

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A . KONSEP DASAR HARGA DIRI RENDAH

1. Pengertian Harga Diri Rendah

Harga diri rendah menurut Keliat (2010) adalah kondisi seseorang yang menilai keberadaan dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain yang berpikir adalah hal negatif diri sendiri sebagai individu yang gagal, tidak mampu, dan tidak berprestasi. Harga diri rendah adalah perasaan tidak berharga, tidak berarti, dan rendah diri yang berkepanjangan akibat evaluasi negative terhadap diri sendiri dan kemampuan diri. Gangguan harga diri dapat dijabarkan sebagai perasaan yang negative terhadap diri sendiri, hilang kepercayaan diri, serta merasa gagal mencapai keinginan (Farida, 2011). Harga diri rendah situasional terjadi bila seseorang mengalami trauma yang terjadi secara tiba-tiba misalnya harus dioperasi, kecelakaan, cerai, putus sekolah, putus hubungan kerja, perasaan malu karena sesuatu telah terjadi, misalnya pemerkosaan, dituduh KKN, dipenjara secara tiba-tiba (Fitria, 2013).

Menurut Keliat (2007), harga diri rendah dapat digambarkan sebagai perasaan yang negatif terhadap diri sendiri dan dirinya gagal mencapai keinginan. Selain itu juga harga diri rendah adalah evaluasi dari kemampuan diri yang negatif dan dipertahankan dalam waktu yang lama (Nanda, 2005 dalam Direja 2011).

Harga diri rendah adalah perasaan seseorang bahwa dirinya tidak diterima dilingkungan dan gambaran-gambaran negatif tentang dirinya (Barry 2009).

Berdasarkan berbagai pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa gangguan harga diri rendah adalah gangguan konsep diri dimana harga diri merasa gagal mencapai keinginan, perasaan tentang diri yang negatif dan merasa dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain. Gangguan harga diri rendah merupakan masalah bagi banyak orang dan diekspresikan melalui tingkat kecemasan yang sedang sampai berat. Umumnya disertai oleh evaluasi diri yang negatif membenci diri sendiri dan menolak diri sendiri. Gangguan diri atau harga diri rendah dapat terjadi secara :

- a. Situasional Yaitu terjadi trauma yang tiba-tiba, misalnya harus dioperasi, kecelakaan, dicerai suami, putus sekolah, putus hubungan kerja. Pada pasien yang dirawat dapat terjadi harga diri rendah karena prifasi yang kurang diperhatikan. Pemeriksaan fisik yang sembarangan, pemasangan alat yang tidak sopan, harapan akan struktur, bentuk dan fungsi tubuh yang tidak tercapai karena dirawat/penyakit, perlakuan petugas yang tidak menghargai. (Makhripah & Iskandar, 2012).
- b. Kronik Yaitu perasaan negative terhadap diri telah berlangsung lama, yaitu sebelum sakit/dirawat. Pasien mempunyai cara berfikir yang negativ. Kejadian sakit dan dirawat akan menambah persepsi negativ terhadap dirinya.

Kondisi ini mengakibatkan respons yang maladaptive, kondisi ini dapat ditemukan pada pasien gangguan fisik yang kronis atau pada pasien gangguan jiwa. (Makhripah & Iskandar, 2012).

Harga diri rendah adalah penilaian subjektif individu terhadap dirinya, perasaan sadar atau tidak sadar dan persepsi terhadap fungsi, peran, dan tubuh (Kusumawati 2010).

Menurut Stuart (2013) harga diri rendah dibedakan menjadi dua yaitu :

- a. Harga diri rendah situasional adalah keadaan dimana individu yang sebelumnya memiliki harga diri positif mengalami perasaan negatif mengenai dalam berespon terhadap suatu kejadian (kehilangan & perubahan).
- b. Harga diri rendah kronik adalah keadaan dimana individu mengalami evaluasi diri yang negatif mengenai diri atau kemampuan dalam waktu lama.

2. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri didefinisikan sebagai semua pikiran, keyakinan, dan kepercayaan yang merupakan pengetahuan individu dirinya dan memengaruhi hubungan dengan orang lain. Konsep diri tidak terbentuk waktu lahir, tetapi dipelajari sebagai hasil pengalaman unik seseorang dalam dirinya sendiri, dengan orang terdekat, dan dengan realitas dunia. (Stuart 2007). Konsep diri didefinisikan sebagai semua pikiran, keyakinan, dan kepercayaan yang merupakan pengetahuan individu tentang dirinya dan memengaruhi hubungannya dengan orang lain.

Konsep diri tidak terbentuk waktu lahir tetapi di pelajari sebagai hasil pengalaman unik seseorang dalam dirinya sendiri dengan orang terdekat dan realitas dunia (Stuart 2013).

Konsep diri adalah penilaian individu terhadap dirinya, perasaan sadar/tidak sadar dan persepsi terhadap fungsi, peran dan tubuh. Pandangan atau penilaian terhadap diri adalah ketertarikan, talenta dan keterampilan, kemampuan, kepribadian, pembawaan, persepsi terhadap moral yang dimiliki (Kusumawati, 2010).

3. Jenis-Jenis Konsep Diri

Adapun macam-macam jenis konsep diri, diantaranya:

Konsep Diri Positif

Jenis konsep diri ini, baik jika dimiliki oleh seorang individu karena memiliki:

- a. Merasa setara dengan orang lain
- b. Yakin dapat mengatasi segala macam masalah
- c. Bisa menerima pujian tanpa rasa malu
- d. Bisa menyadari bahwa setiap orang memiliki perasaan, keinginan, serta perilaku yang tidak semuanya dapat di
- e. setuju oleh anggota masyarakat.
- f. Bisa memperbaiki dirinya sendiri. Maksudnya dia mampu untuk mengungkapkan tentang aspek kepribadian yang tidak disukainya dan akan berusaha untuk dapat mengubahnya.

Konsep Diri Negatif

Berikut ini beberapa hal yang di miliki oleh seseorang yang memiliki jenis

konsep diri negatif, diantaranya yaitu:

- a. Sangat rerponsif akan pujian
- b. Peka terhadap kritikan.

- c. Lebih bersikap hiperkritis.
- d. Merasa tidak di sukai oleh orang lain.
- e. Memiliki sikap pesimis disetiap kompetisi.

4. Komponen Konsep Diri

Komponen konsep diri menurut (Stuart 2010) diantaranya yaitu:

1. *Citra Tubuh (Body Image)*

Body Image (citra tubuh) merupakan sikap individu terhadap dirinya baik disadari maupun tidak disadari mencakup persepsi masa lalu atau sekarang mengenai ukuran, fungsi, penampilan dan potensi karena secara konstan berubah seiring dengan persepsi dan pengalaman baru.

2. *Ideal diri (Self Ideal)*

Ideal diri adalah persepsi individu tentang bagaimana ia seharusnya bertingkah laku berdasarkan standar pribadi, aspirasi, tujuan atau nilai personal tertentu. Pembentukan ideal diri dimulai pada masa anak-anak dipengaruhi oleh orang yang dekat dengan dirinya yang memberikan harapan atau tuntunan tertentu.

3. *Harga Diri (Self Esteem)*

Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisis seberapa banyak kesesuaian tingkah laku dengan ideal dirinya. Merupakan bagian dari kebutuhan manusia (Maslow) yaitu perasaan individu tentang nilai/harga diri, manfaat dan keefektifan dirinya, pandangan seseorang tentang dirinya secara keseluruhan berupa positif atau negatif, harga diri diperoleh dari diri dan orang lain yang dicintai, mendapat perhatian, dan respek dari orang lain.

Harga diri dibentuk sejak kecil dari adanya penerimaan dan perhatian, harga diri yang tinggi adalah perasaan yang berasal dari penerimaan diri sendiri tanpa syarat, walaupun melakukan kesalahan, kekalahan dan kegagalan, tetap merasa sebagai seorang yang penting dan berharga. Harga diri akan meningkat sesuai dengan meningkatnya usia.

Faktor yang mempengaruhi harga diri adalah sebagai berikut :

- a. Ideal diri : harapan, tujuan nilai dan standar perilaku yang ditetapkan
- b. Interaksi dengan orang lain
- c. Norma sosial
- d. Harapan orang terhadap dirinya dan kemampuan dirinya untuk memenuhi harapan tersebut.
- e. Harga diri tinggi : seimbang antara ideal diri dengan konsep diri.
- f. Harga diri rendah : adanya kesenjangan antara ideal diri dengan konsep diri.

4. Peran Diri/Performa Peran (Self Role)

Peran merupakan serangkaian pola sikap perilaku, nilai dan tujuan yang diharapkan masyarakat dihubungkan dengan fungsi individu di dalam kelompok sosial. Peran yang ditetapkan adalah peran yang dijalani dan seseorang tidak mempunyai pilihan. Peran yang di ambil adalah yang terpilih atau dipilih oleh individu.

5. *Identitas Diri*

Identitas diri merupakan kesadaran mengenai diri sendiri yang bisa didapatkan individu dari observasi dan penilaian dirinya, menyadari bahwa individu dirinya berbeda dengan orang lain.

Prinsip tersebut sama artinya dengan otonom dan mencakup persepsi seksualitas seseorang. Pembentukan identitas berkembang pada masa bayi, kanak-kanak dan terus berlangsung sepanjang kehidupan tugas utama pada remaja bersamaan dengan berkembangnya konsep diri.

5. Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri

Konsep diri atau self concept tidaklah bawaan sejak lahir, melainkan hasil dari proses belajar. Saat manusia mengenal lingkungannya, maka saat itu pula dia belajar berbagai hal mengenai kehidupan. Berdasarkan pengalaman hidupnya, seorang individu akan menetapkan konsep dirinya berdasarkan berbagai faktor.

Menurut E.B. Hurlock yang merupakan seorang psikolog, faktor yang mempengaruhi konsep diri tersebut di antaranya yaitu bentuk tubuh, cacat tubuh, pakaian, nama dan julukan, inteligensi kecerdasan, taraf aspirasi/cita-cita, emosi, jenis/gengsi sekolah, status sosial, ekonomi keluarga, teman dan tokoh/orang yang berpengaruh. Apabila faktor-faktor tersebut cenderung menimbulkan perasaan yang positif seperti bangga atau senang maka akan muncul konsep diri yang positif. Pada masa kanak-kanak seorang individu umumnya cenderung menganggap benar apa saja yang dikatakan oleh orang lain. Apabila seorang anak merasa dia diterima, dihargai dan dicintai maka anak tersebut akan menerima, menghargai dan juga mencintai dirinya (berkonsep diri positif).

Dan akan sebaliknya, jika orang yang berpengaruh di sekelilingnya seperti orang tua, guru, orang dewasa, teman dan lain sebagainya ternyata meremehkan, merendahkan, memperlakukan dan menolaknya, maka pengalaman tersebut akan disikapi dengan negatif dan akan memunculkan konsep diri yang negatif.

6. Penerimaan Diri dan Kebersyukuran

1. Penerimaan Diri

Penerimaan diri menurut Chaplin (2011) adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas dan bakat yang dimiliki sendiri serta pengakuan atas kekurangan yang dimiliki oleh diri sendiri. Sikap yang menerima diri diwujudkan dengan sikap yang mampu mengenali nilai diri sebagai pribadi. Penerimaan diri merupakan dasar dari sikap penghargaan diri dan perasaan nyaman pada diri sendiri terlepas dari kesalahan dan kelemahan. Tanpa penerimaan diri, individu tidak akan mampu menggunakan potensi secara penuh dalam kehidupan mereka.

Penerimaan diri (Self-acceptance) ialah kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Hasil analisa atau penilaian terhadap diri sendiri akan dijadikan dasar bagi seorang individu untuk dapat mengambil suatu keputusan dalam rangka penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Sikap penerimaan diri dapat dilakukan secara realistis, tetapi juga dapat dilakukan secara tidak realistis.

Sikap penerimaan realistis dapat ditandai dengan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri secara objektif. Sebaliknya penerimaan diri tidak realistis ditandai dengan upaya untuk menilai secara berlebihan terhadap diri sendiri, mencoba untuk menolak kelemahan diri sendiri, mengingkari atau menghindari hal-hal yang buruk dari dalam dirinya, misalnya traumatis masa lalu (Dariyo Agoes, 2007). Dari definisi-definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah derajat dimana seseorang telah mengetahui karakteristik personalnya baik itu kelebihan maupun kekurangannya dan dapat menerima karakteristik tersebut dalam kehidupannya sehingga membentuk integritas pribadinya.

2. Ciri-ciri Penerimaan Diri

Menurut (Sheere dalam Machdan, 2012) ciri-ciri individu dengan penerimaan diri yaitu:

- a. Individu mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi persoalan.
- b. Individu menganggap dirinya berharga sebagai seorang manusia dan sederajat dengan orang lain.
- c. Individu tidak malu atau hanya memperhatikan dirinya sendiri.
- d. Individu tidak menganggap dirinya aneh atau abnormal dan tidak ada harapan di tolak orang lain.
- e. Individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya.
- f. Individu dapat menerima pujian atau celaan secara obyektif.
- g. Individu tidak menyalahkan diri atau keterbatasan yang dimiliki ataupun mengingkari kelebihannya.

3. (Hurlock dalam Wibowo, 2013) mengemukakan sepuluh faktor yang mempengaruhi penerimaan diri individu, yaitu:

a. Pemahaman tentang Diri Sendiri

Timbul dari kesempatan seseorang untuk mengenali kemampuan dan ketidakmampuannya serta mencoba menunjukkan kemampuannya. Semakin individu memahami dirinya, maka semakin besar penerimaan individu terhadap dirinya.

b. Harapan Realistik

Timbul jika individu menentukan sendiri harapannya dengan disesuaikan dengan pemahaman kemampuannya, dan bukan diarahkan oleh orang lain. Dengan harapan realistik, akan semakin besar kesempatan tercapainya harapan tersebut sehingga menimbulkan kepuasan diri.

c. Tidak Adanya Hambatan di Lingkungan Harapan individu akan sulit tercapai bila lingkungan di sekitarnya tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi (walaupun harapan individu sudah realistik).

d. Sikap-sikap Anggota Masyarakat yang Menyenangkan

Tidak adanya prasangka, adanya penghargaan terhadap kemampuan sosial orang lain dan kesediaan individu mengikuti kebiasaan lingkungan.

e. Tidak Adanya Gangguan Emosional yang Berat

Tidak adanya gangguan emosional yang berat akan membuat individu dapat bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia.

f. Pengaruh Keberhasilan yang Dialami

Keberhasilan yang dialami dapat menimbulkan penerimaan diri (yang positif). Sebaliknya, kegagalan yang dialami mengakibatkan adanya penolakan diri.

g. Identifikasi dengan Orang yang Memiliki Penyesuaian Diri yang Baik

Individu yang mengidentifikasi diri dengan orang yang well adjusted, dapat membangun sikap-sikap yang positif terhadap diri sendiri dan bertingkah laku dengan baik, yang dapat menimbulkan penerimaan diri dan penilaian diri yang baik.

h. Adanya Perspektif Diri yang Luas

Yakni memperhatikan pandangan orang lain tentang diri. Perspektif diri yang luas ini diperoleh melalui pengalaman dan belajar.

i. Pola Asuh di Masa Kecil yang Baik

Anak yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai orang yang dapat menghargai dirinya sendiri.

Kebersyukuran adalah pengakuan terhadap nikmat yang dikaruniakan Allah SWT yang disertai dengan kepatuhan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah. Syukur adalah tanda orang beriman. Bersyukur berarti mengakui kebesaran Allah SWT. Oleh karena itulah rasa bersyukur tersebut erat kaitannya dengan keberadaan hamba dengan sang pencipta Allah SWT. Orang yang mengerti makna syukur tidak lain adalah orang yang memahami arti hidup. (El- Firdausy, 2010) Pelatihan

kebersyukuran adalah suatu terapi yang memfokuskan kebersyukuran terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT terhadap individu dengan cara mengucapkan terima kasih, mengucapkan rasa syukur setiap hari, mensyukuri setiap peristiwa kehidupan dan dapat menurunkan emosi negatif yang muncul dalam diri individu serta meningkatkan emosi positif dalam dirinya. Menurut McCullough & Cohen (2008), pelatihan syukur dapat memunculkan emosi yang menyenangkan, seperti kebahagiaan karena rasa syukur akan membawa manfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Polak & McCullough (2006), menunjukkan bahwa kebersyukuran adalah pengakuan bahwa individu dapat menerima manfaat dari kebaikan orang lain.

7. Pengertian Mindfulness

Beberapa waktu terakhir istilah mindfulness menjadi cukup populer. Banyak orang mengatakan, mindfulness-lah yang diperlukan di zaman yang penuh distraksi saat ini. Lalu, apa sebenarnya yang dimaksud dengan mindfulness?

Istilah mindfulness sebenarnya istilah lawas, sudah dikenal sejak abad ke-15. Kita bisa menerjemahkan mindfulness dengan kesadaran penuh. Beberapa tahun terakhir istilah mindfulness menjadi populer setelah Jon Kabat-Zin mengkampanyekannya secara luas. Kabat-Zinn adalah seorang profesor di Fakultas Kedokteran Universitas Massachusetts. Dia dikenal sebagai pendiri program Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR). Program ini terlibat secara intens dalam berbagai riset terkait mindfulness.

Mindfulness adalah kemampuan menerima kondisi diri tanpa menolak menerima tetapi tidak pasrah. Menerima dengan ikhlas dirinya sendiri dengan kesadaran penuh tanpa menolak. Mindfulness merupakan kesadaran pada sensasi di dalam tubuh kita, pikiran kita, perasaan serta pengalaman pada kondisi “saat ini”, dan menerimanya tanpa melakukan “judgment” atau menyalahkan/menghakimi. Jika kita sadar benar kemungkinan akan membuat pilihan yang tepat dari pada hanya sekedar bereaksi secara otomatis (yeni duriana, 2014). (Germer, Siegel, dan Fulton, 2005) menyebutkan mindfulness adalah suatu kondisi kesadaran pada saat ini dengan penuh penerimaan. Mindfulness menekankan pada kesadaran, menjadi sadar sepenuhnya pada hal yang terjadi saat ini dengan mengalihkan pengalaman yang lain, diterima sepenuhnya tanpa penilaian (Mace, 2008). Mindfulness merupakan suatu keterampilan dalam memberikan perhatian dengan berfokus pada satu tujuan, saat ini, dan tidak menilai (Kabat-Zinn, 1990). Sederhananya mindfulness merupakan suatu kondisi di mana pikiran, perasaan, dan tubuh kita berada pada saat ini, tidak mengembara ke masa lalu maupun masa depan. Mindfulness sangat berorientasi pada hidup saat ini. Hidup untuk saat ini dapat membuat seorang individu berperilaku dengan tidak mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi di masa depan. Sementara hidup pada saat ini mengembangkan perilaku berdasarkan kontrol diri dan pencapaian tujuan yang lebih efektif (Brown, Ryan, & Creswell, 2007).

Mindfulness diartikan menerima dalam bahasa agama menyebutkan ikhlas atau bersyukur. Syukur dan harga diri merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang dapat membantu untuk mengatasi berbagai situasi dan kondisi yang dihadapi dalam kehidupan.

Apa saja manfaat mempraktikkan mindfulness dari berbagai riset terkait, mempraktikkan mindfulness terbukti:

1. Mengurangi kadar stress.
2. Meningkatkan kemampuan regulasi dan kendali diri.
3. Menurunkan kecemasan dan depresi.
4. Meningkatkan kinerja pegawai.

Paying Attention on Purpose (Memperhatikan dengan sengaja)

Mindfulness adalah tentang memberikan perhatian secara disengaja, artinya memang kita menyengajakan diri dalam memberikan perhatian pada sesuatu. Misalnya, saat Anda membaca tulisan ini, apakah Anda menyadari apa yang Anda baca? Atau Anda hanya membacanya secara otomatis? Sebagian besar pikiran, perasaan dan perilaku kita terjadi secara otomatis. Sampai-sampai kita lupa memperhatikannya. Mempraktikkan mindfulness artinya memperhatikan diri kita secara sengaja. Mendengarkan apa yang dikatakan orang lain secara penuh perhatian. Mencermati perilaku kita sendiri secara sadar.

Paying Attention in The Present Moment (Memberikan perhatian saat ini)

Mindfulness adalah tentang memberikan perhatian pada saat ini. Bukannya melayang-layang ke masa depan ataupun ke masa lalu. Memberikan perhatian pada apa yang ada, bukan apa yang belum/tidak ada.

Hadir utuh, di sini saat ini. Saat Anda makan, makanlah secara sadar. Nikmati apa yang ada di depan Anda. Tanpa memikirkan nanti siang makan apa besok menunya apa. Cukup nikmati apa yang ada saat ini. Menurut sebuah riset, kemampuan untuk memberikan perhatian pada saat ini adalah kunci kebahagiaan.

Non Judgmentally (Tidak Menghakimi)

Mindfulness adalah tentang tidak melabeli apapun yang kita alami saat ini. Entah dengan label baik-buruk atau benar-salah. Cukup memperhatikan dan mengalaminya secara sadar penuh. Bukan berarti kita menjadi pribadi yang apatis. Melainkan membiarkan diri kita melihat, mendengar dan merasakan secara utuh terlebih dulu sebelum kita memutuskan apa yang perlu kita lakukan padanya. Inilah mindfulness sebuah keadaan saat kita hadir utuh di sini saat ini. Memberikan perhatian penuh pada diri kita atau seseorang/sesuatu di depan kita. Menyadari penuh diri dan lingkungan di sekitar kita. Melihat, mendengar dan merasa apa adanya tanpa berusaha menilai dan menghakiminya. Meningkatkan kemampuan membangun relasi.

Dari definisi ini kita dapat simpulkan bahwa kunci dari mindfulness adalah memberikan perhatian (atensi) dengan cara tertentu. Perhatian adalah pintu menuju kesadaran. Kita tidak akan menyadari apa yang terjadi pada diri kita tanpa memberikan perhatian kepadanya. Namun, perhatian yang kita berikan perlu dilakukan dengan cara tertentu yaitu: on purpose (secara sengaja; diniatkan), in the present moment (pada saat ini), *non-judgmentally* (tanpa menghakimi).

8. Etiologi

a. Faktor Predisposisi Stuart Gail (2013)

Faktor predisposisi harga diri rendah meliputi sebagai berikut :

- a. Faktor yang mempengaruhi harga diri, meliputi penolakan orang tua, harapan orang tua yang tidakrealistis, kegagalan yang berulang, kurang memiliki tanggung jawab personal, ketergantungan pada orang lain, dan ideal diri yang tidak realistis.
- b. Factor yang mempengaruhi performa peran adalah steriotif 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 jenis kelamin. Misalnya seorang wanita dianggapkurang mampu, kurang mandiri, kurang obyektif dan rasional. Sedangkan pria dianggap kurang sensitif, kurang hangat kurang ekspresif dibanding wanita. Sesuai dengan standar tersebut, jika wanita atau pria berperan tidak sesuai lazimnya maka dapat menimbulkan konflik diri maupun hubungan sosial.
- c. Faktor yang mempengaruhi identitas diri meliputi ketidakpercayaan orang tua, tekanan dari kelompok sebaya, dan perubahan struktur social. Orang tua yang selalu curiga pada anak akan menyebabkan anak menjadi kurang percaya diri,ragu dalam mengambil keputusan dan dihentikan rasa bersalah ketika akan melakukan sesuatu.

Kontrol orang tua yang berat pada anak remaja akan menimbulkan perasaan benci pada orang tua. Teman sebaya merupakan faktor lain yang berpengaruh pada identitas.

d. Faktor Biologis

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

b. Faktor Presipitasi

Masalah khusus tentang konsep diri disebabkan oleh setiap situasi yang dihadapi individu dan ia tidak mampu menyesuaikan situasi atas stresor dapat mempengaruhi komponen. Stresor yang dapat mempengaruhi gambaran diri adalah hilangnya bagian tubuh, tindakan operasi, proses patologi penyakit, perubahan struktur dan fungsi tubuh, proses tumbuh kembang, prosedur tindakan dan pengobatan. Sedangkan stressor yang dapat mempengaruhi harga diri dan ideal diri adalah penolakan dan kurang penghargaan diri dari orang tua dan orang yang berarti.

Faktor pencetus dapat berasal dari sumber internal ataupun eksternal

- ❖ Trauma seperti penganiayaan seksual dan psikologis atau menyaksikan peristiwa yang mengancam kesehatan.
- ❖ Ketegangan peran berhubungan dengan peran atau posisi yang diharapkan dan individu mengalaminya sebagai frustrasi. Ada tiga jenis transisi peran :

- Transisi peran perkembangan adalah perubahan normatif yang berkaitan dengan pertumbuhan. Perubahan ini termasuk tahap perkembangan dalam kehidupan individu atau keluarga dan norma-norma budaya, nilai-nilai serta tekanan untuk menyesuaikan diri.
- Transisi peran situasi terjadi dengan bertambah atau berkurangnya anggota keluarga melalui kelahiran atau kematian.
- Transisi peran sehat-sakit terjadi akibat pergeseran dari keadaan sehat ke keadaan sakit. transisi ini dapat dicetuskan oleh :
 - Kehilangan bagian tubuh
 - Perubahan ukuran, bentuk, penampilan atau fungsi tubuh.
 - Perubahan fisik yang berhubungan dengan tumbuh kembang normal.
 - Prosedur medis dan keperawatan. (Stuart, 2013).

9. Tanda dan Gejala

Tanda dan gejala dari harga diri rendah pada seseorang berbeda-beda dan bervariasi antara individu satu dengan yang lainnya, tetapi biasanya dimanifestasikan (Keliat 2007) sebagai berikut :

- a. Mengkritik diri sendiri
- b. Perasaan tidak mampu
- c. Pandangan hidup yang pesimis
- d. Merasa bersalah dan khawatir
- e. Sulit bergaul

- f. Tidak menerima pujian
- g. Lebih banyak menunduk
- h. Penolakan terhadap kemampuan diri sendiri
- i. Gangguan hubungan sosial
- j. Rasa bersalah terhadap diri sendiri, menyalahkan , mengkritik, mengejek diri sendiri
- k. Merendahkan martabat : saya tidak bisa, saya bodoh, saya tidak tahu apa-apa ,saya tidak mampu
- l. Bicara lambat dengan nada suara lemah.

Ciri-ciri harga diri rendah (kusumawati, 2010) adalah sebagai berikut :

- 1. Perasaan bersalah/penyesalan
- 2. Menghukum diri
- 3. Merasa gagal
- 4. Gangguan hubungan interpersonal
- 5. Mengkritik diri sendiri dan orang lain
- 6. Menganggap diri lebih penting dari orang lain.

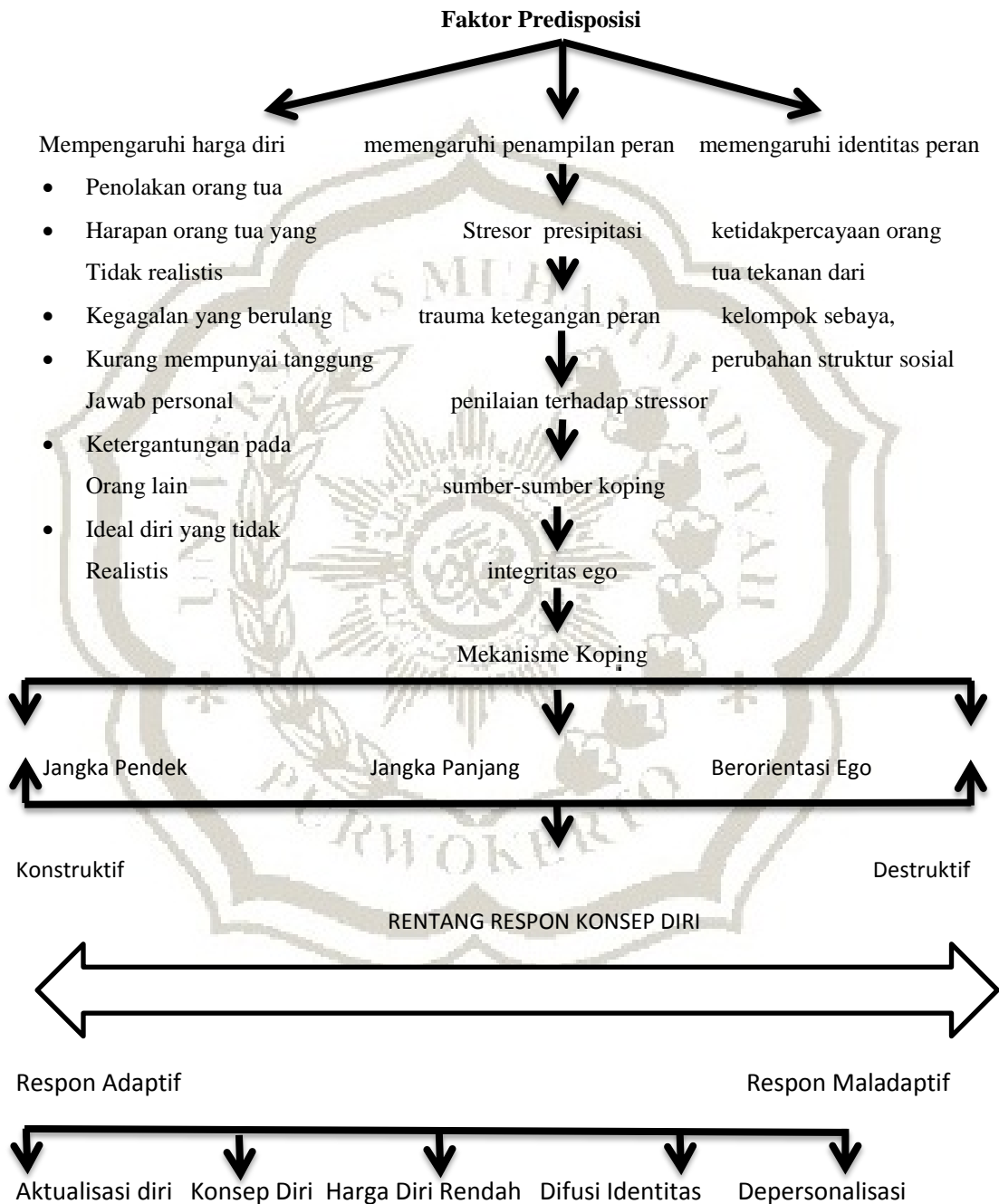
10. Proses Terjadinya Masalah

Harga diri rendah kronis merupakan proses kelanjutan dari harga diri rendah situasional yang tidak diselesaikan atau dapat juga terjadi karena individu tidak pernah mendapatkan *feed back* dari lingkungan tentang perilaku klien sebelumnya bahkan mungkin kecenderungan lingkungan yang selalu memberi respon negatif untuk mendorong individu menjadi harga diri rendah.

Harga diri rendah kronis disebabkan banyak faktor. Awalnya individu berada pada situasi yang penuh dengan *stressor*. 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 individu mengalami harga diri rendah kronis.

11. Psikopatologi

Gambar 2.1



(Stuart, 2013)

Keterangan :

a. Respon Adaptif :

Aktualisasi diri dan konsep diri yang positif serta bersifat membangun (konstruktif) dalam usaha mengatasi stressor yang menyebabkan ketidakseimbangan dalam diri sendiri.

b. Respon Maladaptif :

Aktualisasi diri dan konsep diri yang negatif serta bersifat merusak (destruktif) dalam usaha mengatasi stressor yang menyebabkan ketidakseimbangan dalam diri sendiri.

c. Aktualisasi Diri :

Respon adaptif yang tertinggi karena individu dapat mengespresikan kemampuan yang dimiliki.

d. Konsep Diri Positif :

Individu dapat mengidentifikasi kemampuan dan kelemahan secara jujur dan dalam menilai suatu masalah individu berfikir secara positif dan realistis.

e. Harga Diri Rendah :

Transisi antara respon konsep diri adaptif dan maladaptif.

f. Difusi Identitas :

Suatu kegagalan individu untuk mengintegrasikan berbagai identifikasi masa kanak-kanak kedalam kepribadian psikososial dewasa yang harmonis.

e. Depersonalisasi :

Suatu perasaan yang tidak realistis dan keasingan dirinya dari lingkungan.

Hal ini berhubungan dengan tingkat ansietas panik dan kegagalan dalam uji realitas. Individu mengalami kesulitan dalam membedakan diri sendiri dan orang lain dan tubuhnya sendiri terasa tidak nyata dan asing baginya.

12. Mekanisme Koping

Mekanisme koping termasuk pertahanan koping jangka pendek atau jangka panjang serta penggunaan mekanisme pertahanan ego untuk melindungi diri sendiri dalam menghadapi persepsi diri yang menyakitkan (Stuart 2007).

a. Pertahanan jangka pendek mencakup berikut ini :

1. Aktifitas yang memberikan pelarian sementara dari krisis identitas diri (misalnya konser musik, bekerja keras, menonton televisi secara obsesif).
2. Aktifitas yang memberikan identitas pengganti sementara (misalnya ikut serta klub sosial, agama, politik, kelompok gerakan atau geng).
3. Aktifitas sementara menguatkan atau meningkatkan perasaan diri yang tidak menentu (misalnya olahraga yang kompetitif, kontes untuk mendapatkan popularitas).
4. Aktifitas yang merupakan upaya jangka pendek untuk membuat identifikasi diluar dari hidup yang tidak bermakna saat ini (misalnya penyalahgunaan obat).

b. Pertahanan Jangka Panjang mencakup berikut ini :

1. Penutupan identitas adopsi identitas prematur yang diinginkan oleh orang terdekat tanpa memperhatikan keinginan, aspirasi, atau potensi diri individu.
2. Identitas negatif asimisi identitas yang tidak sesuai dengan nilai dan harapan yang diterima masyarakat.

13. Sumber Koping

Semua orang tanpa memperhatikan gangguan perilakunya mempunyai beberapa bidang kelebihan personal yang meliputi : aktifitas olahraga dan aktifitas diluar rumah, hobi dan kerajinan tangan, seni yang ekspresif, kesehatan dan perawatan diri, pendidikan atau pelatihan, pekerjaan, vokasi atau polisi, bakat tertentu, kecerdasan imajinasi dan kreatifitas hubungan interpersonal (Stuart 2013).

14. Penatalaksanaan Medis

Struktur otak yang mungkin mengalami gangguan pada kasus harga diri rendah kronis adalah :

- A. Sistem limbik yaitu pusat emosi dilihat dari emosi pada klien dengan harga diri rendah yang kadang berubah seperti sedih dan merasa tidak berguna atau gagal terus menerus. Adapun jenis alat untuk mengetahui gangguan struktur otak yang dapat digunakan yaitu :

1. Elektroencephalogram (EEG) suatu pemeriksaan yang bertujuan memberikan informasi penting tentang kerja dan fungsi otak.
2. CT Scan untuk mendapatkan gambaran otak tiga dimensi.
3. Single Photon Emission Tomography (SPECT) melihat wilayah otak dan tanda-tanda abnormalitas pada otak dan menggambarkan perubahan aliran darah yang terjadi.

B. Magnetic Resonance Imaging (MRI) suatu teknik radiologi dengan menggunakan magnet, gelombang radio dan komputer untuk mendapatkan gambaran struktur tubuh atau otak dan dapat mendeteksi perubahan yang kecil sekalipun dalam struktur tubuh atau otak.

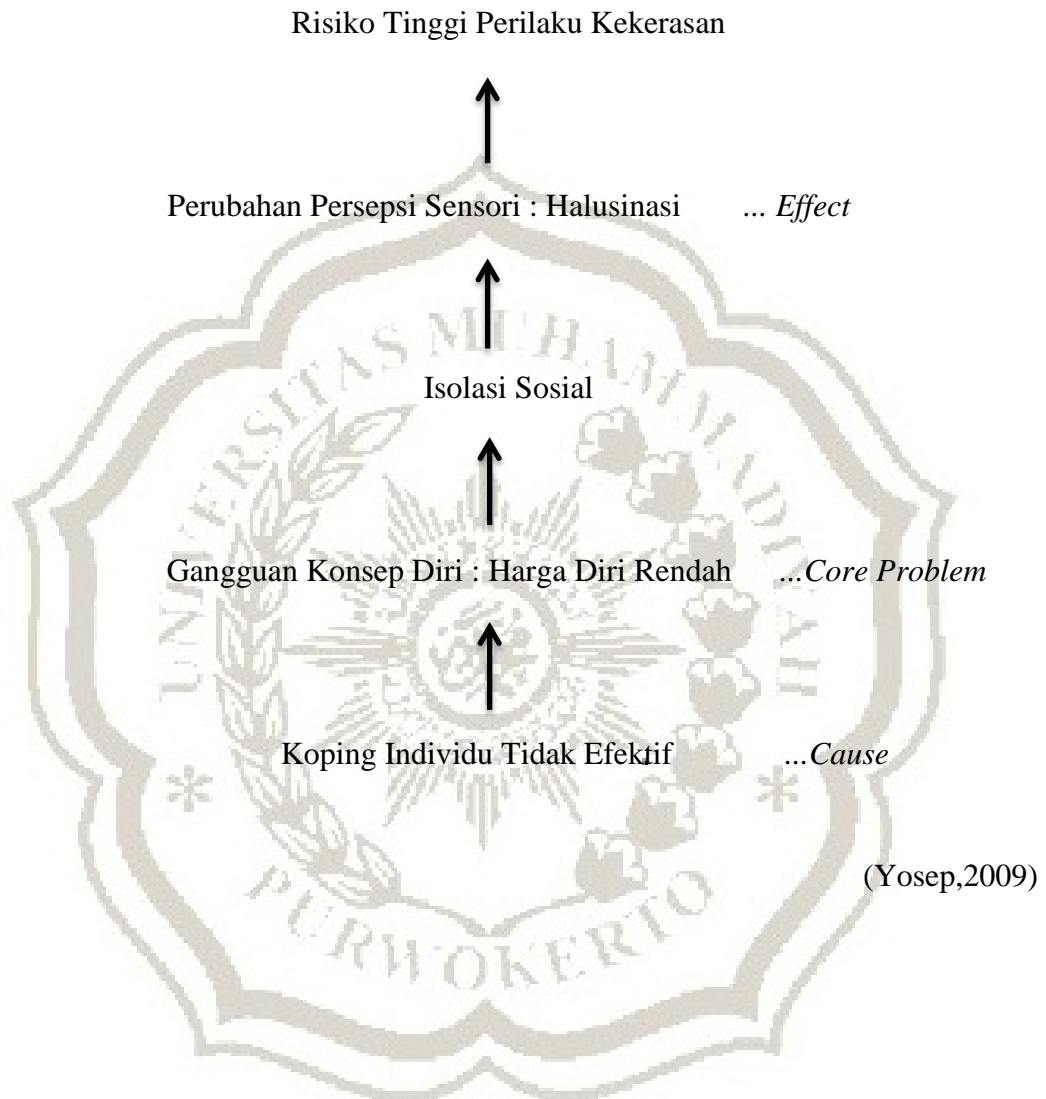
B. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan Harga Diri Rendah

1. Pengkajian

Pengkajian adalah tahap awal dan dasar utama dari proses keperawatan (Direja, (2011)). Data-data tersebut dikelompokkan menjadi faktor predisposisi, presipitasi terhadap stresor, sumber coping dan kemampuan yang dimiliki oleh klien. Data-data yang diperoleh selama pengkajian juga dapat dikelompokkan menjadi data subjektif dan data objektif. Data subjektif merupakan data yang disampaikan secara lisan oleh klien maupun keluarga klien melalui proses wawancara. Sedangkan data objektif adalah data yang ditemukan secara nyata pada klien melalui observasi atau pemeriksaan langsung oleh perawat.

2. Pohon Masalah

Gambar 2.2 Pohon Masalah



3. Diagnosa Keperawatan

- a. Gangguan Konsep Diri : Harga Diri Rendah
- b. Isolasi Sosial
- c. Koping Individu Tidak Efektif

4. Intervensi/Perencanaan

Perencanaan terdiri dari tiga aspek yaitu : tujuan umum, tujuan khusus dan rencana tindakan keperawatan.

a. Harga Diri Rendah

Tujuan Umum : Klien dapat meningkatkan harga dirinya dengan latihan mindfulness dengan cara mengenal kemampuan diri sendiri dan selalu berfikir positif.

Tujuan Khusus :

- Klien mampu membina hubungan saling percaya
- Klien dapat mengidentifikasi kemampuan positif yang dimiliki
- Klien dapat menilai kemampuan positif yang digunakan
- Klien dapat mengidentifikasi penerapan latihan mindfulness dengan cara mengenal kemampuan diri sendiri dan selalu berfikir positif.
- Klien dapat mengidentifikasi penerimaan dirinya
- Klien dapat merencanakan kegiatan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki
- Klien dapat melakukan kegiatan

Intervensi

- Bina hubungan terapeutik antara klien dan perawat
- Beri salam terapeutik dan panggil nama klien.
- Sebutkan nama perawat dan sambil berjabat tangan
- Diskusikan kemampuan dan aspek positif yang masih dimiliki klien.
- Beri kesempatan klien untuk mencoba aspek positif dan latihan mindfulness dengan cara mengenal kemampuan diri sendiri dan selalu berfikir positif.
- Setiap bertemu klien hindarkan penilaian agresif dan negatif.
- Utamakan memberikan pujian realistik kepada klien.

- Diskusikan dengan klien kegiatan yang masih bisa digunakan dan selalu mengungkapkan rasa syukur kepada sang pencipta akan kemampuan positif yang dimiliki klien.
- Rencanakan bersama program selanjutnya yang akan pasien rasakan ketika bisa melakukan latihan mindfulness dengan cara mengenal kemampuan diri sendiri dan selalu berfikir positif.
- Beri reinforcement positif atas usaha klien.

b. Isolasi sosial

1. Tujuan Umum : klien dapat berinteraksi dengan orang lain.
2. Tujuan Khusus :
 - Klien dapat membina hubungan saling percaya
 - Klien dapat mengetahui ketentuan dan kerugian berhubungan dengan orang lain.
 - Klien dapat mengidentifikasi penyebab isolasi sosial
 - Klien dapat berkenalan dengan orang lain.
 - Klien dapat menentukan topik pembicaraan
 - Klien dapat berinteraksi dengan orang lain secara bertahap
3. Intervensi
 - Beri salam terapeutik dan panggil nama klien.
 - Sebutkan nama perawat dan sambil berjabat tangan
 - Jelaskan tujuan interaksi
 - Jelaskan kontrak yang akan dibuat
 - Beri rasa aman dan tunjukkan sikap empati
 - Beri kesempatan klien mengungkapkan perasaannya.
 - Bantu klien mengungkapkan alasan klien dibawa kerumah sakit.
 - Utamakan memberikan pujian realistik kepada klien.

- Beri kesempatan klien mengatakan keuntungan berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain.
- Beri kesempatan klien mengatakan kerugian berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain.
- Beri kesempatan klien mencontohkan teknik berkenalan dengan orang lain.
- Beri reinforcement positif atas usaha klien.
- Latih berhubungan sosial secara bertahap dengan perawat.
- Latih cara berkenalan dengan dua orang atau lebih
- Masukkan dalam jadwal kegiatan harian klien
- Beri reinforcement positif atas usaha klien.

c. Koping Individu tidak Efektif

1. Tujuan Umum : klien dapat meningkatkan harga dirinya dengan koping individu yang efektif.

2. Tujuan Khusus :

- Klien mampu membina hubungan saling percaya
- Klien dapat mengungkapkan kemampuan untuk menanggulangi dan meminta bantuan jika perlu.
- Klien dapat menunjukkan kemampuan untuk memecahkan masalah dan ikut serta memecahkan masalah tersebut.
- Klien dapat mengantisipasi dari perilaku yang destruktif pada diri sendiri maupun orang lain.
- Klien dapat berkomunikasi kebutuhan dan berunding dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan.

3. Intervensi

- Bina hubungan teraupetik antara klien dan perawat
- Beri salam teraupetik dan panggil nama klien dengan ramah.
- Sebutkan nama perawat dan sambil berjabat tangan
- Jelaskan tujuan pertemuan

- Bantu pasien menentukan tujuan yang realistis dan mengenali ketrampilan dan pengetahuan pribadinya.
- Gunakan komunikasi empatik, dan dorong pasien/keluarga untuk mengungkapkan ketakutan, mengekspresikan emosi, dan menetapkan tujuan klien.
- Beri perhatian dan perhatikan kebutuhan dasar klien,serta melakukan hal yang di sukainya seperti olahraga.
- Memberikan pujian yang wajar dalam keberhasilan klien.

5. Implementasi

Implementasi tindakan keperawatan didiskusikan dengan rencana tindakan keperawatan. Pada situasi nyata implementasi sering kali jatuh berbeda dengan rencana (direja. 2011).

Pelaksanaan keperawatan disesuaikan dengan rencana tindakan keperawatan. Pada situasi nyata implementasi sering kali jauh berbeda dengan rencana. Hal itu terjadi karena perawat belum terbiasa menggunakan rencana tertulis dalam melaksanakan tindakan keperawatan. Sebelum melaksanakan tindakan yang sudah direncanakan, perawat perlu memvalidasi dengan singkat, apakah rencana tindakan masih sesuai dan dibutuhkan oleh klien pada saat ini(here and now). Perawat juga menilai sendiri, apakah mempunyai kemampuan interpersonal, intelektual, dan tehnikal yang diperlukan untuk melaksanakan. Perawat juga menilai kembali apakah tindakan aman bagi klien.Setelah tidak ada hambatan maka tindakan keperawatan boleh dilaksanakan.

Pada saat akan melaksanakan tindakan keperawatan, perawat membuat kontak dengan klien yang isinya menjelaskan apa yang akan dikerjakan dan peran serta yang diharapkan dari klien.

6. Evaluasi

Evaluasi adalah proses berkelanjutan untuk menilai efek dari tindakan keperawatan pada klien. Evaluasi dilakukan terus menerus pada respon klien terhadap tindakan yang telah dilakukan. Evaluasi dapat dilakukan menggunakan pendekatan S.O.A.P yaitu subjektif, objektif, analisa, perencanaan, pada klien dan perencanaan pada perawat.

Evaluasi dapat bagi 2 yaitu evaluasi proses atau formatif, yang dilakukan setiap selesai melaksanakan tindakan, evaluasi hasil atau sumatif yang dilakukan dengan membandingkan respon klien pada tujuan khusus dan umum yang telah ditentukan.

Evaluasi dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan SOAP sebagai pola pikir :

S : Respon subjektif terhadap tindakan keperawatan yang telah dilaksanakan

O: Respon objektif terhadap tindakan keperawatan yang telah dilaksanakan

A: Analisa ulang atas data subjektif & objektif untuk menyimpulkan apakah masalah masih tetap atau muncul masalah baru atau ada data yang kontra indikasi dengan masalah yang ada.

P: Perencanaan atau tindak lanjut berdasarkan hasil analisa pada respon klien.

Rencana tindak lanjut dapat berupa : rencana diteruskan jika masalah tidak berubah, rencana dimodifikasi jika masalah tetap semua tindakan sudah dijalankan tetapi hasil belum memuaskan, rencana dibatalkan jika ditemukan masalah baru dan bertolak belakang dengan masalah yang ada serta diagnosa lama dibatalkan, rencana atau diagnosa selesai jika tujuan sudah tercapai dan yang diperlukan adalah memelihara dan mempertahankan kondisi yang baru. Klien dan keluarga perlu dilibatkan dalam evaluasi agar dapat melihat perubahan dan berupaya mempertahankan dan memelihara pada evaluasi sangat diperlukan reinforcement untuk perubahan yang positif. Klien dan keluarga juga dimotivasi untuk melakukan self reinforcement (Keliat, 2010).

Evaluasi adalah proses berkelanjutan untuk menilai efek dari tindakan keperawatan pada klien. Adapun evaluasi keperawatan pada klien HDR :

- a. Dapat membina hubungan saling percaya
- b. Klien dapat berhubungan dengan orang lain secara optimal.
- c. Menerima perubahan tubuh yang terjadi
- d. Dapat memilih beberapa cara mengatasi perubahan yang terjadi
- e. Dapat beradaptasi dengan cara yang dipilih
- f. Pada keluarga dapat membina hubungan saling percaya
- g. Keluarga dapat merawat klien dengan HDR dan gangguan citra tubuh.