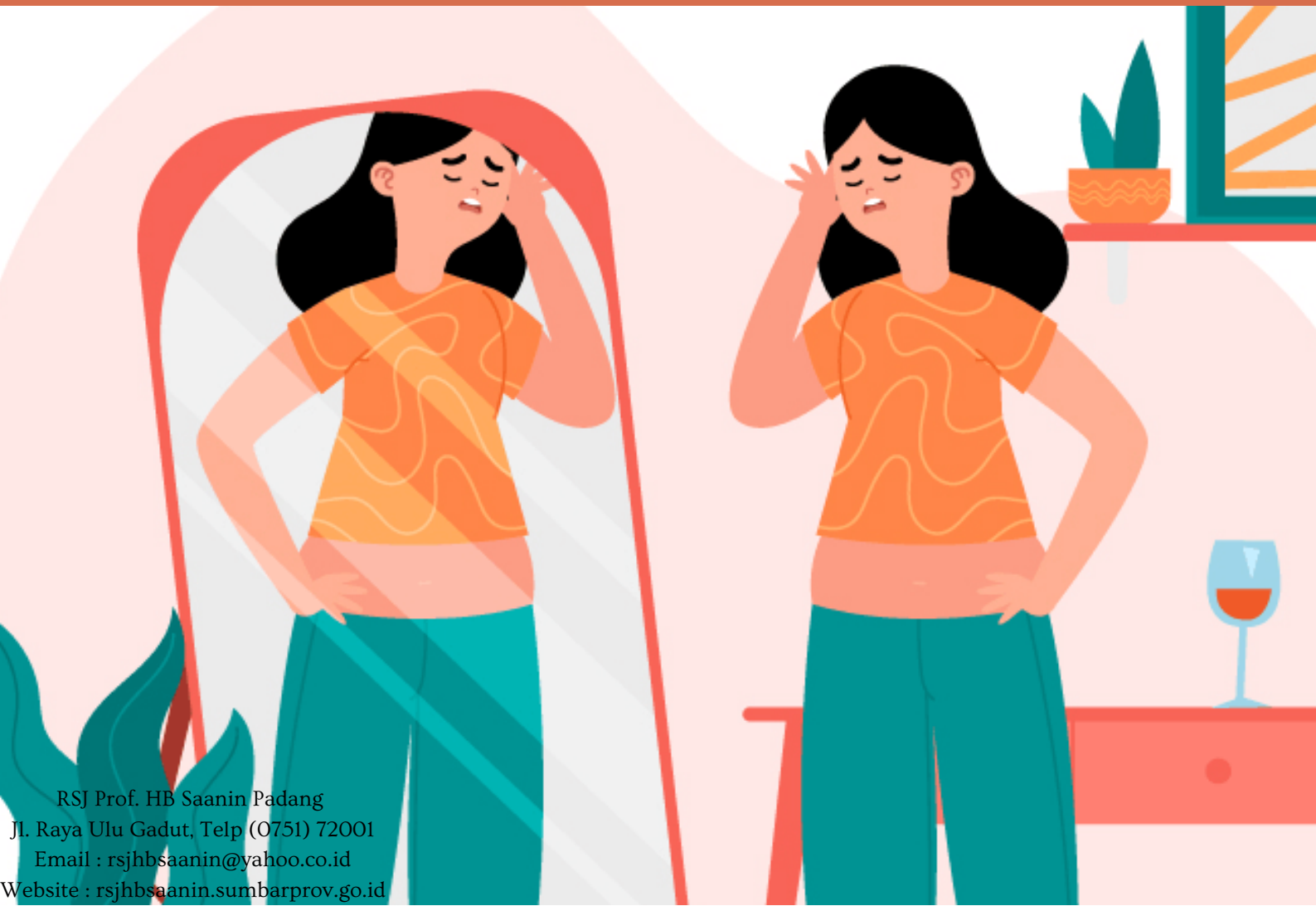


# Harga Diri Rendah





- 
- 01** Defenisi
  - 02** Penyebab
  - 03** Tanda dan Gejala
  - 04** Peran Keluarga
  - 05** Perawatan Dirumah

# Defenisi

Harga diri rendah adalah perasaan negatif tentang diri sendiri atau kemampuan diri yang berlangsung minimal 3 bulan (Nanda-I, 2018). Harga diri rendah melibatkan evaluasi yang negatif dan berhubungan dengan perasaan yang lemah, tidak berdaya, putus asa, ketakutan, rentan, rapuh, tidak lengkap, tidak berharga dan tidak memadai (Stuart, Keliat & Pasaribu, 2016).

Harga diri rendah rendah dibagi menjadi 2 jenis, yaitu :

- Harga Diri Rendah Situsional adalah keadaan dimana individu yang sebelumnya memiliki harga diri positif mengalami perasaan negatif mengenai diri dalam berespon, terhadap suatu kejadian (kehilangan, perubahan)
- Harga Diri Rendah Kronik adalah keadaan dimana individu mengalami evaluasi diri yang negatif mengenai diri atau kemampuan dalam waktu lama (Pardede, Keliat, & Yulia, 2020).



**Harga diri rendah adalah suatu kondisi dimana individu menilai dirinya atau kemampuan dirinya negatif atau suatu perasaan menganggap dirinya sebagai seseorang yang tidak berharga dan tidak dapat bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri.**

# Penyebab

Menurut Keliat, B.A (2019)

- Kurang kasih sayang, sehingga anak merasa tidak dicintai kemudian dampaknya anak gagal mencintai dirinya dan akan gagal pula untuk mencintai orang lain.
- Kurang rasa memiliki
- Kurang penghargaan orang lain
- Mengalami kegagalan, individu selalu dituntut untuk berhasil tidak mempunyai hak untuk gagal dan berbuat salah
- Diejek dan dikucilkan orang lain
- Kenyataan tidak sesuai dengan harapan
- Trauma seperti penganiayaan seksual dan psikologis atau menyaksikan kejadian yang mengancam kehidupan
- Adanya kehilangan fungsi organ tubuh





# Tanda dan Gejala

Menurut Keliat, B.A (2019)

- Merasa tidak berarti/tidak berharga
- Merasa malu/ minder
- Merasa tidak mampu melakukan apapun
- Merasa tidak memiliki kelebihan
- Merasa sedih dan merasa bersalah
- Berjalan menunduk
- Tidak percaya diri
- Kontak mata kurang
- Lesu, tidak bergairah dan pergerakan lambat
- Berbicara pelan dan lirih
- Ekspresi muka datar
- Merasa sulit konsentrasi
- Sulit tidur
- Menolak penilaian positif tentang diri sendiri
- Melebih-lebihkan penilaian negatif tentang diri sendiri
- Bergantung pada pendapat orang lain
- Sulit membuat keputusan
- Menghindari orang lain
- Lebih senang menyendiri dan mengurung diri

## Tanda dan Gejala Lain yang mungkin muncul :

- Mengejek dan mengkritik diri
- Merendahkan martabat, seperti saya tidak bisa, saya tidak mampu, saya orang bodoh dan tidak tahu apa-apa.
- Merasa bersalah dan khawatir
- Menghukum dan menolak diri sendiri
- Merusak diri
- Kepercayaan diri klien kurang: menunda keputusan, klien sukar mengambil keputusan.
- Perasaan malu terhadap diri sendiri
- Mengalami gejala fisik: tekanan darah tinggi, gangguan penggunaan zat
- Sulit bergaul dan mengalami gangguan hubungan sosial seperti menarik diri. Klien tidak ingin bertemu dengan orang lain, lebih suka sendiri.
- Menghindari kesenangan yang dapat memberi rasa puas
- Cemas, panik, cemburu, curiga, halusinasi
- Menciderai diri, merusak atau melukai orang lain. Kebencian dan penolakan pada diri sendiri dapat dialihkan pada lingkungan atau melukai orang lain.

# Peran Keluarga

- 1 Meningkatkan kesadaran diri klien**
  - Membina hubungan saling percaya
  - Memberi pekerjaan atau kegiatan yang sesuai dengan kemampuan klien
- 2 Meningkatkan kontak dengan orang lain**
  - Dorong mengungkapkan pikiran dan perasaannya.
  - Bantu melihat kemampuan dan kebolehan yang dimiliki klien.
  - Bantu mengenal harapan.
- 3 Mengevaluasi diri**
  - Membantu klien mengungkapkan upaya-upaya yang bisa digunakan dalam menghadapi masalah baik positif maupun agresif.
- 4 Mengambil Keputusan**
  - Membantu klien mengubah perilaku yang negatif dan mempertahankan perilaku yang positif.
- 5 Sikap Keluarga**
  - Menunjukkan rasa empati, memahami atau merasakan apa yang dialami orang lain dari sudut pandang mereka,
- 6 Ikut merasakan perasaan dan masalah klien dan siap membantu.**
  - Mengontrol ucapan dan perilaku.
  - Memberi pujian perilaku klien yang positif





# Perawatan Dirumah



- Dampingi dan motivasi pasien dalam minum obat
  - Berikan tugas kepada pasien yang dapat dilakukan dirumah (contoh: membantu keluarga dalam melakukan pekerjaan rumah )
  - Dampingi pasien dalam melakukan kegiatan positif yang sudah dipilih untuk dilakukan dirumah
  - Membuat jadwal kegiatan
  - Berikan pujian kepada pasien atas keberhasilannya
  - Tidak mengejek apa yang dilakukan pasien, menghargai apa yang dilakukan pasien walaupun hasilnya tidak memuaskan
  - Menciptakan suasana yang mendukung dirumah, mengingatkan pasien, melakukan kegiatan bersama
  - Libatkan pasien dalam setiap kegiatan keluarga dan tidak mengucilkannya
  - Lakukan follow up/kontrol ke pelayanan kesehatan secara teratur untuk menilai perkembangan kondisi klien
-

# DAFTAR PUSTAKA



Keliat, B. A. (2019). Asuhan keperawatan jiwa. EGC.

Herdman, T.H. & Shigemi, K . (2018). NANDA – I Diagnosis Keperawatan Definisi dan Klasifikasi 2018 – 2020. Jakarta : EGC.

Stuart, G. W., Keliat, B. A., & Pasaribu, J. (2016). Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa stuart. Edisi Indonesia. Singapore: Elsevier