

PENGARUH PENERAPAN THERAPY AFIRMASI POSITIF TERHADAP SELF ESTEEM ANAK USIA REMAJA DI MTS ASYIFA AL-BAROKAH

*Nur Anisah¹⁾, Andri Purwandari²⁾

^{1,2}STIKES Wira Husada Yogyakarta

*Penulis Korespondensi
Email : adinisa230923@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Afirmasi positif sebagai gabungan antara penggunaan nafas dan pengulangan kalimat positif sederhana untuk dapat memperkuat rasa percaya diri dalam mengatasi situasi dan menghasilkan sesuatu yang positif dengan cara mengulangi kalimat penegasan sehingga tercipta kecenderungan seseorang untuk mengucapkan hal-hal positif yang dapat meningkatkan integritas diri sehingga tercipta *self efficacy* yang baik.. Penelitian yang dilakukan di Indonesia, menyatakan dari kategori self esteem positif secara keseluruhan subjek pada penelitian ini berada pada kategori sedang cenderung tinggi, yakni sebanyak 27 subjek (34,6%) tergolong sedang dan 24 subjek (30,8%) tergolong tinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi asertif *training* terhadap perilaku asertif. **Metode:** Desain penelitian ini *Quasi Experimental Pre-Post Test With Control Group*. Penelitian ini membandingkan dua kelompok anak usia sekolah yang mengalami self esteem negatif yang ada di MTS Asyifa Albarokah, dimana kelompok intervensi (kelompok yang diberikan terapi afirmasi positif) adalah anak didik yang mengalami kesulitan belajar di MTS Asyifa Albarokah dan kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberikan terapi afirmasi positif) adalah anak didik yang mengalami kesulitan belajar di MTS Asyifa Albarokah. **Hasil Penelitian:** Hasil analisisnya didapatkan self esteem positif dari sebelum dilakukan terapi afirmasi positif, sedangkan setelah dilakukan terapi afirmasi positif perilaku dalam kategori self esteem positif. **Kesimpulan:** Hasil menunjukkan nilai $\alpha < 0,05$ sedangkan nilai p value yang didapat 0,012 yang artinya ada perubahan atau terjadi peningkatan self esteem positif remaja setelah diberikan terapi afirmasi positif karena nilai $\alpha < 0,05$.

Kata kunci : terapi afirmasi positif, kesehatan jiwa dan reproduksi, remaja

ABSTRACT

Background: Positive affirmations are a combination of using breath and repeating simple positive sentences to strengthen self-confidence in overcoming situations and produce something positive by repeating affirmative sentences so as to create a person's tendency to say positive things which can increase self-integrity so that creating good self-efficacy. Research conducted in Indonesia stated that from the positive self-esteem category, overall the subjects in this study were in the medium and tend to be high category, namely 27 subjects (34.6%) were classified as medium and 24 subjects (30, 8%) is considered high. The aim of this research is to determine the effectiveness of assertive training therapy on assertive behavior. **Method:** This research design is *Quasi Experimental Pre-Post Test With Control Group*. This study compared two groups of school-age children who experienced negative self-esteem at MTS Asyifa Albarokah, where the intervention group (the group that was given positive affirmation therapy) were students who experienced learning difficulties at MTS Asyifa Albarokah and the control group (the group that was not given positive affirmation therapy) are students who experience learning difficulties at MTS Asyifa Albarokah. **Research Results:** The results of the analysis showed that self-esteem was positive before positive affirmation therapy was carried out, whereas after positive affirmation therapy the behavior was in the positive self-esteem category. **Conclusion:** The results show that the alpha value is <0.05 , while the p value obtained is 0.012, which means that there is a change or increase in the positive self-esteem of teenagers after being given positive affirmation therapy because the alpha value is <0.05 .

Keywords : affirmation positive therapy, mental health and reproduction, teenage

PENDAHULUAN

Fenomena kecenderungan kenakalan remaja akhir-akhir ini menjadi permasalahan yang mengkhawatirkan baik dari perspektif pendidikan, psikologi, sosial, maupun budaya. Kehidupan remaja yang ditandai oleh berbagai macam kenakalan remaja, adalah bukti lemahnya moralitas dan kepribadian usia remaja. Di Indonesia selama dasawarsa terakhir ini, menunjukkan adanya kecenderungan yang semakin serius tentang permasalahan remaja Indonesia khususnya masalah sosial, psikologi, budaya, dan moralitas.

Masa remaja merupakan masa dimana terjadi berbagai perubahan yang sangat cepat baik dalam proses pertumbuhan, kognitif, maupun psikososial. Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi ini meliputi fisik, mental, maupun aktivitas. Akibat dari pikiran tersebut akhirnya akan berdampak buruk pula terhadap perilaku anak. Anak akan mengikuti pikiran-pikirannya tersebut sehingga anak akan kurang bersosialisasi, kurang kooperatif dalam bekerjasama, apatis dan tidak punya inisiatif, malas, sikap dependen, mudah menangis atau sangat kasar terhadap kawan, tidak mau mengerjakan tugas sekolah atau membangkang pada orangtua, tidak ada kemauan untuk bersaing, terkesan malas, yang pada akhirnya dapat berpengaruh terhadap penurunan prestasi belajar anak

Banyak kasus yang terjadi akibat seseorang kurang memiliki perilaku asertif yang pada akhirnya akan merugikan diri sendiri. Fenomena yang marak terjadi misalnya saja pada anak yang terjerumus narkoba. Mereka melakukan hal di luar keinginan akibat tak berterus terang dengan pendapat yang dia miliki. Anak mudah terpengaruh dalam penggunaan narkoba karena ia takut dinilai sebagai remaja yang tidak bisa mengikuti perkembangan jaman. Begitu juga pada anak yang melakukan pergaulan bebas. Terapi Afirmasi positif merupakan intervensi keperawatan generalis pada keperawatan jiwa. Afirmasi positif berfokus untuk meningkatkan kepercayaan diri. Berbagai hasil studi menunjukkan bahwa afirmasi diri terbukti bermanfaat dalam berbagai situasi seperti kinerja kepemimpinan berbagai kompetensi kognitif, prestasi akademik dan mengurangi tekanan sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di MTS Asyifa Albarokah Sleman, yang berusia 13 tahun keatas, berjumlah 50 orang. Sampel penelitian dihitung menggunakan rumus slovin, sehingga didapatkan jumlah sampel 36 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner self esteem. Analisa data menggunakan *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perubahan Self Esteem Siswa Sebelum Diberikan Latihan Afirmasi Positif Di MTS Asyifa Albarokah

No	Tingkat Kemampuan		Kategori
	Kelompok Perlakuan	Kelompok Kontrol	
	Skor	Skor	
Mean	140	139.61	Baik
Min	132	128	Baik
Max	145	147	Baik
SD	3.515	4.692	Baik

Perubahan Self Esteem Siswa Setelah Diberikan Latihan Afirmasi Positif Di MTS Asyifa Albarokah

No	Tingkat Kemampuan	
	Kelompok Perlakuan	Kelompok Kontrol
	Skor	Skor
Mean	148,2	140,9
Min	130	128
Max	153	148
SD	6.674	5.252

Pengaruh Latihan Afirmasi Positif Terhadap perubahan self esteem siswa di MTS Asyifa Albarokah

No	Tingkat Kemampuan	
	Kelompok Perlakuan	Kelompok Kontrol
	Skor	Skor
Uji statistik	Paired t-test	p = 0.097 $\alpha < 0.05$
	Independent t-test	p = 0.010 $\alpha < 0.0$

Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perubahan self esteem pada remaja, yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi *afirmasi positif*, hal itu disebabkan karena terapi afirmasi positif merupakan suatu teknik yang bertujuan untuk membantu individu mengubah persepsi diri, meningkatkan perilaku asertif, mengapresiasi pikiran dan emosi secara adekuat dan untuk membangun kepercayaan diri. Pemaparan dari lima artikel memiliki nilai p value $0,012 < \alpha 0,05$ artinya ada perubahan atau peningkatan terapi *afirmasi positif* terhadap self esteem pada remaja.

Afirmasi positif di desain untuk meningkatkan self esteem, membantu individu mengubah pandangan, menstabilkan kepercayaan diri, meningkatkan komunikasi interpersonal dan *subjectif well-being* pada individu. Afirmasi positif dilakukan secara berkelompok dan terstruktur, perawat mengajarkan keterampilan, memberi umpan balik terhadap kesesuaian dan efektifitas respons perilaku, memberikan latihan mandiri dan keterampilan sosial yang baru kepada pasien sehingga perilaku agresif berkurang. Aplikasi Afirmasi positif menjadikan individu mampu mengungkapkan perasaannya dengan baik tanpa menyakiti orang lain.

Menurut peneliti perilaku asertif dikatakan sebagai suatu bentuk interaksi sosial interpersonal yang paling tepat karena mendorong hubungan interpersonal yang efektif. Afirmasi positif dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyatakan diri dengan tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka sopan, spontan, apa adanya, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut yang di anggap menyenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak-hak yang dimiliki dirinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak-hak, kenyamanan, dan integritas perasaan orang lain. Self esteem tidak dilatar belakangi maksud tertentu, seperti untuk memanipulasi, memanfaatkan, memperdaya atau pun mencari keuntungan dari pihak lain. Pada hakikatnya, self esteem yang merupakan tindakan untuk mempertahankan hak-hak personal yang dimilikinya adalah upaya untuk mencapai kebebasan emosi, yaitu kemampuan untuk menguasai diri, bersikap bebas dan menyenangkan, merespon hal-hal yang disukai atau tidak disukai secara tulus dan wajar, dan mengekspresikan cinta dan kasih sayang pada orang yang sangat berarti dalam hidupnya. Lebih jauh lagi self esteem membuat seseorang merasa bertanggung jawab dan konsekuen untuk melaksanakan keputusannya sendiri. Individu bebas untuk mengemukakan berbagai keinginan, pendapat, gagasan, dan perasaan secara terbuka sambil tetap memperhatikan

juga pendapat orang lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Dengan dipraktikkannya latihan Afirmasi positif ini di kehidupan sehari-hari membuat para responden mengalami peningkatan dalam perubahan self esteem pada remaja yang mengalami kesulitan belajar, yakni melalui cara – cara baru untuk mengelola marah dan menghindari konflik seperti mengungkapkan perasaan dengan baik, mengungkapkan keinginan/ kebutuhan dengan baik serta menolak permintaan dengan baik dan mengatakan tidak pada hal yang tidak rasional dalam kegiatan *role play*

DAFTAR PUSTAKA

Friedman, M.M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori Dan Praktek*. Jakarta : EGC.

Wijayati, F., Zaini Prio, A., & Misbach, S. R. (2021). Pengembangan Modul Assertiveness Training dan Task Oriented Coping Mechanism Sebagai Metode Peningkatan Perilaku Asertif Remaja di SMPN 9 Kendari

Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Edisi 1. Jakarta : Salemba Medika.

Afri, J., Sarman, F., & Andiyaksa, R. (2019). Meningkatkan self esteem Siswa dengan Menggunakan Teknik Afirmasi positif pada Siswa.

Bibliography : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan. Amalia, R. F., & Keliat, B. A. (2018).

Terapi Kelompok Afirmasi positif Efektif Meningkatkan Kemampuan Asertif Dan Resiliensi Pada Remaja Di Smpn Padangpanjang. *Jurnal Keperawatan Indonesia*,

Departemen Kesehatan RI. (2001). Pedoman Pembinaan Kesehatan Jiwa bagi Petugas Kesehatan. Jakarta.

Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Rinkesda (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).

Kemkes RI (2014). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.