

**PENERAPAN AKTIVITAS MENGGAMBAR DAN MERIAS DIRI TERHADAP
TANDA DAN GEJALA PASIEN HARGA DIRI RENDAH**

***IMPLEMENTATION OF SELF-DRAWING AND MAKEUP ACTIVITIES TO
SIGNS AND SYMPTOMS OF LOW SELF-ESTEEM PATIENTS***

Ulvita Sari¹, Uswatun Hasanah², Nury Luthfiyatil Fitri³

^{1,2,3} Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email : ulvitasari121@gmail.com

Harga diri rendah merupakan perasaan tidak berharga, tidak berarti dan rendah diri yang berkepanjangan akibat evaluasi yang negatif terhadap diri sendiri atau kemampuan diri. Harga diri rendah yang tidak ditangani segera akan menyebabkan klien tidak percaya diri dan selalu mempunyai pikiran negatif baik pada diri sendiri maupun orang lain, akibatnya klien akan cenderung menyendiri dan mengisolasi diri dari lingkungan dan aktivitas yang menurun. Salah satu terapi yang dapat membantu pasien harga diri rendah adalah menggambar dan merias diri. Terapi ini memberikan efek berkesinambungan pada pasien harga diri rendah dan memunculkan kepercayaan diri apabila pasien mampu melihat dirinya sendiri. Tujuan penerapan ini adalah untuk mengetahui perubahan tanda – gejala pada pasien harga diri rendah di Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Lampung tahun 2023. Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Subyek yang digunakan adalah 2 (dua) subyek. Analisis data dilakukan dengan melihat perubahan tanda dan gejala sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan terapi menggambar dan merias diri terjadi penurunan pada tanda gejala harga diri rendah.

Kata Kunci : Harga Diri Rendah, Terapi Menggambar, Terapi Merias Diri

ABSTRACT

Low self-esteem is a prolonged feeling of worthlessness, meaninglessness and low self-esteem due to a negative evaluation of oneself or one's abilities. Low self-esteem that is not handled immediately will cause the client to be insecure and always have negative thoughts both of himself and others, as a result the client will tend to be alone and isolate himself from the environment and decreased activity. One of the therapies that can help patients with low self-esteem is drawing and makeup. This therapy has a lasting effect on patients with low self-esteem and raises self-confidence when patients are able to see themselves. The purpose of this application is to find out changes in signs - symptoms in patients with low self-esteem at the Lampung Provincial Mental Hospital in 2023. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were 2 (two) subjects. Data analysis was carried out by looking at changes in signs and symptoms before and after therapy. The results of the application show that after the application of self-drawing and makeup therapy there is a decrease in the symptoms of low self-esteem.

Keywords: Low Self-Esteem, Drawing Therapy, Self-Making Therapy

PENDAHULUAN

Sehat jiwa didefinisikan sebagai orang yang mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri pada lingkungannya serta dapat berinteraksi dengan baik, tepat dan bahagia. Kesehatan jiwa yaitu organo-biologis atau fisik dan jasmani, psiko-edukatif atau mental dan emosional dan sosio-kultural¹.

Gangguan jiwa adalah manifestasi dari bentuk penyimpangan perilaku akibat adanya distorsi emosi sehingga ditemukan ketidakwajaran dalam bertingkah laku. Gangguan jiwa dapat terjadi pada seseorang apabila ego atau akal tidak berfungsi dalam mengontrol kehendak dan nafsu. Ketidakmampuan seseorang dalam menggunakan ego atau akalnya untuk mematuhi tata tertib, peraturan, norma, agama akan mendorong terjadinya penyimpangan perilaku².

Perasaan negatif terhadap diri sendiri, hilangnya percaya diri dan harga diri, merasa gagal mencapai keinginan juga merupakan harga diri rendah. Harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai

dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal diri³.

Data gangguan jiwa yang di dapat dari Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Lampung pada Ruang Kutilang didapatkan data bulan Januari s.d Juni 2021 terdapat 268 pasien dengan 136 (58%) pasien dengan halusinasi, 121 (45%) pasien dengan resiko perilaku kekerasan dan 11 pasien (4%) pasien dengan defisit perawatan diri⁴.

Harga diri rendah yang tidak ditangani segera akan menyebabkan klien tidak percaya diri dan selalu mempunyai pikiran negatif baik pada diri sendiri maupun orang lain, akibatnya klien akan cenderung menyendiri dan mengisolasi diri dari lingkungan dan aktivitas yang menurun. Jika isolasi sudah mendominasi kehidupan klien, maka aktivitas klien hanya duduk sendiri, melamun sehingga jika dibiarkan dalam kurun waktu yang panjang maka isolasi sosial dapat berkelanjutan menjadi gangguan sensorik persepsi : halusinasi³.

Salah satu terapi yang dapat membantu pasien harga diri rendah adalah menggambar dan merias diri. Terapi ini memberikan efek berkesinambungan

pada pasien harga diri rendah dan memunculkan kepercayaan diri apabila pasien mampu melihat dirinya sendiri. Salah satu terapi ini praktis dan dipercaya efektif dalam upaya mengembalikan kepercayaan diri pasien³.

Tujuan penerapan terapi menggambar dan merias diri adalah untuk menurunkan tanda dan gejala pada pasien dengan masalah keperawatan harga diri rendah (HDR).

METODE

Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain study kasus. Subyek yang digunakan dalam penerapan ini adalah 2 pasien dengan masalah keperawatan harga diri rendah (HDR).

Instrumen penerapan yang digunakan pada pengumpulan data adalah lembar *informed consent*, dan lembar observasi untuk mengukur tanda gejala pada pasien harga diri rendah.

Intervensi telah dilakukan pada pasien harga diri rendah di ruang di Ruang

Kutilang Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Lampung selama 3 hari dengan 2 sesi pagi dan siang hari pada tanggal 12 – 14 April Tahun 2023.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi menggunakan 5 tahap yaitu pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, evaluasi¹. Instrumen penerapan yang digunakan pada pengumpulan data adalah lembar evaluasi tanda dan gejala. Lembar evaluasi diberi tanda (✓) pada tabel jika ada tanda gejala dan diberi tanda (-) di tabel jika tidak ada tanda gejala.

Analisis data dilakukan dengan melihat perubahan sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) diberikan terapi. Hasil yang didapat akan didokumentasikan untuk disajikan dan kemudian dibahas bagaimana hasil *persentase* sebelum dan sesudah dilakukan terapi menggambar dan merias diri untuk mendapatkan perbandingan.

HASIL

Penerapan yang dilakukan selama 3 hari terhadap dua pasien memberikan perubahan pada pasien dengan masalah keperawatan harga diri rendah. Adapun hasil tanda gejala yang didapat sebelum dan sesudah melakukan penerapan terapi menggambar ada dalam tabel dibawah ini :

Tabel 1
Tanda dan Gejala Harga Diri Rendah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Menggambar Dan Merias Diri

No	Tanda dan Gejala Harga Diri Rendah	Sebelum		Sesudah	
		Tn.M	Tn.E	Tn.M	Tn.E
Data Subyektif :					
1.	Menilai diri negatif (tidak berguna dan tidak tertolong)	√	√	√	-
2.	Merasa malu atau bersalah	√	√	√	√
3.	Merasa tidak mampu melakukan sesuatu	√	√	-	-
4.	Meremehkan kemampuan mengatasi masalah	-	√	-	-
5.	Merasa tidak memiliki kelebihan atau kemampuan positif	√	√	-	-
6.	Melebih – lebihkan penilaian negatif tentang diri sendiri	-	-	-	-
7.	Menolak penilaian positif tentang diri sendiri	-	-	-	-
8.	Merasa sulit konsentrasi	√	√	-	-
9.	Sulit tidur	√	√	-	√
10.	Mengungkapkan keputusan	√	-	-	-
Data Obyektif :					
11.	Enggan mencoba hal baru	-	√	-	-
12.	Berjalan menunduk	√	√	-	-
13.	Postur tubuh menunduk	√	√	√	-
14.	Kontak mata kurang	√	√	-	-
15.	Lesu dan tidak bergairah	√	√	-	-
16.	Berbicara pelan dan lirih	√	√	-	-
17.	Pasif	√	-	-	-
18.	Perilaku tidak asertif	-	-	-	-
19.	Mencari penguatan secara berlebihan	-	-	-	-
20.	Bergantung pada pendapat orang lain	√	√	-	√
21.	Sulit membuat keputusan	√	√	√	-
Jumlah		15	15	4	3
Persentase (%)		71,4%	71,4%	19%	14%
Rata – rata		71,4%		16,5%	
Selisih		54,5%			
Pengaruh Penerapan		76,3%			

Berdasarkan tabel atas dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan penerapan terapi menggambar dan merias diri pada

subyek I (Tn. M) dan subyek II (Tn. E) ditemukan 15 (71,4%) tanda dan gejala harga diri rendah. Pada hari ke – 3

sesudah penerapan menggambar dan merias diri pada subyek I (Tn. M) ditemukan 4 (19%) tanda gejala dan pada subyek II (Tn. E) ditemukan 3 (14%) tanda dan gejala harga diri

PEMBAHASAN

A. Tanda dan Gejala Harga Diri Rendah Sebelum Diberikan Terapi Menggambar dan Merias Diri

Didapatkan data bahwa rata – rata persentase sebelum diberikan terapi menggambar dan merias diri pada kedua subyek cukup tinggi, yaitu 71,4%.

Harga diri rendah merupakan perasaan tidak berharga, tidak berarti dan rendah diri yang berkepanjangan akibat evaluasi yang negatif terhadap diri sendiri atau kemampuan diri. Adanya perasaan hilang kepercayaan diri, merasa gagal karena tidak mampu mencapai keinginan secara ideal diri². Hal tersebut menjelaskan bahwa pasien harga diri rendah memiliki karakteristik yang berbeda dimana pasien harga diri rendah akan mengalami gangguan dalam hidup secara individu dan

rendah. Dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tanda dan gejala harga diri rendah sebanyak 54,5% kedua subjek setelah dilakukan intervensi.

selalu membutuhkan bantuan orang lain³.

B. Tanda dan Gejala Harga Diri Rendah Sesudah Diberikan Terapi Menggambar dan Merias Diri

Didapatkan data sesudah penerapan menggambar dan merias diri pada subyek I (Tn. M) ditemukan 4 (19%) tanda gejala dan pada subyek II (Tn. E) ditemukan 3 (14%) tanda dan gejala harga diri rendah. Rata – rata persentase sesudah diberikan terapi menggambar dan merias diri adalah 16,5%.

Terapi kreasi seni menggambar dapat membantu pasien harga diri rendah dalam meningkatkan tingkat kepercayaan dirinya, melalui terapi aktivitas menggambar pasien harga diri rendah dapat mengekspresikan perasaannya melalui menggambar dengan ekspresi verbal. Terapi kreasi seni menggambar berkaitan erat dengan stimulasi psikologis seseorang yang dapat berdampak

pada kesembuhan baik pada kondisi fisik maupun psikologis seseorang⁵. Terapi kreasi seni menggambar dapat dijadikan terapi suportif untuk pasien harga diri rendah sehingga pasien dapat mengevaluasi keadaan diri dengan baik dan dapat berimajinasi sehingga pasien dapat terhindar dari aspek negatif yang dimilikinya. Dengan terapi menggambar pasien berkesempatan untuk mengekspresikan apa yang sedang terjadi dengan dirinya dengan cara melakukan kegiatan menggambar. Menggambar juga akan menurunkan ketegangan dan memuatkan pikiran pada kegiatan⁵.

Penelitian juga melakukan terapi merias diri, terapi merias diri merupakan terapi yang praktis dan dipercaya efektif dalam mengembalikan kepercayaan diri pasien. Merias diri bertujuan untuk membangkitkan rasa percaya diri seseorang, meingkatkan rasa harga diri, menjalin hubungan yang lebih baik, meningkatkan penampilan yang lebih baik³.

Merias diri atau *make-up* pada pasien harga diri rendah dapat

berpengaruh dalam memberikan efek berkesinambungan pada pasien harga diri rendah dan memunculkan kepercayaan diri apabila pasien melihat dirinya sendiri lewat cermin. Merias diri atau *make-up* adalah kegiatan mengubah penampilan dari bentuk asli sebenarnya dengan bantuan alat dan bahan kosmetik³.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan terapi menggambar dan merias diri terhadap kedua pasien dengan masalah keperawatan harga diri rendah peneliti mengambil kesimpulan bahwa terapi menggambar dan merias diri yang dilakukan selama 3 hari dapat menurunkan tanda dan gejala pasien HDR dan meningkatkan harga diri pada pasien.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yusuf, A., dkk. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika.
2. Yosep, Iyus & Sutini, Titin. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa dan Advance Mental Health Nursing*. Bandung : PT Rafika Aditama.

3. Utami, D.A., Hastuti, W., & Wardani, I.K. (2019). Upaya Aktivitas Merias Diri Untuk Meningkatkan Harga Diri Rendah Pada Pasien Harga Diri Rendah. Di unduh pada tanggal 26 Desember 2022, dari <http://repository.itspku.ac.id/141/>.
4. RM RSJD Provinsi Lampung 2022
5. Mulyawan, M., Agustina, M. (2018). Terapi Kreasi Seni Menggambar Terhadap Kemampuan Melakukan Menggambar Bentuk Pada Pasien Harga Diri Rendah. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia. Di unduh pada tanggal 25 Desember 2022, dari <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jiiki/article/view/81>.