



Pelatihan Afirmasi Positif Terhadap Kepercayaan Diri Disabilitas Psikososial di Sehati Sukoharjo

Positive Affirmation Training for Self-Confidence of Disability Psychosocial in Sehati Sukoharjo

Sindi Berliana Rahmawati¹, Aidila Sabila Putri², Angga Eka Yuda Wibawa³, Uswatun Marhamah⁴, Anni Nurul Hidayati⁵

^{1,2,3}) UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

⁴) Sekolah Tinggi Agama Islam Walisembilan Semarang, Indonesia

⁵) UNU Surakarta, Indonesia

Email : lianasindi27@gmail.com, aidilasabila3@gmail.com, anggaekayuda.wibawa@staff.uinsaid.ac.id, uusmarhamah@gmail.com, anniweasley@gmail.com

Article History:

Received Oktober 10, 2024;

Revised November 25, 2024;

Accepted Desember 09, 2024;

Published: Desember 11, 2024

Keywords:

Psychosocial Disabilities, Positive Affirmations, Self-Confidence.

Abstract The large number of people with psychosocial disabilities, especially in Central Java Province, shows the importance of effective interventions to support the recovery process. One promising approach is positive affirmation training, which is designed to help individuals develop a more optimistic mindset and build self-confidence. Low self-confidence is often an obstacle for people with psychosocial disabilities to actively participate in society, so an approach that can overcome these obstacles is needed. The purpose of this community service is to teach positive affirmation techniques to members of the ODDP Sehati organization to be implemented in everyday life to support the self-confidence of psychosocial disabilities. The method used is a direct training method for members of the ODDP Sehati Sukoharjo organization. The results obtained after this training showed that intervention through positive affirmation training helped participants to be more self-accepting, reduce self-stigma, and strengthen positive views of personal abilities. This supports the importance of positive affirmation training as part of a psychosocial rehabilitation approach, because it can help individuals with psychosocial disabilities to be more confident and able to function optimally in everyday life.

Abstrak

Banyaknya disabilitas psikososial terkhusus di Provinsi Jawa Tengah, menunjukkan pentingnya intervensi yang efektif untuk mendukung proses pemulihan. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah pelatihan afirmasi positif, yang dirancang untuk membantu individu mengembangkan pola pikir yang lebih optimis dan membangun kepercayaan diri. Kepercayaan diri yang rendah sering kali menjadi penghambat bagi penyandang disabilitas psikososial dalam berpartisipasi aktif di masyarakat, sehingga diperlukan pendekatan yang dapat mengatasi hambatan tersebut. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah mengajarkan teknik afirmasi positif kepada anggota organisasi ODDP Sehati untuk diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari guna mendukung kepercayaan diri disabilitas psikososial. Metode yang digunakan adalah pelatihan langsung kepada anggota organisasi ODDP Sehati Sukoharjo. Hasil yang didapat setelah pelatihan ini menunjukkan bahwa intervensi melalui pelatihan afirmasi positif membantu peserta untuk lebih menerima diri, mengurangi stigma diri, serta memperkuat pandangan positif terhadap kemampuan pribadi. Hal ini mendukung pentingnya pelatihan afirmasi positif sebagai bagian dari pendekatan rehabilitasi psikososial, karena dapat membantu individu dengan disabilitas psikososial untuk lebih percaya diri dan mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Disabilitas Psikososial, Afirmasi Positif, Kepercayaan Diri.

1. PENDAHULUAN

Istilah “disabilitas psikososial” digunakan sebagai pengganti “gangguan jiwa” untuk membantu mengurangi stigma dan memberikan pemahaman yang lebih inklusif tentang kondisi kesehatan mental. Menurut WHO kesehatan jiwa adalah kondisi di mana seseorang merasa sehat, mampu menghadapi tantangan hidup, dapat menerima orang lain, serta memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain (Grace Septyanti et al., 2024).

Kesehatan jiwa yang baik memungkinkan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sosial, pekerjaan, dan kehidupan sehari-hari. Namun, kenyataan di Indonesia menunjukkan tingkat gangguan jiwa yang cukup tinggi. Menurut Kementerian Kesehatan (2023) jumlah penderita gangguan jiwa tertinggi di Indonesia terdapat di provinsi Jakarta (24,3%), Nangroe Aceh Darusalam (18,5%), Sumatera Barat (17,7%), Nusa Tenggara Barat (10,9%), Sumatera Selatan (9,2%), dan Jawa Tengah (6,8%).

Artinya Jawa Tengah menjadi Provinsi ke-6 terbanyak penderita gangguan jiwa. Untuk itu pentingnya perhatian terhadap kesehatan jiwa untuk provinsi tersebut dan perlu adanya penanganan yang lebih intensif untuk mendukung kesejahteraan mental masyarakat. Di Jawa Tengah banyak lembaga yang mendukung pemberdayaan ataupun membantu pemulihan disabilitas psikososial, salah satunya yaitu Yayasan Sehati Sukoharjo.

Sehati Sukoharjo merupakan tempat yang mendukung dan ramah bagi penyandang disabilitas psikososial, serta berkomitmen membantu mereka mencapai kestabilan emosional dan mental melalui berbagai program pemulihan. Orang dengan gangguan kesehatan jiwa harus segera mendapatkan pengobatan. Keterlambatan pengobatan akan semakin merugikan penderita keluarga, dan masyarakat (Townsend, 2013).

Salah satu gejala gangguan mental yaitu timbulnya harga diri rendah, tidak mampu lagi melaksanakan peran membuat seseorang terus merasa tertekan dan mengurangi kualitas hidupnya. Untuk itu kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting bagi disabilitas psikososial. Kepercayaan diri merupakan sebagai hasil dari pengalaman hidup, yang mencakup komponen kepribadian seperti percaya pada kemampuan sendiri, kemandirian dari pengaruh orang lain, serta kemampuan untuk bertindak sesuai dengan keinginan, optimisme, toleransi, dan tanggung jawab (Lauster, 1995).

Rasa percaya diri pada disabilitas psikososial dapat dilatih melalui afiriasi positif. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Niman & Surbakti (2022), tentang terapi afiriasi positif didapatkan hasil terdapat peningkatan harga diri pada pasien, pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner *Rosenberg self-esteem scale*, terapi afiriasi positif dapat

meningkatkan harga diri pasien dengan merubah pikiran negatif pasien (Niman & Surbakti, 2022).

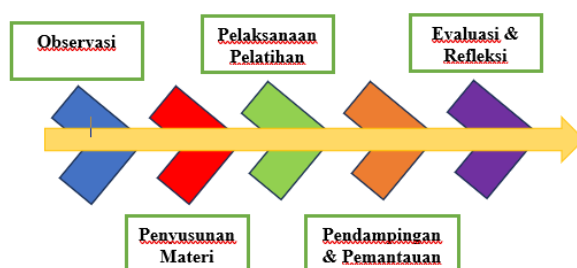
Afirmasi adalah pernyataan yang diucapkan berulang kali kepada diri sendiri, baik dengan lantang maupun dalam pikiran. Visualisasi mental yang dihasilkan dari praktik afirmasi ini terekam dalam pikiran bawah sadar dan dapat mempengaruhi perubahan perilaku, kebiasaan, tindakan, serta reaksi sebagai respons terhadap kata-kata yang diulang (Zebua et al., 2022).

Menurut Greenberg dalam (Jayaa KK, Irfannuddin and Santoso, 2020), afirmasi positif berarti mengartifikasikan kalimat-kalimat positif dengan lantang dan berulang-ulang untuk melawan pemikiran negatif terhadap suatu masalah dari dirinya sendiri, membantu dalam interaksi intrapersonal dan interpersonal (Jaya KK et al., 2020).

Tujuan dari kegiatan pengabdian yang dilakukan pada tanggal 20 September 2024 adalah mengajarkan teknik afirmasi positif kepada anggota organisasi ODDP Sehati untuk diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari guna mendukung kepercayaan diri disabilitas psikososial.

2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah metode pelatihan. Yaitu mengajarkan secara langsung pada klien terkait bagaimana penerapan afirmasi positif di kehidupan sehari-hari mereka. Tahapan kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 1. Tahapan Pengabdian

Tahap observasi, tahap ini meliputi *assessment* lapangan melalui wawancara kepada pihak yayasan dan juga individu yang mengalami disabilitas psikososial. Selanjutnya tahap penyusunan materi, peneliti menyusun materi dari berbagai referensi terkait dengan afirmasi positif. Kemudian tahap pelaksanaan, peserta diberikan panduan dalam merumuskan afirmasi positif yang relevan dan diajak untuk mempraktikkan afirmasi tersebut dengan lantang

maupun dalam pikiran.

Tahap pendampingan dan pemantauan hal ini dilakukan untuk memantau perkembangan dan implementasi afirmasi dalam kehidupan sehari-hari. Pendampingan ini juga bertujuan untuk memastikan bahwa peserta memahami manfaat afirmasi positif dalam membangun kepercayaan diri. Terakhir tahap evaluasi dan refleksi, tahap akhir ini melibatkan evaluasi dampak pelatihan terhadap kepercayaan diri peserta, melalui wawancara untuk mengukur perubahan yang terjadi, dan mengetahui bagaimana kepercayaan diri ODDP sebelum dan sesudah menerima terapi afirmasi positif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berfokus pada eksplorasi dampak pelatihan afirmasi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri pada individu dengan disabilitas psikososial di Sehati Sukoharjo. Hasil temuan penelitian ini disusun dalam beberapa tema utama sebagai berikut: (1) Perubahan kepercayaan diri individu dengan disabilitas psikososial sebelum dan sesudah pelatihan afirmasi positif, (2) Pelaksanaan pelatihan afirmasi positif, (3) Dampak afirmasi positif terhadap aspek emosional dan sosial peserta dalam kegiatan pelatihan ini.

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan meminta izin terlebih dahulu kepada Ketua Yayasan Sehati Sukoharjo. Selanjutnya, proses konsolidasi dilaksanakan dengan menyerahkan proposal dan surat pengantar dari Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Pada tahap ini, dilakukan pembahasan mengenai jumlah peserta yang akan terlibat, materi yang akan disampaikan, serta perkiraan waktu pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan pelatihan ini diikuti oleh 15 orang peserta yang merupakan anggota dari organisasi Orang Dengan Disabilitas Psikososial (ODDP) di Kabupaten Sukoharjo. Peserta dalam pelatihan ini terdiri dari 2 peserta perempuan dan 13 peserta laki-laki.

Perubahan Kepercayaan Diri Sebelum dan Sesudah Pelatihan Afirmasi Positif

Pada umumnya, individu dengan disabilitas psikososial mungkin menghadapi tantangan yang membuat mereka merasa kurang percaya diri. Perasaan seperti ketidakmampuan, kecemasan sosial, dan ketakutan akan penolakan sering muncul, sehingga mempengaruhi keyakinan mereka dalam menghadapi tantangan atau berinteraksi dengan orang lain. Sebelum mengikuti pelatihan afirmasi positif, individu tersebut mungkin cenderung merasa pesimis atau kurang yakin akan kemampuan mereka, seperti takut bersuara atau mengemukakan pendapat.

Setelah menjalani pelatihan afirmasi positif, individu mulai merasakan peningkatan

kepercayaan diri. Afirmasi positif membantu mereka mengembangkan pandangan yang lebih optimis dan mengurangi pikiran negatif terhadap diri sendiri. Hal ini terlihat setelah pelatihan afirmasi positif beberapa dari peserta mulai berani bersuara dan mengemukakan pendapat mereka.

Pelaksanaan Pelatihan Afirmasi Positif

Pelatihan afirmasi positif terhadap kepercayaan diri disabilitas psikososial di Sehati Sukoharjo merupakan kegiatan yang dirancang untuk membantu peserta mengembangkan pandangan positif terhadap diri sendiri dan memperkuat kepercayaan diri mereka. Pelatihan ini bertujuan untuk membantu disabilitas psikososial mengembangkan kepercayaan dirinya, serta mengajarkan teknik afirmasi positif sebagai alat untuk mengubah pola pikir negatif.

Latihan afirmasi positif ini dibimbing oleh fasilitator. Seorang fasilitator adalah agen pembangunan yang bertugas mendampingi masyarakat dalam upaya pemberdayaan (Jumrana & Tawulo, 2015). Fasilitator dalam kegiatan pelatihan ini berperan dalam memberikan bimbingan dan dukungan kepada peserta pelatihan. Selain itu, fasilitator juga mengajarkan cara-cara praktis dalam menggunakan afirmasi positif, seperti mengganti pikiran negatif dengan pernyataan yang lebih mendukung dan membangun.

Pelaksanaan pelatihan diawali dengan mengajak peserta untuk mengambil posisi duduk yang nyaman, rileks, lalu meletakkan tangan kanan di dada sebelah kiri, kemudian peserta diajak mengucapkan kalimat afirmasi positif bersama-sama. Afirmasi positif tersebut meliputi salam komitmen “Saya sehat, Saya memiliki kedisiplinan tinggi, Saya bisa bersosialisasi dengan baik, Saya berhak dicintai dan dihargai, Saya menerima dan mencintai diri saya apa adanya, Saya selalu bersyukur”.

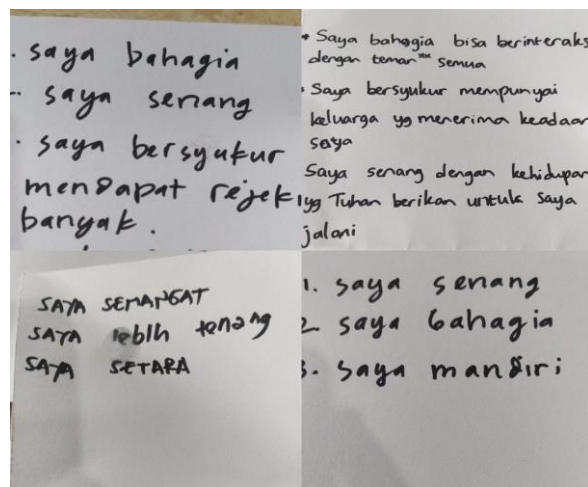
Setelah pengucapan kalimat afirmasi positif bersama-sama, kemudian fasilitator melakukan pengenalan afirmasi positif. Meliputi definisi, manfaat, serta contoh afirmasi positif. Setelah fasilitator mengenalkan afirmasi positif, peserta diberikan kesempatan untuk merancang afirmasi positif mereka sendiri.



Gambar 2. Mengucapkan Afirmasi Positif Bersama



Gambar 3 Pengenalan Afiriasi Positif



Gambar 4 Afiriasi Positif Peserta

Selanjutnya, peserta diajak untuk berbagi afiriasi yang telah mereka buat di depan kelompok. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkuat rasa percaya diri dan mendorong dukungan positif di antara sesama peserta. Setelah setiap peserta selesai membagikan afiriasi positifnya, fasilitator memberikan *feedback* dan motivasi untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan afiriasi positif dalam kehidupan sehari-hari.

Selesai dalam sesi penyampaian materi atau pengenalan afiriasi positif, dilakukan sesi diskusi dan refleksi. Sesi diskusi diadakan untuk berbagi pengalaman dan refleksi tentang perubahan yang mulai dirasakan peserta. Peserta mengungkapkan bahwa setelah pengucapan komitmen afiriasi positif mereka merasa lebih tenang, lega, dan juga bersemangat. Pemberian afiriasi positif, baik secara verbal maupun non-verbal, merupakan salah satu cara untuk mendorong timbulnya rasa saling menghargai antar sesama (Nur Wahiddah & Julia, 2022).

Tahapan terakhir yang dilakukan oleh peneliti adalah pemantauan, dimana pada tahap

ini peneliti melakukan *home visit* ke rumah peserta pelatihan untuk mengetahui lebih lanjut bagaimana dampak dari latihan afirmasi positif. Pada tahap ini peserta A mengungkapkan bahwa setelah melaksanakan pelatihan afirmasi positif Ia mulai mengimplementasikan di kehidupan sehari-hari. Contohnya ketika Ia sedang mendengarkan bisikan-bisikan Ia mulai meyakinkan dirinya dengan menarik nafas panjang dan meyakinkan diri dengan kalimat-kalimat positif.

Adapun kesulitan yang dialami selama kegiatan pelatihan ini adalah keterbatasan kemampuan komunikasi peserta serta adaptasi dengan materi yang disampaikan. Sebagian peserta mengalami kesulitan dalam memahami konsep afirmasi positif karena keterbatasan kemampuan komunikasi atau hambatan psikososial yang mempengaruhi cara mereka menerima informasi.

Oleh karena itu, perlu menyesuaikan metode penyampaian agar pesan dapat diterima dengan baik, misalnya dengan menggunakan bahasa yang lebih sederhana, contoh-contoh konkret, atau pendekatan yang lebih interaktif.

Dampak Afirmasi Positif Terhadap Kepercayaan Diri Disabilitas Psikososial

Teori mengatakan bahwa afirmasi positif merupakan sebuah motivasi hidup dan mampu untuk merubah pemikiran yang awalnya negatif menjadi pemikiran positif. Dengan kata lain, membuat diri seseorang menjadi lebih semangat untuk melakukan sesuatu demi tercapainya keinginan individu tersebut. Penguatan positif pada pasien dengan gangguan jiwa (ODGJ) sangat membantu dalam proses pelaksanaan asuhan keperawatan (Widanarko et al., 2023).

Afirmasi positif dapat membantu mengubah cara pandang individu terhadap dirinya. Misalnya, dengan mengulang pernyataan seperti “Saya sehat” atau “Saya mampu mengatasi tantangan saya” individu dapat belajar untuk melihat potensi dan kualitas diri mereka, yang pada dasarnya dapat meningkatkan rasa percaya diri. Afirmasi positif juga bisa membangun daya tahan mental yang lebih baik. Dalam menghadapi tekanan atau masa-masa sulit, afirmasi positif dapat menjadi pengingat bahwa individu memiliki kekuatan dan kemampuan untuk menghadapi tantangan.

Individu dengan disabilitas psikososial terkadang sering merasa terasing dari lingkungan sosial. Afirmasi positif, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain, dapat membantu mereka merasa diterima dan dihargai. Penelitian oleh Hapsari (2019) mengenai efektivitas pemberian afirmasi positif pada pasien skizofrenia yang mengalami halusinasi menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam intensitas halusinasi pada pasien

sebelum dan sesudah menerima intervensi berupa terapi afirmasi positif.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah pelatihan afirmasi positif memiliki pengaruh positif terhadap kepercayaan diri disabilitas psikososial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi melalui pelatihan afirmasi positif membantu peserta untuk lebih menerima diri, mengurangi stigma diri, serta memperkuat pandangan positif terhadap kemampuan pribadi. Hal ini mendukung pentingnya pelatihan afirmasi positif sebagai bagian dari pendekatan rehabilitasi psikososial, karena dapat membantu individu dengan disabilitas psikososial untuk lebih percaya diri dan mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

5. SARAN

Pelatihan afirmasi positif sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dan intensif untuk memperkuat dampaknya terhadap kepercayaan diri individu dengan disabilitas psikososial. Program pendampingan atau sesi follow-up juga dapat ditambahkan untuk memastikan hasil yang lebih stabil dalam jangka panjang.

6. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih sebesar-besarnya kepada Sehati Sukoharjo atas kesempatan dan bantuan yang diberikan selama proses penelitian, serta kepada seluruh peserta pelatihan afirmasi positif yang telah bersedia berpartisipasi dan berbagi pengalaman mereka.

7. REFERENSI

- Grace Septyanti, Novita Anggraini, & Aprida Manurung. (2024). Penerapan terapi afirmasi positif pada pasien dengan harga diri rendah di Rumah Sakit Jiwa Palembang. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 168–177. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1221>
- Hapsari, N. S. (2019). Pengaruh afirmasi positif terhadap tingkat halusinasi pada pasien skizofrenia di RSJ Prof. Dr. Soeroyo Magelang. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Jaya, K. K., Irfannuddin, I., & Santoso, B. (2020). Pengaruh teknik afirmasi terhadap tingkat stres kerja perawat Covid-19. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(2), 67–72. <https://doi.org/10.33088/jmk.v13i2.544>
- Jumrana, & Tawulo, M. A. (2015). Fasilitator dalam komunikasi pemberdayaan masyarakat.

Jurnal Komunikasi PROFETIK, 8(1), 19–30.

Lauster, P. (1995). *The psychology of confidence*. Munich.

Niman, S., & Surbakti, L. N. (2022). Terapi afirmasi positif pada klien dengan harga diri rendah: Studi kasus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, j.

Nur Wahiddah, S. A., & Julia, J. (2022). Afirmasi positif: Booster untuk meminimalisir hambatan belajar pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 15(2), 189–199. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v15i2.50910>

Townsend, M. C. (2013). *Essentials of psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice*. FA Davis.

Widanarko, Y., Agustina, M., & Herliana, I. (2023). Pengaruh afirmasi positif terhadap harga diri pasien dengan harga diri rendah di ruang stabilisasi laki-laki PKJN RSJ Dr. H. Marzoeqi Mahdi Bogor tahun 2023. *XX(Xx)*, 1–9.

Zebua, D., Sitepu, A., Nasution, A., & Dinata, M. (2022). Audio afirmasi untuk membentuk harga diri positif individu. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 127–136. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1466>