

Studi Kasus Penerapan Terapi Diversional untuk Pasien Harga Diri Rendah Kronis di Ruang Rawat Inap

Case Study on the Application of Diversional Therapy for Patients with Chronic Low Self-Esteem in the Inpatient Ward

Leni Marlina^{1*}, Ardinata², Feri Agustriyani³

¹Universitas Aisyah Pringsewu, Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Lampung, Indonesia

²Universitas Aisyah Pringsewu, Magister Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Lampung, Indonesia

³Universitas Aisyah Pringsewu, S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Lampung, Indonesia

Kata Kunci :

Harga diri rendah kronis, terapi diversional, rawat inap.

ABSTRAK

Pendahuluan: Pasien dengan gangguan jiwa kronis yang dirawat di rumah sakit setelah dikaji memiliki masalah keperawatan harga diri rendah kronis, masalah lainnya mengalami penurunan motivasi, isolasi sosial dan penurunan kemampuan untuk merawat diri sendiri. Terapi diversional adalah terapi aktivitas bersifat menghibur diri dilakukan di waktu luang untuk meningkatkan kesejahteraan, kemandirian, dan harga diri pasien. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan bagaimana terapi diversional ini dapat meningkatkan harga diri rendah kronis pasien yang dilakukan di ruang Kutilang, rumah sakit jiwa provinsi Lampung. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus asuhan keperawatan pra-eksperimental yang berfokus pada penerapan terapi diversional permainan edukatif sesuai dengan hobi pasien berupa melipat kertas origami, dan melukis. Studi kasus dilakukan pada bulan Mei 2025, pada dua pasien selama empat hari. Metode pengumpulan data yang digunakan dengan survei nilai harga diri, lembar observasi perilaku, dan form evaluasi asuhan keperawatan. Hasil implementasi menunjukkan bahwa terapi diversional dapat meningkatkan nilai harga diri pasien. Nilai harga diri kedua pasien dihari pertama pada tingkat rendah (17 dan 16). Setelah mengikuti terapi, pasien mulai mau berinteraksi, merencanakan jadwal, dan berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan. Skor harga diri meningkat ke tingkat sedang (33 dan 30) pada hari keempat. Kesimpulan: Setelah mengikuti terapi selama tiga hari kedua pasien mengalami peningkatan motivasi, kesadaran diri, dan keterlibatan dalam aktivitas bersosialisasi dan terapi diversifikasi sebagai terapi sederhana, fleksibel dan menyenangkan.

Keyword:

Chronic low self-esteem, diversionary therapy, hospitalization.

ABSTRACT

Introduction: Patients with chronic mental disorders who are treated in hospitals have been found to have chronic low self-esteem, as well as other problems such as decreased motivation, social isolation, and decreased ability to care for themselves. Diversional therapy is a form of entertaining activity therapy conducted during leisure time to improve the well-being, independence, and self-esteem of patients. The purpose of this study is to describe how this diversional therapy can improve chronic low self-esteem in patients conducted in the Kutilang ward of the Lampung Provincial Mental Hospital. Method: This study used a pre-experimental nursing care case study approach focused on the application of diversional therapy through educational games aligned with patients' hobbies, such as origami paper folding and painting. The case study was conducted in May 2025, involving two patients over three days. Data collection methods included a self-esteem assessment survey, behavioral observation sheets, and nursing care evaluation forms. The results of the implementation showed that diversion therapy could increase patients' self-esteem. The self-esteem scores of both patients on the first day were low (17 and 16). After participating in the therapy, the patients began to interact, plan schedules, and actively participate in various activities. Their self-esteem scores increased to a moderate level (33 and 30) on the fourth day. Conclusion: After undergoing therapy for three days, both patients experienced increased motivation, self-awareness, and

involvement in social activities and diverse therapies as simple, flexible, and enjoyable therapies.

Copyright © 2025 JKBD
All rights reserved

Corresponding Author:

Leni Marlina

Universitas Aisyah Pringsewu, Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Lampung, Indonesia

Email: lenymarlinaa0432@gmail.com

Article history

Received date : 11 Agustus 2025

Revised date : 12 Agustus 2025

Accepted date : 20 Agustus 2025

PENDAHULUAN

WHO (2020) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi di mana seseorang dapat mencapai potensi penuhnya, mengelola stres sehari-hari, bekerja secara efektif, dan berkontribusi kepada komunitasnya. Harga diri rendah (HDR), suatu gangguan kepribadian, merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang dapat diakibatkan oleh gangguan pada kondisi ini (Rusly, 2022). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), HDR merupakan masalah psikologis yang seringkali muncul bersamaan dengan penyakit mental berat seperti skizofrenia.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2022) melaporkan bahwa antara 21 dan 26 juta orang di seluruh dunia menderita skizofrenia, yang menunjukkan peningkatan tajam dalam prevalensi penyakit tersebut. Skizofrenia, sebuah penyakit mental yang parah, ditandai oleh kelainan dalam pikiran, persepsi, emosi, bahasa, dan perilaku.

Menurut data dari Kantor Regional Asia Tenggara WHO (SEARO), prevalensi skizofrenia di Asia Tenggara diperkirakan antara 0,3% dan 0,7% dari populasi, dengan tren peningkatan seiring dengan pertumbuhan populasi dan peningkatan kesadaran serta deteksi kesehatan mental. Negara-negara yang berkontribusi paling besar terhadap jumlah kasus di kawasan ini antara lain Thailand, India, dan Indonesia.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 di Indonesia, 6,1% penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental dan emosional, seperti kecemasan dan depresi. Di sisi lain, gangguan mental berat seperti skizofrenia diperkirakan memengaruhi 400.000 orang, atau sekitar 1,7 dari setiap 1.000 penduduk. Prevalensi gangguan mental di Provinsi Lampung adalah 6,0%, dengan

Kabupaten Lampung Tengah memiliki angka tertinggi, yaitu 12,06%, dan Kabupaten Pesisir Barat memiliki angka terendah, yaitu 0% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Salah satu masalah psikososial yang sering muncul sebagai diagnosis terkini dan berkelanjutan pada orang dengan gangguan mental, terutama skizofrenia, adalah harga diri rendah (HDE). Menurut Yosep (2016), harga diri rendah ditandai dengan persepsi diri yang buruk, perasaan tidak berharga, ketidakmampuan, dan kurangnya tujuan hidup. Gejala psikotik skizofrenia, seperti delusi dan halusinasi, yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mengevaluasi keberadaan dan nilai dirinya sendiri, seringkali memperburuk penyakit ini.

Setelah fase akut skizofrenia, ketika pasien mulai mengamati perubahan signifikan dalam peran sosial, kognitif, dan kehidupan mereka, harga diri rendah (HDR) sering diamati pada pasien ini. Harga diri seseorang semakin memburuk akibat perasaan kurang produktif dibandingkan sebelumnya, kehilangan koneksi sosial, dan merasa menjadi beban bagi keluarga (Rusly, 2022). Sayangnya, karena pengobatan hanya mengatasi gejala psikotik, masalah ini seringkali diabaikan. Namun, jika tidak diobati, harga diri rendah (HDR) dapat secara serius menghambat proses penyembuhan.

Menurut sebuah studi oleh Pardede dkk. (2022), harga diri rendah sedang hingga berat memengaruhi sekitar 67% pasien skizofrenia yang dirawat di rumah sakit. Tingkat kekambuhan, ketidakpatuhan pengobatan, dan penolakan terapi rehabilitasi sosial semuanya berkorelasi erat dengan hal ini. Selain itu, pasien dengan HDR lebih mungkin mengalami isolasi sosial jangka panjang, yang pada

akhirnya memperburuk kesehatan mental mereka.

Perasaan tidak berharga, terhina, penyesalan, menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, kesulitan mengambil keputusan, dan menghindari situasi atau tantangan sosial merupakan indikator harga diri yang rendah. Dalam situasi ekstrem, seseorang bahkan mungkin merasa sulit menerima pujian atau kata-kata penyemangat dari orang lain (Yosep, 2016). Ada dua jenis penyebab harga diri rendah (HDR): eksternal dan internal. Kepribadian introvert, perfeksionisme, peristiwa traumatis, dan penyakit mental seperti kecemasan dan depresi merupakan contoh pengaruh internal. Perundungan, tekanan sosial, pola asuh otoriter, dan riwayat kegagalan yang tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai merupakan contoh variabel eksternal (Rusly, 2022).

Kehidupan seseorang sangat dipengaruhi oleh harga diri yang rendah. Kondisi kesehatan mental lainnya, termasuk isolasi sosial, kesedihan, gangguan kecemasan, bahkan kemungkinan halusinasi, perilaku kekerasan, melukai diri sendiri, dan bahkan bunuh diri, dapat muncul akibat harga diri yang rendah jika tidak ditangani (Alpita, 2022). Selain itu, mereka yang memiliki harga diri rendah sering kali menghindari situasi sosial dan kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain (Pardede dkk., 2022). Dalam situasi yang parah, penghinaan di depan umum karena dianggap tidak mampu dapat menyebabkan perilaku agresif terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan (Zebua, 2022).

Secara umum, terdapat dua kategori faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya harga diri: internal dan eksternal. Kepribadian introvert, perfeksionisme, peristiwa traumatis, dan penyakit mental seperti kecemasan dan depresi merupakan contoh pengaruh internal. Perundungan, tekanan sosial, praktik orang tua yang otoriter atau tidak suportif, dan kegagalan berulang tanpa bantuan merupakan contoh variabel eksternal (Rusly, 2022).

Karena dampaknya yang luas dan progresif, penanganan harga diri rendah (HDR) menjadi semakin mendesak. Selain menyebabkan perasaan tidak berguna dan tidak berharga, harga diri rendah (HDR) dapat menyebabkan depresi berat, gangguan kecemasan, dan perilaku melukai diri sendiri, di antara berbagai penyakit mental lainnya (Alpita, 2022). Dalam situasi yang parah, harga diri rendah (HDR) dapat semakin meningkatkan risiko perilaku agresif atau

bunuh diri, terutama jika pasien mengalami penolakan sosial atau penghinaan (Zebua, 2022).

Pada penderita skizofrenia, harga diri rendah (HDR) seringkali menetap. Menurut sebuah studi oleh Wijayanti dkk. (2021), penderita skizofrenia kronis (lebih dari lima tahun setelah diagnosis) yang menderita harga diri rendah (HDR) cenderung menghindari situasi sosial, menolak berinteraksi dengan anggota keluarga dan tenaga medis, serta berhenti melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa harga diri rendah (HDR) merupakan masalah keperawatan kronis yang memerlukan penanganan menyeluruh dan berkelanjutan, bukan sekadar penyakit psikologis sementara.

Metode farmakologis dan non-farmakologis digunakan untuk mengatasi harga diri rendah (HDR). Pasien HDR yang juga memiliki gangguan suasana hati seperti kecemasan atau depresi biasanya diobati secara farmakologis dengan obat-obatan seperti selective serotonin reuptake inhibitor (SSRI) atau ansiolitik sesuai kebutuhan (Keliat dkk., 2020). Sebaliknya, metode non-farmakologis berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku melalui terapi kelompok, psikoedukasi, terapi perilaku kognitif (CBT), dan terapi aktivitas kelompok (GAT) (Yosep, 2016).

Terapi pengalihan adalah jenis intervensi yang menggunakan aktivitas yang menyenangkan dan bertujuan untuk mengalihkan fokus seseorang dari pikiran negatif ke kegiatan konstruktif yang meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri. Untuk membantu pasien membangun persepsi diri yang lebih positif, terapi ini bertujuan untuk memberikan mereka pengalaman yang bermakna dan menyenangkan (Wardana, 2018).

Terapi diversional menekankan pengalaman langsung melalui aktivitas seperti merajut, melukis, menggambar, bermain musik, olahraga ringan, dan permainan kelompok, berbeda dengan pendekatan lain seperti terapi kognitif atau terapi realitas, yang lebih menekankan investigasi verbal dan restrukturisasi kognitif. Untuk meningkatkan keterlibatan dan menghasilkan hasil yang memuaskan secara psikologis, aktivitas-aktivitas ini dipilih sesuai minat dan keterampilan pasien (Keliat, 2020).

Terapi diversifikasi memiliki keunggulan dibandingkan pendekatan lain karena realistis, mudah beradaptasi, dan diterima secara luas

bahkan oleh mereka yang kesulitan berkomunikasi secara verbal. Melalui aktivitas yang menyenangkan, terapi ini memungkinkan individu untuk menemukan kembali potensi dan cita-cita mereka tanpa tekanan atau kritik dari luar. Dengan demikian, baik dalam pengaturan rawat inap maupun komunitas, terapi diversi dianggap cukup tepat bagi pasien gangguan jiwa yang merasa rendah diri (Wibowo, 2023).

Selain pengaruh psikososial, mekanisme fisiologis—terutama yang melibatkan sistem saraf pusat dan sistem endokrin—memiliki hubungan erat dengan harga diri rendah (HDR). Melalui aktivasi aksis HPA, hipotalamus mengoordinasikan respons stres, yang berperan sebagai pengatur fisiologis penting bagi emosi dan homeostasis. Sistem ini menyebabkan pelepasan hormon pelepas kortikotropin (CRH) ketika seseorang mengalami stres psikologis akibat harga diri rendah. Hal ini kemudian menyebabkan kelenjar pituitari anterior melepaskan hormon adrenokortikotropik (ACTH), yang selanjutnya menyebabkan korteks adrenal memproduksi lebih banyak kortisol. Peningkatan kecemasan, gangguan suasana hati, dan persepsi diri yang buruk berkaitan dengan kortisol yang tinggi secara kronis (Marin dkk., 2019).

Penurunan aktivitas neurotransmitter dopamin, serotonin, dan endorfin—yang semuanya penting untuk mengendalikan motivasi, harga diri, dan kesehatan emosional—juga terkait dengan harga diri rendah (HDR). Misalnya, sistem penghargaan otak bergantung pada dopamin; kadar dopamin yang rendah dapat menyebabkan dorongan memudar dan membuat Anda lebih sulit merasa telah mencapai sesuatu. Pengendalian impuls dan stabilitas suasana hati dipengaruhi oleh serotonin. Depresi dan harga diri rendah telah dikaitkan dengan kelainan serotonin (Cools dkk., 2020).

Penurunan endorfin dapat memperburuk emosi stres dan tidak berharga karena merupakan analgesik alami dan penstabil emosi (Müller dkk., 2022).

Hipotesis neurobiologis tentang harga diri, yang menyatakan bahwa respons terhadap evaluasi diri dan interaksi dengan sistem penghargaan di korteks prefrontal dan striatum ventral memengaruhi keyakinan akan harga diri, memberikan kredibilitas pada argumen ini. Pandangan negatif terhadap nilai diri sendiri muncul ketika sistem ini terganggu (Will et al., 2021).

Dalam terapi diversi, proses berpikir positif berkembang secara bertahap. Mengenali bakat diri sendiri merupakan langkah awal, diikuti dengan mencoba hal-hal baru dengan bantuan perawat hingga pasien akhirnya berhasil dan diakui. Pasien didorong untuk mengevaluasi diri secara lebih serius dan positif sebagai hasil dari pendekatan ini. Oleh karena itu, terapi diversional merupakan intervensi terapeutik holistik yang meningkatkan harga diri pasien selain menawarkan hiburan atau kesenangan sementara (Keliat, 2020).

Terapi diversional dapat menjadi alat yang berguna untuk mengatasi harga diri rendah jika digunakan secara tepat dan konsisten, terutama pada orang dengan gangguan mental seperti skizofrenia. Intervensi ini membantu pasien mendapatkan kembali identitas dan martabat mereka sebagai manusia seutuhnya selain juga mendorong rehabilitasi psikologis (Wibowo, 2023).

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Nur Uyun I. Biahimo (2024) selama empat hari berturut-turut dengan pertemuan 30 menit dan kegiatan positif (terapi pengalihan) untuk meningkatkan harga diri dikatakan berhasil. Hal ini ditunjukkan dengan pengukuran skala harga diri pada hari pertama, yang menunjukkan satu pasien memiliki skor tiga orang dengan harga diri rendah. Setelah terapi pengalihan, pasien merasa lebih percaya diri, lebih bersyukur atas kondisinya, melakukan kontak mata yang positif, dan jauh lebih antusias. Kegiatan terapi pengalihan berhasil karena pasien melakukannya sendiri. Hal ini karena setiap orang memiliki sifat-sifat baik yang mungkin tidak dimiliki orang lain, dan keinginan pasien untuk mendapatkan kepercayaan diri adalah yang terpenting.

Sebuah studi pendahuluan yang dilakukan di ruang Kutilang, rumah sakit jiwa provinsi Lampung, mengungkapkan bahwa sejumlah pasien menderita penyakit yang berkaitan dengan konsep diri mereka, khususnya harga diri rendah. Penarikan diri, kompleks inferioritas, harga diri rendah, kecanggungan sosial, serta keterbatasan kemampuan dan ekspresi pendapat merupakan ciri-ciri penyakit ini. Mayoritas pasien hampir tidak pernah berpartisipasi dalam aktivitas konstruktif yang dapat meningkatkan kepercayaan diri, menurut wawancara dengan perawat. Namun, terapi pengalihan—yang melibatkan keterlibatan dalam aktivitas menyenangkan yang secara adaptif dan spesifik mengalihkan pikiran negatif—

merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk membantu pasien meningkatkan harga diri mereka).

METODE

Untuk mengatasi rendahnya harga diri pada pasien gangguan jiwa, penulis makalah ilmiah ini menggunakan pendekatan asuhan keperawatan yang berfokus pada tindakan keperawatan dengan metode pra-eksperimental. Terapi diversional merupakan tindakan keperawatan yang digunakan. Rekam medis, studi dokumentasi, observasi, dan wawancara merupakan beberapa metode pengumpulan data.

Menurut Nur Uyuun I. Biahimo (2024), tahapan terapi diversional dilakukan meliputi: a) Melakukan pre-test yang dilakukan hari ke-1, sebelum terapi dimulai, menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale*. b) Perencanaan jadwal intervensi meliputi : intervensi dilakukan selama 4 hari, frekuensi: 1 kali pertemuan selama 4 hari, durasi tiap sesi: 30 menit, jumlah pertemuan: 4 kali. c) Pelaksanaan tiap sesi terapi, tindakan keperawatan dilakukan pada 2 pasien dengan masalah keperawatan harga diri rendah, dengan urutan: Melakukan identifikasi hobi atau aktivitas yang disukai pasien, Melakukan hobi atau aktivitas yang disukai pasien, serta mendiskusikan kemampuan positif yang dapat dilakukan selama dirawat; Melatih kemampuan lainnya yang dimiliki pasien serta menyusun jadwal kegiatan yang dapat dilakukan pasien dan berikan kesempatan pada pasien untuk melakukan kegiatan yang sudah dijadwalkan; Memberikan motivasi atau pendidikan kesehatan pada pasien dan keluarga tentang cara merawat pasien.

Setiap sesi dilakukan sesuai struktur berikut: Sesi pembukaan (5 menit): Menyapa pasien, membangun rapport, menjelaskan tujuan kegiatan hari itu; Sesi inti (30 menit): Melakukan aktivitas menyenangkan sesuai hobi yang ada pada pasien 1 dan 2; Sesi penutup (5–10 menit): Memberikan umpan balik, pujian, motivasi, dan refleksi sederhana dari pasien tentang perasaannya.

Dokumentasi: Setiap sesi didokumentasikan menggunakan lembar observasi harian (catatan kemajuan perilaku dan emosi pasien); Melakukan Post Test setelah sesi terakhir intervensi, Waktu pelaksanaan: 1–2 jam setelah sesi terakhir atau keesokan harinya, Menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test (*Rosenberg Self-Esteem Scale*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengkajian

Terapi diversional merupakan intervensi yang sangat relevan berdasarkan evaluasi pada pasien 1 dan 2, yang memiliki gejala harga diri rendah, termasuk kesulitan sosial, rasa malu, dan penarikan diri. Terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan dan beragam dapat membantu pasien mendapatkan kembali kepercayaan diri dan mengomunikasikan emosi mereka dengan lebih jujur. Para peneliti berpendapat bahwa pasien dapat memperoleh manfaat dari peningkatan konsep diri yang meningkatkan keterampilan sosial dan kualitas hidup mereka secara umum dengan dukungan rutin dari terapi diversi. Selain itu, terapi ini meminimalkan dampak buruk dari pengalaman traumatis masa lalu dengan memberi pasien tempat untuk merasa diterima dan dihargai.

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa utama yang ditegakkan pada pasien 1 didiagnosis dengan gangguan konsep diri: harga diri rendah kronis (D.0086), yang ditandai dengan emosi verbal dan nonverbal negatif terhadap diri sendiri, rasa malu, dan menarik diri. Diagnosis tambahan meliputi tanda-tanda kelainan persepsi, yang belum terverifikasi sebagai halusinasi aktif, dan risiko kekerasan akibat gestur tangan pasien yang bermusuhan dan ekspresi wajah marah ketika dipaksa.

Pasien 2 juga didiagnosis dengan harga diri rendah kronis (D.0086), yang mencakup gejala serupa seperti penghindaran sosial, terus-menerus memandang rendah, dan rasa rendah diri. Karena pasien menghindari situasi sosial dan enggan terlibat dalam kegiatan kelompok, isolasi sosial (D.0121) merupakan diagnosis lain yang relevan.

Menurut sejumlah penelitian terbaru, orang yang mengalami pengalaman traumatis atau prasangka sosial lebih mungkin mengembangkan gangguan konsep diri, yaitu masalah psikologis yang ditandai dengan rendahnya harga diri. Orang yang memiliki harga diri rendah lebih suka menghindari situasi sosial dan merasa buruk tentang diri mereka sendiri, yang menunjukkan bahwa harga diri rendah dapat memiliki peran mediasi yang substansial dalam perilaku mencari kepastian dan masalah interpersonal (Karamat dkk., 2023).

Hal ini konsisten dengan penelitian Hu dkk. (2023), yang menunjukkan bahwa perilaku kekerasan pada remaja berkaitan dengan rendahnya harga diri, dan bahwa interaksi sosial yang tidak menguntungkan memperburuk kondisi kejiwaan. Referensi Santoso sebaiknya dihilangkan karena ia tidak disebutkan dalam daftar referensi. Lebih lanjut, komentar tentang konsumen yang mengalami stres psikososial sebaiknya dihilangkan karena Jumaily dan Ibrahim tidak disebutkan dalam referensi yang diberikan.

3. Rencana Keperawatan

Rencana keperawatan untuk pasien 1 dan 2 terdiri dari sesi terapi pengalihan selama 30 menit yang dilakukan selama empat hari. Terapi pengalihan digunakan untuk mendorong keterlibatan aktif dalam aktivitas yang meningkatkan citra diri pada kedua pasien, dan intervensi perawat dirancang untuk membantu pasien mengidentifikasi dan melatih kembali kemampuan mereka. Agar aktivitas mereka lebih terstruktur dan terarah, pasien juga diminta untuk membuat jadwal harian.

Terapi pengalihan telah terbukti berhasil meningkatkan harga diri dan konsep diri pasien dalam sejumlah penelitian sebelumnya, termasuk dalam menangani masalah psikososial. Dalam studi mereka,

Karamat dkk. (2023) menyoroti bagaimana kegiatan kreatif, termasuk melukis atau mengerjakan proyek yang berkaitan dengan hobi pasien, dapat meningkatkan harga diri dan

mengurangi gejala putus obat yang sering dialami pasien.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian tambahan oleh Kusuma (2021), yang menunjukkan bahwa mengatur aktivitas harian dengan jadwal yang jelas tidak hanya membantu pasien dalam manajemen waktu, tetapi juga menciptakan rutinitas konstruktif yang dapat meningkatkan harga diri dan rasa pencapaian. Kesehatan mental pasien secara umum membaik ketika intervensi ini diterapkan karena memotivasi mereka untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas bermakna yang sesuai dengan kapasitas spesifik mereka (Hu dkk., 2023).

4. Implementasi Keperawatan

Salah satu aspek implementasinya adalah penggunaan terapi pengalihan selama 30 menit selama empat hari. Tn. W menunjukkan kemajuan yang menggembirakan pada kedua pasien selama intervensi keperawatan. Ia mulai menyadari pada hari pertama bahwa ia menikmati tugas merapikan tempat tidur dan mengecat. Ia terbuka untuk mencoba menyelesaikan tugas-tugas ini dengan bantuan perawat.

Pasien menunjukkan kemandirian yang lebih besar, mengembangkan kemampuan untuk merencanakan rutinitas harian, dan mulai lebih terlibat dengan dunia. Tn. A. mulai menyadari bahwa menjahit dan menggambar adalah hal yang sama. Pasien akhirnya mulai terlibat dalam aktivitas-aktivitas ini dan menunjukkan keinginan yang lebih besar untuk berpartisipasi dalam tugas-tugas rumah tangga. Terapi pengalihan berhasil membangun struktur aktivitas yang konstruktif dan meningkatkan rasa percaya dirinya.

Terapi diversifikasi telah terbukti berhasil membantu orang dengan harga diri rendah meningkatkan konsep diri dan kepercayaan diri mereka.

Lebih lanjut, menurut penelitian Nur Uyun I. Biahimo (2024), empat hari berturut-turut dengan pertemuan 30 menit dan kegiatan positif (terapi diversi) untuk meningkatkan harga diri diklaim berhasil berdasarkan pengukuran skala harga diri pada hari pertama pasien skor 1, yang mencakup tiga individu dengan harga diri rendah.

Setelah terapi diversional, pasien melaporkan merasa lebih percaya diri, bersyukur atas kondisinya, melakukan kontak mata positif, dan menjadi jauh lebih antusias. Kegiatan terapi diversi berhasil karena pasien melakukannya sendiri. Hal ini karena setiap orang memiliki sifat-sifat menguntungkan yang mungkin tidak dimiliki orang lain, dan keinginan pasien untuk mendapatkan kepercayaan diri adalah yang terpenting.

Hasil penerapan terapi diversi pada kedua pasien, menurut para peneliti, menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil meningkatkan koneksi sosial dan konsep diri pasien.

Fakta bahwa pasien mampu mengenali dan terlibat dalam aktivitas favorit mereka menunjukkan bahwa terapi ini dapat meningkatkan motivasi dan harga diri secara signifikan. Selain itu, peningkatan kemandirian dan penerimaan pasien terhadap lingkungan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam domain psikososial yang sebelumnya terganggu. Oleh karena itu, terapi diversional harus menjadi komponen penting dalam asuhan keperawatan bagi pasien dengan harga diri rendah untuk membantu pemulihan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

5. Evaluasi Keperawatan

Berdasarkan evaluasi, intervensi tersebut efektif. Pasien menunjukkan minat dalam menggambar, tampak lebih kooperatif, dan mampu menyelesaikan tugas sehari-hari seperti merapikan tempat tidur tanpa bantuan. Seiring dengan energinya yang kembali

pulih dan keinginannya untuk kembali produktif, ia juga mulai tersenyum.

Peningkatan harga diri dan keinginan untuk mencoba hal-hal baru merupakan beberapa kriteria hasil yang terpenuhi.

Terapi diversional menawarkan aktivitas positif yang meningkatkan harga diri selain membantu mengalihkan perhatian dari emosi yang tidak menyenangkan. Untuk mencapai hasil terbaik, intervensi ini disarankan untuk digunakan secara teratur dan berkelanjutan selama dirawat.

KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan terapi menunjukkan bahwa terapi pengalihan berhasil meningkatkan harga diri pasien. Tingkat harga diri kedua pasien rendah pada hari pertama (17 dan 16). Setelah intervensi, pasien mulai berinteraksi, merencanakan kegiatan pada kalender mereka, dan berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan. Skor harga diri mereka meningkat ke kisaran sedang (33 dan 30) pada hari keempat, hal ini menunjukkan peningkatan motivasi, kesadaran diri, dan keterlibatan pasien pada aktivitas bersosialisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Yani, S., dan Alpita, P. (2022). Terapi diversi digunakan untuk membantu pasien dengan harga diri rendah yang mengalami gangguan konsep diri. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 14(4), 559-569. Artikel <https://doi.org/s40653-021-00385-7>
- Arentika L.(2023). Asesmen Keperawatan Terapi Diversi untuk Klien dengan Masalah Harga Diri Rendah. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Jiwa Universitas Muhammadiyah*.
- Miller, A., Thompson, K., Bardone-Cone, A., & Walsh, E. (2020). Menganalisis kepribadian, afek negatif, dan konsep diri untuk memprediksi operasionalisasi pemulihan gangguan makan secara menyeluruh. 53(6), 987-996, *Jurnal Internasional Gangguan Makan*. Eat.23281; <https://doi.org/10.1002/eat>
- Suddarth, DS, dan Brunner, LS (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medis-Bedah karya*

- Brunner dan Suddarth (vol. 1). versi bahasa Indonesia. EGC, Jakarta.
- Liu, T., Yen, C., Chen, T., dan Hsiao, R. (2019). Sebuah studi prospektif dilakukan untuk memprediksi dampak gangguan kepribadian ambang, konsep diri, dan gangguan identitas terhadap kecanduan internet, keputusan, dan kecenderungan bunuh diri mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kedokteran di Kaohsiung*, 35(8), 508-514. Artikel <https://doi.org/10.1002/kjm2.12082>
- Cools, R., Daw, ND, & Nakamura, K. (2020). Dopamin dan serotonin: Mengintegrasikan pengambilan keputusan, aktivasi, dan proses emosional. 45(1), *Neuropsikofarmakologi*, 6–20. 10.1038/s41386-019-0436-6 <https://doi.org>
- Cools, R., Daw, ND, & Nakamura, K. (2020). Dopamin dan serotonin: Mengintegrasikan pengambilan keputusan, aktivasi, dan proses emosional. 45(1), *Neuropsikofarmakologi*, 56–73. 10.1038/s41386-019-0430-0 <https://doi.org>
- Direja, D. (2011). *Proses Keperawatan: Metode dan Implementasi yang Berguna*. Yogyakarta: Ilmu Graha.
- Pérez, M., Moreno, R., Godoy-Izquierdo, D., & García, J. (2021). Sebuah studi percontohan terkontrol acak dilakukan untuk melatih keterampilan koping dan efikasi diri dalam mengatasi stres untuk keberhasilan fungsi sehari-hari dan peningkatan status klinis pada individu dengan psikosis. *Progress in Science*, 104(4). 10.1177/00368504211056818 <https://doi.org>
- Carsiwan, C., Susilawati, D., Meilana, A., dan Herdiansyah, H. (2024). Pendekatan pedagogis abad ke-21 terhadap pendidikan jasmani menggunakan teori psikososial perkembangan Erikson. *Sports Coaching Education Competitor Journal*, 16(2), 362. 10.26858/cjeko.v16i2.63045 <https://doi.org>
- He, N., Wang, R., Gan, Y., Hu, Y., dan Cai, Y. (2023). Model mediasi rantai termoderasi untuk hubungan antara perilaku agresif dan harga diri pada remaja Tiongkok. *Psychology Frontiers*, 14. 10.3389/fpsyg.2023.1191134 <https://doi.org>
- Aliyev, J., Nasibova, U., Mustafayev, M., Jabbarov, R., & Bayramov, M. (2023). masalah psikologis dengan hubungan antara agresi dan harga diri pada mahasiswa dari berbagai fakultas. 17236–17253 dalam *Revista De Gestão E Secretariado*, 14(10). 10.7769/gesec.v14i10.2773 <https://doi.org>
- Saleem, S., Zahra, S., Hafeez, Q., dan Karamat, A. (2023). Perilaku mencari kepastian dan tantangan interpersonal mahasiswa: Wardani, IY, Keliat, BA, dan Akemat, J. (2020). *Prosedur dan Catatan Keperawatan dalam Keperawatan Psikiatri*. EGC, Jakarta.
- Wardani, IY, Yuliana, SR, dan Keliat, BA (2020). *Teori dan Praktek Model Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. EGC, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Rekomendasi Teknis Penanganan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Bridge, L., Rai, L., Smith, P., Rimes, K., McMullen, K., dan Langford, K. (2021). Penelitian penerimaan dan kelayakan tanpa kendali atas intervensi perilaku kognitif untuk harga diri rendah pada remaja yang mengalami diskriminasi, stigma, atau prasangka. *Penelitian dan Praktik dalam Psikologi dan Teori Psikoterapi*, 95(1), 34–56. 10.1111/papt.12361 <https://doi.org/10.1111>
- Shi, X., He, C., Wang, J., Wu, Q., Luo, X., Zhang, Z., ... & Huang, G. (2023). Analisis menyeluruh terapi seni untuk penyakit mental pada pasien COVID-19. *Public Health Frontiers*, 11. 10.3389/fpubh.2023.1289545 <https://doi.org>
- Arsenault-Lapierre, G., Fiocco, AJ, Andrews, J., Juster, RP, Sindi, S., Marin, MF, Lord, C., & Lupien, SJ (2019). Kesehatan mental, fungsi kognitif, dan stres berkelanjutan. *Neurobiologi Pembelajaran dan Memori*, 165, 107–113. 10.1016/j.nlm.2019.107861 (10.doi.org)
- Juster, RP, Sindi, S., Arsenault-Lapierre, G., Andrews, J., Lord, C., Marin, MF, & Lupien, SJ (2019). Kesehatan mental, fungsi kognitif, dan stres berkelanjutan. *Stres dan Neurobiologi*, 10, 100154. 10.116/j.ynstr.2018.100154 (10.1016)

- Peran harga diri sebagai mediator. *Jurnal Penelitian Psikologi di Pakistan*, 38(1), 31–49. 10.33824/pjpr.2023.38.1.03 <https://doi.org>
- K. Miljeteig, bersama T. Soest. (2022). Sebuah penelitian tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan harga diri menggunakan sampel pengalaman. *Teori, Metode, dan Aplikasi Psikologi Media*, 34(6), 373–382. a000333 <https://doi.org/10.1027/1864-1105>
- Müller, CP, De Souza Silva, MA, Huston, JP, & Carey, RJ (2022). Tinjauan konseptual dopamin dan serotonin pada penyakit mental terkait stres. *Jurnal Transmisi Neural*, 129(3), 461–476.
- Erny, D., Pum, ME, dan Müller, CP (2022). Sistem opioid endogen merupakan perantara antara penghargaan dan stres. *Psychiatric Frontiers*, 13, 923050. 10.3389/fpsy.2022.923050 <https://doi.org>
- Atamanesh, M., Effatpanah, M., Salehi, M., Nourbakhsh, S., & Heidari, M. (2021). Hubungan antara harga diri dan masalah perilaku konsep diri pada anak penderita talasemia. *Jurnal Psikiatri di Iran*. 1.5377 <https://doi.org/10.18502/ijps.v16i>
- Yun I. Biahimo, Nur. (2024). Dampak terapi diversifikasi terhadap harga diri rendah pasien di Puskesmas Limboto, Kabupaten Gorontalo. tesis. Universitas Negeri Gorontalo.
- Nurhalimah. (2016). Pedoman Praktik Klinis dalam Pengkajian dan Diagnosis Keperawatan. Refika Aditama, Bandung.
- Palma, A., García-Montes, J., & Sánchez-Sánchez, L. (2021). Apakah konsep "pengalaman diri" benar-benar transdiagnostik? Data awal yang mendukung gagasan transdiagnostik psikoterapi berdasarkan analisis fungsional. *Psychiatric Frontiers*, 12. 10.3389/fpsy.2021.671223 <https://doi.org>
- Simanjuntak, HM, Pardede, RT, dan Tobing, L. (2022). Prevalensi harga diri rendah pada individu dengan skizofrenia di fasilitas kesehatan jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 15(1), 45–52.
- Dewi, RN, dan Rahmawati, ID (2023). Intervensi Keperawatan Jiwa: Terapi Diversifikasi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 115–122.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas, 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan, Republik Indonesia, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rizki, N. (2024). Teori kepribadian dan perkembangan sosial Erikson yang diterapkan pada pendidikan: strategi psikososial untuk optimalisasi pembelajaran. 462–481 dalam *Epistemic*, 3(3). 10.70287/epistemic.v3i3.69 <https://doi.org>
- I. Rodríguez, bersama V. Dobler (2021). Tinjauan naratif tentang penyintas neraka: ketahanan di antara pengungsi remaja tanpa pendamping dan implikasi perawatan. *Jurnal Trauma Anak & Remaja*. Alpita, S. (2022). Hubungan antara perilaku menyimpang dan harga diri rendah pada individu dengan gangguan jiwa. 10(2), 112–120; *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*.
- Rusly, H. (2022). Pendekatan dan Konsep Intervensi Keperawatan untuk Perawatan Psikososial Pasien Gangguan Jiwa. Deepublish, Yogyakarta.
- Rankin, EA, Sundeen, SJ, Stuart, GW, & Cohen, SA (2022). Keperawatan Jiwa: Teori dan Praktik, Edisi Keenam. EGC, Jakarta.
- Firmawati, F., Piola, W., Biahimo, N., dan Taib, V. (2024). Pasien dengan harga diri rendah di Puskesmas Limboto, Kabupaten Gorontalo, sedang menjalani terapi diversifikasi. *Jurnal Keperawatan Malahayati*, 6(8), 3050–3059. mnj.v6i8.15110 <https://doi.org/10.33024>
- Firmawati, F., Piola, W., Biahimo, N., dan Taib, V. (2024). Pasien dengan harga diri rendah di Puskesmas Limboto, Kabupaten Gorontalo, sedang menjalani terapi diversifikasi. *Jurnal Keperawatan Malahayati*, 6(8), 3050–3059. mnj.v6i8.15110 <https://doi.org/10.33024>
- Fariborzi, E., Tajabadi, F., dan Jafari, F. (2024). Dampak terapi redecision terhadap kesehatan psikologis dan perilaku logis perempuan. *JAYPS*, 5(5), 6–13. 10.61838/kman.jayps.5.5.2 <https://doi.org>
- Tim Kelompok Kerja SDKI Persatuan Perawat Indonesia (PPNI). (2016). Standar Diagnosa Keperawatan di Indonesia (SDKI). DPP PPNI, Jakarta.
- Penyusunan Tim SIKI. (2018). SIKI adalah singkatan dari Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. DPP PPNI Jakarta.
- Penyusunan Tim SLKI. (2018). Standar Hasil Keperawatan di Indonesia (SLKI). DPP PPNI Jakarta.

- Wahyuni, S. (2017). Ide Mendasar dalam Keperawatan Kesehatan Mental Mengenai Harga Diri Rendah. Salemba Medika, Jakarta.
- T. Wangwongwiroj. bersama Bumrabphan, K. (2021). Teori penentuan nasib sendiri: hubungan statistik antara kebutuhan psikologis fundamental dan aturan motivasi. 2(2), 53-58; *Jurnal Internasional Pedagogi Pendidikan Tinggi*. 10.33422/ijhep.v2i2.39 (10.33422)
- Wardana, A. (2018). Terapi pengalihan digunakan untuk membantu pasien gangguan jiwa merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(2), 85–90.
- WHO adalah singkatan dari Organisasi Kesehatan Dunia (2020). Kesejahteraan mental: memperkuat reaksi kita. Diambil dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- WHO adalah singkatan dari Organisasi Kesehatan Dunia. (2022). skizofrenia. dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia> yang diambil.
- Kantor Regional Asia Tenggara, atau WHO SEARO. (2022). Atlas Kesehatan Mental Asia Tenggara 2022. diambil dari situs web <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/mental-health>
- FR Wibowo (2023). Efektivitas terapi diversifikasi dalam meningkatkan harga diri pasien gangguan jiwa. 98–106 dalam *Jurnal Psikologi dan Keperawatan*, 11(1).
- Lestari, AR, Wijayanti, DA, dan Sari, IP (2021). Pasien skizofrenia persisten di fasilitas kesehatan jiwa memiliki harga diri yang rendah. 102–109 dalam *Jurnal Penelitian Keperawatan Indonesia*, 7(2).
- Güroğlu, B., van Lier, PA, Will, GJ, dan Crone, EA (2021). Korelasi neural antara nilai sosial dan harga diri: Bukti dari penelitian fMRI pada remaja. *Neurosains Kognitif Afektif dan Sosial*, 16(1-2), 17–27. 10.1093/scan/nsaa114 <https://doi.org>
- Yosep I. (2016). Teori dan Praktek Klinis dalam Keperawatan Psikiatri. Refika Aditama, Bandung.
- Yung, J. bersama Tabri, N. (2022). Model mediasi termoderasi yang menggambarkan hubungan antara gejala ortoreksia nervosa dan perfeksionisme, konsep diri yang berfokus pada kesehatan, dan keyakinan yang salah. *Eating Disorders International*, 55(7), 892-901. Artikel <https://doi.org/10.1002/eat.23719>
- Fitryasari, R., Nihayati, HE, dan Yusuf, AM (2019). Konsep dan praktik keperawatan jiwa dibahas. *Rajawali Pers*, Jakarta.
- FH Zebua (2022). Perilaku agresif pada penderita gangguan jiwa yang tidak merasa dirinya baik. *Jurnal Keperawatan Jiwa Indonesia*, 8(1), 25–31.