

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Harga Diri Rendah**

##### **2.1.1 Definisi Harga Diri Rendah**

Harga diri rendah yaitu situasi ketika individu menilai dirinya secara negatif, merasa dirinya tidak berguna, dan merasa tidak bisa bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri (Isnain, 2020). Harga diri rendah ialah ketika individu merasa tidak berharga, tidak berguna, dan tidak memiliki kepercayaan diri. Penilaian negatif terhadap dirinya sendiri dan ketidakmampuan diri dalam melakukan sesuatu. (Alpita & Yani, 2022).

##### **2.1.2 Kasifikasi Harga Diri Rendah**

Klasifikasi Harga Diri Rendah dibagi menjadi 2 jenis, yaitu :

1. Harga Diri Rendah Situasional yaitu kondisi seseorang yang sebelumnya memandang diri positif kemudian menilai dirinya negatif sebagai respon sebuah peristiwa, mengalmi kehilangan serta perubahan.
2. Harga diri rendah kronis yaitu kondisi individu yang memandang negatif dirinya sendiri dan ketidakmampuan melakukan apapun selama bertahun-tahun. individu (Pardede et al., 2020).

##### **2.1.3 Manifestasi Klinis**

Tanda gejala yang tampak pada pasien dengan masalah haraga diri rendah yaitu (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018) :

## 1. Mayor

### a. Subjektif

- 1) Menilai diri negatif/mengkritik diri
- 2) Merasa tidak berarti/tidak berharga
- 3) Merasa malu/minder
- 4) Merasa tidak bisa melakukan apapun
- 5) Merendahkan kemampuan yang dimiliki
- 6) Merasa dirinya tidak ada keunggulan

### b. Objektif

- 1) Berjalan menunduk
- 2) Postur tubuh membungkuk
- 3) Kontak mata kurang
- 4) Lesu dan tidak bergairah
- 5) Berbicara pelan dan lirih
- 6) Ekspresi muka datar
- 7) Pasif

## 2. Minor

### a. Subjektif

- 1) Merasa sulit konsentrasi
- 2) Mengungkapkan kesulitan untuk tidur
- 3) Mengatakan putus asa
- 4) Tidak mau mencoba sesuatu yang baru
- 5) Tidak menerima penilaian positif tentang dirinya
- 6) Membesar-besarkan penilaian negatif tentang dirinya

b. Objektif

- 1) Mengandalkan pendapat individu lain
- 2) Kesulitan mengambil keputusan
- 3) Sering mencari penegasan
- 4) Menghindari individu lain
- 5) Suka menyendiri

**2.1.4 Etiologi**

Menurut (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018) terdapat beberapa penyebab terjadinya harga diri rendah, antara lain :

1. Citra tubuh ada yang berubah
2. Peran sosial berubah
3. Ketidakmampuan memahami
4. Tingkah laku tidak sesuai dengan nilai
5. Kegagalan hidup berulang
6. Riwayat kehilangan
7. Riwayat penolakan
8. Transisi perkembangan
9. Menghadapi kondisi traumatis
10. Kurangnya pengakuan dari orang lain
11. Ketidakmampuan mengatasi masalah kehilangan
12. Gangguan psikiatri
13. Penguatan negatif berulang
14. Budaya yang tidak sesuai

**2.2 Konsep Pendekatan Model Eksistensial**

Model eksistensial mengatakan kegagalan seseorang menemukan jati serta tujuan hidupnya. Seseorang tidak mempunyai sesuatu yang bisa dibanggakan dalam dirinya. Membenci dirinya sendiri serta adanya gangguan *body-image*. Hal tersebut merupakan penyebab terjadinya seseorang tersebut mengalami gangguan jiwa atau gangguan perilaku. Model ini memiliki prinsip pada terapinya yaitu membantu seseorang untuk memiliki pengalaman berinteraksi atau bersosialisasi dengan individu lain. Mengembangkan kesadaran diri melalui introspeksi (*self-assessment*), berinteraksi dengan kelompok sosial dan kemanusiaan (*conducted in group*), serta mendorong untuk menerima diri sendiri dan menerima kritik atau masukan tentang perilakunya dari orang lain (*encouraged to accept self and control behavior*) (Nurlela et al., 2023).

Prinsip keperawatannya yaitu klien disarankan untuk ikut serta dalam mendapatkan pengalaman atau peristiwa yang berkesan guna mempelajari dirinya dan memperoleh *feedback* dari individu lain. Adanya *feedback* tersebut akan membantu seseorang memperluas kesadaran dirinya. Peran perawat pada model ini yaitu membantu klien untuk mengenali diri, mengklarifikasi realita dari suatu kondisi, mengenalkan klien tentang perasaan tulus, dan memperluas kesadaran diri pasien (Nurlela et al., 2023).

## **2.3 Terapi *Life Review***

### **2.3.1 Definisi Terapi *Life Review***

Wheeler (2008) mengatakan bahwa terapi *life review* adalah proses peninjauan kembali kehidupan secara *retrospektif*, evaluasi mendalam tentang pengalaman hidup, atau melihat kembali masa lalu individu. Terapi *life review* bertujuan untuk membangunkan kembali peristiwa hidup ke dalam cerita hidup

yang lebih positif. Lestari (2012) terapi *life review* lebih memberikan peluang kepada individu guna mengevaluasi dan menganalisis peristiwa hidup dimasa lalu dan masa sekarang yang berarti, sehingga dapat membantu seseorang menerima diri dan rasa damai dapat terpenuhi.

Terapi *life review* adalah intervensi keperawatan yang efektif. Terapi ini memberikan kesempatan kepada individu untuk merefleksikan kehidupan, menyelesaikan, mengorganisasikan, dan mengintegrasikan kembali masalah kegagalan penerimaan diri (Stuart, 2009). Individu akan lebih mengetahui siapa dirinya dan meminta pertimbangan agar dapat merubah kualitas hidup menjadi lebih baik. Terapi *life review* emnggabungkan pengalaman masa lalu dan masa sekarang. Hasilnya adalah peningkatan harga diri, berkurangnya depresi, peningkatan kepuasan hidup dan kedamaian (Wheeler, 2008).

### **2.3.2 Tujuan Terapi *Life Review***

Tujuan terapi *life review* adalah mencapai integritas individu, meningkatkan harga diri, mengurangi depresi, serta meningkatkan kepuasan hidup dan kedamaian (Wheeler, 2008). Tujuan *life review therapy* untuk melepaskan energi (emosi dan intelektual sehingga dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi pada saat ini) dan tujuan akhir dari terapi *life review* adalah penerimaan diri, identitas diri yang kuat dan member arti dan makna hidup (Setyoadi, 2011).

### **2.3.3 Manfaat Terapi *Life Review***

1. Meningkatkan harga diri
2. Menurunkan depresi
3. Meningkatkan kepuasan hidup

4. Meningkatkan kedamaian (Wheeler, 2008).

### **2.3.4 Pelaksanaan Terapi *Life Review***

Wheeler (2008 dalam Lestari 2012), terapi *life review* diterapkan selama empat sesi pertemuan, yang mencakup empat tahap perkembangan masa lalu dan saat ini.

1. Sesi pertama terapi berfokus pada kehidupan anak-anak
2. Sesi kedua terapi berfokus pada kehidupan remaja
3. Sesi ketiga terapi berfokus pada kehidupan dewasa
4. Sesi keempat terapi berfokus pada kehidupan lanjut usia

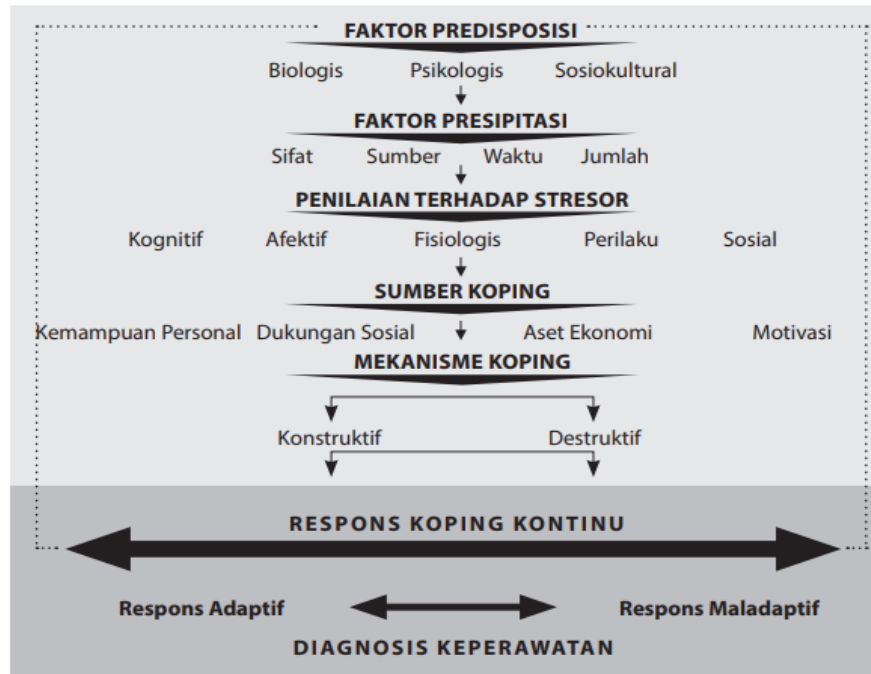
Pada setiap sesi terapi, difokuskan pada peristiwa hidup yang berkesan dan bercerita tentang apa yang penting bagi mereka. Terapi *life review* ini merupakan jenis terapi terstruktur yang menekankan analisis peristiwa hidup. Dalam terapi ini, klien dibantu untuk memahami makna kehidupan di masa lalu serta cara dalam menyelesaikan masalah emosional yang muncul dengan menganalisis peristiwa hidup mereka.

## **2.4 Konsep Asuhan Keperawatan**

### **2.4.1 Pengkajian**

Pengkajian memiliki beberapa aspek yang meliputi identitas, keluhan utama, factor penyebab dan perilaku klien. Adapun pengkajian mengacu pada model fenomena konsep sehat sakit menurut (Stuart, 2012). Sehat sakit diidentifikasi sebagai hasil berbagai karakteristik individu yang berinteraksi dengan faktor lingkungan. Keperawatan kesehatan jiwa menggunakan model stres adaptasi dalam mengidentifikasi penyimpangan perilaku. Hal-hal yang dikaji pada model stres adaptasi yaitu faktor predisposisi, stresor presipitasi,

penilaian terhadap stresor, sumber koping, mekanisme koping dan perilaku yang muncul (Stuart, 2012).



Gambar 2.1 Pengkajian Model Stres Adaptasi (Stuart, 2012)

## 1. Faktor Predisposisi

Stuart (2012) faktor predisposisi harga diri rendah meliputi sebagai berikut

### a. Faktor Biologis

Adanya kondisi sakit fisik yang dapat mempengaruhi kerja hormon yang juga dapat berdampak pada keseimbangan neurotransmitter di otak.

b. Harga diri dipengaruhi oleh penolakan dari orang tua, harapan yang tidak realistis dari orang tua, dan kegagalan yang berulang, kurang memiliki tanggung jawab pribadi, bergantung pada individu lain, dan ideal diri yang tidak realistis.

c. Performa peran dipengaruhi oleh stereotip peran gender, tuntutan peran kerja, dan harapan peran budaya, nilai-nilai budaya yang tidak dapat di

ikuti oleh individu. Di masyarakat umumnya peran seseorang disesuaikan dengan gender. Seperti perempuan dianggap tidak cukup bisa melakukan sesuatu, tidak cukup mandiri, tidak cukup obyektif dan rasional. Sedangkan laki-laki dianggap tidak cukup sensitif, tidak cukup hangat, tidak cukup ekspresif. Berdasarkan dengan standar tersebut, apabila laki-laki atau perempuan berperan tidak sesuai standarnya, maka dapat menyebabkan masalah dalam diri maupun dilingkungan sosial.

## **2. Stresor Presipitasi**

Setiap situasi yang dihadapi seseorang dan ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan stres dapat mempengaruhi aspek. Faktor-faktor yang mempengaruhi gambaran diri dan ideal diri seseorang adalah kehilangan bagian tubuh, operasi, penyakit, perubahan struktur dan fungsi tubuh, pertumbuhan, dan prosedur tindakan dan pengobatan. Di sisi lain, penolakan dan kurangnya menampakkan kebanggaan orangtua serta individu yang memahami, dapat mempengaruhi harga diri. Sumber dapat berasal dari dalam atau luar.

- a. Trauma yang disebabkan oleh penganiayaan seksual dan psikologis, atau menyaksikan peristiwa yang membahayakan kesehatan.
- b. Ketegangan peran terkait dengan harapan terhadap peran atau posisi yang dihadapi individu sebagai frustrasi. Ada tiga jenis transisi peran:
  - 1) Transisi peran perkembangan adalah perubahan normatif yang berkaitan dengan pertumbuhan.
  - 2) Transisi peran situasional terjadi akibat penambahan atau



pengurangan anggota keluarga melalui kelahiran atau kematian.

- 3) Transisi peran sehat-sakit terjadi akibat pergeseran dari keadaan sehat ke keadaan sakit. Transisi ini dapat dipicu oleh: kehilangan bagian tubuh, perubahan ukuran, bentuk, penampilan, atau fungsi tubuh, perubahan fisik terkait dengan tumbuh kembang normal, serta prosedur medis dan keperawatan (Stuart, 2012).

### **3. Penilaian Terhadap Stresor**

Penilaian terhadap stresor dapat dilakukan dari berbagai aspek, termasuk: dari segi kognitif, yaitu bagaimana klien memandang stresor yang dialaminya; dari segi afektif, yaitu bagaimana perasaan klien terhadap stresor; dari segi fisiologis, yaitu perubahan fisik yang terjadi akibat stresor; dari segi perilaku, yaitu perilaku klien terkait stresor; dan dari segi sosial, yaitu hubungan klien dengan orang lain yang dipengaruhi oleh stresor tersebut (Stuart, 2012).

### **4. Sumber Koping**

Setiap orang memiliki keterampilan atau kelebihan personal, hal ini tanpa terkecuali orang yang memiliki gangguan perilaku. Kemampuan personal meliputi : kegiatan olahraga dan kegiatan diluar rumah, kegiatan yang disukai, seni yang ekspresif, kesehatan dan perawatan diri, pendidikan atau pelatihan, pekerjaan, kemampuan khusus, kecerdasan berimajinasi dan kreatifitas hubungan interpersonal (Stuart, 2012).

### **5. Mekanisme Koping**

Mekanisme koping yaitu pertahanan diri jangka pendek atau jangka panjang. Penerapan mekanisme perlindungan ego untuk mempertahankan diri ketika menghadapi persepsi diri yang negatif (Stuart, 2012).

a. Pertahanan jangka pendek mencakup :

- 1) Kegiatan yang menawarkan pelarian sementara dari krisis identitas diri (seperti : pagelaran seni, kerja keras, melihat televisi berlebihan).
- 2) Kegiatan yang menawarkan pengganti identitas sementara (seperti : mengikuti grup sosial, kerohanian, politik, grup atau organisasi).
- 3) Kegiatan sementara memperkuat atau meningkatkan perasaan diri yang tidak stabil (seperti : olahraga yang kompetitif, kontes untuk mendapatkan popularitas).
- 4) Kegiatan yang merupakan usaha untuk menciptakan identitas di luar kehidupan yang saat ini terasa tidak berarti (seperti : penggunaan obat secara tidak benar).

b. Pertahanan Jangka Panjang mencakup :

- 1) Penutupan identitas adopsi atau identitas prematur yang diinginkan oleh orang-orang terdekat tanpa memperhatikan keinginan, aspirasi, atau potensi pribadi individu.
- 2) Identitas negatif adalah adopsi identitas yang bertentangan dengan nilai dan harapan yang diterima oleh masyarakat.

## 6. Perilaku : Rentang Respon



Gambar 2.2 Rentang Respon Konsep Diri : Harga Diri Rendah

(Stuart, 2012)

- a. Aktualisasi diri : menyampaikan keyakinan positif terhadap gambaran diri, didasarkan pada pencapaian realistis yang mengesankan serta diakui.
- b. Konsep diri : jika seseorang mengalami pencapaian yang membanggakan dalam mengembangkan potensi dirinya.
- c. Harga diri rendah : peralihan antara konsep diri yang adaptif dan konsep diri yang maladaptif
- d. Kerancauan identitas : mengamuk yaitu keadaan di mana seseorang merasa sangat dimusuhi dan marah, serta tidak dapat mengontrol diri. Dalam situasi ini, seseorang bisa dalam bahaya bahkan individu lain dan lingkungan bisa terancam bahaya. Kegagalan seseorang dalam menggabungkan beberapa aspek identitas saat kanak-kanak ke dalam kematangan psikososial dapat menghambat perkembangan kepribadian yang harmonis ketika dewasa.
- e. Depersonalisasi : perasaan tidak sesuai kenyataan dan tidak mengenali diri sendiri yang terkait dengan kecemasan dan kepanikan, serta ketidakmampuan untuk membedakan diri dari individu lain.

#### **2.4.2 Diagnosa Keperawatan**

Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2018) masalah keperawatannya adalah Harga Diri Rendah Kronis berhubungan dengan ketidakefektifan mengatasi masalah kehilangan, ditandai dengan evaluasi diri negatif, merasa tidak berharga, perasaan minder, perasaan bersalah, perasaan tidak bisa melakukan apapun, merasa tidak mempunyai sesuatu yang dibanggakan, konsentrasi mudah terganggu, merasa putus asa, tidak ingin melakukan sesuatu yang baru,

sering menunduk saat bicara, kontak mata kurang, tampak lelah dan tidak bersemangat, bicara pelan dan suara kecil, kesulitan dalam memutuskan masalah (D.0086)

### 2.4.3 Intervensi Keperawatan

Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018) dan Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018) rencana asuhan keperawatan pasien dengan harga diri rendah sebagai berikut :

**Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan berdasarkan SIKI**

No	Diagnosa Keperawatan	Tujuan dan Kriteria Hasil	Intervensi Keperawatan
1.	Harga Diri Rendah Kronis	Setelah dilakukan intervensi keperawatan maka harga diri meningkat, dengan kriteria hasil : 1. Postur tubuh menampakkan wajah meningkat 2. Kontak mata meningkat 3. Percaya diri berbicara meningkat 4. Perasaan malu menurun	<p><b>Promosi Harga Diri (1.09308)</b></p> <p><b>Observasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifikasi budaya, agama, ras, jenis kelamin, dan usia terhadap harga diri</li> <li>2. Monitor verbalisasi yang merendahkan diri sendiri</li> <li>3. Monitor tingkat harga diri setiap waktu, sesuai kebutuhan</li> </ol> <p><b>Terapeutik</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Motivasi terlibat dalam verbalisasi positif untuk diri sendiri</li> <li>2. Motivasi menerima tantangan atau hal baru</li> <li>3. Diskusikan pernyataan tentang harga diri</li> <li>4. Diskusikan kepercayaan terhadap penilaian diri</li> <li>5. Diskusikan pengalaman yang meningkatkan harga diri</li> <li>6. Diskusikan persepsi negatif diri</li> <li>7. Diskusikan alasan mengkritik diri atau rasa bersalah</li> <li>8. Diskusikan penetapan tujuan realistis untuk mencapai harga diri yang lebih tinggi</li> <li>9. Diskusikan Bersama keluarga untuk menetapkan harapan dan Batasan yang jelas</li> </ol>

No	Diagnosa Keperawatan	Tujuan dan Kriteria Hasil	Intervensi Keperawatan
			10. Berikan umpan balik positif atas peningkatan mencapai tujuan 11. Fasilitasi lingkungan dan aktivitas yang meningkatkan diri  <b>Edukasi</b> 1. Jelaskan kepada keluarga pentingnya dukungan dalam perkembangan konsep positif diri pasien 2. Anjurkan mengidentifikasi kekuatan yang dimiliki 3. Anjurkan mempertahankan kontak mata saat berkomunikasi dengan orang lain 4. Anjurkan membuka diri terhadap kritik negatif 5. Anjurkan mengevaluasi perilaku 6. Ajarkan cara mengatasi bullying 7. Latih peningkatan tanggung jawab untuk diri sendiri 8. Latih pernyataan/kemampuan positif diri 9. Latih cara berfikir dan berperilaku positif 10. Latih meningkatkan kepercayaan pada kemampuan dalam menangani situasi

Berdasarkan evidence based menurut Wheeler (2008 dalam Lestari 2012)

Terapi *life review* dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengatasi masalah harga diri rendah.

#### 2.4.4 Intervensi Pendekatan Model Eksistensial dengan Terapi Life Review

Prosedur pelaksanaan intervensi menggunakan model eksistensial dengan terapi *life review*. Terapi *life review* dilakukan sebanyak 4 sesi pertemuan dengan waktu 45 menit setiap sesi. Prosedurnya terdiri dari fase orientasi, fase kerja dan fase terminasi. Setiap sesi berakhir dilakukan evaluasi terhadap kemampuan klien berdasarkan tujuan disetiap sesi.

1. Sesi 1 : Masa anak - anak

Tujuan :

- 1) Klien dapat menyampaikan pengalaman di masa kanak-kanak yang menyenangkan dan tidak menyenangkan
- 2) Klien dapat menyampaikan keberhasilannya dalam menyelesaikan konflik atau masalah.
- 3) Klien dapat menyampaikan bagaimana perasaannya ketika menghadapi peristiwa-peristiwa yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan
- 4) Klien dapat menyampaikan makna peristiwa-peristiwa yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan
- 5) Klien dapat mengungkapkan bagaimana cara orang tua mengasuh klien dan saudaranya ketika masih kanak-kanak

2. Sesi 2 : Masa remaja

Tujuan :

- 1) Klien dapat menyampaikan pengalaman di masa remaja yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan
- 2) Klien dapat menyampaikan ulang individu yang paling berharga dihidupnya ketika remaja
- 3) Klien dapat menyampaikan keberhasilannya ketika menyelesaikan permasalahan.
- 4) Klien dapat menyampaikan bagaimana perasaannya ketika menghadapi peristiwa-peristiwa yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan

- 5) Klien dapat menyampaikan makna peristiwa menyenangkan maupun tidak menyenangkan

### 3. Sesi 3 : Masa dewasa

Tujuan :

- 1) Klien dapat menyampaikan pengalaman kerja yang telah dijalani
- 2) Klien dapat menyampaikan pengalaman menikah bersama pasangannya
- 3) Klien dapat menyampaikan pengalaman membahagiakan maupun tidak membahagiakan
- 4) Klien dapat menyampaikan keberhasilannya dalam menyelesaikan konflik atau masalah
- 5) Klien dapat menyampaikan perasaannya saat mengalami peristiwa yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan
- 6) Klien dapat menyampaikan makna peristiwa menyenangkan maupun tidak menyenangkan

### 4. Sesi 4 : Masa lanjut usia

Tujuan :

- 1) Klien dapat menyampaikan pengalaman yang paling menyenangkan maupun tidak menyenangkan
- 2) Klien dapat menyampaikan keberhasilannya dalam menyelesaikan konflik atau masalah
- 3) Klien dapat menyampaikan perasaannya ketika mengalami peristiwa yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan

- 4) Klien dapat menyampaikan makna peristiwa menyenangkan maupun tidak menyenangkan
- 5) Klien dapat menilai hasil mencapai integritas sebagai seorang lansia: perasaan puas terhadap kehidupan yang sudah dijalani dan siap menghadapi ajal

#### **2.4.5 Implementasi Keperawatan**

Tahap implementasi adalah lanjutan dari rencana keperawatan yang telah dirancang dan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan klien secara optimal. Implementasi merupakan bentuk nyata dari tujuan keperawatan yang telah dirancang dalam tahap perencanaan (Aldam & Wardani, 2019). Dalam karya ilmiah ini mengembangkan standar intervensi keperawatan Indonesia dengan memasukkan pendekatan model eksistensial : terapi *life review* untuk mengatasi masalah harga diri rendah. Terapi dilaksanakan dalam empat sesi pertemuan yaitu dari masa anak-anak, masa remaja, masa dewasa, dan pada masa lansia.

#### **2.4.6 Evaluasi Keperawatan**

Evaluasi adalah tahap dalam proses keperawatan di mana data subjektif dan objektif dikumpulkan. Data ini dapat menunjukkan masalah apa yang telah diselesaikan, apa yang perlu dipelajari dan direncanakan, dilaksanakan, dan dinilai apakah tujuan keperawatan telah tercapai, sebagian tercapai, atau telah muncul masalah baru (Aldam & Wardani, 2019). Evaluasi dari implementasi menggunakan pendekatan model eksistensial dengan terapi *life review* melibatkan penilaian terhadap efektivitas intervensi dalam mencapai tujuan terapi yang ditetapkan. Adapun indikator keberhasilan intervensi mengacu



pada standar luaran keperawatan Indoensia yaitu harga diri meningkat dengan kriteria hasil postur tubuh menampakkan wajah meningkat, kontak mata meningkat, percaya diri berbicara meningkat dan perasaan malu menurun.