



MEREKONSTRUKSI DIRI: AFIRMASI POSITIF MENINGKATKAN SELF ESTEEM PELAKU PELECEHAN SEKSUAL

Habibullah Maulana Akbar, Yuninda Tria Ningsih

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Abstrak

Melihat pemberian afirmasi positif untuk meningkatkan self esteem kasus pelecehan seksual di LPKA Kelas II Payakumbuh. Penelitian berbentuk quasi experiment pretest-posttest control group design. Populasi penelitian ini berjumlah 12 orang dengan sampel penelitian menggunakan teknik total sampling. Alat ukur yang digunakan untuk menghitung skor pretest-posttest self esteem menggunakan rosenberg self esteem scale yang dimodifikasi oleh Maroqi (2018) dan dilakukan try out kembali dan uji keterbacaan untuk penyesuaian dengan subjek penelitian. Pemberian afirmasi positif menggunakan modul 18 days of affirmation yang disusun oleh peneliti yang merujuk pada Canfield (2017) dan Hay (2011). Uji dilakukan sebagai analisis data yang dilakukan manual dan didapatkan nilai U hitung dan U tabel adalah $0 \leq 7$ yang berarti signifikan sehingga H_0 diterima. Berdasarkan penelitian ini, didapatkan bahwa afirmasi positif dapat meningkatkan self esteem pada remaja permasalahan pelecehan seksual yang berada di LPKA Kelas II Payakumbuh.

Kata Kunci: Afirmasi positif, self esteem, remaja kasus pelecehan seksual di LPKA.

PENDAHULUAN

Self esteem adalah aspek yang krusial dalam perkembangan psikologis remaja, terutama pada usia remaja tengah (14–18 tahun) yang merupakan masa kritis pembentukan identitas diri (Orth dan Robins, 2014). Data dari Sistem Database Pemasarakatan Publik (SDP Publik) Kemenkumham RI tahun 2024 menunjukkan bahwa terdapat

2.276 anak laki-laki yang dilakukan pembinaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Kemenkumham, 2024), termasuk di antaranya LPKA Kelas II Payakumbuh. Keberadaan di lembaga tersebut berisiko mengganggu perkembangan *self esteem* karena tekanan internal dan stigma sosial yang kuat (Utami & Asih, 2017). *Self esteem* rendah berhubungan pada gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan,

keseharian, dan bahkan pikiran untuk mengakhiri hidup (Nguyen et al., 2019; Heatherton & Wyland, 2019). Rimes et al. (2023) menegaskan bahwa seseorang yang memiliki *self esteem* rendah cenderung mempunyai suasana hati negatif, merasa tidak berharga, dan mengalami keterasingan sosial.

Hasil survei awal terhadap 20 anak binaan di LPKA Kelas II Payakumbuh menunjukkan bahwa anak dengan kasus pelecehan seksual memiliki persepsi diri yang sangat negatif. Mereka merasa tidak pantas untuk kembali ke masyarakat, takut ditolak oleh teman sebaya, dan memaknai hubungan seksual sebagai standar penerimaan sosial. Hal ini menandakan adanya masalah serius dalam pembentukan *self esteem*, terutama karena penilaian diri mereka sangat dipengaruhi oleh tekanan lingkungan dan stigma. Beberapa penelitian sebelumnya telah mencoba meningkatkan *self esteem* remaja dengan berbagai perlakuan seperti terapi kognitif (Effendi et al., 2016), perlakuan kognitif perilaku (Mahanani & Nurwianti, 2018), dan program AKTIF (Fakhrah & Purnamaningsih, 2020). Namun, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi pemberian afirmasi positif pada remaja dengan kasus pelecehan seksual di LPKA.

Steele (1988) melalui *self-affirmation theory* menyebutkan bahwa afirmasi positif membantu individu mempertahankan konsep diri yang positif saat menghadapi ancaman. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa afirmasi positif efektif dalam meningkatkan persepsi diri, daya tahan psikologis, serta kesejahteraan mental (Lannin et al., 2021; Harris et al., 2022). Berdasarkan fenomena yang ditemukan, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pemberian afirmasi positif untuk meningkatkan *self esteem* remaja di LPKA Kelas II Payakumbuh dengan

kasus pelecehan seksual. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa afirmasi positif dapat meningkatkan *self esteem* pada subjek penelitian.

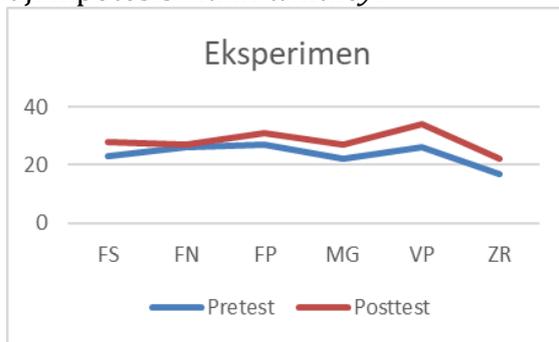
METODE PENELITIAN

Penelitian ini berbentuk kuasi-eksperimen *pretest-posttest control group design*. Desain ini terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak menerima pemberian afirmasi positif. Kelompok kontrol diberikan pemberian kalimat-kalimat pernyataan umum. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pemberian afirmasi positif terhadap peningkatan *self esteem* pada remaja di LPKA Kelas II Payakumbuh dengan kasus pelecehan seksual. Populasi penelitian adalah seluruh anak binaan kasus pelecehan seksual yang berjumlah 12 orang laki-laki berusia 16–18 tahun.

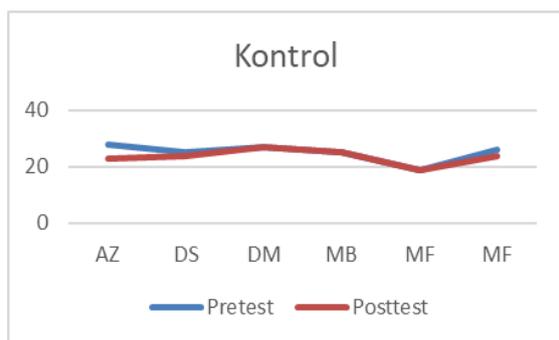
Sampel diambil dengan menggunakan total sampling dikarenakan populasi kecil dan terbatas. Subjek dibagi secara acak menggunakan randomisasi terbatas menjadi dua kelompok. Variabel penelitian terdiri dari variabel *independent* dan variabel *dependent*. Variabel *independent* adalah afirmasi positif, yaitu serangkaian kalimat penguatan diri yang bertujuan membentuk citra diri positif. Variabel *dependent* adalah *self esteem*, yaitu pandangan diri individu terhadap nilai dan harga diri. Instrumen penelitian ini yaitu skala *rosenberg self-esteem scale* (RSES) yang dimodifikasi oleh Maroqi (2018) dan dilakukan uji keterbacaan dan *try out* pada remaja berusia remaja tengah sebanyak 77 subjek. Hasil uji validitas dan reliabilitasnya pada remaja usia 14–18 tahun. Hasil uji validitas menunjukkan 9 item valid ($r > 0,227$), dan uji reliabilitas menunjukkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,707.

Penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap: 1) *pretest*: pengukuran self

esteem awal pada kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan RSES. 2) pemberian afirmasi: kelompok eksperimen diberikan afirmasi positif menggunakan modul *18 Days of Affirmation* yang disusun berdasarkan teori Steele (1988), Canfield (2017), dan Hay (2011). Pemberian afirmasi positif berlangsung selama 18 hari dengan durasi ± 45 menit per sesi (Kemendibudristek, 2024), setiap pagi. Kelompok kontrol membaca materi pengetahuan umum yang tidak berkaitan dengan peningkatan *self esteem*. 3) *posttest*: pengukuran kembali *self esteem* setelah pemberian pada kedua kelompok. Data dianalisis menggunakan uji hipotesis *mann-whitney*.



Gambar 1. Pretest-posttest kelompok eksperimen



Gambar 2. Pretest-posttest kelompok kontrol

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sampel dalam penelitian ini melibatkan seluruh subjek untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif.

Pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan *self esteem*, sementara pada kelompok kontrol tidak

mengalami peningkatan atau bahkan mengalami penurunan. Untuk mengetahui perbandingan skor *self esteem* antara kedua kelompok signifikan secara statistik, dilakukan uji *mann-whitney*. Langkah awal dilakukan dengan menghitung *gain score* pada masing-masing subjek, kemudian dilakukan proses perangkikan pada nilai *gain score* yaitu selisih antara *posttest* dan *pretest*. Hasil uji *mann-whitney* didapatkan nilai U hitung = 0. Berdasarkan pada tabel kritis *mann-whitney*, nilai U tabel $\alpha = 0,05$ adalah 7. U hitung < U tabel yaitu $0 < 7$ maka H_a diterima. Hal ini berarti bahwa pemberian afirmasi positif meningkatkan *self esteem* dengan taraf signifikansi 5% pada remaja kasus pelecehan seksual di LPKA Kelas II Payakumbuh.

Pembahasan

Penelitian bermaksud untuk melihat peranan pemberian afirmasi positif untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja dengan perkara pelecehan seksual. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor *self esteem* mengalami peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen ketika pemberian afirmasi positif telah diberikan selama 18 hari. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan mengalami stagnansi bahkan penurunan skor *self esteem*. Hal tersebut mengartikan bahwa afirmasi positif mempengaruhi individu terhadap persepsi dan penghargaan diri pada remaja binaan.

Sebelum dilakukan pemberian afirmasi positif, didapatkan subjek memiliki penilaian diri yang negatif, merasa dirinya tidak pantas, takut tidak diterima oleh lingkungan, dan merasa tidak hebat dan merasa rendah didalam lingkungan pertemanannya jika tidak melakukan hubungan seksual. Hal ini dapat dijelaskan melalui *self esteem*. Bagaimana cara seorang individu

menilai, memandang, dan mengevaluasi keseluruhan dirinya merupakan pengertian dari *self esteem* (Rosenberg, 1965). Rimes, et al (2023) mengatakan bahwa *self esteem* rendah berhubungan dengan persepsi nilai individu dipandangan orang lain, keyakinan mengenai kemampuan diri dan hubungan sosial. Afirmasi positif berperan untuk meningkatkan *self esteem* dengan cara merekonstruksi ulang penilaian terhadap diri sendiri dengan bentuk kalimat penguatan positif pada diri yang dilakukan secara berulang (Kadian, 2023).

Temuan ini mendukung teori *self-affirmation* Steele (1988), yang menyatakan afirmasi positif dapat membantu individu mempertahankan diri saat menghadapi ancaman terhadap identitas personal. Dalam konteks penelitian ini, ancaman tersebut berasal dari stigma sosial, penolakan masyarakat, dan rasa bersalah atas perbuatan masa lalu yang dialami oleh subjek. Pemberian afirmasi positif memberikan penilaian baru mengenai pandangan dan persepsi baru bagi subjek untuk menginternalisasi diri dengan lebih adaptif, stabil, dan positif. Afirmasi positif berupa kata-kata atau kalimat motivasi yang bersifat positif yang berfungsi untuk menggantikan penilaian dan pemikiran negatif yang dimiliki subjek (Kadian, 2023).

Pengulangan pemberian afirmasi positif selama 18 hari berturut-turut berperan penting untuk meningkatkan *self esteem* subjek dengan berfokus pada kemampuan dan nilai positif yang dimiliki oleh subjek (Kadian, 2023). Secara empiris, hasil ini diperkuat oleh penelitian Lannin et al. (2021) yang menemukan bahwa afirmasi positif mampu meningkatkan *self esteem* setelah dilakukan secara konsisten selama beberapa minggu. Hal serupa juga ditemukan oleh Harris et al. (2022), di mana afirmasi yang diterima dari diri

sendiri maupun lingkungan berkorelasi positif dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, termasuk *self esteem*. Dengan melibatkan subjek dalam proses internalisasi kalimat-kalimat afirmatif, subjek tidak hanya mengulang kata-kata positif, tetapi juga mulai mempercayai nilai-nilai positif tentang dirinya sendiri.

Rosenberg (1965) menyatakan bahwa pengalaman dan evaluasi diri dapat merubah *self esteem*. Pemberian afirmasi positif berupa kalimat afirmasi, refleksi diri, dan visualisasi masa depan yang dilakukan berulang selama 18 hari memberikan penilaian diri yang lebih positif sehingga *self esteem* mengalami peningkatan (Steele, 1988; Kadian, 2023). Afirmasi positif dalam meningkatkan *self esteem* remaja kasus pelecehan seksual dapat dilihat perubahan perilaku dan penilaian diri yang sebelumnya subjek menilai dirinya tidak layak diterima kembali ke masyarakat, malu, dan cenderung pendiam dan pasif, selama proses pemberian afirmasi positif berlangsung hingga mencapai hari ke 18 subjek menjadi lebih aktif, lebih interaktif dan komunikatif, dan memiliki penilaian diri baru pada dirinya yang lebih positif sehingga mereka memiliki perasaan layak untuk kembali reintegrasi ke masyarakat dan memiliki tujuan untuk dirinya setelah keluar dari lapas nantinya.

Pernyataan ini didukung Rimes et al. (2023), yaitu *self esteem* rendah dapat dipicu oleh persepsi negatif individu terhadap nilai dirinya di mata orang lain. Afirmasi positif dalam hal ini menjadi jembatan untuk merekonstruksi persepsi tersebut, membentuk pemahaman baru bahwa individu layak untuk dihargai, diterima, dan mampu berubah menjadi lebih baik. Keberhasilan pemberian afirmasi positif ini juga tidak lepas dari proses yang terstruktur dan intensif. Modul *18 Days*

of Affirmation yang digunakan dalam penelitian dirancang untuk menyentuh aspek-aspek penting dalam *self esteem* seperti penghargaan diri (*worth-based*), efikasi diri (*efficacy-based*), dan keaslian diri (*authenticity-based*) sebagaimana dijelaskan oleh Stets dan Burke (2014). Selain itu, kegiatan yang dilakukan setiap pagi pada waktu alpha (saat kesadaran berada dalam kondisi terbuka) (Nazmy, 2012) diduga turut memperkuat efektivitas proses internalisasi afirmasi.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan pemberian afirmasi positif efektif untuk meningkatkan *self esteem* anak binaan dengan perkara pelecehan seksual. Pemberian afirmasi positif yang diberikan secara terstruktur selama 18 hari mampu membentuk persepsi diri yang lebih positif, meningkatkan penghargaan terhadap diri, serta menurunkan perasaan tidak layak yang sebelumnya dimiliki oleh subjek. Hasil ini menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat menjadi salah satu metode pemberian perlakuan psikologis yang relevan dan aplikatif dalam upaya peningkatan *self esteem* pada remaja dalam konteks populasi rentan. Saran untuk subjek dapat melakukan afirmasi positif secara mandiri untuk mempertahankan *self esteem*, untuk pihak LPKA dapat menerapkan afirmasi positif menjadi program tetap dan bersifat kontinuis untuk merkonstruksi ulang persepsi dan penilaian negatif yang dimiliki subjek. Peneliti selanjutnya dapat mengeksplor faktor lain seperti dukungan dan dinamika sosial di LPKA.

DAFTAR PUSTAKA

Canfield, J. (2017). Success Affirmations: 52 Weeks for Living a Passionate and Purposeful Life. *Health Communications, Inc.* 978-0-7573-2025-5.

Effendi, Z., Poeranto, S., & Supriati, L. (2016). Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap

Peningkatan Self Esteem Remaja. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 2(4).

Fakhrah, F., & Purnamaningsih, E. H. (2020). Program Aktif (Aku Positif) untuk Meningkatkan Harga Diri Menjelang Masa Bebas pada Anak Didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamajPP)*, 6(1), 107. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55364>

Harris, P., Richards, A., & Bond, R. (2022). Individual Differences In Spontaneous Self-Affirmation and Mental Health: Relationships With Self-Esteem, Dispositional Optimism and Coping. *Self and Identity*, 22, 351 - 378. <https://doi.org/10.1080/15298868.2022.2099455>.

Hay, L. L. (2011). 21 Days to Master Affirmations. *Hay House*. 978-1-84850-889-7.

Heather, T., & Wyland, C. (2019). Assessing Self-Esteem. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models And Measures* (2nd ed.). <https://dpo.org/10.1037/10612-014>

Kadian, A. (2023). The Use of Affirmations in Increasing Self-Esteem. *International Journal For Multidisciplinary Research*. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2023.v05i04.4348>.

Kemendikbudristek. (2024). Undang-Undang No. 12 Tahun 2024 tentang Kurikulum pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah. *Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia*

Kemenkumham. (2024). Undang-Undang No. 22 Tahun 2022 tentang Pemasarakatan. *Jakarta: Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia*

Lannin, D., Bible, J., Harris, P., Russell, L., Arellanes, J., & Yazedjian, A. (2021). How Is Spontaneous Self-Affirmation Linked to Self-Esteem? A Cross-Lagged Examination. *Journal of Research in Personality*. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104091>.

Mahanani, G. P., & Nurwianti, F. (2018). Intervensi Kognitif Perilaku Dalam Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Mahasiswa yang Tinggal Di Asrama Univeristas.

Seurune : *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 1-19.
<https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i2.11569>

Maroqi, N. (2018). Uji Validitas Konstruksi Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *JP3I: Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 7(2), 92-96.
<http://dx.doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>

Nazmy. (2012). Teknik Afirmasi Positif.
<https://www.scribd.com/document/452987117/Teknik-Afirmasi-Positif-pdf>

Nguyen, D., Wright, E., Dedding, C., Pham, T., & Bunders, J. (2019). Low Self-Esteem and Its Association With Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation in Vietnamese Secondary School Students: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 10.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00698>.

Rimes, K., Smith, P., & Bridge, L. (2023). Low Self-Esteem: A Refined Cognitive Behavioural Model. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1-16.
<https://doi.org/10.1017/S1352465823000048>.

Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
<https://doi.org/10.1515/9781400876136>.

Steele, C. M. (1988). The Psychology of Self-Affirmation: Sustaining The Integrity of The Self. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances In Experimental Social Psychology* (Vol. 21, pp. 261-302). Academic Press.
[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60229-4](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60229-4)

Stets, J., & Burke, P. (2014). Self-Esteem and Identities. *Sociological Perspectives*, 57, 409 - 433.
<https://doi.org/10.1177/0731121414536141>.

Utami, R. R., & Asih, M. K. (2017). Konsep Diri dan Rasa Bersalah Pada Anak Didik Lembaga Pemasyarakatan Anak Kelas II A Kutoarjo. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 18(1), 123-132