

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan jiwa adalah sekumpulan gejala atau tingkah laku yang secara medis berkaitan dengan kesedihan atau ketidaknyamanan yang dapat menghambat berbagai aspek kehidupan manusia (Nurjannah et al., 2024). Orang yang mengalami masalah kesehatan mental menghadapi berbagai tantangan, salah satunya adalah rasa percaya diri yang rendah yang dapat berdampak pada perilaku sehari-hari, motivasi, dan kebahagiaan hidup (Puswati et al., 2025).

Harga diri yang rendah adalah perasaan buruk tentang diri sendiri, yang meliputi menghilangnya kepercayaan diri dan penilaian diri yang buruk. Ada dua jenis harga diri rendah, yaitu harga diri rendah yang bersifat kronis dan yang situasional. Seseorang yang mengalami masalah dengan harga diri yang rendah dapat merasakan gejala yang menyebabkan perasaan negatif berlebihan terhadap diri mereka, penurunan kepercayaan diri, serta kesulitan dalam mencapai target yang ditunjukkan secara langsung maupun tidak langsung melalui tahap kecemasan yang berkisar dari sedang hingga berat (F. Wijayati et al., 2020).

Prevalensi data menurut *World Health Organization* (2020) secara internasional diperkirakan ada sekitar 379 juta individu yang mengalami masalah kesehatan mental, di mana 20 juta di antaranya didiagnosis dengan

skizofrenia. Pada tahun 2021, jumlah orang dengan skizofrenia meningkat menjadi 24 juta jiwa. Terdapat kenaikan yang signifikan dalam jumlah individu dengan gangguan mental, dari tahun 2019 hingga 2021, yakni sebesar 28% hingga 54%. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2022), 1 dari 8 orang di seluruh dunia menderita masalah kesehatan jiwa (Nadia et al. , 2025).

Menurut informasi dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2021, tercatat sekitar 45 juta orang mengalami permasalahan kesehatan jiwa, dan sedikitnya 4 juta di antaranya pernah mengalami gangguan jiwa. Skizofrenia merupakan gangguan mental yang paling sering dijumpai, dengan jumlah penderita diperkirakan mencapai sekitar 1,7 juta orang di Indonesia (Lusiana et al., 2025).

Pada bulan Agustus 2024, tercatat sebanyak 2.805 individu di Jawa Timur mengalami gangguan jiwa. Dari jumlah tersebut, 1.594 orang telah dinyatakan bebas dari pasung, 622 masih menjalani perawatan, 259 orang masih dalam kondisi pemasangan, dan 330 orang telah meninggal dunia. Sementara itu, menurut Apriliana dan Wahyuningsih (2025), prevalensi gangguan jiwa di Indonesia diperkirakan sekitar 1 dari setiap 5 orang, yang berarti sekitar 20% penduduk Indonesia berisiko mengalami gangguan kesehatan jiwa.

Puskesmas Bantur adalah salah satu fasilitas layanan kesehatan yang berada di wilayah Kabupaten Malang. Pada tahun 2024, jumlah penduduk di Kecamatan Bantur yang terdiri dari lima desa tercatat sebanyak 38.580 jiwa. Dari jumlah tersebut, sebanyak 199 orang telah terdeteksi mengalami gangguan

jiwa berat, sementara 2.788 orang lainnya tercatat memiliki risiko mengalami gangguan jiwa.

Salah satu ciri dari gangguan mental serius ditunjukkan oleh kemunculan berbagai tanda, salah satunya adalah rendahnya rasa percaya diri. Rasa percaya diri yang rendah adalah keadaan di mana individu merasakan ketidakberdayaan, merasa tidak signifikan, serta memiliki pandangan buruk terhadap dirinya sendiri dan kemampuannya yang berlangsung dalam periode yang panjang (Puswati et al., 2025).

Harga diri yang rendah pada orang yang mengalami gangguan mental biasanya disebabkan oleh banyak pengalaman buruk yang pernah mereka lewati. Beberapa penyebabnya meliputi kegagalan yang terjadi terus-menerus, diasingkan, mengalami kekerasan, ditolak oleh keluarga, kehilangan kemampuan untuk berfungsi, kehilangan anggota tubuh, serta kehilangan orang-orang tercinta. Luka fisik seperti lecet, memar akibat benturan, kekerasan oleh benda tumpul, bekas gigitan, atau cubitan juga dapat berdampak pada kondisi psikologis seseorang, yang pada akhirnya menurunkan rasa percaya diri mereka (F. Wijayati et al., 2020).

Individu yang mengalami harga diri rendah cenderung mengalami gangguan dalam berbagai aspek kehidupannya, termasuk penurunan fungsi sosial. Perasaan tidak berharga dan ketakutan tidak diterima oleh lingkungan sekitar sering kali membuat seseorang menarik diri dari interaksi sosial. Jika kondisi isolasi sosial ini tidak segera ditangani melalui intervensi yang tepat, maka individu tersebut berisiko mengalami gejala yang lebih serius, seperti

mendengar suara atau bisikan yang memerintah, yang pada akhirnya dapat mendorongnya untuk melakukan tindakan agresif atau perilaku kekerasan (Septyanti et al., 2024).

Salah satu masalah yang sangat terkait dengan rendahnya harga diri adalah kecenderungan untuk menarik diri, yang biasanya timbul karena perasaan tidak berharga. Perasaan ini menyebabkan individu kesulitan dalam membangun serta mempertahankan interaksi sosial. Akibatnya, pasien cenderung mengalami penurunan fungsi atau regresi, terlihat dari berkurangnya aktivitas sehari-hari dan kurangnya perhatian terhadap penampilan serta kebersihan diri. Penanganan bagi klien yang memiliki harga diri rendah bisa dilakukan melalui dua metode, yaitu terapi obat yang sesuai dengan resep dan anjuran dokter, serta terapi non-obat, salah satunya adalah menulis ekspresif (Suandewi & Ari, 2024).

Expressive writing therapy atau terapi menulis ekspresif adalah suatu bentuk intervensi psikologis di mana individu diajak untuk menuliskan segala sesuatu yang mereka rasakan secara bebas dan jujur. Terapi ini bertujuan sebagai sarana pelampiasan emosional, memungkinkan seseorang untuk mengekspresikan perasaan terdalamnya, baik yang bersifat negatif maupun positif. Melalui proses menulis ini, individu dapat mengeluarkan beban pikiran, merefleksikan pengalaman emosional, serta membantu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Nurjannah et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Suandewi & Ari (2024) menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif (*expressive writing therapy*) berpengaruh positif

terhadap peningkatan harga diri pada pasien dengan harga diri rendah. Hasil terapi ini terlihat dari kemampuan pasien untuk mengingat nama perawat, lebih mau berinteraksi dengan lingkungan sekitar, serta mampu mengungkapkan perasaan yang dialaminya melalui tulisan yang dibuat sendiri (Suandewi & Ari, 2024).

Menurut penelitian Nurjannah (2024) penerapan *expressive writing therapy* dapat dilakukan pada pasien dengan gangguan halusinasi dengan hasil terapi dilakukan selama 6 hari yang menimbulkan klien dapat mengontrol halusinasi, menyesuaikan diri, dan keterampilan bersosialisasi (Nurjannah et al., 2024). Sedangkan menurut penelitian dari Nahdah & Assa'diy (2024) menyimpulkan bahwa *expressive writing therapy* efektif mampu menurunkan tingkat kecemasan seseorang, mulai dari kecemasan berbicara didepan umum, kecemasan saat belajar, dan kecemasan pada orang dengan riwayat pengalaman traumatik (Nahdah & Assa'diy, 2024).

Subjek dalam asuhan keperawatan ini adalah Ny. W, penyebab Ny. W dijadikan sebagai subjek karena Ny. W merupakan pasien dengan gangguan harga diri kronis yang memiliki gejala sering menangis karena masalah masa lalu sehingga Ny. W mengisolasi diri dari lingkungan. Sehingga penulis tertarik untuk mengangkat kasus Ny. W untuk diberikan intervensi *expressive writing* terapi untuk meningkatkan harga diri Ny. W.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana harga diri pasien setelah dilakukan *expressive writing therapy* pada Ny. W dengan gangguan harga diri rendah kronis di Dusun Krajan Wilayah Kerja Puskesmas Bantur?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis harga diri klien Ny. W setelah penerapan *expressive writing therapy* dengan gangguan harga diri rendah kronis di Dusun Krajan Wilayah Kerja Puskesmas Bantur.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan pengkajian sebelum pemberian terapi *expressive writing* pada klien dengan harga diri rendah kronis.
2. Merencanakan dan melakukan tindakan pemberian terapi *expressive writing* pada asuhan keperawatan jiwa dengan harga diri rendah kronis meliputi *recognition* atau *initial writing*, *examination* atau *writing exercise*, *juxtaposition* atau *feedback*, dan *application to the self* pada klien dengan harga diri rendah kronis.
3. Melakukan evaluasi perubahan tanda dan gejala setelah pemberian terapi *expressive writing* pada klien dengan harga diri rendah kronis.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah referensi terkait pemberian intervensi keperawatan pada klien harga diri rendah kronis menggunakan terapi *expressive writing*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Klien

Memberikan stimulus emosi dan meningkatkan kepercayaan diri melalui implementasi *expressive writing*.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Memberikan informasi penting tentang intervensi keperawatan menggunakan *expressive writing* terapi yang difokuskan untuk meningkatkan kepercayaan diri klien harga diri rendah kronis.

3. Bagi Pengembangan

Implementasi *expressive writing* terapi dapat dikembangkan atau dilakukan penelitian selanjutnya pada klien lainnya dengan masalah harga diri rendah atau gangguan jiwa lainnya.