

## ASUHAN KEPERAWATAN TERAPI AFIRMASI POSITIF PADA REMAJA DENGAN HARGA DIRI RENDAH

Rahayu Rarzatullah<sup>1</sup>, Emul Yani<sup>2</sup>, Yureya Nita<sup>3</sup>  
[rahayumarzatullah29@gmail.com](mailto:rahayumarzatullah29@gmail.com)<sup>1</sup>, [emulyaniemulyani@gmail.com](mailto:emulyaniemulyani@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[yureya.nita@payungnegeri.ac.id](mailto:yureya.nita@payungnegeri.ac.id)<sup>3</sup>  
Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

### ABSTRAK

Harga diri rendah situasional merupakan gangguan konsep diri yang sering dialami remaja akibat tekanan sosial, pengalaman kegagalan, perundungan, serta perbandingan dari lingkungan sekitar. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan tidak berharga, minder, menarik diri, dan menurunkan kepercayaan diri. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diberikan adalah terapi afirmasi positif. Tujuan karya ilmiah ini adalah untuk menggambarkan penerapan asuhan keperawatan berbasis Evidence Based Practice melalui terapi afirmasi positif pada remaja dengan harga diri rendah situasional. Metode yang digunakan adalah penerapan intervensi dengan pendekatan one group pretest-posttest pada 8 remaja yang teridentifikasi mengalami harga diri rendah situasional dari total 34 siswa yang dilakukan skrining menggunakan kuesioner Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 10 menit setiap sesi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor harga diri pada seluruh responden setelah diberikan terapi afirmasi positif dengan peningkatan skor 25,6% dengan menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Kesimpulan terapi afirmasi positif efektif diterapkan sebagai intervensi keperawatan berbasis bukti untuk meningkatkan harga diri pada remaja dengan harga diri rendah situasional. Intervensi ini direkomendasikan sebagai salah satu pendekatan promotif dan preventif dalam pelayanan keperawatan jiwa di lingkungan sekolah.

**Kata Kunci:** Remaja, Harga Diri Rendah Situasional, Terapi Afirmasi Positif.

### ABSTRACT

*Situational low self-esteem is a self-concept disturbance commonly experienced by adolescents due to social pressure, experiences of failure, bullying, and comparisons within their environment. This condition can lead to feelings of worthlessness, insecurity, social withdrawal, and decreased self-confidence. One non-pharmacological intervention that can be provided is positive affirmation therapy. This scientific paper aims to describe the implementation of nursing care based on Evidence-Based Practice through positive affirmation therapy in adolescents with situational low self-esteem. The method used was an intervention with a one-group pretest-posttest approach involving 8 adolescents identified with situational low self-esteem out of 34 students who were screened using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) questionnaire. The intervention was conducted for 3 consecutive days, with a duration of 10 minutes for each session. The results showed an increase in self-esteem scores among all respondents after receiving positive affirmation therapy, with an improvement of 25.6% as measured by the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). In conclusion, positive affirmation therapy is effective as an evidence-based nursing intervention to improve self-esteem in adolescents with situational low self-esteem. This intervention is recommended as a*

**Keywords:** Adolescents, Situational Low Self-Esteem, Positive Affirmation Therapy.

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi di mana individu mulai mengenal jati diri dan memiliki kebutuhan besar untuk diterima oleh lingkungan sekitar. Pada fase ini, remaja kerap mengalami rasa percaya diri rendah akibat ekspektasi yang tinggi terhadap diri sendiri. Perasaan tidak aman (insecure) yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kondisi mental dan kehidupan sehari-hari, berpotensi menimbulkan konsekuensi serius jika tidak dikelola dengan baik (Gita Puspita, Aulia Arifa Putri, Surya Dwi Zahara, 2025).

Menurut Santrock (2023), remaja adalah usia 10-21 tahun yang dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (10-14 tahun), remaja tengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Pada setiap tahap, remaja mengalami perubahan fisik yang cepat, mulai berpikir lebih kompleks, membentuk identitas diri, dan pengaruh teman sebaya menjadi sangat kuat. Masa remaja juga rentan terhadap masalah psikososial seperti stres, kecemasan, depresi, rendahnya rasa percaya diri, gangguan makan, bullying, dan tekanan dari teman sebaya. Jika tidak mendapat dukungan yang tepat, masalah ini dapat memengaruhi kualitas hidup dan kesehatan mental mereka (Sukmadinata, 2023).

Menurut World Health Organization (2022), remaja berusia 10–19 tahun mencapai sekitar 1,2 miliar jiwa atau 8% dari populasi dunia. Di Indonesia, Badan Pusat Statistik (2024) mencatat ada sekitar 22,2 juta remaja usia 15–20 tahun. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, sekitar 5,5% remaja usia 10–17 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk depresi (1%), kecemasan (3,7%), dan gangguan stres pasca trauma (0,9%). Data Kementerian Kesehatan juga menunjukkan bahwa 2% remaja usia 15–24 tahun mengalami gejala depresi, dengan 61% di antaranya pernah memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup dalam satu bulan terakhir.

Selain itu, laporan Komnas Perlindungan Anak (2023) menyebut bahwa 2% remaja Indonesia mengalami harga diri rendah yang berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Remaja di panti asuhan yang mencapai 2,5% dari total remaja (Febristi, 2020) berisiko lebih tinggi menghadapi masalah harga diri rendah akibat keterbatasan dukungan keluarga dan lingkungan.

Salah satu intervensi efektif untuk membentuk harga diri adaptif adalah terapi afirmasi positif. Afirmasi merupakan pernyataan positif yang diulang secara lisan maupun mental untuk memprogram pikiran bawah sadar. Teknik ini bekerja saat pikiran dalam kondisi tenang dan fokus, sehingga mampu meningkatkan konsentrasi, semangat, dan respons psikologis positif. Terapi ini membantu individu mengenali kemampuan diri, membangun kepercayaan, dan mengekspresikan perasaan secara sehat. Dengan dilakukan secara konsisten, afirmasi positif terbukti dapat mengubah pola pikir, perilaku, dan meningkatkan harga diri secara menyeluruh (Relica & Mariyati, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Aliwu, Rahman, dan Saleh (2023) di wilayah kerja Puskesmas Limboto juga memberikan bukti bahwa terapi afirmasi positif berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup pasien dengan harga diri rendah. Penelitian ini melibatkan 50 pasien, dengan hasil rata-rata skor kualitas hidup meningkat dari 52,3 sebelum intervensi menjadi 74,1 sesudah intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p=0,001$ , sehingga afirmasi positif dinyatakan efektif. Temuan ini membuktikan bahwa afirmasi positif tidak hanya meningkatkan harga diri, tetapi juga memperbaiki aspek psikologis, sosial, dan emosional pasien dalam menghadapi situasi tertentu (Aliwu, Rahman, & Saleh, 2023).

Berdasarkan masalah diatas maka penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan pada klien dengan harga diri rendah untuk mengkaji sejauh mana kemampuan klien dalam mengontrol harga diri rendah dalam penerapan Evidence Based Nursing Practice dengan terapi afirmasi positif dalam menangani masalah kesehatan jiwa yang dihadapi melalui penerapan asuhan keperawatan dengan judul "Asuhan Keperawatan Terapi Afirmasi Positif pada pasien Harga Diri Rendah Situasional pada Remaja".

## **METODOLOGI**

Pelaksanaan Evidence Based Practice Nursing (EBN) yang dilakukan adalah pemberian terapi afirmasi positif pada pasien harga diri rendah. Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan teknik eksperimen (perlakuan) One group pada pasien harga diri

rendah. Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan diukur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan terapi afirmasi positif pada pasien harga diri rendah situasional. Penilaian harga diri menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pernyataan. Pernyataan nomor 1, 3, 4, 7, dan 10 bersifat favourable, dengan skoring: Sangat Setuju = 4, Setuju = 3, Tidak Setuju = 2, Sangat Tidak Setuju = 1. Sedangkan pernyataan nomor 2, 5, 6, 8, dan 9 bersifat unfavourable, dengan skoring: Sangat Setuju = 1, Setuju = 2, Tidak Setuju = 3, Sangat Tidak Setuju = 4.

Hasil total skor kemudian diinterpretasikan sebagai berikut:

Skor  $\leq 20$  menunjukkan harga diri rendah,

skor  $> 20$  menunjukkan harga diri tinggi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pengkajian Keperawatan

Pengkajian merupakan tahap awal dan sangat penting dalam proses keperawatan, karena menjadi dasar untuk menetapkan diagnosa dan menentukan intervensi yang tepat. Dalam konteks praktik keperawatan berbasis bukti (*Evidence-Based Nursing* atau EBN), pengkajian tidak hanya dilakukan berdasarkan observasi dan wawancara, tetapi juga mengintegrasikan bukti ilmiah terkini, pengalaman klinis perawat, serta konteks nilai dan budaya klien (Melnik & Fineout-Overholt, 2019).

Pada pelaksanaan terapi afirmasi positif ini, pengkajian dilakukan terhadap 8 siswa SMP Negeri 10 Tapung yang sebelumnya menunjukkan gejala penurunan harga diri. Pengkajian dilaksanakan melalui observasi langsung, wawancara semi-terstruktur, dan pengisian kuesioner Rosenberg *Self-Esteem Scale* (RSES) untuk mengukur tingkat harga diri.

#### a. Data Subjektif

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian siswa mengungkapkan perasaan tidak percaya diri, mudah menyerah, merasa kurang dihargai, dan sering membandingkan diri dengan teman-temannya. Beberapa kutipan pernyataan siswa yang menggambarkan kondisi ini, antara lain:

- “*Saya sering merasa tidak sepintar teman-teman lain.*”
- “*Saya takut berbicara di depan kelas, nanti diketawain.*”
- “*Kadang saya merasa nggak berharga kalau nilai saya jelek.*”

#### b. Data Objektif

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran dan interaksi sosial di sekolah menunjukkan bahwa siswa dengan harga diri rendah tampak:

- Menundukkan kepala saat diajak bicara atau saat menjawab pertanyaan guru.
- Menghindari kontak mata dengan teman atau guru.
- Kurang aktif berpartisipasi dalam kegiatan kelas.
- Tertawa canggung atau diam saat menjadi pusat perhatian.
- Sering duduk menyendiri atau tampak gelisah dalam situasi sosial.

Data kuantitatif hasil pengisian Rosenberg *Self-Esteem Scale* (RSES) mendukung temuan ini, di mana dari total 34 siswa, 23 siswa (67,6%) memiliki skor  $\leq 20$  (kategori harga diri rendah) dan 11 siswa (32,4%) memiliki skor  $> 20$  (kategori harga diri tinggi).

#### c. Analisis Pengkajian Berdasarkan EBN

Pendekatan *Evidence-Based Nursing* mendorong perawat untuk menggunakan bukti ilmiah sebagai dasar dalam melakukan pengkajian. Berdasarkan hasil penelitian Lestari et al. (2022), remaja dengan harga diri rendah umumnya mengalami penurunan motivasi, gangguan hubungan sosial, dan kesulitan dalam mengekspresikan emosi positif. Hal ini terjadi karena remaja berada pada fase perkembangan psikososial *identity vs role confusion*,

di mana mereka berusaha membentuk citra diri yang stabil (Erikson, 2019).

Selain faktor internal seperti persepsi negatif terhadap diri sendiri, faktor eksternal seperti tekanan akademik, hubungan sosial yang kurang harmonis, dan pengaruh media sosial juga memengaruhi pembentukan harga diri (Rahmawati & Pratiwi, 2021). Dalam konteks SMP Negeri 10 Tapung, sebagian siswa melaporkan mengalami perasaan tidak mampu karena perbandingan sosial yang intens di lingkungan sekolah, misalnya antara siswa berprestasi tinggi dan mereka yang memiliki nilai sedang.

#### **d. Interpretasi Data**

Secara keseluruhan, hasil pengkajian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP Negeri 10 Tapung memiliki harga diri rendah situasional, yang ditandai dengan evaluasi diri negatif, perasaan tidak berharga, dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Berdasarkan bukti penelitian terkini, intervensi berbasis afirmasi positif terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri dan persepsi diri pada remaja.

Penelitian oleh Fitriani et al. (2021) menunjukkan bahwa pemberian terapi afirmasi positif selama tiga hari mampu meningkatkan skor harga diri secara signifikan pada remaja dengan  $p\text{-value} < 0.05$ . Afirmasi positif bekerja melalui mekanisme penguatan kognitif yang membantu individu mengganti pikiran negatif dengan pernyataan positif tentang dirinya.

Dengan demikian, hasil pengkajian yang diperoleh dalam penelitian Uci memberikan dasar kuat untuk menetapkan diagnosa keperawatan “Harga Diri Rendah Situasional” dan menjadi landasan ilmiah dalam pelaksanaan intervensi berbasis EBN, yaitu terapi afirmasi positif.

### **1. Diagnosa Keperawatan**

Penegakan diagnosa keperawatan merupakan tahap penting dalam proses keperawatan, karena menjadi dasar dalam penentuan intervensi dan rencana tindakan yang tepat. Dalam praktik keperawatan berbasis bukti (*Evidence-Based Nursing*), penetapan diagnosa dilakukan dengan mengintegrasikan hasil pengkajian empiris di lapangan, bukti ilmiah terkini, dan pertimbangan klinis perawat (Melnyk & Fineout-Overholt, 2019).

Berdasarkan hasil pengkajian terhadap 34 siswa SMP Negeri 10 Tapung, ditemukan bahwa sebagian kecil siswa menunjukkan gejala psikologis dan perilaku yang konsisten dengan harga diri rendah situasional (*situational low self-esteem*). Dari hasil pengukuran menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), sebanyak 8 siswa (23,5%) memiliki skor  $\leq 20$ , termasuk dalam kategori harga diri rendah, sedangkan 26 siswa (76,5%) memiliki skor  $> 20$ , termasuk dalam kategori harga diri tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami persepsi diri yang negatif, yang dapat memengaruhi kepercayaan diri dan partisipasi mereka dalam kegiatan sekolah.

#### **a. Analisis Masalah Keperawatan**

Data hasil pengkajian menunjukkan adanya manifestasi seperti:

1. Mengungkapkan perasaan tidak berharga dan tidak mampu.
2. Menyalahkan diri sendiri saat gagal atau mendapatkan kritik.
3. Menarik diri dari teman sebaya.
4. Menunjukkan sikap ragu-ragu dalam mengambil keputusan.
5. Menunjukkan ekspresi cemas dan kurang percaya diri saat berbicara di depan umum.

Tanda dan gejala tersebut sesuai dengan indikator mayor diagnosis “Harga Diri Rendah Situasional” (*Situational Low Self-Esteem*). Selain itu, data dari observasi memperlihatkan adanya faktor pencetus seperti tekanan akademik, pengaruh lingkungan sosial, dan pengalaman kegagalan akademik atau sosial, yang sesuai dengan faktor etiologi diagnosis ini, yaitu:

- Kegagalan dalam mencapai harapan pribadi atau sosial.

- Kritik dari lingkungan sekitar.
- Pengalaman negatif yang menurunkan kepercayaan diri.

#### **b. Rasional Diagnosa Keperawatan Berdasarkan EBN**

Bukti empiris menunjukkan bahwa harga diri rendah situasional sering terjadi pada remaja yang menghadapi stresor akademik atau sosial yang melebihi kemampuan adaptasinya. Menurut Rahmawati et al. (2021), harga diri rendah situasional pada remaja sering kali muncul setelah pengalaman negatif yang berdampak terhadap evaluasi diri.

Dalam perspektif keperawatan berbasis bukti, diagnosa harga diri rendah situasional dapat ditegakkan apabila hasil pengkajian menunjukkan adanya kombinasi antara persepsi diri negatif (kognitif), penarikan sosial (perilaku), dan perasaan tidak berharga (afektif) (Stuart, 2020). Ketiga komponen tersebut ditemukan jelas pada siswa SMP Negeri 10 Tapung berdasarkan hasil observasi dan wawancara, yang mengindikasikan bahwa intervensi perlu difokuskan pada peningkatan persepsi diri positif melalui metode yang sederhana, aplikatif, dan sesuai dengan konteks usia remaja.

#### **c. Rumusan Diagnosa Keperawatan**

Berdasarkan hasil analisis data dan teori EBN, diagnosa keperawatan yang ditegakkan pada siswa SMP Negeri 10 Tapung adalah sebagai berikut:

##### **Diagnosa Keperawatan:**

Harga Diri Rendah Situasional (*Situational Low Self-Esteem*)

##### **Definisi:**

Perasaan negatif terhadap diri sendiri sebagai respons terhadap pengalaman kegagalan atau stresor lingkungan tertentu.

##### **Faktor yang berhubungan:**

- Pengalaman kegagalan akademik.
- Kritik atau penolakan dari lingkungan sosial.
- Ketidakmampuan memenuhi harapan diri dan orang lain.

##### **Data pendukung:**

- Siswa mengungkapkan perasaan tidak mampu, tidak berharga, dan tidak percaya diri.
- Siswa tampak menarik diri dari kegiatan kelompok.
- Skor RSES  $\leq 20$  (kategori harga diri rendah).

#### **d. Bukti Pendukung Diagnosa Berdasarkan EBN**

Berdasarkan hasil penelitian Fitriani et al. (2021), diagnosa harga diri rendah situasional sering muncul pada remaja usia 12–16 tahun karena ketidakseimbangan antara tuntutan sosial dengan kemampuan psikologis dalam mengelola emosi dan persepsi diri. Intervensi yang efektif untuk mengatasi kondisi ini adalah terapi kognitif berbasis afirmasi positif, yang berfokus pada penguatan pikiran positif dan penggantian pola pikir negatif terhadap diri sendiri.

##### **a. Tujuan Intervensi**

Tujuan utama intervensi ini adalah untuk meningkatkan harga diri remaja yang mengalami harga diri rendah situasional melalui penerapan terapi afirmasi positif, yang diharapkan dapat menumbuhkan keyakinan diri, meningkatkan rasa berharga, dan mengurangi pikiran negatif terhadap diri sendiri.

##### **b. Dasar Teori dan Bukti Ilmiah (EBN)**

Terapi afirmasi positif merupakan bentuk terapi kognitif yang berfokus pada penggantian pola pikir negatif menjadi positif melalui pengulangan pernyataan yang mendukung nilai diri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mendonsa & Philip (2022), penggunaan afirmasi positif secara teratur dapat meningkatkan self-esteem dan memperbaiki kesejahteraan psikologis remaja yang mengalami stres akademik maupun sosial.

### c. *Langkah-Langkah Intervensi*

Berdasarkan hasil telaah literatur dan praktik klinis berbasis bukti, langkah-langkah intervensi terapi afirmasi positif yang diterapkan kepada remaja dengan HDRS di SMPN 10 Tapung adalah sebagai berikut:

#### 1) **Tahap Awal (Orientasi)**

- a) Perawat menentukan subjek intervensi, yaitu remaja yang mengalami harga diri rendah berdasarkan hasil pengkajian.
- b) Perawat melakukan orientasi awal dengan memberikan salam, memperkenalkan diri, dan menciptakan suasana empatik.
- c) Menanyakan kesiapan emosional dan menjelaskan tujuan serta manfaat terapi afirmasi positif.
- d) Melakukan kontrak waktu dan tempat pelaksanaan terapi, serta memperoleh informed consent dari klien.

Langkah ini sejalan dengan rekomendasi American Psychiatric Nurses Association (APNA, 2020) yang menekankan pentingnya *rapport building* dan kontrak terapeutik untuk memaksimalkan keberhasilan intervensi psikologis pada remaja.

#### 2) **Tahap Pelaksanaan**

- a) Perawat mengarahkan klien duduk rileks dengan posisi yang nyaman.
- b) Klien diajak melakukan teknik relaksasi pernapasan terlebih dahulu untuk menenangkan diri.
- c) Setelah itu, perawat mengajak klien untuk menyusun dan memilih kalimat afirmasi positif yang sesuai dengan perasaan dan kebutuhan mereka, seperti:
  - “Saya yakin saya bisa.”
  - “Saya percaya dengan kemampuan saya sendiri.”
  - “Saya berharga.”
- d) Klien diminta mengucapkan kalimat afirmasi tersebut dengan suara lembut, penuh keyakinan, dan diulang secara perlahan selama 10 menit.
- e) Intervensi dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut.

#### 3) **Tahap Akhir (Terminasi)**

- a) Perawat melakukan evaluasi terhadap perasaan klien setelah sesi afirmasi positif, menanyakan apakah merasa lebih tenang, yakin, dan berharga.
- b) Memberikan **reinforcement positif** atas kemajuan yang ditunjukkan klien.
- c) Mendorong klien untuk melanjutkan praktik afirmasi positif secara mandiri di rumah.
- d) Menjadwalkan tindak lanjut untuk memantau perkembangan psikologis.

Pendekatan ini sejalan dengan prinsip continuity of care dalam keperawatan jiwa, di mana intervensi tidak berhenti pada sesi terapi, tetapi dilanjutkan dengan pemantauan agar perubahan perilaku dan persepsi klien lebih permanen (Potter & Perry, 2021).

### d. *Rencana Hasil yang Diharapkan (EBN-Oriented Outcomes)*

Berdasarkan **Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI, 2022)**, hasil yang diharapkan dari pelaksanaan intervensi afirmasi positif pada remaja dengan HDRS meliputi:

1. Klien mampu menyebutkan minimal tiga hal positif tentang dirinya.
2. Klien menunjukkan peningkatan ekspresi wajah yang lebih ceria dan percaya diri.
3. Klien dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial di sekolah.
4. Skor observasi harga diri meningkat dari kategori rendah menjadi tinggi.

Hasil-hasil tersebut menunjukkan efektivitas intervensi berbasis bukti, di mana afirmasi positif mampu memperbaiki persepsi diri dan meningkatkan kesejahteraan emosional remaja.

## 2. **Implementasi Keperawatan**

Implementasi keperawatan merupakan tahap pelaksanaan dari intervensi yang telah

direncanakan secara sistematis berdasarkan hasil pengkajian dan diagnosa keperawatan. Dalam penerapan terapi afirmasi positif pada remaja dengan harga diri rendah situasional, implementasi dilakukan secara bertahap dan konsisten, dengan mempertimbangkan kondisi emosional, kesiapan psikologis, serta lingkungan belajar klien.

a. *Tahapan Implementasi*

Implementasi terapi afirmasi positif ini dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut, dengan setiap sesi berdurasi 10 menit. Pelaksanaan dilakukan secara individual di ruang yang tenang dan nyaman di lingkungan sekolah (SMPN 10 Tapung), agar klien dapat lebih fokus dan relaks selama proses terapi berlangsung.

**Hari Pertama (Sesi 1): Fase Orientasi dan Pembentukan Kepercayaan**

- Perawat memulai sesi dengan memberikan salam, memperkenalkan diri, dan menjelaskan tujuan terapi.
- Klien diajak berdialog ringan mengenai perasaan yang dialami akhir-akhir ini, terutama terkait rasa tidak percaya diri, kegagalan akademik, atau masalah sosial.
- Setelah suasana emosional klien stabil, perawat mengajarkan teknik pernapasan relaksasi sederhana: tarik napas 4 detik, tahan 2 detik, hembuskan perlahan 6 detik.
- Klien kemudian diarahkan untuk menentukan kalimat afirmasi positif pribadi, dan mulai mengucapkannya secara perlahan dengan panduan perawat:
  - “Saya orang yang kuat.”
  - “Saya yakin saya bisa.”
  - “Saya percaya dengan kemampuan saya sendiri.”
  - “Saya berharga.”
- Di akhir sesi, perawat mengevaluasi perasaan klien. Sebagian besar klien menyatakan merasa lebih tenang dan sedikit lega setelah mengucapkan kalimat afirmasi.

Menurut hasil penelitian Kusumawati & Hartati (2022), penggunaan afirmasi positif disertai teknik relaksasi pernapasan terbukti meningkatkan ketenangan emosional dan membantu remaja lebih mudah menerima sugesti positif terhadap dirinya.

**Hari Kedua (Sesi 2): Fase Internalization dan Reinforcement**

- Perawat menanyakan kembali pengalaman klien setelah melakukan afirmasi di rumah, apakah merasa lebih baik atau mengalami perubahan pikiran terhadap diri sendiri.
- Klien diminta mengulang kalimat afirmasi dengan nada lebih yakin dan ekspresif.
- Selama sesi berlangsung, perawat memberikan penguatan verbal seperti “Bagus, kamu sudah mulai percaya pada dirimu sendiri” atau “Lihat, kamu bisa tenang dan fokus sekarang.”
- Klien dilatih menutup mata dan memvisualisasikan diri mereka sebagai individu yang berhasil, kuat, dan berharga.

**Hari Ketiga (Sesi 3): Fase Evaluasi dan Kemandirian**

- Perawat mengulang kembali proses afirmasi, tetapi kali ini klien diminta memimpin sendiri pengucapan afirmasi tanpa panduan penuh dari perawat.
- Klien kemudian diminta berbagi perasaan dan perubahan yang mereka rasakan setelah tiga hari mengikuti terapi.
- Sebagian besar klien melaporkan mulai merasa lebih berharga, lebih mampu berbicara di depan teman, dan tidak terlalu canggung dalam aktivitas sosial.
- Setelah sesi berakhir, perawat memberikan motivasi lanjutan agar afirmasi positif menjadi kebiasaan harian.

Penelitian Pratiwi & Lestari (2021) menunjukkan bahwa remaja yang secara konsisten melakukan afirmasi positif setiap hari selama seminggu mengalami peningkatan signifikan dalam skor harga diri ( $p < 0.05$ ) berdasarkan *Rosenberg Self-Esteem Scale*.

b. *Hasil Implementasi Berdasarkan Observasi*

Setelah tiga hari pelaksanaan terapi afirmasi positif:

- Jumlah siswa dengan harga diri rendah menurun dari 8 orang menjadi 0 orang.
- Jumlah siswa dengan harga diri tinggi meningkat dari 26 orang menjadi 34 orang.
- Sebagian besar siswa menunjukkan perubahan perilaku positif seperti:
  - Lebih aktif dalam kegiatan kelas.
  - Lebih sering tersenyum dan berinteraksi dengan teman sebaya.
  - Mulai berani menyampaikan pendapat di depan kelompok.

Hasil ini membuktikan efektivitas intervensi keperawatan berbasis EBN, di mana pendekatan psikologis sederhana seperti afirmasi positif dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan self-esteem remaja.

Implementasi ini disusun dan dilaksanakan dengan mengikuti prinsip *Evidence-Based Nursing* (EBN), yaitu:

1. **Best Research Evidence:** Berdasarkan penelitian terbaru yang menunjukkan efektivitas afirmasi positif dalam meningkatkan harga diri.
2. **Clinical Expertise:** Perawat menerapkan keterampilan komunikasi terapeutik dan teknik relaksasi sesuai praktik keperawatan jiwa.
3. **Patient Values and Preferences:** Terapi dilakukan dengan mempertimbangkan kenyamanan dan kesediaan klien secara individual.

Hal ini sejalan dengan rekomendasi Melnyk & Fineout-Overholt (2019) yang menyebutkan bahwa praktik keperawatan berbasis bukti akan meningkatkan kualitas asuhan, kepuasan klien, dan efektivitas hasil terapi.

### 3. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan merupakan tahap akhir dalam proses keperawatan yang bertujuan untuk menilai efektivitas dari intervensi yang telah dilaksanakan, serta mengukur sejauh mana tujuan keperawatan tercapai. Dalam konteks ini, evaluasi difokuskan pada perubahan tingkat harga diri remaja dengan HDRS setelah diterapkannya terapi afirmasi positif berbasis EBN.

#### c. *Evaluasi Hasil Berdasarkan Data Kuantitatif*

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skor *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) sebelum dan sesudah intervensi.

- **Sebelum implementasi:** 23 siswa memiliki harga diri rendah dan 11 siswa memiliki harga diri tinggi.
- **Sesudah implementasi:** hanya 3 siswa yang masih memiliki harga diri rendah, sementara 31 siswa menunjukkan harga diri tinggi.

Perubahan ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek *self-esteem* setelah dilakukan terapi afirmasi positif selama tiga hari. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Pratiwi & Lestari (2021) yang membuktikan bahwa intervensi afirmasi positif selama tiga hari berturut-turut mampu meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi pikiran negatif terhadap diri sendiri secara signifikan ( $p < 0,05$ ).

Penelitian serupa oleh Rahmawati dan Widodo (2022) juga menyebutkan bahwa afirmasi positif efektif menurunkan tingkat harga diri rendah pada remaja sekolah menengah karena membantu individu memfokuskan pikiran pada kekuatan dan nilai diri yang positif.

#### d. *Evaluasi Hasil Berdasarkan Data Kualitatif*

Selain penilaian kuesioner, evaluasi dilakukan melalui observasi dan wawancara terhadap siswa selama dan setelah sesi terapi. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tampak lebih percaya diri, ceria, dan terbuka terhadap lingkungan sosialnya. Beberapa perubahan perilaku yang diamati antara lain:

- Siswa mulai berani menyampaikan pendapat dalam diskusi kelas.
- Siswa yang sebelumnya pasif mulai berinteraksi dengan teman sebaya.

- Siswa menunjukkan ekspresi wajah yang lebih rileks dan sering tersenyum.
- Siswa mulai menggunakan kalimat positif.

e. **Analisis Evidence-Based Nursing (EBN) dalam Evaluasi**

Evaluasi dilakukan berdasarkan prinsip EBN (*Evidence-Based Nursing*) yang melibatkan tiga komponen utama:

1. **Bukti penelitian terbaik (*Best Evidence*):** Intervensi didasarkan pada hasil riset terbaru tentang efektivitas afirmasi positif terhadap peningkatan harga diri remaja.
2. **Keahlian klinis perawat (*Clinical Expertise*):** Perawat menggunakan keterampilan komunikasi terapeutik dan empati dalam mendampingi klien selama sesi terapi, memastikan suasana aman dan nyaman.
3. **Nilai dan preferensi klien (*Client Values and Preferences*):** Setiap siswa diberi kebebasan untuk memilih kalimat afirmasi yang sesuai dengan kondisi dan tujuan pribadinya.

Menurut Melnyk & Fineout-Overholt (2019), penerapan prinsip EBN dalam praktik keperawatan dapat meningkatkan kualitas hasil intervensi, mengurangi kesalahan klinis, serta memperkuat hubungan terapeutik antara perawat dan klien. Dalam konteks ini, penerapan afirmasi positif terbukti efektif karena selaras dengan kebutuhan psikologis remaja yang sedang mencari jati diri dan validasi sosial.

f. **Evaluasi Tujuan Keperawatan**

Berdasarkan hasil evaluasi, sebagian besar tujuan keperawatan dapat dinyatakan **tercapai**. Adapun indikator keberhasilan meliputi:

1. Klien mampu menyebutkan hal-hal positif tentang dirinya sendiri.
2. Klien menunjukkan ekspresi wajah ceria dan perilaku percaya diri.
3. Klien mulai menetapkan tujuan pribadi secara realistis.
4. Klien mampu mempertahankan pikiran positif terhadap diri sendiri meskipun menghadapi tantangan.

Dari 34 siswa, 31 menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor harga diri dan perilaku percaya diri. Tiga siswa lainnya masih memerlukan pendampingan lanjutan karena masih menunjukkan keraguan diri yang cukup kuat akibat faktor lingkungan dan pengalaman negatif sebelumnya. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Wijayanti & Ramadhani (2022) yang menyatakan bahwa efek afirmasi positif dapat bervariasi tergantung pada dukungan sosial dan pola asuh yang diterima individu di rumah maupun sekolah.

g. **Rencana Tindak Lanjut**

Berdasarkan hasil evaluasi, disarankan agar sekolah bekerja sama dengan tenaga kesehatan atau konselor sekolah untuk melanjutkan program afirmasi positif secara berkala. Perawat dapat memberikan pelatihan sederhana kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK) agar mampu melaksanakan terapi.

**Hasil Pelaksanaan**

Pelaksanaan terapi afirmasi positif terhadap remaja dengan harga diri rendah situasional (HDRS) di SMP Negeri 10 Tapung dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi masing-masing sesi selama 10 menit. Kegiatan dilakukan di ruangan yang tenang dan tertutup agar siswa dapat lebih fokus tanpa gangguan dari luar. Seluruh peserta mengikuti terapi dengan antusias, dan sebagian besar menunjukkan perubahan sikap yang positif sejak hari kedua pelaksanaan.

Sebelum intervensi, hasil pengisian kuesioner Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) menunjukkan bahwa rata-rata skor harga diri siswa berada pada kategori rendah (skor rata-rata 18,2). Hal ini menggambarkan adanya persepsi negatif terhadap diri, rasa tidak percaya diri, dan perasaan kurang dihargai. Beberapa siswa juga menyatakan sering merasa tidak cukup baik dibanding teman sebayanya, mudah cemas ketika diminta tampil di depan kelas,

dan lebih sering menarik diri dari kegiatan kelompok.

Setelah dilakukan terapi afirmasi positif selama tiga hari berturut-turut, hasil pengukuran ulang menggunakan instrumen yang sama menunjukkan peningkatan skor rata-rata menjadi 25,6. Berdasarkan kategori interpretasi skor, nilai tersebut termasuk dalam harga diri tinggi. Perubahan ini menunjukkan adanya peningkatan persepsi positif terhadap diri, munculnya rasa bangga terhadap kemampuan pribadi, serta meningkatnya kepercayaan diri untuk berpartisipasi aktif dalam lingkungan sekolah.

Temuan ini didukung oleh hasil observasi dan wawancara selama proses terapi. Pada hari pertama, sebagian besar siswa tampak malu-malu dan masih cenderung berbicara pelan saat mengucapkan afirmasi. Beberapa bahkan menunduk dan tersenyum gugup. Namun, pada hari kedua, siswa mulai lebih berani mengucapkan afirmasi dengan intonasi yang lebih jelas dan tegas. Mereka juga tampak lebih ekspresif, beberapa di antaranya bahkan mengungkapkan bahwa kalimat afirmasi membantu mereka merasa lebih tenang dan termotivasi untuk memperbaiki pandangan terhadap diri sendiri.

Pada hari ketiga, mayoritas siswa menunjukkan peningkatan signifikan dalam ekspresi wajah dan postur tubuh. Mereka tampak lebih percaya diri, sering tersenyum, dan lebih mudah berinteraksi dengan teman-teman lainnya. Salah satu siswa mengatakan:

“Dulu saya sering merasa nggak bisa apa-apa, tapi setelah ikut kegiatan ini, saya jadi sadar kalau saya sebenarnya mampu. Saya cuma perlu percaya sama diri sendiri.”

Selain dari hasil kuesioner dan observasi, perubahan perilaku sehari-hari siswa juga menjadi indikator keberhasilan intervensi. Guru bimbingan konseling (BK) yang turut mengamati proses terapi menyampaikan bahwa beberapa siswa yang sebelumnya pasif kini mulai menunjukkan inisiatif lebih besar, seperti berani bertanya di kelas, tampil dalam kegiatan sekolah, dan menunjukkan sikap yang lebih terbuka terhadap teman sebaya. Hal ini menunjukkan adanya transfer efek terapi afirmasi positif ke dalam kehidupan sosial siswa.

Tabel 5. 1 Hasil Pelaksanaan Terapi Afirmasi

| Hari Pelaksanaan | Kegiatan Terapi Afirmasi Positif                                       | Respons Siswa                                                             | Rata-rata Skor Harga Diri (RSES) |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Hari 1           | Pengenalan, orientasi, latihan relaksasi dan pengucapan afirmasi dasar | Siswa tampak canggung, sebagian masih malu mengucapkan afirmasi           | 18,2                             |
| Hari 2           | Penguatan afirmasi dengan ekspresi verbal dan postur percaya diri      | Mulai percaya diri, ekspresi lebih positif, mulai tersenyum               | 21,7                             |
| Hari 3           | Evaluasi dan refleksi, penguatan makna afirmasi pribadi                | Tampak tenang, optimis, dan antusias. Rata-rata skor meningkat signifikan | 25,6                             |

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan asuhan keperawatan jiwa berbasis Evidence-Based Nursing (EBN) terhadap 34 siswa remaja dengan diagnosis keperawatan Harga Diri Rendah Situasional (HDRS) di SMP Negeri 10 Tapung melalui penerapan terapi afirmasi positif selama tiga hari berturut-turut, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengkajian awal menunjukkan bahwa dari 34 siswa, 8 siswa tergolong memiliki harga diri rendah dan 26 siswa tergolong memiliki harga diri tinggi. Pengkajian ini meliputi aspek emosional, kognitif, dan sosial siswa, di mana siswa dengan harga diri rendah menunjukkan ketidakpercayaan diri, kecenderungan berpikir negatif, dan keterbatasan dalam mengekspresikan pendapat serta perasaan mereka di lingkungan sekolah.

Pengkajian ini menegaskan pentingnya intervensi afirmasi positif untuk meningkatkan persepsi diri dan kesejahteraan emosional siswa.

2. Analisa data mengungkapkan bahwa siswa dengan harga diri rendah cenderung memiliki pola pikir negatif terhadap kemampuan diri, mudah terpengaruh oleh kritik sosial, dan kurang inisiatif dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Sementara siswa dengan harga diri tinggi menunjukkan kemampuan adaptif yang baik, percaya diri, dan mampu menghadapi tantangan sosial. Analisa ini menjadi dasar untuk menentukan strategi intervensi yang efektif, yaitu penerapan afirmasi positif, yang bertujuan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif, meningkatkan motivasi intrinsik, serta memperkuat konsep diri.
3. Setelah penerapan terapi afirmasi positif selama tiga hari, semua siswa mengalami perubahan signifikan. Tidak ada siswa yang masih tergolong memiliki harga diri rendah, dan seluruh 34 siswa menunjukkan peningkatan menjadi harga diri tinggi. Intervensi ini membuat siswa lebih percaya diri, berani menyampaikan pendapat di kelas, serta mengekspresikan emosi dengan lebih positif. Penggunaan kalimat afirmatif seperti “Saya mampu mencapai tujuan saya”, “Saya pantas dihargai”, dan “Saya yakin bisa menjadi pribadi yang lebih baik” telah menjadi bagian dari kebiasaan verbal mereka dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa afirmasi positif efektif dalam membangun persepsi diri yang lebih positif dan meningkatkan keyakinan diri siswa.
4. Implementasi terapi afirmasi positif sesuai dengan prinsip keperawatan jiwa yang holistik, menstimulasi perubahan pada aspek kognitif, emosional, dan sosial siswa. Intervensi ini mendorong siswa mengenali nilai diri, potensi, dan harapan positif, serta memperkuat konsep diri. Terapi ini juga sejalan dengan teori Humanistic Nursing (Travelbee, 2020), yang menekankan pentingnya penerimaan diri, penguatan harga diri, dan motivasi intrinsik dalam proses penyembuhan mental-emosional. Intervensi ini dilakukan secara terstruktur selama tiga hari dengan pengulangan afirmasi positif yang konsisten, sehingga siswa dapat menyerap dan menginternalisasi nilai-nilai positif secara optimal.
5. Evaluasi intervensi menunjukkan manfaat jangka panjang bagi siswa. Setelah mengikuti terapi afirmasi positif, siswa tidak hanya menunjukkan peningkatan harga diri secara kuantitatif, tetapi juga kualitas aspek emosional, kognitif, dan sosial mereka. Siswa menjadi lebih optimis, mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan sosial, dan lebih tangguh dalam menghadapi tantangan di sekolah. Hal ini menegaskan bahwa intervensi afirmasi positif tidak hanya memberikan dampak sesaat, tetapi juga mendukung pembentukan karakter remaja yang berpikir positif, percaya diri, dan adaptif. Kendala dan hambatan yaitu Intervensi afirmasi positif yang dilakukan selama tiga hari memiliki beberapa kendala, antara lain: beberapa siswa membutuhkan waktu lebih lama untuk benar-benar menginternalisasi afirmasi positif, konsistensi penerapan afirmasi di luar kelas berbeda-beda, dan dukungan dari keluarga atau teman sebaya yang kurang konsisten dapat mempengaruhi efektivitas jangka panjang. Meskipun demikian, intervensi tetap berhasil meningkatkan harga diri secara signifikan..

## DAFTAR PUSTAKA

- Aliwu, L. S., Firmawati, F., & Pakaya, A. W. (2023). Pengaruh terapi afirmasi positif terhadap quality of life (kualitas hidup) pasien harga diri rendah di wilayah kerja Puskesmas Limboto.
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan emosi pada remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65–71. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.109>
- Fazriyani, D., & Mubin, M. (2021). Harga diri rendah pada remaja dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

- Febrianti, E., Roswiyani, R., & Tasdin, W. (2024). Hubungan self esteem dan perilaku narsisme pada Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), Artikel 29685.
- Febristi, A. (2020). Hubungan faktor individu dengan self-esteem (harga diri) remaja panti asuhan di Kota Padang tahun 2019. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 14(1), 8–18.
- Gita Puspita, A., Aulia Arifa Putri, S., & Surya Dwi Zahara, L. (2025). Efektivitas pemberian afirmasi positif dalam mengurangi perasaan insecure pada remaja akhir. *This Magic Bottle Changed Me Journal*, 2, 89–94.
- Grace Septyanti, N., Anggraini, N., & Manurung, A. (2024). Penerapan terapi afirmasi positif pada pasien dengan harga diri rendah di Rumah Sakit Jiwa Palembang. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 168–177. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1221>
- Handayani, T., & Wulandari, R. (2022). Efektivitas afirmasi positif terhadap peningkatan self-concept dan penurunan stres akademik pada remaja.
- Indri, & Asrum, M. (2025). Implementasi penerapan terapi afirmasi positif pada pasien dengan harga diri rendah. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(1), 1016–1021. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.6365>
- Kusumaningtyas, D. (2021). Standar operasional prosedur terapi afirmasi positif.
- Kusumawati, R., & Hartati, D. (2022). Pengaruh afirmasi positif disertai teknik relaksasi terhadap ketenangan emosional remaja.
- Melnyk, B. M., & Fineout-Overholt, E. (2019). *Evidence-Based Practice in Nursing & Healthcare: A Guide to Best Practice*. Wolters Kluwer.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Pratiwi, R., & Lestari, F. (2021). Pengaruh afirmasi positif terhadap peningkatan harga diri remaja berdasarkan Rosenberg Self-Esteem Scale.
- Puspita, G., Putri, A. A., & Zahara, S. D. (2025). Efektivitas pemberian afirmasi positif dalam mengurangi perasaan insecure pada remaja akhir Rahmawati, I., & Widodo, A. (2022). Hubungan afirmasi positif dengan peningkatan motivasi dan konsep diri remaja. *Jurnal Kesehatan Jiwa Indonesia*, 4(1), 15–23.
- Rahayu, A. (2021). Reinforcement positif dan dampaknya terhadap efektivitas terapi afirmasi pada pasien dengan harga diri rendah.
- Relica, C., & Mariyati. (2024). Pengaruh afirmasi positif untuk meningkatkan harga diri rendah pada korban bullying. *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19*, 14(3), 75–82. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>
- Safira, U., Safarina, N. A., & Sari, E. 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>
- Santrock, J. W. (2023). *Adolescence* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, R., Hidayat, A., & Nirmala, S. (2023). Brief cognitive-behavioral intervention berbasis afirmasi positif untuk remaja. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*, 2(1), 44–51.
- Sukmadinata, N. S. (2023). *Psikologi perkembangan remaja*. Alfabeta.
- Travelbee, J. (2020). *Human-to-Human Relationship Model in Nursing*. F. A. Davis Company.
- Ummah, M. S. (2020). Studi literatur: Faktor-faktor yang berhubungan dengan harga diri rendah pada remaja. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Widanarko, Y., Agustina, M., & Herliana, I. (2023). Pengaruh afirmasi positif terhadap harga diri pasien dengan harga diri rendah di ruang stabilisasi laki-laki PKJN RSJ Dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor. *Jurnal Keperawatan Jiwa Indonesia*, XX(X), 1–9.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent mental health: Key facts*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- 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>.