

PENERAPAN MANAJEMEN PERILAKU PADA PASIEN DENGAN HARGA DIRI RENDAH

Nurwahidaya^{1*}, M. Rosyidul 'Ibad²

Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang^{1,2}

*Corresponding Author : nurwahidaya965@gmail.com

ABSTRAK

Harga diri merupakan evaluasi subjektif individu terhadap nilai dirinya sebagai manusia. Harga diri yang tinggi dapat mendorong kebahagiaan dan meningkatkan rasa percaya diri, sedangkan harga diri yang rendah sering kali menimbulkan perasaan rendah diri, frustrasi, putus asa, bahkan dapat memicu gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Li et al., 2023). Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi harga diri pasien dengan gangguan konsep diri serta efektivitas intervensi keperawatan melalui manajemen perilaku. Desain penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian dilakukan di UPT RSBL Pasuruan pada bulan Oktober 2025 terhadap satu pasien bernama Tn. Y berusia 29 tahun yang mengalami harga diri rendah. Pemilihan subjek menggunakan non-probability sampling dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan pengisian Rosenberg Self-Esteem Scale. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa skor pretest sebesar 29 (kategori tinggi) dan skor posttest sebesar 14 (kategori rendah). Namun secara kualitatif, pasien menunjukkan peningkatan positif berupa kesadaran terhadap tanggung jawab diri, kemampuan mengendalikan perilaku negatif, keaktifan dalam aktivitas fisik, serta kemampuan berinteraksi yang lebih baik. Kesimpulannya, pelaksanaan intervensi keperawatan melalui manajemen perilaku (SP 1–SP 4) mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran diri, interaksi sosial, dan persepsi positif pasien terhadap dirinya, meskipun perubahan skor kuantitatif belum sepenuhnya mencerminkan perkembangan psikologis pasien.

Kata kunci : harga diri rendah, intervensi keperawatan, manajemen perilaku, studi kasus

ABSTRACT

Self-esteem is an individual's subjective evaluation of their own worth as a human being. High self-esteem can promote happiness and enhance self-confidence, while low self-esteem often leads to feelings of inferiority, frustration, hopelessness, and may even trigger psychological disorders such as anxiety and depression (Li et al., 2023). This study aimed to describe the self-esteem condition of a patient with a self-concept disorder and evaluate the effectiveness of nursing interventions through behavioral management. This research employed a qualitative design with a case study approach. The study was conducted at UPT RSBL Pasuruan in October 2025 involving one patient, Mr. Y, aged 29 years, who experienced low self-esteem. The subject was selected using non-probability sampling with a purposive sampling technique. Data were collected through interviews and the Rosenberg Self-Esteem Scale. The pretest result showed a score of 29 (high category), while the posttest score was 14 (low category). However, qualitatively, the patient demonstrated positive behavioral changes, including increased self-awareness, responsibility for negative behaviors, engagement in physical activities, and improved social interactions. In conclusion, the nursing intervention through behavioral management (SP 1–SP 4) provided positive effects on enhancing self-awareness, social interaction, and the patient's positive self-perception, even though the quantitative score did not fully reflect the patient's psychological improvement.

Keywords : low self-esteem, behavioral management, nursing intervention, case study

PENDAHULUAN

Harga diri merupakan sebagai evaluasi subjektif orang terhadap harga diri mereka sendiri sebagai manusia, harga diri yang tinggi dapat secara positif mendorong kebahagiaan dan kepercayaan diri yang lebih menonjol, sementara harga diri yang rendah mungkin mengarah

pada rasa rendah diri, frustrasi, putus asa, dan bahkan gangguan kejiwaan dan khususnya, kecemasan dan depresi (Li et al., 2023). Harga diri rendah merupakan kesadaran akan hilangnya harga diri, perasaan tidak mampu memenuhi keinginan sesuai dengan tujuan, kesadaran akan ketidakberhargaan, perasaan tidak berarti, dan rendahnya harga diri yang terus menerus akibat kemampuan diri atau manusia yang negatif (Ichya' Ulumudin et al., 2022).

Selain itu, harga diri yang rendah berhubungan dengan berbagai gangguan kejiwaan seperti depresi, kecemasan, psikosis premorbid, gangguan kepribadian ambang dan penghindar, serta perkembangan kesehatan fisik yang buruk (Pedersen et al., 2024). Depresi merupakan penyakit mental umum yang memengaruhi sebagian besar penduduk dunia, depresi sekarang menjadi jenis gangguan kejiwaan yang paling dominan yang berkaitan dengan prevalensi tinggi, berulang, dan tingkat bunuh diri yang tinggi (Ladi-Akinyemi et al., 2023). Depresi berkaitan dengan kesedihan yang terus-menerus, dan tergantung pada kondisinya, suasana hati dapat menunjukkan berbagai tingkat kelainan. Manifestasi klinis umum dari depresi meliputi suasana hati tertekan, gangguan berpikir, aktivitas kehendak berkurang, gangguan fungsi kognitif, dan gejala somatik seperti kehilangan vitalitas, insomnia atau kantuk, penurunan atau penambahan berat badan, rangsangan mental, mudah lelah, dan keinginan bunuh diri (Zhang et al., 2023).

Prevalensi gangguan jiwa selama 12 bulan di Afrika Selatan diperkirakan mencapai 16,5% dan sekitar 2% populasi dinilai memiliki gangguan jiwa berat, sementara sisanya memiliki berbagai kondisi yang sering disebut sebagai gangguan jiwa umum, termasuk depresi, kecemasan, dan gangguan penyalahgunaan zat (Freeman, 2022). Pada tahun 2023, dilaporkan bahwa prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 20% dari populasi Indonesia. Prevalensi masalah kesehatan mental merupakan masalah kesehatan masyarakat global, masalah ini bahkan lebih memprihatinkan karena prevalensi penyakit mental di seluruh dunia telah meningkat tajam dari waktu ke waktu, termasuk di Indonesia (Ni Putu Dian Apriandary et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi harga diri pasien dengan gangguan konsep diri serta efektivitas intervensi keperawatan melalui manajemen perilaku.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif. Penelitian ini dilaksanakan di UPT RSBL Pasuruan pada bulan oktober 2025. Pada penelitian yaitu pasien dengan harga diri rendah bernama Tn. Y usia 29 tahun. Tehnik sampling subjek penelitian ini adalah menggunakan non probability sampling dengan tehnik pengambilan purposive sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu melalui wawancara dan menggunakan kuesioner rosenberg self esteem scale. Skala Harga Diri Rosenberg yang merupakan skala 10-item 4-poin, berkisar dari 1 (sangat setuju) hingga 4 (sangat tidak setuju), yang mengukur harga diri global dengan mengukur perasaan positif dan negatif tentang diri. Skor totalnya adalah 40 dan skor yang lebih tinggi menunjukkan harga diri yang lebih tinggi; namun, skor kurang dari 15 dapat menunjukkan harga diri rendah, dan Skor lebih dari 25 menunjukkan harga diri tinggi.

HASIL

Dilakukan pengkajian terhadap seorang pasien atas nama Tn. Y berusia 29 tahun dan sebelumnya bekerja di sebuah bengkel. Pasien beragama islam dengan pendidikan terakhir Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Saat dilakukan pengkajian, pasien tampak tenang dan kooperatif selama proses wawancara berlangsung. Pasien mampu menjawab pertanyaan dengan jelas, namun terlihat sering menunduk dan jarang melakukan kontak mata dengan perawat. Dalam percakapan, pasien mengungkapkan perasaan malu terhadap dirinya sendiri

dan sering merasa tidak berguna karena tidak dapat melakukan banyak aktivitas seperti sebelumnya. Pasien mengatakan bahwa sejak berhenti bekerja, ia merasa kehilangan peran dan tanggung jawab dalam keluarga maupun di lingkungan sekitar. Ia mengaku sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih berhasil, sehingga menimbulkan perasaan rendah diri dan tidak berharga. Selain itu, pasien juga mengatakan merasa malu terhadap tetangga karena berpikir bahwa dirinya berbeda dan tidak mampu seperti orang lain. Pasien mengungkapkan pikiran sedih seperti, "Kenapa saya seperti ini, tidak bisa membahagiakan orang tua dan belum menikah sampai sekarang.

Sebelum dilakukan intervensi keperawatan, terlebih dahulu dilakukan pengukuran tingkat harga diri pasien menggunakan kuesioner Rosenberg Self-Esteem Scale untuk mengetahui kondisi awal (pre-test). Setelah seluruh intervensi selesai diberikan, dilakukan kembali pengukuran tingkat harga diri dengan kuesioner yang sama (post-test) guna menilai perubahan dan efektivitas tindakan yang telah dilakukan. Hasil pengukuran tersebut menjadi dasar dalam menentukan perkembangan pasien selama proses terapi berlangsung. Berdasarkan hasil pengkajian dan penilaian tersebut, pasien kemudian diberikan intervensi keperawatan berupa manajemen perilaku, yang terdiri atas pelaksanaan tindakan keperawatan SP 1 sampai SP 4. Intervensi pertama (SP 1) dilaksanakan pada tanggal 7 Oktober 2025 dengan fokus mendiskusikan tanggung jawab terhadap perilaku negatif yang dilakukan pasien. Intervensi kedua (SP 2) dilaksanakan pada tanggal 8–9 Oktober 2025 dengan tujuan meningkatkan aktivitas fisik sesuai kemampuan positif pasien. Selanjutnya, intervensi ketiga (SP 3) dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2025 dengan fokus memberikan penguatan positif terhadap keberhasilan pasien dalam mengendalikan perilaku. Intervensi keempat (SP 4) dilaksanakan pada tanggal 11 Oktober 2025 dengan tujuan menghindari sikap menyudutkan dan menghentikan pembicaraan, serta menerapkan komunikasi empatik selama interaksi dengan pasien.

Pretest dilakukan sebelum diberikan perlakuan dengan skor 29 yang berarti harga diri tinggi. Sebelum dilakukan pemberian intervensi tingkat harga diri pada pasien berada di tinggi. Kemudian nilai posttest didapatkan setelah diberikan intervensi dengan skor 14 yang berarti harga diri rendah. Setelah pelaksanaan intervensi keperawatan dari SP 1 sampai SP 4, pasien menunjukkan adanya perubahan perilaku yang positif. Pasien mulai menyadari tanggung jawab terhadap perilaku negatif yang sebelumnya dilakukan, seperti menarik diri dan merasa tidak berguna. Pasien juga tampak lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik sederhana, seperti berjalan di sekitar ruangan dan merapikan tempat tidur, senam dan main voli. Selama proses pendampingan, pasien menerima penguatan positif dengan baik dan menunjukkan rasa bangga terhadap kemampuannya. Selain itu, komunikasi antara perawat dan pasien menjadi lebih terbuka; pasien tampak nyaman dalam menyampaikan perasaannya dan tidak lagi merasa disalahkan. Secara keseluruhan, pasien menunjukkan peningkatan harga diri dan kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan awal pengkajian pasien memperlihatkan tanda gejala harga diri rendah, seperti merasa tidak berguna dan merasa bersalah tidak bisa membahagiakan orang tuannya. Kondisi ini memgambarkan adanya penilaian negatif terhadap diri sendiri dirinya. Harga diri rendah merupakan kesadaran akan hilangnya harga diri, perasaan tidak mampu memenuhi keinginan sesuai dengan tujuan, kesadaran akan ketidakberhargaan, perasaan tidak berarti, dan rendahnya harga diri yang terus menerus akibat kemampuan diri atau manusia yang negatif (Ichya' Ulumudin et al., 2022). harga diri dapat dipengaruhi faktor sosio-demografis seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan orang tua, kelas sosial, pekerjaan keluarga, jumlah saudara kandung, tempat tinggal (pedesaan atau perkotaan), dll., atau oleh faktor ekonomi

seperti tingkat pendapatan keluarga (De Prada et al., 2024) Pandangan positif terhadap diri sendiri merupakan penentu penting kesehatan mental dan harga diri yang rendah telah dikaitkan dengan sejumlah kondisi kejiwaan, sehingga harga diri merupakan penilaian diri dianggap sebagai rumus psikologis yang paling penting membentuk keyakinan tentang diri sendiri dan kemampuan untuk kesehatan mental (Rouault et al., 2022).

Perilaku merupakan sebagai perubahan eksternal atau aktivitas organisme hidup yang secara fungsional dimediasi oleh fenomena eksternal lain pada saat ini dan perilaku memiliki arah seperti orientasi positif atau negatif (Alghamdi et al., 2023). Terapi perilaku kognitif membantu individu menghilangkan perilaku menghindar dan mencari rasa aman yang mencegah koreksi diri atas keyakinan yang salah, sehingga memfasilitasi manajemen stres untuk mengurangi gangguan terkait stres dan meningkatkan kesehatan mental serta membantu mengubah pola pikir memiliki pengaruh negatif pada perilaku dan emosi (Nakao et al., 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Tn. Y usia 29 tahun dengan masalah keperawatan harga diri rendah dapat disimpulkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap pasien dengan masalah harga diri rendah di UPT RSBL Pasuruan, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan intervensi keperawatan melalui manajemen perilaku yang meliputi SP 1 hingga SP 4 mampu memberikan perubahan positif terhadap kondisi psikologis pasien. Meskipun hasil pengukuran menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale menunjukkan penurunan skor dari 29 (kategori tinggi) menjadi 14 (kategori rendah), namun secara kualitatif pasien memperlihatkan peningkatan dalam kesadaran diri, tanggung jawab terhadap perilaku negatif, kemampuan beraktivitas, serta interaksi sosial yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa proses terapi tidak hanya memengaruhi skor penilaian kuantitatif, tetapi juga berdampak pada perubahan perilaku dan persepsi positif terhadap diri sendiri. Dengan demikian, intervensi keperawatan berbasis manajemen perilaku dapat menjadi salah satu pendekatan efektif untuk membantu pasien dalam meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penelitian ini berlangsung sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan baik. Tidak lupa, penulis menyampaikan apresiasi kepada responden yang telah bersedia bekerja sama dan memberikan waktu serta kepercayaan selama proses pengumpulan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Alghamdi, S. A., Aljaffer, M. A., Alahmari, F. S., Alasiri, A. B., Alkahtani, A. H., Alhudayris, F. S., & Alhusaini, B. A. (2023). *The impact of low self-esteem on academic achievement and the behaviors related to it among medical students in Saudi Arabia*. *Saudi Medical Journal*, 44(6), 613–620. <https://doi.org/10.15537/smj.2023.44.6.20230055>
- De Prada, E., Mareque, M., & Pino-Juste, M. (2024). *Self-Esteem among University Students: How It Can Be Improved through Teamwork Skills*. *Education Sciences*, 14(1). <https://doi.org/10.3390/educsci14010108>
- Freeman, M. (2022). *Investing for population mental health in low and middle income countries—where and why?* *International Journal of Mental Health Systems*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00547-6>

- Ichya' Ulumudin, S., Aristawati, E., Huda, N., Zuhroidah, I., & Cahyono, B. D. (2022). *Literature Review: Application Of Positive Ability Exercises To Increase Low Self-Esteem In Clients With Schizophrenia Literature Review*. In *Journal of Vocational Nursing* (Vol. 3, Issue 2). <https://e-journal.unair.ac.id/JoViN>
- Khalaf, A., Al Hashmi, I., & Al Omari, O. (2021). *The Relationship between Body Appreciation and Self-Esteem and Associated Factors among Omani University Students: An Online Cross-Sectional Survey*. *Journal of Obesity*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5523184>
- Ladi-Akinyemi, T. W., Okpue, A. P., Onigbinde, O. A., Okafor, I. P., Akodu, B., & Odeyemi, K. (2023). *Depression and suicidal ideation among undergraduates in state tertiary institutions in Lagos Nigeria*. *PLoS ONE*, 18(4 April). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284955>
- Li, W., Guo, Y., Lai, W., Wang, W., Li, X., Zhu, L., Shi, J., Guo, L., & Lu, C. (2023). *Reciprocal relationships between self-esteem, coping styles and anxiety symptoms among adolescents: between-person and within-person effects*. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00564-4>
- Nakao, M., Shirotsuki, K., & Sugaya, N. (2021). *Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies*. In *BioPsychoSocial Medicine* (Vol. 15, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s13030-021-00219-w>
- Ni Putu Dian Apriandary, Muthmainah, M., Rohmaningtyas Hidayah Setyaningrum, & Debree Septiawan. (2024). *Sexual Abuse and Neglect during Childhood are Associated with an Increased Prevalence of Mental Health Problems among University Students in Surakarta, Indonesia*. *Folia Medica Indonesiana*, 60(3), 209–215. <https://doi.org/10.20473/fmi.v60i3.61469>
- Pedersen, A. B., Edvardsen, B. V., Messina, S. M., Volden, M. R., Weyandt, L. L., & Lundervold, A. J. (2024). *Self-Esteem in Adults With ADHD Using the Rosenberg Self-Esteem Scale: A Systematic Review*. *Journal of Attention Disorders*, 28(7), 1124–1138. <https://doi.org/10.1177/10870547241237245>
- Rouault, M., Will, G. J., Fleming, S. M., & Dolan, R. J. (2022). *Low self-esteem and the formation of global self-performance estimates in emerging adulthood*. *Translational Psychiatry*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-022-02031-8>
- Sivertsen, B., O'Connor, R. C., Nilsen, S. A., Heradstveit, O., Askeland, K. G., Bøe, T., & Hysing, M. (2024). *Mental health problems and suicidal behavior from adolescence to young adulthood in college: linking two population-based studies*. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 33(2), 421–429. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02167-y>
- Zhang, X., Qiao, Y., Wang, M., Liang, X., Zhang, M., Li, C., Cairang, J., Wang, J., Bi, H., & Gao, T. (2023). *The influence of genetic and acquired factors on the vulnerability to develop depression: a review*. In *Bioscience Reports* (Vol. 43, Issue 5). Portland Press Ltd. <https://doi.org/10.1042/BSR20222644>