



BAB 5 PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian yang dilaksanakan di Panti Asuhan Minhajul Abidin Jombang pada tanggal 01-15 Mei 2024 dengan 15 responden. Hasil penelitian diambil dari pengumpulan data kuesioner harga diri Rosenberg's *self-esteem scale* (RSES) untuk menentukan skala harga diri didapatkan data umum dan data khusus. Data umum berupa deskripsi karakteristik responden yang meliputi: jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, kondisi tinggal di panti, hal yang dilakukan pada saat menghadapi masalah, interaksi saat wawancara. Sedangkan data khusus terdiri pertanyaan, skoring dan hasil yang menggambarkan ada pengaruh terapi afirmasi positif terhadap peningkatan harga diri remaja di Panti Asuhan Minhajul Abidin Jombang.

5.1 Hasil penelitian

5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian

Berikut akan menguraikan tentang deskripsi lokasi penelitian guna melengkapi data yang telah diperoleh melalui kuesioner. Penelitian ini dilaksanakan di Panti Asuhan Minhajul Abidin Jombang tepatnya di ds. Janti kec. Jogoroto kab. Jombang. Pelayanan sosial ini merupakan panti asuhan yang khusus mengasuh anak-anak hingga usia remaja akhir. Saat ini panti asuhan memiliki 134 orang anak asuh berusia mulai balita hingga 20 tahun yang terdiri dari anak-anak yang kehilangan orang tua. Mereka juga tidak hanya berasal dari kota jombang saja. Namun dari berbagai kota yang ada di Jawa maupun luar Jawa. Jumlah remaja asuh di panti sosial ini dapat berubah setiap tahunnya, dapat bertambah maupun berkurang karena ada yang pulang ke keluarga atau mencari pekerjaan diluar kota.

Kegiatan yang ada di Panti Asuhan ini tidak jauh berbeda dengan kegiatan yang biasa dilakukan oleh Lembaga pondok pesantren. Remaja yang tinggal di Panti diwajibkan shalat berjamaah. Remaja sebelum melakukan sekolah diwajibkan untuk shalat dhuha dan mengaji bersama. Mereka dibimbing oleh ustadz/ustadzah yang mengajar disana. Pada saat malam hari mereka mengaji bersama pengurus Panti. Kemudian mereka belajar pelajaran sekolah untuk keesokan harinya.

5.1.2 Data umum

Responden yang memenuhi syarat sebagai sampel penelitian sebanyak 15 responden. Karakteristik responden akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan diagram yang dilakukan untuk mengetahui gambaran umum responden yaitu: jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, kondisi tinggal dipanti dan hal yang dilakukan saat menghadapi masalah.



Tabel 5.1 : Distribusi Gambaran umum

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	10	66.7
Perempuan	5	33.3
Total	15	100
Usia		
15	7	46.7
16	5	33.3
17	3	20
Total	15	100
Tingkat Pendidikan		
SD	-	-
SMP	-	-
SMA	15	100
Total	15	100
Kondisi Tinggal di Pant		
Mempunyai banyak teman	4	26.7
Sering diejek teman	5	33.3
Senang atau Nyaman	3	20
Dijauhi Teman	3	20
Total	15	100
Alasan Tinggal di Pant		
Orang tua meninggal	2	13.3
Masalah ekonomi	6	40
Broken Home	2	20
Ibu meninggal	4	26.7
Ayah meninggal	-	-
Total	15	100
Saat menghadapi masalah		
Shalat/berdoa	4	26.7
Mengaji	2	13.3
Tidur	5	33.3
Mencari hiburan	4	26.7
Total	15	100

Sumber : *Data Primer, 2024*

Pada Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 15 responden dalam penelitian ini hampir seluruhnya berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 10 responden (66,7%) sedangkan perempuan sebanyak 5 responden (33,3%). Sebagian besar remaja memasuki usia 15 tahun sebanyak 7 responden (46,67%), sebagian berusia 16 tahun sebanyak 5 responden (33,3%) dan lainnya berusia 17 tahun sebanyak 3 responden (20%). Kondisi mereka tinggal di pant cukup bervariasi, mempunyai banyak teman sebanyak 4



responden (26,7%) dan sering diejek teman sebanyak 5 responden (33,3%). Koping pada saat menghadapi masalah sholat dan berdoa sebanyak 4 responden (26,7%) dan mencari hiburan sebanyak 4 responden (26,7%). Selain itu, sebagian besar dari responden memilih tidur saat menghadapi masalah sebanyak 5 responden (33,3%).

5.1.3 Data Khusus

Data khusus ini menyajikan hasil yang diperoleh mengenai pengaruh terapi afirmasi positif dengan peningkatan harga diri remaja di Panti Asuhan Minhajul Abidin Jombang maka didapatkan hasil sebagai berikut :

- a. Hasil sebelum diberikan intervensi terapi afirmasi positif kuesioner RESS pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Minhajul Abidin dilakukan penelitian dengan skala harga diri

Tabel 5.2 : Tingkat Harga Diri Sebelum Diberikan Terapi Afirmasi Positif Responden Yang Tinggal di Panti Asuhan Minhajul Abidin Jombang, Mei 2024.

Harga Diri	Rerata \pm s.d	Keterangan
Sebelum diberikan terapi afirmasi positif	12,40 \pm 3,247	Harga diri rendah

Sumber : *Data Primer, 2024*

Berdasarkan hasil Analisa pada table 5.2 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan harga diri hampir keseluruhan masuk pada kategori harga diri rendah dengan rata-rata 12,40.

- b. Hasil setelah diberikan intervensi terapi afirmasi positif kuesioner RESS pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Minhajul Abidin Jombang dilakukan penelitian dengan skala harga diri



Tabel 5.3 : Tingkat Harga Diri Setelah Diberikan Terapi Afirmasi Positif Responden Yang Tinggal di Panti Asuhan Minhajul Abidin Jombang, Mei 2024.

Harga Diri	Rerata±s.d	Keterangan
Setelah diberikan terapi afirmasi positif	18,20±2,957	Harga diri normal

Sumber : *Data Primer,2024*

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan harga diri hampir keseluruhan masuk pada kategori harga diri normal dengan rata-rata 18,40.

c. Pengaruh terapi afirmasi positif

Tabel 5.4 : Hasil analisis *Paired T-Test*

Harga Diri	N	Rerata (Minimum- maksimum)	s.d	p	A
Sebelum diberikan terapi afirmasi positif	15	12,40 (8-20)	3,247		
Setelah diberikan terapi afirmasi positif	15	18,20 (13-24)	2,957	0,00	0,05

Sumber : *Data Primer,2024*

Berdasarkan tabel 5.4 diatas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan nilai antara sebelum dan setelah diberikan terapi afirmasi positif, dengan nilai rerata sebelum dilakukan terapi 12,40 dan nilai rerata setelah diberikan terapi 18,20. Nilai p value $0,00 < 0,05$ yang artinya dinyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi afirmasi positif terhadap peningkatan harga diri remaja.



Data yang didapatkan menunjukkan terbanyak mengalami peningkatan pada soal nomer 8 yaitu meliputi indikator perasaan mampu responden merasa puas terhadap dirinya pada saat tinggal dipanti. Peningkatan perasaan mampu pada responden terjadi setelah diberikan intervensi terapi afirmasi positif. Kemudian terjadi peningkatan pada soal 13 yaitu meliputi perasaan berharga, merasa bahagia dan dicintai setelah melakukan terapi afirmasi positif.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Harga diri remaja sebelum diberikan terapi afirmasi positif

Dari hasil penelitian pada sebelum diberikan intervensi terapi afirmasi positif data menunjukkan hampir keseluruhan responden masuk dalam kategori harga diri rendah sebanyak 14 responden (93,34%) dan sebagian besar responden memiliki masalah ekonomi ekonomi keluarga sebanyak 6 responden (40%), usia remaja 15 tahun sebanyak 7 responden (46,67%), pada saat menghadapi masalah tidur mendapatkan data sebanyak 5 responden (33,3%).

Harga diri merupakan salah satu aspek yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya dan bagaimana individu melakukan penyesuaian sosial akan dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut menilai keberhargaan dirinya. Individu yang menilai tinggi keberhargaan dirinya merasa puas atas kemampuan diri dan merasa menerima penghargaan positif dari lingkungan. Hal ini akan menumbuhkan



perasaan aman dalam diri individu sehingga dia mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya (Febristi, 2019).

Pada tahun pertama memasuki SMA adalah masa dimana remaja harus beradaptasi dengan lingkungan baru dan berinteraksi dengan orang baru. Faktor yang mempengaruhi harga diri rendah yaitu mempunyai circle pergaulan yang negatif, pergaulan yang toxic mulai dari saling mengejek dan merendahkan, adanya bullying, perkataan yang kasar, serta pembahasan dalam circle yang kurang bermanfaat sehingga membuat subyek terhasut dan menimbulkan rasa malas saat melakukan hal yang positif (Septi, 2024). Adapun pendapat Anisa dan Arie (2022) bahwa harga diri dapat menyebabkan individu memiliki kecenderungan untuk mempunyai perasaan tidak berdaya, memiliki keraguan terhadap dirinya sendiri, tidak menerima diri sendiri sepenuhnya dan rendah diri. Remaja panti asuhan melihat perbedaan dalam dirinya dan remaja lainnya. Selain itu, status sosial ekonomi juga mempunyai peranan penting terhadap interaksi sosial. Individu yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi yang tergolong tidak mampu, dia akan kesulitan dalam berinteraksi sosial dengan baik (Oktaviani, 2019).

Remaja yang memilih tidur ketika menghadapi masalah memiliki kecenderungan tidak menghargai diri mereka sendiri. Remaja yang tinggal dipanti melihat dan memiliki persepsi sebagai individu yang kurang serta tidak berguna. Individu dengan harga diri rendah kurang dalam mengaktualisasikan diri dan berkontribusi pada tanggung jawab yang telah diberikan (Sitepu *et al.*, 2022). Pada fase perkembangan remaja akan terjadi



banyak perubahan baik psikologis maupun fisik. Hal ini dapat menimbulkan banyak masalah ketika koping tidak efektif. Masalah terkait penilaian terhadap diri sendiri, penghargaan terhadap diri sendiri dan merasa puas dengan dirinya. Harga diri kemudian menjadi hal yang sangat penting sebagai upaya remaja untuk memiliki rasa diakui, dihormati, diterima, dicintai dan bernilai yang didapatkan dari tanggapan orang lain (Diananda, 2018).

Berdasarkan tinjauan pustaka, jurnal dan fakta diatas peneliti memiliki pendapat bahwa remaja yang memiliki harga diri rendah sulit untuk beradaptasi. Pada usia 15 tahun remaja akan memasuki Sekolah Menengah Atas atau SMA di tahun pertama. Remaja diharuskan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, guru baru dan teman baru. Selain itu, faktor status ekonomi keluarga juga dapat mempengaruhi harga diri rendah pada remaja. Remaja merasa rendah diri, tidak berharga dan malu dengan latar belakang ekonomi keluarga. Hal-hal tersebut mengakibatkan remaja memiliki persepsi negatif pada diri sendiri (harga diri rendah). Remaja yang memiliki harga diri rendah dalam menyelesaikan masalah cenderung menyendiri, tidur, mudah marah dan berkurangnya interaksi antar teman sebaya.

5.2.2 Harga diri remaja setelah diberikan terapi afirmasi positif

Dari hasil penelitian setelah diberikan intervensi terapi afirmasi positif harga diri normal sebanyak 13 responden (86,6%), selain itu koping yang dilakukan pada saat menghadapi masalah sholat/berdo'a sebanyak 4 responden (26,6%). Dalam kondisi tinggal dipanti yang memiliki banyak teman sebanyak 3 responden (37,7%) dan sering diejek teman sebanyak 5 responden (33,3%). Interaksi pada saat wawancara sebagian besar remaja



bersikap kooperatif sebanyak 5 responden (33,3%), selain itu menghindari kontak mata secara langsung sebanyak 6 responden (40%).

Faktor harga diri salah satunya ialah bagaimana individu mempersepsikan dan menginterpretasikan pada diri sendiri. Hal tersebut merupakan teori psikologi oleh Alfred Adler. Menurut sudut pandangnya manusia memiliki motivasi ketika dihadapkan pada tanggung jawab sosial dan beradaptasi pada kondisi tertentu. *Inferiority to superiority* merupakan salah satu teori pokok yang menyatakan bahwa setiap individu menyadari kekurangan dan kelemahan pada dirinya. Sehingga, individu akan mengerahkan kemampuannya untuk melakukan kompensasi untuk mengatasi hal tersebut. Segala daya dilakukan untuk mencapai kesempurnaan salah satunya gaya hidup yang tidak sesuai dengan kemampuan. Remaja diharuskan memiliki coping yang baik akan membuat persepsi diri yang positif dan meningkatkan harga diri. Terapi afirmasi positif merupakan sebuah keyakinan dalam diri yang dituangkan ke dalam kata-kata positif dilakukan berulang-ulang secara berkala. Gambaran mental ketika individu melakukan terapi afirmasi positif yaitu, tercatat ke dalam pikiran bawah sadar, kemudian individu akan merubah perilaku, selanjutnya menjadi sebuah kebiasaan, dan reaksi sebagai respon terhadap kata positif yang berulang (Niman & Surbakti, 2022).

Studi terdahulu yang pernah dilakukan oleh Ardika (2021) menjabarkan bahwa terapi afirmasi positif menunjukkan pengaruh yang efektif dalam peningkatan kualitas hidup dan mencegah adanya penurunan pada kesehatan klien yang memiliki harga diri rendah. Berikutnya pada penelitian serupa



juga menjelaskan pengaruh yang signifikan setelah dilakukan pemberian intervensi terapi afirmasi positif kepada pasien yang mengalami nyeri pada operasi usus buntu. Tingkat stress mengalami penurunan yang cukup signifikan ketika dilakukan teknik relaksasi (Agustin & Handayani, 2017).

Manfaat yang terdapat dalam terapi afirmasi positif akan mempengaruhi kemampuan cara berpikir dan bertindak membuat individu merasa bahagia serta bersemangat dalam melakukan kegiatan. Afirmasi positif memiliki dampak perasaan lebih bahagia, bangkit dari perasaan tidak berdaya dan mulai memiliki perasaan berharga. Afirmasi positif juga dapat meminimalkan stress. Stress terjadi apabila individu memiliki ketidakmampuan dalam mengelola emosional, perasaan, sikap dan pikiran sehingga dalam melakukan afirmasi positif individu akan memiliki perasaan tenang, rileks atau nyaman dan bahagia. Semua itu didapatkan karena perkataan positif pada diri sendiri (Lestariningsih & Widaryanti, 2019).

Berdasarkan tinjauan pustaka, jurnal dan fakta diatas peneliti memiliki pendapat bahwa remaja yang memiliki coping baik akan menjadi sosok individu dengan harga diri yang meningkat. Lingkungan sekitar individu juga sangat penting dalam pembentukan harga diri. Tidak hanya itu kemampuan beradaptasi remaja juga perlu dilatih agar remaja dapat semakin mudah berbaur dengan lingkungan baru. Remaja yang kooperatif pada saat pemberian intervensi terapi afirmasi positif dilakukan selama satu minggu dengan pendampingan selama 3 kali pertemuan menjadikan respon yang baik dalam peningkatan harga diri. Remaja memberikan umpan balik yang sangat baik ini dapat dibuktikan pada saat wawancara setelah terapi dan



hasil kuesioner RESS sebagai indikator harga diri. Remaja mengaku merasa adanya perubahan perasaan setelah melakukan terapi positif. Ekspresi wajah yang bahagia terlihat pada saat melakukan terapi afirmasi positif. Individu mengaku lebih merasa diterima dilingkungan sekitar. Remaja yang memiliki banyak teman sangat mempengaruhi persepsi positif terhadap diri sendiri dalam peningkatan harga diri.

5.2.3 Pengaruh terapi afirmasi positif terhadap harga diri remaja sebelum dan setelah diberikan terapi afirmasi positif

Dari hasil penelitian sebelum dan setelah diberikan terapi afirmasi positif data harga diri yang didapatkan harga diri rendah 14 responden (93,34%) kemudian setelah diberikan terapi afirmasi positif data yang didapatkan harga diri normal 13 responden (86,6%). Pada saat dilakukan wawancara remaja yang bersikap kooperatif sebanyak 5 responden (33,3%), remaja yang mengalami peningkatan harga diri normal sebanyak 13 responden (86,6%) dan remaja yang masih memiliki harga diri rendah sebanyak 2 responden (13,3%). Responden tersebut tidak kooperatif pada saat wawancara dan terapi afirmasi positif. Responden bersikap apatis dan menutup diri sehingga timbal balik yang didapatkan kurang memuaskan.

Afirmasi positif merupakan penegasan atau penguatan, afirmasi juga memiliki makna seperti do'a, harapan atau cita cita. Perbedaannya afirmasi sendiri memiliki struktur dibanding dengan do'a atau harapan. Afirmasi positif cenderung lebih spesifik serta mendalam. Afirmasi juga dapat diartikan sebagai kalimat pendek positif yang mempengaruhi pikiran bawah sadar dalam mengevaluasi diri secara positif (Agustin & Handayani, 2017).



Afirmasi positif yang dilakukan berulang-ulang secara berkala akan mempengaruhi perilaku melalui pikiran bawah sadar kemudian melewati sebuah sistem yang disebut *Reticular Activating System (RAS)*. *Reticular Activating System (RAS)* merupakan tempat masuknya pikiran bawah sadar tanpa seleksi dari otak bagian kiri (Hapsari, 2019). Afirmasi yang tertanam dalam pikiran bawah sadar menyebabkan perubahan perilaku baru, ingatan dan suasana emosi sesuai dengan apa yang tertanam dalam pikiran bawah sadar. Afirmasi yang ditanamkan dalam pikiran bawah sadar sebaiknya menggunakan kalimat yang mudah dimengerti, spesifik dan mudah dipahami dengan rangkaian kata-kata positif. Tinggi rendahnya harga diri seseorang menyesuaikan pada jarak antara diri yang ideal dan caranya memandang diri (Sitepu *et al.*, 2022).

Setelah kalimat afirmasi tersebut terekam dalam pikiran bawah sadar, selanjutnya kalimat tersebut akan ditransmisikan ke pikiran sadar yang memicu perubahan baru dalam perilaku, ingatan dan suasana emosi baru yang akan menyesuaikan pada kalimat afirmasi yang sudah tertanam dalam pikiran bawah sadar (Niman & Surbakti, 2022). Ketika kalimat yang terkandung merupakan hal-hal positif, maka kalimat yang terekam ditransmisikan ke pikiran sadar adalah segala sesuatu yang bernilai positif. Sebaliknya jika kalimat yang terkandung adalah pesan yang negatif maka pesan yang terekam dan ditransmisikan ke pikiran sadar adalah sesuatu yang negatif. Dengan kata lain *Reticular Activating System (RAS)* adalah bagian dari otak kita untuk membuat kata-kata yang berulang dari waktu ke waktu sebagai bagian dari identitas seseorang dalam berperilaku positif atau negatif (Ardika *et al.*, 2021).



Berdasarkan tinjauan pustaka, jurnal dan fakta tersebut dapat dianalisis bahwa dapat disimpulkan terapi afirmasi positif secara efektif meningkatkan harga diri seseorang dikarenakan pada saat remaja melakukan afirmasi positif dengan penuh konsentrasi. Remaja menjadi tenang, nyaman dan senang ketika melakukan terapi. Hasil observasi remaja memberikan ekspresi tersenyum ketika proses terapi afirmasi positif. Remaja mengaku merasa lebih bersemangat. Terapi afirmasi positif merupakan intervensi mandiri yang bisa dilakukan setiap hari. Dengan catatan individu diharuskan fokus dan mengikuti sesuai standar prosedur terapi afirmasi positif. Manfaat dari terapi afirmasi positif sendiri dapat meningkatkan hormon endorfin yaitu untuk menstimulus responden agar rileks dan nyaman. Adapun beberapa responden mengalami harga diri rendah dikarenakan saat melakukan intervensi terapi afirmasi positif responden tidak kooperatif. Tidak fokus dalam melakukan terapi afirmasi positif mengakibatkan tidak ada respon imbal balik yang positif dari responden.



