

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. KONSEP DASAR TERAPI SENI *TIE – DYE*

##### 1. Defenisi Terapi Seni *Tie-Dye*

Terapi seni *Tie-Dye* adalah seni pembuatan motif diatas kain yang dikenal cukup luas, tidak hanya di indonesia saja, melainkan di hampir seluruh penjuru dunia. Istilah *Tie-Dye* apabila diterjemahkan secara sederhana dalam bahasa indonesia artinya “ikat celup”. *Tie-Dye* mengandung pengertian bahwa dalam proses pembuatan motif diatas kain dipergunakan istilah ikat sebagai proses membatasi atau menahan warna. Keunikan dari terapi seni *tie-dye* ini terletak pada efek dan motif yang dihasilkan sehingga dapat mengeksplorasi perasaan, mendamaikan konflik emosional, menumbuhkan kreasi atau ide, mengelola perilaku, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan keterampilan orientasi realitas, mengurangi kecemasan dan meningkatkan harga diri (Cahyani dkk., 2024)

Terapi seni *tie-dye* adalah bentuk terapi seni yang tergolong baru dan sedang populer saat ini. Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan keefektifitasannya, dimana hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa seni *tie-dye* mampu memberikan perubahan yang berarti pada pasien dengan masalah harga diri rendah.



Gambar 1.1 kaos tie dye

## 2. Manfaat Melakukan *Tie Dye*

Pemberian terapi seni *tie dye* dapat memberikan manfaat bagi penderita terapi seni *tie dye* dapat mengekspresikan perasaan, mengembangkan keterampilan sosial, dan dapat meningkatkan harga diri. Hasil yang dibuat menimbulkan keindahan sehingga pasien merasa senang dirinya mampu membuat suatu karya dan dapat meningkatkan kualitas hidupnya (Cahyani dkk., 2024)

Terapi yang dilakukan pada pasien membuktikan bahwa terapi seni ini bermanfaat untuk mengurangi gangguan mental dan bersifat relaksasi (Dzakiya & Untari 2024) menyatakan bahwa ketika tubuh dalam kondisi rileks maka tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin, enkefalin, dan serotonin yang akan menimbulkan perasaan tenang, rileks, serta bahagia dan sejahtera. Kebahagiaan merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi kepuasan hidup.

## 3. Evaluasi *Tie Dye*

Evaluasi *tie-dye* bisa dilakukan dengan berbagai aspek untuk menilai kualitas dan keberhasilan dari proses pewarnaan. Ada beberapa faktor yang bisa dievaluasi antara lain:

- a) Peningkatan ekspresi diri: evaluasi dilakukan dengan melihat apakah dengan menerapkan *tie dye* dapat meningkatkan rasa percaya dirinya.
- b) Mengurangi stress dan cemas: apakah tingkat kecemasan dan stress menurun setelah dilakukannya terapi seni *tie dye*.

## B. Harga Diri Rendah

### 1. Definisi Harga Diri Rendah

Harga diri rendah adalah keadaan di mana seseorang merasa tidak berharga, tidak penting, dan inferior yang berlangsung lama. Hal ini muncul karena penilaian negatif terhadap diri sendiri dan kemampuan yang dimiliki. Sering kali, keadaan ini disertai dengan pengabaian terhadap perawatan diri, penampilan yang kurang rapi, berkurangnya selera makan, tidak mampu menatap lawan bicara, lebih banyak menunduk, berbicara dengan perlahan, serta memiliki nada suara yang lemah. (Anipah dkk., 2024).



Harga diri rendah adalah keadaan yang mempengaruhi perasaan seseorang sehingga mereka memiliki pandangan negatif tentang diri mereka sendiri (merasa tidak mampu, kurang dihargai, dan tidak berharga). Rasa rendah diri atau yang sering disebut HDR terbagi menjadi dua jenis, yaitu situasional dan kronis. Harga diri rendah kronis merupakan suatu pandangan bersifat negative seseorang dalam melihat kemampuan dirinya yang memicu timbulnya perasaan tidak berguna, tidak memiliki kemampuan yang terus muncul dalam kurun waktu yang lama dan terjadi secara berulang.

Dapat disimpulkan bahwa harga diri rendah adalah suatu cara seseorang individu dalam menilai dirinya, apabila seseorang tersebut memiliki pandangan positif maka orang tersebut termasuk seseorang dengan harga diri yang sehat. Begitupun sebaliknya jika seseorang memiliki pandangan yang negative terhadap dirinya sehingga tidak mampu menemukan kemampuan diri maka orang tersebut termasuk seseorang yang mengalami harga diri yang rendah (Sulastri dkk., 2023).

## **2. Penyebab Harga Diri Rendah**

Faktor predisposisi dan presipitasi menjadi penyebab rendahnya harga diri pada individu. Faktor predisposisi adalah berbagai kejadian yang telah terjadi pada klien dan berlangsung lebih dari 6 bulan, sedangkan factor presipitasi adalah berbagai kejadian yang telah terjadi pada klien dan berlangsung selama dsism kurun waktu 6 bulan terakhir. Adapun factor predisposisi dan presipitasi penyebab terjadinya harga diri rendah dapat dibedakan secara spesifik berdasarkan factor biologis, factor psikologis, dan Faktor sosial budaya meliputi hal-hal berikut:

### **a. Faktor predisposisi**

- 1) Aspek biologis, yang mencakup faktor genetik, keadaan gizi, kondisi kesehatan secara keseluruhan yang terpengaruh oleh penggunaan obat-obatan, cedera, dan terpapar bahan beracun.
- 2) Psikologis, terkait dengan kemampuan intelegensi, kepribadian, pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan, adanya konflik, penolakan atau kekerasan yang pernah dialami, mengalami kegagalan,

realita yang tidak sesuai dengan harapan, gambaran diri negative, dan kurang penghargaan dari orang lain.

- 3) Sosial budaya, terkait dengan riwayat tumbuh kembang yang tidak sesuai dengan usia, jenis kelamin, riwayat putus atau gagal dalam pendidikan, penghasilan rendah, tidak memiliki pekerjaan atau memiliki pekerjaan namun tingkat stress yang tinggi, pengalaman sosial yang buruk seperti dikucilkan atau sering diejek (Putri, 2023).

#### b. Faktor presipitas

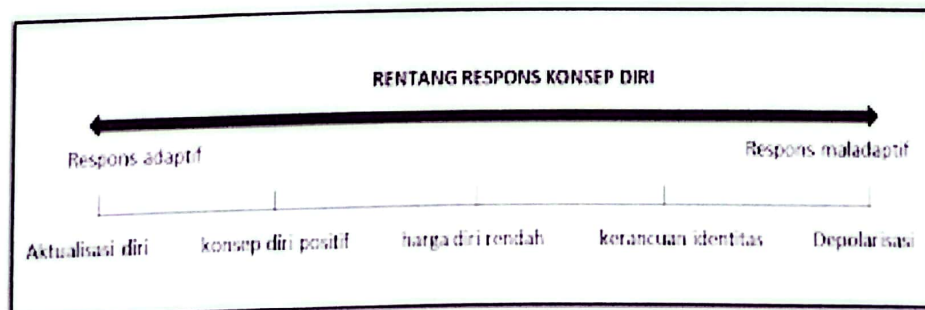
Gangguan pada konsep diri dapat disebabkan dari luar maupun dari dalam. Situasi yang dihadapi individu tidak dapat mengimbangi stresor yang mempengaruhi citra diri yaitu ;

- 1) Pengalaman traumatis seperti pelecehan seksual atau emosional, atau melihat kejadian yang dapat mengancam kehidupan seseorang.
- 2) Ketegangan yang muncul dari harapan akan peran atau posisi tertentu yang membuat individu merasa frustrasi.

Menurut Sulastri dan rekan-rekan (2023), beberapa penyebab yang dapat menyebabkan harga diri rendah secara kronis meliputi:

- a) Terpapar pada situasi yang traumatis
- b) Mengalami kegagalan yang berulang
- c) Kurangnya pengakuan dari orang lain
- d) Tidak efektif dalam mengatasi kehilangan
- e) Masalah kesehatan mental
- f) Pengalaman negatif yang terus-menerus
- g) Ketidaksesuaian dengan norma budaya.

### 3. Rentang Respon



**Gambar 2.2 Rentang Respon Konsep Diri (Putri, 2023)**

### 1. Respon Adatif

Kemampuan seseorang dalam menangani masalah yang muncul disebut respon adaptif.

- a) Aktualisasi diri merupakan ungkapan positif mengenai pengalaman nyata yang berhasil.
- b) Konsep diri merujuk pada pengalaman positif yang terjadi dalam proses aktualisasi diri.

### 2. Respon Maladaptif

Respon maladaptif adalah tindakan yang diperlihatkan oleh seseorang ketika mereka kesulitan dalam menyelesaikan masalah.

- a) Harga diri yang rendah menjadi reaksi transisi antara konsep diri yang maladaptif dan respon diri yang adaptif.
- b) Keracunan identitas adalah ketidakmampuan individu untuk menghadapi tekanan psikososial serta menciptakan kepribadian dewasa yang seimbang.
- c) Depersonalisasi adalah perasaan tidak realistis terhadap diri sendiri, disertai dengan rasa cemas, panik, dan kesulitan membedakan diri dari orang lain.

### 4. Tanda dan Gejala Harga Diri Rendah

Tanda dan gejala harga diri rendah menurut Wenny 2023 (Wenny 2023) adalah.

- a. Rasa malu terhadap diri sendiri akibat penyakit atau tindakan berkaitan dengan penyakit tersebut.
- b. Rasa bersalah mengenai diri sendiri. Individu merasa tidak berdaya dan tidak berharga, serta melihat diri mereka sebagai lemah.
- c. Masalah dalam hubungan sosial, seperti menjauh dari masyarakat. Individu merasa tidak berguna, sehingga lebih memilih untuk menyendiri dan kurang berniat berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya.
- d. Merendahkan diri, di mana individu merasa lemah, bodoh, tidak mampu melakukan banyak hal, dan mengabaikan atau menolak potensinya sendiri, yang berujung pada penurunan produktivitas.



- e. Kurangnya rasa percaya diri, membuat individu bimbang dalam mengambil keputusan dan selalu melihat diri sendiri secara negative.
- f. Melukai diri sendiri dan orang lain, akibat harga diri yang rendah dapat menyebabkan pandangan hidup yang pesimis dan merasa tidak berarti, yang berbuntut pada dorongan untuk merusak atau mengakhiri kehidupan mereka. Bahkan, individu dengan harga diri rendah dapat merasa benci dan menunjukkan perilaku kekerasan terhadap lingkungan sekitar.

Adapun berdasarkan SDKI (2017) tanda dan gejala harga diri rendah kronis adalah sebagai berikut :

a. Tanda dan gejala mayor

Subjektif :

- 1) Menilai diri dengan cara yang negatif
- 2) Merasa tidak ada nilai
- 3) Merasa malu atau bersalah
- 4) Merasa tidak mampu melakukan sesuatu
- 5) Merendahkan kemampuan yang dimiliki
- 6) Merasa tidak mempunyai keahlian

Objektif :

- 1) Tidak mau mencoba hal yang baru
- 2) Berjalan dengan kepala menunduk
- 3) Posisi tubuh yang membungkuk

b. Tanda dan gejala minor:

Subjektif:

- 1) Mengalami kesulitan dalam fokus
- 2) Mengeluhkan masalah tidur
- 3) Menyampaikan rasa putus asa

Objektif :

- 1) Mengurangi kontak mata
- 2) Tampak lelah dan kurang semangat
- 3) Berbicara dengan suara rendah dan pelan
- 4) Bersikap pasif

- 5) Menunjukkan perilaku yang tidak tegas
- 6) Mencari kepastian
- 7) Bergantung pada pandangan orang lain
- 8) Kesulitan dalam mengambil keputusan

## 5. Penanganan Harga Diri Rendah

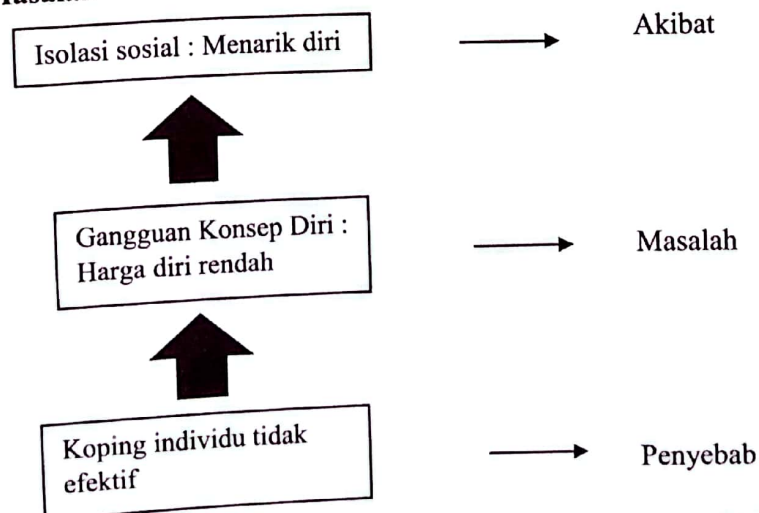
Promosi harga diri (I.09308)

Observasi: mengidentifikasi budaya, agama, ras, jenis kelaamin, usia terhadap harga diri, memonitor verbalisasi yang merendahkan diri sendiri, memonitor tingkat harga diri setiap waktu.

Terapeutik : memotivasi menerima tantangan atau hal baru, mendiskusikan yang meningkatkan harga diri, mendiskusikan alasan mengkritik diri atau rasa bersalah, memberikan umpan balik positif atas peningkatan mencaapai tujuan, fasilitasi lingkungan dan aktivitas yang meningkatkan harga diri.

Edukasi: menjelaskan kepada keluarga pentingnya dukungan dalam perkembangan konsep positif diri pasien, menganjurkan mempertahankan kontak mata saat berkomunikasi dengan orang lain, menganjurkan membuka diri terhadap kritik negatif, menganjurkan mengevaluasi perilaku, melatih cara berpikir dan berperilaku positif, melatih meningkatkan kepercayaan pada kemampuan dalam menangani perilaku.

## 6. Pohon Masalah



Gambar 2.2 Contoh Pohon Masalah Harga Diri Rendah (Putri, 2023)

## 7. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan suatu hubungan antara satu konsep dengan konsep lainnya dari suatu masalah yang diteliti. Kerangka konsep ini didapatkan dari suatu konsep atau teori yang digunakan sebagai landasan penelitian (Setiadi, 2013). Adapun kerangka konsep pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

