



Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandala Waluya  
ISSN : 2809-3151  
<https://ejournal.umw.ac.id/jikmw/index>



## Pengaruh Teknik Afirmasi Positif Terhadap Kemampuan *Self-Control* Pada Remaja Dengan *Self-Harm* di Kota Pekanbaru

Diva Firsty Amika\*, Tesha Hestyana Sari, Siti Rahmalia Hairani Damanik  
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

### ABSTRAK

Self-Harm dapat membuat remaja melakukan tindakan yang mengarah pada upaya bunuh diri. Sehingga kemampuan self-control dapat ditingkatkan melalui intervensi dengan teknik afirmasi positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik afirmasi positif terhadap kemampuan self-control pada remaja dengan self-harm di Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen menggunakan desain pre-test dan post-test control group, serta menggunakan kuesioner Self Control Scales (SCS) dari Averill. Sampel penelitian terdiri dari 34 siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Pekanbaru yang diambil dengan teknik purposive sampling. Analisis yang digunakan adalah uji statistik Wilcoxon dan Mann-Whitney. Usia responden terbanyak adalah 14 tahun, jenis kelamin terbanyak adalah perempuan, agama terbanyak adalah Islam, dan tingkat pendidikan seluruhnya adalah SMP. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kemampuan self-control sebelum dan sesudah diberikan teknik afirmasi positif dengan nilai  $p(0,00) < \alpha(0,05)$ . Pada hasil uji Mann-Whitney antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai  $p(0,000)$ , yang berarti terdapat perbedaan antara kelompok yang diberikan intervensi dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan antara kemampuan self-control pre-test dan posttest setelah diberikan teknik afirmasi positif selama 8 hari, yang berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik afirmasi positif terhadap kemampuan self-control pada remaja dengan self-harm di Kota Pekanbaru.

**Kata kunci:** Kemampuan Self-Control, Remaja, Self-Harm, Teknik Afirmasi Positif

## The Influence of Positive Affirmation Techniques on Self-Control Ability in Adolescents Engaging in Self-Harm in Pekanbaru City

### ABSTRACT

Self-Harm can make adolescents take actions that lead to suicide attempts. So that self-control abilities can be improved through intervention with positive affirmation techniques. This study aims to determine the effect of positive affirmation techniques on self-control abilities in adolescents with self-harm in Pekanbaru City. This study uses a quantitative approach with a quasi-experimental method using a pre-test and post-test control group design, and using the Self Control Scales (SCS) questionnaire from Averill. The research sample consisted of 34 students of class VIII of SMP Negeri 30 Pekanbaru who were taken using purposive sampling techniques. The analysis used was the Wilcoxon and Mann-Whitney statistical tests. The age of the respondents was the largest at 14 years old, the gender was the largest at female, the religion was the largest at Islam, and the education level was all junior high school. The results of the Wilcoxon test showed a significant difference between self-control abilities before and after being given positive affirmation techniques with a  $p$  value  $(0.00) < \alpha(0.05)$ . In the Mann-Whitney test results between the experimental group and the control group, a  $p$  value  $(0.000)$  was obtained, which means that there is a difference between the group given the intervention and the group not given the intervention. This shows that there is a significant increase between the pre-test and post-test self-control abilities after being given positive affirmation techniques for 8 days, which means that it can be concluded that there is an influence of positive affirmation techniques on self-control abilities in adolescents with self-harm in Pekanbaru City.

**Keywords:** Self-Control Ability, Adolescents, Self-Harm, Positive Affirmation Techniques

### \*Penulis Korespondensi :

Diva Firsty Amika  
Afiliasi: Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Riau  
E-mail : [thisisdiva30@gmail.com](mailto:thisisdiva30@gmail.com)  
No. Hp : 088742624643

### Info Artikel :

Submitted : 24 Mei 2025  
Revised : 19 Juni 2025  
Accepted : 20 Juni 2025  
Published : 30 Juni 2025

## PENDAHULUAN

*World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa masa remaja merupakan fase perkembangan yang penting, ditandai dengan peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa dan berada pada rentang usia 12–24 tahun (Haidar & Hapsari, 2020). Sedangkan Kementerian Kesehatan RI menetapkan rentang usia remaja antara 10–24 tahun (Malelak, 2023). Pada fase ini, remaja cenderung mengalami eksplorasi identitas yang penuh tantangan emosional. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat menyebabkan distres psikologis seperti frustrasi, marah, dan sedih berkepanjangan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja seringkali melampiaskan tekanan emosionalnya melalui perilaku menyimpang, salah satunya *self-harm*. *Self-harm* merupakan tindakan menyakiti diri sendiri secara sadar dan disengaja, tanpa ada niat untuk bunuh diri, sebagai cara mengurangi tekanan emosi yang dirasakan (Fitzgerald & Curtis, 2017). Bentuk *self-harm* yang umum terjadi di kalangan remaja antara lain menyayat tangan, memukul diri sendiri, membakar tubuh, membenturkan kepala, hingga memperlambat penyembuhan luka (Jannah et al., 2024). Prevalensi kasus *self-harm* di kalangan remaja cukup mengkhawatirkan.

Menurut Kholik dan Adi (2020), sebanyak 68% remaja usia 18–24 tahun pernah melakukan *self-harm*, dengan distribusi 58 laki-laki dan 112 perempuan dari total 170 remaja. Selain itu, 45% remaja usia 14–21 tahun juga dilaporkan pernah melakukan *self-harm*, artinya dari setiap lima remaja, dua di antaranya pernah menyakiti diri sendiri. Data dari YouGov Omnibus (Rifqi et al., 2024) juga menunjukkan bahwa 36,9% remaja

Indonesia pernah melakukan *self-harm*. Bahkan, sebuah SMP di Pekanbaru mencatat 56 kasus siswa yang menyayat tangan (Tanjung, 2018). RSUD dr. Soetomo juga mencatat rata-rata 10 remaja setiap minggu datang dengan luka akibat menyakiti diri. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 17 Februari 2024 terhadap 155 siswa kelas VIII SMP Negeri 30 Pekanbaru menunjukkan bahwa 55 siswa (35,5%) pernah melakukan *self-harm*, terdiri dari 28 siswi dan 27 siswa. Perilaku ini dilakukan dengan alasan seperti putus cinta, konflik keluarga, tekanan teman sebaya, stres, dikucilkan, hingga sekadar ingin mencoba (Azizah & Yasin, 2022). Dalam wawancara lanjutan terhadap 10 siswa, sebanyak 7 orang menyatakan melukai diri dengan menyayat pergelangan tangan sebagai cara mengatasi amarah, dan 3 lainnya memukul atau membenturkan kepala sebagai pelampiasan kesedihan. Fenomena ini menggambarkan lemahnya *self-control* pada remaja.

*Self-control* adalah kemampuan individu dalam mengelola emosi, menahan dorongan negatif, serta bertindak sesuai dengan nilai dan norma sosial (Pardede et al., 2022). Remaja dengan *self-control* yang baik cenderung mampu mengatur perilakunya dan tidak melampiaskan emosi secara menyimpang. Pelatihan *self-control* sangat perlu dilakukan karena dinilai bermanfaat untuk membimbing siswa sejak awal dalam mengelola diri mereka sendiri (Sari et al., 2022). Sehingga, salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-control* adalah teknik afirmasi positif.

Afirmasi positif merupakan teknik yang dilakukan dengan menanamkan kata-kata atau kalimat positif ke dalam pikiran seseorang agar lebih fokus pada kekuatan diri dan masa depan

(Lestariningsih, 2020). Teknik ini mampu menurunkan stres, meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, serta memicu pelepasan hormon endorfin yang menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Sari et al., 2023). Penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas afirmasi positif dalam berbagai konteks psikologis. Niman dan Surbakti (2022) menemukan bahwa terapi afirmasi positif meningkatkan harga diri individu dengan masalah kepercayaan diri rendah.

Penelitian Ramadani dan Wardani (2020) menunjukkan bahwa perilaku menyakiti diri pada pasien skizofrenia menurun setelah diberikan afirmasi positif. Jaya et al. (2020) juga menyimpulkan bahwa afirmasi positif secara signifikan menurunkan tingkat stres pada perawat selama pandemi Covid-19, dengan nilai  $p = 0.000$ . Namun, berdasarkan penelusuran literatur melalui *Google Scholar*, *Publish or Perish*, dan *PubMed*, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji penerapan teknik afirmasi positif terhadap peningkatan *self-control* pada remaja dengan *self-harm*. Walaupun teknik afirmasi positif mampu memperkuat dan meningkatkan *self-control* melalui mekanisme regulasi emosi, penerapannya dalam intervensi psikologis terhadap remaja dengan perilaku *self-harm* masih jarang dilakukan. Sebagian besar intervensi yang digunakan dalam konteks *self-harm* masih berfokus pada terapi kognitif-perilaku, sementara pendekatan dengan teknik afirmasi positif belum banyak diteliti secara sistematis. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya kajian mendalam untuk mengevaluasi potensi teknik afirmasi positif sebagai intervensi alternatif khususnya dalam menangani *self-harm* pada

remaja. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Teknik Afirmasi Positif Terhadap Kemampuan *Self-Control* pada Remaja dengan *Self-Harm* Di Kota Pekanbaru”.

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan tipe desain yaitu *quasi eksperimental* dengan menggunakan *Pre-test post-test control group design*, yang bertujuan untuk mengetahui perubahan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan (Warmansya, 2020). Populasi penelitian ini adalah remaja kelas 8 SMP Negeri 30 Pekanbaru dengan rentang usia 13 hingga 16 tahun yang berjumlah sebanyak 155 siswa dan jumlah sampel adalah 34 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi responden yang digunakan sebagai sampel pada penelitian ini adalah bersedia menjadi responden penelitian, remaja usia 13 tahun – 16 tahun, siswa-siswi SMP Negeri 30 Kota Pekanbaru, Individu dengan *self-harm* ringan (berdasarkan hasil alat ukur *Self-Harm Inventory*) dan kemampuan *self-control* yang rendah (berdasarkan *Self Control Scales*). Adapun kriteria eksklusi responden pada penelitian ini yaitu remaja yang tidak hadir saat dilakukan penelitian (sakit, izin dan alfa). Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh teknik afirmasi positif terhadap kemampuan *self-control* pada remaja dengan *self-harm*. Penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney* dengan nilai  $\alpha = 0,05$ .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisa Univariat

**Tabel 1**  
Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Eksperimen (n=17)		Kontrol (n=17)		Jumlah (n=34)		Homogenitas	
	n	%	n	%	n	%	Nilai Sig	
<b>Jenis Kelamin</b>								
Laki-laki	5	29,41	7	41,18	34	100	Homogen	
Perempuan	12	70,59	10	58,82	34	100		
<b>Usia</b>								
Remaja Awal	13	76,47	13	76,47	34	100	Homogen	
Remaja Tengah	4	70,6	4	23,53				

Tabel 1 menunjukkan bahwa diketahui dari 34 responden, jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan yaitu 22 orang (64,71%), usia responden terbanyak yaitu pada remaja awal (13 tahun sampai 4 tahun) 26 orang (76,47%). Berdasarkan uji homogenitas yang dilakukan dengan menggunakan uji *Levene Statistics* dari karakteristik responden yaitu bahwa didapatkan nilai sig > 0,05 yang berarti karakteristik responden dalam penelitian ini adalah homogen.

**Tabel 2**  
Tingkat Kemampuan *Self-Control Pre-test* Intervensi Teknik Afirmasi Positif pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	<i>Pre-test</i>		Mean <i>Pre-test</i>	Tingkat <i>Self-Control</i>
Eksperimen	54	57	55,53	Rendah
Kontrol	50	56	53,88	Rendah

Tabel 2 menunjukkan bahwa didapatkan hasil terkait tingkat kemampuan *self-control pre-test* intervensi teknik afirmasi positif pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *mean pre-test* pada kelompok eksperimen yaitu 55,53 (tingkat *self-control* rendah) dan nilai *mean pre-test* pada kelompok kontrol yaitu 53,88 (tingkat *self-control* rendah). Dapat disimpulkan bahwa nilai *pre-test* tingkat kemampuan *self-control* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah rendah.

**Tabel 3**  
Tingkat Kemampuan *Self-Control Post-test* Intervensi Teknik Afirmasi Positif pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	<i>Post-test</i>		Mean <i>Post-test</i>	Tingkat <i>Self-Control</i>
	Skor Min	Skor Max		
Eksperimen	60	68	64,12	Tinggi
Kontrol	50	50	54,41	Rendah

Tabel 3 menunjukkan bahwa didapatkan hasil terkait tingkat kemampuan *self-control post-test* intervensi teknik afirmasi positif pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *mean post-test* pada kelompok eksperimen yaitu 64,12 (tingkat *self-control* tinggi) dan nilai *mean post-test* pada

kelompok kontrol yaitu 54,41 (tingkat *self-control* rendah). Dapat disimpulkan bahwa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan kemampuan *self-control* sesudah diberikan intervensi teknik afirmasi positif. Sedangkan pada kelompok kontrol, tidak mengalami peningkatan pada kemampuan *self-control* karena kelompok kontrol tidak diberikan intervensi teknik afirmasi positif sebelum *post-test*.

**Analisa Bivariat**

**Tabel 4**  
**Uji Homogenitas *Self-Control* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum Diberikan Intervensi**

Kelompok	Hasil	Uji Homogenitas
Eksperimen	<i>Pre-test</i>	0,459
Kontrol	<i>Pre-test</i>	

Tabel 4 menunjukkan bahwa berdasarkan pada *based on mean* dari *pre-test* kemampuan *self-control* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum intervensi didapatkan hasil uji homogenitas yaitu dengan *p value*  $0,45 > \alpha$  (0,05) yang berarti kemampuan *self-control* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen.

**Tabel 5**  
**Uji Normalitas Data *Self-Control***

Hasil Penelitian	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	<i>P value</i>	n	<i>P value</i>	n
<i>Pre-test</i>	0,007		0,035	
<i>Post-test</i>	0,553	34	0,062	34

Tabel 5 menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji normalitas data kemampuan *self-control* dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, didapatkan data *pre-test* dan *post-test* tidak berdistribusi normal dengan *p value*  $< (0,05)$ . Uji statistik alternatif yang akan digunakan untuk melihat perbedaan kemampuan *self-control* sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik afirmasi positif pada remaja dengan *self-harm* di Kota Pekanbaru adalah dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Sedangkan Uji *Mann-Whitney* digunakan untuk melihat pengaruh teknik afirmasi positif terhadap kemampuan *self-control* pada remaja dengan *self-harm* di Kota Pekanbaru.

**Tabel 6**  
**Kemampuan *Self-Control* *Pre-test* dan *Post-test* Intervensi Teknik Afirmasi Positif pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

Kelompok	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-test</i>	Mean		Perbedaan Mean	<i>P value</i>
	Skor Min	Skor Max		Skor Min	Skor Max		
Eksperimen	54	57	60	68	<i>Pre-test</i> 55,53	<i>n Post-test</i> 64,12	8,59
Kontrol	50	56	50	57	53,88	54,41	0,53

Tabel 6 menunjukkan menggunakan rata-rata *Self-Control Pre-test* dan *Post-test* intervensi teknik afirmasi positif pada kelompok eksperimen dan kontrol dengan menggunakan uji Wilcoxon. Diketahui bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata *self-control* pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi teknik afirmasi positif. Nilai rata-rata *self-control* pada *pre-test* kelompok eksperimen adalah 55,53 dan meningkat menjadi 64,12 pada *post-test*, dengan selisih mean sebesar 8,59. Uji statistik menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,00 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara *self-control* sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen.

Sementara itu, pada kelompok kontrol, nilai rata-rata *self-control pre-test* adalah 53,88 dan *post-test* sebesar 54,41, dengan selisih mean sebesar 0,53. Nilai signifikansi (p) sebesar 0,12 yang lebih besar dari 0,05, sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *self-control* sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol. Dengan demikian, hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa teknik afirmasi positif efektif dalam meningkatkan *self-control* pada kelompok eksperimen, namun tidak memberikan pengaruh signifikan pada kelompok kontrol.

**Tabel 7**  
**Pengaruh Teknik Afirmasi Positif terhadap Kemampuan *Self-Control* pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

Kelompok	Mean <i>Post-test</i>	n	<i>P value</i>
Eksperimen	64,12	17	0,006
Kontrol	54,41	17	

Tabel 7 menunjukkan perbandingan *post-test* terkait pengaruh teknik afirmasi positif terhadap kemampuan *self-control* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan uji *Mann-whitney* pada kelompok eksperimen dan kontrol sesudah diberikan intervensi teknik afirmasi positif diperoleh nilai *p value*  $(0,00) < (0,05)$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi teknik afirmasi positif berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan *self-control* pada remaja dengan *self-harm* di Kota Pekanbaru.

### Pembahasan

#### Analisa Univariat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, mayoritas responden dengan tingkat *self-control* rendah adalah perempuan, yaitu

sebesar 64,71%. Penelitian ini konsisten dengan penelitian Winda (2024) yang juga menemukan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui faktor biologis, khususnya pengaruh hormon estrogen yang lebih dominan pada perempuan. *Estrogen* berperan dalam pengaturan suasana hati melalui peningkatan *serotonin* dan *neurotransmitter* lainnya, yang menyebabkan perempuan lebih rentan mengalami perubahan emosi dan lebih mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan. Akibatnya, remaja perempuan cenderung menggunakan emosi dalam menyelesaikan masalah. Sebaliknya, remaja laki-laki cenderung memiliki kemampuan adaptasi dan penyelesaian masalah yang lebih baik karena respons hormonal dan neurologis yang

berbeda (Mustofa, 2021). Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Winda (2024) yang menemukan bahwa mayoritas responden berusia 13 hingga 14 tahun. Pada masa remaja, rendahnya *self-control* berkaitan dengan perkembangan kognitif dan emosional yang masih belum stabil. Remaja cenderung lebih rentan terhadap tekanan psikologis akibat ketidaksiapan emosional yang belum matang, sehingga kemampuan dalam mengontrol diri menjadi terbatas. Selain itu, fase remaja merupakan tahap perkembangan penting dalam pencarian identitas diri. Jika remaja gagal memahami peran dan jati dirinya, maka akan muncul kebingungan identitas (*identity confusion*) yang dapat berdampak pada kondisi psikologis, kemampuan adaptasi, serta pelaksanaan peran sosial (Buana Sari, 2021).

#### **Kemampuan *Self-Control* Pre-test Intervensi Teknik Afirmasi Positif pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, nilai rata-rata (*mean*) *self-control* pada *pre-test* kelompok eksperimen adalah 55,53, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 53,88. Kedua kelompok berada pada kategori *self-control* rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rini dan Setiawati (2017), yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar siswa memiliki tingkat *self-control* yang rendah. Hasil serupa pada penelitian Rahmadani dan Nasution (2024) pada peserta didik di SMA Negeri 11 Surabaya. Siswa dengan *self-control* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur diri, yang berdampak pada kurangnya fokus dalam pembelajaran serta meningkatnya kemungkinan melakukan perilaku menyimpang (Rini & Setiawati, 2017). Studi Casey et al. (2021) juga memperkuat penelitian ini dengan menyatakan bahwa rendahnya *self-control* berkorelasi dengan

pola koping yang tidak efektif dan berkaitan dengan fungsi *prefrontal cortex* yang belum berkembang optimal. *Prefrontal cortex* merupakan bagian otak yang berperan dalam pengambilan keputusan, perencanaan, dan pengendalian diri. Dengan demikian, rendahnya nilai *pre-test* pada kedua kelompok disebabkan oleh belum adanya intervensi yang mampu mendorong peningkatan kemampuan *self-control* pada peserta didik.

#### **Kemampuan *Self-Control* Post-test Intervensi Teknik Afirmasi Positif pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, setelah diberikan intervensi teknik afirmasi positif kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan *self-control*, dengan nilai rata-rata *post-test* sebesar 64,12 yang berada pada kategori tinggi. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi hanya mengalami sedikit peningkatan, dengan nilai rata-rata *post-test* sebesar 54,41 yang masih tergolong rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Binning et al. (2019), yang menunjukkan bahwa intervensi afirmasi diri mampu menurunkan insiden perilaku disipliner serta meningkatkan *self-control*, rasa percaya diri, dan kualitas hubungan sosial siswa.

Teknik afirmasi positif terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi perilaku, yang merupakan komponen utama dari *self-control*. Selain itu, penelitian Hariaty (2022) menyatakan bahwa afirmasi positif mampu menurunkan tingkat stres mahasiswa dengan hasil yang signifikan ( $p \text{ value} = 0.001$ ), serta memperkuat persepsi diri positif, meningkatkan regulasi emosi, dan mendorong pencapaian akademik. Penelitian Liu dan Huang (2019) juga mendukung penelitian ini, dengan menunjukkan bahwa afirmasi positif

efektif dalam meningkatkan motivasi dan kinerja akademik, khususnya pada siswa dengan tingkat *self-control* dan kepercayaan diri yang rendah.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif yang diterapkan secara konsisten mampu mempengaruhi pikiran dan perilaku melalui penguatan alam bawah sadar, sehingga meningkatkan motivasi internal dan kemampuan *self-control*. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan *self-control* secara signifikan hanya terjadi pada kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi afirmasi positif, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti.

### Analisa Bivariat

#### Kemampuan *Self-Control* Pre-test dan Post-test Intervensi Teknik Afirmasi Positif pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yaitu Churchill et al. (2019) menemukan bahwa afirmasi positif mampu meningkatkan *self-control* secara signifikan. Penelitian Aji dan Rizkasari (2020) juga menunjukkan bahwa afirmasi positif efektif dalam menurunkan stres siswa ( $p = 0,000$ ), yang berkorelasi dengan peningkatan *self-control*. Moeini-Jazani et al. (2019) melaporkan bahwa afirmasi diri dapat mengurangi perilaku impulsif dan meningkatkan kontrol diri dalam pengambilan keputusan jangka panjang. Selain itu, penelitian Fauziah (2019) menemukan bahwa afirmasi positif yang diucapkan secara rutin efektif meningkatkan kepercayaan diri dan kinerja otak positif, yang turut mendukung peningkatan *self-control*.

Berdasarkan hasil wawancara pasca intervensi, siswa melaporkan bahwa afirmasi positif memberikan efek menenangkan, meningkatkan motivasi, dan menumbuhkan rasa mencintai diri sendiri. Pelaksanaan afirmasi dilakukan secara berulang 3–5 kali dalam sehari pada waktu tertentu, yaitu pagi, siang, sore, dan malam sebelum tidur. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi afirmasi positif berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan *self-control* pada siswa. Intervensi ini memberikan dampak positif baik secara psikologis maupun fisiologis, membantu individu mengelola stres, mengurangi emosi negatif, dan mendorong pengambilan keputusan yang lebih rasional. Sebaliknya, siswa yang tidak mendapatkan intervensi cenderung tidak mengalami perubahan signifikan, dan bahkan berisiko mengalami gangguan kontrol diri apabila tidak diberikan penanganan yang tepat.

#### Pengaruh Teknik Afirmasi Positif Terhadap Kemampuan *Self-Control* pada Remaja dengan Self-Harm di Kota Pekanbaru

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, hasil penelitian pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan kemampuan *self-control* sesudah melakukan teknik afirmasi positif. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan kemampuan *self-control* yang sedikit dikarenakan tidak mendapatkan stimulasi untuk meningkatkan kemampuan *self-control* yang menyebabkan terjadinya saraf simpatis yang menetap sehingga siswa -siswi tetap memiliki kemampuan *self-control* yang rendah. Hasil penelitian ini juga hampir serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Umara (2024) Hasil evaluasi pasca pemberian terapi afirmasi positif diperoleh peningkatan harga diri. Hal tersebut dinyatakan dari hasil

evaluasi subyektif yang menyatakan memiliki perasaan berharga dan hasil evaluasi objektif menggunakan instrumen harga diri dari Rosenberg meningkat dari 18 menjadi 22. Sehingga, penelitian ini menunjukkan bahwa teknik afirmasi positif berpengaruh terhadap kemampuan *self-control* pada remaja dengan *self-harm*. Teknik afirmasi positif juga dapat meningkatkan pencapaian akademik, meningkatkan harga diri, meningkatkan kemampuan *self-control* dan mengubah perilaku seseorang menjadi positif dan termotivasi menjadi pribadi yang aktif. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-control* dan mengurangi perilaku *self-harm* pada remaja adalah teknik afirmasi positif (Rahman *et.al.*, 2019). Afirmasi positif melibatkan pengulangan pernyataan positif tentang diri sendiri yang bertujuan untuk memperkuat citra diri dan keyakinan individu terhadap kemampuan mereka. Dengan memperkuat aspek positif dalam diri, remaja dapat mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif dalam menghadapi stres dan tekanan sosial. Selain itu, penelitian oleh Narullita dan Yuniati (2019) terkait pengaruh teknik afirmasi terhadap *self-concept* dan kepuasan hidup pada remaja dengan perilaku *self-harm*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi tersebut dapat meningkatkan *self-concept* dan kepuasan hidup secara signifikan. Sehingga teknik afirmasi positif terbukti efektif dan merupakan komponen utama dalam penguatan positif terhadap diri sendiri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Dutcher dan Cresswell (2018), bahwa afirmasi positif bekerja dengan mengaktifkan *ventromedial prefrontal cortex* (vmPFC) bagian otak yang bertanggung jawab atas pemrosesan nilai diri, identitas, dan pengambilan keputusan berdasarkan emosi. Aktivasi daerah ini

memperkuat persepsi positif terhadap diri sendiri, yang berperan penting dalam membangun harga diri dan mengurangi respon stres. Sehingga, teknik afirmasi diri dapat meningkatkan sensitivitas otak terhadap pesan-pesan kesehatan, dengan mengubah aktivitas di vmPFC, sehingga memotivasi perubahan perilaku yang lebih sehat. Selain itu, afirmasi positif juga meningkatkan konektivitas antara *prefrontal cortex* dan *amigdala*, yang membantu individu mengatur emosi secara lebih adaptif.

Studi oleh Dutcher dan Creswell (2018) juga menunjukkan bahwa afirmasi positif membantu individu menyelesaikan masalah dengan lebih baik dalam kondisi stres tinggi, berkat keterlibatan *korteks prefrontal* dalam regulasi emosional. Di sisi lain, penelitian oleh Dutcher dan Creswell (2018) menyatakan bahwa praktik afirmasi positif secara rutin dapat menghasilkan *neuroplastisitas*, yakni kemampuan otak membentuk koneksi baru yang mengarah pada pemrosesan informasi yang lebih positif terhadap tekanan psikologis.

*Self-control* berkaitan erat dengan fungsi otak, terutama pada bagian *prefrontal cortex* yang berperan dalam pengambilan keputusan dan pengendalian *impuls* (Potter & Perry, 2021). Ketika bagian otak ini tidak berfungsi optimal, seseorang cenderung bertindak impulsif dan emosional tanpa pertimbangan yang matang. Ketidakseimbangan *neurotransmitter* seperti *dopamin* dan *serotonin* juga berkontribusi terhadap perilaku *impulsive-dopamin* yang berlebihan mendorong pencarian kesenangan sesaat, sementara kadar *serotonin* yang rendah dapat meningkatkan agresivitas dan menurunkan kemampuan regulasi emosi. Secara fisiologis, individu dengan *self-control* yang rendah cenderung lebih mudah mengalami stres karena tidak mampu

merespons tekanan dengan cara yang adaptif. Hal ini menyebabkan peningkatan kadar *kortisol* secara kronis yang berdampak pada gangguan sistem imun.

Teknik afirmasi positif yang diterapkan oleh Siswa-siswi SMP Negeri 30 Pekanbaru berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan *self-control* pada kelompok eksperimen. Hal ini dikarenakan kalimat positif yang dituangkan di catatan kecil dan diucapkan berulang kali dapat meningkatkan kemampuan *self-control* pada remaja secara non farmakologi. Hal ini dapat membuat perasaan seseorang lebih rileks dan membentuk respon emosi positif (Zaniyah, 2018). Hasil penelitian ini didapatkan bahwa intervensi teknik afirmasi positif efektif terhadap peningkatan kemampuan *self-control* pada remaja dengan *self-harm*. meningkatkan kemampuan *self-control* dan mengubah perilaku seseorang menjadi positif dan termotivasi menjadi pribadi yang aktif.

Peneliti menyimpulkan bahwa teknik afirmasi positif yang dilakukan selama 8 hari yang dimulai pada tanggal 24 Februari 2025 hingga 3 Maret 2025 berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan *self-control* pada remaja dengan *self-harm*, karena kalimat positif yang dituangkan di catatan kecil dan diucapkan berulang kali dapat berpengaruh memberikan ketenangan, perasaan rileks dan membentuk respon positif pada responden. Pada kelompok kontrol hanya mengalami sedikit peningkatan kemampuan *self-control* dikarenakan tidak mendapatkan stimulasi untuk meningkatkan kemampuan *self-control* sehingga siswa-siswi tetap memiliki kemampuan *self-control* yang rendah

## KESIMPULAN

Penelitian yang telah dilakukan terhadap 34 responden siswa-siswi kelas VIII

SMP Negeri 30 Pekanbaru terkait pemberian intervensi teknik afirmasi positif terhadap kemampuan *self-control* pada remaja dengan *self-harm* diperoleh hasil yaitu usia responden terbanyak yaitu 14 tahun, jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan, agama terbanyak adalah islam dan pendidikan yaitu SMP. Hasil uji *Mann-Whitney* yang dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai *p value* (0,000) yang artinya terdapat perbedaan antara kelompok yang diberikan intervensi dengan kelompok yang tanpa diberikan intervensi. Hasil uji *wilcoxon* juga menunjukkan bahwa diperoleh kemampuan *self-control* yang meningkat pada kelompok eksperimen dengan nilai *mean pretest* 55,53 dan *posttest* 64,12 dengan perbedaan *mean* yaitu 8,59 dan *p value* (0,00) < (0,05), hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan antara kemampuan *self-control pre-test* dan *post-test* setelah diberikan teknik afirmasi positif selama 8 hari, yang berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik afirmasi positif terhadap kemampuan *self-control* pada remaja dengan *self-harm* di Kota Pekanbaru. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu peneliti kurang mengetahui keadaan responden secara seluruhnya setiap hari di rumah untuk melakukan afirmasi positif. Keterbatasan lainnya adalah ketidakteraturan sesuai dengan jadwal afirmasi yang telah ditetapkan. Sehingga saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan sampel dengan melibatkan remaja dari berbagai latar belakang sosial dan pendidikan. Peneliti selanjutnya juga dapat mengkombinasikan teknik afirmasi positif dengan pendekatan terapi atau faktor lain seperti dukungan sosial dan kondisi psikologis yang dapat mempengaruhi efektivitas afirmasi positif terhadap individu

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih yang tak terhingga peneliti sampaikan atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dalam proses penyelesaian laporan penelitian ini.

---

<sup>1</sup>**Diva Firsty Amika:** Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

---

<sup>2</sup>**Tesha Hestyana Sari:** Dosen pada Kelompok Jabatan Fungsional Dosen Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

---

<sup>3</sup>**Siti Rahmalia Hairani Damanik:** Dosen pada Kelompok Jabatan Fungsional Dosen Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

---

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji, P. T., dan Rizkasari, E. (2020). Efektivitas Terapi Afiriasi Positif dan Relaksasi terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sinektik*, 4(2).
- Azizah, N., dan Yasin, A. A. (2022). Efektivitas Pendekatan Konseling *Behavioral* pada Perilaku *Self Harm* di MANU Putri Buntet Pesantren. *JIECO: Journal of Islamic Education Counseling*. 2 (1), 1-7.
- Buana Sari, A. (2021). *Asuhan Keperawatan Sehat Jiwa pada Kelompok Usia Remaja*. Tohar Media.
- Casey, B. J., Jones, R. M., dan Somerville, L. H. (2021). *Braking and Accelerating of the Adolescent Brain. Proceedings of the National Academy of Sciences*. 108(32): 12987–12988.
- Creswell, J. W (2018). *Desain Penelitian: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (edisi ke-5).
- Churchill, S., Pavey, L., dan Sparks, P. (2019). Self-affirmation improves self-control over snacking among participants low in eating self-efficacy. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 11(1): 42-58
- Fitzgerald, J., dan Curtis, C. (2017). *Non-suicidal self-injury in a New Zealand student population: Demographic and self-harm characteristics*. *New Zealand Journal of Psychology*, 46(3): 156–163.
- Haidar, G., dan Apsari, N. C. (2020). Pornografi pada kalangan remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. 7(1): 136.
- Hariaty. (2022). Pengaruh Teknik Afiriasi Positif untuk Menurunkan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*. Universitas Riau.
- Khalifah, S. (2019). Dinamika *Self-Harm* Pada Remaja Panti Asuhan dengan Remaja Non-Panti Asuhan. *Jurnal Talenta*. 16 (1): 302–307.
- Kholik, A., dan Adi, W. (2020) Pengembangan *Website* Berbasis *Cause Oriented Campaigns* untuk Menghindari *Self-Harm* pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*. 8(2): 81-87.
- Lestariningsih, R. W. (2020). Afiriasi Positif Sebagai Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Ibu Menyusui. *In Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*. 2(1) : 548-553.
- Liu, C.-H., dan Huang, P.-S. (2019). *Beneficial effects of self-affirmation on motivation and performance are reduced in students hungry for others' approval*. *Contemporary Educational Psychology*. 56: 1–13.
- Malelak, D. P. (2023). Peran Konseling Dalam Mengatasi Depresi Pada Remaja Usia 10-24 Tahun. *Jurnal Insan Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 1(4), 244-250.
- Moeini-Jazani, M., Albaloooshi, S., dan Seljeseth, I. M. (2019). Self-affirmation reduces delay discounting of the financially deprived. *Frontiers in Psychology*. 10: 1729.
- Mustofa, A. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi.
- Narulita, D., dan Yuniati, E. (2019). Pengaruh psikoedukasi (comprehensive model) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) terhadap self-concept dan life satisfaction remaja dengan self-harm. *Journal of Nursing Practice and Education*. 5(1).
- Niman, S., dan Surbakti, L. N. (2022). Terapi Afiriasi Positif Pada Klien dengan Harga Diri Rendah: Studi Kasus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 5(4): 484-492.
- Pardede, A. B., Mandang, J. H., dan Kumaat, T. D. (2022). *Self-Control* Remaja yang Melakukan *Self-Harm* Di Kota Bitung. *Parkopedia*, 3(2), 69-78.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). *Elsevier Health Sciences*.
- Rahmadani, R., dan Nasution, F. (2024). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-control dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*. 10(1): 294-300.
- Ramadani, F. H. E., dan Wardani, I. Y. (2020). *Efforts to Reduce Self-Injuring Behavior in Schizophrenia Patients in Online Clinical Practice Learning*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3), 335-348.

- Rahman, A. A., Permana, L., dan Hidayat, I. N. (2019). Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Behavioral Self Control pada Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 110–117.
- Rifqi, A., Fitriani, F., Muflihah, M., dan Yulianti, F. (2024). Literasi Digital dan Perilaku Keberagamaan Siswa Sekolah Dasar (Fenomena Perilaku *Self-Harm* di Media Sosial). *Jurnal Basicedu*, 8(1), 54-60.
- Rini, S. C., dan Setiawati, D. (2017). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Strategi Self Management untuk Meningkatkan Self-Control pada Siswa Kelas XI di SMK Negeri Rengel Tuban. *Jurnal BK Unesa*. 7(3).
- Saputra, M. R., Mukti, D. A. C., Angelina, R., Maharani, P. A., Yuniarti, B. D., Fitria, S dan Hidayat, R. (2022). Kerentanan *Self Harm* Pada Remaja Di Era Modernisasi. In *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*. 1: 28-33.
- Sari, M. K., Huda, M. M., dan Isnatul, M. (2023). Pencegahan *Stress* Akibat Tindakan *Body Shaming* dan *Bullying* dengan Teknik Afirmasi Positif pada Siswa SMK YP 17 PARE. In *Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar*. 2(3):707-713.
- Sari, T. H., Wahyuni, S., Nauli, F. A., Jumaini, J., dan Elita, V. (2022). Self-control training for school age children in internet addiction prevention effort. *Community Empowerment*. 7(10): 1684-1688.
- Tanjung, B. H. (2018). Siswi SMP Mengaku Dapat Kepuasan Setelah Menyayat Tangan. Diakses pada tanggal 10 Januari 2024 dari <https://daerah.sindonews.com/berita/1342891/174/miris-siswi-smp-mengaku-dapat-kepuasan-setelah-menyayat-tangan>.
- Umara, S. (2024). Hubungan Harga Diri dengan Kesejahteraan Subjektif pada Korban *Bullying*. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*. 1(4): 838–851.
- Warmansya, A. E. R. S. I. S. (2020). *Menulis di Era Covid-19: Memanage Trauma Psikologis Menghindari Psikosomatis*.
- Winda Sari, W. (2024). Pengaruh *Self Talk* Terapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Remaja di SMP Negeri 17 Surakarta. *Doctoral dissertation*. Universitas Kusuma Husada.
- Zainiyah, R., Dewi, E. I., dan Wantiyah, W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Pustaka Kesehatan*. 6(2): 319-322.

Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandala Waluya (JIKMW) is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

