

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI AFIRMASI POSITIF PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI HARGA DIRI RENDAH SITUASIONAL AKIBAT *BODY SHAMING* DI KAMPUS A. PRODI D-III KEPERAWATAN POLTEKES KEMENKES KUPANG

Body shaming merupakan perilaku merendahkan seseorang terkait penampilan fisiknya, yang dapat menimbulkan harga diri rendah situasional. Kondisi ini berdampak pada munculnya perasaan tidak berharga, rendah diri, dan persepsi negatif terhadap diri sendiri. Harga diri rendah situasional adalah perasaan negatif yang muncul akibat situasi tertentu, seperti perlakuan body shaming yang berulang. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan harga diri adalah terapi afirmasi positif, yaitu pernyataan positif yang diucapkan secara konsisten untuk menanamkan pikiran positif dalam diri individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menilai pengaruh terapi afirmasi positif terhadap mahasiswa yang mengalami harga diri rendah situasional akibat body shaming di Kampus A, Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada tiga partisipan. Terapi dilakukan selama lima hari menggunakan metode blended learning (tatap muka dan daring). Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif pada ketiga partisipan setelah mendapatkan terapi afirmasi positif, terutama dalam hal meningkatkan rasa percaya diri, pola pikir lebih positif, serta kemampuan berinteraksi sosial yang lebih baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi afirmasi positif efektif dalam membantu individu yang mengalami harga diri rendah akibat body shaming.

Kata Kunci: Body Shaming, Harga Diri Rendah Situasional, Afirmasi Positif

ABSTRACT

APPLICATION OF POSITIVE AFFIRMATION THERAPY FOR STUDENTS EXPERIENCING SITUATIONAL LOW SELF-ESTEEM DUE TO BODY-SHAMING AT CAMPUS A, D-III NURSING STUDY PROGRAM, POLTEKES KEMENKES KUPANG

Body shaming is the behavior of belittling someone regarding their physical appearance, which can lead to situational low self-esteem. This condition results in feelings of worthlessness, low self-esteem, and negative self-perceptions. Situational low self-esteem is a negative feeling that arises due to certain situations, such as repeated body shaming. One intervention that can be implemented to improve self-esteem is positive affirmation therapy, which involves consistently saying positive statements to instill positive thoughts in the individual. This study aims to identify and assess the effect of positive affirmation therapy on students experiencing situational low self-esteem due to body shaming at Campus A, D-III Nursing Study Program, Poltekkes Kemenkes Kupang. The study used a qualitative method with a case study approach with three participants. The therapy was conducted over five days using a blended learning method (face-to-face and online). The results showed positive changes in the three participants after receiving positive affirmation therapy, particularly in terms of increased self-confidence, more positive thinking patterns, and improved social interaction skills. This study demonstrates that positive affirmation therapy is effective in helping individuals experiencing low self-esteem due to body shaming.

Keywords: Body Shaming, Situational Low Self-Esteem, Positive Affirmations