

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kampus A. Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang

4.1.2 Mengidentifikasi Harga Diri Rendah Situasional 3 Partisipan

A. Keluhan Utama:

Partisipan I: Partisipan merasa minder karena bentuk giginya yang tidak rapi. Ia mengaku sering dibully sejak SMA, sehingga merasa harga dirinya rendah. Akibat pengalaman tersebut, ia menjadi pribadi yang tertutup, enggan bergaul, menolak ajakan teman untuk keluar bermain, dan tampak kurang ceria seperti sebelumnya. Ia lebih sering menyendiri karena takut dibully, merasa sedih berlebihan memikirkan ejekan teman-temannya, mudah tersinggung, serta sering menyalahkan diri sendiri karena merasa tidak memiliki gigi yang rapi dan penampilan yang sempurna seperti orang lain.

Partisipan 2: Partisipan merasa rendah diri karena wajahnya berjerawat. Ia merasa tidak percaya diri, enggan bergaul, dan merasa malu untuk melakukan kontak mata saat berbicara dengan orang lain. Ia kerap meremehkan dirinya sendiri, merasa jelek dan tidak secantik orang lain karena jerawat di wajahnya.

Partisipan 3: Partisipan mengalami harga diri rendah karena memiliki banyak jerawat dan hidung pesek. Ia mulai dibully sejak SMA. Akibat pengalaman tersebut, ia sering membandingkan dirinya dengan orang lain, merasa tidak berharga, dan berbeda dari orang lain. Ia juga merasa malu untuk melakukan kontak mata, sering menunduk saat berjalan, serta merasa tidak nyaman dengan kondisi wajahnya.

B. Observasi

1. Partisipan 1:

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap Partisipan 1 (F.B., mahasiswi tingkat I), ditemukan bahwa partisipan menunjukkan gejala harga diri rendah yang berkaitan erat dengan pengalaman body shaming terhadap bentuk giginya. Observasi dilakukan secara berulang selama proses intervensi berlangsung, dengan fokus pada aspek kognitif, afektif, fisiologis, perilaku, dan sosial.

a. *Aspek Kognitif*

Secara subjektif, partisipan menyampaikan bahwa ia merasa dirinya tidak sempurna seperti orang lain. Ia mengaku sering mengingat kembali ejekan teman-temannya, terutama saat berada di rumah dan dalam kondisi sendiri. Hal ini menunjukkan adanya proses berpikir negatif yang mendalam terhadap citra diri. Secara objektif, partisipan tampak sedih, dengan ekspresi mata yang berkaca-kaca selama sesi berlangsung.

b. *Aspek Afektif*

Partisipan mengungkapkan bahwa ia merasa sedih setiap kali mengalami perlakuan bullying. Ia selalu merasa malu, minder, dan tidak sempurna akibat bentuk giginya yang dianggap berbeda. Ia juga mengungkapkan bahwa dirinya sering kecewa ketika bentuk giginya dijadikan bahan lelucon oleh orang lain. Ia menyatakan mudah tersinggung, terutama saat ada orang yang memperhatikannya terlalu lama. Secara objektif, partisipan tampak lemas dan tidak ceria. Ia juga menghindari kontak mata saat berkomunikasi, memperlihatkan penurunan respons emosional secara nyata.

c. *Aspek Fisiologis*

Partisipan menyebutkan bahwa ia mengalami gangguan tidur karena terus-menerus memikirkan ucapan orang-orang mengenai bentuk giginya yang tidak rata.

Dari sisi observasi, partisipan berbicara dengan nada pelan dan suara yang lirih, mencerminkan adanya tekanan emosional dan penurunan energi fisik.

d. Aspek Perilaku

Partisipan secara sadar menghindari pergaulan karena takut kembali mengalami bullying. Ia mengaku lebih banyak melamun, tidak antusias untuk keluar rumah, dan cenderung menyendiri. Dalam interaksi, ia sering menunduk dan menghindari memperlihatkan bentuk giginya secara langsung. Secara objektif, partisipan tampak gelisah saat berbicara, menunjukkan perilaku menunduk dan menghindari kontak mata. Ia juga kerap melihat ke arah sekeliling, yang mengindikasikan rasa tidak nyaman dan waspada berlebih.

e. Aspek Sosial

Partisipan menyampaikan bahwa ia menghindari interaksi sosial, enggan bergaul, dan lebih memilih menjauhi kerumunan karena merasa malu terhadap kondisi giginya dan takut menjadi sasaran ejekan. Hasil observasi mendukung pernyataan tersebut: partisipan tampak menunjukkan ekspresi ketakutan dan postur tubuh yang menggambarkan kurangnya rasa percaya diri.

2. Hasil Observasi Partisipan 2

Partisipan 2 (R.N.), seorang mahasiswi tingkat I, menunjukkan gejala harga diri rendah yang berhubungan dengan kondisi kulit wajahnya yang berjerawat. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama proses intervensi, ditemukan berbagai ekspresi psikologis dan perilaku yang menggambarkan perasaan tertekan secara mendalam pada diri partisipan. Observasi dilakukan dengan pendekatan menyeluruh terhadap aspek kognitif, afektif, fisiologis, perilaku, dan sosial.

a. Aspek Kognitif

Partisipan mengungkapkan bahwa ia merasa bingung dan tidak tahu bagaimana cara mengatasi jerawat di wajahnya. Kebingungan ini disertai dengan kecemasan terhadap penampilan dan

ketidakmampuannya untuk mengontrol kondisi fisiknya sendiri. Secara objektif, partisipan berbicara dengan suara yang pelan dan lirih, menunjukkan perasaan tidak percaya diri dan tekanan mental yang mendalam.

b. Aspek Afektif

Secara emosional, partisipan menyatakan bahwa ia merasa tidak sempurna akibat jerawat yang ada di wajahnya. Ia merasa sedih ketika jerawatnya dijadikan bahan lelucon oleh teman-teman, dan mengaku mudah tersinggung jika wajahnya diperhatikan terlalu lama. Dari pengamatan langsung, partisipan tampak lesu dan menunjukkan ekspresi wajah yang datar dan kurang bersemangat, menandakan adanya perasaan malu dan tekanan emosional yang signifikan.

c. Aspek Fisiologis

Partisipan menyampaikan bahwa ia sering mengalami kesulitan tidur karena terus memikirkan ejekan yang ia terima tentang kondisi wajahnya. Gangguan tidur ini berdampak pada kondisi fisik dan keseharian partisipan. Secara objektif, partisipan jarang melakukan kontak mata saat berbicara, memperlihatkan sikap defensif dan ketidaknyamanan saat berinteraksi dengan orang lain.

d. Aspek Perilaku

Partisipan mengakui bahwa ia menjadi mudah menangis ketika mendapat ejekan terkait wajahnya. Ia juga sering melamun dan merasa enggan bergaul karena merasa berbeda dari teman-temannya. Selama observasi, partisipan terlihat lesu, menunjukkan kurangnya motivasi dan keterlibatan dalam aktivitas sosial di sekitarnya.

e. Aspek Sosial

Partisipan menyampaikan bahwa ia lebih memilih untuk menarik diri dari keramaian karena merasa tidak percaya diri dengan penampilan wajahnya. Ia merasa tidak nyaman berada dalam interaksi sosial yang ramai karena khawatir akan menjadi pusat perhatian. Secara objektif, partisipan berbicara dengan nada pelan

dan lirik serta memperlihatkan postur tubuh menunduk, mencerminkan sikap pasif dan perasaan tidak aman terhadap lingkungan sosialnya.

3. Hasil Observasi Partisipan 3

Partisipan 3 (G.K.), seorang mahasiswi tingkat I, menunjukkan tanda-tanda harga diri rendah yang berkaitan dengan persepsi negatif terhadap kondisi wajahnya, terutama jerawat yang parah dan bentuk hidung yang dianggap tidak menarik. Hasil observasi mendalam dilakukan untuk menggambarkan kondisi psikologis partisipan dari lima aspek utama: kognitif, afektif, fisiologis, perilaku, dan sosial.

a. Aspek Kognitif

Partisipan mengungkapkan bahwa ia sering berpikir dirinya berbeda dan merasa lebih buruk dibandingkan orang lain. Ia menilai bahwa orang lain lebih cantik dan lebih layak tampil di hadapan publik, sementara dirinya merasa jelek dan tidak memiliki kelebihan.

Secara objektif, partisipan tampak lesu dan menunjukkan minimnya kontak mata selama proses komunikasi, mencerminkan persepsi diri yang rendah dan perasaan tidak aman.

b. Aspek Afektif

Partisipan menyatakan bahwa ia sering merasa kecewa, marah, dan sedih setiap kali mengalami bullying. Ia merasa tidak sempurna karena wajahnya dianggap tidak menarik, dan hal tersebut menimbulkan rasa malu yang kuat sehingga menurunkan rasa percaya dirinya. Secara objektif, partisipan menunjukkan ekspresi pasif dan cenderung menghindari kontak mata selama berinteraksi, menandakan adanya hambatan dalam mengungkapkan emosi secara terbuka.

c. Aspek Fisiologis

Partisipan mengaku mengalami gangguan tidur karena terus memikirkan perkataan orang-orang yang mengejek penampilannya. Pikiran tersebut menghantui pikirannya hingga malam hari, memengaruhi kualitas istirahatnya. Hasil observasi mendapati

bahwa partisipan berbicara dengan suara pelan dan lirih, yang mencerminkan tekanan emosional dan kelelahan fisik yang menyertainya.

d. Aspek Perilaku

Partisipan menyampaikan bahwa ia sering melamun dan tidak bersemangat untuk bepergian atau berinteraksi, karena merasa dirinya berbeda dan tidak layak tampil di depan umum. Ia lebih memilih menghindari dari situasi sosial yang memerlukan kepercayaan diri. Secara objektif, partisipan tampak lesu, kurang bergairah, dan menunjukkan perilaku menghindari kontak mata saat berbicara, mengindikasikan perasaan *terisolasi yang mendalam*.

e. Aspek Sosial

Partisipan secara terbuka mengakui bahwa ia sering menarik diri dari keramaian karena merasa tidak percaya diri dengan wajahnya. Ia menghindari lingkungan sosial karena takut dinilai dan dibandingkan oleh orang lain. Dari hasil pengamatan, partisipan jarang melakukan kontak mata dan menunjukkan postur tubuh yang menunduk, mencerminkan rasa malu dan ketidaknyamanan berada dalam situasi sosial

4.1.3 Menganalisis dan Menilai Pengaruh Sebelum dan Sesudah Intervensi

A. Data Keluhan Partisipan 1 Sebelum Intervensi

1. Partisipan 1

Partisipan 1, berinisial F.B. (perempuan, 19 tahun), menyampaikan bahwa sebelum terapi afirmasi positif diberikan, ia mengalami perasaan tidak percaya diri yang kuat dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Dalam wawancara mendalam, partisipan mengaku lebih memilih untuk menutup diri dan enggan berinteraksi dengan orang lain. Ia merasa tidak nyaman berada di tengah kerumunan karena khawatir mendapat penilaian atau ejekan dari orang lain. Partisipan juga menyatakan bahwa ia sering mengalami kesedihan yang berlebihan dan mudah tersinggung, terutama ketika membicarakan tentang kondisi fisiknya, khususnya bentuk gigi yang dianggapnya sebagai kekurangan. Ia sering mengucapkan hal-hal negatif tentang dirinya sendiri dan merasa bahwa dirinya tidak sebaik atau sesempurna orang lain.

"Saya merasa lebih baik menyendiri. Saya tidak nyaman kalau harus kumpul sama orang banyak. Kadang saya suka ngomel ke diri sendiri, kenapa sih saya tidak bisa kayak mereka yang cantik dan percaya diri?"

Keluhan ini mencerminkan adanya gangguan dalam aspek harga diri, citra tubuh, serta relasi sosial partisipan yang muncul sebelum intervensi dilakukan. Observasi awal menunjukkan bahwa partisipan menunjukkan ekspresi wajah yang murung, menghindari kontak mata, dan berbicara dengan suara lirih saat menceritakan pengalamannya.

2. Partisipan 2

Partisipan 2, berinisial R.N. (perempuan, 19 tahun), mengungkapkan bahwa sebelum diberikan terapi afirmasi positif, ia mengalami perasaan tidak percaya diri yang cukup kuat. Dalam wawancara mendalam, partisipan menyampaikan bahwa kondisi wajahnya yang berjerawat menjadi sumber utama dari rasa minder dan ketidaknyamanan yang dirasakannya selama berinteraksi sosial. Ia mengaku sering merasa malu dengan penampilannya, sehingga memilih untuk menghindari

kerumunan dan interaksi sosial. Ia kesulitan melakukan kontak mata saat berbicara karena khawatir wajahnya akan menjadi bahan perhatian atau penilaian orang lain.

"Saya jarang mau kumpul sama teman-teman, apalagi kalau ramai. Rasanya tidak pede, wajah saya penuh jerawat. Saya sering merasa tidak layak, dan kalau ngobrol pun saya tidak berani lihat mata orang."

Partisipan juga menyampaikan bahwa ia sering meragukan kemampuannya sendiri dan cenderung menarik diri. Ia lebih nyaman menyendiri dibandingkan harus berada dalam lingkungan sosial yang membuatnya merasa tidak aman secara emosional.

"Saya jadi suka merasa saya tidak bisa apa-apa. Kalau ada tugas kelompok atau acara kampus, saya lebih baik diam atau tidak ikut. Saya ngerasa tidak pantas."

Dari hasil observasi awal, partisipan menunjukkan gestur tubuh yang menunduk, berbicara dengan nada pelan, dan menghindari kontak mata. Hal ini mendukung adanya gangguan dalam aspek harga diri dan relasi sosial yang dipengaruhi oleh citra tubuh negatif akibat pengalaman body shaming.

3. Partisipan 3

Partisipan 3, berinisial G.K. (perempuan, 20 tahun), mengungkapkan bahwa sebelum menerima terapi afirmasi positif, ia kerap mengucapkan hal-hal negatif tentang dirinya sendiri. Dalam wawancara mendalam, partisipan menyampaikan bahwa ia sering merasa tidak berharga, terutama saat melihat orang lain yang memiliki penampilan lebih menarik.

Perasaan rendah diri ini semakin kuat ketika ia membandingkan dirinya dengan orang-orang di sekitarnya. Ia merasa berbeda, tidak layak, dan tidak memiliki kualitas yang bisa dibanggakan. Hal ini juga berdampak pada kepercayaan dirinya terhadap kemampuan yang dimiliki, termasuk kemampuan akademik dan keterampilan pribadi.

"Kalau saya lihat teman-teman yang cantik, saya langsung ngerasa beda sendiri. Kayak... saya tuh tidak berharga. Saya sering bilang ke

diri sendiri, 'apa sih yang saya bisa?'"

Partisipan juga mengaku mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, terutama ketika pikiran-pikiran negatif tentang dirinya mulai muncul. Ia menyebutkan bahwa perasaan minder dan tekanan dari standar penampilan membuatnya sulit untuk fokus dalam belajar maupun beraktivitas.

"Kadang saya mau fokus belajar, tapi pikiran ke mana-mana. Saya ngerasa tidak percaya diri, kayak saya ini tidak cukup buat apa-apa."

Secara observasional, partisipan tampak pasif selama sesi wawancara, menunjukkan ekspresi murung, kontak mata yang terbatas, serta nada bicara yang lirih. Pola pikir negatif yang berulang ini mencerminkan adanya gangguan citra diri yang berakar dari pengalaman perbandingan sosial dan tekanan terhadap penampilan fisik.

B.Kondisi Partisipan Setelah Intervensi

1. Partisipan1

Setelah lima hari menjalani terapi afirmasi positif, Partisipan 1 (F.B., perempuan, 19 tahun) menunjukkan perubahan emosional dan kognitif yang cukup signifikan. Dalam sesi wawancara pasca-intervensi, partisipan mengungkapkan perasaan lebih lega dan tenang. Ia merasa bahwa selama proses terapi, dirinya didengarkan dan dihargai, yang menjadi pengalaman emosional yang jarang ia rasakan sebelumnya.

"Rasanya plong, kayak ada yang ngerti dan mau dengar saya. Saya jadi merasa lebih tenang... dan lebih ringan mikirnya."

Lebih lanjut, partisipan mulai membangun cara pandang baru terhadap dirinya. Ia menyampaikan bahwa meskipun kekurangan masih ia sadari, ia mulai berusaha mengubah cara memaknainya—tidak lagi sebagai kelemahan, melainkan sebagai bagian unik dari dirinya yang layak diterima.

"Saya sekarang pelan-pelan belajar nerima diri saya. Mungkin gigi saya nggak rapi, tapi itu juga bagian dari saya. Nggak harus sempurna kayak orang lain."

Perubahan juga tampak dalam perilaku sosialnya. Partisipan menyatakan

bahwa ia mulai membuka diri dan tidak lagi menolak ajakan berinteraksi dengan teman-teman. Ia mengaku masih merasa gugup, namun sudah memiliki keinginan untuk keluar dari keterasingan yang sebelumnya ia ciptakan sendiri.

"Saya mulai mau coba ngobrol lagi sama teman. Walaupun masih sedikit takut, tapi saya pikir... kalau saya terus nutup diri, saya malah tambah sendiri."

Selama proses wawancara, partisipan tampak lebih tenang, tidak lagi menunduk saat berbicara, dan mulai melakukan kontak mata. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri serta perkembangan dalam kemampuan regulasi emosi dan penerimaan diri.

2. Partisipan 2

Setelah mengikuti terapi afirmasi positif selama lima hari, Partisipan 2 (R.N., perempuan, 19 tahun) mulai menunjukkan perubahan dalam cara ia memandang diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Dalam wawancara pasca-intervensi, partisipan menyampaikan bahwa ia merasa lebih tenang secara emosional dan mengalami perasaan dihargai karena telah diberi ruang untuk didengarkan.

"Saya ngerasa lebih tenang sekarang... kayak ada orang yang peduli sama apa yang saya rasakan. Itu bikin saya ngerasa nggak sendiri."

Salah satu perubahan signifikan yang dialami partisipan adalah kemampuannya untuk melakukan kontak mata saat berbicara dengan orang lain—hal yang sebelumnya sangat ia hindari karena rasa malu dan minder terhadap wajahnya yang berjerawat. Ia menyampaikan bahwa ia mulai berani melihat lawan bicaranya karena mulai menerima kondisi fisiknya.

"Dulu saya suka menghindar kalau ngobrol, takut orang lihat wajah saya. Tapi sekarang saya udah bisa mulai tatap mata, meskipun masih agak canggung."

Partisipan juga menunjukkan pemulihan pada aspek keyakinan diri. Ia tidak lagi meremehkan potensi yang ia miliki, terutama dalam bidang

menari, yang sebelumnya ia anggap tidak berarti karena merasa tidak pantas tampil.

“Saya suka nari, tapi dulu saya pikir saya jelek jadi malu. Sekarang saya mau coba percaya lagi... kalau saya punya kemampuan, ya harus saya kembangkan.”

Secara keseluruhan, partisipan menyampaikan bahwa ia mulai membuka diri untuk berinteraksi lebih baik dengan lingkungan sekitarnya. Ia menyadari pentingnya menerima diri dan membangun hubungan sosial yang sehat sebagai bagian dari proses pemulihan harga diri.

“Saya masih belajar, tapi saya mau mulai lebih terbuka. Pelan-pelan, saya mau belajar buat lebih percaya diri di tengah orang lain.”

Dari observasi pasca-intervensi, partisipan tampak lebih rileks, melakukan kontak mata secara konsisten, dan menunjukkan bahasa tubuh yang lebih terbuka dibandingkan sebelumnya.

3. Partisipan 3

Setelah menjalani terapi afirmasi positif selama lima hari, Partisipan 3 (G.K., perempuan, 20 tahun) menunjukkan perkembangan signifikan dalam cara ia memandang diri dan mengelola persepsi negatif terhadap penampilannya. Dalam sesi wawancara pasca-intervensi, partisipan menyampaikan bahwa ia mulai merasa dirinya berharga dan tidak ingin lagi terus-menerus terjebak dalam pikiran yang merendahkan diri sendiri.

“Dulu saya sering bilang hal-hal buruk tentang diri saya, tapi sekarang saya mau berhenti. Saya mulai sadar... saya juga punya nilai. Saya berharga.”

Partisipan mengungkapkan bahwa ia sedang berusaha menghentikan kebiasaannya membandingkan diri dengan orang lain. Ia mulai memahami bahwa setiap orang memiliki keunikannya masing-masing, dan membandingkan diri hanya membuatnya semakin menjauh dari rasa syukur dan penerimaan diri.

“Saya capek terus mikir, kenapa saya nggak kayak mereka. Sekarang saya coba belajar, kalau saya juga punya kelebihan sendiri. Nggak harus seperti orang lain buat merasa cukup.”

Selain itu, partisipan mulai merefleksikan kembali potensi dan kemampuan yang pernah ia miliki. Ia menyebut bahwa sebelumnya sempat kehilangan kepercayaan terhadap dirinya sendiri, bahkan melupakan bahwa ia dulu pernah menjadi pemain basket yang aktif dan berprestasi. Setelah terapi, ia mulai menghargai kembali bagian dari dirinya yang selama ini ia abaikan.

"Saya sempat lupa kalau saya pernah bisa main basket. Sekarang saya pengen ingat lagi itu, saya pengen percaya kalau saya masih bisa."

Selama wawancara, partisipan menunjukkan peningkatan dalam ekspresi verbal dan bahasa tubuh. Ia mulai melakukan kontak mata, berbicara dengan suara yang lebih stabil, serta menampilkan ekspresi wajah yang lebih terbuka dan tenang. Perubahan ini menunjukkan adanya pemulihan persepsi diri serta tumbuhnya penerimaan dan penghargaan terhadap diri sendiri.

4.2 Pembahasan

Harga diri merupakan aspek psikologis yang sangat penting dalam membentuk kepribadian dan interaksi sosial individu. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara mendalam, Partisipan 1 menunjukkan ciri-ciri klasik dari harga diri rendah, seperti ketidakpercayaan terhadap diri sendiri, penghindaran sosial, pikiran negatif yang menetap, serta ketidakmampuan menghadapi evaluasi dari orang lain. Situasi ini diperburuk oleh pengalaman body shaming yang ia terima sejak SMA, khususnya terkait bentuk giginya yang tidak rapi. Hal ini sejalan dengan temuan [Mustika & Uyun \(2023\)](#), yang menyebutkan bahwa body shaming dapat merusak konsep diri dan membuat remaja atau dewasa muda merasa tidak pantas untuk diterima di lingkungan sosial.

Penerapan terapi afirmasi positif pada partisipan ini bertujuan untuk menumbuhkan kembali narasi positif terhadap dirinya sendiri. Terapi ini didasarkan pada teori self-affirmation oleh Steele, yang menekankan pentingnya memperkuat nilai-nilai diri yang positif agar mampu menahan tekanan dari luar, termasuk ejekan atau penolakan sosial. Peneliti menemukan bahwa dengan membiasakan partisipan menginternalisasi

kalimat-kalimat afirmatif yang menegaskan keunikan dan nilai dirinya, terjadi pergeseran kognitif dalam cara pandangya terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

Berdasarkan penelitian oleh [NUR \(2022\)](#), mahasiswa yang mengalami perasaan *body shaming* menunjukkan peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri dan harga diri setelah menjalani sesi terapi afirmasi positif. Hasil ini mendukung temuan dalam studi kasus ini, di mana Partisipan 1 mulai menunjukkan perubahan positif, seperti merasa lebih lega, berani membuka diri, dan berusaha menerima kekurangannya sebagai bagian dari dirinya yang unik.

Terapi afirmasi positif juga terbukti secara fisiologis berdampak pada penurunan gejala psikosomatik, seperti susah tidur, bicara liris, dan ketegangan tubuh. Pada partisipan ini, sebelum terapi dilakukan, ia mengalami gangguan tidur karena overthinking terhadap ejekan orang lain. Setelah intervensi, ia mulai menunjukkan kestabilan emosional dan tampak lebih rileks saat berinteraksi. Penelitian oleh [Fadila \(2023\)](#) juga menegaskan bahwa strategi coping berbasis afirmasi diri mampu menurunkan kecemasan yang bersumber dari perbandingan sosial terhadap penampilan fisik.

Dalam konteks sosial, partisipan yang sebelumnya menarik diri dari interaksi mulai menunjukkan usaha untuk bergaul kembali. Hal ini menjadi indikator bahwa intervensi tidak hanya bekerja pada aspek intrapersonal, tetapi juga memfasilitasi pemulihan dalam dimensi interpersonal. Studi oleh [Siswoaribowo & Rachmania \(2023\)](#) menunjukkan bahwa terapi berbasis afirmasi positif mampu memengaruhi perilaku sosial siswa-siswi yang mengalami *body shaming*, yang kemudian lebih mampu membentuk komunikasi dan interaksi sehat dalam kelompoknya.

Opini peneliti berdasarkan temuan lapangan menunjukkan bahwa pendekatan afirmasi positif tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif terhadap luka psikologis akibat pengalaman sosial negatif. Dalam kasus Partisipan 1, terlihat bahwa kekuatan dari narasi positif yang dibangun secara konsisten melalui afirmasi mampu menetralkan luka akibat

penolakan sosial masa lalu. Hal ini menunjukkan bahwa proses penyembuhan psikologis tidak selalu membutuhkan rekonstruksi besar-besaran, melainkan bisa dimulai dari hal sederhana: cara individu berbicara kepada dirinya sendiri.

Peneliti juga mencatat bahwa keberhasilan intervensi sangat dipengaruhi oleh kedalaman keterlibatan partisipan, kenyamanan dalam relasi dengan peneliti, serta konsistensi pengulangan afirmasi. Artinya, dukungan lingkungan dan ruang aman dalam pelaksanaan terapi menjadi aspek yang tidak dapat dipisahkan dari efektivitas metode ini. Temuan ini relevan dengan penelitian oleh [Sari et al. \(2023\)](#), yang menunjukkan bahwa siswa yang mendapat afirmasi positif dalam lingkungan suportif cenderung mengalami peningkatan daya tahan psikologis terhadap stres sosial.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi afirmasi positif merupakan strategi intervensi yang relevan dan efektif untuk mengatasi harga diri rendah akibat body shaming pada mahasiswa. Terapi ini tidak hanya meningkatkan citra diri, tetapi juga membuka ruang refleksi mendalam dan perubahan pola pikir dalam memandang kekurangan sebagai bagian dari keberhargaan diri.

Partisipan 2 menunjukkan gejala harga diri rendah yang cukup serius, terutama berkaitan dengan kondisi kulit wajahnya yang berjerawat. Ia merasa tidak nyaman dengan penampilannya, enggan berinteraksi dengan lingkungan sosial, dan menghindari kontak mata saat berbicara. Kondisi ini selaras dengan penelitian oleh [Fadila \(2023\)](#), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kulit berjerawat cenderung mengembangkan citra tubuh negatif, merasa kehilangan kendali diri, dan menurunkan kualitas interaksi sosial.

Terapi afirmasi positif bertujuan untuk memulihkan kepercayaan diri dan meningkatkan penerimaan diri pada individu yang mengalami gangguan citra tubuh. Dalam intervensi ini, partisipan diberikan kalimat afirmatif yang mendukung pandangan positif terhadap diri, seperti "saya berharga meskipun tidak sempurna" atau "saya pantas dihargai dengan kondisi saya sekarang." Hasil intervensi menunjukkan bahwa partisipan mulai

menunjukkan perubahan signifikan seperti mampu melakukan kontak mata dan tidak lagi menghindari interaksi sosial. Meskipun intervensi ini efektif, peneliti memberikan perlakuan tambahan kepada Partisipan 2. Pada Partisipan 1 dan 3, afirmasi positif diberikan selama 5 hari dengan frekuensi pagi dan malam saja. Namun, karena peneliti menilai bahwa Partisipan 2 memerlukan perhatian lebih, implementasi afirmasi pada partisipan ini dilakukan tiga kali sehari, yaitu pada pagi, siang, dan malam hari.

Penelitian oleh [Siswoaribowo & Rachmania \(2023\)](#) juga membuktikan efektivitas self-affirmation dalam mengurangi perasaan negatif akibat body shaming. Dalam penelitian mereka terhadap siswa MAN, pemberian afirmasi secara terstruktur meningkatkan kemampuan sosial dan kepercayaan diri siswa yang sebelumnya merasa rendah diri akibat fisik yang tidak sesuai standar kecantikan umum.

Secara teoritis, hasil ini memperkuat kerangka kerja dari teori self-affirmation yang dikembangkan oleh Steele. Teori ini menyatakan bahwa ketika seseorang diberi kesempatan untuk mengafirmasi nilai-nilai pribadi positif, ia akan lebih tahan terhadap ancaman terhadap identitasnya, termasuk kritik atau ejekan sosial. Hal ini terbukti pada Partisipan 2, yang setelah menjalani afirmasi positif, mulai mampu mengekspresikan dirinya, mengakui kemampuannya dalam menari, dan menunjukkan minat untuk kembali menjalin interaksi sosial.

Dari sisi fisiologis dan afektif, partisipan awalnya mengalami gangguan tidur dan mudah menangis karena tekanan sosial dan ejekan terhadap penampilannya. Hal ini sejalan dengan temuan [Sifa \(2024\)](#), yang menunjukkan hubungan negatif yang kuat antara body shaming dan harga diri pada remaja akhir, termasuk gejala fisik seperti sulit tidur dan gejala emosional seperti ketidakstabilan afektif.

Setelah intervensi, kondisi afektif partisipan membaik. Ia mulai bisa mengendalikan emosinya dengan lebih baik dan menunjukkan ekspresi yang lebih terbuka. Ia tidak lagi tampak lesu dan mulai berbicara dengan nada yang lebih stabil. Hal ini juga sejalan dengan [Muthaharrah & Nilawati \(2023\)](#) yang menyatakan bahwa afirmasi positif secara rutin mampu

membangun konsep diri yang kuat bahkan pada individu dengan kondisi fisik yang jauh dari standar sosial yang dominan.

Peneliti berpendapat bahwa keberhasilan terapi pada partisipan tidak hanya ditentukan oleh afirmasi yang diberikan, tetapi juga oleh penerimaan dan keterbukaan partisipan terhadap proses. Rasa aman, suasana yang mendukung, dan pengulangan afirmasi yang konsisten turut memperkuat dampak intervensi. Oleh karena itu, afirmasi positif bukan sekadar teknik penguatan diri, melainkan sebuah proses reflektif yang memberi ruang bagi individu untuk berdamai dengan dirinya sendiri.

Secara sosial, partisipan yang sebelumnya menarik diri dari keramaian dan lebih memilih menyendiri kini mulai menunjukkan inisiatif untuk berinteraksi dengan lingkungan. Ia menyadari bahwa jerawat bukanlah hal yang harus disembunyikan, dan bahwa kemampuan yang ia miliki tetap berharga meski tidak terlihat sempurna secara fisik. Hal ini mendukung penelitian [Dhea \(2025\)](#) yang menyebutkan bahwa kebersyukuran dan komunikasi interpersonal yang sehat dapat meningkatkan citra tubuh dan memperkuat harga diri pada wanita dewasa awal.

Partisipan 3 menunjukkan gangguan citra diri yang sangat dipengaruhi oleh pengalaman body shaming terhadap kondisi wajahnya yang berjerawat dan bentuk hidung yang tidak sesuai dengan standar kecantikan sosial. Gejala harga diri rendah yang ditampilkan tampak pada aspek kognitif, afektif, hingga sosial, di mana partisipan merasa tidak berharga, sering membandingkan diri dengan orang lain, dan menghindari situasi sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Nisa Amalia (2023), yang menemukan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh sendiri merupakan salah satu penyebab utama harga diri rendah dan isolasi sosial pada pasien di rumah sakit jiwa ([Nisa Amalia, 2023](#)).

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebelum terapi diberikan, partisipan cenderung menunjukkan gejala psikosomatik, seperti kelelahan, gangguan tidur, dan konsentrasi belajar yang menurun. Ia berbicara dengan suara lirih, sering melamun, dan menunjukkan tanda-tanda penurunan fungsi sosial. Terapi afirmasi positif dalam konteks ini terbukti efektif

dalam mengurangi dampak psikologis dari tekanan sosial. Ardania (2024) menyatakan bahwa terapi afirmasi positif memiliki efektivitas tinggi dalam menurunkan perasaan inferioritas dan memperkuat identitas diri pasien dengan harga diri rendah di RSJ Surakarta ([Ardania, 2024](#)).

Dari sisi teoritis, intervensi ini berakar pada teori self-affirmation oleh Claude Steele yang menyatakan bahwa seseorang yang diberi kesempatan untuk mengafirmasi nilai positif tentang dirinya akan lebih mampu bertahan terhadap ancaman terhadap identitasnya. Pada kasus partisipan 3, afirmasi seperti “Saya berharga walau tidak sempurna” atau “Saya tidak harus cantik untuk dihargai” membantu mengubah narasi internalnya yang semula negatif menjadi lebih konstruktif dan penerimaan diri.

Setelah terapi dilakukan selama lima hari, partisipan mulai menunjukkan pergeseran sikap. Ia mengakui ingin berhenti mengucapkan hal negatif tentang dirinya, mulai berusaha menghargai dirinya sendiri, dan mengingat kembali kemampuan yang ia miliki sebagai mantan atlet basket. Ini menunjukkan bahwa afirmasi positif tidak hanya memengaruhi aspek kognitif dan emosional, tetapi juga merekonstruksi memori dan identitas positif yang sempat tertutup oleh pengalaman body shaming.

Peneliti berpendapat bahwa pengalaman body shaming yang dialami partisipan sejak masa sekolah menciptakan trauma yang memengaruhi persepsi dan perilaku sosialnya hingga masa kuliah. Dalam hal ini, afirmasi positif bertindak sebagai “intervensi ringan berdampak besar,” yang dapat digunakan dalam setting keperawatan atau bimbingan konseling untuk pemulihan psikologis mahasiswa yang mengalami tekanan sosial karena kondisi fisik.

Keunikan dari kasus partisipan 3 adalah bahwa gangguan harga diri tidak hanya mengarah pada penarikan sosial, tetapi juga pada kehilangan kepercayaan terhadap kemampuan intelektual dan keterampilan diri. Hal ini diperkuat oleh penelitian Khazanah (2022), yang menunjukkan bahwa individu dengan harga diri rendah kronis seringkali kehilangan motivasi untuk mengembangkan potensinya bahkan dalam hal yang dulu menjadi keunggulan pribadi ([Khazanah, n.d.](#)).

Dengan demikian, afirmasi positif bukan hanya membantu dalam membangun kembali kepercayaan diri, melainkan juga mengaktifkan kembali potensi dan nilai yang pernah dimiliki oleh individu. Hal ini penting, terutama bagi mahasiswa, karena **harga diri yang sehat menjadi modal utama dalam menavigasi tekanan akademik dan sosial kampus.**