



Implementasi Latihan Kemampuan Positif terhadap Harga Diri Rendah pada Klien dengan Gangguan Jiwa di UPT RSBL Pasuruan

Dwi Wulandari Febrianti¹ Sri Widowati²

¹Jurusan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

¹dwiwfebrianti49@gmail.com

Abstract

A 64-year-old male patient diagnosed with residual schizophrenia was admitted to the UPT RSBL Pasuruan for chronic low self-esteem. He exhibited withdrawn behavior, appeared depressed, lacked self-confidence, described himself as worthless, and was unable to care for himself. He also had a history of traumatic experiences and discriminatory treatment from his environment, which led to a decline in self-concept and motivation for activities. The intervention provided consisted of seven days of positive skills training, which included building trusting relationships, recognizing remaining abilities, expressing positive feelings, and strengthening adaptive behavior through praise and support. After the intervention, the patient showed positive changes in the form of improved communication, appeared more confident, began to be active in simple activities, was able to articulate his abilities, and performed self-care independently. These results indicate that positive skills training is effective in improving self-esteem and adaptive functioning in patients with residual schizophrenia, so it can be used as a sustainable nursing intervention in psychosocial rehabilitation.

Keywords: Low self-esteem, Positive skills training

Abstrak

Pasien laki-laki berusia 64 tahun dengan diagnosis skizofrenia residual dirawat di UPT RSBL Pasuruan dengan masalah harga diri rendah kronis. Pasien menunjukkan perilaku menarik diri, tampak murung, kurang percaya diri, berbicara bahwa dirinya tidak berguna, serta kurang mampu merawat diri. Pasien juga memiliki riwayat pengalaman traumatis dan perlakuan diskriminatif dari lingkungan, yang menyebabkan penurunan konsep diri dan motivasi untuk beraktivitas. Intervensi yang diberikan berupa latihan kemampuan positif selama tujuh hari, meliputi membangun hubungan saling percaya, mengenali kemampuan yang masih dimiliki, mengekspresikan perasaan positif, dan memperkuat perilaku adaptif melalui pujian dan dukungan. Setelah intervensi, pasien menunjukkan perubahan positif berupa peningkatan komunikasi, tampak lebih percaya diri, mulai aktif dalam aktivitas sederhana, mampu menyebutkan kemampuan diri, serta melakukan perawatan diri secara mandiri. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan kemampuan positif efektif dalam meningkatkan harga diri dan fungsi adaptif pada pasien skizofrenia residual, sehingga dapat dijadikan intervensi keperawatan yang berkelanjutan dalam rehabilitasi psikososial.

Kata kunci: Harga diri rendah, Latihan kemampuan positif

© 2025 Jurnal Pustaka Keperawatan

1. Pendahuluan

Skizofrenia merupakan gangguan jiwa berat yang ditandai oleh gangguan dalam proses pikir, persepsi, emosi, dan perilaku sehingga individu mengalami kesulitan membedakan antara realitas dan hal-hal yang bersifat imajiner. Menurut *World Health Organization* (2022), skizofrenia mempengaruhi lebih dari 24 juta orang di seluruh dunia dan merupakan salah satu penyebab utama disabilitas mental kronik. Gangguan ini tidak hanya berdampak pada fungsi kognitif, tetapi juga menurunkan kemampuan individu untuk berinteraksi sosial, mengelola emosi, serta menilai diri secara positif [1].

Salah satu bentuk skizofrenia adalah skizofrenia residual (F20.5), yaitu kondisi di mana gejala psikotik berat seperti halusinasi dan waham telah berkurang, namun masih tersisa gejala negatif seperti apati, afek tumpul, penurunan motivasi, dan penarikan diri sosial [2]. Gejala-gejala ini sering kali berlangsung kronis dan menyebabkan penderita mengalami hambatan dalam fungsi sosial dan psikologis. Individu menjadi cenderung pasif, kurang percaya diri, dan kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya bermakna.

Berdasarkan data *Riskesdas* (2018), prevalensi skizofrenia meningkat dari 2,3 per mil pada tahun 2013 menjadi 11 per mil pada tahun 2018. Selain itu, lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dengan sekitar 12 juta di antaranya mengalami depresi [3]. Di Provinsi Jawa Timur, terdapat sekitar 43.890 rumah tangga dengan anggota keluarga yang mengalami skizofrenia atau psikosis, sementara 1.929 orang di antaranya pernah mengalami pasung seumur hidup. Di Kota Pasuruan sendiri, prevalensi skizofrenia mencapai 4,06%, sedangkan depresi sebesar 2,22% [4].

Gangguan jiwa, khususnya skizofrenia, tidak hanya memengaruhi fungsi mental dan emosional seseorang, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup, kemampuan sosial, serta konsep diri individu [5]. Salah satu permasalahan psikososial yang sering muncul pada pasien dengan gangguan jiwa adalah harga diri rendah, yaitu kondisi di mana individu menilai dirinya secara negatif, merasa tidak berharga, tidak mampu, serta kehilangan kepercayaan terhadap potensi diri [6]. Menurut *Stuart & Sundeen* (2016), gangguan jiwa berat menyebabkan disfungsi peran sosial dan kehilangan identitas diri yang pada akhirnya memperkuat terbentuknya harga diri rendah kronis[7].

Fenomena harga diri rendah pada pasien gangguan jiwa menjadi masalah serius karena dapat memperburuk proses pemulihan dan menghambat adaptasi sosial pasien setelah keluar dari perawatan. Stigma sosial yang melekat pada pasien gangguan

jiwa sering menyebabkan perasaan dikucilkan dan tidak dihargai. Penelitian oleh Nurjanah et al. (2022) menunjukkan bahwa lebih dari 60% pasien gangguan jiwa mengalami harga diri rendah dengan tingkat sedang hingga berat, yang berakibat pada penurunan fungsi sosial dan kualitas hidup [8].

Kondisi tersebut juga terlihat pada pasien dengan skizofrenia residual (F20.5) yang dirawat di UPT RSBL Pasuruan yang mengalami gejala residu berupa apati, menarik diri sosial, emosi datar, dan kehilangan minat terhadap aktivitas bermakna. Pasien menunjukkan perasaan malu terhadap dirinya, merasa tidak dihargai oleh keluarga, dan mengalami isolasi sosial berkepanjangan. Hal ini memperkuat diagnosis harga diri rendah kronik, yang merupakan dampak psikologis umum pada pasien dengan gangguan jiwa kronis.

Secara psikologis, pasien menunjukkan harga diri rendah kronik yang ditandai dengan perasaan tidak berguna, keyakinan bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan, serta sikap pasrah terhadap keadaan. Riwayat pengalaman traumatis, seperti pernah dipasung dan mengalami kekerasan lingkungan, memperkuat terbentuknya perasaan malu, takut, dan hilangnya kepercayaan diri sehingga pasien menarik diri dari interaksi sosial. Pasien cenderung menghindari kontak mata, berbicara pelan, dan enggan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, yang mencerminkan isolasi sosial serta penurunan kemampuan adaptasi. Selain itu, pasien sering merasa minder ketika melihat orang lain lebih aktif dan menganggap dirinya tidak mampu berubah, sehingga semakin memperkuat pola pikir negatif terhadap diri sendiri. Kondisi ini menunjukkan adanya gangguan konsep diri pada aspek self-esteem dan self-efficacy, di mana pasien tidak mampu menilai kemampuan diri secara realistik dan cenderung bergantung pada orang lain. Namun demikian, pasien masih memiliki potensi untuk pulih melalui intervensi psikososial yang terarah dan konsisten.

Berdasarkan data dari UPT RSBL Pasuruan, terdapat lebih dari 255 penerima manfaat (PM) yang menjalani rehabilitasi sosial akibat gangguan jiwa kronis seperti skizofrenia, depresi, dan gangguan mental lainnya [9]. Mayoritas di antaranya menunjukkan tanda dan gejala harga diri rendah, seperti pandangan hidup pesimis, perilaku pasif, penampilan tidak rapi, kesulitan berkomunikasi, serta keengganan untuk berinteraksi [10].

Dalam konteks asuhan keperawatan jiwa, peran perawat sangat penting dalam membantu pasien membangun kembali citra diri dan harga diri yang positif. Salah satu intervensi yang terbukti efektif adalah latihan kemampuan positif (*positive skill training*). Latihan ini bertujuan untuk membantu

pasien mengenali potensi diri, mengembangkan kelebihan yang dimiliki, serta menumbuhkan rasa percaya diri melalui aktivitas yang sesuai dengan kemampuan pasien [11]. Dengan mengidentifikasi kemampuan positif dan melatih ekspresi diri, pasien dapat memperbaiki konsep diri serta membangun motivasi untuk berfungsi kembali secara sosial [12].

Implementasi latihan kemampuan positif dalam perawatan keperawatan jiwa telah terbukti meningkatkan kemandirian emosional, memperkuat identitas diri, serta menurunkan gejala depresi dan kecemasan [13]. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan jiwa untuk menerapkan intervensi ini secara konsisten sebagai bagian dari strategi rehabilitasi psikososial.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan intervensi yang mampu memperkuat kembali persepsi positif pasien terhadap dirinya sendiri. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah latihan kemampuan positif (positive skill training), yaitu terapi psikososial yang bertujuan membantu pasien mengenali kembali potensi yang dimiliki, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengembalikan kemampuan adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Melalui latihan ini, diharapkan pasien dapat membangun kembali konsep diri positif, meningkatkan motivasi, dan menumbuhkan kembali harga diri yang sempat menurun akibat gangguan jiwa yang dialaminya.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus (*case study*) dengan pendekatan asuhan keperawatan (*nursing care process*). Pendekatan ini meliputi lima tahap utama, yaitu pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi, yang digunakan untuk menggambarkan secara menyeluruh pelaksanaan latihan kemampuan positif terhadap harga diri rendah pada klien dengan gangguan jiwa. Penelitian dilaksanakan di UPT RSBL Pasuruan pada ruang rawat pasien gangguan jiwa. Waktu pelaksanaan intervensi dilakukan selama 7 hari berturut-turut, dengan durasi setiap sesi intervensi sekitar 30–45 menit per hari.

Subjek penelitian adalah satu orang klien laki-laki berusia 64 tahun, berstatus cerai hidup, dengan diagnosis harga diri rendah kronik. Klien dirawat di RSBL Pasuruan karena menunjukkan perilaku marah-marah, merusak barang, menyerang orang lain, berbicara dan bernyanyi dengan nada keras, serta mengganggu warga sekitar. Berdasarkan hasil pengkajian, klien memiliki riwayat konflik keluarga, sering merasa gagal, dan menilai dirinya tidak berharga.

Prosedur penelitian dilakukan sesuai dengan tahapan asuhan keperawatan, mulai dari pengkajian kondisi klien, penetapan diagnosa keperawatan, penyusunan rencana intervensi, pelaksanaan latihan kemampuan positif selama tujuh hari, hingga evaluasi hasil tindakan. Intervensi berfokus pada peningkatan kemampuan klien untuk mengenali potensi diri, berpikir positif, dan menumbuhkan rasa percaya diri melalui latihan kemampuan positif yang dilakukan secara bertahap.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar pengkajian asuhan keperawatan jiwa, lembar observasi perilaku klien, dan panduan latihan kemampuan positif. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara, serta dokumentasi selama proses intervensi berlangsung. Hasil data kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif, dengan membandingkan kondisi klien sebelum dan sesudah intervensi.

Penelitian ini tetap memperhatikan etik keperawatan, antara lain dengan meminta informed consent dari klien dan pihak rumah sakit, menjaga kerahasiaan identitas klien, serta memastikan seluruh tindakan dilakukan dengan memperhatikan keselamatan dan kenyamanan klien. Hasil dari proses ini diharapkan dapat menunjukkan perubahan positif pada klien, baik dalam peningkatan harga diri, kemampuan mengenali potensi diri, maupun penurunan perilaku agresif dan menarik diri.

3. Hasil dan Pembahasan

Harga diri rendah merupakan salah satu masalah psikososial yang paling sering muncul pada pasien dengan gangguan jiwa kronis, termasuk pada pasien dengan skizofrenia residual. Pasien dengan kondisi ini umumnya mengalami penurunan kemampuan dalam menilai dirinya secara realistik, merasa tidak berharga, kehilangan peran sosial, serta menunjukkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan [6].

Pasien merupakan seorang laki-laki berusia 64 tahun menjalani perawatan di UPT RSBL Pasuruan dengan diagnosa medis gangguan jiwa kronis serta diagnosa keperawatan harga diri rendah kronis. Klien berstatus cerai hidup dan dirujuk ke rumah sakit dikarenakan sering menunjukkan perilaku agresif, seperti mudah marah, merusak barang, menyerang orang lain, berbicara dan bernyanyi dengan suara keras, serta mengganggu ketenangan lingkungan sekitar. Pasien juga mengalami isolasi sosial yang berhubungan dengan pengalaman traumatis masa lalu, perceraian, kehilangan figur keluarga yang berarti, serta perlakuan diskriminatif dari lingkungan sekitar. Faktor-faktor tersebut berdampak signifikan terhadap kestabilan emosional, kemampuan adaptasi sosial, serta proses pemulihan psikologis pasien.

Intervensi latihan kemampuan positif diberikan kepada pasien selama lima hari berturut-turut di UPT RSBL Pasuruan dengan pendekatan asuhan keperawatan jiwa berbasis rehabilitasi psikososial. Intervensi ini diarahkan untuk membantu pasien mengenali kemampuan yang masih dimiliki, memperkuat penilaian diri yang positif, serta meningkatkan rasa percaya diri melalui komunikasi terapeutik, pendampingan aktivitas sederhana, dan pemberian puji atau penghargaan positif atas keberhasilan yang dicapai setiap hari.

Menurut Afriani (2022), latihan kemampuan positif bertujuan untuk menggali potensi individu melalui identifikasi kekuatan yang masih ada dan mendorong individu untuk menggunakan kemampuan tersebut dalam aktivitas sehari-hari [12]. Pendekatan ini sangat relevan pada pasien dengan gangguan jiwa kronis karena menekankan pemulihannya fungsi sosial serta peningkatan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya membantu pasien memperbaiki persepsi diri, tetapi juga mendukung proses reintegrasi sosial serta meningkatkan kualitas hidup pasien secara keseluruhan.

Faktor predisposisi yang memengaruhi kondisi harga diri rendah pasien meliputi riwayat keluarga dengan gangguan jiwa, pengalaman kegagalan dalam pekerjaan dan hubungan sosial, serta minimnya dukungan emosional dari keluarga. Faktor tersebut merupakan faktor determinan penting dalam pembentukan konsep diri, di mana pengalaman kegagalan berulang dapat memperkuat persepsi diri negatif dan memengaruhi keyakinan individu terhadap kompetensi personalnya [7]. Riwayat gangguan jiwa dalam keluarga juga berpotensi meningkatkan kerentanan psikologis melalui pengaruh biologis maupun pola komunikasi keluarga yang tidak adaptif.

Adapun faktor presipitasi yang memperburuk kondisi pasien adalah penolakan dan kurangnya penerimaan dari lingkungan sosial. Penolakan lingkungan diketahui dapat memperdalam perasaan tidak berharga, menyebabkan pasien menarik diri serta kehilangan motivasi untuk berinteraksi sosial [14]. Dalam kasus ini, penolakan keluarga dan stigma lingkungan berperan sebagai pencetus munculnya perilaku menarik diri dan perasaan tidak berdaya.

Mekanisme coping yang digunakan pasien cenderung maladaptif, yaitu menarik diri (*withdrawal*) dan menghindari interaksi sosial. Mekanisme ini memperparah kondisi isolasi sosial dan menghambat proses pemulihannya, karena pasien tidak memperoleh kesempatan untuk membangun kembali persepsi diri secara positif melalui interaksi yang supportif. Dukungan keluarga yang pasif dan tidak konsisten

juga menjadi hambatan terhadap keberhasilan rehabilitasi psikososial. Dalam situasi ini, peran perawat sangat signifikan sebagai sumber dukungan utama yang menyediakan rasa aman, penerimaan, serta motivasi terapeutik kepada pasien selama menjalani perawatan.

Temuan ini sejalan dengan pendekatan terapeutik pada pasien dengan harga diri rendah kronis, yang menekankan pemberian dukungan emosional, pengembangan kemampuan pasien dalam mengenali potensi diri, serta pelibatan pasien dalam aktivitas kelompok yang bersifat terapeutik. Intervensi seperti terapi aktivitas kelompok, terapi sosial, dan penggunaan komunikasi terapeutik efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri serta adaptasi sosial pasien [15].

Dengan demikian, proses pemulihannya dipengaruhi oleh sinergi antara dukungan profesional, integrasi sosial, dan keterlibatan keluarga dalam memberikan dukungan emosional secara konsisten. Upaya berkelanjutan diperlukan untuk membantu pasien mengembangkan identitas positif, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta memperoleh kembali peran fungsional dalam kehidupan sehari-hari.

Intervensi keperawatan yang diberikan difokuskan pada peningkatan harga diri pasien melalui pendekatan komunikasi terapeutik, pengembangan perilaku positif, serta pelatihan kemampuan yang masih dimiliki pasien. Pelaksanaan intervensi dilakukan secara bertahap setiap hari dengan tujuan untuk membantu pasien mengenali nilai diri, meningkatkan partisipasi dalam aktivitas, serta memperbaiki interaksi sosial secara bertahap.

Tabel 1 Kondisi Pasien Sebelum Melakukan Latihan Kemampuan Positif

Aspek yang Dinilai	Kondisi Klien Sebelum Latihan
Kontak Mata & Komunikasi	Kontak mata kurang, bicara lambat, tidak mampu memulai pembicaraan.
Ekspresi Emosi	Wajah datar, tampak sedih dan murung, sering diam lama.
Persepsi Diri	Mengatakan tidak berharga dan merasa gagal sebagai ayah/ suami.
Penampilan Diri	Kusut, bau badan, gigi kotor, tidak mau mandi.
Interaksi Sosial	Menghindar dari teman dan perawat, tidak ikut kegiatan kelompok.
Aktivitas Harian	Pasif, jarang beraktivitas, tidak mau membersihkan kamar.
Spiritualitas	Ingin salat tapi merasa malu karena pakaian kotor.

Berdasarkan kondisi tersebut, latihan kemampuan positif direncanakan sebagai strategi untuk membantu klien mengenali kembali kelebihan dirinya, membangkitkan rasa percaya diri, serta memperbaiki konsep diri yang negatif.

Latihan kemampuan positif dilaksanakan selama 7 hari secara bertahap, dengan pendekatan terapeutik, empatik, dan pemberian reinforcement positif. Kegiatan ini bertujuan agar klien mampu mengenali, menyebutkan, dan mengekspresikan kemampuan diri secara nyata dalam aktivitas sehari

Tabel 2 Rencana Ineraksi 7 Hari

Hari ke-	Kegiatan / Fokus	Kondisi Sebelum	Kondisi Sesudah
Hari 1	Membangun hubungan saling percaya dan mengenali kemampuan positif pasien.	Pasien tampak murung, kontak mata kurang, mengatakan “saya ini tidak berguna.”	Pasien mulai mau diajak bicara, mengingat bahwa dulu sering membantu kegiatan sosial. Tampak sedikit tersenyum.
Hari 2	Mengenali kemampuan melalui aktivitas sederhana (menyapu, merapikan kamar)	Pasien ragu untuk beraktivitas, gerakan pasif.	Pasien mulai menyapu kamar, mengatakan “saya bisa bantu bersih-bersih.”
Hari 3	Menyebutkan 3 kemampuan positif yang dimiliki	Pasien kesulitan menjawab, sering diam	Pasien mampu menyebutkan: bekerja di kebun, menyapu, dan menyanyi.
Hari 4	Mengekspresikan perasaan positif dan mengapresiasi diri	Ekspresi datar, respon lambat.	Pasien mulai tersenyum, berkata “ternyata saya bisa, cuma dulu tidak ada yang percaya.”
Hari 5	Evaluasi dan reinforcement kemampuan positif	Pasien masih ragu berbicara tentang dirinya.	Pasien tampak lebih percaya diri, mampu menceritakan aktivitas yang disukai, tampak rapi dan mau mandi tanpa disuruh.
Hari 6	Melatih kemampuan melalui aktivitas terstruktur (menyiram tanaman, merapikan tempat tidur)	Pasien masih membutuhkan dorongan dan bimbingan	Pasien mulai melakukan aktivitas dengan lebih mandiri, terlihat inisiatif menyiram tanaman
Hari 7	Evaluasi dan reinforcement kemampuan positif	Pasien masih ragu berbicara tentang dirinya	Pasien lebih percaya diri, mampu menceritakan aktivitas yang disukai,

tampak rapi dan mandi tanpa disuruh

Setelah dilakukan intervensi latihan kemampuan positif (*strength-based intervention*) selama lima hari, terlihat adanya perubahan yang bermakna pada aspek emosional, sosial, dan kemampuan perawatan diri pasien. Pada awalnya, pasien menunjukkan perilaku menarik diri, tampak murung, kurang melakukan kontak mata, serta mengungkapkan perasaan tidak berharga dan tidak memiliki kemampuan. Namun, seiring proses terapi berlangsung, pasien mulai berani berinteraksi, mampu mengekspresikan perasaan secara lebih terbuka, serta menunjukkan ekspresi wajah yang lebih positif seperti tersenyum dan respons verbal yang lebih baik. Pasien juga dapat mengenali serta mengungkapkan beberapa kemampuan yang dimilikinya, seperti menyapu, merawat kebun, dan menyanyi, yang sebelumnya tidak pernah diakui atau disadari.

Perubahan ini sejalan dengan teori Yusuf, Fitryasari, dan Nihayati (2020) yang menjelaskan bahwa intervensi kemampuan positif membantu pasien dengan harga diri rendah dalam mengidentifikasi kekuatan diri, sehingga berdampak pada peningkatan konsep diri dan rasa percaya diri. Dengan kata lain, proses mengenali kemampuan dan keberhasilan kecil yang dicapai selama terapi dapat mengaktifkan kembali fungsi adaptif, motivasi internal, serta kemampuan pasien dalam mengorganisasi kembali pandangan positif terhadap dirinya. Hal ini juga diperkuat oleh pendapat Hastuti (2021) yang menyatakan bahwa latihan kemampuan positif efektif meningkatkan self-awareness (kesadaran diri) dan self-efficacy (keyakinan akan kemampuan diri). Dalam kasus pasien ini, peran perawat dalam memberikan penguatan verbal, pujian, dan afirmasi positif sangat penting dalam menumbuhkan keyakinan pasien terhadap dirinya.

Selain perubahan emosional dan sosial, peningkatan juga terlihat pada aspek perawatan diri. Pasien mulai mandiri dalam mandi, mengganti pakaian, merapikan kamar, dan menjaga kebersihan tubuh serta penampilan sehari-hari. Peningkatan ini sejalan dengan konsep Stuart (2016), yang menyatakan bahwa bertambahnya harga diri akan berdampak pada meningkatnya perilaku adaptif dan perawatan diri, karena pasien mulai menghargai dirinya dan menyadari bahwa dirinya layak untuk dirawat.

Secara keseluruhan, latihan kemampuan positif terbukti memberikan efek terapeutik signifikan pada pasien dengan skizofrenia residual dan harga diri rendah, ditandai dengan:

1. Peningkatan kemampuan berkomunikasi dan ekspresi emosi.

2. Meningkatnya inisiatif dan partisipasi dalam aktivitas harian.
3. Mampu mengidentifikasi dan menghargai kemampuan diri sendiri.
4. Peningkatan perilaku merawat diri dan penampilan.
5. Penurunan perilaku menarik diri dan isolasi sosial.

Intervensi ini menunjukkan bahwa pendekatan keperawatan berbasis kekuatan pasien lebih efektif daripada pendekatan yang berfokus pada kekurangan, karena mampu membangun motivasi intrinsik, meningkatkan makna diri, serta memperkuat hubungan terapeutik antara perawat dan pasien.

Skizofrenia residual (F20.5) merupakan salah satu tipe skizofrenia yang ditandai dengan berkurangnya gejala psikotik berat seperti halusinasi dan waham, namun masih menyisakan gejala negatif seperti apatis, penarikan diri sosial, dan afek tumpul [2]. Gejala negatif tersebut berdampak signifikan terhadap kemampuan individu dalam berinteraksi, merasakan kebahagiaan, serta menilai dirinya secara positif. Akibatnya, individu dengan kondisi ini sering mengalami penurunan motivasi, rasa tidak berharga, dan kehilangan makna hidup.

Klien dengan skizofrenia umumnya menunjukkan penurunan fungsi sosial dan penilaian diri akibat gangguan persepsi, halusinasi, serta ketidakmampuan membedakan realitas. Kondisi tersebut menyebabkan penurunan makna hidup, kehilangan kepercayaan diri, serta munculnya perasaan tidak berdaya. Stuart & Sundeen (2016) menjelaskan bahwa gangguan jiwa berat dapat menimbulkan disfungsi peran sosial dan kehilangan identitas diri, yang menjadi akar terbentuknya harga diri rendah kronis. Hal ini juga tampak pada pasien Syaifuldin yang mengalami perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, tidak aktif berinteraksi, serta menunjukkan afek datar dan emosi yang tumpul. Kondisi tersebut memperkuat diagnosis harga diri rendah kronik yang telah berlangsung lama.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2021) menunjukkan bahwa sekitar 83% pasien skizofrenia mengalami harga diri rendah, terutama disebabkan oleh stigma sosial dan ketergantungan terhadap orang lain. Faktor-faktor tersebut menurunkan kemampuan pasien untuk memandang dirinya secara positif dan menghambat proses pemulihan psikososial [16]. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan terapeutik yang mampu memperkuat persepsi positif terhadap diri sendiri. Salah satu intervensi yang efektif adalah latihan kemampuan positif (*positive skill training*).

Latihan kemampuan positif merupakan bagian dari strategi rehabilitasi psikososial yang bertujuan untuk mengembalikan fungsi adaptif pasien dalam

kehidupan sehari-hari. Intervensi ini membantu pasien mengenali potensi diri, mengembangkan perasaan kompeten, serta memperkuat kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial. Melalui latihan ini, pasien diarahkan untuk mengekspresikan kemampuan yang dimiliki, menetapkan tujuan hidup sederhana, dan menumbuhkan keyakinan bahwa dirinya masih berharga dan mampu berfungsi dalam masyarakat.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif pada pasien setelah mengikuti latihan kemampuan positif selama lima hari, pasien mulai menyadari kemampuan dirinya, memiliki keinginan untuk memperbaiki diri, dan bermotivasi untuk kembali menjalankan aktivitas bermakna, seperti bekerja di kebun serta bertemu dengan anak-anaknya. Perubahan ini menandakan adanya peningkatan pada aspek konsep diri (*self-concept*), motivasi intrinsik, dan harga diri. Dengan demikian, latihan kemampuan positif terbukti berperan penting dalam membantu pasien skizofrenia residual mengembangkan kembali citra diri yang positif, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperbaiki fungsi sosialnya secara bertahap.

4. Kesimpulan

Harga diri rendah merupakan salah satu masalah psikososial yang sering dialami oleh pasien dengan gangguan jiwa kronis, termasuk pada pasien dengan skizofrenia residual. Kondisi ini ditandai dengan penurunan kemampuan menilai diri, perasaan tidak berharga, penarikan diri dari lingkungan sosial, serta gangguan dalam ekspresi emosi dan aktivitas sehari-hari. Melalui intervensi latihan kemampuan positif yang dilakukan selama lima hari di UPT RSBL Pasuruan, pasien menunjukkan perubahan yang bermakna pada aspek emosional, sosial, dan kemampuan perawatan diri.

Pasien mampu mengenali dan menyebutkan kemampuan yang dimilikinya, mulai berinteraksi secara terbuka, menampilkan ekspresi emosi positif, serta meningkatkan kemandirian dalam aktivitas harian seperti mandi dan merapikan kamar. Penguatan verbal dan dukungan emosional dari perawat berperan penting dalam menumbuhkan kepercayaan diri pasien dan memperbaiki persepsi dirinya.

Dengan demikian, latihan kemampuan positif terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri, memperkuat konsep diri, meningkatkan motivasi internal, dan menurunkan perilaku menarik diri pada pasien skizofrenia residual dengan harga diri rendah. Intervensi ini direkomendasikan sebagai bagian dari pendekatan keperawatan jiwa dalam upaya rehabilitasi psikososial dan peningkatan kualitas hidup pasien. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan *strength-based nursing* yang berfokus

pada kekuatan dan potensi pasien lebih efektif dalam meningkatkan harga diri dibandingkan pendekatan yang hanya menekankan pada kelemahan atau masalah yang dimiliki pasien.

Daftar Rujukan

- [1] W. H. Organization, "Schizophrenia: Key facts." WHO, Geneva, 2022. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>
- [2] M. Zaini and A. Komarudin, "Epidemiologi gangguan jiwa di Indonesia dan tantangan penanganannya," *J. Psikiatri dan Kesehat. Masy.*, vol. 11, no. 2, pp. 80–90, 2023.
- [3] K. K. R. Indonesia, "Laporan nasional riset kesehatan dasar (Risksdas) 2018," Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta, 2019.
- [4] Riskesdas, "Laporan hasil Riskesdas Provinsi Jawa Timur Tahun 2019," Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta, 2019.
- [5] N. Faidah, A. Prasetyo, and R. Hidayat, "Dampak gangguan jiwa terhadap kualitas hidup dan fungsi sosial pasien skizofrenia di Indonesia," *J. Psikososial dan Keperawatan Jiwa*, vol. 12, no. 1, pp. 1–10, 2024.
- [6] T. Wijayati, S. Kurnia, and R. Sihombing, "Harga diri rendah dan hubungannya dengan fungsi sosial pasien skizofrenia," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 8, no. 2, pp. 141–150, 2020.
- [7] G. W. Stuart and S. J. Sundeen, *Principles and practice of psychiatric nursing*, 10th ed. St. Louis: Elsevier Mosby, 2016.
- [8] S. Nurjanah, D. Lestari, and N. Rahmawati, "Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan harga diri rendah pada pasien gangguan jiwa di rumah sakit jiwa provinsi Jawa Barat," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 10, no. 3, pp. 175–183, 2022.
- [9] R. Bhirawa, "UPT RSBL Pasuruan tangani 255 pasien gangguan jiwa kronis," *Harian Bhirawa*, 2024.
- [10] M. Ichya' Ulumudin, R. Ningsih, and S. Hapsari, "Manifestasi klinis harga diri rendah pada pasien dengan gangguan jiwa kronis," *J. Kesehat. Ment. Indones.*, vol. 8, no. 2, pp. 67–76, 2022.
- [11] B. Atmojo, "Penerapan latihan kemampuan positif untuk meningkatkan harga diri pasien gangguan jiwa di rumah sakit jiwa daerah," *J. Ilmu Keperawatan dan Kesehat.*, vol. 7, no. 1, pp. 45–53, 2021.
- [12] L. Afriani, "Efektivitas latihan kemampuan positif terhadap peningkatan harga diri pada pasien dengan gangguan jiwa," *J. Keperawatan Jiwa Indones.*, vol. 10, no. 2, pp. 112–120, 2022.
- [13] M. Zaini, "Peran latihan kemampuan positif dalam rehabilitasi pasien skizofrenia di rumah sakit jiwa," *J. Keperawatan Kesehat. Ment.*, vol. 7, no. 3, pp. 92–100, 2019.
- [14] S. L. Videbeck, *Psychiatric-mental health nursing*, 8th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer Health, 2020.
- [15] B. A. Keliat and R. Purnama, *Model asuhan keperawatan jiwa berbasis rehabilitasi psikososial*. Jakarta: EGC, 2017.
- [16] P. Rahayu, "Hubungan stigma sosial dengan harga diri pasien skizofrenia di RSJ Daerah Provinsi Jawa Tengah," *J. Psikososial dan Rehabil. Jiwa*, vol. 9, no. 1, pp. 33–41, 2021.