

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Harga diri aspek paling penting dalam diri individu yang dapat mengalami fluktuasi, baik peningkatan maupun penurunan. Penurunan harga diri merupakan kondisi psikologis yang umumnya dipicu oleh penilaian negatif individu terhadap aspek-aspek dalam dirinya, termasuk kompetensi, penampilan, serta nilai-nilai personal yang diyakini. Individu dengan harga diri yang menurun cenderung mengalami perasaan tidak berharga, kehilangan makna hidup, dan munculnya keyakinan bahwa dirinya kurang atau tidak sebaik orang lain. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada cara individu memandang dirinya sendiri, tetapi juga dapat memengaruhi hubungan *interpersonal*, motivasi, serta kemampuan dalam menghadapi tantangan hidup secara adaptif (Wijayati et al., 2020).

Kondisi rendah diri ini disebut sebagai harga diri rendah (*low self-esteem*), yang berlangsung lama akibat adanya persepsi negatif terhadap diri. Menurut Hendra *et al.* (2020), terdapat dua bentuk harga diri rendah, yaitu situasional dan kronis. Harga diri rendah kronis muncul karena adanya penilaian negatif terhadap diri dan kemampuan yang telah berlangsung dalam jangka waktu panjang. Sebaliknya, harga diri rendah situasional bersifat

sementara dan muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu yang sedang dihadapi individu (SDKI, 2016). Rendahnya harga diri secara konsisten ditemukan pada beberapa gangguan psikologis, salah satunya adalah gangguan depresi mayor (Wijayati *et al.*, 2020).

Salah satu tanda dari depresi adalah munculnya suasana hati yang sangat murung dengan adanya pikiran dan pernyataan tidak berharga atau merasa dirinya rendah, rasa bersalah atau penyesalan yang mendalam, serta kebencian terhadap diri sendiri (Rosyanti *et al.*, 2018). Individu dengan kondisi depresi sering kali kesulitan menyesuaikan diri dengan situasi atau peristiwa yang terjadi dalam hidup mereka, yang pada akhirnya berdampak pada kondisi fisik, psikologis, dan sosial. Depresi berat dapat memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap kehidupan keluarga, relasi personal, pekerjaan, interaksi sosial, pola tidur, kebiasaan makan, hingga kesehatan secara keseluruhan. Biasanya, individu yang mengalami episode depresi menunjukkan suasana hati yang sangat suram, yang memengaruhi hampir seluruh aspek kehidupannya, termasuk hilangnya kemampuan untuk merasakan kebahagiaan dalam aktivitas yang sebelumnya disenangi. Dalam kondisi yang parah, depresi juga dapat disertai dengan gejala psikosis (Rosyanti *et al.*, 2018).

Berdasarkan data dari data badan WHO, sekitar 280 juta penduduk di dunia mengalami depresi pada tahun 2023. Di Indonesia sendiri, terdapat sekitar 9 juta penduduk atau sekitar 3,7% dari total populasi yang menderita gangguan ini. Setiap jam, dilaporkan terdapat satu kasus bunuh diri di

Indonesia. Angka ini sangat mengkhawatirkan, dengan tingkat 3,4 kasus bunuh diri per 100.000 penduduk, sebagaimana dilaporkan oleh *World Population Review* (2024). Hal ini menunjukkan bahwa depresi bukan hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga menjadi salah satu faktor risiko utama dari kematian akibat bunuh diri.

Di wilayah Jawa Timur, data dari Riskesdas 2019 menunjukkan bahwa gejala depresi mulai muncul pada kelompok usia remaja (15–24 tahun). Estimasi prevalensi depresi pada penduduk berusia di atas 15 tahun tercatat sebanyak 19.900 kasus, atau sekitar 33% (Profil Kesehatan Dinkes Jatim, 2021). Angka ini mengindikasikan bahwa depresi di kalangan remaja dan dewasa muda merupakan masalah serius yang perlu mendapat perhatian khusus, mengingat usia tersebut merupakan fase perkembangan yang krusial dalam pembentukan identitas diri dan kestabilan emosional. Sementara itu, di wilayah Ponorogo, RSUD Dr. Harjono mencatat sebanyak 651 kasus depresi selama lima tahun terakhir, dengan 185 kasus terjadi pada tahun 2024 (Data Rekam Medis RSUD Dr. Harjono Ponorogo, 2024). Peningkatan jumlah kasus dari tahun ke tahun ini mencerminkan perlunya intervensi lebih lanjut baik dalam bentuk promosi kesehatan mental, peningkatan akses layanan psikologis, maupun pendidikan masyarakat terkait pentingnya mengenali dan menangani gejala depresi sejak dini.

Depresi merupakan gangguan yang memiliki penyebab sangat kompleks dan melibatkan berbagai aspek, termasuk faktor sosial,

perkembangan psikologis, serta aspek biologis. Oleh karena itu, tidak mungkin menjelaskan munculnya depresi hanya dari satu faktor saja. Secara biologis, depresi diduga berkaitan dengan ketidakseimbangan atau gangguan pada neurotransmitter di otak, seperti *serotonin*, *norepinefrin*, dan *dopamin*. Namun demikian, hingga saat ini mekanisme pasti terjadinya depresi masih belum sepenuhnya dipahami, mengingat pengukuran kadar neurotransmitter di otak manusia sangat sulit dilakukan secara akurat. Salah satu masalah keperawatan yang umum ditemukan pada individu dengan depresi adalah harga diri rendah. Depresi dapat berdampak signifikan terhadap penurunan harga diri seseorang. Dalam model kerentanan, harga diri rendah dipandang sebagai karakteristik kepribadian yang cenderung menetap, yang menjadikan individu lebih rentan mengalami depresi. Secara khusus, depresi diyakini mampu terus-menerus menurunkan harga diri, bahkan setelah gejala depresi mereda. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman depresi dapat meninggalkan bekas luka psikologis dalam konsep diri individu, yang secara bertahap mengikis harga diri dari waktu ke waktu (Ulrich Orth *et al.*, 2016).

Dalam membantu mengatasi pasien dengan rendah diri dapat menggunakan terapi menggambar. Menurut Asosiasi terapi menggambar Amerika (AATA, 2016), terapi menggambar dapat diterapkan di berbagai bidang, termasuk kesehatan mental, pendidikan, rehabilitasi, hingga ranah forensik. Terapi seni merupakan bentuk terapi ekspresif yang memanfaatkan berbagai bahan seni seperti cat, kapur warna, atau spidol sebagai media untuk

menyalurkan ekspresi diri. Menurut Murdiyanti (2019), proses kreatif dalam terapi seni digunakan untuk membantu individu mengekspresikan emosi, meningkatkan kemampuan koping, mengelola stres, dan membangun kepercayaan diri. Terapi ini menjadi sarana yang efektif untuk menyalurkan berbagai perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal, seperti kemarahan, kecemasan, rasa takut akan penolakan, maupun perasaan rendah diri. Salah satu kegiatan yang umum dilakukan dalam terapi seni adalah menggambar, yang memungkinkan individu untuk menyampaikan isi pikirannya secara simbolik melalui karya visual.

Aktivitas menggambar atau melukis merupakan kegiatan yang mengasyikkan dan siapa saja dapat melakukannya, termasuk individu yang tidak memiliki kemampuan menggambar sekalipun. Melalui media gambar, seseorang dapat lebih mudah mengenali dan memahami persepsi serta perasaan yang sedang dialaminya, sekaligus mengeksplorasi cara-cara dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Terapi ini juga diharapkan dapat membantu individu untuk menjalani kehidupan yang lebih baik dan tidak terus terjebak dalam pengalaman masa lalu (Tarnoto & Sari, 2022). Media yang digunakan dalam proses terapi seni sangat beragam, namun terdapat empat jenis media kasar yang telah digunakan selama lebih dari enam dekade, yaitu melukis, lilin, kolase, dan mewarnai. Aktivitas mewarnai, seperti halnya menggambar, juga merupakan kegiatan yang menyenangkan dan bisa diikuti oleh semua orang, tanpa memandang kemampuan menggambar yang dimiliki

(Murdiyanti, 2019). Dengan menggunakan media gambar, individu dapat mengeksplorasi perasaan serta persepsi internalnya, dan proses tersebut membantu dalam pencarian solusi terhadap masalah yang dihadapi serta menumbuhkan harapan untuk menjalani hidup yang lebih baik (Pranata & Fari, 2020). Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengangkat Karya Tulis Ilmiah Akhir yang berfokus pada asuhan keperawatan dengan pendekatan *art therapy* pada klien depresi dengan masalah keperawatan harga diri rendah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan pada bagian latar belakang, permasalahan yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah penerapan asuhan keperawatan dengan pendekatan terapi seni (*Art Therapy*) terhadap pasien dengan gangguan depresi yang mengalami harga diri rendah.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengimplementasikan asuhan keperawatan dengan pendekatan terapi seni (*Art Therapy*) pada pasien yang mengalami depresi dengan masalah keperawatan harga diri rendah, guna mendukung peningkatan kondisi psikologis dan kualitas hidup pasien.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengkaji kondisi kesehatan dan kebutuhan pasien dengan depresi yang mengalami masalah keperawatan harga diri rendah di RSUD Dr. Harjono Ponorogo.
2. Merumuskan diagnosa keperawatan yang sesuai pada pasien depresi dengan masalah harga diri rendah di RSUD Dr. Harjono Ponorogo.
3. Menyusun perencanaan intervensi keperawatan yang tepat bagi pasien depresi dengan masalah harga diri rendah di RSUD Dr. Harjono Ponorogo.
4. Melaksanakan implementasi asuhan keperawatan melalui pendekatan terapi seni (*Art Therapy*) pada pasien depresi dengan harga diri rendah di RSUD Dr. Harjono Ponorogo.
5. Mengevaluasi efektivitas asuhan keperawatan yang diberikan pada pasien depresi dengan masalah harga diri rendah di RSUD Dr. Harjono Ponorogo.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Iptek : Sebagai referensi dan acuan untuk melakukan penerapan *Art Therapy* pada pasien Depresi dengan harga diri rendah
2. Bagi peneliti : Sebagai sarana dan media untuk menerapkan dan meningkatkan pengetahuan peneliti tentang penerapan *Art Therapy* pada pasien Depresi dengan harga diri rendah

3. Bagi peneliti berikutnya : Sebagai acuan dan referensi dalam pembaharuan tentang intervensi *Art Therapy* dalam mengatasi pasien depresi dengan harga diri rendah

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi rumah sakit : Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi tenaga medis di rumah sakit untuk menerapkan *Art Therapy* dalam sebagai bentuk upaya untuk mengatasi pasien dengan harga diri rendah
2. Bagi Institusi : Penelitian diharapkan bisa menjadi refrensi dan acuan untuk menerapkan *Art Therpay* dalam mengatasi Harga diri rendah
3. Bagi pasien dan keluarga : Bagi pasien dan keluarga diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang Harga diri rendah dan dapat menerapkan *Art Therapy* sebagai bentuk upaya agar harga diri rendah yang dialami dapat teratasi.