

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Harga Diri Rendah

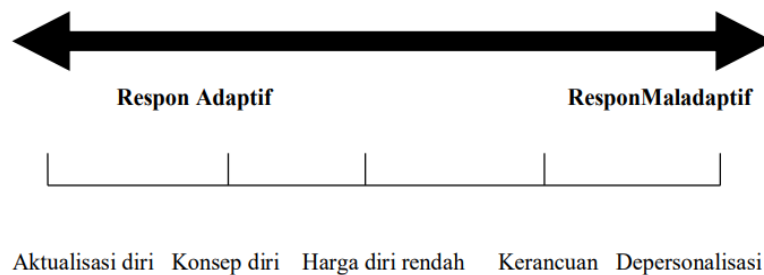
a. Pengertian Harga Diri Rendah

Harga diri rendah dapat didefinisikan sebagai perasaan negatif yang mendalam dan berkepanjangan yang timbul dari evaluasi diri sendiri terhadap seberapa baik tindakan yang sesuai dengan standar pribadi. Perasaan tidak berharga, tidak berarti, dan tidak berguna muncul akibat penilaian diri yang negatif terhadap dirinya sendiri (Fathoni & Maharani, 2022).

Banyak hal yang dapat memicu munculnya harga diri rendah, termasuk pengalaman kekerasan di masa lalu, perundungan, dan rasa tidak berharga. Jika tidak diatasi dengan baik, masalah ini dapat berdampak negatif pada interaksi pasien dengan orang-orang di sekitarnya seperti merasa malu, cenderung menyendiri, bahkan mengasingkan diri dari lingkungan sosial. Jika tidak ditangani, masalah ini dapat berakibat pada rendahnya produktivitas kerja, kualitas hubungan antarpribadi yang lemah, kurangnya perhatian pada kesehatan, serta ketidakpatuhan terhadap rencana pengobatan (Putri *et al.*, 2023).

b. Rentang Respon

Berikut rentang respon harga diri rendah menurut Imelisa *et al.*,
(2021) :



Gambar 1. Rentang Respon

Keterangan :

1) Aktualisasi diri

Pernyataan yang dapat diterima mengenai keyakinan positif terhadap diri sendiri, yang didasarkan pada pengalaman hidup yang berhasil dan diterima oleh lingkungan.

2) Konsep diri

Cara seseorang melihat berbagai aspek dari dirinya, yang mencakup citra diri, ideal diri, nilai diri, peran penampilan, serta identitas secara keseluruhan dengan pandangan yang positif.

3) Harga diri rendah

Seseorang cenderung menilai diri secara negatif dan merasa dirinya rendah dibandingkan orang lain. Individu tersebut sering mengkritik diri sendiri dan mengucapkan ungkapan

negatif seperti “saya tidak mampu”, “saya lebih rendah dibanding dia”, dan lain-lain.

4) Kerancuan

Ketidakmampuan individu dalam menyatukan bagian - bagian dari identitas masa kecil ke dalam kematangan psikososial yang seimbang di masa dewasa.

5) Depersonalisasi

Perasaan yang tidak sesuai dengan kenyataan dan terasa asing terhadap diri sendiri, yang berkaitan dengan rasa cemas, panik, serta kesulitan untuk membedakan diri dengan orang lain.

c. Penyebab Harga Diri Rendah

Menurut Fadillah (2024) faktor penyebab harga diri rendah dibagi menjadi dua kategori, yaitu predisposisi dan presipitasi.

1) Faktor predisposisi

a) Biologi

Faktor keturunan seperti adanya anggota keluarga yang pernah mengalami gangguan jiwa atau cedera kepala adalah salah satu penyebab munculnya gangguan jiwa.

b) Psikologis

Harga diri rendah bisa terjadi karena pengalaman negatif di masa lalu, penolakan diri dari orang-orang terdekat serta lingkungan sekitar dan harapan yang terlalu tinggi. Beberapa

penyebab lain yang menyebabkan gangguan jiwa meliputi ketergantungan yang ekstrem pada orang lain, kegagalan yang terus menerus serta kurangnya rasa tanggung jawab. Individu dengan harga diri rendah mungkin menghadapi masalah identitas, peran yang tidak jelas, penilaian diri yang negatif, dan konsep diri yang tidak realistis.

c) Faktor sosial budaya

Dampak sosial dan budaya yang dapat memicu harga diri rendah seperti memiliki sikap skeptis terhadap terhadap lingkungan sekitar.

2) Faktor presipitasi

a) Riwayat trauma meliputi adanya perlakuan seksual yang buruk dan situasi psikologis yang menyakitkan, melihat kejadian yang mengancam jiwa, menjadi korban, pelaku maupun saksi dari tindakan kekerasan.

b) Ketegangan peran

1) Transisi peran perkembangan adalah perubahan normatif yang berkaitan dengan pertumbuhan. Transisi ini mencakup tahap-tahap perkembangan dalam kehidupan individu dan keluarga, serta norma budaya atau nilai yang menuntut penyesuaian diri.

2) Transisi peran situasi terjadi karena perubahan jumlah anggota keluarga, seperti akibat kelahiran atau kematian.

- 3) Transisi peran sehat sakit terjadi karena pergeseran kondisi dari sehat ke sakit yang dapat diakibatkan oleh kehilangan bagian tubuh, prosedur medis dan keperawatan, perubahan bentuk, ukuran, penampilan atau fungsi tubuh, serta perubahan fisik.

d. Jenis Harga Diri Rendah

Menurut Sihombing (2022), ada dua kategori harga diri rendah, yakni:

- 1) Harga diri rendah situasional

Merujuk pada kondisi di mana seseorang yang sebelumnya memiliki harga diri yang baik tiba-tiba mengalami persepsi negatif terhadap dirinya sebagai respons terhadap suatu peristiwa seperti kehilangan atau perubahan.

- 2) Harga diri rendah kronik

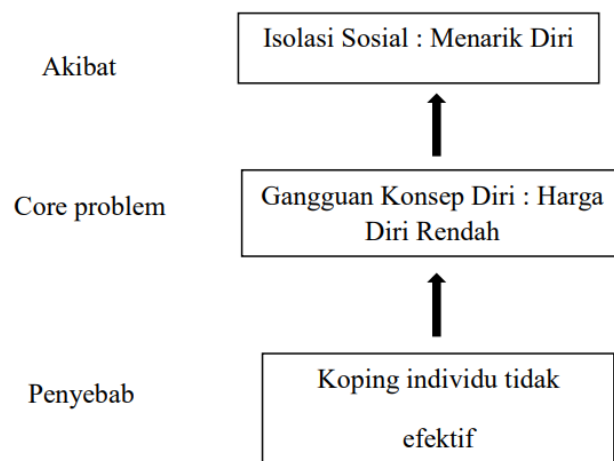
Kondisi di mana individu terus-menerus menilai dirinya secara negatif atau meragukan kemampuannya selama lebih dari tiga bulan.

e. Proses Terjadinya Harga Diri Rendah

Harga diri rendah dapat timbul ketika lingkungan mengabaikan dan mengharapkan melebihi apa yang bisa dicapai. Proses terjadinya harga diri yang rendah secara kronis disebabkan oleh seringnya mengalami tuduhan di masa kecil dan kurangnya pujian atas prestasi yang diraih. Saat memasuki masa remaja, individu sering kali merasa kurang

dihargai, tidak diberikan kesempatan, dan merasa diabaikan. Ketika mendekati usia dewasa, mereka sering mengalami kegagalan dalam pekerjaan, sekolah, atau interaksi sosial. Harga diri rendah kronis adalah kelanjutan dari permasalahan individu yang berawal dari harga diri situasional yang tidak ditangani atau kurangnya umpan balik positif dari lingkungan mengenai perilaku yang ditunjukkan. Respon negatif dari lingkungan juga berperan dalam masalah harga diri rendah kronis. Pada tahap awal, individu menghadapi faktor stress (krisis) dan berupaya mengatasi namun tidak berhasil sepenuhnya. Ketidakberhasilan tersebut menyebabkan penilaian diri negatif di mana individu merasa tidak mampu atau gagal dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya (Fadhilah, 2024).

f. Pohon Masalah



Gambar 2. Pohon Masalah

(Samosir, 2021)

g. Tanda dan Gejala Harga Diri Rendah

Menurut PPNI (2017) tanda dan gejala harga diri rendah kronis dibagi menjadi tanda objektif dan subjektif.

1) Tanda dan gejala mayor

a) Objektif

- (1) Enggan mencoba hal baru
- (2) Berjalan menunduk
- (3) Postur tubuh menunduk

b) Subjektif

- (1) Menilai diri negatif (mis. tidak berguna, tidak tertolong)
- (2) Merasa malu/bersalah
- (3) Merasa tidak mampu melakukan apapun
- (4) Meremehkan kemampuan mengatasi masalah
- (5) Merasa tidak memiliki kelebihan atau kemampuan positif
- (6) Melebih-lebihkan penilaian negatif tentang diri sendiri
- (7) Menolak penilaian positif tentang diri sendiri

2) Tanda dan gejala minor

a) Objektif

- (1) Kontak mata kurang
- (2) Lesu dan tidak bergairah
- (3) Berbicara pelan dan lirih
- (4) Pasif

- (5) Perilaku tidak asersif
- (6) Mencari penguatan secara berlebihan
- (7) Bergantung pada pendapat orang lain
- (8) Sulit membuat keputusan

b) Subjektif

- (1) Merasa sulit konsentrasi
- (2) Sulit tidur
- (3) Mengungkapkan keputusasaan

h. Mekanisme Koping Harga Diri Rendah

Mekanisme koping mencakup cara untuk bertahan baik dalam jangka pendek maupun panjang serta pemanfaatan mekanisme pertahanan ego untuk melindungi diri dari pandangan diri yang menyakitkan (Mendrofa *et al.*, 2022). Pertahanan ini meliputi hal-hal berikut:

1) Jangka pendek

- a) Kegiatan yang membantu meredakan krisis identitas secara sementara (seperti bekerja, konser musik, atau menonton televisi secara berlebihan).
- b) Kegiatan yang menyediakan identitas alternatif untuk sementara waktu (seperti bergabung dengan kelompok sosial, keagamaan, politik, kelompok tertentu).
- c) Kegiatan yang dapat sementara meningkatkan rasa diri yang tidak stabil (misalnya berkompetisi dalam olahraga, meraih pencapaian akademik, atau pengembangan diri individu).

2) Jangka panjang

- a) Penutupan identitas yaitu ketika identitas seseorang diterima dengan cepat oleh orang-orang terdekat tanpa mempertimbangkan keinginan, tujuan atau potensi yang dimiliki individu.
- b) Identitas negatif terjadi ketika individu mengambil identitas yang bertentangan dengan nilai-nilai dan harapan yang diakui oleh masyarakat.
- c) Mekanisme pertahanan ego meliputi penggunaan imajinasi, pemisahan diri, pengasingan, proyeksi, serta pengalihan (pergeseran, kemarahan yang ditujukan kepada diri sendiri, dan perilaku kasar).

i. Penatalaksanaan Harga Diri Rendah

Menurut Sudibyo *et al.*, (2023) penatalaksanaan yang dapat diterapkan pada pasien dengan harga diri rendah yaitu:

1) Terapi farmakologis atau psikofarmaka

Dalam merawat individu yang mengalami masalah gangguan jiwa, farmakologi termasuk salah satu metode yang ampuh untuk membantu pasien dengan gangguan jiwa. Tipe pengobatan ini memberikan berbagai obat berdasarkan gejala yang dirasakan oleh individu. Psikofarmaka mencakup sekumpulan obat yang memengaruhi sistem saraf pusat yang dikenal sebagai psikofarmaka.

Berikut adalah beberapa contohnya:

- a) Obat antidepresan yang digunakan untuk menangani depresi dari tingkat ringan sampai berat serta gelisah dan kondisi lain. Contoh obatnya adalah fluoxetine, citalopram, dan antidepresan trisiklik.
- b) Obat antipsikotik digunakan untuk merawat individu yang mengalami gangguan psikotik termasuk skizofrenia. Contoh obat yang termasuk dalam kategori ini adalah clozapine, risperidone, dan lainnya.
- c) Obat penstabil suasana hati digunakan untuk menangani gangguan bipolar yang ditandai oleh perubahan fase yang mencolok (perasaan bahagia yang berlebihan) dan fase depresif (keputusasaan). Contoh obatnya adalah lithium, carbamazepine, ziprasidone, olanzapine, dan valpromaide.
- d) Obat anti kecemasan ditujukan untuk menangani berbagai bentuk kecemasan dan gangguan panik. Obat ini juga berfungsi membantu mengelola insomnia serta ketidaktenangan yang sering muncul sebagai gejala gangguan tersebut. Contoh obat termasuk benzodiazepine, alprazolam, clonazepam, diazepam, dan lorazepam.

2) Terapi modalitas

Terapi modalitas adalah rencana pengobatan khusus untuk pasien skizofrenia yang disesuaikan dengan kemampuan dan kekurangan pasien. Dalam terapi ini, teknik perilaku menggunakan latihan keterampilan sosial untuk meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Terapi ini juga fokus pada pengembangan kemandirian, latihan komunikasi, dan membantu pasien dalam merencanakan dan menyelesaikan masalah kehidupan.

a) Terapi aktivitas

Menurut PPNI (2017) terapi aktivitas merupakan terapi yang memanfaatkan aktivitas fisik, kognitif, sosial, dan spiritual tertentu untuk memulihkan partisipasi, frekuensi, atau durasi keterlibatan individu atau kelompok. Terdapat beberapa jenis terapi aktivitas diantaranya adalah terapi seni (membatik, merajut), terapi musik (bernyanyi, memainkan alat musik), terapi relaksasi, dan terapi okupasi (memasak, olahraga, berkebun).

b) Terapi kognitif

Terapi kognitif merupakan pendekatan singkat yang diterapkan secara konsisten, memberikan kerangka berpikir kepada klien untuk mengekspresikan emosi negatif, memahami tantangan yang dihadapi, mengatasi perasaan

buruk, serta mampu menemukan solusi untuk masalah yang dialami. Terapi kognitif ini merupakan bagian dari pendekatan terapi perilaku yang dikenal sebagai terapi kognitif perilaku. Terapi kognitif sendiri adalah jenis psikoterapi yang membantu pasien dalam mengubah pola pikir negatif otomatis dan sudut pandang mereka terhadap berbagai hal sehingga dapat menghasilkan perasaan yang lebih baik dan tindakan yang lebih produktif.

c) Terapi individual

Terapi individual merupakan intervensi klinis bagi penderita gangguan jiwa yang mengandalkan kekuatan hubungan interpersonal antara terapis dan klien. Hubungan ini dirancang secara terstruktur dan sengaja sebagai instrumen terapeutik untuk memfasilitasi perubahan perilaku pasien. Proses ini berlangsung melalui tahapan yang sistematis untuk memastikan bahwa interaksi yang terjalin tetap konsisten dengan tujuan klinis yang ingin dicapai sehingga mampu mentransformasikan pola perilaku klien menjadi lebih adaptif (Widhiastuti *et al.*, 2021).

d) Terapi keluarga

Terapi keluarga merupakan modalitas intervensi yang berorientasi pada rekonstruksi pola interaksi dalam unit keluarga untuk mengeliminasi berbagai permasalahan internal

yang muncul. Pendekatan ini memandang hambatan psikologis individu bukan sebagai fenomena isolasi, melainkan sebagai bagian dari dinamika interpersonal dalam ekosistem keluarga. Perawat memegang peranan krusial melalui fungsi edukatif untuk mengorientasikan kembali seluruh anggota keluarga serta memberikan dukungan strategis bagi sistem pendukung pasien guna memfasilitasi perubahan perilaku yang positif.

e) Terapi kelompok

Terapi aktivitas kelompok adalah sebuah metode untuk memberikan terapi kepada sejumlah pasien dengan gangguan jiwa secara bersamaan. Tujuan dari terapi ini adalah memperbaiki interaksi individu dengan anggota kelompok lainnya. TAK umumnya digunakan untuk pasien yang menghadapi masalah perawatan yang serupa. Terapi aktivitas kelompok dapat dikategorikan menjadi empat jenis, yaitu terapi aktivitas kelompok yang berfokus pada stimulasi kognitif/persepsi, terapi aktivitas kelompok yang bertujuan untuk stimulasi sensori, terapi aktivitas kelompok yang menekankan pada stimulasi realita, dan terapi aktivitas kelompok yang berfokus pada sosialisasi.

f) Terapi lingkungan

Terapi lingkungan merupakan modalitas intervensi yang berorientasi pada modifikasi perilaku maladaptif menjadi adaptif melalui penataan lingkungan fisik maupun sosial secara strategis. Perawat mengoptimalkan seluruh ekosistem rumah sakit sebagai instrument terapeutik untuk menstimulasi proses pemulihan pasien. Pendekatan ini memberikan ruang bagi individu untuk bertransformasi secara perilaku dengan menitikberatkan pada signifikansi nilai-nilai terapeutik yang terkandung dalam setiap aktivitas serta interaksi interpersonal yang terjadi (Maulana *et al.*, 2021).

g) Terapi biologis

Menurut Widodo *et al.*, (2022) pendekatan biologis atau terapi somatik yang mengonseptualisasikan gangguan jiwa sebagai suatu entitas penyakit fisik. Modalitas intervensi terapi ini mencakup berbagai teknik klinis mulai dari pemberian psikofarmaka, manajemen nutrisi, *Electroconvulsive Therapy* (ECT), pembedahan serebral, dan foto terapi.

2. Konsep Terapi Aktivitas Berkebun

a. Pengertian Terapi Aktivitas

Menurut PPNI (2017) terapi aktivitas merupakan terapi yang memanfaatkan aktivitas fisik, kognitif, sosial, dan spiritual tertentu untuk memulihkan partisipasi, frekuensi, atau durasi keterlibatan

individu atau kelompok. Terapi aktivitas adalah cara untuk membantu individu ikut serta dalam melakukan tugas-tugas yang sudah ditentukan. Terapi ini menekankan pada kemampuan yang masih dimiliki individu dan meningkatkan keterampilan agar individu bisa melakukan suatu kegiatan yang berarti (Anggara *et al.*, 2024). Aktivitas berkebun merupakan salah satu cara pengobatan aktif di mana menanam atau merawat tanaman menjadi hal yang penting untuk meningkatkan kesehatan tubuh, pikiran, semangat, dan kualitas hidup. Terapi ini melibatkan makhluk hidup seperti tanaman yang membutuhkan perhatian. Pendekatan terapi ini sebagai metode yang bermanfaat bagi orang yang mengalami gangguan jiwa (Mufarrohah *et al.*, 2025).

b. Tujuan dan Manfaat Terapi Aktivitas Berkebun

Aktivitas berkebun atau menanam tanaman dapat menjadi salah satu alternatif rekreasi yang efektif untuk mendukung gaya hidup sehat. Kegiatan berkebun ini bertujuan untuk mengurangi perasaan tidak mampu pada pasien, meningkatkan sikap positif mereka, serta memberikan kepuasan atas apa yang telah mereka lakukan. Berkebun dijadikan teknik terapi yang bertujuan untuk memfasilitasi relaksasi, mengalihkan pikiran rendah diri, dan mendorong mereka untuk aktif berpartisipasi (Pradana *et al.*, 2023). Berkebun terbukti menurunkan stres, kecemasan, dan depresi sehingga meningkatkan kesejahteraan

mental. Berkebun membantu individu merasa mampu dan berhasil sehingga dapat meningkatkan harga diri pasien (Pantiru *et al.*, 2024).

c. Prosedur Tindakan

1) Tahap persiapan

- a) Melakukan verifikasi program terapi
- b) Melakukan kontrak waktu dengan pasien selama $\pm$ 30 menit
- c) Mencuci tangan
- d) Menyiapkan alat dan bahan meliputi tanah, botol bekas, pupuk, bibit tanaman berupa tunas, dan alat bercocok tanam.

2) Tahap orientasi

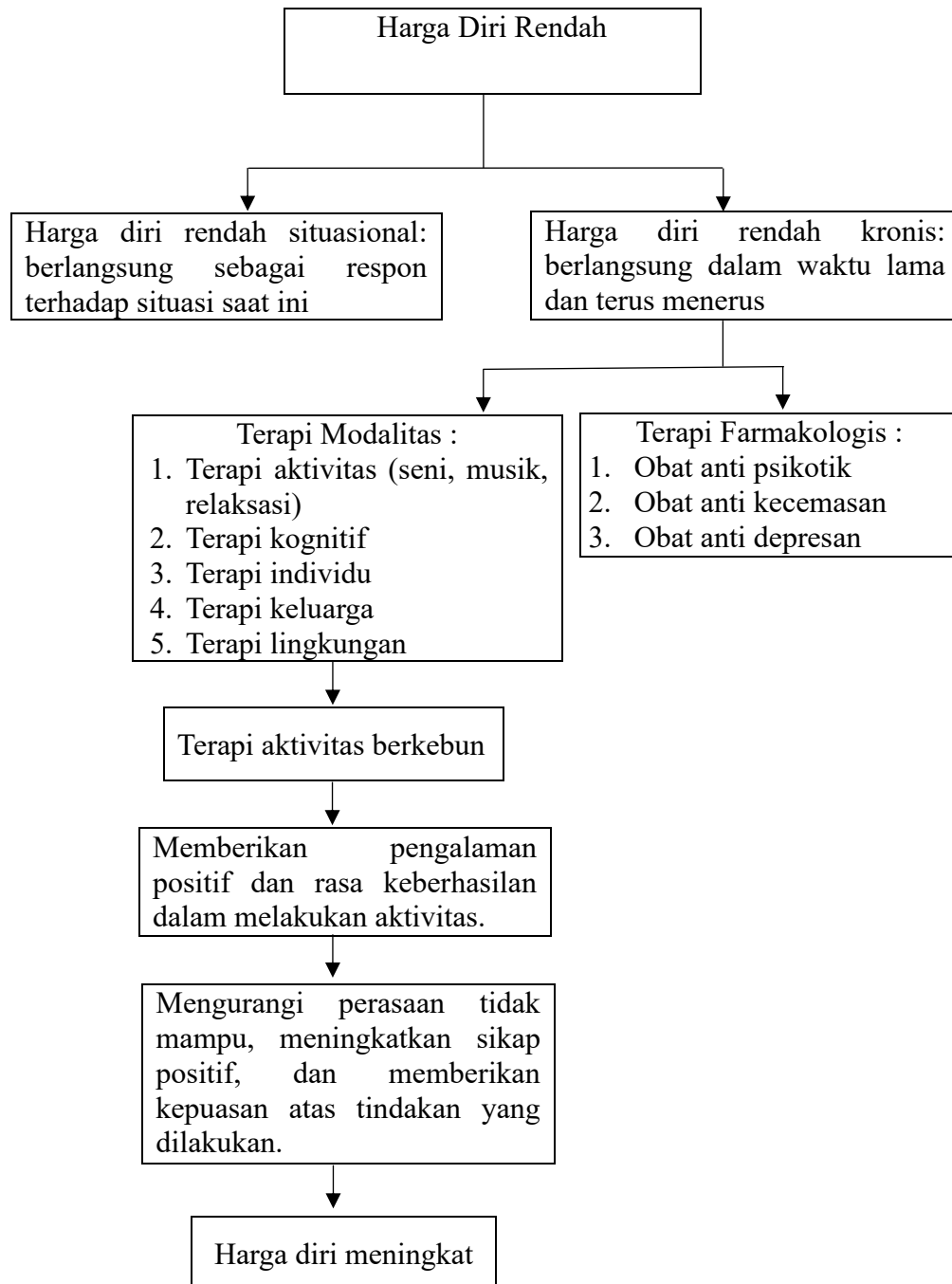
- a) Mengucapkan salam dan menyapa pasien
- b) Mengingat nama perawat dan pasien
- c) Memanggil nama pasien sesuai panggilan kesukaan
- d) Menjelaskan maksud dan tujuan tindakan yang akan dilakukan
- e) Menanyakan kondisi dan perasaan pasien
- f) Mengevaluasi masalah pasien
- g) Melakukan kontrak waktu dan tempat selama $\pm$ 30 menit

3) Tahap kerja

- a) Pastikan pasien siap untuk berkebun
- b) Minta pasien untuk memindahkan tanah ke botol bekas dan didampingi
- c) Minta pasien untuk menggali sedikit tanah kemudian diisi dengan bibit tanaman berupa tunas

- d) Minta pasien menutup kembali tanah yang sudah diisi bibit tanaman
 - e) Beri pupuk dan campur dengan tanah
 - f) Siram tanaman
 - g) Beritahu pasien untuk menyiram rutin dan merawatnya
- 4) Tahap terminasi
- a) Mengevaluasi respon pasien
 - b) Memberikan reinforcement positif atas tindakan yang dilakukan
 - c) Melakukan rencana tindak lanjut dan kontrak waktu selanjutnya
 - d) Mengakhiri pertemuan
 - e) Mendokumentasikan tindakan yang telah dilakukan

B. Kerangka Teori



Gambar 3. Kerangka Teori Harga Diri Rendah

Sumber: PPNI (2018), Sihombing (2022), dan Sudibyo et al. (2023).