



Harga Diri dan Body Image dalam Konteks Keperawatan

Dosen Pengampu:

Adinda Fadhilah, S.Kep., Ns., M.Kep.

Memahami Konsep Harga Diri

Definisi Harga Diri

Harga diri atau *self-esteem* merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup perasaan berharga atau tidak berharga. Konsep ini memainkan peran fundamental dalam membentuk perilaku, keputusan, dan kesehatan mental seseorang.

Dalam konteks keperawatan, pemahaman tentang harga diri sangat penting karena dapat mempengaruhi cara pasien merespons perawatan, kepatuhan terhadap terapi, dan kemampuan mereka untuk pulih dari penyakit. Perawat yang memahami dinamika harga diri dapat memberikan asuhan yang lebih holistik dan efektif.



Penilaian Diri

Proses menilai kemampuan, penampilan, dan nilai diri



Perasaan Berharga

Merasa diterima dan memiliki nilai sebagai individu



Standar Pribadi

Kriteria yang digunakan untuk menilai diri sendiri

Komponen Konsep Diri dan Harga Diri

Harga diri tidak terbentuk secara terisolasi, melainkan merupakan hasil integrasi dari berbagai komponen konsep diri yang saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain.

Identitas Diri

Siapa saya sebagai individu, mencakup nama, peran, dan karakteristik yang membedakan saya dari orang lain



Peran Diri

Posisi dan tanggung jawab yang saya miliki dalam berbagai konteks kehidupan seperti keluarga, pekerjaan, dan masyarakat



Body Image

Persepsi dan perasaan terhadap penampilan dan fungsi tubuh saya yang secara langsung mempengaruhi harga diri



Ideal Diri

Citra tentang siapa saya ingin menjadi dan standar yang saya tetapkan untuk diri sendiri



Keterkaitan Komponen: Keempat komponen ini saling berinteraksi dan membentuk fondasi harga diri yang utuh. Perubahan pada salah satu komponen dapat mempengaruhi keseluruhan persepsi diri seseorang.

Jenis-Jenis Harga Diri

Harga Diri Positif



Individu dengan harga diri positif memiliki persepsi yang sehat tentang dirinya sendiri. Mereka mampu melihat kelebihan dan kekurangan dengan realistis tanpa terjebak dalam penilaian negatif yang berlebihan.

- Mengakui keberhasilan tanpa sombong
- Menerima kegagalan sebagai pembelajaran
- Tidak bergantung pada validasi eksternal
- Mampu menjalin hubungan sehat
- Optimis menghadapi tantangan

Harga Diri Negatif



Individu dengan harga diri negatif cenderung memiliki pandangan yang tidak seimbang tentang dirinya, sering kali berfokus pada kekurangan dan mengabaikan kelebihan yang dimiliki.

- Sering merasa tidak cukup baik
- Menolak pujian atau keberhasilan
- Terlalu kritis terhadap diri sendiri
- Hindari situasi sosial
- Pesimis tentang masa depan

Karakteristik Individu dengan Harga Diri Baik



Percaya Diri

Memiliki keyakinan pada kemampuan diri untuk menghadapi tantangan dan membuat keputusan yang tepat. Tidak ragu-ragu dalam bertindak dan mampu mengekspresikan pendapat dengan jelas.



Mampu Menerima Diri

Mengakui kelebihan dan kekurangan dengan seimbang. Tidak menolak bagian dari diri yang dianggap kurang sempurna, tetapi menerimanya sebagai bagian yang membuat diri menjadi unik.



Optimis

Memiliki pandangan positif terhadap masa depan dan percaya bahwa usaha yang dilakukan akan membawa hasil. Mampu melihat peluang dalam setiap tantangan.



Batasan Sehat

Mampu menetapkan batasan yang jelas dalam hubungan dengan orang lain. Tidak mudah terpengaruh oleh pendapat negatif yang tidak konstruktif dan menjaga integritas diri.



Resilien

Mampu bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau kekecewaan. Tidak biarkan kesalahan menghancurkan persepsi diri dan mampu belajar dari pengalaman negatif.



Otentik

Bersikap sesuai dengan nilai dan prinsip yang diyakini. Tidak perlu menyamar atau berpura-pura untuk diterima oleh orang lain karena sudah menerima diri sendiri.

Karakteristik Harga Diri Rendah dan Dampaknya

Minder (Insecure)

Sering merasa tidak aman dalam berbagai situasi, khawatir tentang penilaian orang lain, dan merasa tidak percaya diri dalam mengekspresikan diri. Mereka cenderung membandingkan diri dengan orang lain secara negatif dan merasa inferior.

Menarik Diri (Withdrawal)

Menghindari interaksi sosial dan menarik diri dari kegiatan yang sebelumnya dinikmati. Hal ini dilakukan sebagai mekanisme pertahanan untuk menghindari penolakan atau kritik yang dikhawatirkan akan memperburuk harga diri.

Merasa Gagal (Feelings of Failure)

Memandang setiap kegagalan kecil sebagai bukti ketidakmampuan diri secara menyeluruh. Tidak mampu memisahkan kegagalan dari identitas diri dan cenderung berpikir secara absolut bahwa mereka adalah orang yang gagal.

Ketergantungan pada Validasi Eksternal

Membutuhkan konfirmasi dan pujian dari orang lain untuk merasa baik tentang diri sendiri. Tanpa validasi eksternal, mereka merasa tidak berharga dan kesulitan untuk menghargai diri sendiri secara mandiri.

 **Penekanan Klinis:** Harga diri yang rendah dapat berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental pasien. Pasien dengan harga diri rendah cenderung memiliki kepatuhan terapi yang lebih rendah, lebih rentan terhadap depresi, dan memerlukan pendekatan perawatan yang lebih sensitif dan mendukung.

Memahami Konsep Body Image

Definisi Body Image

Body image adalah persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Konsep ini mencakup bagaimana individu melihat penampilan fisiknya, fungsi tubuhnya, dan tingkat kepuasan terhadap berbagai aspek fisiknya.

Body image tidak selalu mencerminkan kenyataan fisik yang sebenarnya. Seseorang dengan tubuh yang sehat dan proporsional mungkin memiliki body image negatif, sementara individu dengan perubahan fisik signifikan mungkin menerima tubuhnya dengan baik. Persepsi inilah yang sangat mempengaruhi harga diri dan kesejahteraan mental.



01

Persepsi Visual

Cara individu melihat tubuhnya dalam pikiran dan saat bercermin

03

Pikiran Kognitif

Keyakinan dan penilaian terhadap berbagai bagian tubuh

02

Perasaan Emosional

Emosi yang muncul saat memikirkan atau melihat tubuh sendiri

04

Perilaku

Tindakan yang dilakukan berdasarkan persepsi terhadap tubuh

Komponen dan Faktor Pembentuk Body Image

Komponen Body Image

Penampilan Fisik

Persepsi tentang bentuk, ukuran, warna kulit, dan fitur tubuh lainnya

Fungsi Tubuh

Persepsi tentang kemampuan dan kinerja tubuh dalam beraktivitas

Kepuasan Tubuh

Tingkat kenyamanan dan penerimaan terhadap tubuh secara keseluruhan

Faktor Pembentuk Body Image



Pengalaman Hidup

Kejadian masa lalu yang membentuk persepsi tubuh



Budaya & Media

Standar kecantikan dan pesan media yang mempengaruhi standar ideal



Komentar Lingkungan

Umpan balik dari keluarga, teman, dan masyarakat sekitar



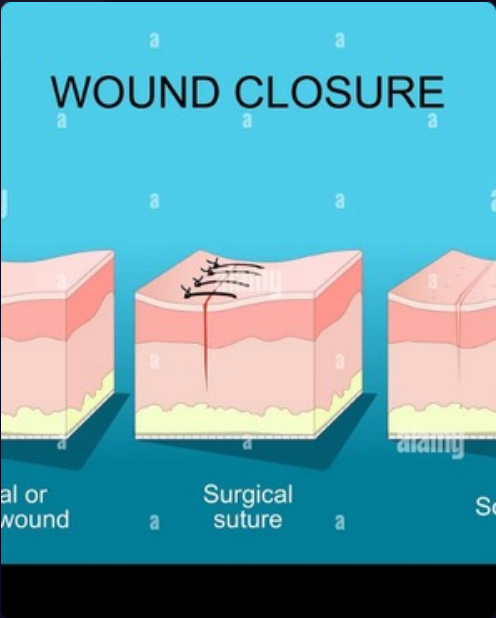
Perubahan Body Image dan Respon Pasien

Perubahan pada penampilan fisik, sekalipun tampak kecil, dapat menimbulkan dampak psikologis yang signifikan. Dalam konteks klinis, perawat harus memahami bahwa perubahan fisik akibat penyakit atau pengobatan dapat mempengaruhi body image dan berdampak pada proses penyembuhan pasien.

Contoh Situasi Klinis yang Mempengaruhi Body Image



Amputasi
Hilangnya anggota tubuh dapat mengubah identitas diri dan kemampuan fungsional



Luka Operasi
Bekas luka sebagai pengingat proses penyembuhan dan perjuangan melawan penyakit



Stroke
Perubahan fungsi motorik dan penampilan wajah dapat mempengaruhi persepsi diri



Obesitas
Perubahan berat badan dan stigmatisasi sosial yang mempengaruhi kepercayaan diri



Alopecia/Kanker
Kehilangan rambut akibat kemoterapi dapat mempengaruhi identitas dan kecantikan

Respon Psikologis Pasien terhadap Perubahan Tubuh

Malu (Shame)

Merasa bahwa perubahan tubuh membuat mereka tidak layak diterima atau ditampilkan di depan orang lain

Menolak Melihat Tubuh

Menghindari bercermin atau melihat bagian tubuh yang mengalami perubahan

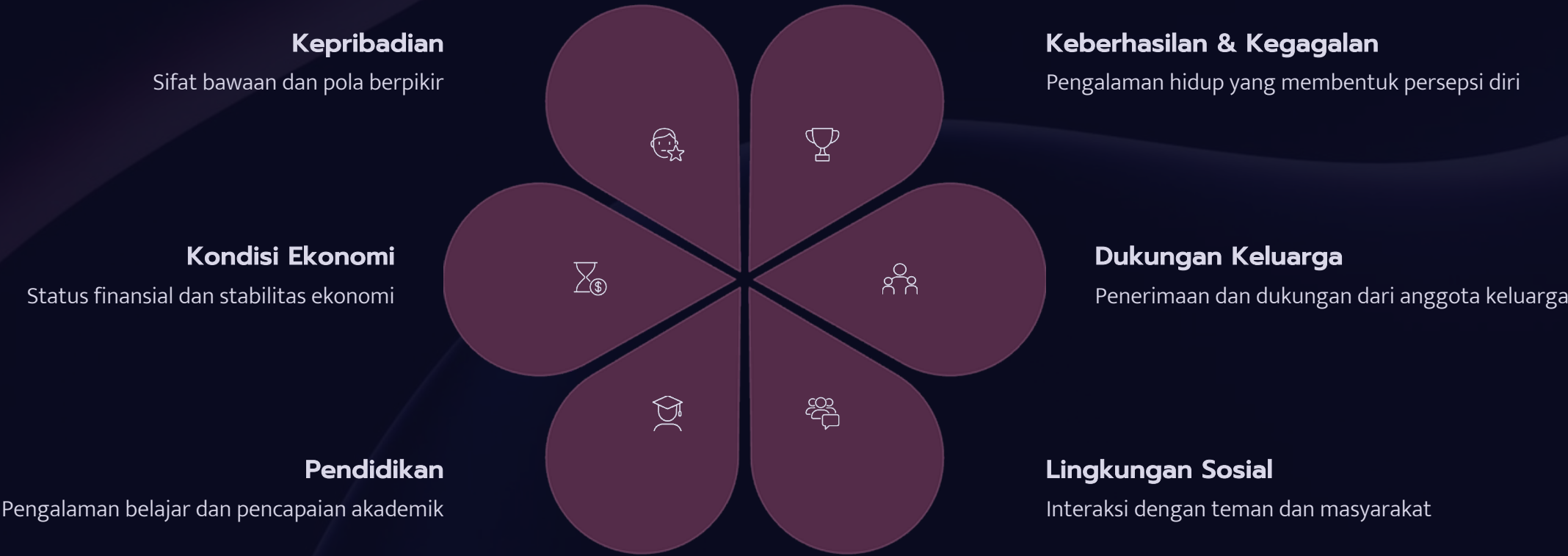
Menarik Diri

Mengurangi interaksi sosial dan aktivitas karena merasa tidak nyaman dengan penampilan

Prinsip Penting: Perawat harus mengakui bahwa perubahan fisik kecil sekalipun dapat berdampak besar secara psikologis. Dukungan emosional dan validasi perasaan pasien sangat penting dalam proses penyembuhan holistik.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Harga diri bukanlah sesuatu yang statis atau hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja. Konsep ini terbentuk melalui interaksi kompleks berbagai faktor internal dan eksternal yang saling mempengaruhi sepanjang kehidupan seseorang.



Faktor Khusus yang Perlu Diperhatikan



Kesimpulan Klinis: Harga diri dipengaruhi oleh banyak faktor kompleks, bukan sekadar "kurang percaya diri". Sebagai perawat, penting untuk memahami konteks lengkap yang mempengaruhi harga diri pasien untuk memberikan asuhan yang komprehensif dan efektif.

Gangguan Harga Diri: Memahami, Mengidentifikasi, dan Mengintervensi

Gangguan harga diri merupakan kondisi psikologis yang mempengaruhi persepsi individu terhadap nilai dan kemampuan dirinya. Sebagai tenaga kesehatan, memahami perbedaan antara harga diri rendah situasional dan kronis sangat penting dalam memberikan asuhan keperawatan yang tepat sasaran dan meningkatkan kualitas hidup pasien.



Harga Diri Rendah Situasional

Pengertian

Harga diri rendah situasional adalah kondisi di mana individu mengalami penurunan rasa percaya diri yang bersifat **sementara dan dapat berubah** seiring dengan perubahan situasi. Gangguan ini muncul sebagai respons terhadap stresor atau peristiwa tertentu dalam kehidupan seseorang dan tidak menetap dalam jangka panjang.

Kondisi ini sering kali dapat dipulihkan dengan intervensi yang tepat dan dukungan yang memadai. Pasien dengan harga diri rendah situasional masih memiliki kemampuan untuk mengenali bahwa perasaan negatif mereka berhubungan dengan situasi tertentu, bukan sebagai bagian dari identitas mereka.

Penyebab Umum

- **Kehilangan pekerjaan:** Pengangguran dapat menghilangkan struktur harian dan rasa tujuan hidup
- **Operasi atau prosedur medis:** Perubahan fisik akibat operasi mempengaruhi citra tubuh
- **Diagnosis penyakit serius:** Berita medis yang mengejutkan dapat meruntuhkan kepercayaan diri
- **Peristiwa traumatis sementara:** Kehilangan, kecelakaan, atau konflik yang dapat diselesaikan

Tanda & Gejala Harga Diri Rendah Situasional



Ekspresi Sedih

Menunjukkan ekspresi wajah murung, menangis, atau tampak tertekan yang berkaitan dengan situasi tertentu



Perilaku Minder

Menghindari interaksi sosial, merasa tidak mampu, dan menarik diri dari aktivitas yang sebelumnya dinikmati



Kecemasan

Merasa khawatir berlebihan tentang masa depan, takut gagal, dan cemas menghadapi situasi baru

Tanda-tanda ini **muncul setelah peristiwa stresor tertentu** dan dapat membaik ketika situasi tersebut teratasi. Pasien masih mampu mengenali bahwa perasaan negatif mereka terkait dengan peristiwa spesifik, bukan sebagai cerminan nilai diri yang sebenarnya. Perilaku seperti menarik diri, kurang kontak mata, dan bicara negatif tentang diri sendiri dapat dilihat sebagai respons terhadap stres situasional.

Harga Diri Rendah Kronis

Pengertian

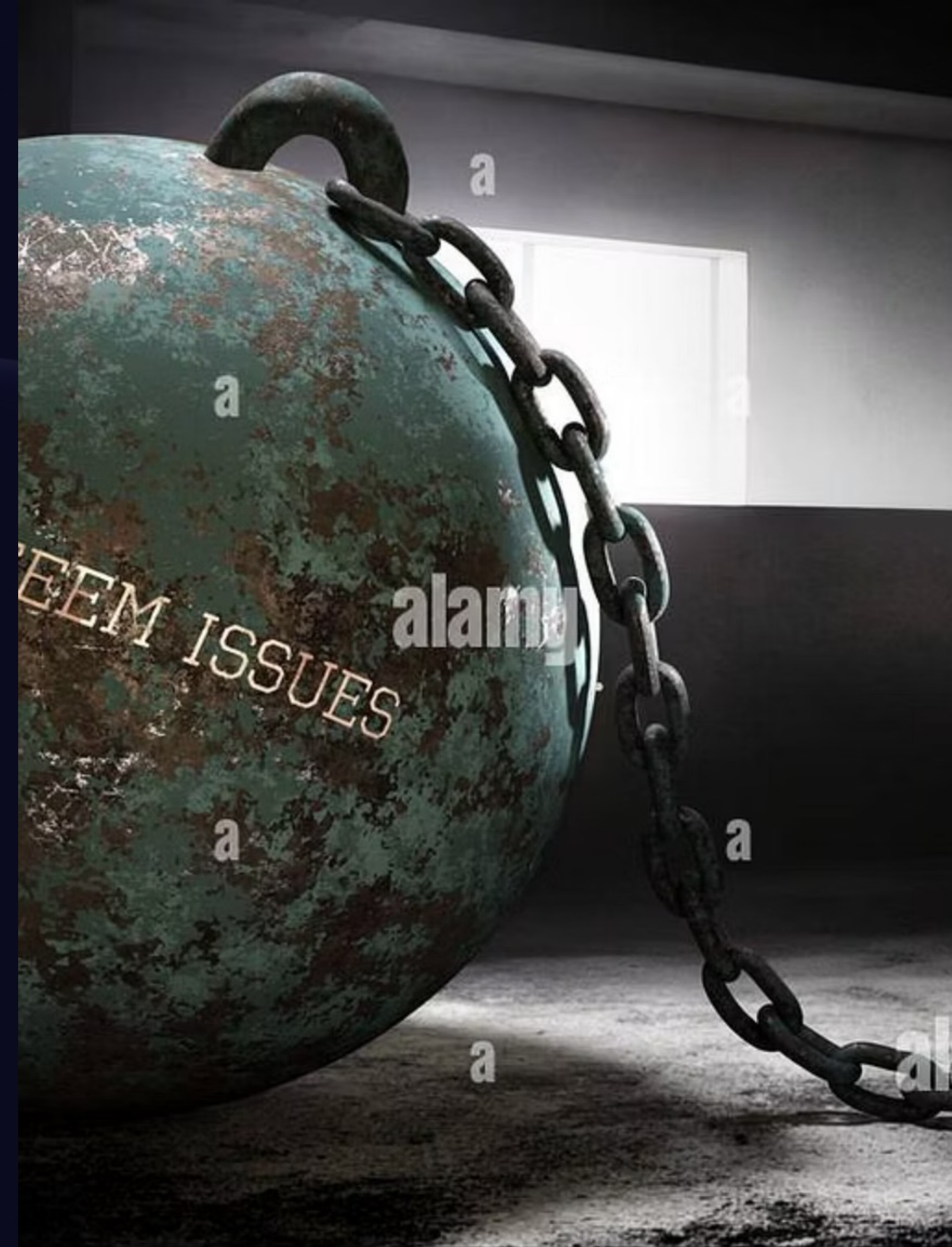
Harga diri rendah kronis adalah kondisi **menetap dan berlangsung dalam jangka waktu lama**, bahkan dapat berlangsung seumur hidup tanpa intervensi yang tepat. Gangguan ini telah menyatu dengan identitas diri individu dan mempengaruhi hampir semua aspek kehidupan.

Penyebab

Trauma masa lalu: Pengalaman buruk di masa kanak-kanak atau remaja yang membentuk pola pikir negatif

Penolakan sosial berulang: Kegagalan dalam hubungan, pekerjaan, atau lingkungan sosial yang terjadi berkali-kali

Kegagalan berkepanjangan: Pola kegagalan yang terus-menerus memperkuat keyakinan negatif tentang diri



Manifestasi Perilaku Harga Diri Rendah Kronis

Ciri Khas Perilaku

Individu dengan harga diri rendah kronis menunjukkan **polanya yang konsisten dan menetap** dalam berbagai aspek kehidupan. Berbeda dengan situasional yang muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu, manifestasi kronis tampak sebagai bagian dari kepribadian.



Menarik Diri Secara Konsisten

Menghindari interaksi sosial secara terus-menerus, bahkan dalam situasi yang menyenangkan



Kurang Kontak Mata

Menghindari kontak mata sebagai bentuk ketidakpercayaan diri yang mendalam dan menetap



Bicara Negatif Tentang Diri

Pola pikir dan ucapan negatif tentang diri sendiri yang menjadi kebiasaan dan terus berulang

Tanda & Gejala Tambahan

- **Merasa tidak berguna:** Keyakinan bahwa dirinya tidak memiliki nilai atau kontribusi
- **Pesimis:** Melihat masa depan dengan suram dan tidak percaya akan perubahan positif
- **Ketergantungan tinggi:** Sulit membuat keputusan sendiri dan sangat bergantung pada orang lain

Membedakan Situasional vs Kronis

Durasi

Situasional: Sementara, dapat membaik dalam minggu atau bulan

Kronis: Menetap, berlangsung bertahun-tahun bahkan seumur hidup

Pemicu

Situasional: Peristiwa spesifik dan teridentifikasi dengan jelas

Kronis: Tidak ada pemicu tunggal, akumulasi pengalaman negatif

Kemampuan Fungsi

Situasional: Masih mampu menjalankan aktivitas dasar dengan dukungan

Kronis: Gangguan signifikan dalam fungsi sehari-hari dan kemandirian



Penting untuk Dihafal: Kemampuan membedakan antara harga diri rendah situasional dan kronis merupakan **kemampuan klinis dasar** dalam asuhan keperawatan. Diagnosis yang tepat menentukan pendekatan intervensi yang sesuai.

Dampak Gangguan Harga Diri terhadap Kesehatan

Harga diri rendah bukan hanya masalah psikologis, tetapi memiliki **dampak luas terhadap seluruh aspek kesehatan dan kesejahteraan** seseorang. Memahami hubungan ini penting untuk memberikan gambaran komprehensif kepada pasien tentang pentingnya intervensi dini.

Dampak Psikologis

- Depresi dan perasaan putus asa
- Ansietas berlebihan
- Gangguan tidur
- Konsentrasi menurun

Dampak Kualitas Hidup

- Menurunnya fungsi sosial
- Ketergantungan meningkat
- Kehilangan tujuan hidup
- Penurunan produktivitas



Dampak Sosial

- Isolasi sosial dan penarikan diri
- Gangguan hubungan interpersonal
- Konflik keluarga
- Kehilangan dukungan sosial

Dampak Fisik

- Menurunnya motivasi perawatan diri
- Ketidakpatuhan terapi
- Penurunan aktivitas fisik
- Resiko komplikasi penyakit

Risiko Lanjutan dan Komplikasi

Risiko Self-Harm

Harga diri rendah yang tidak ditangani dapat **berkembang menjadi perilaku self-harm** atau bunuh diri. Pasien dengan harga diri sangat rendah mungkin merasa bahwa keberadaan mereka tidak penting atau menjadi beban bagi orang lain.

Faktor pemicu:

- Perasaan tidak dicintai dan tidak diterima
- Kehilangan harapan akan masa depan
- Ketidakmampuan mengatasi masalah
- Isolasi sosial yang semakin dalam

Gangguan Mental Lebih Berat

Harga diri rendah kronis dapat **memperburuk kondisi kesehatan** pasien dan meningkatkan risiko gangguan mental lainnya seperti:

- Depresi mayor dengan episode berulang
- Gangguan kecemasan umum
- Gangguan stres pasca trauma (PTSD)
- Gangguan makan (anoreksia, bulimia)

"Harga diri rendah adalah fondasi yang rapuh yang dapat menghancurkan seluruh struktur kesehatan seseorang. Intervensi dini sangat penting untuk mencegah perkembangan menjadi gangguan yang lebih serius."

Peran Perawat dalam Meningkatkan Harga Diri Pasien

Perawat memiliki **peran sentral dalam membangun kembali rasa percaya diri pasien** melalui pendekatan holistik dan komprehensif. Berikut adalah tahapan asuhan keperawatan yang dapat dilakukan:



Pengkajian

Mengidentifikasi persepsi pasien terhadap dirinya sendiri, respons terhadap perubahan tubuh atau situasi, dan tingkat dukungan yang diterima dari keluarga dan lingkungan



Diagnosa Keperawatan

Menegakkan diagnosa seperti Harga Diri Rendah Situasional atau Kronis, Gangguan Citra Tubuh, atau Isolasi Sosial berdasarkan data pengkajian



Intervensi Keperawatan

Melaksanakan komunikasi terapeutik, memberikan reinforcement positif, melibatkan pasien dalam perawatan, dan membantu mengenali kemampuan diri



Edukasi & Dukungan

Mengedukasi keluarga cara mendukung pasien, menghindari stigma, dan menciptakan lingkungan yang positif untuk pemulihan



Kolaborasi Tim

Berkolaborasi dengan psikolog, psikiater, dan tim rehabilitasi untuk memberikan perawatan komprehensif

Strategi Intervensi Spesifik Perawat



Komunikasi Terapeutik

Membangun hubungan saling percaya melalui pendengaran aktif, empati, dan validasi perasaan pasien tanpa menghakimi. Gunakan bahasa yang positif dan mendukung.



Reinforcement Positif

Mengakui dan memperkuat setiap kemajuan kecil yang dicapai pasien. Pujian yang tulus dan spesifik dapat membantu membangun kepercayaan diri secara bertahap.



Partisipasi dalam Perawatan

Melibatkan pasien dalam pengambilan keputusan perawatan, memberikan pilihan, dan mendorong kemandirian dalam aktivitas perawatan diri sehari-hari.



Mengenali Kemampuan Diri

Membantu pasien mengidentifikasi kekuatan dan pencapaian masa lalu, serta mengembangkan kesadaran akan kemampuan yang dimiliki saat ini.



Dukungan Keluarga

Mengedukasi keluarga tentang pentingnya dukungan emosional, cara berkomunikasi positif, dan menghindari kritik atau perbandingan yang dapat merusak harga diri.



Rujukan Profesional

Mengidentifikasi kapan pasien memerlukan bantuan psikolog atau psikiater, dan memfasilitasi rujukan untuk terapi atau intervensi spesialis.

- ✔ **Kesimpulan:** Sebagai tenaga kesehatan, kita memiliki tanggung jawab untuk **mengenali, menangani, dan mencegah gangguan harga diri** pada pasien. Pendekatan holistik yang melibatkan pengkajian menyeluruh, intervensi terapeutik, dan kolaborasi tim sangat penting dalam membantu pasien membangun kembali kepercayaan diri dan meningkatkan kualitas hidup mereka.