

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu masa yang dilewati dalam setiap individu pada masa ini terjadi proses peralihan yang melibatkan perubahan fisik, biologis, sosio-emosional, dan kognitif (Santrock, 2019). Remaja yang mampu berkembang dengan baik berarti dapat dikatakan bahwa remaja tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, akan tetapi pada beberapa remaja mengalami kesulitan dalam memenuhi tugas perkembangannya (Florensa *et al.*, 2023). Remaja akan dihadapkan pada berbagai masalah yang akan mempengaruhi kemampuan remaja dalam mencapai tugas perkembangannya, seperti persoalan sosial, aspek emosional, aspek fisik keluarga, sekolah, dan kelompok teman sebaya (Devita, 2019). Ketidakmampuan remaja mengatasi hambatan dengan baik akan berdampak terhadap timbulnya masalah kesehatan mental emosional (Haryanti *et al.*, 2016).

World Health Organization (WHO) menyatakan sebanyak 8 orang atau 970 juta anak dengan rentang usia 10-19 tahun memiliki gangguan mental emosional dengan prevalensi gangguan kecemasan dan depresi paling umum (WHO, 2019). Berdasarkan data kementerian kesehatan indonesia sebanyak 9,8% mengalami gangguan mental emosional dan sebanyak 6,2% remaja mengalami gangguan depresi (Kemenkes, 2020). Data riset kesehatan dasar (Rinkesdas) pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia pada penduduk usia >15 tahun sebanyak 9,9%, pada provinsi Kalimantan Barat angka gangguan mental emosional pada penduduk umur >15 tahun sebanyak 10,88% (Rinkesdas, 2018). Hasil survey *Indonesia National Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja (34.9%) Indonesia yang berusia 10-17 tahun memiliki masalah kesehatan mental (I-NAMHS, 2022)

Masalah mental emosional yang tidak dapat diselesaikan dengan baik akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja (Haryanti *et al.*, 2016). Pada tahap perkembangan psikososial remaja mulai menghadapi pertanyaan siapa dirinya, peran serta pandangan masyarakat terhadap mereka untuk bisa menemukan identitasnya, kebingungan yang dialami remaja menciptakan krisis identitas (Inayah *et al.*, 2021). Individu yang tidak bisa menyelesaikan masa krisisnya akan mengalami kebingungan peran (*role confusion*) dan ketidakjelasan identitas (*identity diffusion*) di mana terjadi kondisi apatis karena kerendahan tingkat eksplorasi diri dan komitmen diri dalam mencapai identitas, sehingga muncul perasaan malu, harga diri yang rendah, dan kurang mampu berpikir rasional (Ayu *et al.*, 2022). Krisis identitas ini berpengaruh terhadap harga diri, remaja dengan harga diri baik mampu melewati dan menyelesaikan masalahnya, sebaliknya apabila harga diri rendah akan sulit menemukan peran dan menyelesaikan permasalahan yang ada (Mokalu & Boangmanalu, 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* sebanyak 39% remaja mengalami harga diri rendah dari seluruh remaja di dunia, sedangkan di Indonesia prevalensi remaja yang mengalami harga diri rendah sebanyak 35% dari seluruh remaja di Indonesia (WHO, 2019). Berdasarkan data departemen kesehatan republik Indonesia prevalensi klien dengan harga diri rendah di Indonesia lebih dari 30 % klien dengan harga diri rendah tidak mendapatkan penanganan. Jumlah penderita gangguan jiwa sebanyak 2,5 juta yang terdiri dari pasien dengan harga diri rendah dan diperkirakan 40% menderita harga diri rendah (Kusumawati, 2019).

Remaja yang memandang dirinya memiliki harga diri rendah akan mengalami kegagalan, tidak berdaya, tidak bersemangat dan kurang percaya diri terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi masalah. (Lete *et al.*, 2019). Tanda dan gejala harga diri rendah antara lain mengkritik diri sendiri, perasaan tidak mampu, pandangan hidup yang pesimis, penurunan produktivitas, penolakan terhadap kemampuan diri (Sitepu *et al.*, 2022). Dampak harga diri rendah menyebabkan remaja merasa tidak aman, cenderung tidak konsisten

dalam mengambil keputusan, memiliki perasaan tidak percaya diri (Sriarti, 2013). Remaja diharapkan memiliki harga diri yang baik, dengan harga diri baik remaja dapat menilai dirinya secara positif, sehingga mereka akan merasa bahwa dirinya berharga (Oktaviani, 2019). Harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif, evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya (Santrock, 2013). Individu dengan harga diri yang tinggi akan menghargai diri sendiri, menyadari bahwa mereka berharga dan berharap untuk dapat lebih berkembang (Yusuf & Bagus, 2012). Dalam meningkatkan kepercayaan dan mengembangkan diri perlu adanya upaya yang dilakukan untuk meningkatkan harga diri (Lete *et al.*, 2019).

Ada berbagai terapi keperawatan dapat dilakukan untuk meningkatkan harga diri yaitu, pelatihan berfikir optimis, terapi kognitif, terapi aktivitas kelompok, terapi menulis, terapi okupasi, terapi kreasi seni, terapi afirmasi positif. (Ayu *et al.*, 2022). Salah satu terapi yang dapat diterapkan dalam meningkatkan harga diri adalah dengan menggunakan *cognitive behavior therapy*, salah satunya adalah terapi afirmasi positif (Kusumastuti *et al.*, 2019). Afirmasi positif dapat membantu individu lebih mencintai diri mereka sendiri dan melihat dunia sebagai tempat yang aman dan memuaskan, meningkatkan rasa kepercayaan diri, serta membantu individu memandang dirinya dengan cara yang lebih positif (Sitepu *et al.*, 2022). Afirmasi atau penegasan merupakan sebuah pernyataan penerimaan yang dapat digunakan untuk diri sendiri dengan kebebasan yang berlimpah, kemakmuran dan kedamaian (Mayliyan & Budiarto, 2022). Afirmasi positif berguna untuk membantu sesorang mengatasi pikiran negatif yang membuatnya ragu akan kemampuan dirinya sendiri, afirmasi positif yang dilakukan secara berulang dapat meminimalkan hal-hal negatif dan membantu individu melihat dirinya kearah positif (Taylor, 2022). Penelitian yang dilakukan kepada mahasiswi yang mengalami harga diri rendah terjadi peningkatan harga diri sesuai aspek positif yang dimiliki (Niman & Surbakti, 2022). Hal ini juga sejalan dengan

studi kasus yang dilakukan pada remaja peningkatan harga diri setelah diberikan afirmasi positif (Nuraliva, 2023).

Data hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 siswa Sekolah Menengah Pertama di kota Pontianak menggunakan kuesioner *rosenberg self-esteem scale* sebagai alat untuk mengukur harga diri, setelah itu dilanjutkan dengan wawancara. Berdasarkan hasil skor dari pengisian terdapat 5 dari 10 siswa dikategorikan mengalami harga diri rendah. Dan hasil wawancara 3 siswa mengatakan kurang percaya diri dan sering membandingkan dirinya terhadap orang lain, 2 orang mengatakan sulit berpikir positif.

Berdasarkan fenomena diatas menunjukkan bahwa terdapat masalah pada harga diri remaja yang akan berdampak pada masalah psikososial bila tidak diatasi sehingga perlu adanya upaya yang dilakukan. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh afirmasi positif terhadap harga diri remaja awal di SMP Kota Pontianak”.

B. Rumusan Masalah

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan disalah satu SMP di Kota Pontianak terdapat masalah pada harga diri remaja yang akan berdampak pada masalah psikososial, sehingga perlu adanya upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti menyimpulkan beberapa masalah penelitian yaitu:

1. Bagaimana gambaran harga diri remaja awal di SMP Kota Pontianak sebelum diberikan afirmasi positif?
2. Bagaimana gambaran harga diri remaja awal di SMP Kota Pontianak setelah diberikan afirmasi positif?
3. Bagaimana pengaruh afirmasi positif terhadap harga diri remaja awal di SMP Kota Pontianak?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh afirmasi positif terhadap harga diri pada remaja awal di SMP Kota Pontianak.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja awal di SMP Kota Pontianak.
- b. Mengidentifikasi tingkat harga diri sebelum diberikan afirmasi positif pada remaja awal di SMP Kota Pontianak.
- c. Mengidentifikasi tingkat harga diri sesudah diberikan afirmasi positif pada remaja awal di SMP Kota Pontianak.
- d. Mengidentifikasi pengaruh afirmasi positif terhadap harga diri remaja awal di SMP Kota Pontianak.
- e. Menganalisis perbandingan kelompok intervensi dan kontrol SMP di Kota Pontianak.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi data masukan dan sumber data mengenai harga diri, dapat memberikan manfaat untuk peningkatan keilmuan keperawatan jiwa dalam peningkatan harga diri pada remaja awal.

2. Manfaat Keilmuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan sebagai salah sarana untuk memperkaya pembaca dan memberikan data dasar yang dapat digunakan untuk peneliti selanjutnya. Dapat menambah keilmuan keperawatan jiwa dalam peningkatan harga diri pada remaja awal serta menjadi acuan untuk penelitian dalam lingkup yang lebih luas.

3. Manfaat Bagi Responden

Hasil penelitian diharapkan dapat membantu siswa dalam memahami dan meningkatkan harga diri, membuat siswa dapat menyelesaikan permasalahan dengan positif.

4. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil Penelitian diharapkan menjadi sumber informasi dan sebagai bahan penyusunan kajian pustaka, terutama dalam melakukan penelitian lanjutan atau penelitian sejenis.

E. Keaslian Penelitian

Berikut dibawah ini merupakan tabel keaslian mengenai penelitian penelitian sebelumnya.

Tabel 1.1

Tabel Keaslian Penelitian

Penelitian (tahun)	Judul	Jenis penelitian	Subjek	Hasil
Susanti Niman, Laura Nikita Surbakti (2022)	Terapi afirmasi positif pada klien dengan harga diri rendah	Studi kasus	Seorang mahasiswi mengalami harga diri rendah	Meningkatkan harga diri sesuai aspek positif yang dimiliki.
Siti Faiza Nuraliva (2023)	Penerapan latihan afirmasi positif pada remaja dengan harga diri rendah di kelurahan bubulak kota bogor	Studi kasus	Remaja	Penerapan latihan afirmasi positif dapat meningkatkan harga diri pada remaja
Ahmad Khodhi Mayliyan, Eko Budiarto (2022)	Pengaruh afirmasi positif terhadap depresi, ansietas, dan stres warga binaan di rutan pada kasus penyalahgunaan napza	Penelitian kuantitatif dengan desain pre experimental one group pre- test & post-test design.	Warga binaan berjumlah 47 responden di rutan kelas 2a kota pekalongan	Ada pengaruh afirmasi positif terhadap depresi, ansietas dan stres pada warga binaan

Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek penelitian, pada penelitian ini menggunakan subjek remaja awal di SMP Kota Pontianak, sedangkan subjek peneliti-peneliti sebelumnya ada pada remaja di pesantren dan lapas. Hal ini yang mendasari dilakukan penelitian ini sebagai upaya promotif dilakukan pada semua siswa atau remaja awal sebagai bentuk pencegahan dan untuk meningkatkan harga diri pada awal di SMP Kota Pontianak. Pada penelitian ini menggunakan *quasi experimental* dengan menggunakan kelompok intervensi dan kontrol

