Peran Keluarga dalam Meningkatkan Harga Diri Klien

1. Meningkatkan harga diri Klien

- Menjalin hubungan saling percaya
- Memberi kegiatan sesuai kemampuan Klien
- Meningkatkan kontak dengan orang lain

2. Menggali kekuatan Klien

- Dorong Klien mengungkapkan pikiran dan perasaannya
- Bantu Klien melihat kebolehan dan kemampuannya
- Bantu mengenal harapan

3. Mengevaluasi diri

Bantu Klien mengungkapkan upaya yang biasa digunakan dalam menghadapi masalah baik yang positif maupun yang negatif

4. Menetapkan tujuan yang nyata

- Bantu Klien mengungkapkan beberapa rencana menyelesaikan masalah
- Bantu Klien memilih cara yang sesuai untuk menangani masalah

5. Mengambil keputusan

- Bantu Klien untuk mengubah perilaku negatif
- Bantu Klien untuk mempertahankan perilaku positif

Sikap Keluarga:

- **Empati (mengerti perasaan dan pengalaman Klien)**
- **Mengontrol Klien**
- **Memberi pujian pada Klien**

Unduh Leaflet

bit.ly/EduHDR-SH

Informasi Soerojo Hospital

linktr.ee/soerojohospital

KJ.01.10/2022

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

soerojo HOSPITAL

Mengenal

HARGA DIRI RENDAH

PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT SOEROJO HOSPITAL

Jalan Jend. Ahmad Yani 169 Magelang
Kode Pos 56115 Tromol Pos 5
Telepon (0293) 363601, Faksimile (0293) 365183
Website : www.soerojohospital.co.id
Email : admin@soerojohospital.co.id

GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

BLU #SPEED

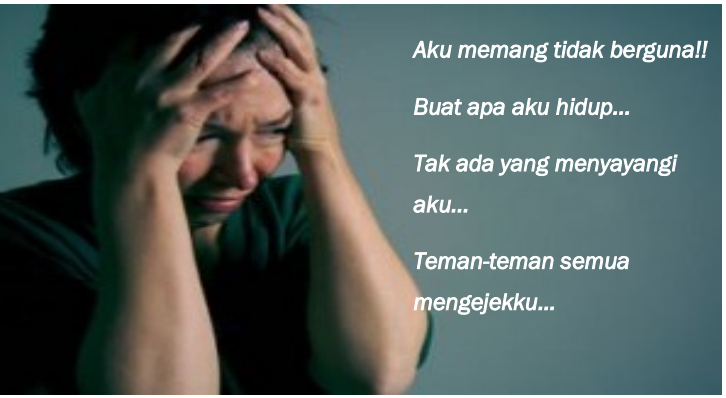
WBK

Harga Diri Rendah (HDR)

adalah penilaian negatif seseorang terhadap diri sendiri, hilangnya kepercayaan diri, dan gagal mencapai tujuan yang diekspresikan secara langsung atau tidak langsung.

Gagal menyesuaikan tingkah laku dan cita-cita.

Penurunan harga diri ini dapat bersifat situasional (sesaat/ tergantung situasi) dan kronis (menahun).



Tanda-tanda Harga Diri Rendah

- Mengejek dan mengkritik diri sendiri
- Merendahkan martabat diri sendiri
- Merasa bersalah dan khawatir
- Menghukum diri sendiri

Terjadinya Harga Diri Rendah

- Pada masa anak-anak sering disalahkan dan jarang diberi pujian atas keberhasilannya
- Pada masa remaja keberadaannya kurang dihargai, tidak diberi kesempatan dan tidak diterima
- Sering gagal di sekolah, pekerjaan, atau pergaulan
- Lingkungan cenderung mengucilkan dan menuntut lebih dari kemampuan
- Menolak diri sendiri
- Mengalami gejala fisik: tekanan darah tinggi, gangguan penggunaan zat berbahaya (Narkoba)
- Suka menunda keputusan
- Sulit bergaul
- Menghindari kesenangan diri sendiri yang dapat memberi rasa puas
- Menarik diri dari kenyataan dan lingkungan
- Cemas, panik, cemburu, curiga, halusinasi
- Merusak diri: mendorong diri sendiri untuk mengakhiri hidup (bunuh diri)
- Merusak/ melukai orang lain

Penanganan Klien HDR di Rumah Sakit

- **Memperluas kesadaran diri**
  ⇒ Membina hubungan saling percaya, bekerja sesuai ego klien, dan memaksimalkan partisipasi klien dalam hubungan terapeutik
- **Membantu eksplorasi diri**
  ⇒ Membantu klien menerima perasaan dan pikiran diri, membantu klien memperjelas konsep diri dan hubungan dengan orang lain, berespon empati
- **Membantu evaluasi diri**
  ⇒ Membantu klien menguraikan masalah dengan jelas dan eksplorasi respon adaptif dan maladaptive terhadap masalah
- **Membantu klien merumuskan rencana tindakan yang realistis**
  ⇒ Membantu klien mengidentifikasi alternatif solusi dan membuat konsep tujuan yang realistis
- **Membantu klien komitmen terhadap tindakan**
  ⇒ Membantu klien melakukan tindakan untuk mengubah respon koping maladaptif dan mempertahankan yang adaptif