



BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah fase perkembangan yang berbeda di mana perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan terjadi. Tahap ini terjadi antara usia sebelas dan dua puluh tahun. Remaja harus menghadapi perubahan fisik, kognitif, dan emosional. Perubahan ini dapat menyebabkan kondisi stres dan menyebabkan perilaku yang berbeda dari remaja. Remaja adalah periode kehidupan di mana seseorang belum dikatakan dewasa tetapi masih anak. Perawat kesehatan jiwa yang menangani remaja berkonsentrasi pada perubahannya menuju orang dewasa dengan mempertimbangkan penyesuaian aspek fisik, emosi, dan sosial di keluarga, sekolah, dan kelompok teman sebaya. Banyak gangguan kesehatan jiwa dimulai saat remaja dan akan berlanjut pada masa dewasa jika tidak terdiagnosis dan ditangani, yang sering menjadi penyakit jangka panjang (Stuart, 2016).

Remaja yang kehilangan orang yang dicintainya atau anggota keluarga karena trauma akan menghadapi masalah yang lebih sulit. Remaja tidak hanya berhubungan dengan peristiwa traumatis, tetapi mereka juga menghadapi kesedihan dan kehilangan yang terkait dengan kehilangan anggota keluarga mereka. Remaja yang kehilangan orang tua sering menangis, tidak ingin menghabiskan waktu dengan teman, kehilangan nafsu makan, kesulitan tidur, menurunkan prestasi akademik, dan tidak tertarik untuk melakukan aktivitas yang biasa mereka lakukan. Remaja dapat mengalami gejala post-traumatic stress disorder karena mengingat kematian orang tua mereka (Mustafa & Hadiyati, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO, 2019) prevalensi masalah kesehatan jiwa saat ini cukup tinggi, 25% dari penduduk dunia pernah menderita masalah kesehatan jiwa. Masalah remaja di Indonesia dengan harga diri rendah sebanyak 450 juta orang menderita gangguan psikososial (harga diri rendah) (Widianti *et al.*, 2021). Studi Parasari dan Dewangan (2018) pada remaja berusia 12–21 tahun menemukan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan sangat rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Tingkat depresi mereka rata-rata 10,3 lebih tinggi dan aspek harga diri mereka 2,02 lebih rendah dibandingkan remaja yang memiliki orang tua (Febristi *et al.*, 2020).

Panti asuhan Minhajul Abidin sebanyak 73 remaja tinggal di panti. Remaja tinggal sekaligus bersekolah dalam Yayasan panti asuhan Minhajul Abidin. Di sekolah Minhajul Abidin baik di MTs ataupun MA tidak memiliki sosok bimbingan konseling yang kompeten dalam bidangnya. Berdasarkan studi pendahuluan di panti asuhan berbasis pondok pesantren Minhajul Abidin di Janti-Jombang. Yayasan panti asuhan Minhajul Abidin memiliki sekolah dari tingkat RA hingga MA. Pada saat dilakukan wawancara 60% dari siswa mengungkapkan lebih senang untuk menyendiri agar terhindar dari masalah. Sebanyak 20% siswa mengatakan tidak merasa bahagia dan tidak dapat mengungkapkan arti bahagia. Dan 20% siswa mengalami malu, merasa rendah diri, dan tidak tau apa yang akan dilakukan di masa mendatang. Remaja belum mampu untuk memahami dirinya sendiri, serta cenderung menutup diri. Remaja yang tidak bahagia akan memiliki kesedihan dalam dirinya yang dapat mempengaruhi orang disekitarnya dengan negatif, selain itu menjadi sulit berkonsentrasi, tidak fokus dan senang menyendiri (Widianti *et al.*, 2021). Remaja memiliki kecenderungan akan



berpikir buruk tentang diri sendiri, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, cenderung pesimis tentang masa depan karena pengalaman masa lalu yang negatif dan lebih rentan terhadap depresi saat menghadapi stres. Selain itu, kemungkinan terkena gangguan kepribadian meningkat dengan harga diri yang lebih rendah.

Remaja yang tinggal di panti asuhan bertanggung jawab atas diri mereka sendiri, sementara remaja masih membutuhkan bimbingan dari orang tua saat menghadapi masalah yang berkaitan dengan perkembangan mereka. Remaja memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan perbandingan sosial, abstraksi dan idealis, dan diferensiasi (Santrock, 2017). Remaja di panti asuhan melihat perbedaan dalam diri mereka dengan remaja lain. Hal ini disebabkan oleh trauma kematian orang tua, hubungan kurang baik anak dengan orang tua, kurangnya kasih sayang dalam panti, dan konflik antar teman sebaya. Sehingga banyak terdapat anak panti yang memiliki harga diri rendah. Remaja yang memiliki harga diri rendah akan menghambat pertumbuhan kepercayaan diri dan kemajuan mereka menjadi remaja yang dapat melakukan aktivitas secara mandiri. Oleh karena itu, lingkungan panti asuhan harus memberikan perhatian kepada remaja tersebut sehingga mereka merasa percaya diri untuk berinteraksi dalam masyarakat (Lete *et al.*, 2019).

Dampak yang lebih besar dari menutup diri adalah depresi, stres, kecemasan, dan deviasi perilaku. Dampak-dampak negatif ini masih banyak terjadi pada remaja karena remaja berada dalam masa penuh tekanan dan tuntutan sosial, yang membuat mereka rentan untuk mengalami masalah, terlebih jika mereka tidak menemukan cara untuk menanggulangi tekanan dan tuntutan sosial tersebut. Hal ini dapat menyebabkan harga diri rendah.



Harga diri adalah hal yang paling penting bagi setiap orang. Keyakinan bahwa meningkatkan harga diri penting bagi seseorang (terutama anak-anak) akan sangat menguntungkan baik untuk masyarakat maupun individu itu sendiri. Para peneliti setuju bahwa harga diri sangat penting bagi setiap orang. Harga diri memengaruhi perilaku, motivasi, kepuasan, dan kesejahteraan hidup seseorang (Zhafirah & Dinardinata, 2020). Harga diri rendah yang dialami oleh remaja mempersulit untuk mengatasi masalah kesehatan jiwa. Harga diri rendah remaja merupakan masalah keperawatan jiwa yang membutuhkan perawatan. Terapi mandiri yang dapat dilakukan remaja dalam meningkatkan harga diri salah satunya ialah afirmasi positif. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa terapi afirmasi positif dapat meningkatkan harga diri, memiliki pikiran positif tentang dirinya, melakukan kemampuan untuk meningkatkan harga diri sesuai aspek positif yang dimiliki. Terapi afirmasi positif adalah intervensi keperawatan mandiri yang dapat dilakukan oleh perawat jiwa maupun klien (Niman & Surbakti, 2022).

Afirmasi positif dapat meningkatkan kepercayaan diri, menumbuhkan rasa cinta diri, dan membuat dunia menjadi tempat yang aman dan memuaskan. Mereka juga dapat membangun perspektif positif tentang diri mereka sendiri. Selain itu, metode afirmasi telah banyak digunakan untuk mempengaruhi alam bawah sadar individu. Studi sebelumnya yang dilakukan oleh Ardika (2021), menunjukkan bahwa penerapan afirmasi dapat meningkatkan kualitas diri seseorang. Terapi afirmasi positif meningkatkan kualitas hidup dan mencegah penurunan kesehatan remaja yang memiliki harga diri rendah (Sitepu *et al.*, 2022). Terapi afirmasi memiliki hasil yang sangat baik dalam meningkatkan harga diri seseorang, mengubah kebiasaan



dan perilaku. Khususnya ketika kata-kata afirmasi didengar saat gelombang otak dalam kondisi *theta*. Setelah itu, kata-kata afirmasi melewati sistem pikiran bawah sadar yang disebut Sistem Aktifasi *Reticular* (RAS), yang memungkinkan pikiran bawah sadar untuk terus mengulang kalimat positif sehingga pandangan diri dapat dipahami dengan lebih positif (Niman & Surbakti, 2022).

Memberikan energi positif ke pikiran adalah cara untuk membuat afirmasi positif. Dengan mengabaikan kesalahan masa lalu dan berkonsentrasi pada masa depan, afirmasi positif membantu seseorang fokus pada masalah yang sedang dihadapi. Terapi afirmasi positif adalah metode perawatan umum untuk kesehatan jiwa. Meningkatkan kepercayaan diri adalah tujuan utama dari afirmasi positif. Afirmasi diri terbukti bermanfaat dalam berbagai situasi, termasuk meningkatkan prestasi akademik, meningkatkan kepemimpinan, dan menguasai berbagai kompetensi kognitif (Niman & Surbakti, 2022).

Hal ini peneliti tertarik dalam melakukan penelitian dengan mengambil judul “Pengaruh terapi afirmasi positif terhadap peningkatan harga diri remaja di Panti Asuhan Minhajul Abidin Jombang”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh terapi afirmasi positif terhadap peningkatan harga diri remaja di Panti Asuhan Minhajul Abidin Jombang?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi afirmasi positif terhadap peningkatan harga diri remaja di Panti Asuhan Minhajul Abidin Jombang.





2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi harga diri remaja sebelum di berikan terapi afirmasi positif remaja di panti asuhan minhajul abidin jombang.
2. Mengidentifikasi harga diri remaja setelah di berikan terapi afirmasi positif pada remaja di panti asuhan minhajul abidin jombang.
3. Menganalisis pengaruh di berikan terapi afirmasi positif terhadap peningkatan harga diri remaja di panti asuhan minhajul abidin jombang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

1. Memberikan informasi tentang pengaruh terapi afirmasi remaja di Panti Asuhan Minhajul Abidin Jombang.
2. Sebagai studi literatur dalam menambah wawasan pengetahuan, khususnya tentang pengaruh terapi afirmasi positif terhadap peningkatan harga diri remaja di Panti Asuhan Minhajul Abidin Jombang.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi peneliti

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menerapkan terapi afirmasi terhadap peningkatan harga diri remaja dan masalah psikososial lainnya pada remaja.

2. Bagi pendidikan

Mengaplikasikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat terutama pada remaja di Panti Asuhan Minhajul Abidin Jombang.



3. Bagi masyarakat

Menambah pengetahuan dan digunakan untuk penambahan informasi mengenai pengaruh terapi afirmasi terhadap peningkatan harga diri remaja di Panti Asuhan Minhajul Abidin Jombang.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya yaitu pengaruh terapi humor terhadap peningkatan harga diri remaja di Panti Asuhan Minhajul Abidin Jombang.

