

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Dasar Harga Diri Rendah

a. Pengertian

Harga diri rendah merupakan kondisi ketika seseorang menilai dirinya secara negatif terhadap kemampuan dan keberhargaan diri, sehingga mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri, munculnya rasa pesimis, serta merasa tidak berharga di dalam kehidupan (Citra & Sukanti, 2023). Harga diri rendah merupakan penilaian negatif terhadap diri sendiri yang berdampak pada menurunnya kepercayaan diri, munculnya sikap pesimis, serta perasaan tidak berharga dalam menjalani kehidupan. Rendahnya harga diri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu kehilangan rasa kasih sayang, adanya perlakuan yang menimbulkan rasa terancam serta hubungan interpersonal yang kurang baik (Atmojo & Purbaningrum, 2021). Harga diri rendah dapat dilihat dari munculnya penilaian negatif terhadap diri sendiri, hilangnya rasa percaya diri, serta munculnya perasaan gagal dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Kondisi ini dapat muncul secara situasional yaitu akibat kejadian yang mendadak seperti, perceraian, korban kekerasan seksual, putus sekolah, dan lain lain. Selain harga diri rendah dapat muncul secara kronik, yaitu ketika perasaan negatif

terhadap diri telah ada sebelum sakit atau saat menjalani perawatan (Fazriyani & Mubin, 2021)

b. Rentan Respon



Gambar 1 Rentan Respon

(Sumber: (Pratama & Senja, 2021)

Keterangan:

- 1) Aktualisasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengekspresikan gambaran diri yang positif, yang terbentuk dari pengalaman nyata berupa keberhasilan serta penerimaan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Konsep diri positif terbentuk ketika individu mempunyai pengalaman positif yang membangun dalam mengekspresikan potensi dirinya, serta mampu mengenali dan menerima kelebihan maupun keterbatasan yang ada pada dirinya secara realistis.
- 3) Harga diri rendah merupakan kondisi ketika individu memandang dirinya secara negatif, merasa tidak berharga, dan menganggap dirinya lebih rendah dibandingkan dengan orang lain

- 4) Kerancuan identitas merupakan kondisi ketika individu tidak berhasil dalam menyatukan unsur-unsur pembentukan jati diri sejak masa anak - anak dengan perkembangan kepribadian psikososial yang matang dan harmonis pada tahap kedewasaan.
- 5) Depersonalisasi merupakan kondisi ketika individu merasakan pengalaman yang tidak nyata dan asing terhadap diri sendiri, yang disertai dengan perasaan cemas, panik, dan kesulitan dalam mengenali dan membedakan identitas dirinya dari orang lain.

c. Etiologi

Menurut Fadillah (2025) faktor faktor yang dapat memengaruhi harga diri rendah yaitu:

1) Faktor Predisposisi

a) Biologi

Faktor biologi mencakup aspek genetik, misalnya memiliki anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa atau terdapat kondisi medis tertentu seperti trauma kepala yang menjadi salah satu faktor penyebab gangguan jiwa

b) Psikologis

Harga diri rendah dapat muncul akibat pengalaman yang kurang menyenangkan, seperti kurangnya penerimaan dari orang-orang yang penting baginya, harapan yang tidak sejalan dengan kondisi nyata, faktor ketergantungan tinggi dengan orang lain, sering mengalami kegagalan, dan

kurangnya tanggung jawab atas diri sendiri, hal ini dapat menyebabkan gangguan jiwa. Seseorang yang terkena gangguan jiwa harga diri rendah mungkin dapat mengalami krisis identitas, gangguan dalam menjalankan peran, penilaian diri yang negatif, serta memiliki gambaran ideal tentang diri yang tidak sesuai dengan kenyataan.

c) Faktor Sosial Budaya

Faktor sosial budaya juga dapat terlibat dalam memicu munculnya harga diri rendah, seperti mempunyai pandangan yang kurang terhadap lingkungan sekitar.

2) Faktor Presipitasi

a) Riwayat trauma seperti pelecehan seksual, pengalaman psikologis yang menyakitkan, melihat situasi yang membahayakan nyawa, atau memiliki pengalaman yang berkaitan dengan kekerasan, baik dalam peran sebagai pelaku, pihak yang mengalami, maupun individu yang menyaksikan secara langsung.

b) Ketegangan peran: ketegangan peran dapat muncul akibat:

(1) Transisi peran perkembangan merupakan perubahan yang bersifat normal yang berhubungan dengan pertumbuhan. Perubahan ini meliputi tahapan perkembangan dalam kehidupan pribadi maupun

keluarga, serta pengaruh norma budaya dan nilai sosial yang menuntut kemampuan untuk beradaptasi.

(2) Transisi peran situasi terjadi apabila perubahan jumlah anggota keluarga, hal ini diakibatkan adanya penambahan atau kehilangan anggota keluarga karena kelahiran maupun kematian

(3) Transisi peran sehat sakit merupakan peralihan peran yang terjadi sebagai dampak perubahan kondisi dari keadaan sehat ke kondisi sakit. Perubahan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain hilangnya bagian tubuh tertentu, adanya perubahan yang meliputi bentuk, ukuran, penampilan, fungsi tubuh, perubahan kondisi fisik, serta pelaksanaan prosedur medis dan tindakan keperawatan.

d. Proses Terjadinya Masalah

Harga diri rendah kronis merupakan proses berkelanjutan dari harga diri rendah situasional yang tidak tertangani dengan baik. Kondisi ini juga dapat muncul ketika individu tidak memperoleh umpan balik yang positif dari lingkungan, serta adanya kecenderungan lingkungan yang secara konsisten memberikan tanggapan negatif sehingga berpotensi mendorong individu mengalami penurunan harga diri. Terjadinya harga diri rendah kronis dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Proses diawali ketika individu

menghadapi situasi yang penuh tekanan dan individu tersebut berupaya mengatasinya namun tidak berhasil secara optimal. Kegagalan tersebut menimbulkan keyakinan bahwa dirinya tidak mampu melaksanakan fungsi dan tanggung jawab secara efektif. Penilaian negatif terhadap diri sendiri karena kegagalan menjalankan fungsi dan peran disebut juga dengan kondisi harga diri rendah situasional. Apabila dalam kondisi tersebut individu tidak mendapatkan dukungan positif dari lingkungannya, atau bahkan terus menerus disalahkan, maka keadaan tersebut dapat mengakibatkan individu mengalami harga diri rendah kronis (Direja, 2020).

e. Klasifikasi Harga Diri Rendah

Menurut Fadillah (2025) harga diri rendah dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu:

- 1) Harga diri rendah situasional merupakan suatu kondisi ketika individu yang sebelumnya memiliki penilaian diri yang positif tiba-tiba merasakan pandangan negatif terhadap dirinya sebagai reaksi atas suatu peristiwa tertentu, seperti kehilangan atau perubahan besar dalam hidup
- 2) Harga diri rendah kronik merupakan keadaan ketika individu terus menerus menilai dirinya atau kemampuannya secara negatif dalam waktu yang lama

f. Tanda dan Gejala Harga Diri Rendah

Menurut (SDKI PPNI, 2017) harga diri rendah ditandai dengan gejala mayor dan minor.

1) Tanda dan gejala mayor

b) Data Subyektif

- (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

b) Data Objektif

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

2) Tanda dan gejala minor

a) Data Subyektif

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

b) Data Objektif

- (1) Kontak mata kurang
- (2) Lesu dan tidak bergairah
- (3) Berbicara perlahan dan lirih
- (4) Pasif
- (5) Perilaku tidak asertif
- (6) Mencari penguatan secara berlebihan
- (7) Bergantung pada pendapat orang lain
- (8) Sulit membuat keputusan

g. Mekanisme Koping Harga Diri Rendah

Mekanisme koping jangka pendek yang sering muncul pada pasien harga diri rendah biasanya berupaya untuk menghindari sementara dari tekanan seperti menggunakan obat-obatan, menyibukkan diri atau bekerja keras, menonton televisi tanpa henti. Aktivitas yang melibatkan perubahan identitas sementara, seperti keterlibatan dalam kelompok sosial, keagamaan, maupun politik, serta partisipasi dalam kegiatan yang memberikan dukungan yang bersifat sementara, contohnya mengikuti kegiatan tertentu atau aktivitas yang menambah popularitas. Selain itu individu juga dapat melakukan kegiatan yang bersifat sementara untuk menghindari identitas diri, misalnya melalui penyalahgunaan obat-obatan. Apabila mekanisme jangka pendek tidak mencapai hasil yang diharapkan, maka individu tersebut dapat beralih pada mekanisme koping jangka panjang, yaitu menutup identitas, dimana seseorang terlalu cepat mengikuti identitas

yang disukai oleh orang-orang penting dalam hidupnya tanpa memperhatikan keinginan, cita-cita, atau kemampuan pribadi. Selain itu, dapat muncul identitas negatif, yakni pola pikir atau anggapan yang tidak sejalan sesuai norma dan harapan masyarakat. Sementara itu, mekanisme pertahanan diri yang umum digunakan meliputi fantasi, regresi, disasosiasi, isolasi, proyeksi, serta pengalihan kemarahan yang dapat ditujukan kembali kepada diri sendiri maupun orang lain (Prabowo, 2019)

h. Penatalaksanaan

Menurut Prabowo (2019) terdapat beberapa penatalaksanaan pada pasien harga diri rendah yaitu:

1) Psikofarma

Pendekatan farmakologis adalah salah satu pendekatan yang umum diterapkan dalam penanganan pasien dengan gangguan jiwa karena efektif dalam mengurangi gejala yang muncul. Dalam terapi psikofarma, pasien diberikan obat-obatan tertentu disesuaikan dengan kondisi dan keluhan yang dialami pasien. Obat-obatan yang memengaruhi sistem saraf pusat dikenal sebagai psikofarmaka. Contoh obat-obatan yang termasuk dalam kategori ini meliputi:

- a) Obat antidepresan merupakan jenis terapi farmakologi yang diberikan untuk menangani depresi dari ringan sampai berat, dapat mengurangi kecemasan, serta

beberapa gangguan yang lain. Contoh obat yang termasuk dalam kelompok antidepresan yaitu *citalopram*, *fluoxetine*, dan golongan antidepresan trisiklik.

- b) Obat antipsikotik, obat ini digunakan untuk pasien yang mengalami 16 gangguan psikotik, seperti skizofrenia. Contoh antipsikotik yang umum digunakan antara lain *clozapine*, *risperidone*, dan lainnya.
- c) Obat penstabil mood, diterapkan untuk menangani gangguan bipolar, yaitu kondisi yang ditandai oleh perubahan fase menarik (kegembiraan berlebihan) dan fase depresi (perasaan putus asa). Beberapa contoh obat dalam kelompok ini meliputi *carbamazepine*, *lithium*, *olanzapine*, *ziprasidone*, dan *valpromaide*.
- d) Obat antikecemasan, obat ini digunakan untuk meredakan berbagai bentuk kecemasan serta gangguan panik. Obat ini juga bermanfaat dalam membantu mengatasi insomnia dan menurunkan agitasi yang dapat muncul sebagai bagian dari gejala. Contoh obat yang termasuk dalam kelompok ini adalah *benzodiazepine*, *alprazolam*, *diazepam*, *clonazepam*, dan *lorazepam*.

2) Psikoterapi

Psikoterapi merupakan terapi yang mendorong pasien untuk menjalin komunikasi dengan orang lain, termasuk perawat dan dokter. Terapi ini bertujuan agar pasien tidak menarik diri atau mengasingkan diri, hal tersebut dapat memicu munculnya kebiasaan negatif. Dalam proses psikoterapi, pasien sering diajak mengikuti berbagai kegiatan kelompok, permainan, atau latihan yang dilakukan bersama.

3) *Electro Convulsive Therapy* (ECT)

Terapi kejang listrik (ECT) merupakan salah satu pendekatan terapi yang memanfaatkan aliran listrik untuk menangani berbagai jenis gangguan jiwa. Umumnya, terapi ini diterapkan pada pasien skizofrenia yang tidak menunjukkan perbaikan melalui penggunaan obat neuroleptik, baik dalam bentuk oral maupun injeksi.

4) Terapi Kognitif Perilaku (*Cognitive Behaviour Therapy*)

Terapi kognitif merupakan bentuk terapi bersifat sementara yang dilaksanakan secara rutin untuk membantu pasien mengembangkan pola pikir guna mengekspresikan perasaan yang tidak menyenangkan, memahami sumber permasalahan, mengatasi perasaan negatif, serta menemukan solusi atas permasalahan tersebut. Terapi ini pada dasarnya

berkaitan erat dengan terapi perilaku dan dikenal sebagai terapi kognitif-perilaku.

5) Terapi modalitas

Terapi modalitas atau terapi perilaku merupakan suatu perencanaan pengobatan yang digunakan pada pasien skizofrenia yang difokuskan pada kemampuan dan kekurangan pasien. Pendekatan perilaku dilakukan dengan memberikan latihan keterampilan sosial guna untuk membantu pasien mengembangkan dan memperbaiki kemampuan dalam berinteraksi secara sosial. Kemampuan untuk memenuhi kebutuhan diri sendiri dan latihan komunikasi interpersonal yang dilakukan secara langsung melalui praktik nyata. Terapi kelompok pada pasien skizofrenia umumnya diarahkan pada perencanaan dan permasalahan yang berkaitan dengan hubungan dalam kehidupan sehari-hari yang nyata, aktivitas kelompok terdiri dari empat jenis, yaitu terapi aktivitas kelompok stimulasi kognitif atau persepsi, theerapy aktivitas kelompok stimulasi sensori, terapi aktivitas kelompok stimulasi realita dan therapy aktivitas kelompok sosialisasi. Dari keempat jenis terapi tersebut, terapi yang paling sesuai untuk pasien dengan gangguan konsep diri harga diri rendah yaitu terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi. Terapi aktivitas kelompok

(TAK) stimulasi persepsi merupakan terapi yang menggunakan aktivitas sebagai media stimulasi yang dikaitkan dengan pengalaman untuk dibahas bersama dalam kelompok. 26/57 proses diskusi tersebut, peserta kelompok diharapkan mampu mencapai kesamaan persepsi atau menemukan alternatif pemecahan masalah (Keliat dan Akemat dalam Prabowo, 2019)

6) Terapi Aktivitas

Terapi aktivitas merupakan terapi yang menggunakan aktivitas fisik, kognitif, sosial dan spiritual untuk memulihkan keterlibatan, frekuensi atau durasi aktivitas individu atau kelompok (SIKI, 2017).

a. Terapi Musik

Terapi ini menggunakan musik sebagai media untuk menenangkan, menstimulasi emosi, dan meningkatkan fungsi psikososial pasien. Aktivitas ini dapat berupa mendengarkan musik, menyanyi, atau memainkan alat musik.

b. Terapi Seni

Kegiatan kreatif seperti menggambar, melukis, membatik, untuk mengekspresikan perasaan, meningkatkan harga diri, menstimulasi kognitif, dan memperbaiki kesejahteraan emosional pasien.

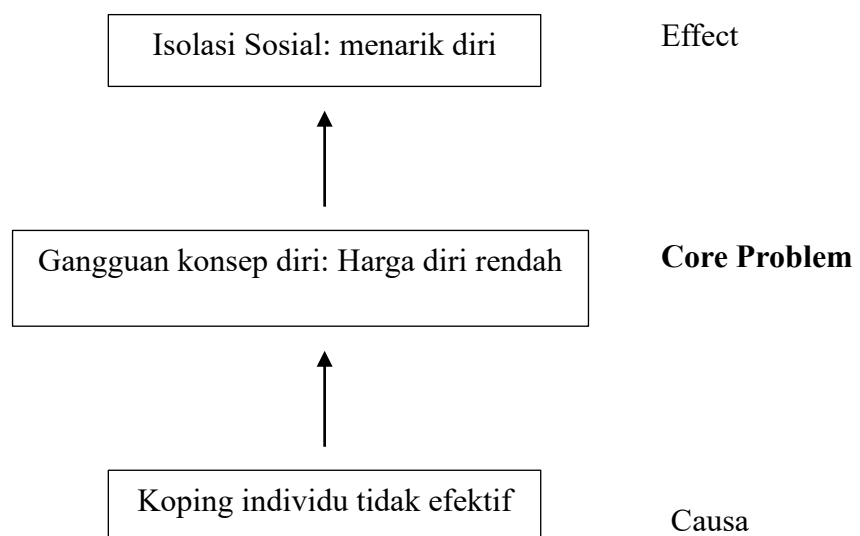
c. Terapi relaksasi

Terapi relaksasi adalah teknik yang digunakan untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis, menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan kesejahteraan mental.

d. Terapi Okupasi

Terapi okupasi adalah seni dan ilmu yang mengarahkan keterlibatan seseorang untuk menyelesaikan tugas tertentu, bertujuan untuk mengembangkan kemandirian melalui keterampilan manual, kreativitas, dan aktivitas edukatif, sehingga mendukung peningkatan kesehatan fisik dan mental pasien.

i) Pohon Masalah



Gambar 2 Pohon Masalah

Sumber: (Prabowo, 2019)

2. Konsep Terapi Aktivitas: Merangkai Bunga

a. Pengertian

Terapi aktivitas merupakan terapi yang menggunakan aktivitas fisik, kognitif, sosial dan spiritual untuk memulihkan keterlibatan, frekuensi atau durasi aktivitas individu atau kelompok (SIKI, 2017). Terapi aktivitas merupakan intervensi keperawatan yang menggunakan kegiatan terstruktur dan bermakna untuk melibatkan pasien secara aktif dalam proses perawatan. Terapi ini bertujuan membantu pasien mengekspresikan kemampuan yang masih dimiliki, meningkatkan fungsi psikososial, serta memperbaiki konsep diri melalui keterlibatan langsung dalam aktivitas yang dapat diselesaikan secara nyata (Paul *et al.*, 2025).

Merangkai bunga merupakan aktivitas kreatif yang melibatkan proses memilih jenis bunga, menyusun, dan mengemas hingga menghasilkan suatu karya yang utuh, sekaligus menstimulasi panca indera pasien sehingga dapat melatih kemampuan, kreativitas, dan memberikan pengalaman keberhasilan yang berdampak positif terhadap penilaian diri dan rasa mampu pada pasien skizofrenia (Lestari *et al.*, 2024).

b. Tujuan

Tujuan terapi aktivitas adalah meningkatkan kemampuan fungsi psikososial pasien melalui keterlibatan aktif dalam aktivitas yang terstruktur dan terarah. Terapi ini bertujuan untuk menstimulasi

fungsi kognitif, afektif, dan psikomotor, membantu pasien mengekspresikan perasaan secara adaptif, serta mengembangkan perilaku mandiri dan penilaian diri yang positif. Selain itu, terapi aktivitas diarahkan untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosial dan mengurangi perilaku maladaptif

Tujuan terapi aktivitas merangkai adalah membantu pasien mengalihkan fokus dari pikiran negatif, meningkatkan motivasi, menumbuhkan rasa percaya diri, serta membuat pasien lebih terlibat dalam kegiatan yang positif dan bermanfaat selama perawatan

c. Manfaat

Manfaat terapi aktivitas untuk meningkatkan rasa percaya diri pasien, mengurangi pikiran negatif, memperbaiki konsentrasi, serta menciptakan suasana hati yang lebih tenang. Terapi ini juga mendorong kemandirian, meningkatkan interaksi sosial, dan memberikan pasien rasa memiliki tujuan melalui kegiatan yang terarah dan bermakna. Melalui aktivitas merangkai bunga, pasien memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kembali penilaian positif terhadap kemampuan dirinya. Kegiatan yang terstruktur dan mudah dilakukan ini memungkinkan pasien merasakan bahwa ia mampu menyelesaikan tugas dengan baik, meningkatkan fokus pada aktivitas yang bermanfaat, serta memberikan pengalaman keberhasilan yang berkontribusi terhadap peningkatan harga diri.

d. Standar Operasi Prosedur Terapi Aktivitas: Merangkai Bunga

1) Pra interaksi

- a) Melihat data pasien
- b) Mengkaji riwayat pasien

2) Orientasi

- a) Mengucapkan salam terapeutik kepada pasien
- b) Memperkenalkan diri
- c) Memanggil nama pasien dengan panggilan yang disukai
- d) Menanyakan perasaan pasien hari ini
- e) Menjelaskan tujuan dan prosedur terapi yang akan dilaksanakan
- f) Melakukan kontrak waktu 30-45 menit dan tempat

3) Fase kerja

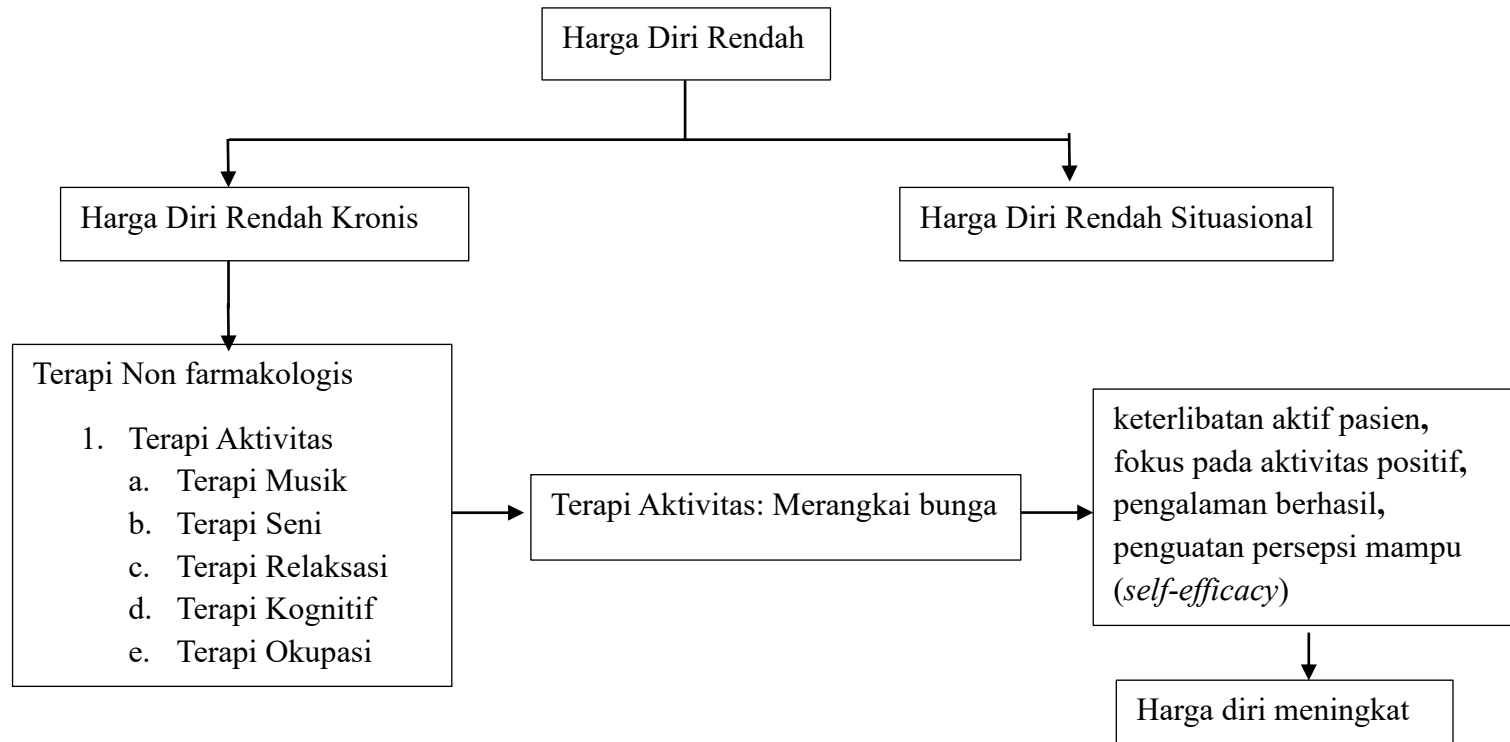
- a) Menyiapkan alat dan bahan
- b) Memastikan posisi pasien nyaman dan siap mengikuti aktivitas
- c) Membagikan alat dan bahan kepada pasien
- d) Menjelaskan cara membuat bunga dan merangkai bunga dari kertas
- e) Memberikan koreksi atau arahan bila terdapat kesalahan

4) Tahap Terminasi

- a) Mengevaluasi respon pasien

- b) Memberikan *reinforcement* kepada pasien
- c) Memberikan kesempatan pasien untuk memberikan umpan balik dari terapi yang dilakukan
- d) Melakukan rencana tidak lanjut
- e) Melakukan kontrak waktu dan tempat untuk terapi selanjutnya
- f) Menutup kegiatan dengan berpamitan
- g) Dokumentasi hasil terapi

B. Kerangka Teori



Gambar 3 Kerangka Teori

Sumber: (Prabowo, 2019), (SDKI, 2017)