

BAB 4

PEMBAHASAN

4.1 Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Dengan Masalah Harga Diri Rendah.

4.1.1 Pengkajian

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengkajian, klien Ny. S, seorang perempuan berusia 78 tahun, mengalami Harga Diri Rendah (HDR) Kronis sejak tinggal di panti. Klien mengungkapkan perasaan sedih, tidak berharga, dan merasa dirinya hanya menjadi beban bagi orang lain. Klien mengatakan, “Meskipun saya di panti saya tidak pernah kesepian, tetapi saya sedih karena tidak pernah dikunjungi keluarga.” Klien juga mengungkapkan bahwa dirinya sering membandingkan kondisi kehidupannya dengan orang lain yang masih memiliki keluarga yang rutin berkunjung.

Perasaan tersebut membuat klien merasa kurang berarti, lebih memilih menyendiri, jarang berinteraksi dengan penghuni lain, serta tampak murung dan kurang percaya diri. Harga diri rendah kronis pada lansia merupakan kondisi yang dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti kehilangan peran dalam keluarga, perubahan lingkungan tempat tinggal, kurangnya dukungan keluarga, serta pengalaman hidup yang menimbulkan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Lansia yang tinggal di panti sosial sering kali mengalami perasaan ditinggalkan oleh keluarga, kehilangan makna hidup, dan merasa tidak lagi memiliki peran yang penting. Kondisi tersebut dapat memengaruhi konsep diri sehingga muncul perasaan tidak berharga, rendah diri, dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2023) menyatakan bahwa lansia yang mengalami harga diri rendah cenderung menunjukkan perasaan tidak berharga, kehilangan kepercayaan diri, merasa menjadi beban bagi orang lain, serta mengalami penurunan motivasi untuk berinteraksi dengan lingkungan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh perubahan peran sosial, keterbatasan fisik, serta berkurangnya dukungan dari keluarga maupun

lingkungan sekitar. Apabila tidak ditangani dengan baik, harga diri rendah dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat, seperti isolasi sosial, kecemasan, maupun depresi.

Penelitian lain oleh (Chung et al., 2024) juga menjelaskan bahwa harga diri rendah kronis ditandai dengan adanya penilaian negatif terhadap diri sendiri yang berlangsung dalam waktu lama, disertai perasaan malu, tidak mampu, kehilangan harapan, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu membantu klien mengubah cara pandang negatif terhadap dirinya menjadi lebih positif sehingga klien dapat menerima kondisi yang dialami dan kembali memiliki kepercayaan terhadap kemampuan dirinya.

Berdasarkan kondisi tersebut, terapi afirmasi positif dipilih sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan harga diri klien. Terapi ini dilakukan dengan melatih klien mengucapkan kalimat-kalimat positif secara berulang sesuai dengan kondisi yang dialami, seperti “Meskipun saya di panti saya tidak pernah kesepian,” “Meskipun saya tidak bertemu keluarga saya memiliki banyak teman,” dan “Saya memiliki kelebihan yang dapat dikembangkan.” Pengulangan afirmasi positif secara konsisten diharapkan mampu membantu klien mengurangi pikiran negatif, meningkatkan rasa percaya diri, memperbaiki penerimaan diri, serta membangun keyakinan bahwa dirinya masih memiliki nilai dan kemampuan yang dapat dikembangkan.

Masalah Harga Diri Rendah Kronis yang dialami Ny. S berkaitan dengan perasaan kehilangan kedekatan dengan keluarga serta perubahan lingkungan hidup setelah tinggal di panti. Kondisi tersebut menyebabkan klien merasa kurang diperhatikan, kehilangan makna perannya dalam keluarga, dan memandang dirinya secara negatif. Apabila kondisi ini tidak segera ditangani, maka dapat memperburuk kondisi psikologis klien, seperti semakin menarik diri dari lingkungan, kehilangan motivasi dalam menjalani aktivitas, serta menurunnya kualitas hidup. Oleh karena itu, penerapan terapi afirmasi positif yang disertai dukungan emosional dan sosial menjadi

salah satu upaya yang penting untuk membantu klien membangun kembali rasa percaya diri, meningkatkan penerimaan diri, serta memperbaiki konsep diri sehingga klien dapat menjalani kehidupan dengan lebih positif dan mampu berinteraksi secara lebih adaptif dengan lingkungan sekitarnya.

4.1.2 Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan analisis data subjektif dan objektif, masalah keperawatan utama yang diidentifikasi adalah Harga Diri Rendah, yang menimbulkan dampak berupa isolasi sosial. Penyebab utama dari masalah ini adalah ketidakefektifan coping individu yang ditunjukkan dengan ketidakefektifan coping individu yang ditunjukkan dengan perilaku mal adaptif. Klien juga mengalami gangguan komunikasi verbal.

Harga diri rendah adalah perasaan negatif terhadap dirinya sendiri yang menyebabkan kehilangan rasa percaya diri, pesimis, dan merasa tidak berharga dalam kehidupan serta memiliki evaluasi diri negatif terhadap kemampuan dirinya. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa harga diri rendah yaitu seseorang yang mengalami gangguan untuk menilai dirinya sendiri dan kemampuan yang dimilikinya, menyebabkan hilangnya rasa kepercayaan diri yang berlangsung dalam waktu yang lama.

4.1.3 Rencana Keperawatan

Pelaksanaan intervensi dilakukan secara bertahap sesuai dengan Strategi Pelaksanaan (SP). Pada pertemuan pertama (SP1 Klien), fokus utama adalah membantu klien mengidentifikasi kemampuan, kelebihan, dan aspek positif yang masih dimilikinya. Klien diajak mengenali kemampuan yang masih dapat dilakukan sesuai dengan kondisi fisiknya, kemudian memilih satu kemampuan yang akan dilatih. Selama proses tersebut, perawat memberikan terapi afirmasi positif secara verbal, seperti "Meskipun saya tinggal di panti, saya tidak pernah kesepian," "Meskipun saya jarang bertemu keluarga, saya memiliki banyak teman," dan "Saya memiliki kelebihan yang dapat dikembangkan." Kalimat afirmasi tersebut

diucapkan secara berulang sebagai latihan untuk membangun pola pikir yang lebih positif. Kemampuan yang telah dipilih kemudian dimasukkan ke dalam jadwal kegiatan harian sebagai bagian dari terapi aktivitas.

Pada pertemuan kedua (SP2 Klien), dilakukan evaluasi terhadap jadwal kegiatan harian yang telah disusun pada pertemuan sebelumnya. Klien kemudian dilatih untuk mengembangkan kemampuan kedua yang masih dapat dilakukan sesuai dengan kondisinya. Pelatihan ini bertujuan memperluas aktivitas positif yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian klien. Setelah klien berhasil melakukan aktivitas yang dipilih, perawat kembali memberikan penguatan melalui kalimat afirmasi positif, seperti "Ibu sudah mampu melakukannya dengan baik" atau "Ibu semakin percaya diri setiap hari." Selanjutnya, kemampuan kedua tersebut dimasukkan kembali ke dalam jadwal kegiatan harian agar menjadi rutinitas terapeutik yang dilakukan secara konsisten.

Pada pertemuan ketiga (SP3 Klien), perawat mengevaluasi efektivitas kegiatan yang telah dilakukan pada SP1 dan SP2 serta menilai perkembangan harga diri klien. Klien kemudian dibimbing untuk memilih kemampuan ketiga yang masih dapat dilakukan dan melatihnya secara bertahap sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Setelah aktivitas selesai dilakukan, perawat kembali memberikan afirmasi positif sebagai bentuk penguatan, seperti "Ibu mampu menghadapi keadaan ini dengan baik" atau "Ibu adalah pribadi yang berharga dan memiliki banyak kemampuan." Kemampuan ketiga tersebut juga dimasukkan ke dalam jadwal kegiatan harian sehingga terbentuk rutinitas yang berkesinambungan dalam meningkatkan harga diri, rasa percaya diri, serta penerimaan diri klien.

Pada pertemuan keempat (SP4 Klien), perawat melakukan evaluasi akhir terhadap seluruh intervensi yang telah diberikan. Klien tampak mampu mengucapkan afirmasi positif secara mandiri, menunjukkan ekspresi wajah yang lebih cerah, lebih mudah berinteraksi dengan penghuni lain, serta tidak lagi terlalu sering mengungkapkan perasaan negatif

mengenai dirinya. Klien juga mulai menyadari bahwa dirinya masih memiliki teman yang memberikan dukungan dan masih mempunyai kelebihan yang dapat dikembangkan. Perawat memberikan motivasi agar klien tetap menerapkan afirmasi positif secara rutin dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika muncul pikiran negatif atau perasaan sedih. Secara keseluruhan, implementasi terapi afirmasi positif selama empat hari menunjukkan adanya peningkatan harga diri pada Ny. S yang ditandai dengan meningkatnya rasa percaya diri, penerimaan terhadap kondisi diri, kemampuan mengungkapkan aspek positif yang dimiliki, serta meningkatnya interaksi sosial dengan lingkungan di panti

Intervensi yang direncanakan telah disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan Ny. S sehingga dapat diimplementasikan secara optimal selama proses asuhan keperawatan. Seluruh tindakan yang telah direncanakan dapat dilaksanakan tanpa hambatan yang berarti. Penerapan terapi afirmasi positif yang dilakukan secara bertahap melalui SP1 sampai SP4 diharapkan mampu meningkatkan harga diri, penerimaan diri, rasa percaya diri, serta kemampuan klien dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial di panti.

4.1.4 Tindakan Keperawatan

Implementasi asuhan keperawatan dilakukan oleh peneliti selama empat hari, yaitu mulai tanggal 07–11 Maret 2026 di panti sosial. Intervensi yang diberikan berfokus pada peningkatan harga diri klien dengan diagnosis Harga Diri Rendah (HDR) Kronis melalui penerapan komunikasi terapeutik, promosi harga diri, dan terapi afirmasi positif.

Pada hari pertama, tanggal 07 Maret 2026, perawat memulai intervensi dengan membina hubungan saling percaya (BHSP) melalui komunikasi terapeutik yang hangat, empatik, dan tidak menghakimi. Perawat memberikan kesempatan kepada klien untuk menceritakan perasaan yang dialaminya sejak tinggal di panti. Klien mengungkapkan bahwa dirinya merasa sedih karena tidak pernah dikunjungi keluarga,

merasa kurang berarti, serta sering membandingkan dirinya dengan penghuni lain yang masih mendapatkan perhatian dari keluarga. Selain itu, perawat mengidentifikasi kemampuan, kelebihan, dan aspek positif yang masih dimiliki klien. Hasil observasi menunjukkan klien tampak berbicara dengan suara pelan, kontak mata kurang, lebih sering menyendiri, dan menunjukkan ekspresi murung. Setelah dilakukan pendekatan terapeutik, klien mulai menunjukkan sikap kooperatif dan bersedia menceritakan perasaan yang selama ini dipendam. Temuan ini sejalan dengan penelitian Widyowati (2025) yang menyatakan bahwa komunikasi terapeutik dapat membantu membangun hubungan saling percaya sehingga klien lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan masalah yang dialaminya.

Pada hari kedua, tanggal 08 Maret 2026, perawat mengevaluasi respons klien terhadap intervensi sebelumnya, kemudian melanjutkan dengan membantu klien mengenali pikiran-pikiran negatif yang sering muncul mengenai dirinya. Klien mengatakan bahwa dirinya merasa sedih karena tidak pernah dikunjungi keluarga dan menganggap dirinya kurang berarti. Selanjutnya, perawat membimbing klien menyusun kalimat afirmasi positif yang sesuai dengan kondisi yang dialaminya, yaitu "Meskipun saya di panti saya tidak pernah kesepian," "Meskipun saya tidak bertemu keluarga saya memiliki banyak teman," dan "Saya memiliki kelebihan yang dapat dikembangkan." Klien kemudian dilatih mengucapkan kalimat tersebut secara berulang dengan penuh keyakinan. Pada tahap ini klien mulai mampu mengikuti setiap tahapan terapi dengan baik dan tampak lebih tenang setelah melakukan latihan afirmasi positif.

Pada hari ketiga, tanggal 09 Maret 2026, perawat kembali mengevaluasi kemampuan klien dalam mengingat dan mengucapkan afirmasi positif. Klien mampu mengulang kalimat afirmasi yang telah dipelajari sebelumnya tanpa banyak bantuan. Perawat memberikan penguatan positif terhadap keberhasilan klien, kemudian mendorong klien untuk menerapkan afirmasi positif ketika muncul pikiran negatif mengenai

dirinya. Selain itu, klien didorong untuk mulai berinteraksi dengan penghuni panti lainnya melalui percakapan sederhana dan mengikuti aktivitas yang tersedia di lingkungan panti. Klien tampak lebih percaya diri, mulai melakukan kontak mata saat berbicara, serta lebih aktif merespons percakapan dibandingkan hari-hari sebelumnya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Putri (2023) yang menyatakan bahwa terapi afirmasi positif dapat membantu mengurangi penilaian negatif terhadap diri sendiri serta meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan berinteraksi sosial.

Pada hari keempat, tanggal 10 Maret 2026, perawat melakukan evaluasi akhir terhadap seluruh intervensi yang telah diberikan. Klien tampak mampu mengucapkan afirmasi positif secara mandiri, menunjukkan ekspresi wajah yang lebih cerah, lebih mudah berinteraksi dengan penghuni lain, serta tidak lagi terlalu sering mengungkapkan perasaan negatif mengenai dirinya. Klien juga mulai menyadari bahwa dirinya masih memiliki teman yang memberikan dukungan dan masih mempunyai kelebihan yang dapat dikembangkan. Perawat memberikan motivasi agar klien tetap menerapkan afirmasi positif secara rutin dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika muncul pikiran negatif atau perasaan sedih. Secara keseluruhan, implementasi terapi afirmasi positif selama empat hari menunjukkan adanya peningkatan harga diri pada Ny. S yang ditandai dengan meningkatnya rasa percaya diri, penerimaan terhadap kondisi diri, kemampuan mengungkapkan aspek positif yang dimiliki, serta meningkatnya interaksi sosial dengan lingkungan di panti.

4.1.5 Evaluasi Keperawatan

Evaluasi asuhan keperawatan selama empat hari menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan harga diri pada klien dengan diagnosis Harga Diri Rendah (HDR) Kronis. Perubahan kondisi klien terlihat dari peningkatan rasa percaya diri, kemampuan menerima kondisi dirinya, serta meningkatnya interaksi sosial dengan lingkungan panti setelah diberikan

intervensi secara bertahap melalui komunikasi terapeutik, promosi harga diri, dan terapi afirmasi positif.

Pada hari pertama, klien masih menunjukkan tanda dan gejala harga diri rendah kronis, seperti merasa sedih karena tidak pernah dikunjungi keluarga, merasa dirinya kurang berarti, lebih sering menyendiri, berbicara dengan suara pelan, kontak mata kurang, dan tampak murung. Setelah dilakukan komunikasi terapeutik dan pendekatan empatik, klien mulai merasa nyaman untuk mengungkapkan perasaan yang selama ini dipendam. Klien juga mulai mampu mengidentifikasi penyebab munculnya perasaan rendah diri, yaitu karena tinggal di panti dan merasa kehilangan perhatian dari keluarga. Temuan ini sejalan dengan penelitian Widyowati (2025) yang menyatakan bahwa hubungan terapeutik yang baik dapat membantu klien dengan harga diri rendah menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaannya serta membangun rasa percaya terhadap perawat.

Pada hari kedua, klien mulai mengikuti terapi afirmasi positif dengan menyusun dan mengucapkan kalimat-kalimat positif sesuai dengan kondisi yang dialaminya, seperti "Meskipun saya di panti saya tidak pernah kesepian," "Meskipun saya tidak bertemu keluarga saya memiliki banyak teman," dan "Saya memiliki kelebihan yang dapat dikembangkan." Klien mampu mengikuti latihan dengan baik dan mulai menunjukkan perubahan dalam cara memandang dirinya. Klien tampak lebih tenang dan mulai menyadari bahwa dirinya masih memiliki teman, kemampuan, dan potensi yang dapat dikembangkan. Hasil ini sesuai dengan penelitian Chung et al. (2024) yang menjelaskan bahwa terapi afirmasi positif mampu membantu individu mengurangi pikiran negatif terhadap diri sendiri serta meningkatkan kepercayaan diri melalui pembentukan pola pikir yang lebih adaptif.

Pada hari ketiga, klien menunjukkan peningkatan yang lebih nyata. Klien mampu mengucapkan afirmasi positif secara mandiri tanpa banyak

bantuan dari perawat. Selain itu, klien mulai lebih aktif berinteraksi dengan penghuni lain, lebih mudah diajak berkomunikasi, kontak mata mulai membaik, serta tampak lebih percaya diri ketika berbicara. Perawat terus memberikan penguatan positif terhadap setiap keberhasilan klien sehingga motivasi untuk mempertahankan perubahan positif semakin meningkat. Kondisi ini menunjukkan bahwa terapi afirmasi positif yang diberikan secara konsisten mulai memberikan dampak terhadap perubahan aspek kognitif, afektif, dan perilaku klien.

Pada hari keempat, hasil evaluasi menunjukkan bahwa tujuan keperawatan telah tercapai. Klien mengatakan bahwa dirinya tidak lagi terlalu berfokus pada kesedihan karena tidak dikunjungi keluarga dan mulai merasa nyaman menjalani kehidupan di panti bersama teman-temannya. Secara objektif, klien tampak lebih ceria, kontak mata baik, lebih aktif berinteraksi dengan penghuni lain, tidak lagi sering menyendiri, serta mampu mengucapkan afirmasi positif secara mandiri ketika muncul pikiran negatif. Klien juga mulai menyadari bahwa dirinya masih memiliki kelebihan dan dapat menjalani aktivitas sesuai dengan kemampuannya.

Hasil evaluasi ini didukung oleh penelitian Putri (2023) yang menyatakan bahwa intervensi yang berfokus pada peningkatan harga diri, dukungan emosional, serta penguatan terhadap kemampuan positif yang dimiliki klien dapat meningkatkan rasa percaya diri, penerimaan diri, dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan kehidupan. Terapi afirmasi positif menjadi salah satu intervensi yang efektif karena membantu klien membangun cara berpikir yang lebih positif sehingga mampu mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri.

Secara keseluruhan, evaluasi selama empat hari menunjukkan bahwa penerapan komunikasi terapeutik yang dipadukan dengan terapi afirmasi positif memberikan dampak yang baik terhadap peningkatan harga diri pada Ny. S. Intervensi tersebut tidak hanya membantu klien mengubah

pola pikir negatif menjadi lebih positif, tetapi juga meningkatkan penerimaan diri, rasa percaya diri, serta kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dengan demikian, terapi afirmasi positif dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan harga diri pada klien dengan diagnosis Harga Diri Rendah Kronis.

4.2 Penerapan Terapi Afirmasi Positif pada Ny. S dengan Masalah Harga Diri Rendah Kronis.

Berdasarkan hasil implementasi, terapi afirmasi positif diberikan kepada Ny. S selama empat hari, yaitu pada tanggal 07–11 Maret 2026 sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP). Selama intervensi, klien mengikuti seluruh tahapan terapi, meliputi mengidentifikasi pikiran negatif, mengenali kemampuan dan kelebihan yang masih dimiliki, menyusun kalimat afirmasi positif, serta mengucapkan afirmasi tersebut secara mandiri dalam aktivitas sehari-hari. Afirmasi yang digunakan disesuaikan dengan kondisi klien, yaitu: "Meskipun saya di panti saya tidak pernah kesepian," "Meskipun saya tidak bertemu keluarga saya memiliki banyak teman," dan "Saya memiliki kelebihan yang dapat dikembangkan." Setelah empat hari intervensi, klien mengatakan merasa lebih tenang, lebih menerima kondisinya, dan tidak lagi terlalu berfokus pada kenyataan bahwa keluarga tidak pernah mengunjunginya. Secara objektif, klien tampak lebih percaya diri, kontak mata membaik, ekspresi wajah lebih cerah, tidak lagi sering menyendiri, lebih aktif berinteraksi dengan penghuni panti maupun perawat, serta lebih antusias mengikuti kegiatan di panti.

Terapi afirmasi positif merupakan intervensi psikososial yang bertujuan mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih adaptif melalui pengulangan pernyataan positif secara konsisten. Menurut Rahma (2025) dan Septyanti (2024), afirmasi positif mampu meningkatkan harga diri dengan memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuan, nilai diri, dan potensi yang masih dimiliki. Pengulangan kalimat afirmasi secara terus-menerus dapat

membentuk pola pikir yang lebih positif sehingga individu lebih mampu menerima kondisi dirinya, mengurangi penilaian negatif terhadap diri sendiri, serta meningkatkan rasa percaya diri. Pada klien dengan Harga Diri Rendah Kronis, terapi afirmasi positif membantu mengurangi perasaan tidak berharga, putus asa, dan rendah diri, sekaligus meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Hasil penelitian Widyowati (2025) juga menunjukkan bahwa peningkatan harga diri ditandai dengan meningkatnya keberanian berinteraksi, membaiknya kontak mata, ekspresi wajah yang lebih positif, serta kemampuan menerima kondisi diri.

Menurut penulis, perubahan yang terjadi pada Ny. S menunjukkan bahwa terapi afirmasi positif efektif dalam meningkatkan harga diri klien dengan diagnosis Harga Diri Rendah Kronis. Keberhasilan intervensi dipengaruhi oleh kesesuaian isi afirmasi dengan permasalahan utama yang dialami klien, yaitu perasaan kehilangan dukungan keluarga dan keyakinan bahwa dirinya sudah tidak berarti. Afirmasi yang disusun berdasarkan pengalaman dan kondisi nyata klien membuat klien lebih mudah menerima serta meyakini makna dari setiap kalimat yang diucapkan. Pengulangan afirmasi secara konsisten selama empat hari membantu mengubah cara pandang klien terhadap dirinya, sehingga muncul penerimaan diri, rasa percaya diri, dan motivasi untuk kembali berinteraksi dengan lingkungan. Selain itu, dukungan perawat selama proses terapi turut menciptakan hubungan saling percaya yang mempermudah klien mengekspresikan perasaan dan mengembangkan potensi yang masih dimiliki. Dengan demikian, terapi afirmasi positif dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan harga diri pada klien dengan Harga Diri Rendah Kronis, terutama pada lansia yang tinggal di panti sosial dan mengalami keterbatasan dukungan keluarga.

4.3 Evaluasi Penerapan Terapi Afirmasi Positif pada Ny. S dengan Masalah Harga Diri Rendah Kronis.

Berdasarkan hasil implementasi, terapi afirmasi positif pada Ny. S dilaksanakan selama empat hari, yaitu tanggal 07–11 Maret 2026 sebagai bagian dari Strategi Pelaksanaan (SP) pada diagnosis keperawatan Harga Diri Rendah (HDR) Kronis. Pelaksanaan diawali dengan membina hubungan saling percaya, mengidentifikasi kemampuan, kelebihan, dan aspek positif yang masih dimiliki klien, kemudian membantu klien mengenali pikiran negatif dan menggantinya dengan kalimat afirmasi positif yang disusun sesuai kondisi klien. Afirmasi yang digunakan yaitu "Meskipun saya di panti saya tidak pernah kesepian," "Meskipun saya tidak bertemu keluarga saya memiliki banyak teman," dan "Saya memiliki kelebihan yang dapat dikembangkan." Selama proses terapi, perawat memberikan motivasi, penguatan positif, dan umpan balik terhadap setiap perkembangan klien. Setelah empat hari intervensi, secara subjektif klien mengatakan tidak lagi merasa sendiri karena memiliki banyak teman di panti dan mulai menerima keadaan yang dialaminya. Secara objektif klien tampak lebih percaya diri, kontak mata membaik, ekspresi wajah lebih cerah, lebih aktif mengikuti kegiatan di panti, serta perilaku menarik diri mulai berkurang dibandingkan sebelum intervensi.

Terapi afirmasi positif merupakan salah satu intervensi psikoterapeutik yang bertujuan membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif melalui pengulangan pernyataan yang menekankan kemampuan, kelebihan, dan nilai diri. Menurut Nurhidayat (2024), afirmasi positif mampu meningkatkan harga diri dengan memperkuat keyakinan individu terhadap potensi yang dimiliki sehingga individu lebih mudah menerima dirinya dan mengembangkan respons yang adaptif terhadap berbagai masalah kehidupan. Pada klien dengan Harga Diri Rendah Kronis, afirmasi positif membantu mengurangi perasaan tidak berharga, meningkatkan penerimaan diri, serta memperbaiki kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Pengulangan afirmasi secara konsisten juga berperan dalam membentuk pola pikir baru yang

lebih adaptif sehingga penilaian negatif terhadap diri sendiri berangsur-angsur berkurang dan digantikan dengan keyakinan yang lebih positif.

Menurut penulis, keberhasilan terapi afirmasi positif pada Ny. S dipengaruhi oleh kesesuaian isi afirmasi dengan masalah utama yang dialami klien, yaitu perasaan kehilangan dukungan keluarga dan keyakinan bahwa dirinya tidak lagi berarti. Kalimat afirmasi yang disusun berdasarkan pengalaman nyata klien membuat proses internalisasi menjadi lebih mudah sehingga klien mampu menerima dan meyakini setiap pernyataan positif yang diucapkan. Selain itu, hubungan saling percaya yang telah dibangun antara perawat dan klien, pemberian motivasi secara konsisten, serta penguatan terhadap setiap keberhasilan turut meningkatkan efektivitas terapi. Perubahan yang ditunjukkan klien, seperti meningkatnya rasa percaya diri, membaiknya kontak mata, berkurangnya perilaku menarik diri, dan meningkatnya partisipasi dalam kegiatan di panti menunjukkan bahwa terapi afirmasi positif tidak hanya memperbaiki aspek kognitif, tetapi juga berdampak pada aspek afektif dan perilaku. Oleh karena itu, terapi afirmasi positif dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan harga diri pada klien dengan diagnosis Harga Diri Rendah Kronis, khususnya pada lansia yang tinggal di panti sosial dan mengalami keterbatasan dukungan keluarga.