

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gangguan Konsep Diri : Harga diri Rendah

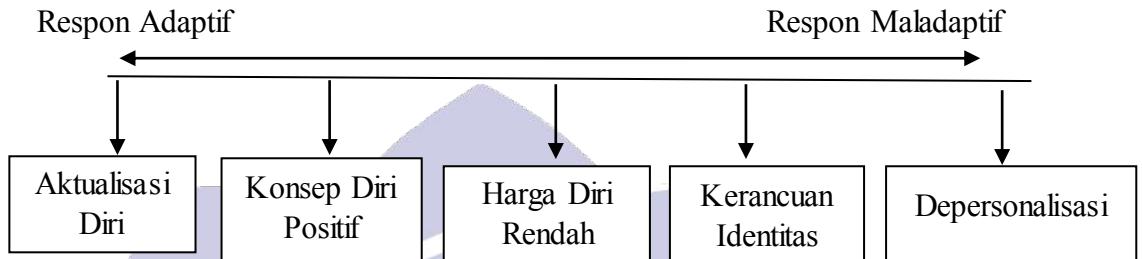
1. Pengertian

Konsep diri adalah semua pikiran, keyakinan dan kepercayaan yang merupakan keyakinan individu tentang dirinya dan mempengaruhi hubungannya dengan orang lain. Dalam hal ini konsep diri penting dalam kepribadian dan tingkah laku. (Zulkarnain *et al.*, 2020). Konsep diri tidak terbentuk waktu lahir tetapi dipelajari sebagai hasil pengalaman seseorang dalam dirinya sendiri, dengan orang terdekat, dan dengan realitas dunia. Harga diri rendah adalah ketika seseorang menilai seberapa baik mereka berhasil dengan melihat seberapa jauh perilaku mereka sesuai dengan standar mereka. Karena pandangan negatif tentang diri sendiri dan kemampuan mereka, perasaan rendah diri, tidak berharga, dan tidak penting. Hal ini menyulitkan pasien dengan harga diri rendah untuk berintraksi dengan orang lain (Rokhimmah & Rahayu, 2020).

Harga diri rendah ialah disfungsi psikologis yang meluas dan terlepas dari spesifiknya. Hampir semua pasien menyatakan bahwa mereka ingin memiliki harga diri yang lebih baik. Jika kita hanya mengurangi harga diri rendah, banyak masalah psikologis akan berkurang atau hilang secara sepenuhnya. Harga diri merupakan komponen psikologis yang penting bagi kesehatan. Banyak penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa harga diri

yang rendah seringkali menyertai gangguan kejiwaan (Pardede, Damanik, *et al.*, 2020),

2. Rentang Respon Konsep Diri



Bagan 2.1 Rentang Respon

Rentang respon konsep menurut (Amalia *et al.*, 2023) adalah sebagai berikut :

- a. Aktualisasi diri : pernyataan konsep diri positif dengan pengalaman sukses.
- b. Konsep diri positif : mempunyai pengalaman positif dalam perwujudan dirinya sendiri.
- c. Harga diri rendah : perasaan yang negatif pada dirinya sendiri, hilang percaya diri, tidak berharga, dan selalu pesimis.
- d. Keracunan identitas : perasaan sulit membedakan diri sendiri, merasa tidak nyata dan asing.
- e. Depersonalisasi : perasaan yang tidak nyata, asing terhadap dirinya sendiri, atau kehilangan identitas diri.

3. Komponen Konsep Diri

Menurut Yosep dan Titin (2014) konsep diri merupakan gambaran mental individu tentang dirinya sendiri, yang terdiri dari berbagai komponen berikut:

a. Citra Tubuh

Citra tubuh adalah sikap individu, baik sengaja maupun tidak terhadap tubuh mereka termasuk pandangan masa lalu atau sekarang tentang ukuran, fungsi, dan objek yang kontak terus menerus baik masa lalu maupun sekarang.

b. Identitas Diri

Identitas diri adalah kesadaran tentang diri sendiri yang dapat diperoleh individu dari persepsi dan penilaian tentang dirinya sendiri serta pemahaman bahwa dirinya tidak sama dengan orang lain. Yang dimaksud dengan kepribadian adalah suatu asosiasi, perpaduan dari semua gambaran utuh tentang dirinya, dan tidak terpengaruh oleh pencapaian tujuan, sifat, jabatan, dan peran. Dalam identitas diri ada otonomi yaitu mengerti, percaya diri, hormat terhadap diri, menguasai diri dan menerima diri.

c. Peran Diri

Peran diri merupakan perkembangan pola, sikap, perilaku, nilai, dan tujuan yang diharapkan oleh masyarakat sesuai posisinya di masyarakat. Peran memberikan sarana untuk berperan dalam lingkungan sosial dan merupakan cara untuk menguji identitas dengan memvalidasi pada orang yang berarti.

d. Ideal Diri

Ideal diri adalah persepsi individu tentang apa yang harus dilakukan berdasarkan standar, aspirasi, tujuan, atau nilai yang diYakini. Kepastian ideal diri dipengaruhi oleh budaya, keluarga, ambisi, keinginan, dan kapasitas individu untuk menyesuaikan diri dengan standar pencapaian masyarakat setempat. Ideal diri akan memunculkan asumsi individu untuk dirinya sendiri Ketika berada di masyarakat umum dengan norma tertentu.

e. Harga Diri

Harga diri adalah penilaian diri terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal diri. Orang akan mersa percaya diri yang tinggi dengan asumsi mereka sering mendapatkan prestasi. Sebaliknya, orang akan merasa rendah diri dengan asumsi mereka mengalami kekecewaan, tidak dihargai, atau tidak diakui oleh lingkungan.

4. Etiologi

Harga diri rendah disebabkan oleh perasaan negatif tentang diri sendiri atau kemampuan diri dalam waktu yang lama yang dapat mengganggu kesehatan. Penyebab harga diri rendah juga dapat terjadi pada masa kanak – kanak, ketika orang – orang sering disalahkan dan jarang diberi pujian atas apa yang mereka lakukan. Saat seseorang menjadi remaja, mereka mendapati diri diri mereka dihargai, tidak diberi kesempatan, dan tidak diterima. Gagal di sekolah, pekerjaan, atau pergaulan sering terjadi menjelang dewasa (Syafitri, 2022).

Menurut Suryani dan Efendi (2020) faktor predisposisi dan faktor presipitasi harga diri rendah ialah :

a. Faktor Predisposisi

- 1) Aspek Biologis, Sebagian besar pasien memiliki riwayat gangguan jiwa sebelumnya (70%), Sebagian kecil memiliki riwayat genetik (25%). Faktor genetik berperan dalam mencetuskan terjadinya gangguan jiwa pada diri seseorang. Sadock dan Sadock (2007) menyampaikan bahwa genetik memiliki peran pada pasien skizofrenia. Seorang beresiko 10% jika salah satu orang tua menderita gangguan jiwa dan jika kedua orang tua memiliki riwayat gangguan maka resiko akan lebih besar, yaitu menjadi 40%.
- 2) Aspek Psikologis, pasien harga diri rendah diberikan terapi kognitif memiliki riwayat psikologis kurang percaya diri (90%). Menurut Stuart (2016) bahwa faktor psikologis meliputi konsep diri, kepribadian, moralitas, pengalaman masa lalu, coping dan keterampilan komunikasi secara verbal mempengaruhi perilaku seseorang dalam hubungannya dengan orang lain.
- 3) Aspek Sosial Budaya, pasien yang diberikan terapi kognitif dan psikoedukasi keluarga memiliki masalah sosial budaya yang sangat berpengaruh yaitu tidak memiliki teman (85%), konflik keluarga (80%) dan status ekonomi rendah (70%). Status sosial ekonomi yang rendah lebih banyak mengalami gangguan jiwa dibandingkan tingkat sosial ekonomi tinggi.

b. Faktor Presipitasi

Faktor presipitasi terjadinya harga diri rendah adalah hilangnya sebagian anggota tubuh, berubahnya penampilan atau bentuk tubuh, mengalami kegagalan serta menurunnya produktivitas. Secara umum, gangguan konsep diri harga diri rendah dapat terjadi secara situasional atau kronik. Secara situasional karena trauma yang muncul tiba tiba, misalnya menyaksikan peristiwa yang mengancam kehidupan, kecelakaan, dan pemeriksaan.

5. Tanda dan Gejala

Menurut Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI, 2019) ungkapan negatif tentang diri sendiri merupakan salah satu tanda dan gejala harga diri rendah. Selain itu tanda dan gejala harga diri rendah didapatkan dari data subjektif dan objektif, sebagai berikut :

a. Tanda dan gejala mayor

- 1) Objektif : enggan mencoba hal baru, berjalan menunduk, ostur tubuh membungkuk
- 2) Subektif : menilai diri negatif, erasa malu atau bersalah, merasa tidak mampu melakukan apapun, meremehkan kemampuan mengatasi masalah, merasa tidak memiliki kelebihan atau kemampuan positif, melebih-lebihkan penilaian negatif tentang diri sendiri, menolak penilaian positif tentang diri sendiri

b. Tanda dan gejala minor

- 1) Objektif : kontak mata kurang, lesu dan tidak bergairah, berbicara pelan dan lirih, pasif, perilaku tidak asertif, mencari penguatan secara berlebihan, bergantung pada pendapat orang lain dan sulit membuat keputusan
- 2) Subjektif : merasa sulit konsentrasi, sulit tidur dan mengungkapkan tida bisa mengambil keputusan

Tanda dan gejala harga diri rendah menurut Safitri (2020) adalah sebagai berikut :

- a. Perasaan malu terhadap diri sendiri akibat adanya penyakit.
- b. Rasa bersalah terhadap diri sendiri, merasa tidak mampu dan tidak berguna dan memandang dirinya lemah.
- c. Gangguan hubungan sosial, seperti menarik diri dari masyarakat, merasa lebih suka menyendiri dan enggan untuk berinteraksi dengan lingkungan.
- d. Merendahkan martabat, merasa dirinya bodoh, merasa tidak mampu dalam melakukan segala hal, dan merasa tidak tahu apa-apa, mengabaikan bahkan menolak kemampuan yang dimiliki sehingga produktivitas menurun.
- e. Percaya diri kurang, selalu ragu-ragu dalam mengambil keputusan , tidak memiliki rasa percaya pada dirinya dan selalu memandang dirinya negatif.
- f. Mencederai dirinya dan orang lain. Akibat harga diri rendah individu memandang hidupnya pesimis, sehingga terdorong untuk merusak atau mengakhiri hidupnya.

6. Proses Terjadinya Harga Diri Rendah

Harga diri rendah kronis merupakan proses kelanjutan dari harga diri rendah situasional yang tidak terselesaikan atau dapat juga terjadi karena individu tidak pernah mendapat dukungan dari lingkungan tentang perilaku pasien sebelumnya bahkan kecenderungan lingkungan yang selalu memberi respon negatif mendorong individu menjadi harga diri rendah. Harga diri rendah kronis terjadi disebabkan banyak faktor. Awalnya individu berada pada suatu situasi yang penuh dengan stressor (krisis), individu berusaha menyelesaikan krisis tetapi tidak mampu atau merasa gagal menjalankan fungsi dan peran. Penilaian individu terhadap diri sendiri karena kegagalan menjalankan fungsi dan peran adalah kondisi harga diri rendah situasional, jika lingkungan tidak memberi dukungan positif atau justru menyalahkan individu dan terjadi secara terus menerus akan mengakibatkan harga diri rendah kronis (Samosir, 2022).

7. Mekanisme Koping

Mekanisme koping jangka panjang identitas negatif yaitu keyakinan negatif yang tidak sesuai dengan emosi seperti ansietas, dan rasa bersalah (Sutejo 2017 dalam Zainudin *et al.*, 2022). Untuk keluar dari keterpurukan individu perlu menerapkan koping yang baik. Tetapi jika koping yang baik tidak mampu diterapkan pada individu maka akan mengakibatkan harga diri rendah.

8. Penatalaksanaan

Terapi pada gangguan jiwa ini sudah dikembangkan sehingga penderita tidak mengalami diskriminasi bahkan metodenya lebih manusiawi dari masa sebelumnya (Pardede, Keliat, *et al.*, 2020). Terapi yang dimaksud meliputi :

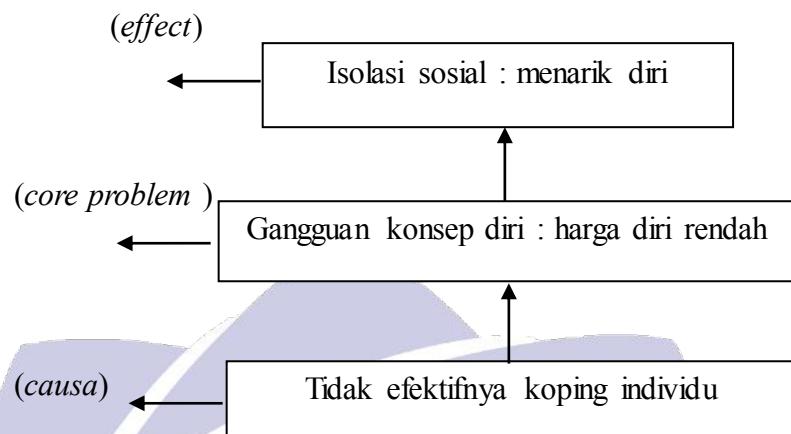
1) Psikofarmaka

Berbagai jenis obat psikofarmaka yang beredar dipasaran yang hanya diperoleh dengan resep dokter, dapat dibagi dalam 2 golongan yaitu golongan pertama (*typical*) dan golongan kedua (*atypical*). Obat yang termasuk golongan generasi pertama misalnya chlorpromazine HCL (psikotropik untuk menstabilkan senyawa otak), dan Haloperidol (mengobati kondisi gugup). Obat yang termasuk generasi kedua misalnya, Risperidone (untuk ansietas), Aripiprazole (untuk antipsikotik).

2) Psikoterapi

Terapi yang baik untuk mendorong penderita bergaul kembali dengan orang lain, penderita lain, perawat dan dokter, maksudnya supaya tidak mengasingkan diri lagi karena bila menarik diri dapat membentuk kebiasaan kurang baik. Dianjurkan untuk mengadakan permainan atau latihan bersama (Rokhimmah & Rahayu, 2020)

9. Pohon Masalah



Bagan 2. 2 Pohon Masalah

10. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan adalah penilaian klinis tentang respon pasien terhadap masalah kesehatan yang dialami oleh pasien, baik yang berlangsung aktual maupun potensial. Tujuan diagnosis keperawatan ini untuk menentukan reaksi pasien, keluarga, dan komunitas mengenai kondisi kesehatan (Suryono & Nugroho, 2020). Diagnosis keperawatan dengan gejala enggan mencoba hal baru, berjalan menunduk, ostur tubuh membungkuk, menilai diri negatif, erasa malu atau bersalah, merasa tidak mampu melakukan apapun, meremehkan kemampuan mengatasi masalah, merasa tidak memiliki kelebihan atau kemampuan positif, melebih-lebihkan penilaian negatif tentang diri sendiri, menolak penilaian positif tentang diri sendiri adalah gangguan konsep diri harga diri rendah (PPNI, 2019)

11. Fokus Intrervensi

Tindakan keperawatan pada pasien dengan masalah keperawatan harga diri rendah menurut Kusumaningtyas *et al* (2018) tujuan umum agar pasien

dapat mengatasi masalah gangguan konsep diri : harga diri rendah dan tujuan khusus (TUK) sebagai berikut :

- a. TUK 1 : Pasien dapat membina hubungan saling percaya dengan kriteria hasil : Pasien dapat menunjukan ekspresi wajah bersahabat, menunjukan rasa senang, ada kontak mata, mau menyebutkan nama lengkap dan panggilan, mau menjawab salam, berjabat tangan, duduk berdampingan dengan perawat dan mau mengutarakan masalah yang dihadapi. Rencana tindakan keperawatannya :
 - 1) Mengucapkan salam dan berjabat tangan dengan pasien
 - 2) Memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama lengkap dan panggilan dengan sopan dan ramah
 - 3) Tanyakan nama lengkap pasien dan nama panggilan yang disukai
 - 4) Jelaskan tujuan pertemuan, membuat kontrak, topik, waktu, dan tempat setiap kali bertemu
 - 5) Tunjukan sikap empati dan menerima pasien dengan ramah
- b. TUK 2 : Pasien mampu mengenal konsep diri dengan kriteria hasil, pasien dapat mengidentifikasi kelebihan yang dimiliki. Rencana tindakan keperawatannya :
 - 1) Diskusikan kemampuan dan aspek positif yang dimiliki pasien
 - 2) Berikan pujian yang realistik
 - 3) Hindarkan dari penilaian negatif
 - 4) Diskusikan kemampuan positif pasien yang dapat dikembangkan

c. TUK 3 : Pasien dapat menetapkan perencanaan kegiatan sesuai kelebihan yang dimiliki dengan kriteria hasil : Pasien dapat membuat rencana kegiatan harian dan dapat melaksanakan kegiatan sesuai kelebihan yang dimiliki. Rencana tindakan keperawatannya :

- 1) Rencanakan aktivitas yang dapat dilakukan selama pasien dirawat
- 2) Beri kesempatan pasien untuk mencoba kegiatan yang telah direncanakan
- 3) Berikan pujian atas keberhasilan pasien

12. Implementasi

Menurut Kusumaningtyas (2018) untuk mempermudah pelaksanaan tindakan maka menggunakan Strategi Pelaksanaan Tindakan (SP) sebagai berikut :

a. SP 1

- 1) Identifikasi kemampuan melakukan kegiatan aspek positif
- 2) Bantu pasien menilai kegiatan yang dapat dilakukan saat ini
- 3) Bantu pasien memilih salah satu kegiatan yang dapat dilakukan saat ini untuk dilatih
- 4) Melatih kegiatan yang dipilih pasien
- 5) Masukan pada jadwal kegiatan untuk latihan minimal dua kali perhari

b. SP 2

- 1) Evaluasi kegiatan yang pertama telah dilatih dan berikan pujian
- 2) Bantu pasien memilih kegiatan kedua
- 3) Latih kegiatan kedua

- 4) Masukan pada jadwal kegiatan untuk latihan dua kegiatan dua kali perhari
- c. SP 3
- 1) Evaluasi kegiatan pertama yang telah dilatih
 - 2) Bantu pasien memilih kegiatan yang ketiga yang akan dilatih
 - 3) Melatih kegiatan ketiga
 - 4) Masukan pada jadwal kegiatan untuk latihan tiga kali kegiatan, masing-masing dua kali perhari
- d. SP 4
- 1) Evaluasi kegiatan pertama, kedua, dan ketiga
 - 2) Bantu pasien memilih kegiatan keempat yang akan dilatih
 - 3) Melatih kegiatan keempat
 - 4) Masukan pada jadwal kegiatan untuk latihan keempat, kegiatan masing-masing dua kali perhari

13. Evaluasi

Evaluasi merupakan penilaian dengan cara membandingkan perubahan klien dengan tujuan kriteria hasil yang dibuat pada tahap perencanaan (Mukarromah *et al.*, 2021). Evaluasi menggunakan SOAP sebagai pola pikirnya

- a. Data Subjektif (S) : respon subjektif terhadap intervensi keperawatan yang dilaksanakan.
- b. Data Objektif (O) : respon objektif terhadap tindakan yang dilaksanakan.

- c. Analisa (A) : Analisa ulang data subjektif dan objektif untuk menyimpulkan apakah masalah masih tetap atau muncul masalah baru.
- d. *Planning* (P) : perencanaan tindak lanjut berdasarkan hasil analisa.

B. Konsep Terapi Generalis

1. Pengertian

Terapi generalis ialah terapi yang umum digunakan pada pasien skizofrenia, salah satunya adalah pasien dengan masalah keperawatan harga diri rendah. Terapi generalis adalah terapi yang diberikan secara terjadwal kepada pasien dengan gangguan jiwa untuk membantu mereka mencapai pemulihan dan meningkatkan kualitas hidup (Rinancy, 2022).

2. Manfaat

Manfaat terapi generalis pada pasien harga diri rendah yaitu untuk membantu pasien memahami diri mereka sendiri dan mengembangkan kemampuan coping sehat. Terapi ini berfokus pada penanganan masalah umum yang sering dialami pasien dengan harga diri rendah seperti kurangnya percaya diri, rasa malu dan bersalah, persepsi diri negatif. Dengan terapi generalis pasien dapat belajar untuk mengelola pikiran dan perasaan negatif, serta membangun kepercayaan diri yang lebih kuat (Lisyance, 2018).

3. Prosedur

Menurut Utami (2019) terapi generalis pada pasien harga diri rendah dapat dilakukan dengan pendekatan dengan SP 1-4 sebagai berikut :

- a. SP 1 : Identifikasi kemampuan melakukan kegiatan aspek positif, bantu pasien menilai kegiatan yang dapat dilakukan saat ini, bantu pasien

memilih salah satu kegiatan yang dapat dilakukan saat ini untuk dilatih, latih kegiatan yang dipilih, masukan pada jadwal kegiatan untuk latihan dua kali perhari.

- b. SP 2 : Evaluasi kegiatan pertama yang telah dilatih dan berikan pujian, bantu pasien memilih kegiatan kedua, latih kegiatan kedua, masukan pada jadwal kegiatan untuk latihan dua kegiatan dua kali perhari.
- c. SP 3 : Evaluasi kegiatan pertama dan kedua yang telah dilatih dan berikan pujian, bantu pasien memilih kegiatan ketiga yang akan dilatih, latih kegiatan ketiga, masukan pada jadwal kegiatan untuk latihan tiga kegiatan, masing-masing dua kali perhari.
- d. SP 4 : Evaluasi kegiatan pertama, kedua, dan ketiga, bantu pasien memilih kegiatan keempat yang akan dilatih, latih kegiatan keempat, masukan pada jadwal kegiatan untuk latihan keempat, kegiatan masing-masing dua kali perhari.

4. Hubungan Terapi Generalis dengan Harga Diri Rendah

Terapi generalis merupakan latihan kemampuan positif yang digunakan untuk melihat aspek positif yang sebenarnya dimiliki oleh pasien, dengan terapi ini bisa membuat orang dengan masalah harga diri rendah bisa memberikan hal positif terhadap perasaannya bahwa dirinya berguna dan bisa menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya (Rinancy, 2022).

5. Potensi Kasus Harga Diri Rendah

Menurut Wijayati *et al.*, (2020) harga diri rendah adalah evaluasi negatif terhadap diri sendiri, dan disertai dengan kurangnya rasa percaya diri. Hal ini dapat berakibat pada berbagai masalah dalam kehidupan, seperti :

- a. Hubungan interpersonal yang buruk, orang dengan harga diri rendah mungkin merasa sulit untuk menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain. Mereka mungkin juga merasa tidak pantas untuk dihormati.
- b. Masalah kesehatan mental harga diri rendah merupakan faktor risiko utama untuk berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, dan depresi.
- c. Perilaku destruktif, orang dengan harga diri rendah mungkin lebih rentan terhadap perilaku membahayakan dirinya sendiri.