

Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Pada Remaja Dengan Harga Diri Rendah Di SMPN 26 Bandar Lampung Tahun 2025

Fenita Loveani^{1*}, Eka Trismiyana², Triyoso³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati Bandar Lampung, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 10 Juni 2026

Direvisi: 12 Juli 2026

Diterima: 15 Juli 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

fenita.loveani2004@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Harga diri rendah (self-esteem) merupakan salah satu masalah psikososial yang sering terjadi pada remaja dan dapat berdampak pada menurunnya kepercayaan diri, terganggunya hubungan sosial, prestasi akademik, serta kesehatan mental. Di Provinsi Lampung, penelitian menunjukkan bahwa 78,2% remaja memiliki harga diri rendah. Hasil pra-survei di SMP Negeri 26 Bandar Lampung juga menunjukkan bahwa 46,1% siswa mengalami harga diri rendah. Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena dapat menghambat perkembangan psikologis remaja. Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri remaja adalah terapi afirmasi positif, yaitu pemberian kalimat-kalimat positif secara berulang untuk membangun keyakinan dan penilaian positif terhadap diri sendiri. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi afirmasi positif terhadap peningkatan harga diri pada remaja dengan harga diri rendah di SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun 2025. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimental melalui pendekatan one-group pretest-posttest. Populasi penelitian berjumlah 253 siswa, dengan sampel sebanyak 20 siswa kelas VIII yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran tingkat harga diri dilakukan sebelum dan sesudah pemberian terapi afirmasi positif, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun sebanyak 12 responden (60%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 12 responden (60%). Rata-rata skor harga diri sebelum diberikan terapi afirmasi positif sebesar 18,82 dan meningkat menjadi 23,00 setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,003 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat peningkatan harga diri yang signifikan setelah pemberian terapi afirmasi positif. **Kesimpulan :** Terapi afirmasi positif terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri pada remaja dengan harga diri rendah di SMP Negeri 26 Bandar Lampung. Terapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi dalam program bimbingan konseling maupun promosi kesehatan jiwa di sekolah guna membantu meningkatkan harga diri dan kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: terapi afirmasi positif, harga diri rendah, remaja

ABSTRACT

Introduction: Low self-esteem is one of the psychosocial problems commonly experienced by adolescents and may negatively affect self-confidence, social relationships, academic achievement, and mental health. In Lampung Province, 78.2% of adolescents were reported to have low self-esteem. A preliminary survey conducted at SMP Negeri 26 Bandar Lampung also revealed that 46.1% of students experienced low self-esteem. This condition may hinder adolescents' psychological development; therefore, effective interventions are needed, one of which is positive affirmation therapy. **Objective:** This study aimed to determine the effect of positive affirmation therapy on improving self-esteem among adolescents with low self-esteem at SMP Negeri 26 Bandar Lampung in 2025. **Methods:** This study employed a quantitative method with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of 253 students, with a sample of 20 eighth-grade students selected through purposive sampling. Self-esteem levels were measured before and after the implementation of positive affirmation therapy and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. **Results:** The majority of respondents were 14 years old (60%) and male (60%). The mean self-esteem score increased from 18.82 before the intervention to 23.00 after receiving positive affirmation therapy. The Wilcoxon Signed

*Rank Test showed a p-value of 0.003 ($p < 0.05$), indicating a significant improvement in self-esteem following the intervention. **Conclusion:** Positive affirmation therapy was effective in improving self-esteem among adolescents with low self-esteem at SMP Negeri 26 Bandar Lampung. This therapy can be utilized as an intervention in school counseling programs and mental health promotion efforts to support the improvement of adolescents' self-esteem and mental well-being.*

Keywords: positive affirmation therapy, low self-esteem, adolescents.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang berlangsung pada rentang usia 10-19 tahun dan ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, psikologis, serta sosial yang berlangsung secara cepat (*World Health Organization*, 2023). Pada tahap ini, remaja mulai membentuk identitas diri dan mengembangkan konsep diri yang akan memengaruhi cara berpikir, berperilaku, serta berinteraksi dengan lingkungan. Salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja adalah harga diri (*self-esteem*), yaitu penilaian individu terhadap nilai dan kemampuan dirinya sendiri (Raynal *et al.*, 2024). Harga diri yang baik berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan beradaptasi, serta hubungan sosial yang positif, sedangkan harga diri rendah dapat menyebabkan individu merasa tidak berharga, kurang percaya diri, mengalami kesulitan berinteraksi sosial, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Wulandari, 2023; Widiyanti *et al.*, 2021).

Masalah harga diri rendah pada remaja masih menjadi perhatian di berbagai negara. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 melaporkan bahwa 5,5% remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental emosional, dengan prevalensi depresi sebesar 1% dan kecemasan sebesar 3,7%. Di Provinsi Lampung, penelitian Sulliyanti dan Nuraenah (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 78,2% remaja memiliki harga diri rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah harga diri pada remaja masih menjadi isu yang perlu mendapatkan perhatian.

Berbagai intervensi telah dikembangkan untuk meningkatkan harga diri remaja, antara lain Terapi Aktivitas Kelompok (TAK), latihan kemampuan positif, terapi kognitif, serta terapi menggambar dan merias diri. Salah satu intervensi yang dinilai efektif adalah terapi afirmasi positif, yaitu pemberian pernyataan positif secara berulang untuk membantu individu membangun penerimaan diri, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta membentuk pola pikir yang lebih adaptif (Nurleman *et al.*, 2025). Penelitian

Lestari (2022), Anisah dan Purwandari (2024), serta Rofiqoh (2024) menunjukkan bahwa terapi afirmasi positif mampu meningkatkan harga diri pada berbagai kelompok remaja sehingga berpotensi menjadi alternatif intervensi dalam mengatasi harga diri rendah.

Hasil pra-survei yang dilakukan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung terhadap 26 siswa menunjukkan bahwa 12 siswa (46,1%) memiliki harga diri rendah, 10 siswa (38,4%) memiliki harga diri sedang, dan hanya 4 siswa (15,3%) memiliki harga diri tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hampir separuh responden mengalami harga diri rendah sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan harga diri mereka. Selain itu, penelitian mengenai penerapan terapi afirmasi positif pada remaja di lingkungan sekolah, khususnya di Kota Bandar Lampung, masih terbatas sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi afirmasi positif terhadap peningkatan harga diri pada remaja dengan harga diri rendah di SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun 2025.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pra-eksperimental* menggunakan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung yang berjumlah 253 siswa. Sampel penelitian sebanyak 20 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat harga diri adalah *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang dikembangkan oleh *Morris Rosenberg* dan telah digunakan dalam penelitian Suhron (2017). Kuesioner ini digunakan untuk mengukur tingkat harga diri responden sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Intervensi yang diberikan berupa terapi afirmasi positif yang dilakukan secara terstruktur melalui penyusunan dan pengucapan kalimat-kalimat positif yang bertujuan

meningkatkan keyakinan, penerimaan, dan penghargaan terhadap diri sendiri (Anisah & Purwandari, 2024). Terapi diberikan dalam tiga sesi dengan durasi 20-30 menit setiap pertemuan. Pengukuran tingkat harga diri dilakukan sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah seluruh sesi terapi selesai diberikan (*posttest*).

Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat harga diri sebelum serta sesudah intervensi. Selanjutnya dilakukan analisis bivariat menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk mengetahui

pengaruh terapi afirmasi positif terhadap peningkatan harga diri remaja.

HASIL

Hasil penelitian terhadap 20 responden siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung meliputi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin, tingkat harga diri sebelum dan sesudah pemberian terapi afirmasi positif, serta hasil analisis pengaruh terapi afirmasi positif terhadap peningkatan harga diri remaja yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

Shapiro-Wilk			
	Statistik	df	Sig.
Pre-test	.836	20	.003
Post-test	.934	20	.181

Berdasarkan Tabel 1, hasil uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, karena jumlah sampel kurang dari 50 responden ($n = 20$). Pada uji ini diperoleh nilai statistik *Shapiro-Wilk* sebesar 0,836 dengan nilai signifikansi pada data pre-test sebesar 0,003 ($p < 0,05$), sehingga

dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* tidak berdistribusi normal. Sementara itu, pada data post-test diperoleh nilai statistik *Shapiro-Wilk* sebesar 0,934 dan nilai signifikansi sebesar 0,181 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa data post-test berdistribusi normal.

Tabel 2
Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	60%
Perempuan	8	40%
Total	20	100%
Usia		
13 th	8	40%
14 th	12	60%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 2, Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin pada remaja di SMP N 26 Kota Bandar Lampung, diketahui bahwa dari total 20 responden, didapatkan 8 responden (40%) berusia 13 tahun,

dan 12 responden (60%) berusia 14 tahun. Responden dengan jenis kelamin laki-laki yaitu 12 responden (60%) dan responden berjenis kelamin perempuan yaitu 8 responden (40%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi (Pre-Test) Tingkat Harga Diri Remaja

Pertanyaan	Mean	Std. Deviation	Min-Max	Sum (Jumlah)
P1	3.24	7.099	2-4	68
P2	2.90	6.260	1-4	61
P3	4.57	9.521	3-4	96
P4	3.14	6.650	2-4	66
P5	4.48	9.791	3-4	94
P6	2.76	6.041	1-4	58
P7	3.14	6.887	2-4	66
P8	2.76	6.049	1-4	58

P9	4.19	9.158	3-4	88
P10	4.29	9.360	3-4	90

Berdasarkan Tabel 3 (*pre-test*), tingkat harga diri remaja diperoleh nilai rata-rata (*mean*) pada setiap butir pertanyaan (P1-P10) berada pada rentang 2.76 hingga 4.48. Nilai *mean* tertinggi

terdapat pada distribusi frekuensi P5 (4.48), nilai sedang pada P9 (4.19), dan nilai terendah terdapat pada P8 (2.76).

Tabel 4
Distribusi Frekuensi (Post-test)

Pertanyaan	Mean	Std. Deviation	Min-Max	Sum (Jumlah)
P1	4.57	9.973	2-4	9.973
P2	4.19	9.141	1-4	9.141
P3	4.86	10.599	3-4	10.599
P4	4.29	9.350	2-4	9.350
P5	4.67	10.195	2-4	10.195
P6	3.57	7.909	1-4	7.909
P7	4.38	9.558	2-4	9.558
P8	4.00	8.746	1-4	8.746
P9	4.67	10.175	2-4	10.175
P10	4.67	10.180	2-4	10.180

Pada Tabel 4, distribusi frekuensi (*post-test*) tingkat harga diri remaja diperoleh nilai rata-rata (*mean*) pada setiap butir pertanyaan P1-P10 berada pada rentang 3.57-4.86. Nilai *mean*

tertinggi berada pada P3 (4.86), nilai sedang berada pada P4 (4.29), sedangkan nilai rendah terdapat pada P6 (3.57).

Tabel 5
Tingkat Harga Diri Sebelum Diberikan Perlakuan

	Mean	Std. Deviation	Std. Error mean	Min-Max	Confidence Interval 95%
Pre-test	18.82	5.650	1.263	12-28	Lower 16.21 Upper 21.49

Berdasarkan Tabel 5, hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata harga diri remaja sebelum diberikan terapi *afirmasi positif* pada siswa adalah 18,82 (95% CI : 16,21-21,49) dengan standar deviasi 5,650. Nilai terendah harga diri

remaja adalah 12 dan tertinggi adalah 28. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata self-esteem siswa sebelum diberikan terapi afirmasi positif adalah diantara 16,21 sampai 21,49.

Tabel 6
Tingkat Harga Diri Sesudah Diberikan Perlakuan

	Mean	Std.Deviation	Std. Error mean	Min-Max	Confidence Interval 95%
Post-test	23.00	2.847	.637	17-28	Lower 21.67 Upper 24.33

Berdasarkan Tabel 6, hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata harga diri remaja sesudah diberikan terapi *afirmasi positif* pada siswa adalah 23.00 (95% CI 21,67-24,33) dengan standar deviasi 2.847. Nilai *self-esteem* adalah terendah 17 dan tertinggi 23. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata harga diri remaja siswa sesudah diberikan terapi

afirmasi positif adalah di antara 21.67 sampai 24.33.

Berdasarkan Tabel 7, hasil uji *Wilcoxon* diketahui bahwa tidak terdapat responden yang mengalami penurunan skor harga diri setelah diberikan perlakuan, yang ditunjukkan dengan nilai negative ranks sebesar 0. Sebaliknya, terdapat 11 responden yang mengalami peningkatan skor harga

diri yang ditunjukkan dengan nilai positive ranks, serta 9 responden yang tidak mengalami perubahan nilai (ties). Hasil uji statistik menunjukkan nilai Z sebesar -2,938 dengan nilai signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa

terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat harga diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan berpengaruh terhadap peningkatan harga diri responden.

Tabel 7
Hasil Uji Wilcoxon

		N	Mean Ranks	Sum of Ranks	Z	Asymo Sig. (2-tailed)
Post-test Pre-test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00	-2.938	.003
	Positive Ranks	11 ^b	6.00	66.00		
	Ties	9 ^c				
	Total	20				

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi afirmasi positif, rata-rata skor harga diri responden adalah 18,82 dengan standar deviasi 5,650 (Tabel 5). Nilai tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki tingkat harga diri yang relatif rendah hingga sedang. Selain itu, nilai minimum sebesar 12 dan maksimum sebesar 28 menggambarkan adanya variasi tingkat harga diri pada masing-masing responden sebelum intervensi diberikan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden yang berada pada rentang usia 13-14 tahun, yaitu masa remaja awal. Pada tahap perkembangan ini, remaja mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, emosional, dan sosial yang menyebabkan mereka lebih rentan mengalami keraguan terhadap kemampuan diri, mudah terpengaruh oleh lingkungan, serta belum memiliki konsep diri yang matang. Menurut Bawono (2023), masa remaja merupakan fase pencarian identitas diri yang sering disertai ketidakstabilan emosi dan penilaian terhadap diri sendiri, sehingga berpengaruh terhadap pembentukan harga diri.

Berdasarkan karakteristik responden (Tabel 2), mayoritas siswa berusia 14 tahun sebanyak 12 orang (60%), sedangkan responden berusia 13 tahun sebanyak 8 orang (40%). Dari segi jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 12 orang (60%) dan perempuan sebanyak 8 orang (40%). Perbedaan usia dan jenis kelamin dapat memengaruhi cara remaja menilai dirinya, karena setiap individu memiliki pengalaman sosial, kemampuan beradaptasi, dan tingkat kematangan emosional yang berbeda. Meskipun demikian, seluruh responden berada pada kelompok usia remaja awal yang memiliki karakteristik perkembangan psikologis yang hampir sama, sehingga terapi

afirmasi positif diharapkan dapat memberikan manfaat pada seluruh responden.

Hasil pre-test pada setiap butir pertanyaan menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) berada pada rentang 2,76 hingga 4,48 (Tabel 3). Nilai rata-rata terendah terdapat pada butir P6 dan P8, sedangkan nilai tertinggi terdapat pada butir P5. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi masih terdapat responden yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya, seperti merasa kurang percaya diri, kurang menghargai kemampuan diri, serta belum mampu menerima dirinya secara optimal. Kondisi tersebut sesuai dengan teori Tukatman (2022) yang menyatakan bahwa individu dengan harga diri rendah cenderung memiliki evaluasi negatif terhadap dirinya, merasa tidak mampu, kurang berharga, serta sulit menghargai potensi yang dimiliki. Rendahnya harga diri pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya dukungan keluarga, lingkungan pergaulan, pengalaman kegagalan, maupun proses perkembangan psikologis yang belum matang.

Setelah diberikan terapi afirmasi positif, rata-rata skor harga diri meningkat menjadi 23,00 dengan standar deviasi 2,847 (Tabel 6). Selain terjadi peningkatan nilai rata-rata, standar deviasi yang lebih kecil dibandingkan sebelum intervensi menunjukkan bahwa variasi skor harga diri antarresponden menjadi lebih homogen. Nilai minimum setelah intervensi sebesar 17 dan nilai maksimum sebesar 28 menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis responden setelah mengikuti terapi afirmasi positif.

Pada hasil post-test, nilai rata-rata setiap butir pertanyaan meningkat menjadi 3,57 hingga 4,86 (Tabel 4). Nilai rata-rata tertinggi terdapat pada butir P3 sebesar 4,86, sedangkan nilai terendah terdapat pada butir P6 sebesar 3,57. Peningkatan skor pada hampir seluruh butir pertanyaan menunjukkan bahwa responden mulai

memiliki pandangan yang lebih positif terhadap dirinya. Mereka menjadi lebih mampu mengenali potensi diri, lebih percaya terhadap kemampuan yang dimiliki, serta memiliki penerimaan diri yang lebih baik dibandingkan sebelum diberikan intervensi.

Sebelum dilakukan analisis pengaruh, data diuji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pre-test tidak berdistribusi normal ($p = 0,003$), sedangkan data *post-test* berdistribusi normal ($p = 0,181$), sehingga analisis perbedaan dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* (Tabel 1).

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,05$) (Tabel 7). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara skor harga diri sebelum dan sesudah diberikan terapi afirmasi positif. Hasil uji *Wilcoxon* juga menunjukkan tidak terdapat responden yang mengalami penurunan skor harga diri (negative ranks = 0), sebanyak 11 responden mengalami peningkatan skor (positive ranks), sedangkan 9 responden memiliki skor yang tetap (ties). Temuan ini menunjukkan bahwa terapi afirmasi positif tidak memberikan dampak negatif terhadap responden dan mampu meningkatkan harga diri pada sebagian besar siswa.

Masih adanya responden yang tidak mengalami perubahan skor (Tabel 7) kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perbedaan kemampuan individu dalam menerima afirmasi positif, motivasi selama mengikuti terapi, tingkat keterlibatan dalam pelaksanaan intervensi, serta faktor lingkungan seperti dukungan keluarga, teman sebaya, maupun pengalaman pribadi yang tidak dapat dikendalikan selama penelitian berlangsung. Selain itu, perubahan harga diri merupakan proses psikologis yang memerlukan waktu sehingga intervensi dalam waktu yang relatif singkat belum tentu memberikan perubahan yang sama pada setiap individu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rofiqoh (2024) yang menyatakan bahwa terapi afirmasi positif efektif meningkatkan harga diri remaja melalui pembentukan pola pikir yang lebih positif terhadap diri sendiri. Penelitian Adinda *et al.* (2024) juga menunjukkan bahwa afirmasi positif mampu meningkatkan kepercayaan diri serta membantu individu mengembangkan penilaian yang lebih baik terhadap dirinya. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa afirmasi positif merupakan intervensi psikologis

sederhana, mudah diterapkan, serta efektif digunakan pada kelompok remaja untuk meningkatkan harga diri dan mengurangi kecenderungan berpikir negatif terhadap diri sendiri.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa terapi afirmasi positif berpengaruh terhadap peningkatan harga diri remaja di SMP Negeri 26 Bandar Lampung (Tabel 7). Intervensi ini membantu remaja mengembangkan penilaian yang lebih positif terhadap dirinya, meningkatkan rasa percaya diri, memperkuat penerimaan diri, serta membentuk konsep diri yang lebih adaptif. Oleh karena itu, terapi afirmasi positif dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk intervensi keperawatan jiwa maupun program bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu meningkatkan kesehatan mental dan harga diri remaja.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi afirmasi positif berpengaruh signifikan terhadap peningkatan harga diri remaja di SMP Negeri 26 Bandar Lampung. Rata-rata skor harga diri meningkat dari 18,82 sebelum intervensi menjadi 23,00 setelah intervensi. Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,003 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan bermakna antara skor sebelum dan sesudah terapi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa terapi afirmasi positif membantu remaja membangun persepsi yang lebih positif terhadap diri, meningkatkan kepercayaan diri, serta menghargai kemampuan yang dimiliki. Pengulangan kalimat-kalimat positif secara terstruktur juga membantu mengurangi pikiran negatif dan memperkuat keyakinan diri. Dengan demikian, terapi afirmasi positif dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif dalam meningkatkan harga diri remaja serta mendukung upaya promosi kesehatan jiwa di lingkungan sekolah.

REFERENSI

- Adinda, F. D., Artanti, A. S., Savira, D., & Juwita, R. (2024). Efektivitas afirmasi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa, 50–58.
- Anisah, N., & Purwandari, A. (2024). Pengaruh penerapan therapy afirmasi positif terhadap *self-esteem* anak usia remaja di MTS Asyifa Al-Barokah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 70–72.

- Bawono, Y. (2023). *Perkembangan Anak & Remaja*. Solok: Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim.
- Lestari, N. (2022). *Pengaruh terapi afirmasi positif terhadap harga diri narapidana remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang* [Skripsi sarjana, Universitas Sriwijaya]. Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya.
- Nurleman, J., Amabel, J., Samudra, J. M., Revalina, K., Sitio, K. A., Zafirah, L., & Rizkyanfi, M. W. (2025). Afirmasi positif sebagai strategi meningkatkan harga diri: Tinjauan terhadap gaya bahasa dan *self-confidence*, 9, 18405–18411.
- Raynal, I., Afrilianto, M., & Susanti, D. (2024). Profil *self-esteem* siswa kelas VIII SMP Negeri 36 Bandung. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(4), 409–418.
- Rofiqoh, R. (2024). *Pengaruh terapi afirmasi positif terhadap peningkatan harga diri remaja di Panti Asuhan Minhajul Abidin Jombang* (Skripsi). Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang.
- Suhron, M. (2017). *Asuhan keperawatan jiwa: Konsep self-esteem: Aplikasi pengukuran self-esteem dilengkapi petunjuk teknis pengisian pengkajian jiwa analisis proses interaksi (API)*. Mitra Wacana Media.
- Sulliyanti, & Nuraenah. (2020). Hubungan *body shaming* dengan harga diri rendah pada remaja di SMAN 2 Liwa Lampung Barat. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Jakarta*. (Lengkapi volume, nomor, dan halaman sesuai sumber asli).
- Tukatman. (2022). *Buku ajar keperawatan jiwa: Definisi isolasi sosial, tanda, dan gejala*.
- World Health Organization. (2023). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/>
- Wulandari, A., & Wijayanti, F. (2023). Dukungan teman sebaya dengan harga diri pada remaja. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 16–22.