



## BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Konsep Terapi Afirmasi Positif

#### 2.1.1 Definisi afirmasi positif

Kata afirmasi berasal dari kata "*affirmation*", yang berasal dari bahasa Inggris. Afirmasi secara harfiah berarti penegasan atau penguatan. Afirmasi dan doa mirip dengan doa, harapan, atau cita-cita. Perbedaannya adalah bahwa afirmasi lebih sistematis dan lebih khusus daripada doa. Afirmasi juga dapat didefinisikan sebagai kata-kata singkat yang mengandung pikiran positif yang dapat memengaruhi pikiran bawah sadar untuk membantu mengembangkan persepsi yang positif (Agustin & Handayani, 2017).

Afirmasi adalah metode untuk menggabungkan keadaan verbal dan visual yang disukai pikiran seseorang. Afirmasi yang kuat dapat menjadi sangat efektif, dan hampir semua orang dapat menggunakan afirmasi untuk mencapai tujuan dan memenuhi keinginan mereka. Individu dapat dimotivasi untuk terlibat dalam perilaku sosial dan kesetiaan dengan menggunakan teknik afirmasi. Selain itu, afirmasi positif, juga dikenal sebagai berpikir positif, adalah proses berpikir yang terkait dengan konsentrasi, perasaan, sikap, dan perilaku. Afirmasi positif adalah cara berpikir yang lebih menekankan pada emosi dan perspektif positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan keadaan saat ini. Kemampuan Individu untuk menyelesaikan berbagai masalah dapat ditingkatkan dengan memiliki keadaan psikologis yang positif (Herman *et al.*, 2019).

### 2.1.2 Tujuan afirmasi positif

Afirmasi positif memberikan kekuatan kepada seseorang melalui kalimat positif singkat yang mencakup hal-hal yang tidak kita sukai dan ingin kita ubah untuk menjadi lebih baik, seperti kepercayaan *subcincous* semua yang dikatakan meskipun orang mencoba untuk mengendalikannya. Afirmasi positif ini bertujuan untuk memberi orang kemampuan untuk memprogram alam bawah sadar mereka. Individu dapat memperbaiki kehidupan mereka dengan menulis ide-ide dan isi pikiran mereka yang salah. Afirmasi positif sendiri memprogram ulang pikiran manusia untuk menghapus kepercayaan yang salah dalam pikiran *subconciuous*. Tidak ada bedanya apakah pakaah kepercayaan itu nyata atau tidak; namun, pikiran *subkonciuous* diri kita selalu menerimanya sebagai nyata dan mempengaruhi pikiran *conciuous* dengan suati dengan ide atau gagasan lain (Ardika *et al.*, 2021).

Kadang-kadang, pikiran negatif dapat menghalangi seseorang untuk memberikan kinerja terbaik, tetapi hal-hal negatif dapat masuk ke dalam otak baik secara sadar maupun tidak. Pemikiran negatif dapat menyebabkan dorongan emosional yang tinggi. Rasa malas, takut, cemas, dan kesal dapat mengurangi motivasi seseorang dan merusak kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain. Dalam beberapa penelitian psikologi dan neurosains, serabut syaraf yang menghubungkan sistem limbik ke korteks lebih panjang daripada yang sebaliknya. Ini dapat menunjukkan betapa emosi sangat memengaruhi pemikiran dan kemampuan seseorang untuk membuat keputusan. Oleh karena itu, emosi harus mampu meningkatkan



semangat dengan optimisme yang tinggi dan membangun antusiasme dalam bekerja jika mereka ingin mengendalikan emosi mereka agar mereka tidak berkontribusi terlalu banyak pada keberhasilan. Semua orang dapat mengembangkan emosi yang positif, tetapi tidak sedikit yang belum mengetahui mengembangkan emosi positif (Agustin & Handayani, 2017).

### 2.1.3 Manfaat terapi afirmasi positif

Terapi afirmasi positif dapat memberikan energi positif dalam tubuh. Terapi afirmasi positif juga sangat bagus untuk memperbaiki kesehatan fisik dan psikologis. Terapi afirmasi positif membantu dalam mengaktifkan sistem syaraf simpatis dan sistem syaraf parasimpatis untuk memicu sekresi hormon endorfin. Hormon endorfin memiliki banyak energi positif seperti, menurunkan tekanan darah dan mengurangi ketegangan dalam tubuh (Imron, 2020). Terapi afirmasi positif tidak hanya berdampak pada fisik tetapi juga pada psikologis. Dampak terapi afirmasi positif pada psikologis yaitu berupa ketenangan, kedamaian, selalu berfikir hal-hal positif yang menjadi penyebab adanya hormon anti stres. Hal tersebut membentuk respon emosi positif dan memberikan perasaan rileks (Zainiyah, 2018).

### 2.1.4 Prosedur pelaksanaan terapi afirmasi positif

Kalimat afirmasi membutuhkan kalimat yang positif dengan tujuan alam bawah sadar dapat mengolahnya secara positif juga. Teori *Self-affirmation* Steele mencakup penggunaan nafas dalam dan pengulangan kalimat positif sederhana, yang dapat meningkatkan keyakinan diri dan menghindari kata "tidak" yang terorganisir dalam enam langkah yang dilakukan secara terprogram dan teratur. Tujuan dari metode ini adalah untuk meningkatkan



integritas diri dan memberikan perasaan dan kondisi fisik yang lebih santai. Relaksasi afirmasi positif terdiri dari dua sesi kegiatan. Pada sesi pertama, remaja diminta untuk berkonsentrasi pada apa yang mereka inginkan dan menuliskannya pada kertas. Pada sesi kedua, remaja diminta untuk memejamkan mata, menarik nafas dalam, dan mengucapkan kalimat yang mereka tulis berulang kali (Herman, 2019).

Metode afirmasi ini diterapkan pada remaja satu kali setiap hari selama tujuh hari. Pelaksanaan terjadi pada sore hari antara jam 3 dan 5 sore selama 10 hingga 15 menit. Hasil penelitian yang dilakukan di Balai Kesejahteraan Paru Masyarakat di Kota Magelang dengan subjek penelitian individu menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan remaja sebelum dan sesudah diberi sinyal positif. Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Pinilih, Retna, dan Amin (2014), langkah-langkah yang diambil untuk menerapkan teknik afirmasi positif adalah sebagai berikut:

1. Berfokus pada apa yang Anda inginkan

Jika terapis ingin remaja menghentikan harga diri rendahnya, jangan membuat remaja untuk mengatakan, "Saya tidak ingin jelek, saya tidak mau bodoh". hal Ini dikarenakan kata-kata seperti itu akan menarik perhatian remaja pada tindakan yang ingin dia hindari. Remaja cenderung merasakan kepuasan yang lebih besar jika mereka menggunakan cara untuk berhenti memiliki harga diri rendah. Oleh karena itu, terapis harus berkonsentrasi pada keinginan remaja, seperti, "Saya cantik atau ganteng, Saat ini saya sukses, saat ini saya menjadi orang pintar, saat ini saya bahagia, saya percaya diri dan saya pasti".



## 2. Gunakan waktu sekarang

Ide ini akan dianggap sebagai perintah untuk melakukan sesuatu di hari berikutnya oleh pikiran bawah sadar. Remaja tidak tahu kapan hari berikutnya akan terjadi. Remaja akan menganggap hari ke depan sebagai hari yang akan datang, hari berikutnya, satu tahun, atau bahkan dua tahun lagi. Jadi, jangan gunakan kata atau kalimat itu untuk hari berikutnya. Misalnya, jika Anda mengatakan kepada remaja, "saya akan pintar", mereka hanya akan berpikir bahwa ia akan pintar, yang berarti mereka hanya akan berpikir untuk pintar. Oleh karena itu, saat menggunakan teknik ini, jangan menggunakan kata atau kalimat yang menunjukkan masa depan, sebaliknya gunakan kata atau kalimat yang menunjukkan saat ini, seperti "Saat ini saya sukses, saat ini saya menjadi orang pintar, saat ini saya bahagia, saya percaya diri dan saya pasti bisa".

## 3. Gunakan kata dan kalimat positif

Gunakan kata-kata positif dan hindari kata-kata negatif, seperti "Saya tidak bisa, saya bodoh, saya tidak mampu". Penggunaan kata-kata negatif akan berbahaya bagi remaja karena ketika terapis membuat kalimat afirmasi, mereka harus menggunakan kata-kata positif dan menghindari kata atau kalimat negatif. Pikiran bawah sadar remaja akan menangkap kata "tidak". Jika sudah begitu, remaja akan tetap merasa memiliki harga diri rendah. Terapis tidak akan berusaha untuk menghilangkan harga diri rendahnya, tetapi malah akan membuat remaja mengingat penilaian buruk tentang dirinya.



#### 4. Gunakan kata-kata spesifik

Gunakan kata-kata yang berkalimat positif, seperti "Saya percaya diri, saya bangga dengan diri saya, saya pintar ", dan gunakan kata-kata yang spesifik karena pikiran bawah sadar remaja membutuhkan kata-kata yang jelas. Terapis harus menggunakan kata-kata afirmasi yang spesifik agar pikiran bawah sadar remaja paham apa yang harus ia perintahkan kepada tubuh dan otaknya. Sebagai contoh, Anda dapat mengatakan kepada pasien, "Saya sedang menuju kehidupan yang bahagia dan saya akan sukses. Saya bangga dengan diri saya, saya pintar, saya percaya diri".

## 2.2 Konsep Harga Diri

### 2.2.1 Definisi harga diri

Harga diri rendah adalah perasaan tidak berharga, tidak berarti, dan rendah diri yang bertahan lama karena penilaian negatif terhadap diri sendiri atau kemampuan diri. Ini menyebabkan perasaan hilang kepercayaan diri dan perasaan gagal karena tidak mampu mencapai keinginan yang diinginkan. Harga diri seseorang diperoleh dari diri sendiri dan orang lain. Kehilangan kasih sayang, perlakuan yang mengancam orang lain, dan hubungan interpersonal yang buruk akan menyebabkan harga diri rendah. Harga diri seseorang dapat berkisar dari tinggi hingga rendah. Individu dengan harga diri rendah melihat lingkungan secara negatif dan menganggapnya sebagai ancaman, sedangkan individu dengan harga diri tinggi menghadapi lingkungan secara aktif dan mampu beradaptasi untuk berubah (Yosep & Sutini, 2016).



Harga diri didefinisikan sebagai penilaian individu terhadap hasil yang dicapai melalui pertimbangan seberapa jauh perilaku memenuhi standar diri. Pencapaian tujuan akan menghasilkan harga diri yang rendah atau tinggi. Jika seseorang gagal dalam ring, mereka cenderung memiliki harga diri yang rendah. Harga diri diperoleh dari kedua orang lain dan diri sendiri. Dicintai oleh orang lain dan menerima penghargaan dari orang lain adalah elemen penting.

Harga diri biasanya sangat rentan terganggu saat remaja dan usia lanjut. Masalah kesehatan fisik mengurangi harga diri. Harga diri tinggi dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang rendah, kemampuan untuk bekerja dalam kelompok, dan kemampuan untuk diterima oleh orang lain. Namun, harga diri yang rendah terkait dengan hubungan yang buruk dengan orang lain dan risiko depresi dan skizofrenia. Perasaan negatif terhadap diri sendiri, termasuk kurangnya kepercayaan diri dan harga diri, dapat digambarkan sebagai gangguan harga diri. Harga diri rendah dapat terjadi secara situasional (trauma) atau kronis (*self-evaluation* negatif yang berlangsung lama). Harga diri rendah dapat dimanifestasikan secara langsung atau tidak langsung (Muhith, 2015).

### 2.2.2 Faktor yang mempengaruhi gangguan harga diri

Dalam perkembangan remaja, harga dirinya dibentuk oleh interaksi individu dengan lingkungannya serta jumlah penghargaan, penerimaan, dan pemahaman orang lain tentang dirinya. Berikut adalah beberapa komponen yang mempengaruhi harga diri:



### 1. Lingkungan keluarga

Keluarga adalah tempat pertama bagi anak untuk sosialisasi, di mana mereka dilayani dengan baik, diberi kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas, dan diberikan pendidikan yang demokratis. Anak-anak dengan harga diri yang tinggi menikmati semua hal ini.

### 2. Lingkungan sosial

merupakan tempat di mana harga diri seseorang dipengaruhi. Individu mulai menyadari pentingnya dirinya sebagai individu dengan lingkungannya. Pengalaman, keberhasilan, persahabatan, dan kemasyarakatan akan meningkatkan harga diri; sebaliknya, kehilangan kasih sayang, penghinaan, dan dijauhi oleh teman sebaya akan menurunkan harga diri.

### 3. Faktor psikologis

Dengan menerima diri sendiri, seseorang akan memiliki kemampuan untuk menentukan jalan mereka sendiri saat mereka mulai hidup sebagai anggota masyarakat yang sudah dewasa.

### 4. Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin menyebabkan perbedaan dalam cara laki-laki dan perempuan berpikir, bertindak, dan bertindak (Nugroho, 2022).

#### 2.2.3 Proses terjadinya harga diri rendah

Salah satu penyebab dari harga diri rendah adalah kurangnya cita-cita. Dengan demikian, hambatan untuk mencapai tujuan berkurang. Tantangan rendah berarti upaya rendah. Selain itu, hal ini menyebabkan seseorang terlihat buruk. Menurut tinjauan riwayat hidup klien, salah satu faktor yang



menyebabkan harga diri rendah adalah ketika dia masih kecil, dia sering disalahkan dan jarang diberi pujian atas apa yang dia lakukan. Saat seseorang menjadi remaja, mereka mendapati diri mereka tidak dihargai, tidak diberi kesempatan, atau tidak diterima. Gagal di sekolah, pekerjaan, atau pergaulan sering terjadi menjelang dewasa awal. Harga diri rendah muncul ketika lingkungan cenderung mengucilkan dan menuntut lebih banyak dari kemampuan mereka (Yosep & Sutini, 2016).

#### 1. Faktor Predisposisi

Beberapa faktor yang berpotensi menyebabkan harga diri rendah adalah kegagalan orang tua yang tidak realistis, kegagalan untuk memikul tanggung jawab sendiri, ketergantungan pada orang lain, dan ideal diri yang tidak realistis.

#### 2. Faktor Presipitasi

Faktor yang biasanya menyebabkan harga diri rendah adalah kehilangan bagian tubuh, perubahan bentuk atau penampilan tubuh, kegagalan, atau produktivitas yang menurun.

Secara umum dalam penelitian Yosep & Sutini, 2016), gangguan konsep diri rendah harga diri ini dapat terjadi secara situasional atau permanen. Secara situasional, misalnya dapat muncul sebagai akibat dari trauma yang dialami. Misalnya, operasi secara tiba-tiba, kecelakaan, perkosaan, atau dipenjara, termasuk dirawat di rumah sakit, dapat menyebabkan harga diri rendah bagi klien. Ini dapat terjadi karena penyakit fisik klien atau alat bantu yang membuatnya tidak nyaman. Faktor tambahan adalah harapan fungsi tubuh yang tidak tercapai serta perlakuan petugas kesehatan yang



tidak memberikan perhatian yang cukup kepada klien dan keluarga mereka. Klien dengan harga diri rendah kronik biasanya memiliki pikiran negatif sebelum sakit atau sebelum menerima perawatan, dan pikiran negatif mereka meningkat selama perawatan.

Baik faktor predisposisi dan presipitasi di atas memengaruhi cara seseorang berpikir, bersikap, dan bertindak, maka faktor koping individu tersebut dianggap tidak efektif (mekanisme koping individu tidak efektif). Jika tidak dilakukan intervensi lebih lanjut, kondisi klien dapat berkembang menjadi tidak mau bergaul dengan orang lain (isolasi sosial: menarik diri), yang dapat menyebabkan klien menjadi asik dengan dirinya sendiri dan dunianya sendiri, yang meningkatkan risiko perilaku kekerasan.

Harga diri berkaitan dengan pengalaman interpersonal. Selama tahap perkembangan dari bayi hingga lanjut usia, anak-anak sering dipersalahkan dan ditekan sehingga perasaan amannya tidak terpenuhi dan merasa ditolak oleh lingkungan. Jika koping yang digunakan tidak efektif, hal itu akan menyebabkan harga diri rendah. Menurut Caplan, pengalaman seseorang dan perubahan sosial dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Misalnya, perasaan dikucilkan, ditolak atau tidak dihargai oleh lingkungan sosial dapat menyebabkan stres dan perilaku menyimpang karena harga diri yang rendah (Yosep & Sutini, 2016).

#### 2.2.4 Tanda-tanda harga diri rendah

1. Merasa bersalah dan khawatir, menghukum atau menolak diri sendiri, dan mengejek dan mengkritik diri sendiri.
2. Mengalami gejala fisik, seperti hipertensi, gangguan penggunaan zat.



3. Menunda pengambilan keputusan.
4. Sulit untuk berteman.
5. Menghindari kesenangan yang dapat membuat Anda bahagia menjauh dari kenyataan, cemas, panik, cemburu, curiga, dan halusinasi.
6. Merusak diri: Klien dengan harga diri rendah memutuskan untuk mengakhiri hidup mereka dengan melukai atau merusak orang lain.
7. Pandangan hidup yang pesimis.
8. Tidak mendapatkan pujian.
9. Penurunan tingkat produksi.
10. Ketidakpercayaan pada kemampuan diri.
11. Kurang memperhatikan perawatan diri.
12. Berpakaian tidak teratur.
13. Menurunkan selera makan. tidak menoleh ke arah lawan bicara.
14. Berbicara dengan suara lemah dan lebih menunduk (Yosep & Sutini, 2016).

#### 2.2.5 Alat ukur harga diri

*Rosenberg's self-esteem scale (RSES)* yang disusun oleh Rosenberg (1965) dalam (Nugroho, 2022) adalah sebuah instrument untuk mengukur tingkat harga diri yang telah dikembangkan dan diuji pada 5.024 siswa di New York dan telah banyak digunakan pada penelitian-penelitian ilmu psikologi dan sosial. harga diri dapat diukur dengan menggunakan aspek-aspek harga diri yang dikemukakan oleh Rosenberg meliputi: perasaan berharga, perasaan mampu, perasaan diterima.



## 1. Indikator alat ukur harga diri

- 1) Perasaan berharga
- 2) Perasaan Mampu
- 3) Perasaan diterima

Alat ukur ini berjumlah 10 item dengan penilaian menggunakan skala likert, yaitu pertanyaan *favorable* apabila jawaban sangat setuju (3), setuju (2), tidak setuju (1), dan sangat tidak setuju (0) terdapat pada item pada item no 1,3,4,7,10 sedangkan untuk penilaian *unfavourable* apabila jawaban sangat setuju (0), setuju (1), tidak setuju (2) dan sangat tidak setuju (3) terdapat pada item No. 2,5,6,8,9.

## 2.3 Konsep Remaja

### 2.3.1 Definisi remaja

Remaja atau istilah lainnya *adolescence* berasal dari kata *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah ini mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Rahmawati *et al.*, 2022). Menurut Piaget, masa remaja secara psikologis adalah usia di mana individu menjadi berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkatan orang-orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak (Azwar, 2019).

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).

### 2.3.2 Ciri-ciri remaja

Masa remaja memiliki ciri- ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri- ciri tersebut adalah :

#### 1. Periode yang penting pada masa remaja

Dengan perkembangan fisik dan mental yang cepat, masa remaja mengharuskan penyesuaian mental dan pembentukan minat, sikap, dan nilai baru. Masa remaja dianggap sebagai periode penting karena dampaknya yang signifikan terhadap perilaku dan fisik remaja, yang memiliki dampak jangka panjang.

#### 2. Periode peralihan pada masa remaja

Masa remaja adalah periode di mana seseorang bukan lagi seorang anak atau orang dewasa. Perubahan fisik yang terjadi selama tahun-tahun awal remaja mempengaruhi tingkat perilaku seseorang, sehingga seseorang harus belajar sikap dan perilaku baru yang sesuai dengan usianya. Peralihan berarti pergeseran dari satu tahap ke tahap berikutnya dalam perkembangan.



### 3. Periode perubahan pada masa remaja

Perubahan yang terjadi pada remaja ada empat yaitu:

- 1) Intensitas dan tingkat emosi yang meningkat bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi.
- 2) Berubahnya dalam bentuk fisik, minat, dan peran yang diharapkan dari kelompok sosial seringkali menyebabkan masalah baru.
- 3) Berubahnya minat dan tingkah laku yang mengarah pada perubahan nilai.
- 4) Banyak dari remaja yang merasa tidak nyaman dengan perubahan pendapat.

Remaja cenderung menginginkan kebebasan, tetapi mereka tidak berani untuk mengambil bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan dan meragukan kemampuan mereka untuk mengatasi tanggung jawab tersebut.

### 4. Usia bermasalah pada masa remaja

Masalah pada masa remaja sering menjadi masalah yang sulit untuk diatasi oleh anak laki-laki maupun perempuan, dan karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi masalah dengan cara yang dimiliki remaja, sebagian besar dari remaja yang akhirnya menyadari bahwa penyelesaian jauh dari yang mereka harapkan.

### 5. Mencari identitas pada masa remaja

Remaja sering ingin menunjukkan identitas diri mereka agar dapat diakui oleh teman sebaya atau orang-orang di sekitar mereka, dan untuk mengetahui peran remaja di masyarakat, remaja sering menggunakan simbol status seperti sepatu, aksesoris, pakaian dan barang lainnya. Mereka percaya bahwa itu dapat menjadi pusat perhatian dan membuat mereka lebih baik di bandingkan orang lain.



#### 6. Usia yang menimbulkan ketakutan pada masa remaja

Banyak pendapat saat ini bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya, memiliki kecenderungan untuk merusak, dan mempunyai tingkah laku yang buruk. Usia remaja juga dianggap sebagai usia yang membuat orang tua merasa takut dan khawatir. Anggapan-anggapan ini dapat mempengaruhi persepsi remaja tentang diri mereka sendiri dan bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri.

#### 7. Masa yang tidak realistis pada masa remaja

Remaja memiliki kecenderungan untuk melihat diri mereka sendiri dan orang lain seperti yang diharapkan dari mereka, termasuk juga dalam hal menetapkan cita-cita. Dalam situasi yang tidak sesuai dengan kenyataan yang dimiliki, remaja sering marah dan kecewa apabila hal-hal tidak sesuai dengan harapan mereka. Remaja umumnya akan memandang kehidupan secara lebih realistis seiring mereka memiliki lebih banyak pengalaman pribadi dan sosial serta lebih banyak kemampuan berpikir logis.

#### 8. Ambang masa dewasa pada masa remaja

Pada masa remaja akhir, mereka memiliki keinginan untuk membuat kesan bahwa mereka sudah memasuki fase dewasa. Namun, remaja mulai memahami bahwa cara berpakaian dan berperilaku mereka, cenderung meniru orang dewasa saja tidak akan cukup untuk dianggap sebagai orang dewasa, sehingga mereka mulai memikirkan tingkah laku dengan cara yang sering diidentikkan dengan orang dewasa. Contoh tingkah laku orang dewasa yang mereka anggap mungkin termasuk merokok, meminum alkohol, menggunakan obat-obatan, dan melakukan seks (Krisnawan, 2018).



### 2.3.3 Tahap perkembangan masa remaja

Pada saat remaja memiliki tahapan perkembangan dibagi menjadi tiga, yaitu:

#### 1. Remaja awal atau *early adolescent* pada usia 12-14 tahun

Anak-anak remaja mengalami perubahan tubuh yang cenderung cepat, akselerasi pertumbuhan, dan perubahan komposisi dalam tubuh bersama dengan awal pertumbuhan organ reproduksi sekunder. Proses pada saat pertumbuhan remaja awal ditandai sebagai berikut:

- 1) Memiliki krisis dalam menentukan identitas dan kondisi jiwa serta emosional yang labil.
- 2) Teman dekat memiliki peran yang penting dan menginginkan hubungan yang lebih dekat terhadap teman sebayanya.
- 3) Kecenderungan untuk tidak lagi memiliki rasa hormat kepada orang yang lebih tua, terkadang bahkan remaja melakukan perilaku kasar dan menjelaskan hal-hal salah yang dilakukan oleh orang tua.
- 4) Memiliki hubungan antara teman sebaya, atau kelompok teman, dan hobi serta gaya berpakaian.
- 5) Memiliki keinginan untuk menjadi bebas dan mulai mencari kasih sayang dari seseorang selain orang tua.

#### 2. Remaja pertengahan atau *middle adolescent* pada usia 15-17 tahun

Pada masa remaja pertengahan, mereka mulai tertarik pada akademik dan karir, memiliki kecenderungan membutuhkan teman sebayanya, dan



menjadi narsistik. Proses pertumbuhan remaja pertengahan ditunjukkan sebagai berikut:

- 1) Mencari jati diri dan sering mengalami perubahan suasana hati.
- 2) Remaja akan segera memiliki kemampuan dalam berpikir abstrak.
- 3) Penampilan menjadi hal utama yang diperhatikan dan mencoba berteman dengan orang baru.
- 4) Perhatian kepada kelompok bermain akan semakin selektif dan kompetitif.
- 5) Memiliki hal hal membangun sebuah hubungan dengan lawan jenis sehingga menimbulkan rasa cinta atau kasih sayang yang mendalam.
- 6) Tidak lagi mempertimbangkan pendapat yang di utarakan oleh orang tua.
- 7) Merencanakan masa depan dan tertarik dengan intelektualitas maupun karir sebagai tujuan hidup, serta memiliki sudut pandang dan konsisten terhadap apa yang telah dicita-citakan

### 3. Remaja akhir atau *late adolescent* pada usia 18-21 tahun

Periode remaja akhir dimulai jika menginjak usia 18 tahun dan ditandai dengan adanya capaian secara maturitas fisik sepenuhnya. Jika pada remaja akhir, orang akan jauh lebih memperhatikan masa depan, seperti hal apa yang akan dilakukan pada masa depan, mulai serius dalam membangun hubungan dengan lawan jenis, dan juga dapat melakukan penerimaan tradisi dan kebiasaan di lingkungan masyarakat terkait dengan adat istiadat. Proses pertumbuhan remaja akhir ini dapat ditunjukkan dengan:



- 1) Menemukan jati diri dan memiliki jati diri lebih baik dari sebelumnya.
- 2) Berpikir ide ide baru secara matang dan berpikir secara kognitif.
- 3) Dapat mengelola kestabilan secara emosional, mulai memiliki selera humor secara lebih baik dan tidak menyakiti hati orang lain selain itu akan konsisten dalam melakukan tindakan.
- 4) Dapat lebih menghormati orang lain lebih baik dan bangga terhadap hasil yang telah dicapainya meskipun tidak sesuai dengan harapan.
- 5) Memiliki pandangan secara fisik bagi dirinya sendiri dan memiliki kemampuan dalam mewujudkan cinta maupun kasih sayang.
- 6) Mampu mengungkapkan hal-hal yang sedang dirasakan melalui serangkaian kata-kata (Diananda, 2018).

#### 2.3.4 Tugas perkembangan remaja

Tugas-tugas perkembangan remaja berikut ini: (Rahmawati *et al.*, 2022):

1. Membangun hubungan baru dan lebih baik dengan teman sebaya laki-laki dan perempuan.
2. Membangun citra sebagai peran sosial bagi laki-laki dan perempuan.
3. Penerimaan kondisi fisik diri sendiri dan penggunaan tubuh mereka dengan bijak.
4. Memiliki harapan dan melakukan tindakan sosial secara bertanggung jawab penuh
5. Memiliki kemandirian secara emosional di bawah bimbingan orang tua dan orang dewasa dengan bijaksana.
6. Memiliki persiapan untuk menetapkan karier ekonomi dimasa depan.



7. Memiliki persiapan untuk menjalin ikatan perkawinan dan membangun keluarga kecil yang harmonis
8. Ideologi telah diciptakan melalui penerimaan serangkaian nilai dan sistem moral sebagai tata cara perilaku sesuai norma yang berada dimasyarakat.

Perubahan besar dalam sikap dan tingkah laku yang dialami anak diperlukan untuk menyelesaikan tugas perkembangan remaja. Sehingga hal tersebut dapat meminimalisir anak laki-laki dan anak perempuan, terutama mereka yang lahir lebih lambat, dapat diharapkan untuk menguasai tugas-tugas tersebut di usia remaja. Tugas-tugas tersebut terkait dengan perkembangan kognitif remaja, yaitu fase operasional formal. Seiring kematangan fase kognitif dan kemampuan kreatif remaja, kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut akan sangat meningkat (Rahmawati *et al.*, 2022).

## 2.4 Konsep Panti Asuhan

### 2.4.1 Definisi panti asuhan

Panti Asuhan adalah lembaga sosial yang berfungsi untuk melindungi dan membimbing anak dan remaja yatim, piatu, yatim piatu, terlantar, dan dhuafa untuk kesejahteraan hidup anak asuh. Panti Asuhan melakukan fungsi sebagai berikut: memberikan pelayanan kesejahteraan sosial anak dan remaja, menyediakan data dan informasi tentang kesejahteraan sosial anak dan remaja, memberikan konsultasi tentang kesejahteraan sosial anak dan remaja, dan mengajar keterampilan. (Fari & Nanik, 2014).





Panti asuhan berfungsi sebagai pengganti orang tua kandung atau keluarga anak dan bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan sosial anak asuh. Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh Kementerian Sosial Republik Indonesia, hingga Mei 2021, terdapat 191.696 anak yang diasuh dalam 3.914 Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) yang bertanggung jawab atas balai, yayasan, dan panti asuhan di seluruh Indonesia (Setiawan, 2021). Remaja yang tinggal di panti asuhan pasti merasakan kurangnya kasih sayang orang tua, yang menyebabkan mereka menghadapi berbagai masalah, salah satunya adalah kesehatan mental (Vharensie, 2021). menurut Windu (2021), remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung menunjukkan gangguan perilaku dan emosional (Aziz, 2023).

#### 2.4.2 Remaja yang tinggal di panti asuhan

Menurut Departemen Sosial Republik Indonesia, remaja yatim, piatu, yatim piatu, anak terlantar, keluarga yang retak atau perceraian, dan anak terlantar yang dikirim untuk mendapatkan bantuan dan menetap di panti asuhan disebut sebagai remaja yang tinggal di panti asuhan (Citra & Widyarini, 2015).

"Yatim" dalam bahasa Arab berarti seseorang yang bapaknya meninggal. Menurut Ragib al Asfahani (ahli kamus AI Qur'an), "piatu" berarti seseorang yang tidak memiliki atau telah ditinggal mati ayahnya dalam keadaan belum dewasa, baik laki-laki atau perempuan. "Yatim Piatu" berarti seseorang yang tidak memiliki atau telah ditinggal mati ibunya dalam keadaan belum dewasa, baik laki-laki atau perempuan (Wafa, 2016).

#### 2.4.3 Kebutuhan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan

Kekhasan dalam kebutuhan psikologis khususnya pada remaja yang tinggal dipanti asuhan dideskripsikan, setidaknya ada lima kebutuhan khas psikologis pada remaja yatim, yaitu:

1. Kebutuhan untuk mendapatkan teman-teman dan orang-orang yang dapat menjalin pergaulan secara hangat dan harmonis.
2. Kebutuhan untuk mendapatkan dorongan dan dukungan dari lingkungannya agar motivasi berprestasinya dapat berkembang dengan baik.
3. Kebutuhan untuk dapat diterima apa adanya oleh lingkungan.
4. Kebutuhan untuk terlibat secara emosional dengan lingkungannya, dimana mereka dapat mengutarakan semua permasalahan kepada orang yang dapat dipercaya.
5. Kebutuhan untuk dapat menyesuaikan diri dengan tata acara/ aturan-aturan lingkungannya.

#### 2.4.4 Faktor-faktor kebutuhan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan

Gambaran kepribadian dan munculnya kebutuhan psikologis yang menonjol pada remaja Panti Asuhan disebabkan karena:

1. Remaja yang tidak memiliki keluarga atau keluarga pengganti yang mendukung perkembangan kepribadian mereka karena dianggap sebagai makhluk biologi bukan makhluk sosial dan psikologis. Padahal, selain memenuhi kebutuhan fisiologis mereka, remaja juga membutuhkan kasih sayang dan bimbingan untuk perkembangan psikis yang sehat.
2. Masyarakat yang sering memberikan stigma negative pada remaja. Sehingga remaja memerlukan lingkungan pengganti yang benar-benar



sehat untuk dapat mengembangkan kepribadiannya secara maksimal baik secara fisiologis maupun psikologis.

3. Tingkat kesadaran dan pengetahuan tentang profesi pekerja sosial cenderung rendah. Hal ini dapat berdampak remaja yatim tidak akan menemukan figure pengganti orang tua dalam lingkungan panti asuhan. Selain itu faktor lainnya ialah tenaga pengasuh di panti asuhan yang terbatas.

#### 2.4.5 Gambaran pola perkembangan kepribadian remaja yang tinggal di panti asuhan

1. Gambaran negatif pada panti asuhan juga memberikan pengetahuan tentang pola perkembangan kepribadian remaja asuhnya, termasuk perilaku inferior (merasa rendah diri), perilaku pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, dan penuh dengan ketakutan dan kecemasan terhadap masa depan. Hal ini membuat anak-anak tertekan dengan kehidupan yang mereka jalani di panti asuhan. karena remaja menghadapi kesulitan dalam membangun hubungan sosial dengan orang lain (Hidayati, 2014).
2. Gambaran positif tentang peran panti asuhan dalam perkembangan kepribadian dapat dicapai. Dengan demikian, mereka memiliki kemampuan untuk hidup dalam masyarakat dengan cara yang wajar dan mudah menyesuaikan diri (Hartini, 2014).

### 2.5 Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Harga Diri

Remaja adalah fase perkembangan yang berbeda di mana perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan terjadi. Remaja harus menghadapi perubahan fisik, kognitif, dan emosional. Perubahan ini dapat menyebabkan



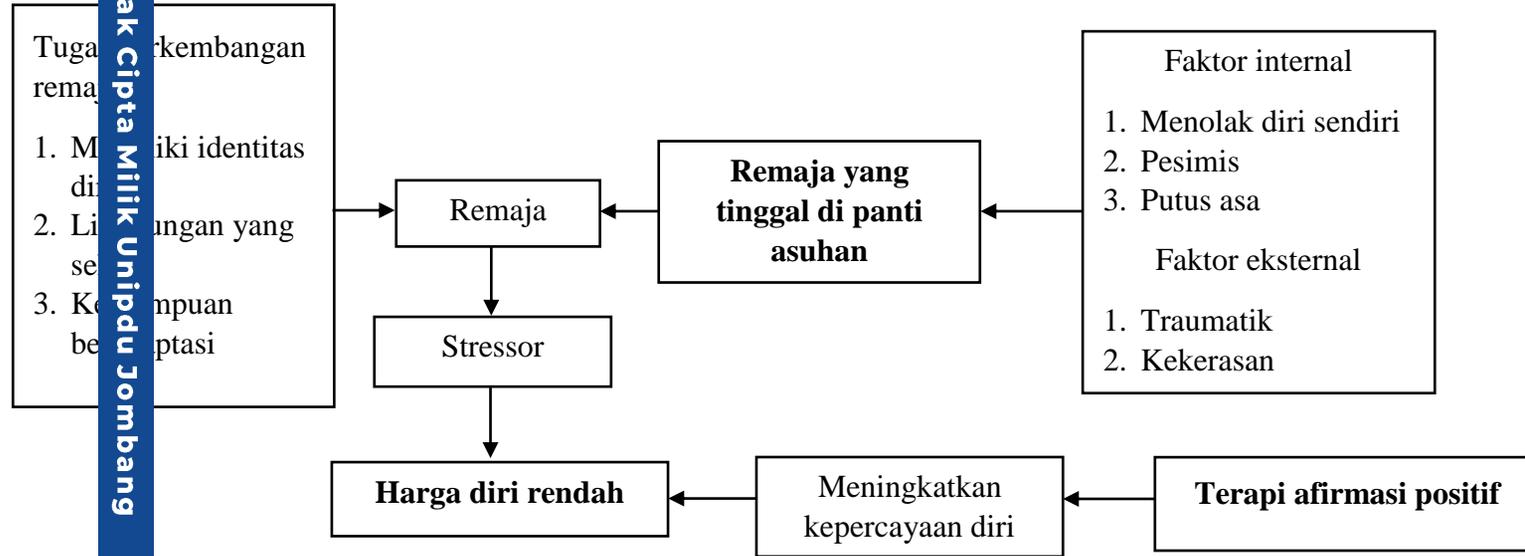
kondisi stres dan menyebabkan perilaku yang berbeda dari remaja (Stuart, 2016). Tugas perkembangan remaja yaitu memiliki identitas dan jiwa yang stabil, lingkungan yang sehat, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, dan mempertahankan harga diri.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pada remaja yang memiliki pengalaman traumatik seperti kekerasan dapat memengaruhi perkembangan dan kesehatan jiwa anak dan remaja. Anak-anak dan remaja yang mengalami kekerasan akan mempengaruhi bagian otak yang berfungsi sebagai pusat emosi. (Niman & Surbakti, 2022).

Harga diri rendah pada remaja merupakan masalah keperawatan jiwa yang harus ditangani. Terapi afirmasi positif adalah intervensi keperawatan generalis dalam keperawatan jiwa yang dapat dilakukan oleh perawat jiwa secara mandiri. Meningkatkan kepercayaan diri adalah tujuan utama dari afirmasi positif. Afirmasi diri terbukti bermanfaat dalam berbagai situasi, termasuk meningkatkan harga diri (Niman & Surbakti, 2022).



2.6 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Peningkatan Harga Diri Remaja Di Panti Asuhan Minhajul Abidin Jombang



