

PENGARUH PENERAPAN AKTIVITAS MENGGAMBAR DAN MERIAS DIRI TERHADAP PENURUNAN TANDA DAN GEJALA PADA PASIEN HARGA DIRI RENDAH DI WILAYAH KERJA UPTD PKM KONCARA

Oleh

Grace Evelyn¹, Dina Hartini², Dini³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan RS Efarina Purwakarta, Jawa Barat

Email: akperrsefarina@gmail.com

Article History:

Received: 22-02-2025

Revised: 13-03-2025

Accepted: 25-03-2025

Keywords:

Low Self-Esteem,
Drawing Activities,
Makeup, Group
Activity Therapy.

Abstract: *Low self-esteem is a self-concept disorder that often occurs in patients with mental disorders and psychosocial problems. This condition is characterized by feelings of worthlessness, lack of self-confidence, and withdrawal from the social environment. Non-pharmacological efforts that can help improve self-esteem are through drawing and makeup activities, which can stimulate self-expression and strengthen a positive body image. To determine the effect of implementing drawing and makeup activities on reducing signs and symptoms in patients with low self-esteem in the work area of the UPTD PKM Koncara. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 20 respondents who were selected purposively. Data collection was carried out using an observation sheet for signs and symptoms of low self-esteem based on the SDKI (2019) guidelines. The intervention was carried out for two days: the first day was expressive drawing activities, the second day was makeup activities. Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. Results The average score of signs and symptoms of low self-esteem before the intervention was 15.20, and after the intervention decreased to 8.30. The Wilcoxon test results showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of drawing and makeup activities on reducing signs and symptoms of low self-esteem. Conclusion: Drawing and makeup activities effectively reduce signs and symptoms of low self-esteem. This therapy can be used as an alternative nursing intervention in group activity therapy programs in community health facilities.*

PENDAHULUAN

Harga diri rendah merupakan salah satu masalah psikososial yang sering dijumpai pada pasien dengan gangguan jiwa maupun individu dengan stres kronik. Kondisi ini ditandai dengan perasaan tidak berharga, kurang percaya diri, dan ketidakmampuan menilai diri secara positif. Individu dengan harga diri rendah cenderung menarik diri, pasif, dan sulit

berinteraksi sosial.

Penatalaksanaan harga diri rendah dapat dilakukan melalui terapi aktivitas kelompok, salah satunya dengan aktivitas menggambar dan merias diri. Aktivitas menggambar membantu pasien mengekspresikan perasaan secara non-verbal, sedangkan aktivitas merias diri meningkatkan persepsi positif terhadap citra tubuh dan memperkuat rasa percaya diri.

Penelitian oleh Sari (2021) menemukan bahwa terapi aktivitas kreatif dapat meningkatkan kepercayaan diri pasien sebesar 55%, sementara Yuliani (2020) menunjukkan bahwa terapi menggambar menurunkan gejala harga diri rendah secara signifikan. Berdasarkan hasil observasi awal di UPTD PKM Koncara, dari 25 pasien dengan gangguan konsep diri, 20 di antaranya mengalami tanda-tanda harga diri rendah seperti menunduk, tidak berinteraksi, dan enggan berbicara.

Oleh karena itu, peneliti tertarik meneliti “Pengaruh Penerapan Aktivitas Menggambar dan Merias Diri terhadap Penurunan Tanda dan Gejala pada Pasien Harga Diri Rendah di Wilayah Kerja UPTD PKM Koncara.”

METODE PENELITIAN

Menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design, yaitu dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. 20 responden dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tanda Gejala Harga Diri rendah

Variabel	Kategori	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Ekspresi wajah sedih	Ada	85	25
Kontak mata tidak adekuat	Ada	90	30
Menarik diri dari lingkungan	Ada	80	20
Komunikasi terbatas	Ada	75	25
Tidak percaya diri	Ada	100	40

Terjadi penurunan persentase tanda dan gejala harga diri rendah setelah terapi menggambar dan merias diri. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis dan sosial responden.

B. Analisis Bivariat

Tabel 4.2 Uji statistic menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*

Variabel	Mean Pre-test	Mean Post-test	p-value
Skor harga diri rendah	15,20	8,30	0,000

Nilai $p = 0,000 (< 0,05)$ menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan penerapan aktivitas menggambar dan merias diri terhadap penurunan tanda dan gejala harga diri rendah pada pasien di UPTD PKM Koncara.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan menggambar dan merias diri, pasien tampak lebih percaya diri, mampu berinteraksi, dan lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan kelompok.

Aktivitas menggambar memberikan efek relaksasi dan membuka kesempatan bagi pasien untuk mengekspresikan diri tanpa tekanan. Merias diri meningkatkan persepsi positif terhadap penampilan, memperbaiki citra diri, dan meningkatkan harga diri (NANDA, 2021).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Yuliani (2020) yang menyatakan bahwa terapi menggambar menurunkan gejala harga diri rendah sebesar 40%. Demikian pula penelitian Sari (2021) menunjukkan aktivitas merias diri efektif meningkatkan kepercayaan diri pasien dengan gangguan konsep diri.

Dengan demikian, kombinasi kedua aktivitas tersebut terbukti efektif sebagai terapi psikososial dalam penanganan pasien harga diri rendah di pelayanan kesehatan masyarakat.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh signifikan penerapan aktivitas menggambar dan merias diri terhadap penurunan tanda dan gejala harga diri rendah pada pasien di wilayah kerja UPTD PKM Koncara ($p = 0,000$). Bagi Peneliti Lain disarankan meneliti efek jangka panjang dengan desain eksperimental lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). Elsevier.
- [2] Stuart, G. W., & Laraia, M. T. (2016). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (10th ed.). Mosby.
- [3] Sari, N. D. (2021). Pengaruh Aktivitas Merias Diri terhadap Peningkatan Harga Diri pada Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa Indonesia*, 9(2), 112–119.
- [4] Yuliani, R. (2020). Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok Menggambar terhadap Penurunan Harga Diri Rendah. *Jurnal Psikososial dan Keperawatan Mental*, 8(1), 35–42.
- [5] Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Jakarta: Direktorat Keperawatan.
- [6] NANDA International. (2021). *NANDA-I Nursing Diagnoses: Definitions and Classification 2021–2023*. Thieme Medical Publishers..

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN