



## *Situasional Low Self Esteem Penyintas COVID-19: Studi Deskriptif*

Eka Budiarto <sup>1</sup>, Rita Rahayu <sup>2</sup>, Ratnawati Ratnawati <sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia.

<sup>2</sup> STIKES Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia.

### INFORMASI

### ABSTRACT

Korespondensi:

[budiartoeka66@yahoo.com](mailto:budiartoeka66@yahoo.com)

*Objective: This study aims to determine the description of situational low self-esteem that occurs in COVID-19 survivors.*

*Methods: The method of this study used a quantitative descriptive design with a cross sectional approach. The study was conducted by online with the population are all Indonesian people who had suffered from COVID-19. The sampling technique used a total population. The measuring instrument used the State Self-Esteem Scale questionnaire. Data analysis used central tendency.*

*Results: This study found that the respondents health status related to COVID-19 100% of the respondents were COVID-19 survivors where the achievement of self-esteem scores was 72%.*

*Conclusion: Situational low self-esteem was occurred in respondents with confirmed COVID-19*

*Keywords:*

COVID-19 Survivors,  
Situational Low  
Self-Esteem, Psychosocial  
Problems



## PENDAHULUAN

Pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19) ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tanggal 11 Maret 2020 (WHO, 2020). Penetapan Pandemi COVID-19 didasarkan atas kejadian bahwa COVID-19 merupakan penyakit menular dan telah menyebar ke banyak wilayah atau negara. Pandemi COVID-19 menyebar ke 213 negara sampai pada Bulan April 2020. Secara global, sampai dengan April 2020 terdapat 2.285.210 kasus COVID-19 yang dikonfirmasi dan 155.124 kasus kematian (6,79%) (WHO, 2020).

Di Indonesia kasus COVID-19 ditemukan sejak awal Maret 2020. Kasus semakin bertambah pesat sampai dengan akhir Maret 2020. Terhitung sejak 2-31 Maret 2020 COVID-19 tercatat di Indonesia mencapai 1.528 orang (BNPB, 31 Maret 2020). *Coronavirus Diseases* 2019 merupakan bencana non-alam yang dapat mengganggu tatanan kesehatan masyarakat. Undang-undang No. 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana menyebutkan bahwa bencana non-alam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau rangkaian peristiwa nonalam yang antara lain berupa gagal teknologi, gagal modernisasi, epidemi, dan wabah penyakit. Penyakit COVID-19 termasuk bencana non-alam pada tingkat pandemi.

*Coronavirus Diseases* 2019 merupakan jenis penyakit menular melalui percikan ludah yang disebabkan oleh virus *Sars-Cov-2* dan menyerang sistem pernapasan manusia. Masa inkubasi virus tersebut antara 5-14 hari sejak manusia terpapar. Tanda gejala yang muncul diantaranya adalah demam, batuk, sesak nafas, dan hasil rontgen menunjukkan adanya infiltrate pneumonia luas di kedua paru. Lebih berat, COVID-19 dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal nafas, dan kematian (Kemenkes, 2020).

Belum adanya vaksin COVID-19 dan belum adanya obat yang spesifik juga menjadi faktor penyebab semakin tingginya peluang penularan dan bertambahnya prevalensi COVID-19. Kondisi ketidakpastian tersebut membuat masyarakat resah dan menjadikan sebagai stressor. Respons tubuh terhadap ketidakpastian tersebut dapat meningkatkan sekresi *cortisol* pada aksis *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA) yang akan menyebabkan penurunan imunitas. Semakin stress seseorang maka akan semakin menurun imunitasnya. Kegagalan mengelola stress berkelanjutan akan berakhir pada terminal *stage of exhaustion and death* (Adnil, 2010). *Coronavirus*

*Diseases* 2019 pada akhirnya dapat menimbulkan dampak psikososial.

Dampak COVID-19 diantaranya rasa takut, khawatir, dan tekanan yang terus menerus di masyarakat dapat menyebabkan konsekuensi jangka panjang pada individu, keluarga dan masyarakat berupa masalah kesehatan jiwa dan gangguan jiwa (WHO, 2020). Salah satu dampak yang dapat dialami oleh masyarakat adalah munculnya harga diri rendah situasional.

Harga diri menjadi komponen dalam perkembangan konsep diri. Artinya keduanya saling mempengaruhi jika salah satu tidak berkembang dengan baik. Harga diri merupakan penilaian diri seseorang yang didasarkan atas pengalaman yang terjadi pada dirinya. Harga diri akan menentukan sikap dan tingkah laku seseorang untuk menerima atau menolak dari setiap komponen pengalaman yang terjadi pada dirinya. Penurunan harga diri disebabkan oleh adanya kejadian yang tidak sama seperti biasanya dan dibandingkan dengan orang lain yang berbeda (Chast & Burke, 2012).

Seseorang yang mempunyai konsep diri positif akan terhindar dari masalah psikososial dan depresi (Sukmawati & Rosita, 2008). Hal tersebut terjadi karena konsep diri merupakan dasar seseorang berfikir, bersikap, dan bertindak laku. Kondisi seseorang yang mengalami harga diri rendah diawali dari munculnya kejadian yang tidak menyenangkan yang dipersepsikan menjadi stressor yang tidak dapat diatasi dengan baik. Akibatnya, seseorang tersebut merasa dirinya berbeda, tidak mampu, gagal, dan menilai negatif terhadap kemampuan dirinya (Direja, 2011). Diperberat dengan faktor lingkungan yang tidak mendukung akan menambah stress dan beban yang menambah penilaian negatif terhadap dirinya (Direja, 2011).

Harga diri rendah yang tidak mendapatkan penanganan yang tepat maka dapat memicu masalah psikologis lainnya seperti berkembang menjadi harga diri rendah kronik bahkan menjadi isolasi sosial. Hal tersebut dikarenakan bahwa seseorang yang mengalami harga diri rendah akan menilai dirinya sebagai orang yang rendah dan tidak memiliki potensi serta merasa takut gagal dalam melakukan aktifitas dan hubungan sosial (Fitria, 2013). Oleh karena itu, kondisi harga diri rendah perlu diketahui pada berbagai stressor salah satunya akibat terkonfirmasi seseorang pada COVID-19. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran harga diri

pada penyintas COVID-19.

**METODE**

Metode penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan secara *online* dengan populasi adalah seluruh masyarakat Indonesia yang pernah menderita COVID-19. Teknik pengambilan sampel menggunakan total populasi yang diperoleh sebanyak 43 responden. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *State Self-Esteem Scale*. Analisis data menggunakan tendensi sentral.

**HASIL**

Hasil penelitian yang dilakukan ini gambaran harga diri rendah situasional yang dialami penyintas COVID-19. Tabel 1 menjelaskan tentang hasil penelitian.

Tabel 1. Gambaran Harga Diri Rendah Situasional Penyintas COVID-19

Status Kesehatan	n	HDRS	Skor Minimal	Skor Maksimal	Rata-rata
Penyintas COVID-19	43	31	56	72	61,87

Penelitian yang dilakukan ini memperoleh hasil bahwa status kesehatan responden yang berkaitan dengan COVID-19 100% responden merupakan penyintas COVID-19 dimana pencapaian skor harga diri adalah 72%. Hal tersebut berarti bahwa jika harga diri responden belum mencapai nilai optimal dan masih perlu ditingkatkan untuk mencegah harga diri rendah kronik.

**PEMBAHASAN**

Pandemi COVID-19 merupakan bencana non alam yang dapat memberikan dampak pada kondisi kesehatan jiwa dan psikososial setiap orang. Pandemi COVID-19 menimbulkan dampak pada masalah kesehatan fisik dan jiwa seseorang (WHO,2020). Penelitian sebelumnya pada penyintas SARS diperoleh hasil 41-65% dari penyintas mengalami berbagai macam masalah psikologis (Maunder, 2009). Penelitian lain menguatkan penelitian Maunder (2009) bahwa masalah psikologis pada penyintas SARS dapat terjadi dalam waktu yang lama sampai dengan satu tahun terhitung sejak masalah psikologis tersebut muncul. Tidak hanya itu, sebesar 64% nya disebutkan dapat berisiko mengalami gangguan pada kesehatan mental lainnya seperti depresi dan psikosis (Lee, et.al, 2007). Masalah psikologis yang muncul diantaranya depresi dan *post traumatic syndrom disorders* (PTSD) yang

terjadi setelah 30 bulan (Mak et.al, 2009). Pandemi COVID-19 juga dapat berdampak pada masalah psikososial klien seperti depresi yang disebabkan oleh harga diri rendah situasional.

Penyebab klien mengalami harga diri rendah adalah adanya perubahan kondisi normal. Seperti kondisi penyakit, perubahan struktur tubuh akibat prosedur pengobatan, trauma fisik, dan perubahan respon tubuh lainnya (Edelman, Mandle (2006) dalam Potter, Perry (2009)). Penelitian ini diperoleh hasil bahwa responden penyintas COVID-19 rata-rata mencapai 72%. Hal ini mengindikasikan bahwa penyintas COVID-19 masih mengalami harga diri rendah situasional akibat kondisi yang terkonfirmasi COVID-19. Penilaian harga diri penyintas COVID-19 belum mencapai 100%. Jika keadaan ini tidak mendapatkan penanganan yang tepat maka dapat menimbulkan masalah yang serius seperti harga diri rendah kronik, isolasi sosial, bahkan risiko bunuh diri.

Seseorang yang mengalami harga diri rendah situasional selalu menilai dirinya memiliki keterbatasan untuk mengambil keputusan akibat perasaan takut gagal dalam berhubungan sosial (Fitria, 2013). Harga diri rendah situasional tersebut terjadi karena seseorang mengalami perubahan dalam dirinya yang dinilai sebagai stressor. Stressor tersebut tidak dapat diatasi sehingga menjadi masalah yang memanjang dan mempengaruhi penilaian terhadap diri. Penialian negatif terhadap diri sendiri yang terjadi dalam waktu yang lama lebih dari tiga bulan dapat berkembang menjadi harga diri rendah kronik (Direja,2011).

Harga diri rendah terjadi akibat seseorang menilai dirinya berbeda dengan orang lain. Perasaan berbeda tersebut didasarkan adanya perubahan seperti perubahan kesehatan dibandingkan dengan orang lain (Chast & Burke, 2012). Seseorang yang dapat mengontrol penilaian dirinya dengan baik akan terhindar dari penurunan harga diri. Seseorang tersebut juga akan terhindar dari masalah lain yang lebih berat seperti depresi dan psikosis (Sukmawati & Rosita, 2008). Kondisi demikian perlu mendapat penanganan yang optimal agar seseorang yang mengalami harga diri rendah situasional dapat kembali memiliki konsep diri yang positif. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa tanda gejala harga diri rendah situasional dapat menurun dan kemampuan klien mengontrol harga

diri rendah situasional meningkat setelah dilakukan tindakan keperawatan (Pardede, Keliat & Wardani, 2013).

## KESIMPULAN

Harga diri rendah situasional terjadi pada responden yang terkonfirmasi COVID-19. Namun, pencapaian harga diri responden baru mencapai 72%. Hal tersebut berarti bahwa jika harga diri responden tidak ditingkatkan maka responden akan mengalami harga diri rendah kronik.

## SARAN

Berdasarkan hasil peneluan maka diperlukan upaya untuk meningkatkan harga diri responden agar mencapai 100% dan mencegah terjadinya harga diri rendah kronik melalui tindakan keperawatan seperti afirmasi positif, terapi kognitif, dan terapi kognitif perilaku.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnil Edwin Nurdin. 2010. Pendekatan Psikoneuroimunologi. *Majalah Kedokteran Andalas No.2. Vol.34. Juli-Desember 2010.*
- Bakker, G. M. 2009. In defence of thought stopping. *Clinical Psychologist*, 13(2), 59–68. <https://doi.org/10.1080/13284200902810452>.
- Cast, A., & Burke, P. (2002, March). A theory of self esteem. Article in *Social Forces*. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/236761671\\_A\\_Theory\\_of\\_Self-Esteem](https://www.researchgate.net/publication/236761671_A_Theory_of_Self-Esteem).
- Diah Setia Utami, D. S., Keliat, B. A., Marlina, T., Matulesy, A., Ningdyah, A. E. M. N., Hidayati, N. E., Fausiah, F., Suci, E. S. T., Zjubaidi, A. M., Baskoro. D. S. B., Imari, S., Mangawiang, L. R., Hartanti, L., Fatchanuradiyah., Sidabutar, H., Djatmiko, P., Savitri, L. M., Deliana, J., & Desnita, M. (2020). Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pandemi COVID-19. Kementerian kesehatan: Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa Dan Napza Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit.
- Fatmah. 2006. Respons Imunitas yang Rendah pada Tubuh Manusia Usia Lanjut.
- Makara, Kesehatan. 10 (1): 47-53. Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Jakarta.
- Fitria, Nita. 2013. Laporan Pendahuluan Tentang Masalah Psikososial. Jakarta : Salemba Medika.
- Inter-Agency Standing Commite. 2020. Catatan tentang Aspek Kesehatan Jiwa dan Psikososial Wabah COVID-19 Versi 1.0.
- International Federation of Red Croos and Red Crecebt Societies (IFRC). 2020. Mental Health and Psychosocial Support for Staff, VolunTERS, and Cmmunities in an Outbreack of Novel Coronavirus. IFRC. Hongkong.
- Keliat, B.A., Marlina, T. (2018). Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psiko Sosial (Mental Health and Psycho Social Support):Keperawatan Jiwa . Jakarta: ISBN:978-602-1283-51-6.
- Keliat, B.A., Marlina, T., Windarwati, H. W., Mubin, M. F., Sodikin, M. A., Prawiro, A. D., Trihadi, D., & Kembaren, L. (2020). Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psiko Sosial (Mental Health and Psycho Social Support) COVID 19:Keperawatan Jiwa . Jakarta: ISBN:dalam proses
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). Jakarta.
- Klinik Community Health Centre.2010. Stress & Stress Management. Klinik Community Health Centre, 2–29.
- Marchesi, C., Ossola, P, Amerio, A., Daniel, B. D., Tonna, M., & De Panfilis, C. 2016. Clinical management of perinatal anxiety disorders: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 190, 543–550. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.004>
- Pardede, Keliat, & Yulia, I. (2015). Kepatuhan Dan Komitmen Klien Skizofrenia Meningkatkan Setelah Diberikan Acceptance and Commitment Therapy dan Pendidikan Kesehatan Kepatuhan Minum Obat.*Jurnal Keperawatan Indonesia*, 18(3), 157–166.
- Potter & Perry. 2009. *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika.
- Prasad, AS. 2007. Zinc: Mechanisms of Host Defense. *Journal of Nutrition*. 137(5): 1345-1349.
- S. N. Ade Herma Direja. (2011). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha. Medika
- Smeltzer, S. C. and Bare.2015. *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah*, in *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah*. Jakarta: EGC.