

# Penerapan intervensi terapi afirmasi positif terhadap kemampuan mengontrol dorongan bunuh diri pada pasien dengan resiko bunuh diri

Aprilia Ageng Nugraheni

RSJD dr. Amino Gondohutomo, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia  
Email korespondensi: [2508062@unkaha.ac.id](mailto:2508062@unkaha.ac.id)

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Resiko bunuh diri merupakan kondisi saat seseorang memiliki kecenderungan untuk melakukan tindakan bunuh diri, baik melalui ide, ancaman, maupun percobaan bunuh diri sehingga memerlukan intervensi keperawatan yang tepat. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi afirmasi positif yang bertujuan untuk meningkatkan harga diri dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. **Tujuan:** mengetahui pengaruh terapi afirmasi positif terhadap kemampuan mengontrol dorongan bunuh diri pada pasien dengan risiko bunuh diri di RSJD dr. Amino Gondohutomo Semarang. **Metode:** studi kasus deskriptif digunakan sebagai jenis penelitian berikut, dengan melibatkan tiga pasien (Nn. R, Nn. K, Nn. A) yang menunjukkan masalah resiko bunuh diri yang dilakukan selama tiga hari. Instrumen yang digunakan berupa format pengkajian keperawatan jiwa, lembar observasi resiko bunuh diri yang mengacu pada standar luaran keperawatan Indonesia (SLKI) dan SPO terapi afirmasi positif. Analisa data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berdasarkan skor dan perilaku pasien. **Hasil:** evaluasi menunjukkan penurunan dorongan bunuh diri yang ditandai dengan berkurangnya verbalisasi dan perencanaan bunuh diri. Klien 1 menunjukkan penurunan paling signifikan hingga tidak terdapat dorongan bunuh diri, sedangkan klien 2 dan 3 mengalami penurunan secara bertahap hingga kategori ringan. **Kesimpulan:** Intervensi terapi afirmasi positif efektif dalam meningkatkan kemampuan mengontrol dorongan bunuh diri melalui peningkatan harga diri dan perubahan pola pikir menjadi lebih positif. Intervensi ini mudah dilakukan karena tidak memerlukan alat khusus, sehingga perawat dapat menerapkannya dalam kegiatan sehari-hari saat memberikan asuhan keperawatan.

**KATA KUNCI:** afirmasi positif; risiko bunuh diri; harga diri; skizofrenia; keperawatan jiwa

## ABSTRACT

**Background:** Suicide risk is a condition where a person has a tendency to commit suicide, either through suicidal ideation, threats, or attempts, thus requiring appropriate nursing intervention. One non-pharmacological intervention that can be used is positive affirmation therapy, which aims to increase self-esteem and change negative thought patterns to more adaptive ones. **Objective:** To determine the effect of positive affirmation therapy on the ability to control suicidal impulses in patients at risk of suicide at Dr. Amino Gondohutomo Mental Hospital, Semarang. **Method:** A descriptive case study was used as the type of research, involving three patients (Ms. R, Mn. K, Mn. A) who showed suicidal risk issues over three days. The instruments used were a psychiatric nursing assessment format, a suicide risk observation sheet referring to the Indonesian Nursing Outcome Standards (SLKI), and a positive affirmation therapy SOP. Data analysis was conducted descriptively by comparing conditions before and after the intervention based on patient scores and behavior. **Results:** The evaluation showed a decrease in suicidal impulses, characterized by a reduction in verbalization and suicide planning. Client 1 showed the most significant decrease, with no suicidal urges, while clients 2 and 3 experienced a gradual decrease to the mild category. **Conclusion:** Positive affirmation therapy intervention is effective in improving the ability to control suicidal urges by increasing self-esteem and changing mindsets to be more positive. This intervention is easy to implement because it does not require special equipment, so nurses can apply it in daily activities when providing nursing care.

**KEYWORDS:** mental health nursing; positive affirmation; suicide risk; self-esteem; schizophrenia

Copyright © 2026 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

## PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan bagian penting dari kesehatan manusia secara holistik yang secara langsung mempengaruhi kapasitas individu dalam berpikir, merasakan, dan berperilaku secara adaptif. Ketika keseimbangan psikologis terganggu, berbagai permasalahan serius dapat muncul, salah satunya adalah perilaku *suicide* atau bunuh diri yang didefinisikan sebagai tindakan sadar seseorang untuk mengakhiri kehidupannya sendiri sebagai respons terhadap tekanan psikologis yang tak tertahankan dan ketidakmampuan menghadapi persoalan hidup (Rahmawati, 2022). *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa setiap tahunnya sekitar 800.000 jiwa meninggal akibat bunuh diri, menjadikannya salah satu penyebab kematian utama khususnya pada kelompok usia produktif. Kondisi ini diperparah oleh keterkaitan erat antara perilaku bunuh diri dengan gangguan mental seperti depresi, skizofrenia, dan gangguan kecemasan, di mana individu dengan diagnosis tersebut memiliki kerentanan yang jauh lebih tinggi terhadap munculnya keinginan dibandingkan populasi umum (Iswanti, Lai, Saifudin, Kandar, Dewi, & Cahyaningrum, 2024). Faktor-faktor psikososial seperti konflik keluarga, tekanan akademik dan pekerjaan, serta pengalaman traumatis turut memperburuk kondisi ini (Oktora, 2023) ditambah rendahnya dukungan sosial dan harga diri rendah yang memperdalam kecenderungan individu untuk mengakhiri hidupnya (Putri, 2023).

Risiko bunuh diri (*suicide risk*) secara klinis dipahami sebagai kondisi di mana seseorang memiliki potensi nyata untuk melakukan tindakan bunuh diri, yang manifestasinya dapat berupa *suicidal ideation*, ancaman, hingga percobaan bunuh diri. Perjalanan perilaku ini pada umumnya dimulai dari munculnya ide yang kemudian berkembang menjadi perencanaan hingga aksi nyata apabila tidak segera mendapatkan intervensi yang tepat. Secara psikologis, kondisi ini merupakan hasil dari kombinasi kompleks faktor risiko yang meliputi keputusasaan (*hopelessness*), rendahnya *self-esteem*, depresi, stres, kecemasan, serta defisit dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Sachdeva, 2024). Oleh karena itu, dalam praktik keperawatan jiwa, perawat memegang peranan mulai dari skrining awal, pengkajian mendalam, hingga pemberian intervensi terapeutik yang mampu menciptakan lingkungan aman bagi pasien. Deteksi dini dan penanganan komprehensif menjadi kunci utama agar tindakan pencegahan dapat dilakukan sebelum pasien melakukan percobaan bunuh diri (Iswanti, D.I, Lestari, S.P & Hani, 2020).

Salah satu pendekatan psikologis yang semakin mendapat perhatian dalam penanganan pasien dengan risiko bunuh diri adalah *positive affirmation therapy* atau terapi afirmasi positif, yakni suatu teknik yang mendorong individu untuk secara berulang menggunakan pernyataan-pernyataan positif guna membangun persepsi diri yang lebih konstruktif. Terapi ini bekerja dengan cara menggantikan pola pikir negatif seperti perasaan tidak berharga, putus asa, dan kehilangan harapan yang lazim ditemukan pada individu dengan gangguan psikologis (Sari, 2020), dengan pernyataan-pernyataan yang lebih adaptif sehingga secara bertahap mampu meningkatkan kepercayaan diri. Sejumlah bukti ilmiah mendukung efektivitasnya; (Park, 2020) membuktikan bahwa teknik afirmasi positif mampu meningkatkan harga diri dan memperbaiki kondisi psikologis individu dengan masalah kesehatan mental. Intervensi yang memperkuat aspek positif individu terbukti menurunkan kecemasan dan tekanan psikologis sekaligus meningkatkan kapasitas coping, sehingga kecenderungan untuk melakukan tindakan membahayakan diri dapat ditekan secara signifikan. Latihan afirmasi yang dilaksanakan secara konsisten juga terbukti memperkuat keyakinan diri dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) secara menyeluruh. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan mengkaji secara mendalam penerapan intervensi terapi afirmasi positif terhadap kemampuan mengontrol dorongan bunuh diri pada pasien dengan risiko bunuh diri di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang.

## METODE

### Design

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan metode deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan wawancara terstruktur terhadap klien dengan gangguan jiwa yang mengalami risiko bunuh diri, sehingga gambaran kondisi sebelum dan sesudah intervensi dapat direkam secara sistematis dan terukur.

### Pertanyaan penelitian

Bagaimanakah asuhan keperawatan dengan penerapan intervensi terapi afirmasi positif dapat mengontrol dorongan bunuh diri pada pasien dengan risiko bunuh diri di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang?

### Sampel dan Setting

Penelitian ini melibatkan tiga responden yang dirawat di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan wawancara terstruktur terhadap klien dengan gangguan jiwa yang mengalami risiko bunuh diri, sehingga gambaran kondisi sebelum dan sesudah intervensi dapat direkam secara sistematis dan terukur.

### Variabel

Variabel independen dalam penelitian ini adalah intervensi terapi afirmasi positif, yakni teknik psikologis yang mendorong individu mengulang pernyataan-pernyataan positif untuk membangun persepsi diri yang konstruktif. Variabel dependen adalah kemampuan mengontrol dorongan bunuh diri (*suicidal impulse control*) yang diukur berdasarkan perubahan perilaku, ekspresi, dan respons verbal klien.

### Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini meliputi: (1) lembar pengkajian untuk mengumpulkan data klinis secara komprehensif; (2) lembar observasi untuk mendokumentasikan kondisi klien sebelum dan sesudah intervensi secara terstruktur; (3) *nursing care plan* (NCP) sebagai panduan perencanaan dan implementasi asuhan; dan (4) lembar *standard operating procedure* (SOP) pelaksanaan terapi afirmasi positif pada pasien dengan risiko bunuh diri. Keseluruhan instrumen ini dirancang untuk menjamin konsistensi pengumpulan data di setiap sesi intervensi.

### Pengumpulan data

Pengumpulan data dilaksanakan selama kurang lebih dua minggu, mulai 4 Maret hingga 18 Maret 2026 di RSJD Dr. Amino Gondohutomo dan melalui empat metode: (1) wawancara terstruktur sekitar 30 menit per sesi untuk menggali data subjektif dan objektif meliputi riwayat kesehatan serta respons klien terhadap keinginan bunuh diri; (2) observasi langsung terhadap perilaku, ekspresi, dan pola interaksi klien dengan bantuan lembar *checklist*; (3) pemeriksaan fisik dan status mental yang mencakup penampilan, komunikasi, afek, dan fungsi kognitif; serta (4) dokumentasi rekam medis, catatan perkembangan, dan materi terapi yang dihasilkan klien selama proses intervensi berlangsung.

### Analisa data

Analisa data dalam studi kasus ini meliputi pengkajian keperawatan, diagnose, intervensi, implementasi dan evaluasi yang dijelaskan secara deskriptif. Intervensi terapi afirmasi positif diterapkan secara terstruktur sesuai SOP, dengan setiap sesi mencakup pembimbingan klien dalam merumuskan dan mengulang kalimat afirmasi positif. Evaluasi dilakukan pada setiap akhir sesi menggunakan lembar observasi untuk membandingkan

kondisi klien sebelum dan sesudah terapi secara berkelanjutan. Penyajian data dilakukan dalam dua format, yaitu narasi berupa catatan asuhan keperawatan dan tabel.

### Pertimbangan etis

Studi kasus ini memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian secara ketat. Setiap responden menerima penjelasan menyeluruh dan menandatangani lembar *informed consent* sebelum berpartisipasi. Identitas responden dilindungi melalui prinsip *anonymity* dengan penggunaan kode atau nama samaran. Kerahasiaan seluruh informasi dijaga sesuai prinsip *confidentiality*, di mana hanya data agregat yang dilaporkan kepada pihak terkait. Prinsip *beneficence* diterapkan dengan mengupayakan penurunan keinginan bunuh diri pada responden, sementara prinsip *justice* diwujudkan melalui perlakuan yang setara dan non-diskriminatif terhadap seluruh responden sepanjang proses penelitian berlangsung.

### HASIL

**Tabel 1. Dsitribusi karakteristik responden**

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis kelamin		
	Laki-laki	0	0.00
	Perempuan	3	100
2	Usia responden (tahun)		
	17-25	0	0.00
	26-35	3	100
	36-45	0	0.00
	46-55	0	0.00
3	Pendidikan		
	Tidak sekolah	0	0.00
	SD	0	0.00
	SMP	0	0.00
	SMA/K	2	66.67
	D 3 / S 1	1	33.33
4	Pekerjaan		
	Tidak bekerja	2	66.67
	Karyawan swasta	1	33.33
	Wirausaha	0	0.00
	Buruh	0	0.00
	Petani	0	0.00
5	Lama sakit (tahun)		
	≤1	1	33.33
	>1	2	66.67

Tabel 1 menunjukkan bahwa didapatkan data dari 3 responden jenis kelamin perempuan dengan rentang usia 20-25 tahun (100%). Tingkat Pendidikan responden, 2 responden (66.67%) Tingkat Pendidikan SMA dan 1 responden (33.33%) pendidikan S1. Status pekerjaan responden terdapat 1 karyawan swasta (33.33%) dan 2 responden tidak bekerja (66.67%). Terdapat 2 responden (66.67%) yang mengalami gangguan jiwa ≥ 1 tahun, dan 1 responden yang mengalami gangguan jiwa ≤ 1 tahun (33.33%).

**Tabel 2. Distribusi frekuensi kemampuan responden dalam melakukan afirmasi positif**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Mampu	3	100%
Tidak mampu	0	0%

Pada tabel 2. tersebut menunjukkan bahwa ketiga responden (100%) mampu melakukan teknik berpikir positif dan terapi afirmasi yang diajarkan untuk mengurangi dorongan bunuh diri yang dirasakan responden.

**Tabel 3. Distribusi frekuensi kemampuan responden dalam mengontrol dorongan bunuh diri setelah intervensi hari ketiga**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	0	0%
Sedang	2	66,67%
Tinggi	1	33,33%

Berdasarkan tabel 3. tersebut, seluruh responden menunjukkan adanya penurunan dorongan bunuh diri setelah diberikan terapi afirmasi positif selama 3 hari, 1 orang responden yaitu Nn. R mengalami penurunan paling signifikan hingga mencapai kategori dorongan bunuh diri yang rendah (33,33%), sedangkan Nn. K dan Nn. A mengalami penurunan dorongan bunuh diri dengan kategori sedang (66,67%).

**Tabel 4. kemampuan pasien sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi afirmasi positif terhadap kemampuan pasien dalam mengontrol dorongan bunuh diri**

No	Dorongan Bunuh Diri	Intervensi Terapi Afirmasi Positif			
		Sebelum dilakukan	Presentase	Setelah dilakukan	Presentase
1	Menurun	0	0.00	1	33,33%
2	Cukup Menurun	0	0.00	2	66,67%
3	Sedang	0	0.00	0	0
4	Cukup Meningkatkan	0	0.00	0	0
5	Meningkat	3	100.0	0	0
	Total	3	100.0 %	3	100.0%

Berdasarkan tabel 4. di atas, terlihat bahwa seluruh responden (100%) mengalami penurunan skor dorongan bunuh diri setelah diberikan terapi afirmasi positif. Responden 1 yaitu Nn. R (33.33%) mengalami penurunan paling signifikan, sedangkan Nn. K dan Nn. A (66,67%) menunjukkan penurunan dorongan bunuh diri yang konsisten namun bertahap.

## PEMBAHASAN

Bunuh diri merupakan tindakan yang dilakukan seseorang secara sengaja untuk mengakhiri kehidupannya sendiri sebagai respons terhadap tekanan psikologis yang berat. Perilaku bunuh diri biasanya tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi melalui suatu proses yang dimulai dari munculnya pikiran untuk mati, ide bunuh diri, perencanaan, hingga percobaan bunuh diri. Risiko bunuh diri adalah kondisi ketika seseorang memiliki kemungkinan atau kecenderungan untuk melakukan tindakan yang dapat mengakhiri hidupnya. Individu dengan risiko bunuh diri umumnya menunjukkan tanda-tanda seperti perasaan putus asa, kehilangan makna hidup, serta ketidakmampuan mengatasi masalah yang dihadapi. Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian khusus dari tenaga kesehatan karena dapat berkembang menjadi perilaku bunuh diri apabila tidak dilakukan intervensi yang tepat (Prasetio & Wardani, 2024).

Pengkajian komprehensif terhadap ketiga responden mengungkap pola klinis yang konsisten meskipun dengan derajat keparahan skor resiko bunuh diri yang berbeda. Setelah melakukan pengkajian dan analisa data, peneliti melanjutkan memberikan tindakan keperawatan dan intervensi terapi afirmasi positif dalam mengontrol dorongan bunuh diri. Tindakanan keperawatan berpedoman pada strategi pelaksanaan defisit perawatan diri dan standar intervensi keperawatan indonesia (SIKI).

Implementasi dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut, yaitu pada 15, 16, dan 17 Maret 2026, dengan setiap sesi mencakup membina hubungan terapeutik, mengidentifikasi dorongan bunuh diri yang dirasakan, pemantauan lingkungan, diskusi rencana menghadapi dorongan bunuh diri di masa depan, serta Latihan terapi afirmasi positif secara terstruktur. Pada hari pertama yaitu 15 Maret 2026, Nn. R masih mengungkapkan keinginan untuk menyakiti diri dengan verbalisasi keinginan bunuh diri skor 4 dan perilaku merencanakan bunuh diri dengan skor 3. Pada Nn. K berada pada kondisi risiko tinggi dengan skor 4 pada kedua indikator, yang menunjukkan adanya dorongan kuat serta kemungkinan perencanaan bunuh diri. Sedangkan pada Nn. A berada pada tingkat risiko tinggi dengan skor 4 pada kedua indikator, yang menunjukkan adanya dorongan kuat untuk menyakiti diri.

Pada implementasi dan evaluasi di hari kedua yaitu 16 Maret 2026, Nn. R terjadi penurunan skor menjadi 2 pada kedua indikator, yang menunjukkan bahwa dorongan bunuh diri mulai berkurang, mulai mampu mengendalikan pikiran negatif, tampak lebih terbuka dan kooperatif dalam mengikuti terapi. Pada Nn. K dan Nn. A, terjadi penurunan skor menjadi 3 pada verbalisasi keinginan bunuh diri dan skor 2 pada perencanaan bunuh diri, yang menunjukkan bahwa intensitas dorongan mulai menurun. Responden mulai mampu mengendalikan perilaku impulsif, meskipun pikiran negatif masih muncul.

Pada implementasi dan evaluasi hari ketiga yaitu 17 Maret 2026, skor pada Nn. R menurun menjadi 1 dimana tidak ada lagi keinginan maupun perencanaan bunuh diri. Sementara pada Nn. K dan Nn. A skor juga menurun menjadi 2 pada kedua indikator. Hal ini menunjukkan bahwa responden telah mampu mengontrol dorongan bunuh diri pada tingkat ringan, meskipun belum sepenuhnya hilang. Kedua responden juga tampak lebih tenang dan mulai mampu mengungkapkan perasaan dengan lebih terbuka. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa efektivitas intervensi dipengaruhi oleh kondisi awal responden, dimana responden dengan tingkat resiko bunuh diri lebih rendah cenderung mengalami perbaikan lebih cepat. Namun demikian, secara keseluruhan terapi afirmasi positif terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri dan menurunkan dorongan bunuh diri pada ketiga responden.

Penerapan terapi afirmasi positif pada ketiga responden yang dilakukan selama tiga hari dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan responden dalam mengontrol dorongan bunuh diri melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kondisi sebelum intervensi (hari pertama) dan setelah intervensi (hari ketiga), berdasarkan indikator verbalisasi keinginan bunuh diri dan perencanaan bunuh diri. Secara umum, sebelum dilakukan intervensi, seluruh responden (100%) menunjukkan kondisi psikologis yang tidak stabil dengan adanya dorongan bunuh diri yang cukup tinggi. Hal ini ditandai dengan munculnya pikiran untuk menyakiti diri, perasaan putus asa, serta adanya perilaku atau rencana bunuh diri. Setelah dilakukan intervensi terapi afirmasi positif, terjadi perubahan yang signifikan pada kemampuan responden dalam mengontrol dorongan tersebut. Menurut Cascio et al. (2022), intervensi afirmasi positif dapat meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan aktivitas kognitif negatif, sehingga membantu individu mengontrol pikiran destruktif. afirmasi positif yang dilakukan secara berulang dapat membantu meningkatkan self-esteem dan menurunkan pikiran negatif secara bertahap, terutama pada individu dengan riwayat gangguan psikologis (Sachdeva & Gautam, 2024).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Kurniawati (2020) yang menunjukkan bahwa afirmasi positif efektif dalam meningkatkan kemampuan pasien risiko bunuh diri dalam mengendalikan pikiran negatif dan meningkatkan coping adaptif. Selain itu, penelitian tersebut juga menemukan bahwa pasien menjadi lebih mampu mengalihkan fokus dari keinginan bunuh diri menuju aktivitas yang lebih positif. Penelitian oleh Nurfitriani dan Rizkyllah (2024) menunjukkan bahwa terapi afirmasi positif efektif dalam meningkatkan harga diri pada pasien dengan gangguan jiwa. Harga diri yang meningkat berperan penting dalam menurunkan risiko bunuh diri, karena individu menjadi lebih menghargai

dirinya dan memiliki pandangan hidup yang lebih positif. Selanjutnya, Anggraini et al. (2024) menemukan bahwa afirmasi positif dapat meningkatkan kualitas hidup pasien dengan cara mengurangi pikiran negatif dan meningkatkan kepercayaan diri. Kualitas hidup yang baik akan menurunkan perasaan putus asa (hopelessness), yang merupakan salah satu faktor utama penyebab munculnya ide bunuh diri.

### **Kekuatan dan Keterbatasan Penelitian**

Kekuatan studi ini terletak pada penerapan terapi afirmasi positif secara terstruktur dengan evaluasi harian yang terukur. Afirmasi positif mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, mudah diterapkan, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Keterbatasannya dari pelaksanaan penelitian dan penerapan intervensi terapi afirmasi positif mencakup jumlah responden yang kecil ( $n=3$ ) sehingga menyebabkan hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kemudian rentang waktu pelaksanaan *pre-test* dan *post test* yang cukup singkat juga membatasi penilaian terhadap keberlanjutan efek intervensi dalam jangka Panjang. Selain itu, terdapat faktor lain seperti dukungan keluarga, lingkungan, serta kondisi psikologis individu yang tidak dianalisis secara mendalam, yang kemungkinan turut mempengaruhi kemampuan pasien dalam mengontrol marah.

### **Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi afirmasi positif dapat membantu pasien dalam mengurangi dorongan untuk melakukan bunuh diri. Melalui latihan berpikir positif yang dilakukan secara berulang, pasien menjadi lebih mampu mengendalikan pikiran negatif dan merasa lebih tenang dalam menghadapi masalah yang dialami. Terapi ini juga mudah dilakukan karena tidak memerlukan alat khusus, sehingga perawat dapat menerapkannya dalam kegiatan sehari-hari saat memberikan asuhan keperawatan. Selain itu, pasien juga bisa melakukannya secara mandiri di luar sesi perawatan, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara berkelanjutan. Dengan adanya hasil ini, terapi afirmasi positif dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan intervensi dalam keperawatan jiwa, khususnya pada pasien dengan risiko bunuh diri. Penerapan yang rutin dan didukung oleh perawat diharapkan dapat membantu meningkatkan kondisi psikologis pasien dan mencegah munculnya kembali dorongan untuk menyakiti diri.

### **KESIMPULAN**

Terapi afirmasi positif dapat membantu pasien dalam mengontrol dorongan bunuh diri. Setelah diberikan terapi, pasien menunjukkan perubahan seperti berkurangnya pikiran negatif, lebih mampu mengendalikan emosi, serta mulai memiliki harapan terhadap kehidupan. Terapi afirmasi positif juga mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diterapkan baik oleh perawat maupun secara mandiri oleh pasien. Dengan penerapan yang dilakukan secara rutin, terapi ini dapat menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam keperawatan jiwa untuk membantu mencegah perilaku bunuh diri dan meningkatkan kondisi psikologis pasien.

### **Pernyataan Mengenai Konflik Kepentingan**

Tidak ada

### **Sumber Pendanaan**

Tidak ada

### **Ucapan Terima Kasih dari Penulis**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang, seluruh responden yang telah memberikan izin dan partisipasi penuh dalam pelaksanaan studi kasus ini.

## REFERENSI

- Anggraini, D., Putri, A. R., & Sari, M. (2024). Pengaruh terapi afirmasi positif terhadap peningkatan kualitas hidup pasien dengan harga diri rendah. *Jurnal Keperawatan Klinis Indonesia*, 8(2), 115–123
- Anisah, N., Purwandari, A., & Wira, S. (2024). Pengaruh penerapan terapi afirmasi positif terhadap self esteem anak usia remaja di MTs Asyifa Al-Barokah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 70–72.
- Brown, G. K., & Jager-Hyman, S. (2019). Evidence-based psychotherapies for suicide prevention. *American Journal of Preventive Medicine*, 57(2), S186–S194.
- Bryan, C. J., & Rudd, M. D. (2018). Advances in the assessment of suicide risk. *Journal of Clinical Psychology*, 74(9), 1500–1512.
- Cohen, G. L. (2023). Self-affirmation theory: An update and future directions. *Advances in Experimental Social Psychology*, 67, 1–45.
- Elfani, K. C., Widiarti, E., & Sriati, A. (2024). Penerapan afirmasi positif menggunakan gratitude journal untuk menurunkan risiko bunuh diri pada pasien remaja skizoafektif: Laporan kasus. *Media Karya Kesehatan*, 7(2).
- Fazriyani, G. Y., & Mubin, M. F. (2021). Peningkatan harga diri pada pasien gangguan konsep diri: harga diri rendah dengan menggunakan terapi latihan kemampuan positif. *Ners Muda*, 2(3), 159. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.6229>
- Fitriani, D., & Kurniawan, B. (2023). Pengaruh terapi kognitif terhadap penurunan ide bunuh diri. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 11(1), 25–32.
- Iswanti, D.I, Lestari, S.P & Hani, U. (2020). Pengaruh Gadget Terhadap Perilaku Sosial Remaja. *Keperawatan*, 12(Desember), 815–822. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i4.1000>
- Iswanti, D. I., Lai, L.-L., Saifudin, I. M. M. Y., Kandar, K., Dewi, R. K., & Cahyaningrum, D. D. (2024). The predictor of non-suicidal self-injury behavior among adolescents: a cross-sectional study. *Jurnal Ners*, 19(2 SE-Original Article), 125–133. <https://doi.org/10.20473/jn.v19i2.54610>
- Oktora, R. (2023). Hubungan harga diri dengan ide bunuh diri. *Jurnal Keperawatan Jiwa Indonesia*.
- Park, C. L. (2020). Stress-related growth. *Journal of Social and Clinical Psychology*.
- Putri, A. (2023). Terapi afirmasi positif terhadap harga diri pasien. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Rahmawati, N. (2022). Penerapan komunikasi terapeutik pada pasien risiko bunuh diri. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Sachdeva, S. (2024). Positive affirmation therapy in mental health. *International Journal of Mental Health Nursing*.
- Sari, M. (2020). Hubungan dukungan keluarga dengan risiko bunuh diri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Jannah, N., & Putri, Y. S. E. (2015). Penerapan teknik berpikir positif dan afirmasi positif pada klien ketidakberdayaan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3(2), 91–97.
- Joiner, T. E. (2019). The interpersonal theory of suicide. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 173–198.
- Klonsky, E. D., & May, A. M. (2020). The three-step theory of suicide. *International Journal of Cognitive Therapy*, 13(2), 101–115.
- Lusiana, I., Iriani, I., & Asrum, M. (2025). Implementasi penerapan terapi afirmasi positif pada pasien dengan gangguan konsep diri: harga diri rendah (HDR) di Ruang Srikaya UPT RSUD Madani Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(1). <https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.6365>
- Nurhidayat, T. (2024). Analisis asuhan keperawatan penerapan terapi afirmasi positif terhadap quality of life pada pasien Ny. W dan Ny. D dengan harga diri rendah di Panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa 2. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(8), 3724–3735. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i8.15744>
- Nock, M. K., et al. (2018). Cross-national prevalence of suicidal behavior. *The British Journal of Psychiatry*, 192(2), 98–105.
- O'Connor, R. C., & Kirtley, O. J. (2018). The integrated motivational–volitional model. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 373(1754), 20170268.
- Oktora, R., Sari, D. K., & Putri, A. (2023). Hubungan harga diri dengan ide bunuh diri. *Jurnal Keperawatan Jiwa Indonesia*, 11(2), 85–92.
- Park, C. L., & Fenster, J. R. (2020). Stress-related growth. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(3), 167–189.

- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik. Jakarta: Dewan Pengurus PPNI
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat PPNI
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat PPNI
- Rahmawati, N., & Yuliana, S. (2022). Penerapan komunikasi terapeutik pada pasien risiko bunuh diri. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 55–63.
- Ramadhani, A. S., et al. (2021). Studi kasus harga diri rendah kronis pada pasien skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 9(2), 13–23.
- Sachdeva, S., & Gautam, S. (2024). Positive affirmation therapy in mental health. *International Journal of Mental Health Nursing*, 33(1), 45–52.
- Sari, M., & Dewi, R. (2020). Hubungan dukungan keluarga dengan risiko bunuh diri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(3), 120–128.
- Suharli, A. B. (2023). Penerapan intervensi terapi afirmasi positif pada pasien dengan harga diri rendah kronik: Studi kasus deskriptif. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 6(2), 597–607
- Videbeck, S. L. (2023). *Psychiatric-mental health nursing* (9th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Zainiyah, S. (2018). Pengaruh terapi afirmasi positif terhadap peningkatan harga diri pada pasien gangguan jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 123–130.