

PENERAPAN LATIHAN AFIRMASI POSITIF PADA REMAJA DENGAN HARGA DIRI RENDAH DI KELURAHAN BUBULAK KOTA BOGOR

Siti Faiza Nuraliva,

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Prodi Keperawatan Bogor Email:
sitifaiza028@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa peralihan dari fase anak-anak menuju masa dewasa. Harga diri bagi remaja merupakan penilaian, perasaan atau pandangan remaja terhadap dirinya atau hal-hal yang berkaitan dengan dirinya yang diekspresikan pada kekuatan, kemampuan, dan kebijakan. Remaja mengalami perubahan fisik maupun emosional. Pada fase ini pencapaian identitas diri sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis. Maka dari itu seorang remaja membutuhkan latihan afirmasi positif terhadap apa yang sedang dialami dandihadapinya, sehingga remaja dapat menerima dan mengerti terhadap harga dirinyasendiri. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui harga diri pada remaja setelah dilakukan penerapan latihan afirmasi positif di kelurahan bubulak Kota Bogor. Metode penerapan ini merupakan penelitian studi kasus dengan desain penelitian deskriptif dengan pengambilan sampel menggunakan lembar kuesioner RSES (*Rosenberg Self-Esteem Scala*), dengan jumlah 3 responden. Hasil penelitian ini didapatkan peningkatan harga diri pada remaja sebesar 20%, Kesimpulan dari penelitian pada 3 responden remaja dengan harga diri rendah ini dapat dibuktikan dengan penerapan latihan afirmasi positif dapat meningkatkan harga diri pada remaja.

Kata Kunci: Afirmasi Positif, Harga Diri, Remaja

APPLICATION OF POSITIVE AFFIRMATION TRAINING IN ADOLESCENTS WITH LOW SELF-ESTEEM

Siti Faiza Nuraliva

Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bandung Prodi Keperawatan Bogor
Email: sitifaiza028@gmail.com

ABSTRAC

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. Self-esteem for adolescents is a judgment, feelings or views of adolescents towards themselves or matters relating to themselves which are expressed in strengths, abilities and wisdom. Teenagers experience physical and emotional changes. In this packaging, self-identity is very prominent, thinking is more logical, abstract, and idealistic. Therefore, a teenager needs to practice positive affirmation about what he is experiencing and facing, so that he can accept and understand his own worth. The purpose of this study is to determine self-esteem in adolescents after implementing positive affirmation exercises in Bubulak Village, Bogor City. This application method is a case study research with a descriptive research design with sampling using the RSES (Rosenberg Self-Esteem Scala) questionnaire, with a total of 3 respondents. The results of this study obtained an increase in self-esteem in adolescents by 20%. The conclusion from research on 3 young respondents with low self-esteem can be proven by the application of positive affirmation exercises that can increase self-esteem in adolescents.

Keywords: Positive Affirmation, Self-Esteem, Adolescen