



**Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan**

Halaman Jurnal : <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JRIK>

Halaman UTAMA: <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php>



**PENGARUH TERAPI *THOUGHT STOPPING* PADA PASIEN DENGAN MASALAH HARGA DIRI RENDAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KABILA KABUPATEN BONE BOLANGO**

**Apriliya Ambo<sup>1</sup>, Firmawati<sup>2</sup>, Sabirin B.Syukur<sup>3</sup>**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Alamat: Jl. Prof. Dr. H. Mansoer Pateda No. Desa, Pentadio Tim., Kec. Telaga Biru, Kabupaten Gorontalo, Gorontalo 96181; Telepon: (0435) 881136  
e-mail korespondensi : [apriliyaambo@gmail.com](mailto:apriliyaambo@gmail.com)

**ABSTRAK**

Skizofrenia dapat menimbulkan masalah harga diri rendah, harga diri rendah ini menyebabkan perasaan negatif terhadap diri sendiri termasuk kehilangan rasa percaya diri, tidak berharga, tidak berguna, tidak berdaya, pesimis, tidak ada harapan dan putus asa, untuk menurunkan perasaan tersebut dapat diberikan terapi *thought stopping*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *thought stopping* pada pasien dengan masalah harga diri rendah di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango. Desain penelitian *quasi eksperimen one group* dengan jumlah sampel 30 orang menggunakan teknik sampling secara *purposive sampling*. Hasil penelitian didapatkan rata-rata skor harga diri rendah sebelum terapi *thought stopping* yaitu 3.87 dan setelah terapi *thought stopping* rata-rata skor harga diri rendah meningkat yaitu 7.93 dengan nilai *p-value* 0.000. Dapat disimpulkan ada pengaruh terapi *thought stopping* pada pasien dengan masalah harga diri rendah di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango.

**Kata kunci :** Harga Diri Rendah, *Thought Stopping*

**ABSTRACT**

*Schizophrenia can cause low self-esteem, which causes negative feelings towards oneself, including loss of self-confidence, worthlessness, uselessness, helplessness, pessimism, and hopelessness. To reduce these feelings can be thought therapy stops. This study aimed to determine the effect of thought-stopping treatment in patients with low self-esteem problems in the Kabila Health Center Work Area, Bone Bolango Regency. One group quasi-experimental research design with a sample of 30 people using a purposive sampling technique. The results showed that the average low self-esteem score before thought-stopping therapy was 3.87, and after thought-stopping, the average low self-esteem score increased to 7.93 with a p-value of 0.000. It can be concluded that thought-stopping treatment affects patients with common self-esteem problems in the Kabila Health Center Work Area, Bone Bolango Regency.*

**Keywords :** Low Self-Esteem, *Thought Stopping*

**PENDAHULUAN**

Gangguan jiwa merupakan dampak serius terhadap ketidakmampuan individu berfungsi secara efektif dalam waktu yang cukup lama yang ditandai dengan terjadinya kerusakan proses berpikir, mood dan

prilaku (*Canadian Mental Health Association*, 2014)

Keabnormalan tersebut di bagi kedalam dua golongan yaitu gangguan jiwa (Neurosa) dan Sakit Jiwa (Psikosa). Keabnormalan terlihat dalam berbagai macam gejala yang terpenting di antaranya adalah: ketegangan (tension), rasa putus asa dan murung, gelisah, cemas, perbuatan-perbuatan yang terpaksa (*convulsive*), histeria, rasa lemah, dan tidak mampu mencapai tujuan, takut, pikiran-pikiran buruk dan sebagainya (Yosep & Sutini, 2014).

Salah satu jenis gangguan jiwa adalah skizofrenia. Skizofrenia merupakan gangguan kejiwaan dan kondisi medis yang mempengaruhi fungsi otak manusia, mempengaruhi fungsi normal kognitif, mempengaruhi emosional dan tingkah laku (Depkes RI, 2015).

Diagnosa keperawatan untuk skizofrenia yaitu harga diri rendah, isolasi sosial, halusinasi, perilaku kekerasan, dan defisit perawatan diri, Harga diri rendah merupakan perasaan negatif terhadap diri sendiri termasuk kehilangan rasa percaya diri, tidak berharga, tidak berguna, tidak berdaya, pesimis, tidak ada harapan dan putus asa (Depkes RI, 2000 dalam Azizah et al., 2016).

Ada beberapa jenis terapi nonfarmakologi untuk pasien dengan diagnosa keperawatan harga diri rendah seperti Terapi aktivitas kelompok (TAK), terapi kognitif, terapi keluarga, terapi lingkungan, terapi perilaku, dan terapi stop thought. Stop thought adalah suatu teknik yang digunakan untuk menyembuhkan pemikiran negatif yang merusak diri dengan mengatakan “STOP” dan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif (Joseph Wolpe, 2015) dalam (Yani & Liza, 2020).

Dalam pelaksanaannya, terapi ini terdiri dari 4 sesi yaitu berhenti berpikir yang diarahkan konselor, berhenti berpikir yang diarahkan oleh klien (over interruption client), penghentian dari pikiran negatif kepikiran positif, dan melakukan atau membuat kegiatan yang bermanfaat (Muhamad Nursalim, 2015) dalam (Yani & Liza, 2020).

Di Indonesia, dengan berbagai faktor biologis, psikologis dan sosial dengan banyaknya keanekaragaman penduduk, maka akan meningkatkan jumlah kasus gangguan jiwa yang akan menimbulkan penurunan produktivitas manusia dan penambahan beban negara untuk jangka panjang (Kemenkes RI, 2016).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo jumlah penderita gangguan jiwa di Provinsi Gorontalo pada tahun 2020 sebanyak 1635 jiwa dan di Kabupaten Bone Bolango sebanyak 245 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2020). Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Kabila, di dapatkan pasien skizofrenia pada tahun 2019 sebanyak 49 jiwa dan di tahun 2020 sebanyak 63 jiwa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan perawat di Puskesmas Kabila terapi yang diterapkan hanya terapi pengobatan dan jarang sekali melakukan terapi yang lain. Penanganan pasien jiwa hanya lebih menangani halusinasinya tanpa ada peningkatan harga diri. Berdasarkan hasil observasi pasien harga diri

rendah hanya di perintahkan untuk minum obat dan setelah itu pasien kembali menyendiri tanpa ada penanganan lebih pada kepercayaan diri pasien.

Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh terapi *thought stopping* pada pasien dengan masalah harga diri rendah di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila.

## METODE

Desain penelitian *quasy experiment one group*, penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango dan waktu penelitian pada bulan April-Mei 2022. Populasi seluruh pasien skizofrenia yang mengalami masalah harga diri rendah di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila sebanyak 112 orang dan sampel sebanyak 30 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*.

Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi harga diri dan SOP terapi *thought stopping*. Analisis data univariat menggunakan statistik deskriptif dan bivariat menggunakan uji statistik *wilcoxon signed rank-test*.

## HASIL

### Analisa Univariat

Tabel 1. Harga Diri Rendah Sebelum Dilakukan Terapi *Thought Stopping*

Sebelum Terapi	Jumlah	Presentase
Harga diri positif	0	0
Harga diri negatif	30	100
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh seluruh responden sebelum dilakukan terapi *thought stopping* adalah harga diri negatif yaitu sebanyak 30 responden (100%).

Tabel 2. Harga Diri Rendah Sebelum Dilakukan Terapi *Thought Stopping*

Setelah Terapi	Jumlah	Presentase
Harga diri positif	30	100
Harga diri negatif	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh seluruh responden setelah dilakukan terapi *thought stopping* adalah harga diri positif yaitu sebanyak 30 responden (100%).

### Analisa Bivariat

Tabel 3. Analisis Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Pada Pasien dengan Masalah Harga Diri Rendah

Harga Diri Rendah	Mean	P-value
Sebelum terapi <i>thought stopping</i>	3.87	0.000
Setelah terapi <i>thought stopping</i>	7.93	

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan hasil uji statistik rata-rata skor harga diri rendah sebelum terapi *thought stopping* yaitu 3.83 dan setelah terapi *thought stopping* rata-rata skor yaitu 7.93. Hasil uji *wilcoxon* diperoleh nilai *p-value* 0.000 ( $<0.05$ ) artinya ada pengaruh terapi *thought stopping* pada pasien dengan masalah harga diri rendah di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango.

## PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

#### 1. Harga Diri Rendah Sebelum Diberikan Terapi *Tought Stopping*

Hasil penelitian menunjukkan harga diri responden sebelum diberikan terapi *tought stopping* seluruh responden berada pada tahap harga diri negatif yaitu sebanyak 30 responden (100%). Hal ini dikarenakan responden mengungkapkan hal negatif tentang dirinya, pandangan hidupnya pesimis, responden tidak mampu melakukan sesuatu, tidak mampu melakukan peran dan fungsinya dalam sehari-hari, responden kontak matanya kurang, sering menunduk, mudah marah dan tersinggung dan menghindari dari orang lain.

Pasien skizofrenia tidak mampu bersosialisasi karena kurang percaya diri yang menganggap dirinya tidak mempunyai kemampuan dan keberanian seperti orang lain. Hal ini menyebabkan pasien kurang berinteraksi sosial dengan lingkungannya dan perasaan malu pada diri sendiri, selain itu halusinasi yang dialami juga dapat menyebabkan pasien banyak menyendiri dan menghindari orang lain serta keramaian sehingga kondisi inilah yang menimbulkan harga diri rendah pada penderita skizofrenia (Sovitriana, 2019).

Harga diri rendah yang terjadi pada penderita skizofrenia, sejalan dengan penelitian Herman et al (2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden skizofrenia mengalami harga diri rendah karena memiliki koping harga diri yang inefektif yaitu sebanyak 65 orang. Penelitian lainnya yaitu penelitian Ramadhani et al (2021) yang menyebutkan bahwa pasien skizofrenia mengalami harga diri rendah yang

ditandai dengan pasien mengatakan malu, tidak percaya diri dan merasa tidak mampu. Pasien juga memiliki pandangan hidup yang pesimis, kurangnya kontak mata selama berinteraksi dan banyak menunduk.

Asumsi peneliti harga diri rendah merupakan gejala yang sering ditemukan pada pasien gangguan jiwa dengan skizofrenia, pasien mengalami rasa ketidakmampuan dirinya sendiri dalam menghadapi situasi atau lingkungan disekitarnya sehingga pasien menarik diri dari lingkungan tersebut sehingga sulit diajak berinteraksi yang ditunjukkan dengan kontak mata yang kurang dan sering kali menunduk ketika berkomunikasi. Hal ini dikarenakan pasien skizofrenia kurang berfikir positif tentang dirinya.

## **2. Harga Diri Rendah Setelah Diberikan Terapi *Tought Stopping***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi *tought stopping* seluruh responden berada pada tahap harga diri positif yaitu sebanyak 30 responden (100%). Responden-responden tersebut sudah mengungkapkan hal positif tentang dirinya, merasa sudah mampu melakukan sesuatu yaitu dengan menyelesaikan aktivitasnya sehari-hari secara perlahan, kurang mengkritik dirinya sendiri, kontak matanya sudah mulai ada, responden tidak sering menunduk, tidak mudah marah dan tersinggung, serta tidak menarik diri ketika berinteraksi dengan peneliti. Responden sudah mulai melakukan interaksi dengan peneliti setelah dilakukan terapi *tought stopping* karena melalui terapi ini responden sudah dapat menghentikan pikiran negatif agar menjadi lebih positif sehingga meningkatkan kemampuan berpikir responden akibatnya terjadi peningkatan harga diri dari yang sebagian besar mengalami harga diri rendah menjadi konsep diri yang positif.

Konsep diri positif terjadi karena seseorang sudah mempunyai pandangan diri yang positif tentang dirinya dan menilai dirinya secara positif (Mardiah et al., 2022). Oleh karena itu, orang tersebut sudah merasa yakin akan kemampuan dirinya sendiri dan mampu memperbaiki karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi pada dirinya dan berusaha mengubahnya (Lisna, 2021). Hal inilah yang perlu dicapai oleh pasien saat melakukan terapi *thought stopping* dengan menghentikan pikiran negatif, dimana pasien diminta menghentikan proses berpikir dengan menyatakan *stop*, ketika sedang berpikir negatif (Hartono & Soedarmajdi, 2015).

Terapi *thought stopping* dapat mengubah pikiran negatif menjadi positif sehingga dapat meningkatkan harga diri responden, hal ini dapat diperkuat dengan penelitian Wahyuningsih (2020) didapatkan bahwa sebelum dilakukan terapi *thought stopping* responden tidak berdaya terhadap kemampuan dirinya sebesar 75.82%, responden jarang bersosialisasi sebesar 35.71%, masih dapat bersosialisasi sebesar 33.93% dan menarik diri sebesar 14.28%. Sedangkan, setelah dilakukan terapi *thought stopping* responden menunjukkan ketidakberdayaan terhadap dirinya mengalami penurunan yaitu sebesar 39.56%, responden yang dapat bersosialisasi meningkat menjadi 61.54%, responden yang jarang bersosialisasi menurun menjadi 24.18% dan responden yang menarik diri menurun menjadi 6.59%.

Asumsi peneliti terapi *thought stopping* atau menghentikan pikiran negatif dengan mengatakan stop saat pasien skizofrenia dengan masalah harga diri rendah muncul pikiran negatif tentang dirinya agar pasien dapat mengubah pikiran-pikiran tersebut dengan menilai dirinya secara positif sehingga pikiran negatif tersebut dapat dihentikan agar pasien skizofrenia yang awalnya mengalami harga diri rendah dapat meningkat menjadi konsep diri yang positif dengan menunjukkan sikap mengungkapkan hal-hal baik soal dirinya, mampu melakukan aktivitas dan menyelesaikannya, pasien tidak menarik diri dengan adanya kontak mata dan tidak sering menunduk karena pasien sudah merasa yakin, mampu dan percaya diri dengan kondisinya.

## **Analisa Biariat**

### **Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Pada Pasien Harga Diri Rendah**

Hasil penelitian menunjukkan tingkat harga diri rendah sebelum dilakukan terapi *thought stopping* paling banyak berada pada tahap harga diri rendah sebanyak 13 orang (43.3%), lalu tahap keracunan identitas sebanyak 11 orang (36.7%), dan terakhir tahap depersonalisasi sebanyak 6 orang (20%) dan setelah dilakukan terapi *thought stopping* paling banyak berada pada tahap konsep diri positif sebanyak 19 orang (63.3%), dan terakhir tahap aktualisasi diri sebanyak 11 orang (36.7%). Berdasarkan hasil uji statistik rata-rata skor harga diri rendah sebelum terapi *thought stopping* yaitu 3.87 dan setelah terapi *thought stopping* rata-rata skor yaitu 7.93. Hasil uji wilcoxon diperoleh nilai p-value 0.000 (<0.05) artinya ada pengaruh terapi *thought stopping* pada pasien dengan masalah harga diri rendah di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango.

Terapi *thought stopping* merupakan sebuah terapi yang bertujuan untuk mengontrol kognitif seseorang dengan memblok pikiran tidak baik dan memasukkan pikiran yang baik, mengurangi rasa ketakutan dan kecemasan individu (Bakker dalam Malfasari & Erlin, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian Usraleli et al (2022) pada warga binaan yang sedang menjalani rehabilitasi di Lembaga Perasyarakatan Kelas II A Pekanbaru didapatkan bahwa sebelum diberikan *thought stopping* rata-rata skor proses pikir yaitu 4.64 dan sesudah diberikan *thought stopping* meningkat dua kali lipat yaitu 8.08, sehingga menunjukkan terapi ini efektif mengubah pikiran negatif menjadi positif. Penelitian lainnya juga menyebutkan yaitu Sulastri et al (2020) yang dilakukan pada pasien skizofrenia dengan masalah harga diri diperoleh bahwa rata-rata skor harga diri sebelum yaitu 11,35 dan sesudah terapi *thought stopping* yang dilakukan 4 sesi dengan setiap sesi 2 kali pertemuan rata-rata skor harga diri meningkat yaitu 11.58.

Asumsi peneliti terapi *thought stopping* yang dilakukan secara berulang-ulang dapat mengubah proses berpikir responden yang negatif menjadi positif. Terapi ini tidak hanya mengubah pikiran pasien dengan masalah harga diri rendah, tetapi juga perubahan tersebut ditunjukkan dengan sikap dan perilaku

yang mendukung. Hal ini dikarenakan terapi ini menghentikan pikiran pasien yang buruk mengenai dirinya dan memasukkan pikiran-pikiran yang baik ke dalam dirinya, dampaknya ketakutan maupun kekhawatiran pasien berkurang.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan yaitu Tingkat harga diri sebelum diberikan terapi *thought stopping* seluruh responden harga diri negatif pada pasien dengan masalah harga diri rendah di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango. Tingkat harga diri setelah diberikan terapi *thought stopping* seluruh responden harga diri positif pada pasien dengan masalah harga diri rendah di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango. Ada pengaruh terapi *thought stopping* pada pasien dengan masalah harga diri rendah di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango dengan nilai *p-value* 0,000 ( $\alpha < 0.05$ ).

### **Saran**

Penelitian ini diharapkan dijadikan sebagai sumber ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan khususnya dalam keperawatan jiwa untuk mengatasi pasien dengan masalah harga diri rendah. Penelitian ini dapat diterapkan pasien dalam sehari-hari dengan dibantu keluarga untuk meningkatkan harga diri pasien agar terapi ini tidak hanya dilakukan oleh peneliti atau tenaga kesehatan saat penelitian, tetapi dapat dilanjutkan pasien. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan jenis terapi lainnya yang dapat meningkatkan harga diri pasien dengan masalah harga diri rendah untuk mengetahui keefektifan terapi *thought stopping* dan pengaruh dari terapi-terapi lain, serta menambahkan variabel lainnya yang terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri rendah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Canadian Mental Health Association. (2014). *Canadian Mental Health Association Depression*.
2. Yosep, I., & Sutini, T. (2014). *Buku Keperawatan Jiwa* (6th ed.). Refika Aditama.
3. Depkes RI. (2015). *Shizophrenia*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. <http://bbtklppjakarta.pppl.depkes.go.id/assets/files/downloads/f1375258333schizo>
4. Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktik Klinik. In *Indomedia Pustaka* (1st ed.). Indomedia Pustaka.
5. Yani, S., & Liza, P. (2020). *Penerapan Terapi Thought Stopping Untuk Mengatasi Remaja Pecandu Minuman Keras*. 8(2), 87–90.
6. Kemenkes RI. (2016). *Peran Keluarga Dukungan Kesehatan Jiwa Masyarakat*. Kementerian Kesehatan RI.

7. Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. (2020). *Data ODGJ Per Diagnosis Tahun 2020*.
8. Sovitriana, R. (2019). *Dinamika Psikologis Kasus Penderita Skizofrenia*. Uwais Inspirasi Indonesia.
9. Herman, A., Direja, S., & Ningrum, T. P. (2021). *Khusus Jiwa Soeprapto Bengkulu the Relationship of Self-Esteem With the Incidence of Schizophrenia in Patients Treated At the Special*. 11(2), 413–420.
10. Ramadhani, A. S., Rahmawati, A. N., & Apriliyani, I. (2021). Studi Kasus Harga Diri Rendah Kronis pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 9(2), 13–23.
11. Mardiah, A., Nahriana, Putra, A., Istiqomah, H., Saputra, M. D., Hudiah, A., Fikriyah, S. N., Hasanah, N., Ariesta, W., Rahmatullah, Inanna, Hotimah, N. H., Sariyani, N., Yusup, M., Fauziah, M., & Syamsidah. (2022). *Perkembangan Peserta Didik*. Tahta Media Group.
12. Lisna. (2021). *Keterampilan Dasar Praktik Kebidanan*. Lakeisha.
13. Hartono, & Soedarmajdi, B. (2015). *Psikologi Konseling*. Kencana.
14. Wahyuningsih, S. A. (2020). Terapi Thought Stopping, Relaksasi Progresif dan Psikoedukasi terhadap Penurunan Ansietas Pasien GGK yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 648–660. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1094>
15. Malfasari, E., & Erlin, F. (2017). Terapi Thought Stopping (Ts) Untuk Ansietas Mahasiswa Praktik Klinik Di Rumah Sakit. *Jurnal Endurance*, 2(3), 444. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.2460>
16. Usraleli, Masnun, & Lestari, K. (2022). Penerapan Thought Stopping ( TS )/ Menghentikan Pikiran Negatif dan Assertive Trainning ( AT )/ Perilaku Asertif Pada Penyalahguna Napza di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 38–48.
17. Sulastri, Thahir, A., & Rohayati. (2020). Thought Stopping Enhancing Self-Esteem of People With Schizophrenia. *Journal of Vocational Nursing*, 1(1), 44. <https://doi.org/10.20473/jovin.v1i1.19907>