

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Teori *Body Shaming*

2.1.1 *Pengertian Body Shaming*

Body shaming merupakan rasa malu terhadap bagian tubuh tertentu yang muncul ketika penilaian diri tidak sejalan dengan harapan atau standar ideal yang diinginkan individu. Kondisi ini timbul saat seseorang menilai dirinya dengan tolok ukur budaya atau standar ideal yang berlaku (Kartika Sari et al., 2023)

Body shaming juga merujuk pada tindakan yang dilakukan oleh seseorang dengan mengkritik atau mengejek penampilan fisik, seperti berat badan, bentuk tubuh, warna kulit, tinggi badan, dan aspek penampilan lainnya (Kartika Sari et al., 2023)

Body shaming merupakan satu dari sekian banyak bentuk penindasan yang sering terjadi di masyarakat, baik dalam bentuk kritikan secara langsung maupun tidak langsung terutama dalam hal standar kecantikan yang ideal atau penampilan. Korban tidak memandang usia, warna kulit maupun bentuk tubuh. Ketidaksadaran pelaku tindakan ini dapat mempengaruhi mental seseorang, terlebih hal ini dapat ditemui dalam kegiatan sehari-hari (Kartika et al., 2024)

2.1.2 Ciri- Ciri *Body Shaming*

Menurut Vargas (2015) dalam Gani & Jalal (2021), terdapat tiga ciri *body shaming*, yaitu:

1. Mengkritik diri sendiri dan membandingkannya dengan orang lain, misalnya merasa diri lebih gemuk dibanding orang lain.
2. Mengkritik penampilan orang lain secara langsung di hadapan mereka, contohnya mengatakan kulit seseorang lebih gelap sehingga disarankan melakukan perawatan.

3. Mengkritik penampilan orang lain di luar sepengetahuan mereka, seperti membicarakan dengan orang lain bahwa penampilan seorang teman terlihat kurang pantas (Gani & Jalal, 2021)

2.1.3 Jenis- Jenis *Body Shaming*

Terdapat tiga bentuk body shaming yang dialami kedua informan, yaitu secara verbal, melalui perbandingan sosial, dan dalam bentuk penolakan. Menghadapi perilaku tersebut, informan cenderung memaknainya secara negatif karena menimbulkan berbagai reaksi emosional, seperti marah dan sakit hati, meskipun respons yang ditunjukkan hanya berupa diam. Hal ini sejalan dengan temuan Febrianti dan Fitria (2020) yang mengungkapkan bahwa individu yang mengalami body shaming dapat merasakan tekanan, malu, jengkel, marah, sakit hati, serta beban emosional. Meskipun demikian, banyak korban memilih untuk tetap diam dan memendam perasaan mereka, yang pada akhirnya membuat mereka menjadi lebih sensitif dan mudah tersinggung. (Kartika Sari et al., 2023)

2.1.4 Dampak *Body Shaming*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-esteem negatif berdampak pada pembentukan kepribadian negatif pada informan, disertai perubahan pada rasa percaya diri dan munculnya rasa insecure. Temuan ini didukung oleh Fuhrmann (1990 dalam Kartika Sari, 2023) yang menegaskan bahwa harga diri positif merupakan faktor paling berpengaruh dalam perkembangan kepribadian seseorang. Selain itu, informan juga merasakan kecemasan akan kemungkinan tidak diterima di lingkungannya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Khoirunnisa, Maulana, dan Arwen (2018 dalam Kartika Sari, 2023) yang mengungkapkan bahwa sebagian responden yang mengalami bullying merasakan kecemasan ringan. Dampak negatif lainnya, informan pertama menganggap dirinya kotor dan jelek, sementara informan kedua merasa dirinya gemuk. Selain itu, muncul pula berbagai keyakinan

negatif. Kedua informan juga mengalami perubahan dalam kehidupan sosial, khususnya dalam hubungan pertemanan. Hal ini diperkuat oleh penelitian Serni, Hermin, dan Amin (2020 dalam Kartika Sari, 2023) yang menyatakan bahwa korban body shaming cenderung mengalami gangguan perilaku komunikasi serta kesulitan untuk bergaul atau bermain dengan teman-temannya. Rasa rendah diri juga dialami oleh kedua informan, sejalan dengan hasil wawancara Hidayat, Malfasari, dan Herniyanti (2019 dalam Kartika Sari, 2023) yang menunjukkan bahwa sepuluh mahasiswa mengaku mengalami penurunan citra diri akibat perlakuan body shaming.

2.1.5 Faktor Penyebab *Body Shaming*

Berdasarkan hasil tinjauan mengenai faktor penyebab body shaming pada remaja perempuan, diperoleh beberapa tema utama, yaitu aspek sosial budaya, niat baik, rendahnya empati, serta kurangnya pengetahuan . (Kissya et al., 2024)

1. Sosial Budaya Penelitian (Rivero.2022 dalam Kissya et al., 2024) mengungkapkan bahwa komentar negatif atau body shaming terjadi akibat internalisasi keyakinan terkait citra tubuh, yang kemudian memicu perilaku tersebut. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pelaku body shaming memandang body shaming secara daring sebagai norma sosial, sehingga perilaku ini terus berlanjut karena dianggap wajar di lingkungan mereka (Rivero et al., 2022; Shannon Raine Muir et al., 2023). Standar dan tekanan kecantikan memengaruhi citra tubuh remaja dan dapat disebarkan melalui agen sosial budaya. Standar ini digunakan individu untuk menilai diri dan membandingkan penampilan fisik mereka dengan ekspektasi kecantikan yang berlaku di masyarakat. Literatur terdahulu menegaskan bahwa keluarga merupakan agen sosial budaya yang berpengaruh langsung terhadap remaja. Keluarga dapat menginternalisasi pandangan tertentu, seperti mengutamakan tubuh kurus, serta memengaruhi persepsi tubuh

remaja perempuan melalui pesan dan percakapan, baik secara verbal maupun nonverbal, terkait penampilan yang ditetapkan oleh masyarakat. Literatur sebelumnya telah mengidentifikasi keluarga sebagai agen sosial budaya penting yang dapat berdampak langsung pada remaja. Keluarga dapat menginternalisasi keyakinan tertentu (yaitu memprioritaskan tubuh kurus) dan secara langsung memengaruhi persepsi remaja Perempuan tentang tubuh mereka melalui pesan dan percakapan terkait penampilan verbal dan nonverbal.

2. Dalam penelitian sebelumnya *body shaming* yang dilakukan oleh Pelatih pada atlet perempuan terkadang melakukan *body shaming* dengan tujuan agar para atlet lebih menjaga bentuk tubuhnya. Beberapa pihak juga beranggapan bahwa *body shaming* yang dimaksudkan secara positif dapat mendorong remaja untuk lebih memperhatikan penampilannya (Lucibello et al., 2021 dalam Kissya et al., 2024). *Body shaming* dengan tujuan baik ini diartikan sebagai upaya memberikan motivasi atau saran kepada seseorang untuk menerapkan gaya hidup sehat atau memperbaiki kondisi fisiknya (Alleva et al., 2015 dalam Kissya et al., 2024). Tujuannya adalah membantu individu mencapai tubuh yang lebih sehat, bukan untuk mengejek atau merendahkan penampilan fisik mereka. Namun, meskipun niatnya positif, pendekatan ini berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental. Komentar atau kritik yang kurang sensitif terhadap penampilan fisik seseorang, walaupun dimaksudkan baik, dapat memicu rasa malu, rendah diri, dan perasaan tidak berharga. Oleh sebab itu, penting untuk menyampaikan pesan dengan penuh empati dan menghargai keberagaman bentuk tubuh setiap individu.
3. Empati yang rendah Salah satu penyebab perilaku *body shaming* Pelaku *body shaming* sering kali memiliki tingkat empati yang rendah. Ketidakmampuan untuk berempati membuat mereka sulit melihat dari sudut pandang orang lain, mengenali perasaan orang

lain, dan menyesuaikan sikap kepedulian secara tepat. Kurangnya kepekaan terhadap kondisi orang lain menyebabkan pelaku tidak memahami perasaan korban, seperti sedih, tidak nyaman, dan terhina (Asmi Yasyfa Rusyda, 2022 dalam Kissya et al., 2024). Pelaku body shaming dapat berasal dari teman dekat bahkan anggota keluarga. Pada partisipan, rasa kurang percaya diri dipicu oleh kondisi wajah berjerawat akibat hormon dan bentuk tubuh yang dimiliki. Perasaan ini wajar muncul mengingat pengalaman negatif berupa kritik atau hinaan terhadap tubuh mereka (Asmi Yasyfa Rusyda, 2022 dalam Kissya et al., 2024). Penting diingat bahwa body shaming berdampak buruk pada kesehatan mental dan emosional korban. Oleh karena itu, meningkatkan kemampuan empati menjadi kunci untuk mengurangi perilaku body shaming dan membangun lingkungan yang lebih suportif serta peduli terhadap orang lain.

4. Pengetahuan Penelitian yang dilakukan oleh Astuti, menginfokan Pembentukan perilaku body shaming dapat dipengaruhi oleh ketidaktahuan akan pentingnya isu ini, yang umumnya disebabkan oleh kurangnya pemahaman atau pengetahuan terkait body shaming (Astuti et al., 2022 dalam Kissya et al., 2024). Minimnya pengetahuan menjadi salah satu faktor yang mendorong seseorang melakukan body shaming. Pengetahuan yang rendah membuat individu lebih sulit memahami informasi baru dan mencari solusi atas masalah yang berkaitan dengan hal tersebut. Dampak jangka pendek dari body shaming mencakup depresi, kecemasan, dan harga diri rendah. Peningkatan pengetahuan dinilai mampu memengaruhi sikap remaja terhadap perilaku body shaming (Alfiah Rahmawati et al., 2021 dalam Kissya et al., 2024).

Pemahaman bahwa setiap individu memiliki bentuk tubuh berbeda serta kesadaran bahwa standar kecantikan yang dibentuk media tidak merepresentasikan keragaman fisik manusia menjadi penting. Kurangnya pengetahuan mengenai tubuh yang telah dimodifikasi

dapat membuat seseorang membandingkan diri dengan standar yang tidak realistis dan merasa kurang puas terhadap penampilannya (Gam et al., 2020 dalam Kissya et al., 2024). Selain itu, persepsi yang sempit tentang penghormatan terhadap orang lain juga dapat memicu body shaming. Rendahnya kesadaran bahwa komentar terkait penampilan fisik dapat menyakiti dan merusak rasa percaya diri orang lain turut memperkuat terjadinya perilaku ini.

2.1.6 Upaya Penanganan *Body shaming*

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Wahiddah & Julia (2022) menunjukkan bahwa afirmasi positif memiliki dampak signifikan dalam penanganan body shaming. Hasil penelitian Mantasiah et al. (2021 dalam Nur Wahiddah & Julia, 2022) juga mengungkapkan bahwa afirmasi positif memberikan efek baik yang dapat memicu semangat, terutama jika diberikan setelah seseorang menyelesaikan praktik dengan baik maupun ketika melakukan kesalahan. Pemberian afirmasi bertujuan untuk menumbuhkan sikap pantang menyerah serta dorongan untuk melakukan yang terbaik pada kesempatan berikutnya.

Afirmasi positif, baik secara verbal maupun nonverbal, menjadi strategi untuk menumbuhkan rasa saling menghargai. Seseorang akan merasa senang ketika menerima ucapan positif yang membangun, terlebih jika datang dari orang terdekat. Bahkan dalam konteks pembelajaran, pemberian hadiah sederhana atau ungkapan seperti “kamu hebat”, “itu sangat bagus”, atau “keren” dapat menumbuhkan semangat belajar serta menimbulkan perasaan dihargai atas pencapaiannya dalam mengikuti proses pembelajaran (Nur Wahiddah & Julia, 2022).

2.2 Konsep Teori Harga Diri Rendah

2.2.1 Pengertian Harga Diri Rendah

Harga diri rendah adalah suatu suasana perasaan seseorang yang bersifat negatif terhadap pandangannya pada dirinya sendiri (merasa tidak memiliki kemampuan, tidak dihargai dan tidak berarti), pandangan bersifat negatif seseorang dalam melihat kemampuan dirinya yang memicu timbulnya perasaan tidak berguna, tidak memiliki kemampuan yang muncul (Sulastri et al., 2023) Harga diri rendah adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak berarti atau tidak berharga dirasa terus menerus pada diri sendiri, sehingga menyebabkan seseorang hilang rasa percaya diri karena tidak mampu mencapai idel dirinya (Grace Septyanti et al., 2024)

2.2.2 Penyebab Harga Diri Rendah

Berdasarkan penelitian (Grace Septyanti et al., 2024) Harga diri rendah dapat terjadi karena faktor predisposisi dan presipitasi, Faktor predisposisi adalah hal dapat mempersepsikan seseorang dan merespons peristiwa menjadi stres. Jenis faktor predisposisi termasuk pengaruh genetik, pengalaman masa lalu, dan kondisi yang ada. Faktor presipitasi adalah peristiwa pencetus yang timbul dari lingkungan internal atau eksternal dan dirasakan oleh individu dengan cara melalui pengalaman stres yang tergantung pada penilaian kognitif individu terhadap situasi. Penyebab terjadinya harga diri rendah yaitu Terpapar situasi traumatis, Kegagalan berulang, Kurangnya pengakuan dari orang lain, Ketidakefektifan mengatasi masalah kehilangan, Gangguan psikiatri, Penguatan negatif berulang, Ketidaksesuaian budaya Penyebab lain dari harga diri rendah adalah kurangnya penilaian dan penghargaan orang lain terhadap dirinya, biasanya terjadi ungkapan kekecewaan pada dirinya yang menyebabkan harga diri rendah.

2.2.3 Tanda dan Gejala Harga Diri Rendah

Menurut (Anipah,dkk.2024) menyatakan bahwa tanda dan gejala Harga diri rendah yaitu:

Mayor:

Subyektif: menilai diri negatif, mengkritik diri merasa tidak berharga/tidak berarti merasa malu /minder, merasa tidak mampu melakukan apapun, meremehkan kemampuan yang dimiliki, merasa tidak memiliki kelebihan.

Objektif: berjalan menunduk, postur tubuh menunduk, kontak mata berkurang, lesu dan tidak bergaerah, berbicara pelan dan lirih, eksplorasi muka datar.

Minor: merasa sulit konsentrasi, mengatakan sulit tidur, mengungkapkan keputusan, enggan mencoba hal yang baru, menolak penilaian positif tentang diri

Objektif: tergantung pada pendapat orang lain, sulit membuat keputusan, seringkali mencari penegasan, menghindari orang lain.

2.2.4 Proses Terjadinya Harga Diri Rendah

Gangguan harga diri dapat terjadi secara:

- a) Situasional yaitu terjadi trauma yang tiba-tiba, misal harus dioperasi, kecelakaan, dicerai suami, putus sekolah, putus hubungan kerja. Pada pasien yang dirawat dapat terjadi harga diri rendah karena privasi yang kurang diperhatikan seperti pemeriksaan fisik yang sembarangan, pemasangan alat yang tidak sopan, harapan akan struktur, bentuk dan fungsi tubuh yang tidak tercapai karena dirawat/sakit/penyakit, perlakuan petugas yang tidak menghargai.
- b) Maturasional Ada beberapa factor yang berhubungan dengan maturasi adalah: bayi/usia bermain/pra sekolah, berhubungan dengan kurang stimulasi atau kedekatan, perpisahan dengan orang tua, evaluasi negative dari orang tua, tidak adekuat dukungan orang tua, ketidak mampuan mempercayai orang terdekat. Usia sekolah; berhubungan dengan kegagalan mencapai tingkat atau peringkat objektif, kehilangan

kelompok sebaya, umpanBalik negative berulang. Remaja, pada usia remaja penyebab harga diri rendah, jenis kelamin, gangguan hubungan teman sebagai perubahan dalam penampilan, masalah-masalah pelajaran kehilangan orang terdekat. Usia sebaya; berhubungan dengan perubahan yang berkaitan dengan penuaan. Lansia; berhubungan dengan kehilangan (orang, financial, pensiun)

- c) Kronik Yaitu perasaan negative terhadap diri telah berlangsung lama, yaitu sebelum sakit/ dirawat. Pasien mempunyai cara berpikir yang negative.
- d) Rentang Respon Konsep Diri Individu dengan kepribadian sehat akan terdapat citra tubuh yang positif/sesuai, ideal diri yang realistik, konsep diri positif, harga diri tinggi, penampilan peran yang memuaskan dan identitas yang jelas. (Tukatmat H.2023)

2.2.5 Rentang Respon Harga Diri Rendah



Gambar 1. 1 rentang respon harga diri rendah

- Keterangan :
 1. Aktualisasi diri: Pernyataan Tentang Konsep Diri yang Positif Dengan Pengalaman latar belakang sukses dengan latar belakang pengalaman yang nyata dan di terima.
 2. Konsep diri positif: Apabila Indifidu mempunyai Pengalaman yang positif dalam mengujudkan dirinya Dalam beraktualisasi diri.
 3. Harga diri rendah: Perasaan negatiff terhadap dirinya sendiri termasuk kehilangan rasa percaya diri tidak berharga

4. Kekacuan Identitas: Kegagalan Individu untuk Mengintegrasikan Berbagai Identitas masa kanak-kanak ke dalam kematangan aspek Psikososial keperibadian pada masa dewasa yang harmonis.
5. Depersonalisasi Merupakan Perasaan yang realistik dan asing terhadap diri sendiri yang memiliki kaitan dengan ansietas, kepanikan, serta tidak dapat membedakan diri sendiri dan orang lain. (Anipah, dkk, 2023)

2.2.6 Jenis Harga Diri Rendah

Menurut Weny (2023) Jenis Harga diri rendah dapat bersifat situasional atau kronis:

1. Situasional

Harga diri rendah situasional terjadi tergantung pada situasinya, bisa disebabkan oleh trauma mendadak, misalnya harus dioperasi, mengalami kecelakaan, diperkosa, atau dihukum masuk penjara. Selain itu, dirawat di rumah sakit karena penyakit fisik, pemasangan alat bantu yang membuat pasien tidak nyaman, harapan yang tidak terpenuhi tentang struktur, bentuk, dan fungsi tubuh, serta perawatan pasien dan keluarga oleh tenaga medis yang tidak menghargai klien dapat mengakibatkan rendahnya harga diri.

2. Kronis

Biasanya harga diri rendah yang dirasakan klien sudah terjadi sebelum sakit atau sebelum perawatan. Klien memiliki pikiran negatif sebelum perawatan dan semakin meningkat selama perawatan

2.2.7 Gambaran Klinis Harga Diri Rendah

Menurut Wenny (2023) tanda dan gejala harga diri rendah sebagai berikut:

Data Subyektif	Data Obyektif
1. Klien mengungkapkan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah atau menerima bantuan. 2. Klien mengungkapkan perasaan khawatir dan cemas yang berkepanjangan. 3. Klien mengungkapkan ketidakmampuan menjalankan peran. 4. Klien mengungkapkan rasa bersalah yang berlebihan. 5. Klien mengungkapkan pandangan hidup yang pesimis. 6. Klien mengungkapkan ketidakmampuan menjalankan peran. 7. Klien mengungkapkan rasa bersalah yang berlebihan. 8. Klien mengungkapkan pandangan hidup yang pesimis. 9. Klien mengungkapkan tidak menerima pujian.	1. Perubahan partisipasi dalam masyarakat. 2. Peningkatan ketergantungan. 3. Manipulasi orang lain disekitarnya untuk tujuan-tujuan memenuhi keinginan sendiri. 4. Menolak mengikuti aturan-aturan yang berlaku. 5. Manipulasi verbal/perubahan dalam pola komunikasi. 6. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan- kebutuhan dasar 7. Ekspresi wajah malu dan rasa bersalah. 8. Menunjukkan tanda depresi (sukar tidur dan sukar marah). 9. Mencederai diri akibat harga diri yang rendah disertai harapan yang suram, mungkin klien ingin mengakhiri hidupnya. 10. Klien tampak lebih banyak menunduk. 11. Gangguan hubungan interpersonal

Tabel 2. 1Tanda Dan Gejala Harga Diri Rendah

2.2.8 Mekanisme Koping Harga Diri Rendah

Berdasarkan Wenny (2023) Koping individu yang tidak efektif adalah penurunan perilaku adaptif dan kemampuan untuk memecahkan masalah yang berkaitan dengan tuntutan dan peran hidup. Mekanisme koping meliputi pertahanan koping jangka pendek dan jangka panjang serta penggunaan pertahanan diri untuk melindungi dari pandangan diri yang menyakitkan. Pertahanan jangka pendek meliputi:

1. Kegiatan yang dapat memberikan pelarian sementara dari krisis identitas. Misalnya televisi, kerja keras, aktivitas fisik yang berat.
2. Kegiatan yang dapat memberikan identitas pengganti sementara. Misalnya bergabung dengan perkumpulan politik, kelompok sosial atau agama.
3. Aktivitas yang meningkatkan harga diri untuk sementara. Misalnya prestasi akademik, kontes popularitas dalam olahraga kompetitif
4. Suatu kegiatan yang merepresentasikan jarak pendek untuk mengurangi masalah identitas dalam kehidupan seseorang. Misalnya kecanduan narkoba.

Sedangkan pertahanan jangka panjang meliputi:

1) Penutupan identitas.

Secara prematur mengasumsikan identitas yang diinginkan dari seseorang yang penting bagi individu tersebut tanpa memperhatikan keinginan, aspirasi, dan kemampuan individu tersebut.

2) Identitas negatif.

Asumsi identitas yang tidak rasional untuk menerima nilai dan harapan masyarakat.

Pertahanan ego meliputi penggunaan fantasi, disosiasi, isolasi, proyeksi, represi, berbagi, membenci diri sendiri, dan amukan

2.2.9 Faktor Presdiposisi Dan Presipitasi

1. Faktor Presdiposisi

a) faktor biologis

Faktor biologis dapat dilihat dari faktor resiko yang dapat mempengaruhi peran seorang individu dalam menghadapi suatu stressor. Faktor genetik dapat menunjang terhadap respon sosial maladaptif. Hal ini diperkirakan adanya kondisi penyakit fisik yang dapat berdampak terhadap kerja hormon secara umum yang juga dapat berpengaruh terhadap keseimbangan neurotransmitter di otak, namun masih harus dilakukan penelitian lebih lanjut.

b) Faktor sosiokultural

Secara sosial, faktor status ekonomi sangat berpengaruh terhadap proses terjadinya harga diri rendah pada seorang individu. Dimana pada kehidupan sehari-hari anak-anak tumbuh kembang di tiga tempat yaitu di rumah, di sekolah, dan di lingkungannya. Selain itu isolasi sosial yang merupakan gangguan dalam berhubungan yang timbul akibat dari norma yang tidak mendukung pendekatan kepada orang lain, kurang menghargai anggota masyarakat yang tidak lagi produktif seperti pada lansia, orang cacat, dan penderita penyakit kronik. Harapan yang tidak realistis terhadap hubungan ini merupakan faktor lain yang berkaitan dengan terjadinya harga diri rendah

c) Faktor Psikologis

Harga diri rendah sangat berhubungan dengan pola asuh dan kemampuan seseorang dalam menjalankan peran dan fungsinya. Penilaian diri individu untuk kegagalan melakukan tugas dan peran. Individu akan terperangkap dalam harga diri rendah situasional. Harga diri rendah situasional adalah pengembangan persepsi diri negatif tentang suatu peristiwa.

d) Faktor Perkembangan

Setiap gangguan dalam pelaksanaan tugas perkembangan memicu masalah reaksi sosial yang maladaptif pada orang tersebut. Hal ini bisa dimulai sejak bayi, seperti penolakan oleh orang tua, yang membuat anak merasa tidak dicintai dan berujung pada anak tidak mencintai diri sendiri dan orang lain. Atau ketika anak berusia 4-6 tahun, ketika anak mulai berinisiatif, tetapi keluarga selalu menahan dan menghalangi ide atau kreativitas anak. Sikap orang tua yang terlalu mendominasi dan mengatur, akan membuat anak merasa tidak berguna. Beberapa hal tersebut akan mempengaruhi tingkat perkembangan selanjutnya.

2. faktor presipitasi

Gangguan pada konsep diri dapat disebabkan dari luar maupun dari dalam. Situasi yang dihadapi individu tidak dapat mengimbangi stresor yang mempengaruhi citra diri yaitu:

- a) trauma, seperti dilecehkan secara seksual atau emosional atau menyaksikan peristiwa yang mengancam jiwa
- b) ketegangan peran mengacu pada peran atau posisi yang diharapkan di mana orang tersebut mengalami frustrasi. 1. trauma, seperti dilecehkan secara seksual atau emosional atau menyaksikan peristiwa yang mengancam jiwa
- c) ketegangan peran mengacu pada peran atau posisi yang diharapkan di mana orang tersebut mengalami frustrasi. Ada tiga jenis transisi peran:
 1. Transisi peran perkembangan merupakan perubahan normatif yang berkaitan dengan pertumbuhan. Perubahan ini meliputi tahap perkembangan kehidupan individu atau keluarga dan norma atau tekanan budaya untuk menyesuaikan diri dengan nilai.
 2. Transisi peran situasi terjadi ketika anggota keluarga Bertambah Atau Berkurang Melalui Kelahiran Atau kematian.
 3. Transisi peran sehat sakit akibat peralihan dari sehat ke sakit. Peralihan ini dapat dipicu oleh hilangnya bagian tubuh,

perubahan bentuk, perubahan tinggi badan, penampilan dan fungsi tubuh, perubahan fisik, prosedur medis dan keperawatan.
(Wenny Permata Bunga., 2023)

3.1 Konsep Afirmasi Positif

3.1.1 Definisi Afirmasi Positif

Afirmasi adalah kalimat yang yang dapat mempengaruhi pikiran sadar dan bawah sadar, sehingga dapat mempengaruhi pola pikir, kebiasaan dan perilaku (Saputra, 2021 dalam Grace Septyanti et al., 2024). Afirmasi positif merupakan kalimat positif yang berisi harapan atau cita-cita dalam pikiran maupun tulisan untuk menghilangkan pikiran negatif sehingga dapat meningkatkan harga diri dengan berpikir positif. Afirmasi positif adalah pernyataan yang menguatkan untuk memperkuat keyakinan positif dalam diri kita sendiri, dengan mengulangi afirmasi positif secara teratur, dapat melatih otak untuk berpikir positif serta optimis (Grace Septyanti et al., 2024)

Afirmasi adalah pernyataan spesifik yang positif pada diri sendiri, hal ini adalah suatu bentuk komunikasi pikiran sadar dan pikiran bawah sadar, dengan mengucapkan kata-kata positif tersebut dapat membuat suasana yang positif yang mempengaruhi pikiran sehingga dapat mempengaruhi perilaku, pola pikir dan kebiasaan seseorang (Saputra, 2021 dalam Grace Septyanti et al., 2024). Kunci keberhasilannya adalah konsistensi dan keyakinan sungguh-sungguh dalam menyampaikan dan menerima pernyataan tersebut (Grace Septyanti et al., 2024)

3.1.2 Manfaat Afirmasi Positif

Manfaat dari afirmasi positif adalah untuk Meningkatkan kesehatan tubuh dan menjauhkan diri dari depresi yang berlebihan. Kebahagiaan merupakan hal yang dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat dan bersemangat, dengan memberikan kata-kata positif atau afirmasi positif kepada diri sendiri dapat membuat seseorang menjadi bersemangat dan menjauhkan diri dari pikiran yang tidak sehat (Grace Septyanti et al., 2024)

Kegiatan afirmasi positif dapat berdampak besar jika dilakukan oleh orang terdekat, utamanya untuk membantu membentuk perilaku dan karakter (Nur Wahiddah & Julia, 2022)

3.1.3 Tujuan Afirmasi Positif

Tujuan afirmasi positif adalah menciptakan narasi positif dalam pikiran bawah sadar, mempengaruhi sikap, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Kunci keberhasilannya adalah konsistensi dan keyakinan sungguh-sungguh dalam menyampaikan dan menerima pernyataan tersebut (Grace Septyanti et al., 2024)

3.1.4 Teknik afirmasi positif

Afirmasi Positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekan pada satu sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang sedang dihadapi. Kondisi psikologis yang positif pada diri individu dapat meningkatkan kemampuan individu tersebut untuk menyelesaikan beragam masalah dan tugas, afirmasi positif juga dapat mencegah stres.

Teknik afirmasi positif:

1. Relaksasi

Sebelum dilakukan afirmasi positif, pikiran serta tubuh perlu untuk rileks. Ketika pikiran dan tubuh dalam kondisi rileks atau tenang, otak akan secara mudah disugesti. Dengan penguatan visual dan emosional, akan dengan mudah ditanamkan ide-ide dalam pikiran seseorang.

1) Pengulangan sesuatu yang dilakukan secara berulang atau lebih dari satu kali akan otomatis membuat suatu ingatan atau memori. Hal ini berlaku dalam melakukan afirmasi positif, dimana harus dilakukan pengulangan dalam setiap kalimat-kalimat positif agar memberi manfaat secara maksimal.

2) Imajinasi atau Visualisasi Dalam afirmasi positif atau penegasan, semakin detail dan spesifik akan suatu hal maka akan semakin mampu merasakannya dan seolah masuk didalamnya. Mengucapkan kalimat beserta membayangkan akan mampu memberi efek yang lebih nyata. Individu hidup dalam memori yang terlampaui banyak sedangkan imajinasi yang terlalu sedikit. Lebih banyak terpaku pada apa yang sedang terjadi dan telah terjadi sehingga sedikit sekali

memikirkan mengenai apa yang akan terjadi.

Cara Melakukan Teknik Afirmasi Positif.

1. Relaksasi (5-10 menit)

Duduk dengan posisi kaki yang nyaman jangan bertumpu pada salah satu kaki. Jangan memposisikan kaki bersilang

1) Posisikan punggung tegak, namun tetap dengan keadaan yang nyaman

2) Perlahan pejamkan mata dan fokuskan pikiran pada diri sendiri

3) Tarik nafas melalui hidung selama 3 detik lalu dihembuskan melalui mulut perlahan-lahan selama 8 detik (diulang sebanyak 2-3 kali)

4) Dalam setiap hembusan rasakan bahwa tubuh dan pikiran melepas rasa malu dan ketegangan, serta tiap hembusan nafas dirasakan lebih segar dan penuh energi. Pengulangan (5-10 menit) Tetap fokus pada pernafasan, sambil menikmati tiap hembusan nafas yang masuk dan keluar ucapkan kalimat afirmasi yang membuat nyaman dan yakin. Kalimat *“saya istimewa saya berharga karena Tuhan Yesus rela mati bagi saya, jadi buat apa saya harus merasa kurang dengan kekurangan saya, saya cantik, saya bangga dengan wajah saya dan bersyukur dengan wajah saya tidak ada satupun yang dapat merubah Wajah saya selain diri saya, saya diciptakan sangat unik oleh Tuhan, dan saya harus bersyukur dengan apa yang telah.* Ulangi kalimat-kalimat yang telah diucapkan 3-4 kali.

Imajinasi (5-10 menit) 1) Setelah kalimat terakhir diucapkan, bayangkan kalimat tersebut terjadi saat ini Bayangkan jika keadaan fisik saat ini adalah yang terbaik. Imajinasikan/Visualisasikan: *“Saya mampu menghadapi omongan orang-orang tentang wajah saya” Dengan tubuh saya yang sehat, saya mampu melakukan banyak hal” wajah saya saat ini adalah kondisi terbaik saya”* (Imelda Derang et al., 2023)