



---

## **PENGARUH AFIRMASI POSITIF UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI RENDAH PADA KORBAN BULLYING**

**Citra Putri Ambarwati \*, Mariyati**

Program Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Widya Husada Semarang, Jl. Subali  
Raya No.12, Krapyak, Semarang, Jawa Tengah 50146, Indonesia

[\\*citraambar180@gmail.com](mailto:citraambar180@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Lingkungan sekolah menjadi salah satu tempat mencuatnya kasus bullying. Remaja yang merupakan korban bullying memiliki kecenderungan mengalami penurunan harga diri. Kondisi ini apabila diabaikan dan terjadi terus menerus akan berdampak ke paling serius. Oleh karena itu dibutuhkan teknik afirmasi positif untuk meningkatkan harga diri rendah pada korban bullying. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh afirmasi positif terhadap harga diri rendah pada korban bullying. Jenis Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain quasy experiment dengan pendekatan one group pretest dan post test. Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel total sampling Instrumen yang digunakan adalah kuesioner harga diri (Rosenberg Self-Esteem) dengan 10 item pernyataan dengan nilai validitasnya sebesar 0,361 dan nilai reabilitasnya sebesar 0,877. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat Uji yang digunakan adalah Uji wilcoxon. Hasil Uji bivariat menunjukkan Z hitung -2,748 dan nilai p-value  $0,006 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh afirmasi positif untuk meningkatkan harga diri rendah pada korban bullying di SMKN 10 Semarang.

Kata kunci: bullying; harga diri; remaja

## ***THE EFFECT OF POSITIVE AFFIRMATIONS TO INCREASE LOW SELF-ESTEEM IN VICTIMS OF BULLYING***

### **ABSTRACT**

*The school environment is one of the places where bullying cases arise. Adolescents who are victims of bullying have a tendency to experience decreased self-esteem. If this condition is ignored and occurs continuously it will have the most serious impact. This research aims to determine the effect of positive affirmations on low self-esteem in victims of bullying. This type of research uses quantitative research using a correlative study design with a one group pretest and posttest approach. The researcher uses a total sampling technique with as many research subjects. The instrument used is a self-esteem questionnaire (Rosenberg Self-esteem) with 10 statement items with a validity value of 0,361 and a reability value of 0,877. Data analysis used univariate and bivariate analysis (Wilcoxon test). Bivariate test results show Z count -2.748 and the p-value is  $0.006 < 0.05$  so it can be concluded that there is an influence of positive affirmation to increase low self-esteem in victims of bullying at SMKN 10 Semarang.*

*Keywords: bullying; self esteem; teenagers*

### **PENDAHULUAN**

Lingkungan sekolah sangat penting untuk sosialisasi sebab siswa mempelajari banyak nilai, aturan, dan keterampilan yang berkaitan dengan membangun hubungan yang mencakup persahabatan, dukungan, dan persaingan. (suyanto, S.Kp, M.kep, puji purwaningsih, 2020). Rasa memiliki kelompok sebaya memainkan peran penting dalam mempengaruhi harga diri dan identitas, akan tetapi mengalami kebohongan besar menandakan bahwa individu tersebut tidak mematuhi standar kelompok sehingga menimbulkan kasus bullying. Salah satu

permasalahan yang mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan anak-anak di sekolah adalah bullying. definisi bullying dari Olweus yang menyatakan bahwa bullying adalah siswa terekspos aksi negatif atau perilaku agresif secara berulang dan disengaja, dibuat tanpa adanya bukti teoritis dan empiris.(Marheni, 2021)

Kasus bullying di sekolah menjadi brutal dan mengerikan bagi siswa, sehingga sekolah sudah menjadi tempat yang tidak aman lagi bagi siswanya. Secara global prevalensi bullying terjadi lebih dari 170.000 pada remaja berusia 13 hingga 24 tahun dari berbagai negara di belahan benua di dunia ini termasuk benua Asia, Afrika, dan Eropa (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2020). Prevalensi kejadian bullying yang terjadi Indonesia lebih dari dua per lima (41%) remaja Indonesia yang berusia 15 tahun mengalami bullying di sekolah, yang mencakup kekerasan fisik dan psikologis, setidaknya beberapa kali dalam sebulan.(Indrasari et al., 2024). Jenis bullying terbagi menjadi beberapa bagian. Bullying secara verbal merupakan jenis bullying yang sering terjadi yakni 42% dibandingkan Bullying fisik 2% berupa lontaran kalimat-kalimat kasar atau berupa candaan yang melewati batas maupun kekerasan melalui fisik didapatkan. Penelitian lainnya pada siswa sekolah menengah atas melaporkan jenis bullying yang terjadi yakni bullying fisik, sosial, dunia maya dan yang terbanyak adalah bullying verbal.(Duwi, 2020).

Remaja yang secara teratur melakukan bullying dalam bentuk fisik kerap merupakan remaja yang paling bermasalah dan cenderung akan beralih pada tindakan-tindakan kriminal yang lebih lanjut. Contoh bullying secara fisik antara lain yaitu: memukul, menendang, mencekik, mencakar, meludahi dan merusak serta menghancurkan barang dari anak yang tertindas, dan lain-lain. Yang ketiga adalah bullying secara relasional. Bentuk ini adalah memutuskan relasi-hubungan sosial seseorang dengan tujuan pelemahan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan atau penghindaran. Bullying dalam bentuk ini paling sulit dideteksi dari luar, Contoh bullying secara relasional antara lain: perilaku atau sikap-sikap yang tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirikan mata, cibiran, tawa mengejek dan bahasa tubuh yang mengejek. Dan yang keempat adalah bullying elektronik. Bentuk ini adalah pelaku menggunakan sarana elektronik seperti komputer, handphone, internet, website, chatting room, e-mail, SMS dan sebagainya. Biasanya ditujukan untuk menyorok korban dengan menggunakan tulisan, animasi, gambar dan rekaman video atau film yang sifatnya mengintimidasi, menyakiti atau menyudutkan. Itu semua adalah jenis dan bentuk bullying.(Rompas & Sitompul, 2020).

Di sisi lain, penelitian baru-baru ini melaporkan prevalensi bullying dunia maya di kalangan remaja berkisar antara 10% hingga lebih dari 70% dalam banyak penelitian (Rosdiana, 2024) Remaja yang berada dalam siklus bullying rentan mengalami masalah kesehatan mental, terutama korban. Ketidaknyamanan psikologis atau mental distress merujuk pada kondisi yang mencerminkan tingkat kesehatan jiwa seseorang yang dapat diukur (Ummah, 2019). Beberapa masalah kesehatan mental remaja yang disebabkan bullying yakni mengalami gangguan kesehatan mental stres, kecemasan, depresi dan menurunnya harga diri (Krisna Zega et al., 2024). Bullying berdampak pada percaya diri, kecemasan, stres, depresi dan ketidaknyamanan, rasa malu dan trauma pada remaja pada dampak yang berat akan menyebabkan dampak yang membahayakan diri dan lingkungan. Secara umum, siswa dengan harga diri rendah dilaporkan sebanyak 19,4% (Siregar & Yusri, 2023).

Salah satu perkembangan psikologis yang dialami oleh remaja adalah perkembangan sosio-emosi yang salah satunya adalah harga diri, yang merupakan keseluruhan cara yang digunakan untuk mengevaluasi diri kita, dimana harga diri merupakan perbandingan antara ideal-self

dengan real-self, harga diri adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap orang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif sampai negatif. harga diri secara global lebih kuat berkaitan dengan langkah-langkah kesejahteraan psikologis, sedangkan spesifik harga diri yang berkaitan dengan akademik, sebagai predictor kemampuan dalam belajar. Temuan ini juga menunjukkan bahwa tingkat harga diri akademik dapat mempengaruhi harga diri seseorang secara global, terutama pada komponen harga diri yang positif yang berfungsi juga untuk melihat seberapa tinggi penghargaan terhadap kemampuan belajar.(Nabilah, 2021). Harga Diri Rendah sebenarnya dapat dicegah dengan cara sejak kecil diajarkan untuk berani berkomunikasi. Apabila seseorang telah mengalami harga diri rendah, peningkatan harga diri rendah dilakukan dengan cara membantu klien menumbuhkan, mengembangkan, dan menyadari potensi sambil mencari kompensasi ketidakmampuan agar klien mengerti dirinya secara tepat. Untuk meningkatkan harga diri juga dapat dilakukan dengan cara membina hubungan saling percaya, memberi kegiatan sesuai dengan kemampuan klien, meningkatkan kontak dengan orang lain, mendorong klien mengungkapkan pikiran dan perasaan serta membantu melihat prestasi, kemampuan, dan harapan klien.(Rahmi, 2021).

Untuk membentuk harga diri positif salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan terapi afirmasi positif. Terapi afirmasi bukan suatu hal yang baru dalam kehidupan manusia. Afirmasi merupakan segala sesuatu yang berulang kali dikatakan kepada diri sendiri dengan lantang atau bisa dilakukan dalam pikiran. Gambaran mental yang dihasilkan melalui terapi afirmasi, tercatat dalam pikiran bawah sadar, yang selanjutnya dapat mengubah perilaku, kebiasaan, tindakan, dan reaksi sebagai respons terhadap kata-kata yang berulang.(Zebua et al., 2022). Tujuan afirmasi positif bagi korban bullying dengan harga diri rendah adalah untuk memberikan pasien pikiran yang positif, sehingga meningkatkan nilai-nilai individu pasien dan meningkatkan kualitas hidup dengan harga diri rendah. Afirmasi positif merupakan pernyataan sugestif yang dilakukan berulang-ulang dengan harapan dengan afirmasi positif dapat memprogram pikiran seseorang dalam membentuk Harga diri yang adaptif. Afirmasi seperti doa dan hipnotis, yang akan efektif ketika pikiran seseorang tenang dan fokus. Afirmasi dapat memasuki pikiran manusia melalui pemrograman bawah sadar dan beroperasi saat otak berada dalam kondisi alfa-theta. Konsentrasi, fokus dan semangat terus tumbuh seiring dengan keberhasilan afirmasi mempengaruhi alam bawah sadar. Penguatan positif pada korban bullying sangat membantu dalam proses pelaksanaan asuhan keperawatan.(Widanarko et al., 2023). Semakin tinggi harga diri seseorang maka semakin meningkat rasa percaya dirinya. Berdasarkan dari fenomena dan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Afirmasi Positif Untuk Meningkatkan Harga Diri Rendah Pada Korban Bullying Di SMKN 10 Semarang” yang mana dengan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh afirmasi positif untuk meningkatkan harga diri rendah pada korban bullying di SMKN 10 Semarang.

## **METODE**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan one grup pretest posttest. Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel total sampling, Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner atau pembagian angket harga diri pada korban bullying. Angket harga diri menggunakan skala likert, Dalam penelitian ini, kuesioner atau angket yang digunakan oleh peneliti yaitu berisi tentang pernyataan-pernyataan yang nantinya akan dijawab oleh responden ini dilakukan untuk mengetahui tingkat harga diri pada korban bullying. Teknik sampel sederhana yang dihitung dengan menggunakan teknik metode purposive sampling dengan kriteria inklusif dan eksklusif sehingga didapat besar sampel sebanyak 34 sampel. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ada kuesioner yang dirancang oleh peneliti dan sudah teruji validitas dan reliabilitas,

kuesioner pada penelitian ini menggunakan Rosenberg Self-esteem(RSE). Data yang terkumpul kemudian diubah dengan SPSS versi 23 dengan teknik analisa data menggunakan uji wilxocon.

## HASIL

Hasil penelitian menunjukkan terkait sebaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dengan tingkat harga diri rendah . Berikut data sebaran karakteristik responden :

Tabel 1.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dengan tingkat harga diri rendah (n=34)

| Karakteristik Responden | f  | %    |
|-------------------------|----|------|
| Jenis Kelamin           |    |      |
| Laki-laki               | 22 | 64,7 |
| Perempuan               | 12 | 35,3 |

Tabel 1 penjelasan dari tabel diatas menunjukkan diatas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan Tingkat harga diri rendah yang berjenis kelamin laki-laki lebih banyak dari siswi yang berjenis kelamin perempuan pada siswa-siswi SMKN 10 Semarang , dimana berjenis kelamin laki-laki sebanyak 22 reponden (64,7%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 responden (35,3%). Serta untuk total keseluruhan responden disini 34 responden (100,0%).

Tabel 2.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=34)

| Umur | f  | %    |
|------|----|------|
| 16   | 9  | 26,5 |
| 17   | 25 | 73,5 |

Tabel 2 hasil dari tabel diatas menunjukkan bahwa untuk rentan usia responden Tingkat harga diri rendah di SMKN 10 Semarang adalah berusia 16 tahun sebanyak 9 responden (26,5%), dan usia 17 tahun sebanyak 25 responden (73,5%), serta untuk total keseluruhan responden disini ada 34 responden (100,0%).

Tabel 3.

Distribusi tingkat harga diri rendah sebelum dan setelah diberikan edukasi teknik afirmasi positif (n=34)

| Tingkat harga diri | Pre       |             | Kategori          | Post |      |
|--------------------|-----------|-------------|-------------------|------|------|
|                    | Frekuensi | Preesentase |                   | f    | %    |
| Harga Diri Rendah  | 8         | 23,5%       | Harga Diri Rendah | 2    | 5,9  |
| Harga Diri Tinggi  | 26        | 75,5%       | Harga Diri Tinggi | 32   | 94,1 |

Tabel 3 Penjelasan Tabel diatas menunjukan bahwa ada perubahan tingkat harga diri yang dialami oleh responden setelah dilakukan edukasi melalui teknik afirmasi positif. Sebelum diberikan teknik afirmasi positif, harga diri rendah sebanyak 8 responden (23,5%), dan harga diri tinggi sebanyak 26 responden (75,5%), dan terjadi perubahan cukup signifikan setelah diberikan teknik afirmasi positif yaitu harga diri rendah sebanyak 2 responden (5,9%) dan harga diri tinggi sebanyak 32 responden (94,1%). Hasil analisa menggunakan uji wilxocon sehingga dapat disimpulkan jika p-value  $0,006 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh afirmasi positif terhadap tingkat harga diri.

## PEMBAHASAN

### Tingkat Harga Diri Sebelum Diberikan Teknik Afirmasi Positif

Pada Korban bullying yang mengalami harga diri rendah sebelum diberikan teknik afirmasi positif sebanyak 8 responden (23,5%), dan korban bullying yang mengalami harga diri tinggi

sebanyak 26 responden (75,5%) sehingga korban bullying mengalami perubahan proses pikir yang menyebabkan kemunduran dalam menjalani kehidupan sehari-hari, hal ini ditandai dengan hilangnya konsentrasi belajar selama disekolah dan merasa bahwa dirinya tidak berharga. Gejala-gejala negatif yang timbul dapat menyebabkan kemunduran pada kualitas hidupnya. Berdasarkan Hasil Penelitian 8 orang yang mengalami harga diri rendah disebabkan karena dirinya belum puas dengan dirinya sendiri, mereka merasa bahwa dirinya tidak baik, sehingga tidak mampu memecahkan masalah dalam proses belajar seperti yang dapat dilakukan oleh orang lain, mereka juga merasa gagal dalam memecahkan masalah dalam proses belajar, sehingga menganggap bahwa dirinya tidak berharga dan tidak berguna dan merasa bahwa mereka belum sepenuhnya menerima keadaan diri mereka seperti apa adanya. Sedangkan terdapat 26 orang yang memiliki harga diri tinggi mereka merasa puas dengan dirinya sendiri, mampu dalam memecahkan masalah dalam proses belajar seperti yang dapat dilakukan oleh orang lain, sehingga menganggap bahwa dirinya berharga dan berguna bagi diri sendiri maupun orang lain dan mereka merasa sepenuhnya menerima keadaan diri mereka seperti apa adanya.

Penelitian ini didukung dengan penelitian oleh (Umara, 2024) korban dari perilaku bullying memiliki harga diri yang rendah dimana korban merasa dirinya tidak berharga, selalu merasa minder ataupun memiliki rasa takut yang berlebihan, hal ini menyebabkan korban sering mengalami tindakan bully, sehingga tidak dapat mempertahankan dirinya dan tidak berani melawan temannya yang lebih kuat, yang membuat korban merasa tidak percaya diri dan merasa terintimidasi baik secara perasaan maupun fisik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maulida Rasul et al., 2023) bahwa banyak anak yang mengalami bullying berupa ejekan, fitnah dan menerima pukulan mengalami perasaan seperti merasa rendah diri, kurang percaya diri, merasa tidak nyaman, yang berujung pada menurunnya prestasi belajar. Berdasarkan hasil dari jawaban responden, sebanyak 36,8% siswa menjawab pernah dihina di hadapan teman lain.

Penelitian juga sejalan dengan yang dilakukan oleh (Dwi Aryanti, 2022) yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri rendah pada remaja korban bullying, menunjukkan bahwa penerimaan diri, koping diri, dan dukungan sosial berhubungan dengan harga diri. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ayuni Wulandari, 2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan harga diri pada remaja di SMAN 1 Bergas ( $p\text{-value} = 0,033 < (0,05)$ , dan  $\tau = +0,124$  semakin tinggi dukungan teman sebaya maka harga diri pada remaja akan semakin tinggi. Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas peneliti berasumsi bahwa harga diri rendah yang dialami oleh korban diakibatkan karena kurangnya rasa percaya diri dan merasa bahwa dirinya tidak berharga, tidak mendapatkan perhatian dan dukungan sosial dari orang-orang sekitar yang membuat korban jadi merasa harga dirinya rendah akibatnya korban menarik diri dari sosial dan merasa tertekan sehingga dapat menurunkan kualitas hidup bagi korban. Hal ini karena korban merupakan seseorang yang sangat membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar dan selalu berkaitan dengan sosial dimana adanya dukungan dari orang sekitar dapat menambah keyakinan, semangat serta percaya diri korban sehingga hal ini dapat menjadi dorongan bagi korban untuk meningkatkan harga dirinya.

### **Tingkat Harga Diri Setelah Diberikan Teknik Afirmasi Positif**

Pada Korban bullying yang mengalami harga diri rendah setelah diberikan teknik afirmasi positif sebanyak 2 responden (5,9%), dan korban bullying yang mengalami harga diri tinggi sebanyak 32 responden (94,1%), Pada korban dengan harga diri rendah, terdapatnya anggapan yang minus kepada diri sendiri, berkurangnya kegiatan serta kesusahan dalam melaksanakan

peranan sehari-hari. Perihal itu bisa menyebabkan pergantian pada mutu hidup pada korban. Mutu hidup yang tidak bagus kerap berhubungan dengan perasaan terhimpit, minimnya pengawasan atas pertanda yang mencuat serta kehidupan orang dengan cara biasa. Kebalikannya, mutu hidup yang bagus diisyarati dengan perasaan aman, pengawasan serta independensi kepada diri sendiri, anggapan diri yang positif, rasa mempunyai, kesertaan dalam aktivitas yang mengasyikkan serta berarti, serta pemikiran yang positif mengenai masa depan. Untuk meningkatkan kualitas hidup korban dengan harga diri rendah salah satu terapi yang dapat digunakan yaitu afirmasi positif. Dengan berpikir positif, diharapkan dapat mengganti pemikiran negatif menjadi pemikiran yang positif sehingga korban mampu mengambil keputusan dan mencapai tujuan yang realistis dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan teknik afirmasi positif responden merasakan rileks, pikiran menjadi tenang, dan rasa takut dan cemasnya hilang. Hal ini terjadi dikarenakan saat melakukan tindakan teknik afirmasi positif secara berulang-ulang pikiran responden diarahkan untuk membayangkan hal-hal yang baik dan mengatakan kalimat yang positif sehingga memotivasi dirinya untuk terus bersemangat dan lebih percaya diri lagi. Dengan berpikir positif, diharapkan dapat mengganti pemikiran negatif menjadi pemikiran yang positif sehingga korban mampu mengambil keputusan dan mencapai tujuan yang realistis dalam hidupnya serta mengontrol ketidakberdayaannya dengan mengendalikan situasi yang masih dapat dilakukan sendiri oleh korban bullying, namun ada 2 responden yang setelah diberikan teknik afirmasi positif masih mengalami harga diri rendah dikarenakan karena dirinya masih belum puas dengan dirinya sendiri, mereka merasa bahwa dirinya tidak baik, sehingga tidak mampu memecahkan masalah dalam proses belajar seperti yang dapat dilakukan oleh orang lain, mereka juga merasa gagal dalam memecahkan masalah dalam proses belajar, sehingga menganggap bahwa dirinya tidak berharga dan tidak berguna dan merasa bahwa mereka belum sepenuhnya menerima keadaan diri mereka seperti apa adanya., hasil penelitian ini membuktikan bahwa untuk meningkatkan harga diri dengan dukungan dari keluarga dan masyarakat sekitar juga dibutuhkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Umara, 2024) Hasil evaluasi pasca pemberian terapi afirmasi positif diperoleh peningkatan harga diri. Hal tersebut dinyatakan dari hasil evaluasi subyektif yang menyatakan memiliki perasaan berharga dan hasil evaluasi obyektif menggunakan instrumen harga diri dari Rosenberg meningkat dari 18 menjadi 22. Studi kasus yang dilakukan sejalan dengan hasil penelitian bahwa self affirmation dapat mengurangi resistensi diri terhadap situasi yang mengancam. Self affirmation dapat meningkatkan pencapaian akademik, meningkatkan harga diri dan mengubah perilaku. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (AsmiHarefa & Rozali, 2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara harga diri rendah pre intervensi terapi afirmasi positif dan post intervensi terapi afirmasi positif dengan ditunjukkan pada analisis Paired-Samples t test dengan hasil signifikansi  $p\text{-value} = 0,000(0,05)$ , demikian pula pada kelompok kontrol. Keduanya antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sama-sama mengalami penurunan harga diri, dan mengalami peningkatan yang signifikan terjadi pada kelompok intervensi yang diberikan terapi afirmasi Positif.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Zainudin, 2024) yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor harga diri dalam kategori rendah menjadi kategori normal. Peneliti perlu mengidentifikasi aspek dan kemampuan positif sesuai dengan yang dimiliki klien. Peneliti membantu klien untuk memberikan penguatan dalam diri dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif melalui ungkapan positif agar klien tidak merasa rendah diri. Hal ini sesuai dengan penelitian (Wulaningsih 2019) hal yang dipikirkan dan diucapkan kepada diri sendiri

merupakan suatu alat penting yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi dan melanjutkan aktivitas walaupun dalam keadaan buruk. Diri sendiri dapat dikendalikan dengan ungkapan diri yang positif, karena dapat memberikan energi- energi positif ke dalam tubuh dan pikiran. Kondisi psikis yang tidak baik tersebut dapat diubah menjadi menenangkan, keadaan bagus, dan menyenangkan salah satunya dengan menyampaikan sebuah kalimat seperti “saya bisa bila saya berusaha”.

Hal ini juga sesuai dengan penelitian (Nuraeni febriyanti, 2021) yaitu Penerapan Terapi Afirmasi Positif Pada Pasien Harga Diri Rendah Situasional, Setelah dilakukan perlakuan terapi aktivitas menunjukkan terapi afirmasi positif efektif mengurangi tanda gejala harga diri rendah situasional, Afirmasi hampir sama seperti doa, harapan atau cita-cita, hanya saja afirmasi lebih terstruktur dibandingkan dengan doa dan lebih spesifik. Afirmasi bisa juga merupakan kalimat pendek yang berisi pikiran positif yang bisa mempengaruhi pikiran bawah sadar untuk membantu mengembangkan persepsi yang positif.

### **Pengaruh Afirmasi Positif Untuk Meningkatkan Harga Diri Rendah Pada Korban Bullying**

Berdasarkan hasil penelitian pre dan post pemberian teknik afirmasi positif dengan menggunakan uji Wilcoxon mendapatkan hasil p-value  $0,006 < 0,05$  sehingga disimpulkan p-value =  $0,006 < 0,05\%$  yang artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini membuktikan adanya pengaruh teknik afirmasi positif terhadap tingkat harga diri pada korban bullying di SMKN 10 Semarang, semua ini dibuktikan dari hasil penelitian yang menunjukkan adanya perubahan tingkat harga diri pada korban bullying. Setelah dianalisis menggunakan uji wilcoxon didapatkan 20 responden yang mengalami peningkatan harga diri, dan 8 orang yang tidak ada peningkatan atau penurunan tingkat harga diri. Hasil penelitian tentang akibat bullying ini sejalan dengan pendapat (Saputri et al., 2024) bahwa akibat bullying adalah mengalami berbagai macam gangguan, termasuk kesejahteraan psikologis yang rendah (low psychological well-being), di mana korban akan merasa tidak nyaman, takut, rendah diri, dan tidak berharga penyediaan sosial yang buruk, di mana korban merasa takut ke sekolah, bahkan tidak mau sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh (M.Fatkhul et al., 2021) , menyatakan bahwa self-affirmation memiliki pengaruh positif terhadap kognitif dalam perubahan perilaku. Dengan berpikir positif, diharapkan dapat mengganti pemikiran negatif menjadi pemikiran yang positif sehingga korban mampu mengambil keputusan dan mencapai tujuan yang realistis dalam hidupnya serta mengontrol ketidakberdayaannya dengan mengendalikan situasi yang masih dapat dilakukan sendiri oleh korban. Penelitian ini yang didukung oleh (Asiva Noor Rachmayani, 2020) menunjukkan bahwa terjadi penurunan tanda dan gejala dari harga diri rendah kronik pada pasien yaitu dari 21 tanda dan gejala menjadi 5 tanda dan gejala pada hari ketujuh. Hal ini juga tidak luput dari kerja sama yang baik antara pasien, penulis dan lingkungan sekitar. Dimana lingkungan yang cukup tenang dan pasien yang cukup kooperatif selama penerapan latihan afirmasi positif dilakukan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nursaharah et al., 2023) yang berjudul Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Quality of life (Kualitas Hidup) korban Harga Diri Rendah hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki nilai sig (2-tailed) lebih kecil dari alpha ( $p$ ) yaitu didapatkan hasil kelompok intervensi memiliki nilai  $p = 0,004 < 0,05$  dan kelompok kontrol memiliki nilai  $p = 0,010 < 0,05$ , artinya ada perubahan yang signifikan pada kualitas hidup pasien harga diri rendah sebelum (Pre Test) dan sesudah (Post Test) diberikan terapi baik pada kelompok intervensi yang diberikan terapi afirmasi positif yang

diberikan strategi pelaksanaan harga diri rendah. Pada penelitian ini pelaksanaan teknik afirmasi positif pada korban bullying setelah mengkaji penurunan harga diri. Metode teknik afirmasi positif dilaksanakan 3 kali secara berulang-ulang dalam waktu 5-10menit dan Responden di anjurkan memilih posisi yang nyaman dengan kondisi rileks dan mata terpejam. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Eni et al., 2023) hasil penelitian yang berjudul Pengaruh Harga Diri Terhadap Korban Perlakuan Bullying Pada Remaja Di Sekolah X,yang menunjukkan bahwa bahwa ada peningkatan skor harga diri dari kategori rendah menjadi kategori normal. Peneliti perlu mengidentifikasi aspek dan kemampuan positif sesuai dengan yang dimiliki klien. Peneliti membantu klien untuk memberikan penguatan dalam diri dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif melalui ungkapan positif agar klien tidak merasa rendah diri.Setelah dilakukan tindakan identifikasi aspek dan kemampuan positif pada klien terjadi peningkatan harga diri yang dapat dilihat dari skor RSES sebelum tindakan yaitu berjumlah 12, lalu setelah dilakukan tindakan skor RSES meningkat yaitu berjumlah 19.

Hal ini juga didukung oleh penelitian(Widanarko, 2023)dengan hasil analisis dalam penelitian pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap penurunan tingkat stress akademik siswa SMP IT MTA Karanganyar yang menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh p value = 0,000 dengan tingkat kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05 sehingga ( p value < 0,05) sehingga didapatkan hasil ada perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan afirmasi positif terhadap akademik siswa. Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas peneliti berasumsi bahwa harga diri rendah pada korban bullying dapat disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri dan merasa bahwa dirinya tidak berharga dan lebih memilih menyendiri dibandingkan harus bersosialisasi dengan orang sekitar sehingga muncul rasa takut dan cemas dengan kondisinya. hal ini karena korban merupakan seseorang yang sangat membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar dan selalu berkaitan dengan sosial dimana adanya dukungan dari orang sekitar dapat menambah keyakinan, semangat serta percaya diri korban sehingga hal ini dapat menjadi dorongan bagi korban untuk meningkatkan harga dirinya.,selain itu dampak yang terjadi pada korban bullying yang menyebabkan harga diri rendah yaitu kurangnya konsentrasi belajar sehingga dapat menurunkan prestasi akademik maupun non akademik,dan bisa menyebabkan gangguan mental,dan gangguan tidur,Untuk mengatasi harga diri rendah pada korban bullying diperlukan sebuah tindakan yang efektif seperti terapi afirmasi positif karena terapi afirmasi positif merupakan terapi pikiran yang menanamkan nilai positif pada pikiran korban sehingga korban menjadi merasa yakin terhadap keinginannya dan akan berusaha untuk mewujudkan, selain itu terapi afirmasi positif dapat membangkitkan kepercayaan diri korban.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan karakteristik responden menurut usia dan jenis kelamin sebagian besar responden dengan umur 17 tahun sebanyak 25orang (73,5%). Dan sebagian besar responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 22 reponden (64,7%). Dan dapat disimpulkan pada tingkat harga diri sebelum pemberian teknik afirmasi positif yang mengalami penurunan harga diri sebanyak 8 responden (23,5%) dan mengalami peningkatan harga diri sebanyak 26 responden (75,5%),kemudian setelah diberikan teknik afirmasi positif mengalami peningkatan pada harga diri sebanyak 32 responden (94,1%) dan mengalami penurunan sebanyak 2 responden (5,1%),dari hasil penelitian didapat nilai p-value 0,006.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Asiva Noor Rachmayani. (2020). penerapan latihan afirmasi positif dalam menurunkan tanda dan gejala harga diri rendah kronik. 6.
- AsmiHarefa, P. P. P., & Rozali, Y. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap konsep diri pada



- remaja korban bullying. *JCA Psikologi*, 1(1), 1–8.
- ayuni wulandari. (2023). Hubungan dukungan teman sebaya dengan harga diri pada remaja di sma n 1 bergas skripsi.
- Duwi, A. (2020). Hubungan Harga Diri Dan Pengetahuan Tentang Bullying Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 3(2), 28–37. <https://doi.org/10.48079/vol3.iss2.57>
- Dwi Aryanti, H. (2022). faktor faktor yang mempengaruhi harga diri rendah pada remaja korban bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Eni, T. A., Ahkam, M. A., & Halima, A. (2023). Pengaruh Harga Diri Terhadap Korban Perlakuan Bullying Pada Remaja Di Sekolah X. 2(5), 826–834.
- Indrasari, S. I., Bakhrudin All Habsy, Mochamad Nursalim, & Endang Pudjiastuti Sartinah. (2024). Konseling Rasional Emotif Perilaku Dalam Pengembangan Harga Diri Korban Bullying Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA): Studi Literatur. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 699–706. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5460>
- Krisna Zega, D., Damanik, H. R., Lase, F., Munthe, M., Bimbingan, J., Konseling, D., Nias, U., Yos, J., Ujung, S., 118/E-S, N., Ulu, O., Gunungsitoli, K., Gunungsitoli, K., & Utara, S. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Konseling Kelompok Terhadap Konsep Diri Remaja Korban Bully di SMK Negeri 1 Lotu. *Journal on Education*, 06(03), 16177–16188.
- M.Fatkhul, Rejeki, S., Pohan, V. Y., & Samiasih, A. (2021). Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Kualitas Hidup Pasien Harga Diri Rendah di RSJD Dr. Arif Zainuddin Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Semarang*, 4, 1590–1599.
- Marheni, A. (2021). Analisis Fenomenologis Interpretatif Tentang Definisi Bullying Dan Harga Diri Bagi Korban Bullying. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(2), 209. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i2.2211>
- Maulida Rasul, F., Novitayani, S., Dineva, F. R., Program Studi Keperawatan, M., Keperawatan Universitas Syiah Kuala, F., Keperawatan Jiwa, B., Kunci, K., Diri, H., & Program Studi Keperawatan-USK Banda Aceh, D. (2023). Hubungan Bullying Dengan Harga Diri Pada Remaja Sekolah Menengah Atas the Correlation Between Bullying and Self-Esteem Among Adolescents in Senior High School. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11, 1.
- Nabilah, H. N. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Siswa.
- Nuraeni febriyanti. (2021). Penerapan Terapi Afirmasi Positif Pada Pasien Harga Diri Rendah Situasional.
- Nursaharah, R., Muryati, M., Rukman, R., & Muttaqin, Z. (2023). Perilaku Verbal Bullying terhadap Harga Diri Remaja di SMPN 40 Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(1), 8–12. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i1.1354>
- Rahmi. (2021). Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn. R Dengan Gangguan Konsep Diri: Harga Diri Rendah Melalui Afirmasi Positif. *Galang Tanjung*, 2504, 1–9.
- Rompas, C., & Sitompul, M. (2020). Hubungan Konsep Diri Dengan Perilaku Bullying Pada Siswa Smp Advent 1 Jakarta. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 6(2), 135–144.

<https://doi.org/10.35974/jsk.v6i2.2400>

- Rosdiana, V. (2024). Pengaruh Terapi Art Painting Terhadap Harga Diri Anak Korban Btllying Di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3, 5.
- Saputri, D. A., Usman, H., Wardhani, P. A., Guru, P., Dasar, S., Jakarta, U. N., & Kunci, K. (2024). Dampak Verbal Bullying Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Siswa. 16(01), 93–108.
- Siregar, S. A. D., & Yusri, F. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Kepercayaan Diri Korban Bullying Pada Anak Usia SD. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.30605/cjpe.612023.2264>
- suyanto, S.Kp, M.kep, puji purwaningsih, P. (2020). Ilmu Keperawatan Komunitas Dan Keluarga. In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).
- Umara, S. (2024). Hubungan Harga Diri dengan Kesejahteraan Subjektif pada Korban Bullying. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(4), 838–851. <https://ojs.unimal.ac.id/ijpp/article/view/11675%0Ahttps://ojs.unimal.ac.id/ijpp/article/download/11675/6183>
- Ummah, M. S. (2019). Resiliensi Remaja Korban Bullying. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBE\\_TUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBE_TUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Widanarko. (2023). Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Harga Diri Pasien Dengan Harga Diri Rendah Di Ruang Stabilisasi Laki – Laki Pkjn Rsj Dr . H . Marzoeki Mahdi Bogor Tahun 2023. *XX(Xx)*, 1–9. *XX(Xx)*, 1–9.
- Zainudin, A. (2024). Efektifitas Terapi Afirmasi Positif Pada Pasien Harga Diri Rendah Di Rsjd Dr. Arif Zainudin Surakarta. 1–6.
- Zebua, D., Sitepu, A., Nasution, A., & Dinata, M. (2022). Audio Afirmasi Untuk Membentuk Harga Diri Positif Individu. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 127–136. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1466>