

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental adalah suatu keadaan sejahtera dimana keadaan mental dan sosial yang bersemangat muncul dari interaksi dengan orang lain dan dari hubungan interpersonal yang dapat memberikan rasa kepuasan dengan orang lain. Seseorang dikatakan sehat jiwa jika mampu mengendalikan dirinya dengan terus mempertimbangkan secara empatik dalam mengelola stresor alami tanpa beban fisik dan mental sehingga mampu bertindak adaptif. Sebaliknya, individu dikatakan mengalami gangguan mental apabila tidak mampu menjalankan perannya dalam memenuhi hubungan antar pribadi atau dapat dikatakan adanya hubungan terkendala antara orang tersebut dengan lingkungan sekitarnya (Purwasih, 2016).

Informasi dari World Health Organization (2016) menunjukkan tingkat gangguan mental yang gencar dan serius yang menyerang lebih dari 21 juta orang dan secara umum ada lebih dari 23 juta orang di seluruh dunia. Harga diri rendah adalah bagian dari masalah antusias mental dengan dominasi nasional sebesar 11,6%. Sementara di Indonesia diperkirakan sekitar 50 juta atau 25% dari 220 juta penduduk mengalami gangguan jiwa. Jumlah gangguan jiwa pada tahun 2013 di wilayah Jawa Tengah - 121.962 orang (Wibowo, 2016).

Data riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan prevalensi Penyakit psiko-emosional dengan gejala depresi kecemasan di atas usia 15

tahun mencapai sekitar 18 juta Atau 7% dari total penduduk Indonesia. Peningkatan tingkat gangguan jiwa pada data yang diperoleh Riskesdas 2018 sangat signifikan jika dibandingkan Pada Riskesdas 2013, meningkat dari 1,7% menjadi 7%. Prevalensi gangguan mental emosional pada populasi di atas usia 15 tahun Jawa Tengah adalah 6,5%. Di Kabupaten Banyumas sebagaimana telah tercatat oleh Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Banyumas, proporsi gangguan kesehatan jiwa mencapai 2,2% atau tepatnya sebanyak 4,46 jiwa penderita gangguan jiwa (Ghifari, 2021).

Adapun tanda dan gejala penurunan harga diri: kritik diri, emosi yang tidak memadai, pandangan hidup tidak optimis (pesimis), produktifitas menurun, dan penolakan terhadap kemampuan diri. Penderita gangguan jiwa biasanya diawali dengan perasaan *inferiority complex* sehingga menimbulkan perasaan *inferiority complex*/tidak mau bergaul atau tidak melakukan apa-apa. Tingkat harga diri seseorang berkisar dari tinggi hingga rendah. Orang dengan harga diri tinggi cenderung proaktif dalam lingkungannya, beradaptasi secara efektif terhadap perubahan, dan merasa nyaman. Orang dengan harga diri rendah cenderung melihat lingkungan secara negatif serta menganggapnya sebagai suatu ancaman (Keliat, 2011).

Pasien dengan harga diri rendah berisiko mengalami gangguan jiwa lain jika tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat, karena pasien dengan harga diri rendah cenderung mengasingkan diri dan menjauhkan diri, kebiasaan ini berujung pada munculnya masalah isolasi sosial (Dereja, 2011). Harga diri rendah bisa berupa pikiran negatif terhadap diri sendiri sehingga

penderitanya kurang percaya diri. Individu dengan harga diri yang rendah melihat dirinya lemah, tidak berguna, tidak mampu melakukan apa-apa, tidak kompeten, merasa kecewa, tidak diinginkan, dan ketidakpercayaan diri (Muhith, 2015).

Ada dua jenis harga diri rendah yaitu harga diri rendah situasional dan harga diri rendah kronis. Harga diri rendah situasional adalah suatu kondisi dimana seseorang yang sebelumnya memiliki harga diri positif mengalami perasaan negatif ketika menanggapi peristiwa. Jika harga diri rendah situasional tidak segera diobati, itu bisa menjadi harga diri rendah kronis dari waktu ke waktu. Semakin rendah harga diri seseorang, semakin besar risiko mengembangkan gangguan kepribadian. Beberapa penelitian menghubungkan harga diri yang rendah dengan kecemasan sosial. Sebuah penelitian membuktikan bahwa orang dengan harga diri yang rendah mengalami ketakutan akan kegagalan ketika terlibat dalam hubungan sosial (Fitra, 2013).

★ Berdasarkan penelitian sebelumnya tentang berpikir positif, hasilnya menunjukkan bahwa mengajarkan berpikir positif meningkatkan tingkat percaya diri, bahwa berpikir positif secara efektif meningkatkan kebahagiaan, dan orang dengan pikiran positif cenderung lebih bahagia, bersemangat, lebih sukses, dan lebih mudah beradaptasi (Putri, 2017).

Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 kali pertemuan menggunakan metode wawancara, di dapatkan hasil bahwa pasien dapat membina hubungan saling percaya dengan perawat, klien dapat mengatakan

alasan malu bertemu orang lain, klien dapat merubah cara pandang klien terhadap dirinya dengan menggunakan latihan berpikir positif yang ditandai dengan klien dapat mengatakan bahwa dirinya cantik, dan mempunyai kemampuan dalam melakukan aktivitas (Rahma, 2019).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Gangguan jiwa merupakan suatu kondisi psikologis abnormal yang mampu mempengaruhi proses interaksi antar individu. Dari penjelasan tersebut, penulis tertarik untuk melaksanakan “Laporan kasus penerapan terapi berpikir positif pada harga diri rendah pada Ny.M dan Nn.N di wilayah banjarnegara”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh penerapan terapi berpikir positif pada harga diri rendah ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

★ Mengubah pola pikir negatif ke arah lebih positif dengan berkolaborasi meningkatkan aspek kemampuan positif yang dimiliki : harga diri rendah dengan terapi berpikir positif.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada pasien dengan gangguan konsep diri : harga diri rendah
- b. Menegakan diagnosa keperawatan jiwa pada pasien dengan gangguan konsep diri : harga diri rendah

- c. Merencanakan intervensi keperawatan yang dapat diberikan pada pasien gangguan konsep diri : harga diri rendah
- d. Melakukan Implementasi tindakan keperawatan terapi berpikir positif pada pasien gangguan konsep diri : harga diri rendah
- e. Mengevaluasi hasil tindakan keperawatan terapi berpikir positif pada pasien gangguan konsep diri : harga diri rendah

D. Manfaat

1. Bagi Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan keluarga dan meningkatkan tingkat percaya diri pasien dengan harga diri rendah dengan terapi berpikir positif

2. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan dalam bidang keperawatan untuk meningkatkan harga diri pada pasien harga diri rendah melalui terapi berpikir positif.

3. Bagi Penulis

★ Mendapatkan pengalaman dan mengimplementasikan prosedur terapi berpikir positif pada kasus harga diri rendah.