BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Terapi Seni

1. Definisi Terapi Seni

Terapi seni merupakan suatu cara pendekatan terapeutik yang menggunakan proses mencipta karya seni sebagai sarana utama untuk membantu meningkatkan kesehatan mental dan perasaan seseorang. Berbagai jenis kegiatan seperti melukis, menggambar, memahat, atau bentuk ekspresi seni lainnya bisa membantu seseorang menyampaikan perasaan dan pikiran mereka yang mungkin sulit diceritakan dengan kata-kata. Dengan berpartisipasi dalam media seni, seseorang bisa menjelajahi dan memahami cara proses kreatif ini membantu meningkatkan kesehatan mereka (I Made Marthana Yusa dkk., 2025)

2. Jenis-jenis Terapi Seni

Jenis- jenis terapi seni menurut (I Made Marthana Yusa dkk., 2025) berdasarkan buku terapi seni :

a. Menggambar

Menggambar adalah teknik yang paling umum dalam terapi seni. Kegiatan ini memungkinkan individu mengkomunikasikan pikiran dan perasaan secara visual tanpa harus menggunakan kata-kata. Aktivitas ini membantu memperkuat ekspresi emosional yang aman, yang berguna untuk mengurangi stres, kecemasan, dan depresi.

b. Kolase dan seni kerajinan tangan

Teknik kolase dan kerajinan tangan melibatkan pemotongan, penempelan, dan penggabungan bahan-bahan berbeda dalam pembuatan karya seni. Teknik ini sangat cocok untuk lansia karena bisa disesuaikan dengan kemampuan fisik mereka, serta memberikan stimulasi sensorik yang bermanfaat. Selain itu, kolase dan kerajinan tangan memfasilitasi refleksi diri dan narasi pribadi, sehingga meningkatkan pemrosesan trauma dan pengalaman hidup.

c. Seni Musik dan Terapi Musik

Aktivitas ini membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus meningkatkan suasana hati dan rasa kebersamaan sosial.

d. Seni Drama dan Ekspresi Tubuh

Menggunakan seni drama dan ekspresi tubuh dapat membantu orang mengungkapkan perasaan dan pengalaman yang sulit diungkapkan secara verbal. Hal ini sangat penting terutama bagi orang tua, yang mungkin mengalami isolasi sosial atau kesulitan berkomunikasi karena perubahan fisik dan kognitif.

3. Manfaat Jenis Terapi Seni

Terapi Seni menurut I made marthana yusa dkk., (2025) menggambar memiliki manfaat yang sangat penting, antara lain:

1) Ekspresi Emosi Non-Verbal

Banyak individu, terutama lansia, mengalami kesulitan dalam menyampaikan perasaan secara lisan. Melukis dan menggambar memungkinkan mereka untuk mengekspresikan emosi secara simbolis dan visual.

2) Pengelolaan Stres dan Kecemasan

Aktivitas kreatif ini dapat mengalihkan perhatian dari pikiran negatif dan memberikan efek relaksasi.

3) Pengurangan Stres dan Kecemasan

Aktivitas kreatif ini dapat mengalihkan perhatian dari pikiran negatif dan memberikan efek relaksasi

4) Peningkatan Harga Diri dan Kualitas Hidup

Menggambar meningkatkan fungsi kognitif seperti memori, perhatian, dan koordinasi motorik halus, yang sangat penting untuk menjaga kesehatan kognitif

5) Manfaat Kolase dan Seni Kerajinan Tangan

Teknik terapi seni yang sangat bermanfaat. Aktivitas ini tidak hanya memberikan rasa pencapaian dan kepuasan, tetapi juga meningkatkan fokus, kesabaran, dan keterampilan motorik halus.

6) Manfaat Seni Musik dan Terapi Musik

Aktivitas-aktivitas ini membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi serta meningkatkan suasana hati dan rasa kebersamaan sosial.

7) Manfaat Seni Drama dan Ekspresi Tubuh

Menggunakan seni drama dan ekspresi tubuh, terapi seni membantu orang mengekspresikan perasaan dan pengalaman yang sulit diungkapkan secara verbal. Hal ini sangat penting terutama bagi mereka yang mengalami isolasi sosial atau kesulitan berkomunikasi karena perubahan fisik dan kognitif.

4. Standar Operasional Prosedur Terapi Seni

Tabel 2. 1 SOP Terapi Seni Menggambar

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI SENI (*ART THERAPY*)	
Pengertian	*Art therapy* adalah media seni untuk mengeksplorasikan perasaan, mendamaikan konflik emosional, menumbuhkan kesadaran diri, mengelola perilaku mengembangkan keterampilan kesadaran diri, mengelola perilaku, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan dan meningkatkan harga diri.
Tujuan	Pasien mampu mengekspresikan perasaan melalui gambar, menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, menyelesaikan aktivitas secara mandiri dan menunjukkan respon emosional yang positif.
Setting	1. Terapis dan pasien duduk dengan jarak terapis dominan berada dekat pintu keluar 2. Ruangan nyaman dan tenang 3. Perlu pendamping jika terapis Wanita

Alat/ Bahan	1. Buku gambar berpola 2. Pensil warna / krayon 3. Pensil dan penghapus 4. Alas gambar (papan ujian)
Metode	1) Metode pelaksanaan dapat dilakukan secara individu atau Kelompok dengan pendampingan 2) Desain dan pola seni yang ekspresif 3) Waktu yang dipergunakan sesuai dengan kontrak selama 7 hari berturut- turut dengan gambar pola dan mewarnai pemandangan laut, bunga, ikan, buah dan durasi selama 20-25 menit untuk batas limit 4) Kondisi ruangan tempat terapi dilakukan diatur agar subjek merasa nyaman saat menggambar. 5) Lingkungan ruangan bebas dari gangguan, dan semua telepon dimatikan. 6) Ruangan itu cukup terang dan memiliki suhu sedang.
Langkah Kegiatan	1. Persiapan a. Memilih pasien yang sesuai dengan indikasi b. Membuat kontrak dengan pasien c. Mempersiapkan alat dan tempat pertemuan 2. Orientasi a. Salam terapeutik 3. Salam dari terapis kepada pasien 4. Pasien dan terapis menggunakan papan nama 5. Menanyakan perasaan pasien saat ini

	6. Tanyakan apakah kegiatan terapi menggambar sudah dilakukan a. Kontrak • Menjelaskan tujuan kegiatan • Menjelaskan aturan main seperti jika pasien ingin meninggalkan menyudahi maka harus meminta izin kepada terapis, lama kegiatan 20-25 menit, pasien mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir
Tahap Kerja	1) Membaca Doa 2) Persiapan alat seperti, lembar gambar berpola, pensil dan penghapus, pensil warna, alas gambar (papan ujian) 3) Membagikan lembar gambar berpola, pensil dan penghapus, pensil warna/krayon, alas gambar (papan ujian) 4) Menganjurkan pasien untuk mewarnai sesuai panduan lembar gambar berpola 5) Memberikan reinforcement positif (misalnya: “Bagus, anda sudah berusaha”) 6) Menggali perasaan pasien selama proses menggambar 7) Mengobservasi : fokus, ekspresi, keterlibatan pasien

Terminasi	Evaluasi 1) Menanyakan perasaan klien setelah melakukan Tindakan terapis memberikan pujian pada klien 2) Rencana tindak lanjut: terapis menuliskan kegiatan menggambar pada Tindakan harian klien 3) Kontrak yang akan datang 4) Menyepakati Tindakan terapi menggambar yang akan datang 5) Menyepakati waktu dan tempat 6) Mengakhiri kegiatan dengan membaca doa 7) Berpamitan dan mengucapkan salam Evaluasi dilakukan saat proses terapi menggambar berlangsung khususnya pada tahap kerja. Aspek yang di evaluasi adalah kemampuan pasien sesuai dengan tujuan terapi menggambar, kemampuan yang diharapkan adalah mampu mengekspresikan perasaan melalui gambar, memberi makna gambar, dan mengurangi halusinasi.

(Muhammad Ramadhana Syahid, 2022)

B. Harga Diri Rendah

1. Defenisi Harga Diri Rendah

Menurut Stuart & Sundeen, harga diri yang rendah dapat diartikan sebagai evaluasi pribadi terhadap pencapaian yang diperoleh, dengan menganalisis sejauh mana perilaku seseorang sesuai dengan standar ideal yang mereka tetapkan. Sementara itu, Carperito menggambarkan harga diri rendah sebagai kondisi di mana seseorang merasa memiliki penilaian negatif terhadap diri mereka sendiri atau kemampuan yang

dimiliki. Dalam pandangan ini, harga diri rendah berkaitan dengan perasaan kurang bernilai, tidak penting, dan merasa tidak memiliki arti, yang berlangsung secara berkepanjangan. Hal ini muncul sebagai hasil dari evaluasi negatif terhadap diri sendiri dan kemampuan yang dimiliki.

Harga diri yang rendah merupakan perasaan negatif terhadap diri sendiri yang dapat mengakibatkan hilangnya rasa percaya diri, sikap pesimis, dan perasaan tidak berharga dalam kehidupan(Merry Pongdatu dkk., 2023)

2. Rentang Respon Harga Diri Rendah



Gambar 2 1 Rentang Respon Harga Diri Rendah

Sumber: (Merry Pongdatu dkk., 2023)

Keterangan:

a. Aktualisasi diri merujuk pada pernyataan positif tentang latar belakang pengalaman nyata yang berhasil diterima.
b. Konsep diri positif adalah memiliki pengalaman positif dalam beraktualisasi diri.
c. Harga diri rendah merupakan titik peralihan antara respons diri yang adaptif dan konsep diri yang maladaptif
d. Keracunan identitas menggambarkan kegagalan individu dalam menghadapi aspek psikososial dan kepribadian dewasa yang harmonis.
e. Depersonalisasi adalah perasaan yang tidak realistis terhadap diri sendiri, yang berhubungan dengan kecemasan, dan membedakan dirinya dengan orang lain.

3. Proses Terjadinya Harga Diri Rendah

Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya harga diri seseorang terjadi karena tingkat cita-citanya yang rendah. Hal ini membuat

seseorang sulit mencapai tujuannya.

Rendahnya harga diri mulai terbentuk sejak masa kanak-kanak, ketika seseorang sering disalahkan, jarang diberi pujian atas keberhasilannya.

Saat memasuki masa remaja, perhatian dan penghargaan terhadapnya berkurang, serta ia tidak diberi kesempatan dan sering tidak diterima. Saat usia dewasa awal, seseorang sering mengalami kegagalan di sekolah, pekerjaan, atau dalam pergaulan. Rendahnya harga diri muncul ketika lingkungannya cenderung mengucilkan dan memaksakan seseorang untuk melakukan hal-hal di luar kemampuannya.

4. Penyebab Harga Diri Rendah

a. Faktor Predisposisi

Beberapa hal yang bisa menyebabkan seseorang memiliki harga diri rendah adalah penolakan yang tidak realistis dari orang tua, mengalami kegagalan berkali-kali, kurang memegang tanggung jawab pribadi, terlalu bergantung pada orang lain, serta memiliki ideal diri yang tidak realistis.

1) Faktor Biologis
   a) Kerusakan pada lobus frontal
   b) Kerusakan pada hipotalamus
   c) Kerusakan pada sistem limbik
   d) Kerusakan pada sistem neurotransmitter

2) Faktor Psikologi
   a) Penolakan dari orang tua
   b) Harapan orang tua yang tidak realistis
   c) Orang tua yang tidak percaya pada anak
   d) Tekanan dari teman sebaya
   e) Dampak dari penyakit kronis

3) Faktor Sosial dan Kultural
   a) Kondisi kemiskinan
   b) Terisolasi dari lingkungan sekitar
   c) Interaksi keluarga yang kurang baik

b. Faktor Presipitasi

Faktor ini seperti kehilangan bagian tubuh, perubahan penampilan atau bentuk tubuh, kegagalan, atau penurunan produktivitas. Penyebab lainnya adalah ketidakmampuan mencapai harapan fungsi tubuh serta perlakuan petugas kesehatan yang tidak memperhatikan atau menghargai klien dan keluarganya. Perasaan harga diri rendah yang berkepanjangan biasanya dirasakan oleh klien sebelum sakit atau sebelum menjalani perawatan. Pikiran negatif tersebut semakin meningkat ketika sedang dirawat. Hal ini dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. (H. Tukatman dkk., 2023)

5. Tanda dan Gejala Harga Diri Rendah

a. Mengkritik diri sendiri
b. Menarik diri dari hubungan social
c. Pandangan hidup yang pesimis
d. Perasaan lemah dan takut
e. Penolakan terhadap kemampuan diri sendiri
f. Pengurangan diridan mengejek diri sendiri
g. Hidup yang berpolarisasi
h. Ketidakmampuan menentukan tujuan
i. Merasionalisasi penolakan
j. Ekspresi wajah malu dan rasa bersalah
k. Menunjukkan tanda depresi (suka tidur dan suka marah) (Merry Pongdatu dkk., 2023)

Tanda dan gejala nyeri Menurut standart diagnosis keperawatan indonesia (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017), tanda dan gejala nyeri yaitu:

Tabel 2. 2 Tanda Gejala Harga Diri Rendah

Tanda dan Gejala Mayor	
Subjektif	Objektif
a. Menilai Diri Negative (mis. Tidak berguna, tidak tertolong)	a. Berbicara pelan dan lirih b. Menolak berinteraksi dengan orang lain

b. Merasa malu/ bersalah	c. Berjalan menunduk
c. Melebih- lebihkan penilaian negatif tentang diri sendiri	d. Postur tubuh menunduk
d. Menolak penilitian positif tentang diri sendiri	

Tanda dan Gejala Minor	
Subjektif	**Objektif**
a. Sulit berkonsentrasi	a. Kontak mata kurang b. Lesu dan tidak bergairah c. Pasif d. Tidak mampu membuat Keputusan

6. Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)

Tingkat harga diri individu akan diukur menggunakan skala Rosenberg Self Esteem Scale (RSES). RSES ini merupakan alat untuk mengukur harga diri dengan sepuluh pertanyaan. Setiap pertanyaan dijawab menggunakan skala Likert 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. (Rosenberg, 1965)

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

a. Item *favorable* (1, 2, 4, 6, dan 7)

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

b. Item *unfavorable* (3, 5, 8, 9 dan 10)

Nilai pada setiap pertanyaan,

dengan ketetntuan sesuai berikut:

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

a. >25 : Harga Diri Tinggi
b. 15-25 : Harga Diri Normal
c. <15 : Harga diri Rendah