

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara mendalam terhadap tiga partisipan, dapat disimpulkan bahwa Terapi Afirmasi Positif memiliki efektivitas yang signifikan dalam membantu meningkatkan harga diri mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis akibat body shaming. Ketiga partisipan mengalami ketidaknyamanan dalam aspek kognitif, afektif, fisiologis, perilaku, dan sosial sebelum intervensi dilakukan. Mereka cenderung menarik diri, mengalami gangguan tidur, merasa tidak berharga, serta kesulitan mengekspresikan kemampuan dan potensi diri.

Penerapan Terapi Afirmasi Positif selama lima hari menunjukkan perubahan yang konstruktif dan terukur. Partisipan mulai membangun persepsi positif terhadap dirinya, berani melakukan kontak mata, terbuka untuk berinteraksi, serta mengakui dan menghargai kembali kemampuan yang mereka miliki. Proses afirmasi membantu membentuk narasi baru yang lebih sehat dalam menilai diri, serta mengurangi dampak negatif dari pengalaman sosial yang merendahkan.

Secara umum, Terapi Afirmasi Positif berperan tidak hanya dalam aspek penyembuhan psikologis, tetapi juga dalam proses pemulihan identitas dan citra diri yang sempat rusak akibat standar sosial yang menekan. Keberhasilan intervensi ini juga bergantung pada penerimaan partisipan terhadap proses, konsistensi pelaksanaan, serta dukungan lingkungan yang aman dan empatik. Oleh karena itu, afirmasi positif layak dijadikan salah satu strategi intervensi psikososial dalam setting pendidikan maupun layanan kesehatan mental, terutama bagi mahasiswa yang mengalami krisis harga diri karena faktor fisik dan sosial.

5.2 Saran

1. Bagi Mahasiswa :

Diharapkan mahasiswa yang mengalami harga diri rendah akibat body shaming dapat menerapkan terapi afirmasi positif secara mandiri dan konsisten dalam kehidupan sehari-hari, sebagai upaya untuk meningkatkan

rasa percaya diri dan memperbaiki citra diri.

2. Bagi Institusi Pendidikan :

Institusi pendidikan diharapkan lebih peka terhadap masalah body shaming yang terjadi di lingkungan kampus, serta menyediakan layanan konseling atau program edukasi terkait pentingnya menjaga kesehatan mental, termasuk pelatihan afirmasi positif sebagai salah satu metode intervensi.

3. Bagi Perawat Dan Tenaga Kesehatan :

Diharapkan perawat dan tenaga kesehatan, khususnya di bidang keperawatan jiwa, dapat menjadikan terapi afirmasi positif sebagai salah satu alternatif dalam menangani masalah harga diri rendah situasional yang dialami individu, serta mengintegrasikannya dalam asuhan keperawatan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya :

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang sedikit dan waktu intervensi yang singkat. Oleh karena itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan jumlah partisipan yang lebih banyak, jangka waktu intervensi yang lebih panjang, serta menggunakan metode penelitian yang lebih beragam untuk mendapatkan hasil yang lebih luas dan mendalam.