

Pengaruh Terapi Peningkatan Kepercayaan Diri dan Spiritual Terhadap Penurunan Tingkat Gejala Depresi Remaja di SMKN 1 Gedong Tataan

Reni Nofita^{1*}, Andi Susanto², Rika Damayanti³, Feri Agustriyani⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

Open  Access Freely Available Online

Dikirim: 29 Desember 2024

Direvisi: 20 Januari 2025

Diterima: 15 Februari 2025

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

Reninofita23@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan individu, di mana mereka menghadapi berbagai tantangan seperti pergaulan bebas, penggunaan narkoba, merokok, dan alkohol. Stresor-stresor ini dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya, rendah diri, dan putus asa, yang berkontribusi pada timbulnya depresi. Depresi pada remaja ditandai dengan perasaan sedih, tidak berharga, rasa bersalah, penarikan diri dari sosial, kesulitan tidur, serta kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari. Memahami penyebab utama dari masalah emosional ini sangat penting untuk mendukung kesehatan mental dan ketahanan remaja. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi peningkatan kepercayaan diri dan spiritual dalam mengurangi gejala depresi pada remaja. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri dari 21 remaja yang mengalami gejala depresi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari terapi peningkatan kepercayaan diri dan spiritual terhadap penurunan gejala depresi. Uji statistik yang dilakukan menunjukkan distribusi data tidak normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk, sehingga analisis dilanjutkan dengan uji Wilcoxon, yang menghasilkan p-value $(0,000) < 0,05$. **Simpulan:** Temuan ini menegaskan bahwa terapi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat gejala depresi pada remaja, memberikan harapan bagi pengembangan intervensi serupa di masa depan.

Kata kunci: Remaja, Depresi, Kepercayaan Diri, Spiritual

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is a critical developmental phase where individuals face various challenges, including peer pressure, substance abuse, smoking, and alcohol consumption. These stressors can lead to feelings of helplessness, low self-esteem, and hopelessness, which may contribute to the onset of depression. Depression in adolescents is characterized by sadness, worthlessness, guilt, social withdrawal, sleep disturbances, and a loss of interest in daily activities. Understanding the root causes of these emotional struggles is essential to support adolescent mental health and resilience. **Objective:** This study aims to evaluate the effectiveness of self-esteem and spiritual enhancement therapy in reducing depressive symptoms among adolescents. **Methods:** The research employs a quantitative method with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The subjects of the study consisted of 21 adolescents experiencing depressive symptoms indicate a significant effect of self-esteem and spiritual enhancement therapy on reducing depressive symptoms. **Results:** Statistical analysis showed a non-normal distribution of data based on the Shapiro-Wilk test, leading to the use of the Wilcoxon test, which yielded a p-value of $(0.000) < 0.05$. **Conclusion** These findings confirm that the therapy provided is effective in decreasing depressive symptoms among adolescents, offering hope for the development of similar interventions in the future.

Keywords: Teenagers, Depression, Self-Confidence, Spirituality

PENDAHULUAN

Stuart (2016) menyatakan bahwa, remaja adalah masa transisi masa anak beralih ke tahap dewasa. Remaja berada pada usia rentan antara 15 dan 18 tahun, masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja ini ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial (Husaini et al., 2023). Perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki dewasa. Masa remaja sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat (Husaini et al., 2023). Salah satu pengaruh lingkungan negatif yang dilakukan remaja adalah pergaulan bebas, seperti merokok, penggunaan narkoba, mabuk menjalin hubungan dengan lawan jenis, dan hal yang menyimpang lainnya. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan para remaja melakukan tindakan menyimpang mulai dari faktor keluarga, lingkungan, masyarakat hingga internet (Wulandari & Patimah, n.d., 2020). Remaja akan dihadapkan dengan permasalahan, saat remaja tidak mampu menyelesaikan masalah dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, tidak berharga, rasa putus asa karena masalah tidak dapat diselesaikan, karena itu remaja menimbulkan pikiran negatif, bila pikiran-pikiran tersebut terus berlanjut maka remaja akan mengalami gejala depresi (Mandasari, Putri & Tobing, 2020).

Dampak Skizofrenia merugikan bagi individu karena merupakan penyakit kronis dan biasanya diikuti dengan adanya waham halusinasi, berbicara terdisorganisasi, perilaku terdisorganisasi atau gejala negatif yang berupa pendataran afektif dan alogia. (Sadock B. J. & Sadock V. A. Kaplan and Sadock Concise Textbook of Clinical Psychiatry 2012). Skizofrenia ini akan menimbulkan penderitaan yang mendalam bagi individu karena tidak mampu lagi produktif sehingga memerlukan perawatan dan tanggung jawab sepanjang masa oleh keluarganya. Perawatan dan tanggung jawab ini membutuhkan waktu, tenaga yang lama akibat kekronisan penyakit ini sehingga resiko yang muncul seperti gangguan emosi, persepsi, pikiran, gerakan, dan perilaku seseorang (Videbeck, 2020).

Depresi merupakan beban penyakit terbesar bagi setiap remaja di awal Data terbaru menunjukkan bahwa prevalensi depresi di Indonesia pada penduduk berusia 15 tahun ke atas mencapai 1,4%, dengan kelompok usia 15-24 tahun memiliki prevalensi tertinggi sebesar 2%, diikuti oleh lansia dengan 1,9%. Survei Kesehatan

Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan bahwa 2% penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami masalah kesehatan jiwa, dan 0,25% di antaranya memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup dalam satu bulan terakhir. Secara global, Asia Tenggara memiliki angka depresi tertinggi, dengan Indonesia menempati urutan kelima dengan prevalensi 3,7%. Data dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental, dan satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Di Provinsi Lampung, masalah kesehatan mental pada remaja meningkat setiap tahun, termasuk kasus depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku. Perlu dicatat bahwa data dari Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi pada remaja sebesar 6,1% secara nasional, dengan Provinsi Sulawesi Tengah memiliki prevalensi tertinggi sebesar 12,3%. Namun, data terbaru menunjukkan angka yang berbeda, kemungkinan karena perbedaan metode survei atau definisi yang digunakan.

Banyaknya permasalahan psikologis yang banyak terjadi pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Faktor internal khususnya biologi, jenis kelamin, harga diri, usia dan tipe kepribadian. Faktor eksternal, adalah keluarga, pendidikan dan lingkungan sosial (Mandasari & Tobing, 2020). Masalah yang tidak terselesaikan cenderung membuat remaja merasa frustrasi, kurang menghargai diri sendiri, dan menganggap diri mereka gagal atau tidak kompeten, jika kondisi ini terus berlanjut, maka dapat menimbulkan masalah psikologis yang semakin serius, hingga kemungkinan berujung pada perasaan ingin bunuh diri pada remaja (Florensa et al., 2023).

Spiritual suatu terapi yang dilakukan dengan cara mendekatkan diri terhadap kepercayaan yang dianutnya. Bentuk dari terapi spiritual diantaranya adalah dzikir dan mendengarkan Al-Qur'an. Berzikir kepada Allah adalah ibadah sunnah yang teramat mulia. Dzikir adalah peringatan doa yang paling tinggi yang di dalamnya tersimpan berbagai keutamaan dan manfaat yang besar bagi hidup dan kehidupan kita. Bahkan kualitas kita di hadapan Allah sangat dipengaruhi oleh kualitas dzikir kita kepada-Nya. Mendengarkan Al-Qur'an atau murottal adalah pembacaan Alqur'an dengan menggunakan tajwid yang benar dan berirama (Ernawati, Syamsu Alam, 2020).

Peneliti telah melakukan pra-survei di SMK Negeri 1 Gedong Tataan dan menemukan adanya remaja sekolah yang mengalami berbagai tingkat depresi, mulai dari depresi berat, depresi sedang, hingga depresi ringan. Beberapa siswa melaporkan sering merasa sedih, putus asa, tidak berharga, dan khawatir tentang masa depan setelah lulus sekolah. Beberapa diantaranya juga mengaku pernah melakukan tindakan melukai diri sendiri, seperti menyayat lengan dengan silet, sering menangis tiba-tiba, dan merasa tidak percaya diri.

Berdasarkan latar belakang ini, peneliti menemukan data yang relevan dan mendukung untuk menjadikan topik ini sebagai fokus penelitian. Peneliti tertarik untuk melakukan kajian mengenai “Pengaruh Terapi Peningkatan Kepercayaan Diri dan Spiritual terhadap Penurunan Gejala Depresi Remaja Sekolah Menengah Atas di SMK Negeri 1 Gedong Tataan.”

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi peningkatan kepercayaan diri dan spiritual dalam mengurangi gejala depresi pada remaja. Subjek penelitian terdiri dari 21 remaja yang mengalami gejala depresi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest. Objek penelitiannya adalah siswa yang memiliki gejala depresi. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling yang di ambil dari kelas akutansi dan administrasi perkantoran. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuisioner. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji Shapiro-Wilk dan uji wilcoxon . Penelitian ini telah dilakukan di SMKN 1 Gedong tataan pada tanggal 1 Agustus – 4 agustus 2024.

HASIL

Tabel 1.

Rata-Rata Tingkat Gejala Depresi Remaja Sekolah Menengah Atas di SMKN 1 Gedong Tataan

Tingkat Gejala Depresi	Frekuensi	Percent
Tidak ada gejala	0	0 %
Gejala Sedang	20	95,238 %
Gejala Berat	1	4,762 %
Total	21	100 %

Tabel 2

Rata-Rata Tingkat Gejala Depresi Sesudah diberikan Terapi di SMKN 1 Gedong Tataan

Tingkat Gejala Depresi	Frekuensi	Percent
Tidak ada gejala	18	85,714 %
Sedang	2	9,524 %
Berat	1	4,762 %
Total	21	100 %

Hasil Uji Wilcoxon

Tabel 3

Pengaruh Terapi Peningkatan Kepercayaan Diri dan Spiritual Terhadap Penurunan Tingkat Gejala Depresi pada Remaja Sekolah Menengah Atas

Tingkat gejala depresi <i>pre test</i> (n=21)	mean	P: value
Tingkat gejala depresi Post test (n=18)	.00	.000

PEMBAHASAN

Rata rata tingkat gejala depresi pada remaja sekolah menengah atas di SMK negeri 1 Gedong Tataan didapatkan bahwa 21 responden (100%) memiliki gejala depresi .Tidak ada gejala 0, gejala depresi sedang 20 , gejala depresi berat 1.

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 4.1 yang dilakukan pada remaja sekolah menengah atas di SMK negeri 1 Gedong Tataan didapatkan bahwa 21 responden (100%) memiliki gejala depresi .Tidak ada gejala 0, gejala depresi sedang 20 , gejala depresi berat 1. Gejala depresi yang dialami remaja mencakup perasaan sedih yang berlangsung lama, kecenderungan untuk mengisolasi diri, dan lebih banyak melamun saat di kelas. Selain itu, mereka juga dapat mengalami gangguan makan, masalah tidur, merasa lelah, lesu, atau kurang bertenaga, kesulitan dalam berinteraksi sosial, serta mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan pengambilan keputusan.

Gejala depresi yang dialami remaja mencakup perasaan sedih yang berlangsung lama, kecenderungan untuk mengisolasi diri, dan lebih banyak melamun saat di kelas. Selain itu, mereka juga dapat mengalami gangguan makan, masalah tidur, merasa lelah, lesu, atau kurang bertenaga, kesulitan dalam berinteraksi sosial, serta mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan pengambilan keputusan.(Desi et al., 2020).

Menurut (Tuasikal & Retnowati, 2019) Depresi diartikan sebagai keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam,

perasaan tidak berharga serta perasaan bersalah, menarik diri, sulit tidur, dan kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari. Depresi terjadi ketika individu mengalami stres berkepanjangan terkait peristiwa yang baru saja menimpanya. Gejala yang dialami dapat berupa: mood tertekan, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah atau rendah diri, gangguan tidur dan nafsu makan, penurunan energi dan kehilangan konsentrasi (Riziana, 2022).

Tingkat gejala depresi seringkali dipengaruhi oleh faktor biologis, Keluarga, Sekolah, Teman dan Seorang dengan depresi akan bersikap cenderung hilangnya motivasi hidup, tidak percaya diri, kebiasaan melamun, merasa tidak berharga, sedih tanpa sebab, sedih yang berlarut dan penurunan motivasi belajar di sekolah (Stuart, 2016).

Sesuai dengan penelitian yang berjudul "Depresi Pada Remaja Sekolah Menengah Atas" oleh Soetjningsih (2020), ditemukan bahwa gejala depresi ringan, seperti perasaan sedih, murung, dan merasa tidak berdaya, cemas dialami oleh 22,9% siswa. Jika dihitung dari total 100 partisipan, sekitar 40% menunjukkan gejala depresi yang sama. Meskipun jumlah responden yang mengalami depresi mencapai 33,1% dari total keseluruhan, angka ini cukup signifikan, mengingat depresi merupakan salah satu penyebab utama bunuh diri (Asret et al., 2021).

Masalah gejala depresi pada remaja sekolah menengah atas dalam penelitian ini menunjukkan bahwa remaja mengungkapkan kurangnya rasa percaya diri, perasaan putus asa, ketidakbahagiaan, keyakinan bahwa mereka tidak akan berhasil di masa depan, dan merasa tidak berharga. Responden juga sering menyatakan mengalami stres akibat kehidupan yang mereka jalani di usia remaja dan kesulitan untuk berbagi tentang apa yang mereka rasakan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk mengurangi gejala depresi pada remaja sekolah menengah atas, setelah diberikan intervensi terapi peningkatan kepercayaan diri melalui afirmasi positif dan spiritualitas dengan murotal *Al-Qur'an*, semua responden menunjukkan penurunan tingkat gejala depresi. Dari 21 responden (100%), data menunjukkan bahwa 18 responden (85,714%) tidak lagi mengalami gejala depresi, 2 responden (9,524%) mengalami gejala depresi sedang, dan 1 responden (4,762%) mengalami gejala berat. Remaja mengutarakan perasaan menjadi lebih tenang, kecenderungan untuk mengisolasi diri berkurang, merasa lebih

bahagia ketika di sekolah. Selain itu, mereka juga mengatakan nafsu makan bertambah, merasa mudah tidur, lebih bersemangat dan dapat berkonsentrasi dengan baik.

Menurut Elizabeth et al. (2016) Terapi spiritual terbukti efektif dalam menurunkan gejala depresi yang menunjukkan bahwa kombinasi terapi spiritual dan peningkatan kepercayaan diri dapat mengurangi depresi pada remaja seperti hilangnya motivasi hidup, tidak percaya diri, kebiasaan melamun, merasa tidak berharga, sedih tanpa sebab, sedih yang berlarut dan penurunan motivasi belajar di sekolah.

Menurut Syafei dan Suryadi (2018), mendengarkan murottal dapat menurunkan hormon stres dalam tubuh. Hal ini membantu mengurangi kecemasan dan depresi Terapi melalui mendengarkan bacaan *Al-Quran* dalam bentuk murottal dengan ritme yang pelan dan harmonis memiliki efek menurunkan hormon-hormon stres yang menjadi penyebab depresi, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mampu mengalihkan perhatian dari rasa takut, kecemasan, dan ketegangan (Indah, 2023).

Menurut penelitian Nurliana (2011), yang menunjukkan bahwa perangsangan ayat-ayat suci *Al-Qur'an* dapat menurunkan depresi pada orang remaja yang menjalani perawatan gangguan mental. Selain itu, penelitian Qadri (2014) menyatakan bahwa setelah mendengarkan bacaan *Al-Qur'an*, 97% pasien di rumah sakit jiwa merasa lebih tenang dan mengalami pemulihan yang lebih cepat. Hasil ini didukung oleh penelitian dari kedokteran Amerika Utara (Elzaky, 2011), yang menyimpulkan bahwa 97% responden merasa lebih tenang setelah mendengarkan bacaan *Al-Qur'an*, dengan gelombang otak mereka berubah dari *frekuensi* cepat (12-13 db per detik) menjadi lebih lambat (8-18 db per detik), sehingga meningkatkan kenyamanan pasien (Niman & Surbakti, 2022).

Lantunan *Al Quran* juga bermanfaat dengan cara menurunkan hormon stres, merangsang produksi hormon endorfin alami, meningkatkan tingkat relaksasi, mengalihkan perasaan takut, kecemasan, dan ketegangan, memperbaiki sistem kimia tubuh, sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah, perlambatan denyut jantung, serta perubahan aktivitas gelombang otak. Hormon *endorfin* dikenal sebagai "hormon kebahagiaan" yang membantu meningkatkan perasaan bahagia dan kenyamanan (N. A. Putri et al., 2021).

Menurut penelitian alim (2019) menyatakan bahwa kepercayaan diri muncul dari sikap positif

terhadap diri sendiri, yang membuat individu merasa yakin dalam mengambil keputusan dan tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain. Dalam konteks mahasiswa, kepercayaan diri berperan penting dalam mendukung aktivitas akademik dan pengembangan pribadi selama masa perkuliahan (Utami dkk., 2018).

Berdasarkan tabel 4.4 mean pretest tingkat gejala depresi (9.50) dan mean pada post test tingkat gejala depresi 0,00. Berdasarkan hasil uji tersebut tingkat gejala depresi memiliki nilai p value (0,000) <0,05 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada penurunan tingkat gejala depresi sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi peningkatan kepercayaan diri dengan spiritual.

Sesuai dengan penelitian "Pengaruh Spiritual Therapy Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri, Stres Dan Depresi Kecemasan Pasien Yang Dirawat Di Ruang Intensive Care Unit" dengan hasil sebelum dilakukan terapi pre-test dimiliki oleh responden R25 (cemas berat) dan skor terendah dimiliki oleh responden R17 (tidak cemas). Sedangkan skor tertinggi pada saat post-test juga dimiliki oleh responden R25, R26 (cemas sedang) dan skor terendah dimiliki oleh responden R17 (tidak cemas). Penurunan tertinggi tingkat kecemasan terjadi pada responden R12 yang turun 9 point dari 16 (cemas berat) pada saat pre-test menjadi 7 (tidak cemas) pada saat post-test. tertinggi pada saat pre-test dimiliki oleh responden R25 (depresi ringan) dan skor terendah dimiliki oleh responden R1 dan R18 (tidak depresi/normal). Sedangkan skor tertinggi pada saat post-test dimiliki oleh responden R21, R23, R27 (depresi ringan) dan skor terendah dimiliki oleh responden R1, R18 (tidak depresi). Penurunan tertinggi skor depresi terjadi pada responden R25 yang turun 6 point dari 13 (depresi ringan) pada saat pre-test menjadi 7 (tidak depresi) pada saat post-test. diketahui bahwa hasil uji *Dependent t-Test* didapatkan nilai $p < 0,001$ yang berarti ada pengaruh spiritual therapy terhadap tingkat kecemasan, stres dan depresi sebelum dan sesudah intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa spiritual therapy dapat menurunkan tingkat kecemasan depresi, stres dan pasien yang dirawat di ruang ICU. Perlu dipertimbangkan untuk menjadikan spiritual sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam manajemen kecemasan, stres dan depresi bukan hanya pada pasien dijadikan pertimbangan oleh pengambilan di unit pelayanan untuk dapat

menyediakan fasilitas berupa audio dan pedoman tatacara melakukan terapi spiritual yang dibutuhkan untuk pelaksanaannya di setiap ruangan rawat inap terutama ruangan dengan indikasi pasien dengan cemas, stres dan depresi.

Sejalan dengan penelitian "Pengaruh Pelaksanaan Terapi Spiritual Terhadap penurunan tingkat gejala depresi remaja di rumah Sakit Daerah Sulawesi" dengan hasil sebelum dilakukan terapi jumlah responden pada pre-test yang tertinggi adalah sebanyak 13 responden (65.0%). jumlah responden pada post-test yang tertinggi, sebanyak 16 responden (80.0%). Adapun jumlah post-test terendah adalah, sebanyak 4 responden (20.0%). Hasil uji statistik menggunakan Uji Wicoxon di peroleh nilai sig. (2-tailed) 0.003 dengan α (0.05). Oleh karena $p < \alpha$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka dalam hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara pelaksanaan terapi spiritual dan peningkatan kepercayaan diri terhadap penurunan tingkat gejala depresi di Ruang Kenari Rumah Sakit Khusus Daerah Provinsi Sulawesi. Di dapatkan kesimpulan bahwa Ada pengaruh antara pelaksanaan terapi spiritual terhadap penurunan tingkat gejala depresi di Rumah Sakit Khusus Daerah Dadi Provinsi Sulawesi.

Sejalan dengan penelitian berjudul "Efektivitas Afirmasi Positif terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa" hasil yang diperoleh dari pretest dan posttest yang dilakukan terhadap lima subjek penelitian, ditemukan bahwa tidak ada subjek yang mengalami penurunan kepercayaan diri setelah diberikan afirmasi positif. Semua subjek mengalami peningkatan kepercayaan diri, yang ditunjukkan oleh nilai Mean Rank sebesar 3.00 dan jumlah ranking sebesar 15.00 pada kategori Positive Ranks. Tidak ada subjek yang memiliki skor kepercayaan diri yang sama antara pretest dan posttest, yang menunjukkan bahwa afirmasi positif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Uji *Wilcoxon Signed Test* digunakan oleh peneliti dengan SPSS. Peneliti membandingkan nilai signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 berarti hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 menandakan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak dan tidak ada pengaruh yang signifikan. Menurut hasil uji *Wilcoxon* pada (Tabel), memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,043. jika dibandingkan dengan nilai signifikansi hipotesis, nilai signifikansi 0,043 lebih kecil dari 0,05. maka H_0 ditolak dan H_1

diterima. hal ini berarti menyatakan bahwa metode afirmasi positif efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa

Kesimpulan Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa afirmasi positif terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Penelitian ini dilakukan karena banyak mahasiswa yang seringkali mengalami masalah kepercayaan diri. Sehingga fokus penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa melalui afirmasi positif. Semua subjek penelitian mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah diberikan intervensi berupa afirmasi positif. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa afirmasi positif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa. Keberhasilan intervensi afirmasi positif ini menunjukkan bahwa strategi tersebut efektif dalam menggantikan pikiran negatif dengan pikiran positif, yang berdampak positif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, intervensi afirmasi positif dapat diterapkan sebagai salah satu metode untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, yang pada gilirannya dapat mendukung kesejahteraan psikologis dan performa akademik mereka. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman mengenai intervensi psikologis yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dan menekankan pentingnya fokus yang lebih intens terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa sebagai faktor utama dalam mencapai kesuksesan akademik dan pribadi.

Sejalan dengan penelitian berjudul “Pengaruh Pelatihan Terapi Spiritual Islam Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri dan Penurunan Gejala Depresi pada Remaja,” pelatihan ini dilaksanakan selama dua hari. Skala yang digunakan adalah skala kepercayaan diri yang diukur melalui pre-test dan post-test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan terapi spiritual Islam efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri, yang terlihat dari peningkatan nilai rata-rata: pre-test 64,30, post-test 80,10, dan follow-up 83,80. Uji *Mann-Whitney* menghasilkan skor $U = 0,000$, $Z = -3,798$, dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan sebelum dan sesudah terapi dilakukan.

SIMPULAN

Hasil dari identifikasi tingkat depresi pada remaja sekolah menengah atas sebelum diberikan

intervensi peningkatan kepercayaan diri dan spiritual didapatkan data bahwa 21 responden (100%) 20 responden mengalami gejala depresi sedang (95,238%) dan 1 responden mengalami depresi berat (4,762%). Hasil dari identifikasi tingkat depresi remaja sekolah menengah atas setelah diberikan intervensi terapi peningkatan kepercayaan diri dan spiritual didapatkan data bahwa 18 responden mengalami penurunan tingkat gejala depresi tidak ada gejala 18 (85,714%) dan 2 responden mengalami penurunan gejala depresi sedang (9,524%) dan 1 responden tidak ada penurunan gejala depresi berat (4,762%). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi peningkatan kepercayaan diri dan spiritual sangat signifikan terhadap penurunan tingkat gejala depresi pada remaja sekolah menengah atas di SMKN 1 Gedong Tataan.

REFERENSI

- Desi, D., Felita, A., & Kinasih, A. (2020). Gejala Depresi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(1), 30. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i1.1144>
- Ernawati, Samsualam, S. (2020). Pengaruh Pelaksanaan Terapi Spiritual Terhadap Kemampuan Pasien Mengontrol Perilaku Kekerasan Article history : Accepted 12 Januari 2020 Address : Available Email : Phone : Permasalahan
- Husaini, M. F., Erawati, D., Safitri, A., Studi, P., Konseling, B., Ushuluddin, F., Aliyah, M., Jannah, R., & Raya, P. (2023). *Perilaku Prosocial Remaja Pasca Pandemi Covid-19 Di Ma Raudhatul Jannah Kota Palangka Raya Prosocial Behavior Of Adolescents After The Covid- 19 Pandemic At Ma Raudhatul Jannah Palangka Raya City Pendahuluan*. 6(3), 253–262.
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
- Wulandari, S., & Patimah, S. (n.d.). *Membangun Kecerdasan Emosional dan Mengatasi Pergaulan Bebas pada Remaja melalui Penyuluhan dan Konseling Kelompok Persiapan Dunia Kerja*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan*

R&D (Sugiyono (ed.); 21 22).
ALFABETA, CV.