

journal.unnes.ac.id/journals/kemas

Register Login

**Jurnal Kesehatan Masyarakat**

Home Current Archives Archive 2009 - 2023 About

Search

# KEMAS : Jurnal Kesehatan Masyarakat

Published by Universitas Negeri Semarang, Indonesia

[kemas@mail.unnes.ac.id](mailto:kemas@mail.unnes.ac.id)



## About the Journal

Jurnal Kesehatan Masyarakat starting in 2024 migrates from OJS 2 to OJS 3 to better secure from various unwanted things, including journal hacking and so on. To submit, the author please visit the new website page of our journal at the link <https://journal.unnes.ac.id/journals/kemas>

[MIGRATION OFFICIAL STATEMENT HERE](#)

**MENU**

- SUBMISSION
- DOWNLOAD
- ABOUT JOURNAL
- CONTACT
- PRIVACY STATEMENT
- REGISTER
- LOGIN

WhatsApp | Validate Your Account - handayani | Handayani | The Influence of Po | Google Terjemahan

journal.unnes.ac.id/journals/kemas/authorDashboard/submission/30183

Verifikasi diri Anda

## Jurnal Kesehatan Masyarakat

← Back to Submissions

Workflow **Publication**

Submission Review Copyediting Production

### Submission Files

94556 Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Kesehatan Mental - Juli 2025 Dr. Handayani Uhamka - English.docx

July 13, 2025 Article Text

**Download All Files**

### Pre-Review Discussions

Add discussion

Name	From	Last Reply	Replies	Closed
<a href="#">Comments for the Editor</a>	handayani_2531	-	0	<input type="checkbox"/>
	2025-07-13 01:55 PM			

32°C Sebagian corah

Search

13/07/2025 13:56

# **PENGARUH AFIRMASI POSITIF TERHADAP KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL REMAJA DI SMK NEGERI 2 DEPOK**

## **THE EFFECT OF POSITIVE AFFIRMATION ON ADOLESCENT MENTAL EMOTIONAL HEALTH AT SMK NEGERI 2 DEPOK**

Asnita Handayani<sup>1</sup>, Sarah Handayani<sup>2</sup>, Handayani<sup>3</sup>

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Pascasarjana, Sekolah Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jl. Warung Jati Barat No.17, Jakarta, 12740, Indonesia  
Email: asnitahandayani.ah@yahoo.com

### **Abstract**

*The problem of mental disorders can occur starting from childhood, adolescence, adulthood and adolescence. If mental disorders are not overcome it can cause a decrease in productivity and burden the family. So that affirmation becomes one of the methods that can help a person in restoring self-integrity and reducing pressure when facing an event that makes a person depressed. This research is a type of quantitative using Pre-Experimental Design, namely one group Pre-test and Post-test design, by giving affirmation treatment in this study in the form of giving positive affirmation sentences with audio media which is carried out 4-6 minutes every morning before starting lessons at school for 5 consecutive days. The sampling used purposive sampling, namely the selection of a group of subjects based on certain characteristics or properties by collecting data by distributing questionnaires (Strength and Difficulties Questionnaire- (SDQ)). The results showed that in the Wilcoxon test the value of Asymp. Sig. (2-tailed) 0.000 is smaller than the alpha of 5% (0.05) so that ho is rejected in each variable including prosocial behavior, hyperactivity, emotional symptoms, peer relationships and behavioral problems, it can be concluded that there is an effect of positive affirmations on adolescent emotional mental health at SMK Negeri 2 Depok. It is concluded that positive affirmations have an effect on mental health with variables of prosocial behavior, hyperactivity, emotional symptoms, relationships with peers and behavioral problems during the intervention.*

**Keywords:** Positive Affirmations, Emotional Mental Health, Adolescents

### **Abstrak**

Permasalahan gangguan jiwa dapat terjadi mulai dari masa anak-anak, remaja, dewasa dan usia remaja, jika gangguan jiwa tidak diatasi dapat menyebabkan turunnya produktivitas dan membebani keluarga. Sehingga afirmasi menjadi salah satu metode yang dapat membantu seseorang dalam memulihkan integritas diri dan menurunkan tekanan pada saat menghadapi suatu peristiwa yang membuat seseorang tertekan. Penelitian ini merupakan jenis kuantitatif dengan menggunakan *Pre-Experimental Design* yaitu *one group Pre-test* dan *Post-test* design, dengan diberikannya treatment Afirmasi pada penelitian ini berupa pemberian kalimat afirmasi positif dengan media audio yang dilaksanakan 4-6 menit setiap pagi hari sebelum memulai pelajaran di sekolah selama 5 hari berturut-turut. Pada pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yaitu pemilihan sekelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu dengan melakukan pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner (*Strength and Difficulties Questionnaire- (SDQ)*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada uji wilcoxon nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0.000 lebih kecil dari alfa 5% (0,05) sehingga ho ditolak pada setiap variable diantarnya perilaku prososial, hiperaktivitas, gejala emosional, hubungan teman sebaya dan masalah perilaku, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh afirmasi positif terhadap kesehatan mental emosional remaja di SMK Negeri 2 Depok. Kesimpulan bahwa afirmasi positif berpengaruh pada kesehatan mental dengan variabel perilaku prososial, hiperaktivitas, gejala emosional, hubungan dengan teman sebaya dan masalah perilaku saat dilakukannya intervensi.

**Kata kunci :** Afirmasi Positif, Kesehatan Mental Emosional, Remaja

## PENDAHULUAN

Mental yang sehat merupakan kondisi ketika batin seseorang berada dalam keadaan tenram dan tenang, sehingga seseorang dapat menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitarnya (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Menurut UNICEF, kesehatan mental merupakan bagian yang sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Kesehatan mental juga merupakan keadaan sejahtera dari mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan berkerja dengan baik, serta berkontribusi pada suatu komunitas atau organisasi (World Health Organization, 2022). Menurut UU No 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa ialah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan secara selaras dengan keadaan orang lain.

Kasus gangguan jiwa dengan prevalensi depresi pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun sebesar 7,8 dengan prevalensi tertinggi berada di rentan usia 65-74 tahun. Kemudian prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun sebesar 12,11 dengan prevalensi tertinggi berada di rentan usia 75 tahun keatas (Dinkes Jawa Barat, 2020). Jumlah Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) berat di Kota Bekasi dalam tiga tahun terakhir terlihat terus meningkat. Dari 1.219 kasus pada tahun 2017 meningkat menjadi 1.606 kasus tahun 2018, dan kembali meningkat di tahun 2019 menjadi 2.669 kasus, namun turun menjadi 2.181 pada tahun 2020 (Wicaksana, 2021).

Afirmasi positif atau *self-affirmation* adalah terapi psikologis dengan mengucapkan kalimat positif sederhana kepada diri sendiri secara berulang (Lestari et al., 2017). Menurut (Steele dalam Sherman & Cohen, 2014), mengatakan bahwa salah satu teori psikologis kunci dibalik afirmasi positif yaitu *self-affirmation theory*. Terdapat sebuah studi empiris yang didasarkan pada gagasan bahwa manusia bisa mempertahankan rasa integritas diri dengan mengucapkan kalimat positif pada diri sendiri maupun menegaskan apa yang diyakini diri sendiri dengan cara yang positif.

Afirmasi sebagai salah satu metode yang membantu seseorang dalam memulihkan integritas diri dan menurunkan tekanan pada saat menghadapi suatu peristiwa yang membuat stres (Lakuta, 2022). Afirmasi merupakan tindakan yang merefleksikan nilai-nilai yang dihargai, suatu hubungan yang penting, sifat positif, atau mengingat sesuatu yang telah dicapai untuk mempertahankan persepsi seseorang tentang rasa cukup (Lakuta, 2022).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan Pre-Experimental Design yaitu one group Pre-test and Post-test design, dengan diberikannya treatment dan dibandingkan keadaannya dengan sebelum diberikan treatment. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Purposive sampling yaitu pemilihan sekelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu. Banyak sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa.

Instrumen dalam pengumpulan data yang digunakan berupa (Strength and Difficulties Questionnaire-(SDQ)). SDQ adalah kuesioner untuk deteksi dini masalah emosi dan perilaku pada anak dan remaja berusia 4-18 tahun yang berisi 25 butir, Audio berisi tentang afirmasi positif yang dapat didengarkan oleh para siswa.

Afirmasi positif ini dilakukan dengan berupa pemberian kalimat afirmasi positif agar mampu menguasai diri sendiri dengan media audio yang dilaksanakan 4-6 menit setiap pagi hari sebelum memulai pelajaran di sekolah selama 5 hari berturut-turut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang didapatkan dari penelitian ini akan di paparkan mengenai karakteristik subjek penelitian diantaranya: jenis kelamin, urutan anak, pekerjaan orang tua, pendidikan terakhir orang

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Percentase(%)
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki – laki	17	62,5
Perempuan	23	37,5
<b>Urutan Anak</b>		
Anak Bungsu	9	22,5
Anak Pertama	20	50
Anak Tengah	11	37,5
<b>Pekerjaan Orang Tua</b>		
<b>Pekerjaan Ayah</b>		
Pedagang	4	10
PNS/TNI/Polri	3	7,5
Swasta	27	67,5
Tidak Bekerja	6	15,0
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
Pedagang	4	10,0
PNS/TNI/Polri	2	5,0
Swasta	5	12,5
Tidak Bekerja	29	72,5
<b>Pendidikan Orang Tua</b>		
<b>Pendidikan Terakhir Ayah</b>		
Tidak Sekolah	1	2,5
SD	1	2,5
SMP	0	0
SMA/SMK	27	67,5
Perguruan Tinggi	11	27,5
<b>Pendidikan Terakhir Ibu</b>		
Tidak Sekolah	0	0
SD	1	2,5
SMP	2	5,0
SMA/SMK	29	72,5
Perguruan Tinggi	8	20,0

Berdasarkan tabel 1 ini menunjukkan bahwa jumlah siswa yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 17 orang (42,5%), perempuan berjumlah 23 orang (57,5%). Siswa dengan urutan anak di jumpai 9 orang (22,5) anak bungsu, 20 orang (50%) anak pertama, 11 orang (27,5) anak tengah.

Siswa dengan pekerjaan ayah sebagai pedagang berjumlah 4 orang (10%), PNS/TNI/Polri berjumlah 3 orang (7,5%), Swasta berjumlah 27 orang (67,5), tidak berkerja berjumlah 6 orang (15%). Siswa dengan pekerjaan ibu sebagai pedagang berjumlah 4 orang (10%), PNS/TNI/Polri

berjumlah 2 orang (5%), Swasta berjumlah 5 orang (12,5), tidak berkerja berjumlah 29 orang (72,5%). Siswa yang memiliki tingkat pendidikan terakhir ayah perguruan tinggi berjumlah 11 orang (27,5%), SMA/SMK berjumlah 27 orang (67,5%), SD berjumlah 1 orang (2,5), tidak sekolah 1 orang (2,5).

Siswa yang memiliki tingkat pendidikan terakhir ayah perguruan tinggi berjumlah 11 orang (27,5%), SMA/SMK berjumlah 27 orang (67,5%), SD berjumlah 1 orang (2,5), tidak sekolah 1 orang (2,5). Siswa yang memiliki tingkat pendidikan terakhir ibu perguruan tinggi berjumlah 8 orang (20%), SMA/SMK berjumlah 29 orang (72,5%), SMP berjumlah 2 orang (5%), SD berjumlah 1 orang (2,5).

**Tabel 2.** Analisis deskripsi variabe

Variabel	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
	N (%)	N (%)
<b>Perilaku Prososial</b>		
Normal	10 (25,0)	16 (40,0)
<i>Borderline</i>	10 (25,0)	15 (37,5)
Abnormal	20 (50,0)	9 (22,5)
<b>Hiperaktivitas</b>		
Normal	24 (60,0)	28 (70,0)
<i>Borderline</i>	6 (15,0)	4 (10,0)
Abnormal	10 (25,0)	8 (20,0)
<b>Gejala emosional</b>		
Normal	3 (7,5)	13 (32,5)
<i>Borderline</i>	1 (2,5)	14 (35,0)
Abnormal	36 (90,0)	13 (32,5)
<b>Hubungan teman Sebaya</b>		
Normal	6 (15,0)	12 (30,0)
<i>Borderline</i>	6 (15,0)	12 (30,0)
Abnormal	27 (6,7)	16 (40,0)
<b>Masalah Perilaku</b>		
Normal	4 (10,0)	14 (35,0)
<i>Borderline</i>	4 (10,0)	10 (25,0)
Abnormal	32 (80,0)	16 (40,0)

Pada Tabel 2 diatas dijumpai siswa dengan perilaku prososial saat *pre-test* yang abnormal sebanyak 20 orang (50%), dan normal 10 (25%). Sedangkan perilaku prososial saat *post-test* abnormal sebanyak 9 orang (22,5%) dan normal 16 (40%). Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah dilakukan afirmasi.

Hiperaktifitas Saat *pre-test* yang abnormal sebanyak 10 orang (25%) dan normal 24 (60%). Hiperaktifitas saat *post-test* abnormal sebanyak 8 orang (20%) dan normal 28 (70%). Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah dilakukan afirmasi.

Gejala emosional saat *pre-test* yang abnormal sebanyak 36 orang (90%) dan normal 3 (7,5%). Gejala emosional saat *post-test* yang abnormal sebanyak 13 orang (32,5%) dan normal 13 (32,5%). Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah dilakukan afirmasi.

Hubungan teman sebaya saat *pre-test* yang abnormal sebanyak 27 orang (67,5%) dan normal 6 (15%). Hubungan teman sebaya saat *posttest* yang abnormal sebanyak 16 orang (40%) dan normal 12 (30%). Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah dilakukan afirmasi.

Masalah Perilaku saat *pretest* yang abnormal sebanyak 32 orang (80%) dan normal 4 (10%). Masalah perilaku saat *posttest* yang abnormal sebanyak 16 orang (40%) dan normal 14 (35%). Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah dilakukan afirmasi.

**Tabel 3.** Uji Wilcoxon

Variabel	Mean	SD	Z	P-Value
Perilaku Prososial (Pretest)	5.13	2.377	-4.466 <sup>b</sup>	.000
Perilaku Prososial (Posttest)	6.15	2.225		
Hiperaktivitas (Pretest)	5.28	2.331	-4.364 <sup>b</sup>	.000
Hiperaktivitas (Posttest)	4.15	2.646		
Gejala Emosional (Pretest)	8.20	1.539	-5.052 <sup>b</sup>	.000
Gejala Emosional (Posttest)	6.25	1.645		
Hubungan Teman Sebaya (Pretest)	5.83	2.123	-3.469 <sup>b</sup>	.001
Hubungan Teman Sebaya (Posttest)	4.83	2.385		
Masalah Perilaku (Pretest)	5.88	1.828	-5.127 <sup>b</sup>	.000
Masalah Perilaku (Posttest)	4.52	1.840		

Dari tabel 3. menunjukkan hasil uji wilcoxon pada perilaku prososial didapatkan nilai Z -4.417 dan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0.000 lebih kecil dari alfa 5% (0,05) sehingga *h0* ditolak, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh afirmasi positif terhadap perilaku prososial sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi.

Pada hiperaktivitas didapatkan bahwa nilai Z -4.364 dan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0.000 lebih kecil dari alfa 5% (0,05) sehingga *h0* ditolak, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh afirmasi positif terhadap hiperaktivitas sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi.

Pada gejala emosional didapatkan bahwa nilai Z -5.052 dan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0.000 lebih kecil dari alfa 5% (0,05) sehingga *h0* ditolak, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh afirmasi positif terhadap gejala emosional sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi.

Pada hubungan teman sebaya didapatkan bahwa nilai Z -3.469 dan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0.001 lebih kecil dari alfa 5% (0,05) sehingga *h0* di tolak, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh afirmasi positif terhadap hubungan teman sebaya sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi.

Pada masalah perilaku didapatkan bahwa nilai Z -5.127 dan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0.000 lebih kecil dari alfa 5% (0,05) sehingga  $H_0$  ditolak, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh afirmasi positif terhadap masalah perilaku sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi.

### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini yaitu jenis kelamin, urutan anak, pekerjaan orang tua, pendidikan terakhir orang tua.

#### a. Jenis kelamin

Dari hasil penelitian menunjukkan 23 orang ( 57%) siswa berjenis kelamin perempuan bahwa siswa perempuan lebih berpotensi terkena gangguan mental emosional dari pada laki-laki. Perbedaan ini dapat terjadi oleh adanya perbedaan tutututan dan peran gender antara perempuan dan laki-laki dalam masyarakat. Sejak kecil, keluarga atau masyarakat banyak mendidik anak laki-laki untuk dapat lebih mandiri, percaya diri, dan terampil sehingga mereka cenderung kompetitif dan berfokus pada pengembangan personal dan prestasi diri dibandingkan perempuan. Hal ini dapat mempergarhi perkembangan karakter mandiri, percaya diri, orientasi penyelesaian tugas dalam diri laki-laki yang menjadi faktor penting dalam pembentukan kesejahteraan psikologi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Devita, 2019) yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah remaja berjenis kelamin perempuan (54,9%). (Hardianti et al., 2021) mengatakan bahwa perempuan lebih sering terjadi gangguan mental emosional bahkan depresi dikarenakan perempuan lebih mengedepankan perasaan emosional sehingga lebih sering merasa bersalah dan memiliki rasa kecemasan yang tinggi. Pada penelitian (Suryanto & Nada, 2021) juga mengatakan bahwa perkembangan emosional remaja perempuan lebih terganggu dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Sedangkan pada penelitian (Devita, 2020) mengatakan tidak adanya pengaruh jenis kelamin dengan masalah mental emosional hal ini terjadi karena pertumbuhan dan perkembangan remaja di pengaruhi oleh hormon. Terdapat dua hormon yang mempengaruhi perkembangan remaja yaitu hormon androgen pada laki-laki dan estrogen pada perempuan. Produksi hormon ini akan meningkat selama masa perkembangan remaja. Jumlah dari hormon tersebut jika terganggu akan menimbulkan perasaan mudah tersinggung, tegang, gelisah dan bermusuhan. Sehingga dapat dikatakan bahwa Remaja perempuan lebih tinggi dari pada remaja laki-laki hal ini terjadi karena remaja perempuan cenderung untuk merasakan depresi. *Self image* dari remaja putri salah satunya *body image* cenderung lebih negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki. Masa puber pada remaja putri terjadi lebih cepat dibandingkan remaja putra sehingga remaja putri mengalami berbagai perubahan pengalaman hidup.

#### b. Urutan anak

Dari hasil penelitian anak pertama lebih banyak yaitu 20 orang (50%). Urutan anak juga dapat mempengaruhi psikologis seseorang serta dapat membentuk kepribadian, persepsi dan pengalaman seseorang. Teruma pada anak sulung masih banyak orang tua yang menuntut hal lebih kepada anak pertama.

Seseorang yang dilahirkan lebih dulu terlihat lebih dewasa, penolong, lebih cemas, mampu mengendalikan diri, dan kurang agresif di bandingkan saudara yang lain. Tututan orang tua dan standar yang tinggi yang ditetapkan bagi anak pertama dapat membuat mereka meraih keberhasilan disekolah dan pekerjaan lebih baik dibandinya saudarnya tetapi ada beberapa tekanan yang di perikan kepada anak pertama untuk lebih berhasil sehingga menjadi suatu alasan bagi anak pertama lebih memiliki rasa bersalah, lebih cemas, kesulitan menghadapi kondisi yang menimbulkan stres.

Berbeda pada spenelitian (Febrianti et al., 2022) menunjukan bahwa responden terbanyak dengan urutan anak tengah yaitu 25 responden ( 33,3%). Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan (Dwi et al., 2021) menunjukan bahwa anak sulung lebih banyak 80 (58,4%) daripada anak tengah/bungsu 57 (41,6) namun anak tengah yang mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

#### c. Pekerjaan Orang Tua

Dari hasil penelitian didapat pekerjaan orang tua yaitu pekerjaan ayah sebagai pekerja swasta 27 orang (67,5%) dan ibu yaitu tidak bekerja 29 orang (72,5%). Pekerjaan orang tua menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku remaja untuk perkembangan nilai, moral, sikap dan perilaku individu.

Pada penelitian (Devita, 2020), mengatakan bahwa waktu kerja orang tua sebagai pekerja swasta yang dimulai dari pagi hingga sore dapat membuat orang tua kelelahan dan kurangnya kontrol terhadap anaknya, tetapi hal ini juga tergantung pada rasa tanggung jawab orang tua dalam mendidik anaknya.

#### d. Pendidikan Terakhir Orang Tua

Dari hasil penelitian menunjukkan pendidikan terakhir kedua orang orang tua baik ayah dan ibu terbanyak yaitu SMA/SMK dengan masing-masing Ayah 27 orang (67,5) dan ibu 29 orang (72,5%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Untari et al., 2018) menunjukkan bahwa (53,5%) memiliki tingkat pendidikan SMA. Pendidikan merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi keadaan psikologi dan perilaku seseorang terutama pada pola pikir seseorang dalam memotivasi, seseorang yang mempunyai tingkat pendidikan yang tinggi akan memudahkannya untuk menerima informasi dan keadaan.

Pada penelitian (Devita, 2020) bahwa orang tua dengan tingkat pendidikan yang tinggi lebih mengutamakan karirnya yang meningkat dikarenakan level pendidikan yang tinggi. Tingkat pendidikan merupakan salah satu syarat dari peningkatan karir sehingga membuat beberapa para orang tua lebih mementingkan karir serta pendidikannya dari pada keluarganya. sssssMenurut (Reza et al., 2022) faktor kessluarga khususnya pola asuh orang tua memberikan pengaruh yang terhadap kesehatan mental mental.

### 2. Pengaruh Afirmasi positifss terhadap Kesehatan mental Emosional

Masa remaja merupakan suatu periode bagi siswa untuk menyelesaikan sejumlah tugas perkembangan, salah satunya yaitu aspek sosial, terutama pembentukan hubungan interpersonal. Selain itu pada masa remaja juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan orang lain di luar lingkungan keluarga, seperti menyesuaikan diri dalam bermasyarakat, kompetisi individu dari

pengaruh orang lain dan juga periode kehidupan oleh perubahan dalam perilaku dan lingkungan sosial (Hariko, 2021). Selain itu masa remaja, masa dimana saatnya untuk mengevaluasi, mengambil keputusan, komitmen, dan mengukir tempat didunia (Santrock, 2012). Selain itu pada masa remaja dimana seseorang megalami perasaan tertekan dan menegangkan dalam perkembangannya, banyak terjadi perubahan fisik dan motorik yang dikaitkan dengan kematangan atau aqil baligh, perkembangan kognitif dan intelektual, perkembangan sosial dan perkembangan emosi (Sulaiman et al., 2020). Sehingga setiap orang pasti pernah atau beresiko mengalami masalah dalam kesehatan mental begitu juga bagi para remaja dan dapat memiliki dampak pada proses berpikir, merasa, dan kemampuan dalam mengambil suatu keputusan. Sehingga mengakibatkan timbulnya berbagai masalah seperti terganggunya belajar, permasalahan keluarga, konsumsi obat terlarang, kriminalitas, bunuh diri dan lain-lain.

Pada saat remaja seseorang akan belajar mengatur emosi yang dapat berpengaruh terhadap gaya hidupnya. Sehingga penting sekali pada saat masa remaja agar melatih melatih keterampilan dalam mengendalikan emosi untuk menangani masalah serta menjadi lebih perduli terhadap orang lain.

Afirmasi positif merupakan penegasan diri dengan mengulang kalimat-kalimat yang diulang kedalam pikiran bawah sadar yang mencerminkan nilai dan keyakinan positif (Munah, 2022). Manusia bisa mempertahankan rasa integritas diri dengan mengucapkan kalimat positif pada diri sendiri maupun menegaskan apa yang diyakini diri sendiri dengan cara yang positif. Sehingga remaja yang mempunyai pola berpikir positif dalam menghadapi suatu masalah akan memiliki sikap optimis dalam menghadapi permasalahannya, memiliki rasa penghargaan diri yang tinggi, dan mempercayai dunia, tempat rationel dan terprediksi. Sehingga remaja yang memiliki pola pikir yang positif dapat meningkatkan kesehatan mental dan harga diri (Shokhmgar, 2016) dan dengan memiliki konsep diri yang positif dapat menghargai diri sendiri serta melihat hal-hal positif yang dapat dilakukan di masa mendatang (Putri, 2017).

Afirmasi merupakan salah satu metode yang dapat membantu seseorang dalam memulihkan integritas diri dan menurunkan tekanan pada saat menghadapi suatu peristiwa yang membuat stres (Lakuta, 2022). Afirmasi merupakan tindakan yang merefleksikan nilai-nilai yang dihargai, suatu hubungan yang penting, sifat positif, atau mengingat sesuatu yang telah dicapai untuk mempertahankan persepsi seseorang tentang rasa cukup (Lakuta, 2022). Afirmasi positif juga dapat memberikan kenyamanan, kedamaian serta ketenangan hal ini dikarenakan dapat msempengaruhi saraf parasimpatis untuk memicu hormon endorfin yang nantinya akan menekan stress (Rahmawati, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pemberian afirmasi positif terhadap kesehatan mental emosional yang berlangsung selama 5 hari dengan durasi 5 menit dapat mempengaruhi komponen dari (*Strength and Difficulties Questionnaire- (SDQ)*) yaitu berupa perilaku prososial, hiperaktifitas, gejala emosional hubungan dengan teman sebaya dan masalah perilaku.

Pada perilaku prososial menunjukkan bahwa nilai p-value sebelum dan sesudah diberikan intervensi afirmasi positif didapatkan nilai  $< 0,05$ , jadi terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan pada siswa dengan p-value sebesar 0,000. Pada awal pengukuran nilai mean didapatkan 5,13 dan setelahnya menjadi 6,15 dengan selisih 1,02, maka semakin meningkat skor variabel perilaku prososial semakin baik status perilaku prososialnya. Perilaku prososial secara sederhana

merupakan sebagai perilaku yang menguntungkan orang lain dan suatu bentuk dukungan interpersonal yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain, dalam hal ini pihak yang membutuhkan, baik bantuan secara material maupun dukungan moral yang diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan. Maka untuk berperilaku demikian seseorang harus memahami kebutuhan, keinginan, dan tujuan orang lain dan bertindak untuk memenuhinya (Staub, 1979). Perilaku prososial mencakup tindakan-tindakan: membagi (Sharing), Kerjasama (cooperative), menyumbang (donating), menolong (helping), kejujuran (honesty), kedermawanan (honesty), kedermawanan (generosity), serta membertimbangkan hak orang lain (Kurniawati Husada, 2013).

Pada hiperaktivitas menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,000 dimana terdapat pengaruh sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai mean di awal didapatkan 5,28 lalu setelahnya nilai mean menjadi 4,15 dengan selisih 1,13, sehingga terjadi adanya penurunan pada skor variabel hiperaktivitas. Gangguan pemusatkan perhatian dan hiperaktivitas merupakan gangguan neurodevelopmental yang ditandai dengan ketidak mampuan seorang anak dalam mempertahankan atensi, dan atau perilaku psikomotor yang hiperaktif dan impulsif yang tidak sesuai dengan level tumbuh kembang anak tersebut (Evi et al., 2021). Hiperaktivitas juga merupakan perilaku yang mempunyai kecenderungan melakukan suatu aktivitas berlebihan, baik motorik maupun verbal (Marlina, 2008).

Pada gejala emosional menunjukkan bahwa p-value sebesar 0,000 sehingga terdapat pengaruh sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai awal mean yang di dapatkan 8,20 setelahnya menjadi 6,25 dengan selisih 1,95, maka semakin turun skor gejala emosional semakin baik status emosionalnya. Dalam proses pencarian jati diri remaja mengalami berbagai masalah seperti adanya menentang orang tua, senang bereksperimen dan ketidakstabilan emosi. Remaja dikenal sebagai usia yang mempunyai cukup banyak masalah hal tersebut dikarenakan adanya tindakan remaja yang mengarah kepada penentangan sosial, emosi yang tidak stabil dan menginginkan kebebasan tapi takut untuk bertanggung jawab sehingga timbulah gejala emosional pada remaja (Mardhiah et al., 2022). Masalah gejala emosional merupakan suatu keadaan individu yang mengalami suatu perubahan emosional yang jika terus berlanjut dapat berkembang menjadi keadaan patologis.

Pada hubungan teman sebaya menunjukkan bahwa p-value sebesar 0,001 sehingga terdapat pengaruh sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai awal mean yang di dapatkan 5,83 setelahnya 4,83 dengan selisih 1,00, jika nilai pada variabel hubungan teman sebaya semakin menurun maka status hubungan antar teman sebaya semakin baik. Teman sebaya merupakan orang terdekat yang berperan dalam pembentukan karakter remaja dalam lingkungan pergaulannya dan hal tersebut harus lebih diperhatikan sejauh mana pergaulan remaja dengan teman sebayanya. Pergaulan pertemana dilingkungan tempat tinggal ataupun lingkungan sekolah, teman menjadi suatu hal yang tak terpisahkan dengan pergaulan remaja (Susanto & Aman, 2016). Kebanyakan remaja, menganggap hal yang sangat penting bagaimana mereka dipandang oleh teman sebaya di dalam kehidupan. Teman sebaya merupakan remaja atau anak-anak dengan usia dan tingkat kedewasaan yang sama. (Santrock, 2012). Dari kelompok teman sebaya para remaja mendapat banyak informasi dari rekan-rekan seusia yang tidak didapatkan di dalam lingkungan keluarga, mereka juga menerima umpan balik. Remaja juga mempelajari hal yang mereka lakukan itu baik, sama atau bahkan lebih buruk antar sesama teman sebaya mereka (Santrock, 2012).

Pada masalah perilaku menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,000 sehingga terdapat pengaruh sebelum dan sesudah dengan nilai mean di awalnya 5,88 kemudian setelahnya menjadi 4,52, jika nilai pada variabel masalah perilaku semakin menurun maka akan semakin baik perilaku seseorang. Gaya perilaku sebagian remaja teramat sangat aktif, sebagian yang lainnya lebih tenang (Santrock, 2012). Masalah perilaku merupakan remaja yang memiliki kecenderungan untuk melakukan perbuatan yang merusak atau merugikan untuk dirinya atau orang lain. Masalah perilaku juga ditandai dengan pola tingkah laku antisosial, agresi atau menentang yang berulang dan menetap (Pademme et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh afirmasi positif terhadap kesehatan mental emosional remaja di SMK Negeri 2 Depok bahwa afirmasi positif berpengaruh terhadap kesehatan mental emosional dengan komponen perilaku prososial, hiperaktivitas, gejala emosional, hubungan dengan teman sebaya dan masalah perilaku. Pada siswa yang masih termasuk dalam usia remaja yang tidak jarang masih memiliki sikap kekanak-kanakan dan di saat yang lain remaja juga dituntut untuk berikap dewasa. Sehingga para remaja masih harus banyak belajar untuk mengatur emosi agar dapat beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang mereka alami pada masa remaja. Dengan afirmasi positif dapat mengingatkan remaja tentang nilai-nilai positif diri sendiri, sehingga seseorang yang merasa tertekan terhadap sesuatu yang bersifat negatif atau ancaman psikologi memungkinkan orang melihat sesuatu yang berbeda dengan perspektif yang lebih positif. Tambahan lagi

Sejalan dengan penelitian (Mayliyan & Budiarto, 2022) bahwa afirmasi positif berpengaruh terhadap masalah kesehatan mental diantaranya depresi, ansietas dan stres dengan terapi afirmasi positif yang dilakukan sebanyak 1 kali dan latihan mandiri sebanyak 2 kali dalam seminggu, selama  $\pm$  15 menit melalui tatap muka langsung dan dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu posisi yang nyaman dan mengatur nafas agar menjadi lebih rileks. Teknik afirmasi positif dapat menghasilkan tingkat relaksasi tinggi sehingga mengurangi ketegangan dalam diri seseorang.

Penelitian ini juga sejalan dengan (Munah, 2022) bahwa afirmasi positif berpengaruh terhadap kesehatan mental yang dilakukan selama 5 hari dengan pemberian durasi 7- 10 menit bahwa ketika setiap sugesti yang diucapkan maka akan memberikan energi seperti yang dipikirkan sehingga afirmasi positif dapat memberikan sugesti dan mempengaruhi alam bawah sadar.

Berdasarkan hasil dari penelitian juga terdapat beberapa siswa yang mengalami masalah kesehatan mental dan yang beresiko untuk mengalami kesehatan mental, dimana afirmasi positif kurang mempengaruhi beberapa siswa hal ini dikarena juga adanya waktu yang kurang panjang terhadap pelaksanaan afirmasi positif ini.

Sejalan dengan penelitian (Binning et al., n.d.) bahwa afirmasi yang dilakukan membutuhkan waktu selama 3 tahun untuk mempengaruhi perilaku masa remaja, pada penelitian ini siswa diberikan materi – materi terkait afirmasi dan daftar kondisi tertentu dan setelahnya mereka diminta untuk memilih 3 hal terpenting dari daftar tersebut dan menuliskan ringkasan esai serta menjelaskan mengapa hal-hal tersebut penting bagi mereka. Pada penelitian ini juga dilakukan di saat menjelang ujian yang merupakan salah satu hari yang penuh dengan tekanan. Sehingga afirmasi positif ini akan memicu suatu keadaan psikologi positif pada saat stres, maka efek yang akan ditimbulkan kan menjadi perilaku yang positif.

## Daftar pustaka

- Binning, K. R., Cook, J. E., Purdie-greenaway, V., Garcia, J., Chen, S., Apfel, N., Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (n.d.). *Version of Record*: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022440519300524>.
- Devita, Y. (2019). Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1), 33–43.
- Devita, Y. (2020). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Masalah Mental Emosional Remaja. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 503. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.967>
- Dinkes Jawa Barat. (2020). Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2020. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat*, 103–111.
- Dwi, P. N., Alam, R. Y., Burhannudin, I., & Sulistyani. (2021). Pengaruh Urutan Kelahiran dan Gender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *The 13th University Research Colloquium 2021 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten*, 1, 100–105. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1310/1277>
- Evi, E., Kaligis, F., Wiguna, T., & Kusumawardhani, A. A. A. A. (2021). Gangguan Memori Kerja Pada Anak Dengan Gangguan Pemusatan Perhatian Dan Hiperaktivitas: Suatu Studi Komparatif. *Sari Pediatri*, 23(2), 88. <https://doi.org/10.14238/sp23.2.2021.88-94>
- Febrianti, A., Elita, V., & Dewi, W. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental Dengan Status Mental Remaja. *Riau Nursing Journal*, 1(1), 70–79. <https://doi.org/10.31258/rnj.1.1.70-79>
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Hariko, R. (2021). *Bimbingan Kelompok Agentik: Model Peningkatan Perilaku Prososial Siswa*. LIterasi Nusantara.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pengertian Kesehatan Mental*. <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Kurniawati Husada, A. (2013). Hubungan Pola Asuh Demokratis Dan Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 266–277. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.160>
- Lakuta, P. (2022). A Factorial Randomized Controlled Trial of Implementation-Intention-Based Self-Affirmation Interventions: Findings on Depression, Anxiety, and Well-being in Adults With Psoriasis. *Frontiers in Psychiatry*, 13(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.795055>
- Lestari, A. D. P., Ahmad, R. A., & Prasanto, H. (2017). Efek Metode Deep Breathing dan Afiriasi Positif pada Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Kulon Progo. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, 33(5), 1–6.
- Mardhiah, U., Karim, D., Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan, M., & Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Riau, P. (2022). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Masalah Mental Emosional Remaja the Relationship Between Parenting Style With Mental Emotional Problems in Adolescents*.

Marlina. (2008). *Gangguan Pemusatkan Perhatian dan Hiperaktivitas Pada Anak* (tim editor UNP Press (ed.); 1st ed.). UNP Press Padang.

Mayliyan, A. K., & Budiarto, E. (2022). Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Depresi, Ansietas, Dan Stres Warga Binaan Di Rutan Pada Kasus Penyalahgunaan NAPZA. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), 683–691.

Munah, F. (2022). *Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Kesehatan Mental, Perceived Sosial Support Dan Kadar Hormon Kortisol Pada Ibu Postpartum Blues*. POLTEKKES KEMENKES SEMARANG.

Pademme, D., Sutomo, R., & Lusmilasari, L. (2018). Profil dan Faktor Yang Berhubungan dengan Masalah Perilaku pada Remaja Di Kota Sorong Papua Barat. *Sari Pediatri*, 19(4), 189. <https://doi.org/10.14238/sp19.4.2017.189-95>

Putri, D. R. E. (2017). Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Konsep Diri Remaja yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22(1), 69–82. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol22.iss1.art5>

Rahmawati, E. (2018). *Pengaruh teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravidarum trimester III di wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember*. Universitas jember.

Reza, W., Tri Ananda, S., Ivanca, T., Fadilah, A., Jonathan, S., Matematika, J., Teknologi Informasi, F., Teknologi Batam, I., Gajah Mada, J., vitka City, K., Ayu -Sekupang, T., & Riau, K. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Di Kota Batam. *Jurnal Sintak*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/>

Santrock, J. W. (2012). *Adolescence Perkembangan Remaja* (W. C. Kritiaji & Y. Sumiharti (eds.); Enam). Erlangga.

Santrock, J. W. (2013). *Life-Span Development* (N. I. Sallama (ed.); 13th ed.). Penerbit Erlangga.

Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2014). The Psychology of Self-defense: Self-Affirmation Theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38(06), 183–242. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38004-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38004-5)

Shokhmgar, Z. (2016). *Effectivness of Positive Thinking Skills into Team Approach to Mental Health and Self-esteem of Students Torbat-e Jam city*. 12(3), 208–211.

Staub, E. (1979). *Positive Sosial Behavior And Morality : Soaial And Personal Influences* (volume 1). Academic Press, INC.

Suryanto, A., & Nada, S. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97.

Susanto, A. A. V., & Aman, A. (2016). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua, Pergaulan Teman Sebaya, Media Televisi Terhadap Karakter siswa SMP. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, 3(2), 105–111. <https://doi.org/10.21831/hsjpi.v3i2.8011>

Untari, I., Putri, K. P. D., & Hafiduddin, M. (2018). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 106. <https://doi.org/10.26576/profesi.272>

Wicaksana, A. (2021). *Dinas Kesehatan Kota Bekasi*.  
<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>

World Health Organization. (2022). *Mental health: strengthening our response*.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>