

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Perizinan



**PEMERINTAH DAERAH KOTA BOGOR
DINAS KESEHATAN**

Jl. R.M. Tirta Adhi Soerjo No.3, Tanah Sareal, Kota Bogor, Jawa Barat 16161
Telp. 0251-8331753 Faksimile 0251-8331753
www.kotabogor.go.id

Bogor, 29 Maret 2022

Nomor : 070/1881-SDK
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Jawaban Surat Permohonan Izin Praktik
Klinik Lapangan

26 Sya'ban 1443 H

Kepada
Yth. Ketua Program Studi Keperawatan
Bogor Poltekkes Kemenkes
Bandung di Bogor

Menjawab surat dari Ketua Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes kemenkes Bandung Nomor: PP.04.03/4.1.1/028/2022 tanggal 22 Maret 2022 yang kami terima tanggal 29 Maret 2022 perihal surat pengantar penelitian, penelitian tersebut dilaksanakan dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul penelitian "**Penerapan Peer Support Terhadap Harga Diri Remaja**" yang akan dilaksanakan pada tanggal 04 April- 09 April 2022 di Kelurahan Bubulak Kota Bogor, atas nama:

Nama : Nalinda Intannia

NIM : P17320319033

Prodi : Keperawatan Bogor

Pada prinsipnya kami tidak keberatan untuk kegiatan tersebut, dengan tetap mengikuti protokol kesehatan dan diakhir kegiatan wajib menyerahkan laporan ke Dinas Kesehatan. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi Seksi Pengembangan SDM Kesehatan.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

 Ditandatangani secara elektronik oleh :
KEPALA,
DR. SRI NOWO RETNO, M. A. R. S.
Pembina Tingkat I

Tembusan :

1. Lurah Bubulak
2. Bapak Walikota Bogor



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE) Badan Siber dan Sandi Negara



PEMERINTAH KOTA BOGOR
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan R.M Tirto Adhi Soerjo Nomor 2 - Telp./Fax. : (0251) - 8332775
Bogor - 16161

SURAT - KETERANGAN
Nomor : 070/0510 – Bakesbangpol

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bogor.
Berdasarkan Surat dari : Politeknik Kesehatan Bandung Nomor: PP.04.03/4.1.1/0278/2022
Tanggal 22 Maret 2022 tentang Ijin Praktik Klinik Keperawatan

Menerangkan bahwa :

a.	Nama	1. Aura Luqyana Aiie 2. Nalinda Intannia 3. Salwa Aminda 4. Ismi Sarah	NIM : P17320319005 NIM : P17320319033 NIM : P17320319039 NIM : P17320319068
b.	Telepon / E-Mail	: 0881024142196	
c.	Pekerjaan	: Pelajar/Mahasiswa	
d.	Alamat	: Bukit Cimanggu City Blok.U 12/7 RT.010/014 Kel. Cibadak Kec. Tanah Sereal	
e.	Peserta	: 4 orang	
f.	Maksud	: Permohonan Ijin Praktik Klinik Keperawatan	
g.	Untuk keperluan	: Tugas Kuliah	
h.	Lokasi	: Kota Bogor	
i.	Lembaga/Instansi Yang Dituju	: Kelurahan Bubulak Kota Bogor	

1. Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan/fasilitas yang diperlukan;
2. Mohon instansi tersebut dapat mengawasi/ memonitor dalam pelaksanaan kegiatan tersebut;
3. Dosen/Guru Pembimbing bertanggungjawab agar ikut memberikan pengawasan dan pembinaan kepada mahasiswa/i, siswa/i yang melaksanakan Pra-Riset/ Penelitian/Permohonan Data/ Observasi/PKL/Magang serta melaporkan perkembangannya kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bogor secara tertulis;
4. Agar di dalam pelaksanaan kegiatannya tetap mengikuti Prosedur Protokol Kesehatan, selama masa Pandemi Covid-19 di Kota Bogor;
5. Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, dan berlaku sampai dengan 24 Juni 2022.

Bogor, 24 Maret 2022

.....
Kepala
Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bogor



Lampiran 2 Lembar Penjelasan Studi Kasus

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

PENJELASAN PENELITIAN STUDI KASUS

Judul : Penerapan *Peer Support* Terhadap Harga Diri Remaja Di Kelurahan Bubulak, Kota Bogor

Peneliti : Nalinda Intannia

NIM : P17320319033

No.Hp : 0895320165014

Saya selaku mahasiswi Program Studi Diploma III Keperawatan Bogor Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung, bermaksud mengadakan penelitian studi kasus untuk mengetahui masalah Penerapan *Peer Support* Terhadap Harga Diri Remaja di Kelurahan Bubulak, Kota Bogor, yang akan menjadi responden untuk pengumpulan data khususnya remaja dengan harga diri rendah serta mendapat persetujuan dari keluarga/orang tua bahwa remaja akan dijadikan responden. Penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap respon penerapan *peer support* untuk harga diri remaja, Bila merasa tidak aman atau tidak nyaman saat mengikuti kegiatan penelitian yang menyebabkan masalah fisik maupun psikologis, maka keluarga/orang tua mempunyai hak untuk menghentikan partisipasinya. Peneliti berjanji menjaga kerahasiaan data, baik dalam proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian data. Peneliti juga menghargai keinginan responden dan keluarga/orang tua untuk tidak berpartisipasi atau keluar dalam penelitian ini.

Hasil dari penelitian ini akan dimanfaatkan sebagai informasi bagi instansi kesehatan peneliti maupun responden. Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasinya. Peneliti mengucapkan terima kasih atas ketersediannya berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, April 2022

Peneliti

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR**

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Jenis kelamin (L/P) :

Umur/ tanggal lahir :

Alamat :

No.HP :

Menyatakan dengan sesungguhnya dari saya sendiri/ *sebagai Suami/*wali dari:

Nama :

Jenis kelamin (L/P) :

Umur/ tanggal lahir :

Alamat :

Menyatakan setuju untuk berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian studi kasus “Penerapan *Peer Support* Terhadap Harga Diri Remaja Di Kelurahan Bubulak, Kota Bogor” secara sukarela tanpa ada paksaan dengan catatan apabila saya merasa dirugikan dalam penelitian ini, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Bogor, April 2022

Mengetahui,
Peneliti

Menyetujui,
Responden

Nalinda Intannia

(.....)

Lampiran 4 Kuesioner

KUESIONER A

Data Diri Responden

1. Nama :
2. Usia :
3. Jumlah teman baik/sahabat : 1 orang teman
 2 – 3 teman
 > 3 orang teman
4. Jumlah media sosial : 1
 2 – 3
 > 3
5. Waktu penggunaan media sosial 1 – 2 jam/hari
(bukan untuk belajar) : 2 – 5 jam/hari
 >5 jam/hari
6. Permasalahan dalam penggunaan media sosial:
 Cyber Bullying
 Insecure
 Malu
 Minder

KUESIONER B

Petunjuk

Baca dan pahami setiap pertanyaan berikut ini dan kemudian nyatakanlah apakah isinya sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan cara menceklis huruf pilihan sebagai berikut:

SS artinya Anda Sangat Setuju

S artinya Anda Setuju

TS artinya Anda Tidak Setuju

STS artinya Anda Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya pikir saya merupakan seorang yang berharga, seperti orang lain				
2.	Saya rasa diri saya memiliki beberapa nilai positif.				
3.	Secara keseluruhan, saya rasa cenderung mengalami kegagalan.				
4.	Saya mampu mengerjakan sesuatu seperti apa yang dapat dilakukan orang lain.				
5.	Saya rasa tidak banyak yang dapat dibanggakan pada diri saya.				
6.	Saya menerima keadaan diri saya seperti apa adanya.				
7.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya.				
8.	Saya berharap saya lebih dihargai.				
9.	Saya sering merasa tidak berguna.				
10.	Kadang – kadang saya merasa bahwa diri saya tidak baik.				

KUESIONER C

KEMAMPUAN DALAM MELAKUKAN *PEER SUPPORT*

No.	Kemampuan	Hasil Observasi	
		Ya	Tidak
1.	Mampu mengidentifikasi Masalah		
2.	Mampu memahami Masalah		
3.	Mampu mengatasi Masalah		
4.	Mampu mengevaluasi Kemampuan		

BOOKLET

PEER SUPPORT



Sumber gambar: <https://bit.ly/3j0jLqk>

Disusun Oleh:

Nalinda Intannia

APA ITU *PEER SUPPORT* (Dukungan Teman Sebaya) ?



PEER SUPPORT atau Dukungan Teman Sebaya adalah dukungan yang diberikan oleh teman sebaya kepada remaja, dukungan yang diberikan oleh seseorang kepada seseorang yang mengalami kesulitan atau masalah yang sama dengan mendengarkan keluhan dan berbagi pengalaman yang membuat seseorang tidak merasa sendirian dan berharga.

Gambar 1.1

Sumber : <https://pin.it/6gaN1ex>

MARI MENGENAL REMAJA



Gambar 1 2 Ilustrasi Remaja

Sumber: <https://pin.it/94alvwL>

Remaja adalah masa transisi dari anak – anak menuju dewasa dengan rentang usia 0-19 tahun. Pada masa ini mengalami banyak masalah karena banyak mengalami konflik dengan teman sendiri, keluarga dan lingkungan sekitar.

Dimasa pandemi ini penggunaan media sosial sangat tinggi, dan dapat menimbulkan dampak negative dan positif. Salah satu dampak negative yaitu terkena bullying. Sehingga, seringkali remaja mengalami bullying di media sosial. Bullying di media sosial disebut *cyber bullying* seperti komentar negative, diejek, peniruan oleh orang lain, pencemaran nama baik, dan masih banyak lagi.

Silahkan teman – teman isi tabel dibawah ini dengan pengalaman bullying apa saja yang pernah kamu alami di media sosial

No.	Pengalaman remaja mengalami Bullying di media sosial (<i>Cyber Bullying</i>)	Perasaan yang dialami

Seseorang yang mengalami cyber bullying akan mengalami permasalahan yaitu salah satunya harga diri rendah. Harga diri rendah adalah sebuah penilaian terhadap diri sendiri yang negatif, berupa mengkritik **diri** sendiri, dimana seseorang memiliki pikiran negatif dan percaya bahwa mereka ditakdirkan untuk gagal. perasaan – perasaan yang muncul saat mengalami harga diri rendah yaitu perasaan malu, minder, kesal, dan marah.

Bagaimana cara kamu mengatasi hal tersebut?

Silahkan teman – teman menulis cara mengatasi perasaan yang dialami akibat dari cyber bullying.

No	Perasaan yang dialami	Cara mengatasi

Bagaimana cara mengatasi rasa malu, minder, kesal, bahkan marah?

Cara yang dapat teman – teman lakukan yaitu bisa dengan manajemen konflik dengan cara Latihan relaksasi nafas dalam dan Latihan asertif. Latihan nafas dalam bisa kita lakukan saat merasa kesal caranya dengan Tarik nafas melalui hidung dan tahan selama tiga detik lalu hembuskan secara perlahan, lalu ulangi hal tersebut selama 5 kali saat merasa kesal/cemas.

Latihan asertif yaitu meminta dengan baik, melakukan dengan baik dan menolak dengan baik. Cara ini bisa teman-teman lakukan saat merasa malu, minder dan kesal. Contohnya Ketika teman-teman mendapatkan komentar negative, diejek dan sebagainya. Teman – teman dapat meminta dengan baik kepada *followers* sosial media kamu untuk tidak berkomentar negative dan saling menghargai satu sama lain, pastikan menggunakan Bahasa yang baik dan sopan.

Tujuan dan manfaat dari menerapkan *peer support* ini yaitu dapat meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri, meningkatkan kemampuan untuk memecahkan masalah, menambah teman dan lebih percaya diri untuk melakukan kegiatan yang positif, dan memiliki perasaan yang lebih baik untuk saling menerima dan memahami.

DAFTAR PUSTAKA

- Hastuti, R. (2019). *STUDI KASUS PENERAPAN PEER SUPPORT TERHADAP SELFESTEEM PADA PASIEN DENGAN KANKER SERVIKS POSTHISTEREKTOMI DI YAYASAN KANKER INDONESIA CABANG JAWA TIMUR KOTA SURABAYA*.
- Permanasari, I., Mianna, R., & Wati, S. Y. (2020). *Remaja Bebas Anemia Melalui Peran Sebaya*. Gosyen Publishing.
- Richert, T. (2018). *Peer Support: Helping Others, Healing Yourself*. NAMI (National Alliance on Mental Illness). <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog>
- Talawar, J. S., & Kumar, V. (2020). The Impact of Sosial Media on Self-Esteem. *IOSR Journal Of Humanities And Sosial Science (IOSR-JHSS)*, 25(2), 10–14. <https://doi.org/10.9790/0837-2502021014>
- UNICEF. (2019, October). *Adolescents overview*. unicef.org
- WHO. (2019). *World Health Statistics 2019*.

perasaan malu, insecure, dan minder



Insecure merupakan perasaan tidak percaya diri yang terjadi akibat beberapa faktor yaitu:

1. Kegagalan dan penolakan
Saat individu mengalami penolakan membuatnya seseorang melihat dirinya sendiri dan orang lain secara negatif.
2. Kurang Percaya Diri
Pengalaman masa lalu bisa menjadi pemicu rasa kurang percaya diri ini. Misalnya, dahulu pernah menjadi korban perundungan di sekolah atau dikucilkan dari pertemanan
3. Standar yang tinggi.
Beberapa orang memiliki standar yang sangat tinggi untuk semua yang dikerjakannya. Hal itu akan membuat mereka harus menjadi yang terbaik dalam segala bidang.

Cara mengatasi perasaan minder dan insecure yaitu dengan:

1. Berbicara hal - hal yang positif terhadap diri sendiri.
Contohnya: mengganti pernyataan negatif seperti "Aku tidak mungkin jadi juara kelas." Tambahkan menjadi "Apa yang harus aku lersiapkan untuk menjadi juara kelas?"
2. Tidak membandingkan diri anda dengan orang lain.
3. Menerima bahwa tidak ada yang sempurna.
4. Menerima diri sendiri



Meningkatkan Harga Diri

Disusun Oleh:
NALINDA INTANNIA



Harga Diri Rendah merupakan suatu kondisi dimana individu menilai dirinya negatif, seperti perasaan malu, minder, tidak percaya diri, insecure.

Hal tersebut terjadi karena beberapa faktor salah satunya yaitu cyber bullying di media sosial. Seperti diejek teman, penolakan, disindir di status media sosial, dan komentar - komentar negatif. Faktor lainnya yaitu melihat postingan - postingan orang - orang yang membuat individu memiliki standar yang tinggi.

Dengan mengatasi perasaan - perasaan yang membuat individu memandang dirinya rendah dapat meningkatkan harga diri. Berikut merupakan ara - cara untuk meningkatkan harga diri.

bagaimana cara mengatasi perasaan perasaan tersebut?

Perasaan Kesal dan Sedih

Cara yang bisa kita atasi yaitu dengan latihan relaksasi nafas dalam dan latihan asertif.



Bagaimana cara melakukannya?

Latihan Relaksasi Nafas dalam bisa kita lakukan dengan langkah - langkah sebagai berikut:

1. tarik nafas dalam melalui hidung.
2. tahan selama 3-5 detik
3. hembuskan secara perlahan
4. ulangi sebanyak 5 kali.

Latihan ini bisa kita lakukan saat merasa kesal dan sedih. Tujuannya untuk membuat diri kita merasa lebih tenang.



Latihan Asertif adalah sebuah cara yang digunakan untuk mengekspresikan perasaan individu secara terbuka.

Yaitu dengan cara meminta dengan baik, melakukan dengan baik dan menolak dengan baik.

Contohnya yaitu saat kamu diejek, diberi komentar negatif, dan disindir di media sosial.

Kamu dapat meminta dengan baik kepada seseorang yang telah membuat kamu merasa tidak nyaman untuk tidak lakukan hal seperti itu lagi karna kamu tidak menyukainya dan gunakanlah bahasa yang sopan dan baik.



Lampiran 6 Formulir Bimbingan KTI

FM-ADAK-040-V3

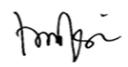
	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR	
	FORMULIR BIMBINGAN KTI	

NAMA MAHASISWA : Nalinda Intannia

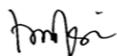
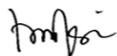
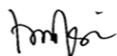
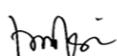
NIM : P17320319033

NAMA PEMBIMBING : Ns. Tantri Widyarti Utami.,M.Kep.,Sp.Kep J

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	Jumat, 31 Desember 2021	Konsul Judul “ Penerapan <i>Self Talk</i> Terhadap Harga Diri Remaja di Kelurahan Bubulak Kota Bogor	Penerapan <i>Self Talk</i> mudah dilakukan untuk remaja ?	
2.	Jumat/ 7 Januari 2022	Konsul judul “Penerapan <i>Peer Support</i> Terhadap Harga Diri Remaja di Kelurahan Bubulak Kota Bogor”	ACC judul, lanjut bab 1	
3.	Senin, 14 Februari 2021	Konsul Bab 1 melalui zoom	Koreksi tiap paragraph Membuat alinea penghubung paragraph	

4.	Rabu, 15 Februari 2022	Konsul Bab 1	Revisi Bab 1 dan lanjut Bab 2. Mencari hasil penelitian penerapan <i>peer support</i> terhadap remaja dengan harga diri rendah.	
5.	Rabu, 23 Februari 2022	Konsul Bab 2	Mencari sumber tentang remaja, harga diri dan <i>peer support</i> di jurnal inggris dan buku-buku internasional.	
6.	Kamis, 3 Maret 2022	Kosul bab 1 dan bab 2	Bab 1 acc Bab 2 ada sedikit perbaikan, lanjut bab 3	
7.	Minggu, 6 Maret 2022	Konsul bab 2 dan bab 3	Bab 2 acc Bab 3 perbaikan pada setiap subjek seperti definisi operasinal dan alat pengumpulan Mencari instrumen	
8.	Jumat/ 11 Maret 2022	Konsul bab 3 dan Instrument <i>self-esteem</i> dan Instrumen Kemampuan	Perbaikan bab 3 pada subyek Mencari instrument <i>self-esteem Rosenberg</i>	
9.	Jum`at, 1 April 2022	Survei tempat pengumplan data	Berdiskusi dengan pembimbing serta ibu kader mengenai responden yang akan diambil untuk studi kasus	
10.	Minggu, 3 April 2022	Bimbingan mengenai instrument studi kasus	Berdiskusi dengan pembimbing mengenai informed consent, karakteristik, skala kemampuan <i>peer support</i> , kuesioner Rosenberg Self-esteem Scale, dan Booklet <i>Peer Support</i> .	

11.	Minggu, 10 April 2022	Bimbingan Bab 4 dan <i>Clear Data</i>	Bimbingan data yang di dapatkan, konsultasi mengenai excel dari data yang di dapatkan. Serta bimbingan pembuatan Bab 4.	
12.	Senin, 11 April 2022	Konsultasi Bab 4	Mengirimkan Bab 4 kepada Pembimbing melalui Google Drive.	
13.	Sabtu, 16 April 2022	<i>Feedback</i> dari Pembimbing	Pembimbing memberikan <i>feedback</i> untuk Bab 4 Perbaiki penjelasan dari tabel Sesuaikan ukuran tabel satu dengan yang lainnya	
14.	Senin, 18 April 2022	Bimbingan Bab 4	Bimbingan mengenai pembahasan mulai dari karakteristik, kemampuan serta Harga diri melalui Google Meet.	
15.	Selasa, 19 April 2022	<i>Feedback</i> Bab 4 dari Pembimbing	Pembimbing mengintrupsikan untuk memperbaiki Bab 4 sesuai arahan yang diberikan. Serta melanjutkan menyelesaikan pembahasan.	
16.	Kamis, 21 April 2022	Mengkonsultas ikan Bab 4 yang telah direvisi	Mengirimkan Bab 4 kepada pembimbing melalui Google Drive.	
17.	Jum`at, 22 April 2022	Pembuatan Bab 5 dan perbaiki abstrak	Pembimbing mengintrupsikan untuk membuat Bab 5 yaitu kesimpulan dan saran, serta memperbaiki abstrak.	
18.	Senin, 25 April 2022	<i>Feedback</i> Bab 4 yang telah direvisi dan Bab 5 dari pembimbing	Pembimbing mengintrupsikan untuk memperbaiki Bab 4, Bab 5 sesuai arahan. Serta melanjutkan pembuatan abstrak.	

19.	Jum`at, 29 April 2022	Mengkonsultasikan dan mendapatkan <i>Feedback</i> Bab 4, Bab 5, dan abstrak yang telah direvisi	Mengirimkan Bab 4 dan Bab 5 kepada pembimbing melalui Google Drive. Pembimbing mengintrupsikan untuk memperbaiki Bab 4, dan Bab 5 sesuai arahan. Serta menyelesaikan abstrak.	<i>Handwritten signature</i>
20.	Rabu, 4 Mei 2022	Mendapatkan <i>Feedback</i> Bab 4, Bab 5, dan abstrak dan di acc	Pembimbing mengintrupsikan untuk memperbaiki abstrak dan merapihkan dokumen KTI, dan ACC KTI.	<i>Handwritten signature</i>
21.	Senin, 23 Mei 2022	Revisi Abstrak, BAB II, III, dan IV.	Pada abstrak menambahkan abstrak menggunakan Bahasa Inggris. Melengkapi BAB II, III, dan IV.	<i>Handwritten signature</i>
22.	Senin, 30 Mei 2022	Cover	Mengubah Cover sesuai dengan contoh	<i>Handwritten signature</i>

**Ketua Program Studi
Keperawatan Bogor**



Dr. Atik Hodikoh, M.Kep, Sp.Mat

NIP. 196704111990032001

Lampiran 7 Dokumentasi

