BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Terapi Okupasi Berkebun

1. Definisi Terapi Okupasi Berkebun

Terapi okupasi berkebun adalah kegiatan menanam tumbuhan yang digunakan sebagai terapi untuk membantu pasien agar lebih aktif dan percaya diri. Melalui kegiatan ini, pasien dapat menyalurkan pikiran dan perasaannya secara positif, merasa memiliki tanggung jawab dalam merawat tanaman, serta melihat hasil dari usahanya sendiri. Aktivitas berkebun juga dapat menimbulkan rasa senang dan bermanfaat, sehingga pasien merasa dihargai dan mampu melakukan sesuatu. Dengan demikian, terapi ini dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri pasien (Hasanah & Putra, 2024).

2. Manfaat Terapi Berkebun

Manfaat terapi berkebun menurut (Sudipyo, 2023).

a. Meningkatkan suasana hati

Berkebun dapat membuat suasana hati jadi lebih baik, karena aktivitas ini membuat orang yang melakukannya merasa lebih tenang dan puas. Dengan fokus berkebun, pikiran dan perasaan negatif bisa berkurang, sehingga stres pun ikut turun.

b. Meningkatkan harga diri

Berkebun menjadi salah satu cara untuk meningkatkan harga diri. Dikarenakan dengan membantu tanaman untuk tumbuh dan berkembang hal tersebut menjadi prestasi tersendiri dan dapat membanggakan diri sendiri jika tanaman yang dirawat dapat tumbuh dengan baik.

c. Meningkatkan fokus

Berkebun dapat membantu latihan fokus, baik dalam pekerjaan aktivitas sehari-hari. Dengan berkebun, individu dapat belajar baik dan fokus dengan apa yang dilakukan.

d. Menjadi aktivitas fisik

Berkebun merupakan salah satu aktivitas fisik, karena melibatkan kegiatan seperti mencabut rumput, menggali tanah, dan menyapu. Kegiatan ini dapat membantu mengurangi rasa cemas, menurunkam depresi, dan cegah demensia.

e. Mendorong adanya ikatan sosial

Berkebun dengan orang lain dapat membentuk kerja sama tim yang bermanfaat bagi kesehatan mental dan meningkatkan koneksi sosial.

3. Evaluasi Terapi Berkebun

Evaluasi terapi okupasi berkebun bisa dilakukan dengan berbagai aspek untuk menilai kualitas daan keberhasilan dari proses berkebun.

Ada beberapa faktor yang bisa dievaluasi antara lain:

a. Peningkatan ekspresi diri: evaluasi dilakukan dengan melihat apakah dengan menerapkan terapi berkebun dapat meningkatkan rasa percaya diri pasien.
b. Mengurangi stress dan cemasan: apakah tingkat kecemasan dan stress menurun setelah dilakukannya terapi berkebun

4. Standar Operasional Prosedur Terapi Berkebun

Tabel 2 1 Standar Operasional Terapi Berkebun

(Sudipyo, 2023)

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI BERKEBUN	
NO	DATA
1	**Definisi** Berkebun adalah kegiatan menanam tumbuhan yang sekaligus dapat secara langsung memperoleh pengetahuan tentang kehidupan tumbuhan dan keterampilan psikomotorik dalam menanam tumbuhan, tanggung jawab dalam merawat tanaman, menyiram tanaman setiap hari, serta mengamati perkembangan tanaman juga merupakan bagian dari berkebun.
2	**Tujuan** a. Meningkatkan suasana hati, karena aktivitas berkebun membuat seseorang merasa lebih tenang dan puas dengan berkebun dapat mengurangi pikiran dan perasaan negatif terhada diri sendiri b. Membantu melepaskan dorongan emosi secara wajar

	c. Membantu menemukan kegiatan sesuai bakat dan kondisi d. Terapi khusus untuk mengembalikan fungsi fisik, meningkatkan gerak, sendi dan otot
3	**Indikasi** Pasien dengan penyakit harga diri rendah
4	**Metode** a. Metode pelaksanaan dilakukan secara individu atau kelompok dengan pendamping b. Waktu yang digunakan selama rentang waktu 6 hari dilakukan sehari sekali dalam waktu 20-25 menit sesuai dengan kontrak dan keinginan pasien c. Kondisi ruangan yang sesuai untuk berkebun agar pasien nyaman saat melakukan kegiatan
5	**Alat dan Bahan** a. Tanah kosong *b. Polybag* c. Alat bercocok tanam d. Pupuk/ kompos e. Tanaman/bibit sayuran f. Air
6	**a. Tahap Orientasi** 1) Memberi salam 2) Mengingatkan nama perawat dan pasien 3) Memanggil nama pasien dengan panggilan yang disukai 4) Menyampaikan tujuan terapi 5) Menanyakan perasaan pasien pada hari ini 6) Memvalidasi/evaluasi masalah pasien 7) Melakukan kontrak waktu dan kontrak tempat
	b. Tahap Kerja 1) Pasien dalam posisi siap untuk berkebun *2)* Minta pasien dan dampingi pasien untuk memindahkan tanah kedalam *polybag* 3) Minta pasien untuk menggali sedikit tanah kemudian isi dengan tanaman atau bibit tanaman 4) Minta pasien untuk menutup kembali dengan tanah sampai bibit tanaman tidak terlihat di permukaan tanah 5) Minta pasien untuk memberi pupuk dan tabur disekeliling permukaan tanah 6) Meminta pasien untuk menyiram tanaman dengan air

	7) Ingatkan pasien untuk menyiram tanaman dengan teratur dan merawatnya
c. Tahap Terminasi	
	1) Mengevaluasi respon pasien
	2) Melakukan rencana tindak lanjut
	3) Melakukan kontrak waktu untuk tindakan berikutnya
	4) Mengakhiri kegiatan dengan berpamitan
	5) Mendokumentasikan pengaruh atau hasil terapi

B. Harga Diri Rendah

1. Definisi Harga Diri Rendah

Harga diri merupakan salah satu faktor penting yang menentukan kesehatan jiwa seseorang. Seseorang dengan harga diri yang baik biasanya mampu menilai dirinya secara positif dan memiliki pandangan yang sehat terhadap kehidupan. Kondisi ini membantu menjaga kesehatan mental serta membuat seseorang lebih siap dalam menghadapi berbagai perubahan dan tantangan hidup. Sebaliknya, seseorang dengan harga diri rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan kehidupannya, sehingga menjadi kurang mampu dalam menghadapi berbagai kesulitan dan tekanan hidup (Verra Karame et al, 2025).

Harga diri rendah bisa digambarkan sebagai perasaan negatif terhadap diri sendiri, di mana seseorang merasa kurang percaya diri dan tidak menghargai dirinya. Kondisi ini biasanya ditandai dengan sering merasa bingung, mudah putus asa, merasa tidak berdaya, serta menganggap diri tidak penting dan tidak berguna. Selain itu, orang dengan harga diri rendah sering merasa kurang diperhatikan, daya ingatnya menurun, baik untuk hal jangka pendek maupun jangka panjang, dan merasa kemampuannya semakin berkurang. Akibatnya, mereka cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar dan jarang berinteraksi atau bersosialisasi dengan orang lain (Kurniasari & Ekowati, 2024).

2. Penyebab Harga Diri Rendah

Menurut (Wenny, 2023) Harga diri rendah dapat muncul karena pengalaman hidup sejak kecil. Pada masa kanak-kanak, seseorang sering disalahkan dan jarang mendapat pujian atas keberhasilannya. Saat remaja, ia

mungkin merasa kurang dihargai, tidak diberi kesempatan, atau tidak diterima oleh lingkungan sekitar. Memasuki usia dewasa awal, kegagalan di sekolah, di tempat kerja, atau dalam pergaulan juga dapat memperkuat perasaan tersebut. Kondisi harga diri rendah semakin muncul ketika lingkungan sering mengucilkan seseorang dan menuntut hal-hal yang melebihi kemampuan yang dimilikinya. Adapun faktor-faktor yang mengakibatkan harga diri rendah:

a. Faktor Presdiposisi
    1) Faktor Biologis

        Faktor biologis dapat dilihat dari faktor resiko yang dapat mempengaruhi peran seorang individu dalam menghadapi suatu stressor. Faktor genetik dapat menunjang terhadap respon sosial maladaptif. Hal ini diperkirakan adanya kondisi penyakit fisik yang dapat berdampak terhadap kerja hormon secara umum yang juga dapat berpengaruh terhadap keseimbangan neurotransmiter di otak, namun masih harus dilakukan penelitian lebih lanjut.

    2) Faktor Sosiokultural

        Secara sosial, faktor status ekonomi sangat berpengaruh terhadap proses terjadinya harga diri rendah pada seorang individu. Dimana pada kehidupan sehari hari anak-anak tumbuh kembang di tiga tempat yaitu di rumah, di sekolah, dan di lingkungannya.

    3) Faktor Psikologis

        Harga diri rendah sangat berhubungan dengan pola asuh dan kemampuan seseorang dalam menjalankan peran dan fungsinya.

    4) Faktor Perkembangan

        Setiap gangguan dalam pelaksanaan tugas perkembangan memicu masalah reaksi sosial yang maladaptif pada orang tersebut. Hal ini bisa dimulai sejak bayi, seperti penolakan oleh orang tua, yang membuat anak merasa tidak dicintai dan berujung pada anak tidak mencintai diri sendiri dan orang lain. Atau ketika anak berusia 4-6 tahun, ketika anak mulai berinisiatif, tetapi keluarga selalu menahan dan menghalangi ide atau kreativitas anak. Sikap orang tua yang terlalu mendominasi dan mengatur, akan membuat anak

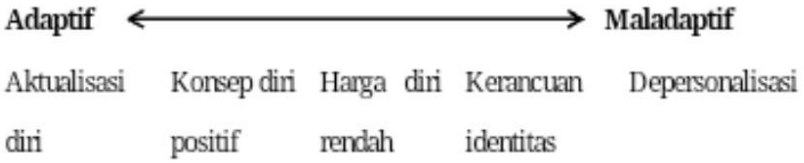
merasa tidak berguna. Beberapa hal tersebut akan mempengaruhi tingkat perkembangan selanjutnya.

b. Faktor Presipitasi

Gangguan pada konsep diri dapat disebabkan dari luar maupun dari dalam. Situasi yang dihadapi individu tidak dapat mengimbangi stresor yang mempengaruhi citra diri yaitu,

1) Trauma, seperti dilecehkan secara seksual atau emosional atau menyaksikan peristiwa yang mengancam jiwa.
2) Ketegangan peran mengacu pada peran atau posisi yang diharapkan di mana orang tersebut mengalami frustrasi.

3. Rentan Respon



Gambar 2. 1 Rentan Respon

Sumber : (Sudipyo, 2023)

a. Respon Adatif

Respons adatif adalah kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

1) Aktualisasi diri merupakan pertanyaan diri tentang konsep diri yang positif dengan latar belakang pengalaman yang nyata, sukses, dan diterima.
2) Konsep diri positif merupakan kondisi individu yang memiliki pengalaman yang positif dalam beraktualisasi diri.

b. Respons Maladatif

Respon maladatif adalah respons yang ditujukkan oleh seseorang ketika mereka tidak dapat menyelesikan masalah yang dihadapi.

1) Harga diri rendah merupakan transisi atau peralihan respon konsep diri adaptif dengan konsep maladaptif.
2) Identitas kacau adalah kegagalan individu dalam mengintegrasikan aspek-aspek identitas masa kanak-kanak ke dalam kematangan

aspek psikososial kepribadian pada masa dewasa yang harmonis.

3) Depersonalisasi merupakan perasaan yang tidak realistis dan asing terhadap diri sendiri yang memiliki kaitan dengan ansietas, kepanikam, serta tidak dapat membedakan dirinya dengan orang lain.

4. Tanda dan Gejala Harga Diri Rendah

a. Tanda dan gejala mayor

Menurut PPNI, (2020) tanda dan gejala mayor pasien dengan harga diri rendah adalah:

1) Subjektif
   a) Menilai diri negatif, seseorang merasa dirinya tidak berguna dan tidak tertolong
   b) Merasa malu terhadap diri sendiri
   c) Merasa tidak mampu melakukan apapun
   d) Merasa tidak memiliki kelebihan atau kemampuan yang positif
   e) Menarik diri dari masyarakat, merasa tidak berguna sehingga lebih suka menyendiri dan enggan untuk berinteraksi dengan orang lain
2) Objektif

   Enggan mencoba hal baru, berjalan menunduk

b. Tanda dan gejala minor

Menurut PPNI, (2020) tanda dan gejala minor pasien dengan harga diri rendah adalah:

1) Subjektif

Merasa sulit untuk berkonsentrasi, mengatakan sulit tidur

2) Objektif
   a) Kontak mata berkurang
   b) Tampak lesu dan tidak bergairah
   c) Bergantung pada pendapat orang lain
   d) Sulit untuk membuat keputusan

5. Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)

Tingkat harga diri seseorang akan diukur menggunakan skala Rosenberg Self Esteem Scale (Mohd Noh Ismail, 2020). RSES ini merupakan alat untuk mengukur harga diri dengan sepuluh pertanyaan. Setiap pertanyaan dijawab menggunakan skala yang terdiri dari empat pilihan, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

RSES merupakan salah satu alat pengukuran harga diri yang paling sering digunakan. Harga diri bukanlah konsep yang tunggal, melainkan terbagi menjadi dua aspek yang masing-masing diukur dengan lima pertanyaan, yaitu kompetensi diri dan rasa suka terhadap diri sendiri.

Cara skoring skala ini adalah dengan dengan memberikan skor pada tiap item dengan ketentuan,

a. Item favorable (1, 3, 4, 7 dan 10)

Sangat setuju	: 3
Setuju	: 2
Tidak setuju	: 1
Sangat tidak setuju	: 0

b. Item unfavorable (2, 5, 6, 8, dan 9)

Sangat setuju	: 0
Setuju	: 1
Tidak setuju	: 2
Sangat tidak setuju	: 3

Skor total minimal adalah 0 dan skor maksimal adalah 30, dengan semakin tinggi skor yang didapat maka menunjukkan tingginya harga diri yang dimiliki individu dan ketetapan dari rentang hasil penilaian adalah

1) >25 : Harga Diri Tinggi
2) 15-25 : Harga Diri Normal
3) <15 : Harga diri Rendah