

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN MELALUI INTERVENSI TERAPI KOGNITIF
PRILAKU DENGAN MASALAH KEPERAWATAN HARGA DIRI RENDAH
PADA NN. A DAN NN. N DI DESA CITAYAM BOGOR

Nur Fajariyah¹, Daebi Tiara^{2*}

¹⁻²Universitas Nasional Jakarta

Email Korespondensi: Daebytiara@gmail.com

Disubmit: 12 Januari 2023

Diterima: 16 April 2023

Diterbitkan: 01 Mei 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i5.8974>

ABSTRAK

Harga diri rendah merupakan perasaan over negatif terhadap diri sendiri, hilangnya kepercayaan diri, merasa gagal dan tidak mampu untuk mencapai keinginan sesuai ideal diri. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi terapi kognitif prilaku pada Nn. A dan Nn. N dengan diagnosa keperawatan harga diri rendah di desa citayam bogor. Tindakan keperawatan pada Nn. A pada tanggal 25-29 Desember 2022, dan pada Nn. N pada tanggal 27 - 02 Januari 2023. Implementasi pada masalah keperawatan utama harga diri rendah situasional yaitu dengan terapi kognitif prilaku untuk membantu pasien tetap fokus pada perasaan positif yang akan menumbuhkan pola pikir dan keyakinan yang positif. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah yang dilakukan selama lima hari terbukti bahwa terapi kognitif prilaku mampu meningkatkan masalah keperawatan harga diri rendah situasional dan membantu pasien menumbuhkan pola pikir dan keyakinan yang positif, Nn. A dan Nn. N mengatakan merasa perasaan serta pikirannya membaik dan bisa melawan pikiran negatif yang ada dipikirkannya, menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, dan menganggap segala sesuatu yang telah terjadi di kehidupannya adalah suatu pembelajaran. Setelah dilakukan praktek profesi di desa citayam bogor dengan melakukan Tindakan keperawatan pada klien dengan diagnosa utama harga diri rendah : Masalah utama pada klien yaitu harga diri rendah situasional dengan memberikan terapi kognitif prilaku sebagai salah satu cara untuk membantu pasien tetap fokus pada perasaan positif yang akan menumbuhkan pola pikir dan keyakinan yang positif. Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan serta mampu meningkatkan pengetahuan tentang perawatan apabila ada anggota keluarga yang memiliki masalah kesehatan jiwa dengan masalah harga diri rendah.

Kata Kunci: Harga Diri Rendah, Penerapan, Terapi, Kognitif, Prilaku.

ABSTRACT

Low self-esteem is a feeling of being overly negative about yourself, loss of self-confidence, feeling like a failure and being unable to achieve what you want according to your ideal self. This community service aims to analyze nursing care through cognitive behavioral therapy interventions for Ms. A and Ms. N with a nursing diagnosis of low self-esteem in Citayam village, Bogor. Nursing action on Ms. A on December 25-29, 2022, and on Ms. N on January 27 -

2 2023. *Implementation of the main nursing problem of situational low self-esteem, namely with cognitive behavioral therapy to help patients stay focused on positive feelings which will foster positive mindsets and beliefs. The results of this community service which was carried out for five days proved that cognitive behavioral therapy is able to improve nursing problems of situational low self-esteem and help patients cultivate positive mindsets and beliefs, Ms. A and Ms. N said that he felt his feelings and thoughts improved and was able to fight the negative thoughts that were in his mind, accepted all his weaknesses and strengths, and considered everything that had happened in his life as a lesson. After professional practice in Citayam village, Bogor by carrying out nursing actions on clients with the main diagnosis of low self-esteem: The main problem with clients is situational low self-esteem by providing behavioral cognitive therapy as a way to help patients stay focused on positive feelings that will foster positive mindset and beliefs. It is hoped that this can be used as input and is able to increase knowledge about treatment if there are family members who have mental health problems with low self-esteem problems.*

Keywords: *Low Self-Esteem, Application, Therapy, Cognitive, Behavior.*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan keadaan sehat badan, jasmani, rohani, spiritual dan sosial, serta bebas dari penyakit yang dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh. Kesehatan meliputi kesehatan fisik dan kesehatan psikis. Kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan yang dimiliki, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Sehat jiwa merupakan suatu kestabilan emosional yang diperoleh dari kemampuan seseorang berpikir positif dalam menghadapi stressor lingkungan tanpa adanya tekanan fisik, psikologis baik secara internal maupun eksternal. Gangguan jiwa adalah gangguan secara psikologis atau perilaku yang terjadi pada seseorang, umumnya terkait dengan gangguan afektif, perilaku, kognitif dan perseptual. Penyebab yang sering disampaikan adalah stress subjektif atau biopsikososial. (Febrianto et al., 2019)

Gangguan jiwa dapat mempengaruhi fungsi kehidupan seseorang. Menurut sekretaris jendral departemen kesehatan, kesehatan jiwa saat ini telah menjadi masalah kesehatan global bagi setiap negara termasuk Indonesia. Proses globalisasi dan pesatnya kemajuan teknologi informasi memberikan dampak terhadap nilai-nilai sosial dan budaya pada masyarakat (Kemenkes RI, 2015)

Prevalensi masalah kesehatan jiwa saat ini cukup tinggi yaitu diatas 100 jiwa per 1000 penduduk di dunia, potensi seseorang mudah terserang gangguan jiwa memang tinggi, setiap saat 450 juta orang di seluruh dunia terkena dampak permasalahan jiwa, saraf maupun perilaku dan jumlahnya terus meningkat pada studi terbaru *World Health Organization (WHO)* di 14 negara menunjukkan bahwa pada negara - negara berkembang, sekitar 76 - 85% kasus gangguan jiwa parah tidak dapat pengobatan apapun pada tahun utama. Masalah kesehatan jiwa merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sangat tinggi

dibandingkan dengan masalah kesehatan lain yang ada di masyarakat Departemen Kesehatan menyebutkan jumlah penderita gangguan jiwa sebesar 2,5 Juta jiwa, yang diambil dari data RSJ se-Indonesia. Sementara itu 10% dari populasi mengalami masalah kesehatan jiwa maka harus mendapatkan perhatian karena termasuk rawan kesehatan jiwa. (Mulyono, 2013)

Salah satu dari banyaknya masalah pada seseorang yang mengalami gangguan jiwa yaitu harga diri rendah, , Harga diri rendah merupakan suatu perasaan tidak berharga, tidak berarti, dan rendah diri yang berkepanjangan akibat evaluasi negatif terhadap diri sendiri dan kemampuan diri yang ditandai dengan kurangnya perawatan diri, berpakaian tidak rapi, selera makan menurun, tidak dapat menatap lawan bicara, berbicara lambat dan nada suara lemah. Harga diri rendah digambarkan sebagai perasaan negative terhadap diri sendiri termasuk hilangnya rasa percaya dan harga diri. (Wijayati *et al.*, 2020)

Dalam menghadapi seseorang yang mengalami harga diri rendah tentunya sebagai perawat harus memberikan tindakan keperawatan generalis yang dilakukan oleh perawat pada semua jenjang Pendidikan, salah satu terapi yang dibutuhkan oleh pasien harga diri rendah yaitu terapi kognitif, melalui terapi kognitif individu diajarkan dan dilatih untuk mengontrol distorsi, pikiran, gagasan, ide dengan benar-benar mempertimbangkan faktor dalam berkembangnya dan menetapnya gangguan perasaan. Terapi kognitif yaitu psikoterapi individu yang pelaksanaannya dengan melatih klien untuk mengubah cara klien menafsirkan dan memandang segala sesuatu pada saat klien mengalami kekecewaan, sehingga klien merasa lebih baik dan dapat bertindak secara produktif. Klien dengan harga diri rendah memiliki perasaan negatif terhadap dirinya sehingga tidak mau bergaul dengan orang lain, dengan terapi kognitif klien dianjurkan untuk berfikir positif bahwa sebenarnya dirinya memiliki kemampuan dan mengungkapkan hal positif yang sudah dilakukan selama ini. (Susilaningih & Sari, 2021)

Peran perawat dalam menangani klien yang mengalami masalah harga diri rendah yaitu salah satunya memberikan terapi kognitif perilaku, untuk membuat pikiran klien yang terselubung terbuka. Tujuan terapi kognitif perilaku adalah untuk mengubah pikiran-pikiran yang tidak logis, atau negatif menjadi objektif, rasional dan positif. Pada penelitian Putu Ariani, dkk (2013) melakukan program Latihan kesadaran diri dan terapi kognitif perilaku dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan yang dilakukan seminggu. meliputi Latihan kesadaran diri, Latihan Analisa perasaan, menggali aspek positif dan negatif yang ada di dalam diri siapa saya, saya ingin menjadi apa dan penerimaan diri secara realistis. Masing-masing kegiatan dilakukan selama 60 menit, dengan ungkapan pikiran otomatis, alasan dan tanggapan, membuat catatan harian, penyelesaian masalah, dan manfaat. (Suerni *et al.*, 2013)

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada klien Nn. A dan Nn.N di wilayah desa citayam yang mengalami masalah keperawatan harga diri rendah. Klien mengatakan bahwa dirinya merasa tidak percaya diri terhadap dirinya, merasa tidak dihargai, merasa gagal, merasa kecewa atau dikecewakan dan tidak menerima dirinya. Berdasarkan fenomena tersebut penulis merasa penting untuk menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi terapi kognitif perilaku pada pasien harga diri rendah di desa citayam.

2. MASALAH

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah desa citayam Bagaimanakah analisis asuhan keperawatan melalui intervensi terapi kognitif prilaku pada Nn. A dan Nn. N dengan diagnosa keperawatan harga diri rendah yang dimana adanya observasi yang dibuktinya adanya tanda-tanda utama harga diri rendah situasional dengan diberikannya intervensi keperawatan melalui intervensi terapi kognitif prilaku

3. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah desa citayam pada bulan Desember 2022 yang dilaksanakan dengan Menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi terapi kognitif prilaku pada Nn. A dan Nn. N dengan diagnosa keperawatan harga diri rendah. Asuhan keperawatan yang telah dibuat oleh penulis yaitu setelah dilakukan intervensi selama 5 x 60 menit diharapkan harga diri meningkat dengan kriteria hasil : a. penilaian diri positif meningkat (5), perasaan memiliki kelebihan atau kemampuan positif meningkat (5), penerimaan penilaian positif terhadap diri sendiri meningkat (5), minat mencoba hal baru meningkat (5).

Berikut intervensi utama yang diambil penulis berdasarkan jurnal yaitu terapi kognitif perilaku. Tindakan Observasi : a. identifikasi masalah yang menimbulkan distorsi (peyimpangan) pikiran atau persepsi negatif, b. identifikasi asumsi, keyakinan mendasar atau skema dari pola pikir dan distorsi pikiran, c. monitor pikiran yang dialami. Tindakan Terapeutik : a. ciptakan hubungan terapeutik dan kolaboratif (pasien-perawat) yang aktif, b. analisis distorsi pikiran yang dialami, c. lakukan pengamatan pemantauan terhadap pikiran dan perilaku, d. arahkan pikiran keliru menjadi sistematis, Tindakan Edukasi : a. latih Teknik relaksasi (pernafasan), b. latih restrukturisasi pikiran dengan melawan pola pikir yang keliru.

4. HASIL

Hasil pengabdian kepada klien dengan masalah keperawatan harga diri rendah situasional berdasarkan catatan perkembangan menunjukkan bahwa, setelah diberikan terapi kognitif prilaku selama 5 kali pertemuan pada klien Nn. A dan Nn. N didapatkan data pada pertemuan ke-5 Tindakan keperawatan yaitu Nn. A mengatakan merasa membaik, rasa percaya dirinya meningkat kembali, menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, meningkatnya perasaan bersyukur, mengingat segala sesuatu yang telah terjadi dikehidupannya adalah suatu pembelajaran. Nn. A terlihat semakin membuka diri, terlihat lebih positif, banyak senyum dan terlihat lebih segar dan bersemangat, kontak mata membaik saat diajak berbicara. Nn. N mengatakan merasa fikirannya membaik dan bisa melawan pikiran negatif yang ada dipikirkannya, percaya dirinya meningkat kembali, bisa menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mengingatkan segala sesuatu yang telah terjadi dikehidupannya adalah suatu pembelajaran untuknya, membuat dirinya sadar bahwa masih banyak yang menyanyanginya. Objektif : Nn. N terlihat semakin membaik, kontak mata membaik, dan membuka diri, terlihat lebih positif, banyak senyum dan terlihat lebih segar. Pemberian terapi kognitif prilaku terbukti mampu

meningkatkan masalah keperawatan harga diri rendah situasional dan membantu pasien menumbuhkan pola pikir dan keyakinan yang positif.

5. PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengkajian asuhan keperawatan terhadap Nn. A dan Nn. N dengan diagnosa keperawatan dengan masalah utama harga diri rendah situasional di desa Citayam, yaitu klien Klien mengatakan bahwa dirinya merasa tidak percaya diri terhadap dirinya, merasa tidak dihargai oleh seseorang padahal sudah melakukan yang terbaik, merasa gagal dalam kehidupan, merasa kecewa atau dikecewakan, dan tidak bisa menerima dirinya, klien mengatakan setiap malam selalu menangis dan tidak bisa tidur karena selalu berfikir negatif, Klien terlihat kurang berkonsentrasi saat diajak bicara, berbicara pelan dan lirih, terlihat tertutup atau tidak mau mengungkapkan apa yang dirasakan kepada orang lain, terlihat lesu dan tidak bergairah, jalan menunduk, dan kontak mata kurang.

Berdasarkan tanda dan gejala yang ditemukan saat pengkajian, hal ini sejalan menurut PPNI (2016), gejala dan tanda yang muncul pada pasien dengan harga diri rendah situasional, yaitu : Gejala dan Tanda Mayor : data subjektif : menilai diri negatif, merasa malu atau bersalah, melenihkan penilaian negatif tentang diri sendiri., data objektif : berbicara pelan dan lirih, menolak berinteraksi dengan orang lain, berjalan menunduk., Gejala dan Tanda Minor : data subjektif : sulit berkonsentrasi., data objektif : kontak mata kurang, lesu dan tidak bergairah, pasif.

Berdasarkan pada hasil Tindakan keperawatan dengan masalah keperawatan harga diri rendah situasional menunjukkan catatan perkembangan bahwa pemberian terapi non farmakologis berupa terapi kognitif perilaku pada klien Nn. A dan Nn. N terbukti mampu meningkatkan harga diri rendah setelah dilakukan 5 pertemuan Tindakan keperawatan.

Terapi kognitif merupakan terapi jangka pendek terstruktur berorientasi terhadap masalah saat ini dan bersifat individu. Terapi kognitif adalah terapi yang mempergunakan pendekatan terstruktur, aktif, direktif, dan berjangka waktu yang singkat, untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian, misalnya ansietas atau depresi (Singgih, 2007).

Hal ini juga sejalan pada penelitian Hasil asuhan keperawatan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilaningsih & Sari, (2021) menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku efektif dalam meningkatkan kemampuan kognitif dan perilaku dengan kriteria hasil $p < 0.05$, $\alpha = 0,05$. Penelitian ini ditunjukkan oleh Febriana, (2016) bahwa terdapat perbedaan harga diri antara sebelum dan sesudah terapi kognitif dengan hasil ($p = 0,031$), artinya ada pengaruh terhadap pemberian terapi kognitif pada harga diri remaja yang mengalami korban bullying.

6. KESIMPULAN

Dengan melakukan Tindakan keperawatan pada klien dengan diagnosa utama harga diri rendah: Masalah utama pada klien yaitu harga diri rendah situasional dengan memberikan terapi kognitif perilaku sebagai salah satu cara untuk membantu pasien tetap fokus pada perasaan positif yang akan menumbuhkan pola pikir dan keyakinan yang positif.

Pemberian terapi kognitif perilaku terbukti mampu meningkatkan masalah keperawatan harga diri rendah situasional dan membantu pasien menumbuhkan pola pikir dan keyakinan yang positif.

Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan serta mampu meningkatkan pengetahuan tentang perawatan apabila ada anggota keluarga yang memiliki masalah kesehatan jiwa dengan masalah harga diri rendah.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Astarani, K., & Minarso, S. (2017). Gambaran Harga Diri Penderita Kusta Di Rumah Sakit Khusus Kusta Kota Kendiri. *Jurnal Stikes Rs Baptis Kediri*, 10(1).
- B. Febriana. (2016). Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Harga Diri Remaja Korban Bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal Of Nursing Science)*
- Febrianto, T., Ph, L., & Indrayati, N. (2019). Peningkatan Pengetahuan Kader Tentang Deteksi Dini Kesehatan Jiwa Melalui Pendidikan Kesehatan Jiwa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 33-40. <https://doi.org/10.37287/Jppp.V1i1.17>
- Moni Kuntari, & Sri Nyumirah. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Tn.N Dengan Gangguan Konsep Diri: Harga Diri Rendah. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 3(1), 26-40. <https://doi.org/10.36971/Keperawatan.V3i1.59>
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa: Teori Dan Aplikasi*. Andi Offset
- Mulyono, A. (2013). Asuhan Keperawatan Pada Tn. S Dengan Harga Diri Rendah Di Ruang Maspati Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. *Jurnal*. http://eprints.ums.ac.id/25936/11/Naskah_Publikasi.Pdf
- Ppni (2016). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. Edisi 1. Jakarta. Dewan Pengurus Pusat Ppni.
- Ppni (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Edisi 1. Jakarta. Dewan Pengurus Pusat Ppni.
- Ppni (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Edisi 1. Jakarta. Dewan Pengurus Pusat Ppni
- Sitanggang, R., Pardede, J. A., Damanik, R. K., & Simanullang, R. H. (2021). The Effect Of Cognitive Therapy On Changes In Self-Esteem On Schizophrenia Patients. *European Journal Of Molecular & Clinical Medicine*, 7(11).
- Suerni, T., Keliat, B. A., & C.D, N. H. (2013). Penerapan Terapi Kognitif Dan Psikoedukasi Keluarga Pada Klien Harga Diri Rendah Di Ruang Yudistira Rumah Sakit Dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor Tahun 2013. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 161-169.
- Susilaningih, I., & Sari, R. N. (2021). Literature Review : Terapi Kognitif Pada Klien Harga Diri Rendah. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 7(1), 53-67. <https://doi.org/10.56186/Jkbb.86>
- Wandono, W. A., & Arum Pratiwi, S. (2017). Upaya Peningkatan Harga Diri Rendah Pada Pasien Depresi . *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Wijayati, F., Nasir, T., Hadi, I., & Akhmad, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Harga Diri Rendah Pasien Gangguan Jiwa. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(2), 224-235.

<https://doi.org/10.36990/Hijp.V12i2.234>

Yusuf Et.Al. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Salemba Medika .