

INITIUM COMMUNITY JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/ICJ>

e-ISSN : 2798-9143

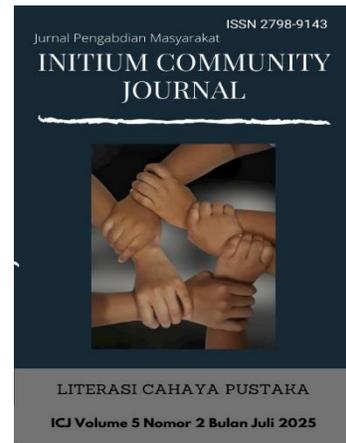
Kata kunci : Pohon Harapan, HDR, RBD

Keywords: Tree of Hope, self esteem, Risk for suicide

Korespondensi Penulis:

Mira Agsuthia

agusthiamira@gmail.com



TERAPI AKTIFITAS KELOMPOK TERAPI POHON HARAPAN PADA PASIEN DENGAN HARGA DIRI RENDAH DAN RESIKO BUNUH DIRI DI RSJKO BINTAN

Ns. Mira Agusthia¹, Dhea Miscelia Dwi², Egis Surya septi³, Beslita Aulya Paramitha⁴, Fauziah Nursabil⁵, Angelina Jessica⁶, Erni Aprilianti,

¹Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Awal Bros

^{2,3,4,5,6}Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Awal Bros

Email: agusthiamira@gmail.com ¹

ABSTRACT

Patients with mental disorders often face complex psychosocial problems, including low self-esteem and suicide risk. These conditions may arise from feelings of worthlessness, loss of hope, and prolonged social isolation. Without proper intervention, patients are at higher risk of experiencing worsening symptoms and a decline in quality of life. One therapeutic intervention that can be applied is Group Activity Therapy using the Tree of Hope method. This method allows patients to express themselves, develop hope, and strengthen motivation through a creative and symbolic activity. This study/activity aimed to determine the effect of the Tree of Hope Group Activity Therapy on improving self-esteem and enhancing motivation in patients at risk of suicide. The activity was conducted in groups involving patients with low self-esteem. Participants were asked to write down their hopes on colored paper and attach them to a tree illustration, which symbolized growth and optimism. Observations were made before, during, and after the therapy to assess changes in behavior, emotional expression, and social interaction. The results showed that most participants were able to express positive hopes such as recovery, reuniting with family, continuing education, or returning to work. After the therapy, patients appeared more active in social interaction, demonstrated more positive facial expressions, and showed reduced hopelessness. In conclusion, the Tree of Hope Group Activity Therapy is an effective nursing intervention that is simple, enjoyable, and meaningful to improve self-esteem, foster motivation, and reduce suicide risk among patients with mental disorders

Keywords: Tree of Hope, low self-esteem, suicide risk

ABSTRAK

Pasien dengan gangguan jiwa sering menghadapi masalah psikososial yang kompleks, salah satunya adalah harga diri rendah dan risiko bunuh diri. Kondisi ini dapat muncul akibat perasaan tidak berharga, hilangnya harapan, serta adanya isolasi sosial yang berkepanjangan. Apabila tidak ditangani secara tepat, pasien berisiko mengalami gangguan lebih lanjut dan menurunnya kualitas hidup. Salah satu intervensi terapeutik yang dapat diberikan adalah Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan metode Pohon Harapan. Metode ini memfasilitasi pasien untuk mengekspresikan diri, menumbuhkan harapan, serta memperkuat motivasi melalui aktivitas kreatif dan simbolik. Penelitian/aktivitas ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh TAK Pohon Harapan terhadap peningkatan harga diri dan penguatan motivasi pasien dengan risiko bunuh diri. Kegiatan dilakukan secara kelompok dengan melibatkan pasien yang memiliki harga diri rendah. Peserta menuliskan harapan pada kertas warna, kemudian menempelkannya pada gambar pohon sebagai simbol pertumbuhan dan optimisme. Observasi dilakukan sebelum, selama, dan setelah terapi untuk menilai perubahan perilaku, ekspresi emosi, serta interaksi sosial. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menuliskan harapan positif seperti ingin sembuh, kembali ke keluarga, melanjutkan pendidikan, atau bekerja. Setelah terapi, pasien tampak lebih aktif berinteraksi, menunjukkan ekspresi wajah lebih positif, serta mengurangi perasaan putus asa. Dapat disimpulkan bahwa TAK Pohon Harapan efektif digunakan sebagai intervensi keperawatan jiwa yang sederhana, menyenangkan, namun bermakna untuk meningkatkan harga diri, menumbuhkan motivasi, dan menurunkan risiko bunuh diri pada pasien dengan gangguan jiwa.

Kata Kunci : Pohon Harapan, harga diri rendah, risiko bunuh diri

A. Pendahuluan

Manusia adalah makhluk sosial, yang terus menerus membutuhkan adanya orang lain di sekitarnya. Salah satu kebutuhan manusia untuk melakukan interaksi dengan sesama manusia. Interaksi ini dilakukan tidak selamanya memberikan hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan oleh individu, sehingga mungkin terjadi suatu gangguan terhadap kemampuan individu untuk interaksi dengan orang lain. Kelompok adalah kumpulan individu yang memilih hubungan satu dengan yang lain. Anggota kelompok mungkin datang dari berbagai latar belakang yang harus ditangani sesuai dengan keadaannya, seperti agresif, takut, kebencian, kompetitif, kesamaan ketidaksetaraan, kesukaan dan menarik diri.

Terapi kelompok adalah suatu psikoterapi yang dilakukan oleh sekelompok penderita bersama-sama dengan jalan diskusi satu sama lain yang dipimpin, diarahkan oleh terapis/petugas kesehatan yang telah dilatih. Terapi aktivitas kelompok itu sendiri mempermudah psikoterapi dengan sejumlah pasien dalam waktu yang sama. Manfaat terapi aktivitas kelompok yaitu agar pasien dapat belajar kembali bagaimana cara bersosialisasi dengan orang lain, sesuai dengan kebutuhannya memperkenalkan dirinya. Menanyakan hal-hal yang sederhana dan memberikan respon terhadap pertanyaan yang lain sehingga pasien dapat berinteraksi dengan orang lain dan dapat merasakan arti berhubungan dengan orang lain. Terapi aktivitas kelompok sering dipakai sebagai terapi tambahan. Wilson dan Kneisl menyatakan bahwa terapi aktivitas kelompok adalah manual, rekreasi, dan Teknik kreatif untuk memfasilitasi pengalaman. Seseorang serta meningkatkan respon social dan harga diri.

Pada pasien dengan Harga diri Rendah selalu cenderung untuk melakukan mempunyai pikiran negatif. Pasien dengan Harga diri rendah selalu memiliki perasaan yang negatif terhadap dirinya sendiri. Ekspresi sedih dan merasa tidak berguna yang segera dapat pasien untuk menyampaikan apa yang menjadi harapannya. Oleh karena itu, pasien sering diekspresikan secara tidak langsung. Harapan atau asa adalah bentuk dasar dari kepercayaan akan sesuatu yang diinginkan akan didapatkan atau suatu kejadian akan bebuah kebaikan di waktu yang akan datang. Pada umumnya harapan berbentuk abstrak, tidak tampak, tetapi diyakini bahkan terkadang, dibatin dan dijadikan sugesti agar terwujud. Namun adakalanya harapan tertumpu pada seseorang atau sesuatu. Pada praktiknya banyak orang mencoba menjadikan harapannya menjadi nyata dengan cara berdoa atau berusaha. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harapan meliputi, Dukungan Sosial, Kepercayaan Religious, dan Kontrol. Dukungan social adalah harapan memiliki kaitan erat dengan dukungan sosial. Dalam penelitiannya mengenai pasien yang menderita penyakit kronis (Raleigh dalam Weil, 2000) mengatakan bahwa keluarga dan teman pada umumnya diidentifikasi sebagai sumber harapan untuk penderita penyakit kronis dalam beberapa aktivitas seperti mengunjungi suatu tempat, mendengarkan, berbicara dan memberikan bantuan secara fisik.

B. Metode Kegiatan

Sasaran pada kegiatan terapi aktivitas kelompok ini adalah 10 pasien dengan gangguan jiwa di RSJKO Bintan Terapi aktivitas kelompok ini bertujuan untuk mengeksplorasi perasaan klien pasien, Jenis TAK yang digunakan yaitu TAK stimulasi persepsi harga diri rendah. Terapi ini menggunakan pendekatan kognitif. Terapi tersebut mampu mengalihkan pikiran negatif klien skizofrenia menjadi nilai – nilai positif. Karena setiap pemikiran negatif yang dirasakan akan mengganggu atau membuat klien cemas. Pikiran negatif muncul dari jiwa yang labil atau jiwa yang memiliki stabilitas spiritual yang kurang baik. Seseorang yang menginginkan hidupnya bahagia tentunya harus membentuk pola pikirnya menjadi pola pikir yang positif. Artinya proses kognitif sangat berperan penting dalam mengatur kecemasan dan membuat klien skizofrenia memiliki semangat dan kebahagiaan yang baik dalam menjalani kehidupannya. Terapi aktivitas kelompok ini dilakukan dengan terapi pohon harapan, peserta diberikan penjelasan, diperagakan cara membuat harapan. Berikut adalah tahap pelaksanaan kegiatan terapi pohon harapan di RSJKO ruang Flamboyan.

Tahap Persiapan

Pada tahap awal, kelompok melakukan survey awal dan wawancara terkait masalah, kebutuhan dan rencana intervensi keperawatan tiap pasien yang dirawat saat itu. Selanjutnya peneliti merancang dan berkonsultasi dengan perawat ruangan terkait penyusunan *preplanning* kegiatan terapi aktivitas kelompok. *Preplanning* yang telah selesai dibuat, kemudian dijadikan kelompok sebagai panduan dalam mempersiapkan dan melaksanakan kegiatan terapi aktivitas kelompok yang diberi tema “Terapi Aktifitas Kelompo kterapi Pohon Harapan.” Peneliti melakukan kontrak waktu dan tempat kepada para peserta yang telah ditetapkan menjadi sasaran, kemudian melakukan setting tempat serta melakukan simulasi pelaksanaan kegiatan berdasarkan pembagian tugas serta strategi pelaksanaan yang telah disusun pada *preplanning*.

1. Tahap Pelaksanaan

Langkah 1 (orientasi/ persiapan), kelompok mengidentifikasi Kondisi pasien yang terlibat dalam kegiatan terapi aktivitas kelompok terkait pohon harapan dengan pendekatan okupasi atau aktivitas, kontrak waktu dengan lansia untuk tahapan kegiatan yang akan dilaksanakan.

Langkah 2 (tahap pelaksanaan/ kerja), kelompok menyampaikan tujuan dilaksanakan kegiatan terapi aktivitas. Secara berkelompok, masing-masing pasien didampingi oleh satu orang fasilitator dalam hal ini adalah mahasiswa. Selanjutnya pasien mengisi lembar penilaian yang menilai perasaan pasien pada terkait tujuan, manfaat dan langkah-langkah kegiatan terapi . Masing-masing peserta akan diberikan contoh-contoh bentuk hasil harapan yang telah ditulis yang sudah jadi untuk bahan referensi bagi peserta. Penilaian eksplorasi perasaan/ harapan dilakukan dengan menggunakan lembar observasi. Peneliti melakukan pendampingan dan membantu peserta dalam membuat harapan dan contoh yang telah diberikan yang menunjukkan aspek perhatian dan memori. Setiap peserta akan diberikan kesempatan untuk menulis apa yang menjadi harapannya saat ini dan setelah itu ditempelkan pada pohon harapan yang telah dibuat oleh tim peneliti. Dalam kegiatan ini peserta diberikan ruangan yang nyaman untuk melatih memusatkan perhatian dan perasaan. Tim peneliti juga melakukan observasi sepanjang kegiatan berlangsung.

Langkah 3 (penutup), Tim peneliti memberikan apresiasi dan refleksi untuk setiap sesi kegiatan dari para peserta, kemudian juga membuka kesempatan untuk membacakan harapan yang telah ditulis. Penilaian/ evaluasi pelaksanaan kegiatan terapi aktivitas kelompok ini mencakup penilaian/ evaluasi struktur, proses, dan hasil berdasarkan *preplanning* yang telah ditetapkan dengan uraian sebagai berikut.

a. Evaluasi Struktur

Preplanning kegiatan TAK telah dibuat dan dilakukan persamaan persepsi dengan tim yang terlibat dan juga perawat ruangan Flamboyan di RSJKO Bintan. sebelum TAK perlengkapan seperti poster pohon telah dipersiapkan oleh Tim peneliti dan di tempelkan pada ruangan yang akan dilakukan TAK nantinya. TAK dimulai dengan pengenalan masing-masing peserta menjelaskan tujuan dan mendiskusikan perasaan dan harapan yang akan ditulis oleh peserta. Kegiatan TAK dimulai tepat waktu sesuai dengan kontrak dengan ruangan yang akan digunakan. Peserta yang hadir sebanyak 10 pasien sesuai dengan sasaran kegiatan yaitu klien dengan diagnosa Harga Diri Rendah dan Resiko Bunuh Diri.

b. Evaluasi Proses

Kegiatan TAK berlangsung sesuai dengan rancangan kegiatan pada *preplanning*. Durasi kegiatan penyuluhan kesehatan berlangsung selama kurang lebih 60 menit. Semua peserta aktif dan antusias mengikuti untuk menuliskan perasaan dan harapan. Peserta mampu mengungkapkan pendapat tentang perasaan dan harapan peserta lainnya. Peserta aktif dalam memberikan dukungan untuk peserta lainnya. Media, alat dan bahan dapat digunakan dengan optimal untuk menunjang kegiatan penyuluhan serta praktik bersama peserta.

c. Evaluasi Hasil

Luaran dari kegiatan terapi aktivitas kelompok ini adalah menilai kemampuan pasien dalam memenuhi aspek-aspek kognitif terkait dengan pemahaman terhadap tujuan, manfaat serta langkah-langkah yang dirancang dengan kemampuan mengikuti instruksi, aktivitas terapi pohon harapan ini sesuai dengan contoh serta terlibat dalam interaksi dengan kelompok. Evaluasi hasil menggunakan lembar observasi dan juga ungkapan dari perasaan lansia.

C. Hasil dan Pembahasan

Terapi Aktivitas Kelompok dengan Pohon Harapan ini dimulai dengan siapkan bahan yang sudah disediakan fasilitator yaitu poster pohon. Bagikan bahan dan contoh, kemudian mendiskusikan harapan yang akan ditulis pada sticky note. Setiap peserta didampingi untuk mengajarkan cara menulis dan menempelkan kertas pada pohon sesuai bentuk yang dicontohkan. Jalin komunikasi, gunakanlah kesempatan ini untuk bertanya dan memancing imajinasi serta menjalin komunikasi yang sehat dan menyenangkan dengan mereka, di samping itu bermanfaat juga untuk melatih pasien berbicara dan mengungkapkan perasaannya. Dilakukan pengukuran dengan *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner yang berisi lembar observasi untuk mengukur ungkapan perasaan peserta mengenai tujuan, manfaat dan langkah-langkah terapi pohon harapan.

Proses terapi aktivitas kelompok sendiri dibagi menjadi 3 sesi yakni pembukaan, penyampaian materi, dan penutup. Pada saat pembukaan, pemateri menyampaikan tujuan dari pemberian informasi. Pada saat penyampaian materi, peserta yang hadir begitu antusias memperhatikan isi dari materi. Sesekali ada beberapa audien yang bertanya. Pada akhir sesi diberikan evaluasi atas materi yang diberikan. Dari tiga pertanyaan yang diajukan, seluruhnya bisa mengungkapkan perasaannya dengan baik. *Pre-test* dan *post-test* diberikan untuk mengukur keberhasilan penyampaian materi. Hasil *pre-test* dan *post-test* dari 10 audien tergambar pada grafik di bawah ini

Tabel 1 Laporan Hasil Kegiatan TAK

No	Nama	Aspek yang dinilai			
		Mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir	Memberi respons (ikut bernyanyi/ menari/menggerakkan tangan dan kaki sesuai irama)	Memberi pendapat tentang musik yang didengar	Menjelaskan perasaan setelah mendengar lagu
1	Nn. H	√	√	√	√
2	Nn. B	√	√	√	√
3	Nn. G	√	√	√	√
4	Tn. H	√	√	√	√
5	Tn. K	√	√	√	√
6	Tn. F	√	√	√	√
7	Tn. Kb	√	√	X	X
8	Tn. T	√	√	√	√
9	Tn. A	√	√	X	X
10	Tn. As	√	√	√	√

Dari hasil didapatkan peserta dapat mengungkapkan perasaannya setelah mengikuti terapi ini. Menurut teori, **Terapi Aktivitas Kelompok (TAK)** merupakan suatu bentuk terapi keperawatan jiwa yang bertujuan meningkatkan fungsi sosial, emosional, dan kognitif pasien melalui aktivitas bersama (Keliat, 2023). Aktivitas kreatif seperti “Pohon Harapan” berfungsi sebagai media ekspresi diri, menumbuhkan rasa memiliki, dan memotivasi pasien untuk melihat masa depan lebih positif. Menurut Stuart (2016), terapi ekspresif membantu pasien mengungkapkan pikiran dan perasaan yang sulit diutarakan secara verbal. Pada kegiatan ini, peserta mampu menuliskan harapan yang bersifat pribadi, menunjukkan adanya proses katarsis dan pengenalan diri. Hal ini terlihat pada evaluasi peserta menuliskan harapan sederhana: “ingin sembuh”, “ingin kembali ke keluarga”, “ingin bekerja”.

Harapan adalah fondasi pemulihan dan meningkatkan *coping mechanism* dan juga dapat meningkatkan aktivitas produktif dalam meningkatkan harga diri rendah hal ini juga terlihat pada saat evaluasi Peserta tampak bangga ketika harapannya ditempelkan dan menjadi bagian dari pohon kelompok.

Menurut Keliat (2016), harga diri pasien dapat meningkat melalui pengalaman berhasil dalam aktivitas kelompok. Dalam kegiatan ini, menempelkan kertas harapan ke pohon memberi peserta rasa kontribusi nyata terhadap hasil kelompok (pohon yang penuh warna-warni). Keberhasilan kecil ini menumbuhkan rasa dihargai dan diakui, yang sangat penting bagi pasien dengan harga diri rendah. Media kreatif dan simbolik seperti pohon harapan memberikan pengalaman relaksasi dan distraksi positif. Hal ini sejalan dengan Stuart (2016) yang menyebutkan bahwa aktivitas terapeutik mampu menurunkan kecemasan dengan mengalihkan perhatian pada stimulus yang lebih adaptif. Observasi menunjukkan peserta tampak lebih rileks, ekspresi wajah lebih tenang, bahkan ada yang mampu tertawa. Ini mengindikasikan penurunan tingkat ketegangan psikologis

Secara keseluruhan, hasil TAK Pohon Harapan mendukung teori bahwa aktivitas kelompok berbasis kreativitas bukan hanya sekadar hiburan, tetapi memiliki efek terapeutik nyata pada aspek emosional, kognitif, dan sosial pasien. Hal ini memperlihatkan bahwa intervensi sederhana namun bermakna mampu menjadi katalisator pemulihan, terutama dalam konteks pelayanan keperawatan jiwa yang berorientasi pada *holistic care*.

D. Kesimpulan Dan Saran

Pelaksanaan **Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan metode Pohon Harapan** menunjukkan hasil yang positif. Peserta mampu mengekspresikan harapan pribadi, meningkatkan motivasi, dan menumbuhkan optimisme terhadap masa depan. Selain itu, terapi ini juga membantu memperbaiki interaksi sosial, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan harga diri

Disarankan terapi TAK Pohon Harapan sebagai salah satu program rutin untuk membantu pasien meningkatkan motivasi, optimisme, serta memperbaiki interaksi social dan juga menyediakan sarana dan media sederhana seperti papan, kertas warna, atau gambar pohon, agar kegiatan kreatif semacam ini dapat dilaksanakan secara berkesinambungan.

Daftar Pustaka

- Budi Anna Keliat, Akemat Pawirowiyono. 2016. Keperawatan Jiwa: Terapi Aktivitas Kelompok. EGC
- Dalia, P., Sinasi, H. A. L. U., Pada, D., & Skizofrenia, K. (2021). DI RUM H SAKIT JIWI \ 1ENUR SURABAYA.
- Eko Prabowo.2014. Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sutejo. 2018. Keperawatan Jiwa: Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Gillam, Tony (2018), "Penulisan Kreatif, Sastra, Mendongeng dan Praktik Kesehatan Mental", Kreativitas, Kesejahteraan dan Praktik Kesehatan Mental, Cham: Springer International Publishing, hlm. 101–116, doi:10.1007/978-3-319-74884-9_7, ISBN 978-3-319-74883-2, diakses tanggal 2022-05-06
- Gualano, M.R.; Bert, F.; Martorana, M.; Voglino, G.; Andriolo, V.; Thomas, R.; Gramaglia, C.; Zeppegno, P.; Siliquini, R. (Desember 2017). "Efek jangka panjang dari biblioterapi dalam pengobatan depresi: Tinjauan sistematis uji klinis acak". *Ulasan Psikologi Klinis*. 58: 49–58. DOI:10.1016/j.cpr.2017.09.006. HDL:2318/1662499. ISSN 0272-7358. PMID 28993103.
- Fitria, Ida et al. 2016. Expressive Writing For Orphanage Member: “A Method Of Writing Therapy On Diary Through Experimental Module. *Jurnal Psikoislamedia*. Nomor. 1. Volume. 1
- Pratiwi, A., & Ningrum, W. A. (2024). Penerapan terapi aktivitas kelompok (TAK) stimulasi persepsi untuk meningkatkan motivasi hidup pada pasien skizofrenia. *Jurnal Kesehatan Afnitas*, 6(9). <https://ojs.co.id/1/index.php/jka/article/view/1891>
- Saswati, N., Harkomah, I., Rahayu, E., Sari, I., Asmidar, R., Rahmayanti, R., Lestari, P., Kisilowati, Y., & Akbar, A. A. (2023). Pelaksanaan terapi aktivitas kelompok (TAK) pada klien harga diri rendah kronis. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 4(1). <https://jurnal.stikes-hi.ac.id/index.php/jphi/article/view/632>
- Wood, C. J., Barton, J., & Wicks, C. L. (2025). Effectiveness of social and therapeutic horticulture for reducing symptoms of depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1507354>