

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Harga Diri Rendah

2.1.1 Definisi Harga Diri Rendah

Harga diri rendah adalah perasaan merasa tidak berharga, tidak berarti, dan rendah diri yang muncul sebagai akibat dari penilaian negatif terhadap diri sendiri serta kemampuan yang dimiliki. Kondisi ini juga dapat timbul sebagai dampak dari evaluasi negatif baik yang berasal dari dalam diri sendiri (penilaian internal) maupun dari lingkungan sekitar (penilaian eksternal), sehingga seseorang merasakan ketidakberhargaan terhadap dirinya (Safitri, Wahyuni, et al., 2020).

Harga diri yang rendah merupakan penilaian atau perasaan buruk mengenai diri sendiri atau kemampuan yang dirasakan oleh klien, seperti merasa tidak penting, tidak berharga, dan tidak berdaya, yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan terus-menerus. Keadaan harga diri yang rendah ini dapat muncul sebagai respons situasional atau bersifat kronis, dan dapat terungkap baik secara langsung maupun tidak langsung (Prasetyo et al., 2024).

Menurut *Mental Health and Mental Illness* dalam (Anita, 2025), harga diri rendah dapat diartikan sebagai perasaan seseorang bahwa dirinya tidak diterima oleh lingkungan sekitar serta memiliki

pandangan negatif terhadap dirinya sendiri. Selain itu, harga diri rendah juga dimaknai sebagai penolakan terhadap diri sendiri, merasa tidak berharga, dan ketidakmampuan untuk bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri (Anita et al., 2025).

2.1.2 Klasifikasi Harga Diri Rendah

Menurut *Buku Asuhan Keperawatan Jiwa Klien dengan Harga Diri Rendah, Risiko Bunuh Diri, dan Defisit Perawatan Diri* (2023), terdapat dua jenis harga diri rendah, yaitu harga diri yang bersifat situasional dan harga diri yang bersifat kronis.

1. Harga diri rendah situasional

Harga diri rendah situasional muncul berdasarkan keadaan tertentu, dapat dipicu oleh trauma mendadak seperti pascaoperasi, mengalami kecelakaan, pelecehan, atau dihukum oleh sistem hukum hingga terpenjara.

Harga diri yang rendah dalam situasi tertentu merupakan terbentuknya pandangan negatif tentang diri seseorang sebagai respons terhadap kondisi yang spesifik. Ada pula perspektif lain yang menyatakan bahwa harga diri rendah dalam konteks tertentu adalah penilaian atau perasaan buruk mengenai diri sendiri atau keterampilan individu sebagai reaksi terhadap situasi tertentu (Rianti et al., 2023).

2. Harga diri rendah kronis

Harga diri yang rendah secara terus-menerus adalah keadaan di mana individu memiliki pandangan pesimis sebelum memulai terapi, dan pandangan tersebut menjadi semakin buruk selama proses pengobatan.

Harga diri yang rendah secara kronis adalah hasil dari masalah harga diri rendah yang bersifat situasional yang belum terselesaikan. Ini terjadi ketika seseorang berupaya untuk mengatasi keadaan yang penuh tekanan (krisis) tetapi tidak berhasil dan tidak dapat melaksanakan fungsi serta perannya secara konsisten (Wibowo et al., 2023).

2.1.3 Definisi Harga Diri Rendah Kronis

Harga diri rendah yang kronis adalah kondisi saat seorang individu menderita perasaan tidak berharga yang terus-menerus, disertai perasaan putus asa, pesimisme, dan ketidakmampuan menghadapi tantangan, yang sering kali berujung pada isolasi sosial, depresi, bahkan keinginan untuk mengakhiri hidup (Oktoviani et al., 2024).

Harga diri rendah yang kronis adalah perasaan atau pola pikir di mana Anda memandang diri sendiri secara negatif. Harga diri yang rendah secara berkepanjangan juga menunjukkan bahwa individu merasakan tingkat harga diri yang tidak baik selama minimal 3 bulan yang dinilai dengan cara negatif serta berkaitan

dengan perasaan lemah, kehilangan kekuatan, putus asa, rentan, cepat tersinggung, dan merasa tidak berdaya (Ramadhan & Kurniawan, 2024).

Berdasarkan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia tahun 2017, diagnosa keperawatan tentang harga diri yang rendah secara kronis adalah penilaian atau rasa negatif terhadap diri sendiri atau kemampuan pasien, seperti merasa tidak berarti, tidak berharga, dan tidak berdaya, yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan terus menerus.

2.1.4 Penyebab Harga Diri Rendah Kronis

Menurut (Khairani et al., 2024) penyebab rendahnya harga diri dapat dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor predisposisi dan faktor predisposisi.

1. Faktor predisposisi

Faktor predisposisi merupakan elemen risiko yang berfungsi sebagai dasar untuk stres, yang berasal dari dimensi biologis, psikososial, dan sosiokultural. Elemen-elemen ini secara signifikan membentuk interpretasi dan penilaian individu terhadap stres, serta berbagai pengalaman terkait stres yang mereka temui (Faizah, 2024).

a. Faktor biologi heriditer (keturunan)

Keturunan dapat bermanifestasi sebagai latar belakang medis yang tercatat dari kerabat yang telah

mengalami gangguan mental, sementara riwayat penyakit persisten atau trauma psikologis juga dapat berfungsi sebagai faktor berpengaruh yang berkontribusi terhadap munculnya gangguan mental (Khairani et al., 2024).

b. Faktor sosial budaya

Keturunan dapat mencakup garis keturunan individu keluarga yang telah mengalami gangguan mental, sementara latar belakang penyakit persisten atau pengalaman traumatis juga dapat berfungsi sebagai elemen kontributor yang signifikan terhadap manifestasi gangguan mental (Khairani et al., 2024).

c. Faktor-faktor masa lalu seorang individu

Elemen-elemen yang dapat berkontribusi pada penurunan harga diri meliputi pertemuan historis yang merugikan, penolakan sosial dari lingkungan seseorang dan hubungan intim, di samping aspirasi yang tidak dapat dicapai. Kemunduran berkelanjutan, tidak adanya akuntabilitas pribadi, dan ketergantungan pada sumber eksternal juga merupakan faktor penentu yang dapat memicu gangguan psikologis (Khairani et al., 2024).

d. Faktor predisposisi menurut Stuart (2006) dalam (Supriatna et al., 2023), sangat penting untuk menyoroiti bahwa elemen-

elemen yang berkontribusi terhadap penurunan harga diri meliputi:

- 1) Penolakan orang tua, harapan yang tidak realistis dari orang tua, kegagalan berulang, ketergantungan pada orang lain, dan ideal diri yang tidak realistis
- 2) Peran yang dijalankan berdasarkan gender, tekanan atau kewajiban yang muncul dari tugas pekerjaan, serta harapan atau norma yang ditetapkan oleh budaya terhadap peran tersebut.
- 3) Rasa tidak yakin dari pihak orang tua, tekanan yang berasal dari kelompok teman seumuran, dan transformasi dalam struktur sosial.
- 4) Kondisi fisik yang mengalami gangguan kesehatan bisa memengaruhi fungsi hormon, yang pada gilirannya dapat berdampak pada keseimbangan neurotransmitter di otak.

2. Faktor presipitasi

Faktor presipitasi adalah rangsangan yang menimbulkan ancaman bagi seseorang. Faktor ini memicu munculnya energi guna mengatasi stres atau tekanan dalam kehidupan (Faizah, 2024).

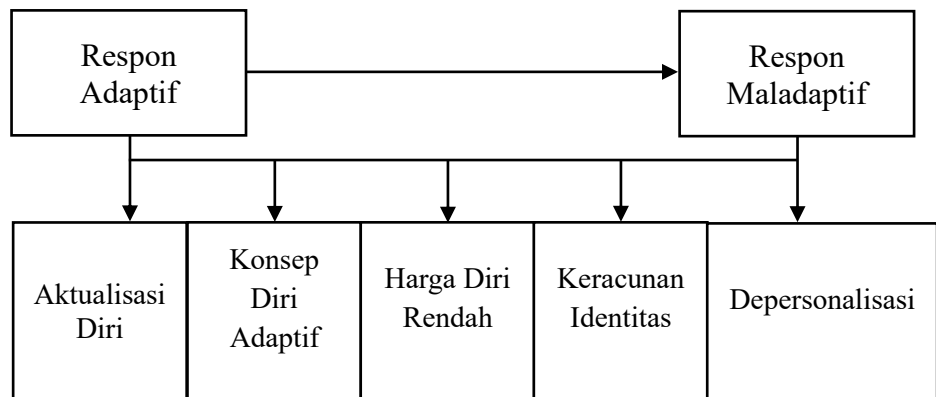
Faktor presipitasi timbul dari keadaan atau pengalaman yang dialami seseorang, dan kesulitan dalam penyesuaian dapat

berpengaruh pada berbagai aspek. Elemen stres yang berpengaruh terhadap citra diri mencakup kehilangan anggota tubuh, tindakan operasi, berbagai penyakit, perubahan yang terjadi pada struktur serta fungsi tubuh, pertumbuhan dan perkembangan, serta prosedur medis yang dilakukan. Stresor yang berhubungan dengan harga diri ideal termasuk penolakan serta kurangnya apresiasi dari orang tua atau figure penting dalam kehidupan seseorang. Faktor pemicu ini bisa datang dari dalam diri sendiri (internal) atau dari lingkungan sekitar (eksternal) (Khairani et al., 2024).

Faktor penyebab lain yang mungkin muncul adalah trauma akibat kekerasan seksual dan psikologis, serta pengalaman melihat situasi yang membahayakan nyawa. Selain itu, tekanan yang muncul dari perubahan peran, serta peralihan peran yang terjadi karena adanya penambahan atau pengurangan anggota keluarga melalui kelahiran atau kematian, juga termasuk dalam faktor ini (Trisongko et al., 2024).

2.1.5 Rentang Respon Harga Diri Rendah

Menurut (Fadillah et al., 2024), rentang respon konsep harga diri rendah adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Rentang Respon Harga Diri Rendah

1. Respon adaptif

Respon adaptif adalah reaksi yang muncul ketika individu menggunakan mekanisme koping yang efektif untuk menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan atau situasi (Yuliyanti, 2024).

- a. Aktualisasi diri adalah ungkapan positif dari seseorang mengenai pengalaman nyata yang telah berhasil dialaminya.
- b. Konsep diri adalah pengalaman positif yang diperoleh seseorang saat mengaktualisasikan dirinya.

2. Respon maladaptif

Respon maladaptif adalah reaksi yang berlawanan dengan respon adaptif, terjadi ketika kemampuan individu dalam menghadapi perubahan lingkungan atau situasi tergolong rendah (Yuliyanti, 2024).

- a. Harga diri rendah adalah reaksi yang muncul sebagai proses peralihan antara konsep diri yang maladaptif dan respons diri yang adaptif.
- b. Keracunan identitas merujuk pada kesulitan seseorang dalam mengatur elemen psikososial dan perkembangan pribadi mereka dengan cara yang seimbang dan selaras.
- c. Depersonalisasi merupakan pengalaman merasa melankolis atau tidak berdaya terhadap diri sendiri, yang sering kali disertai dengan rasa cemas, kekhawatiran, dan kesulitan untuk membedakan diri sendiri dari individu lain.

2.1.6 Mekanisme Koping Harga Diri Rendah

Metode atau strategi yang digunakan individu untuk menghadapi masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan dalam kehidupan sehari-hari, serta mengatasi situasi yang berpotensi menimbulkan stres atau gangguan baik secara mental maupun perilaku, dikenal sebagai mekanisme koping. Mekanisme koping ini dibagi menjadi dua jenis, yaitu koping adaptif yang mendukung proses integrasi, perkembangan, pembelajaran, dan pencapaian tujuan; serta koping maladaptif yang justru menghambat integrasi, mengganggu perkembangan, menurunkan kemandirian, dan berupaya mengendalikan lingkungan (Nurfazira et al., 2023).

Seseorang dengan rasa percaya diri yang rendah sering kali mengandalkan cara-cara untuk mengatasi masalah, baik yang

bersifat sementara maupun yang lebih permanen. Jika cara sementara untuk mengatasi masalah tidak berhasil, orang tersebut mungkin akan menciptakan metode jangka panjang sebagai pengganti (W. S. A. Wijayati et al., 2023).

Strategi koping yang kurang efektif pada seseorang ditunjukkan oleh berkurangnya perilaku adaptif dan kemampuan untuk mengatasi tantangan serta fungsi dalam kehidupan. Cara-cara koping ini meliputi metode pertahanan yang bersifat sementara dan jangka panjang, serta penggunaan mekanisme perlindungan diri untuk menghindari pandangan negatif yang menyakitkan tentang diri sendiri (Buku Asuhan Keperawatan Jiwa Klien dengan Harga Diri Rendah, Risiko Bunuh Diri, dan Defisit Perawatan Diri, 2023).

1. Pertahanan jangka pendek, meliputi:

- a. Kegiatan yang dapat berfungsi sebagai cara menghindar dari krisis identitas, seperti menonton TV, bekerja dengan giat, atau berolahraga dengan intensitas tinggi.
- b. Aktivitas yang dapat menyediakan identitas sementara sebagai pengganti, contohnya bergabung dengan organisasi politik, kelompok sosial, atau komunitas keagamaan.
- c. Kegiatan yang sementara waktu dapat meningkatkan rasa percaya diri, seperti pencapaian akademik atau mengikuti kontes popularitas dalam olahraga kompetitif.

2. Pertahanan jangka panjang, meliputi:

- a. Penutupan identitas merupakan proses di mana seseorang secara tergesa-gesa mengadopsi identitas yang diharapkan oleh tokoh penting dalam hidupnya, tanpa mempertimbangkan keinginan, aspirasi, maupun kemampuan dirinya sendiri.
- b. Identitas negatif merupakan penerimaan terhadap identitas yang tidak rasional sebagai cara untuk menyesuaikan diri dengan nilai dan harapan yang berlaku di masyarakat.

2.1.7 Gejala dan Tanda Harga Diri Rendah Kronis

Menurut SDKI (2017) gejala dan tanda harga diri rendah kronis dibagi menjadi 2 klasifikasi, kondisi klinis terkait harga diri rendah kronis, dan beberapa penyebab. Penyebab yang bisa menimbulkan harga diri rendah kronis antara lain: Terpapar situasi traumatis. Gejala dan tanda harga diri rendah kronis:

Tabel 2.1 Gejala dan Tanda Harga Diri Rendah Kronis menurut SDKI (2017)

Gejala dan Tanda Mayor	
Subjektif	Objektif
1. Merasa malu atau bersalah	1. Enggan mencoba hal baru 2. Berjalan menunduk 3. Postur tubuh menunduk
Gejala dan Tanda Minor	
Subjektif	Objektif
Tidak ada	1. Kontak mata kurang 2. Lesu dan tidak bergairah 3. Berbicara pelan dan lirih

Kondisi klinis terkait dari harga diri rendah kronis antara lain:

1. Cedera traumatis
2. Pengalaman tidak menyenangkan

2.1.8 Penatalaksanaan Harga Diri Rendah Kronis

Berdasarkan (Najla et al., 2024), beberapa cara yang bisa diterapkan untuk menangani pasien yang mengalami harga diri rendah secara berkepanjangan meliputi:

1. Psikofarmaka

Dalam perawatan pasien yang memiliki masalah kesehatan mental, penggunaan obat-obatan merupakan salah satu cara yang efisien. Terapi psikofarmaka melibatkan pemberian obat yang disesuaikan dengan gejala yang dialami oleh pasien. Psikofarmaka merupakan kategori obat yang mempengaruhi sistem saraf pusat, di antaranya mencakup:

- a. Obat yang digunakan untuk mengatasi depresi, baik yang ringan maupun yang parah, serta gangguan kecemasan dan kondisi terkait lainnya. Beberapa contohnya adalah citalopram, fluoksetin, dan antidepresan jenis trisiklik.
- b. Obat yang mengatasi gangguan psikosis diberikan kepada individu yang mengalami masalah psikotik seperti skizofrenia. Beberapa contohnya meliputi klopazin, risperidon, dan obat-obat lain yang sejenis.

- c. Obat penstabil suasana hati digunakan untuk menangani gangguan bipolar, yang ditandai oleh perubahan antara fase mania (kegembiraan yang berlebihan) dan depresi (rasa putus asa). Beberapa contohnya adalah karbamazepin, lithium, olanzapin, ziprasidon, dan valproat.
 - d. Obat untuk mengurangi kecemasan dipakai untuk menangani berbagai macam perasaan cemas dan serangan panik. Selain itu, jenis obat ini juga membantu mengatasi kesulitan tidur dan kegelisahan yang sering kali muncul sebagai tanda dari gangguan tersebut. Contohnya termasuk benzodiazepin seperti alprazolam, diazepam, klonazepam, dan lorazepam.
2. Psikoterapi

Psikoterapi merupakan sejenis terapi yang bertujuan untuk mendorong individu agar lebih terlibat dalam interaksi dengan orang lain, termasuk tenaga medis. Sasaran dari psikoterapi adalah untuk mencegah klien mengisolasi diri atau menjauh dari lingkungan sosial, karena kebiasaan ini dapat memiliki efek buruk. Beberapa contoh aktivitas dalam psikoterapi mencakup bermain bersama, kegiatan kelompok, latihan kolaboratif, dan terapi menulis (Najla et al., 2024).

3. *Expressive writing therapy*

Terapi menulis ekspresif merupakan sebuah pendekatan naratif yang bertujuan untuk mengeksplorasi respons klien terhadap peristiwa tertentu, serta mengidentifikasi keinginan, harapan, dan cita-cita mereka. Metode ini mendukung pasien dalam mengembangkan pemikiran dan wawasan baru mengenai cara bertindak dan berperilaku. Dengan menjalani terapi ini, klien dapat meraih pemahaman dan penghargaan terhadap diri mereka sendiri sekaligus mendorong pengungkapan ekspresi emosional yang mereka miliki (Mustofa & Wahyuni, 2024).

2.2 *Expressive Writing Therapy*

2.2.1 *Definisi Expressive Writing Therapy*

Terapi menulis ekspresif adalah metode terapi yang memanfaatkan kegiatan menulis sebagai sarana untuk memperbaiki dan meningkatkan kesehatan mental. Terapi ini pertama kali diperkenalkan oleh Pennebaker pada tahun 1989, dengan menggunakan kertas dan pena atau pensil untuk mengekspresikan pengalaman emosional, baik positif maupun negatif. Melalui proses ini, terapi dapat membantu mengurangi stres, memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, meningkatkan perilaku, serta menstabilkan emosi (Putra & Yuliana, 2024).

Menurut Pennebaker (2007) dalam Purnamarini (2016) *expressive writing* adalah kegiatan menuliskan perasaan dan pikiran terhadap suatu peristiwa traumatis atau pengalaman emosi yang pernah dimiliki. Salah satu keunggulan dari terapi *expressive writing* adalah membebaskan klien untuk menuangkan segala bentuk rasa keemasannya dalam tulisan sendiri tanpa harus memperhatikan susunan kata baku atau penulisan bahasa yang baik dan benar (Purnamarini et al., 2016).

Expressive writing adalah kegiatan menulis yang mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalaman secara tertulis dengan tujuan membantu proses ekspresi dan pengelolaan emosi, serta memperkuat kemampuan coping dalam menghadapi situasi hidup yang penuh tekanan (Sa'diyah et al., 2024).

Terapi *expressive writing* adalah proses menulis yang memungkinkan individu mengungkapkan ekspresi dan refleksi diri, baik secara mandiri maupun dengan bantuan dari perawat atau terapis (Aisy et al., 2024).

2.2.2 Tujuan *Expressive Writing Therapy*

Menurut (Mustofa & Wahyuni, 2024), tujuan *expressive writing* terapi meliputi beberapa hal berikut:

1. Memahami bagaimana klien merespons atau bereaksi terhadap suatu peristiwa tertentu.

2. Mengetahui keinginan, harapan, serta impian yang dimiliki oleh klien.
3. Membantu klien mengembangkan pemahaman dan ide baru mengenai cara bersikap serta berperilaku.
4. Membantu klien meraih pemahaman yang lebih baik dan penghargaan terhadap diri sendiri.
5. Mempermudah klien dalam mengekspresikan perasaan dan emosi yang mereka rasakan.
6. Mengubah pikiran negatif menjadi sikap atau pemikiran yang lebih positif.
7. Menyalurkan atau mengungkapkan gagasan dan ide yang dimiliki klien.
8. Membantu klien mengekspresikan perasaan dan harapan positif sehingga mereka merasa lebih nyaman dan rileks.

Menurut (Putra & Yuliana, 2024), tujuan dari *expressive writing* ada beberapa, yaitu:

1. Menyampaikan pengalaman emosional, baik yang positif maupun negatif.
2. Mengurangi tingkat stres yang dialami, sehingga membantu memperbaiki kondisi fisik, menyegarkan pikiran, memperbaiki perilaku, dan menstabilkan emosi.
3. Meningkatkan keterampilan komunikasi dan kemampuan pasien dalam mengungkapkan diri.

2.2.3 Pelaksanaan *Expressive Writing Therapy*

Sesi pelaksanaan terapi *expressive writing* pada klien dengan harga diri rendah kronis menurut (Nisaa' et al., 2022):

1. Sesi 1: Klien dapat membina hubungan saling percaya.
2. Sesi 2: Mengajarkan terapi *expressive writing*, klien dapat menulis bebas tanpa aturan, arahan, dan waktu (*recognition* atau *initial writing*)
3. Sesi 3: Meminta klien untuk menuliskan pengalaman positif atau negatif di masa lalu (*examination* atau *writing exercise*), tahap ini bertujuan untuk mengeksplorasi reaksi klien terhadap situasi tertentu.
4. Sesi 4: Tulisan yang sudah dibuat klien, akan direfleksikan atau dikembangkan, disempurnakan, dan di diskusikan bersama (*juxtaposition* atau *feedback*).
5. Sesi 5: Klien dapat mengaplikasikan pengetahuan barunya dalam dunia nyata (*Application to the self*).

2.3 Hasil Penelitian dan Jurnal Terkait

Hasil penelitian Dermawan & Andini (2024) dalam (Putra & Yuliana, 2024) penggunaan terapi menulis ekspresif pada pasien dengan harga diri rendah kronis terbukti dapat mengurangi penilaian negatif terhadap diri sendiri sekaligus meningkatkan kemampuan positif.

Hasil penelitian Putra (2024) menunjukkan bahwa pemberian terapi menulis ekspresif berpengaruh positif dengan menurunkan gejala pada pasien dengan harga diri rendah kronis serta meningkatkan perasaan berharga dan rasa percaya diri (Putra & Yuliana, 2024).

Penelitian oleh Nisaa' (2022) menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif sebagai media untuk mengekspresikan perasaan atau emosi pasien. Klien dapat dengan bebas mengungkapkan masalahnya tanpa perlu berinteraksi langsung dengan orang lain (Nisaa' et al., 2022).