

Penerapan Terapi Menulis Afirmasi Positif pada Klien dengan Harga Diri Rendah Kronis di Desa Bantur Kabupaten Malang

Anisa Aulia

Dr. Kissa Bahari, S.Kep., Ns., M.Kep

ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah kesehatan jiwa yang kerap ditemui, salah satunya adalah harga diri rendah. Harga diri rendah merupakan perasaan pada individu yang memandang dirinya sendiri dengan pemikiran negatif. Hal tersebut akan berdampak pada interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Maka dari itu diperlukan intervensi yang dapat membangun pemikiran positif pada individu, salah satunya dengan terapi menulis afirmasi positif. **Tujuan:** Karya ilmiah ini bertujuan untuk meningkatkan harga diri klien, dari yang sebelumnya berpikiran dan berperilaku negatif menjadi lebih positif melalui terapi menulis afirmasi positif. **Metode:** Penyusunan karya ilmiah akhir ini menggunakan metode studi kasus yang fokusnya mengimplementasikan terapi menulis afirmasi positif pada klien dengan harga diri rendah kronis. **Hasil:** Hasil studi kasus setelah diberikan intervensi terapi menulis afirmasi positif selama 6 hari, klien menunjukkan peningkatan harga diri. **Kesimpulan:** Perubahan terlihat dari rasa malu klien yang menurun, perasaan negatif terhadap diri sendiri menurun, dan postur tubuh menunduk menurun. Sehingga dapat disimpulkan terapi menulis afirmasi positif berpengaruh pada perubahan harga diri klien.

Kata Kunci: Terapi Menulis, Afirmasi Positif, Harga Diri Rendah Kronis