

BOTOL AJAIB INI MENGUBAHKU: EFEKTIVITAS PEMBERIAN AFIRMASI POSITIF DALAM MENGURANGI PERASAAN *INSECURE* PADA REMAJA AKHIR

THIS MAGIC BOTTLE CHANGED ME: THE EFFECTIVENESS OF POSITIVE AFFIRMATION IN REDUCING FEELINGS OF INSECURITY IN LATE ADOLESCENTS

Gita Puspita¹, Aulia Arifa Putri², Surya Dwi Zahara³, Lucky iqra Ilhamda⁴

¹²³⁴Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang
e-mail: gitapsptaaa@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi efektivitas pemberian afirmasi positif dalam mengurangi perasaan *insecure* pada remaja akhir. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek dalam penelitian ini melibatkan empat remaja yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Hasil analisis data menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan penurunan signifikan pada skor perasaan *insecure* dari 31 menjadi 23 setelah perlakuan ($p = 0,005$). Temuan ini mendukung penggunaan afirmasi positif sebagai strategi intervensi psikologis yang efektif dalam mengurangi perasaan *insecure* pada remaja.

Kata Kunci: *afirmasi positif, insecure, remaja akhir.*

Abstract

This study explores the effectiveness of giving positive affirmations in reducing feelings of insecurity in late adolescents. This study used a quantitative experimental method with a one group pretest-posttest design. The subjects in this study involved four adolescents selected through purposive sampling techniques. The results of data analysis using paired sample t-test showed a significant decrease in the score of feelings of insecurity from 31 to 23 after treatment ($p = 0.005$). These findings support the use of positive affirmations as an effective psychological intervention strategy in reducing feelings of insecurity in adolescents.

Keywords: *positive affirmations, insecure, late adolescents.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi di mana individu mulai mengenal jati dirinya dan memiliki kebutuhan besar untuk diterima oleh lingkungan sekitar (Pramita, 2020). Pada fase ini, remaja sering kali mengalami rasa percaya diri yang rendah akibat ekspektasi yang tinggi terhadap diri sendiri. Proses pertumbuhan ini dapat memicu munculnya perasaan tidak aman (*insecure*), yang apabila berlebihan, dapat berdampak negatif terhadap kehidupan mereka. Perasaan *insecure* yang terus-menerus berpotensi mengganggu kondisi mental remaja dan berujung pada konsekuensi serius. Rendahnya kesadaran masyarakat Indonesia terhadap permasalahan ini turut memberikan pengaruh besar terhadap kondisi fisik maupun psikis individu (Apriyani, 2019). Masalah ini semakin sulit diatasi karena masih sedikit bantuan psikologis yang mudah diakses dan bisa digunakan sehari-hari oleh remaja. Karena itu, dibutuhkan cara yang sederhana dan efektif untuk membantu remaja dalam mengatasi rasa tidak percaya diri.

Menurut Abraham Maslow dalam Bimawa (2022), *insecure* adalah perasaan tidak aman yang dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti pengalaman masa lalu, perbandingan sosial, atau standar yang ditetapkan oleh lingkungan. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Rizaldi (2024), mengatakan bahwa 92,7% remaja lebih rentan mengalami *insecure*, terutama dalam hal fisik, akademik, dan hubungan sosial. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja cenderung memiliki tingkat perasaan *insecure* yang tinggi. Perasaan *insecure* ini dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis seseorang. Seseorang yang merasa tidak aman (*insecure*) akibat rendahnya rasa percaya diri atau inferiority feeling dapat dikenali melalui lima aspek ketidakmampuan, yaitu: (1) *Social confidence*, (2) *School abilities*, (3) *Self-regard*, (4) *Physical appearance*, dan (5) *Physical abilities*. Hal ini dijelaskan oleh Fleming dan Courtney dalam alat ukur bernama *Feeling of Inadequacy Scale* (Robinson et al., 1991).

Salah satu metode yang terbukti efektif untuk mengatasi perasaan *insecure* adalah afirmasi positif. Afirmasi merupakan pernyataan penerimaan diri yang mendukung kebebasan, kemakmuran, dan kedamaian. Bentuknya berupa kalimat-kalimat positif yang bertujuan untuk memotivasi serta mengubah pola pikir negatif menjadi positif (Andrianto, Adi, & Batubara, 2021; Hapsari, 2019). Afirmasi positif memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan citra diri serta mengurangi rasa *insecure*. Menurut Cohen dan Sherman (2014), afirmasi positif dapat memperkuat pandangan positif terhadap diri sendiri, membantu mengubah pola pikir negatif, serta meningkatkan harga diri. Pemberian afirmasi positif mampu mendorong individu untuk membentuk konsep diri yang lebih positif serta meningkatkan kesadaran akan nilai dirinya secara positif (Zebua et al., 2022). Oleh karena itu, penerapan afirmasi positif dapat menjadi langkah penting dalam membangun kepercayaan diri yang lebih baik.

Tujuan utama afirmasi positif adalah membentuk pola pikir yang lebih optimis dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Melalui afirmasi, individu dapat menggantikan pikiran negatif dengan pernyataan yang membangun, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi perasaan minder maupun *insecure*.

Selain itu, afirmasi positif juga berperan dalam mengurangi stres dan kecemasan dengan membantu individu fokus pada hal-hal baik dalam dirinya serta melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang (Wulandari et al., 2024). Afirmasi positif dapat meningkatkan kesehatan mental. Menurut (Paul & Devi, 2021) dalam (Nasokha et al, 2024) afirmasi positif merupakan empati terhadap diri sendiri, karena afirmasi positif menekankan pada keterampilan untuk berpikir positif, menegaskan pikiran, meningkatkan perasaan, harga diri, harapan, dan penghargaan diri.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menguji efektivitas afirmasi positif melalui media botol ajaib dalam mengurangi perasaan *insecure* pada remaja akhir. Dalam penelitian ini, afirmasi positif disampaikan melalui media 'botol ajaib', yaitu sebuah botol yang berisi kata-kata afirmasi positif. Remaja akan mengambil dan membaca pernyataan-pernyataan tersebut secara rutin agar dapat mengingat dan menerapkan pesan-pesan positif dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi intervensi psikologis yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi perasaan *insecure*, meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan emosional remaja. Melalui penerapan afirmasi positif secara terstruktur, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana metode ini mampu meningkatkan kepercayaan diri dan persepsi diri yang lebih positif. Eksperimen ini juga berfokus pada pengukuran perubahan tingkat *insecure* sebelum dan sesudah pemberian afirmasi positif, serta menganalisis aspek-aspek afirmasi yang paling efektif. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan mendalam mengenai efektivitas afirmasi positif sebagai salah satu strategi intervensi psikologis untuk mengurangi *insecure* pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*, untuk mengetahui efektivitas pemberian afirmasi positif dalam mengurangi perasaan *insecure* pada remaja akhir. Di mana subjek diberikan lembar *pretest* untuk mengukur kondisi awal sebelum diberikan perlakuan, dan lembar *posttest* untuk mengukur kondisi subjek setelah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2017). Hasil *pretest* menjadi acuan dalam menentukan jenis perlakuan yang akan diterapkan kepada subjek, sementara hasil *posttest* digunakan sebagai dasar untuk menguji hipotesis penelitian.

Teknik sampling pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, di mana ini merupakan teknik pengumpulan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Pada awalnya, penelitian ini melibatkan 35 remaja akhir sebagai subjek untuk mengisi lembar *pretest*. Setelah dikategorisasikan, hanya 4 orang yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Pelaksanaan perlakuan dilakukan selama 3 kali pertemuan dan terdiri dari 7 sesi. Perlakuan dapat dinyatakan efektif ketika terjadi penurunan skor dari *posttest* terhadap subjek akibat pemberian afirmasi positif. Selain itu, peneliti juga melakukan *follow up* di setiap pertemuan terhadap para subjek untuk mengetahui perkembangan yang terjadi

pada diri masing-masing subjek. Dengan pendekatan ini, data yang diperoleh diharapkan lebih menyeluruh dan akurat dalam menilai efektivitas perlakuan yang dilakukan.

Data yang dikumpulkan dari berbagai sumber melalui sejumlah teknik akan dianalisis secara lebih mendalam. Analisis data dilakukan dengan menerapkan teknik statistik, yaitu *paired sample t-test*. Dalam pelaksanaan uji-t ini, fokus utama terletak pada *gain score*, yaitu selisih antara nilai *pretest* dan *posttest*. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menilai sejauh mana perlakuan yang diberikan efektif serta mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pemberian afirmasi positif dalam mengurangi perasaan *insecure* pada remaja akhir. Berdasarkan *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut:

Paired Samples T-Test ▼

Paired Samples T-Test ▼

Measure 1	Measure 2	t	df	p
pretest	- posttest	7.407	3	0.005

Note. Student's t-test.

Assumption Checks

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

	W	p
pretest - posttest	0.927	0.577

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Descriptives

Descriptives

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
pretest	4	31.000	2.160	1.080	0.070
posttest	4	23.000	0.816	0.408	0.035

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, terdapat penurunan skor rata-rata. Skor rata-rata *pretest* awalnya berada pada angka 31, setelah diberikan afirmasi positif terjadi penurunan skor rata-rata *posttest* peserta menjadi 23. Penurunan ini menunjukkan bahwa perasaan *insecure* peserta menurun setelah diberikan perlakuan afirmasi positif dalam bentuk potongan kertas yang dimasukkan ke dalam botol. Tidak ada subjek yang memiliki skor yang sama ataupun meningkat antara *pretest* dan *posttest*, di mana rata-rata skor *pretest* adalah 31 dan menurun menjadi 23 pada *posttest* setelah diberikan perlakuan.

Berdasarkan tabel tersebut, uji asumsi normalitas terpenuhi. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai $p = 0.577 (> 0.05)$, maka dapat diartikan data berdistribusi normal dan uji t dapat digunakan.

Pada hasil uji analisis paired sample t-test dalam JASP, menunjukkan nilai $p = 0.005 (< 0.05)$, sehingga perbedaan antara pretest dan posttest signifikan. Maka dapat disimpulkan pemberian afirmasi positif terbukti efektif untuk mengurangi perasaan *insecure* pada remaja akhir. Dapat dinyatakan H1 diterima, yaitu pemberian afirmasi positif efektif dalam mengurangi perasaan *insecure* pada remaja akhir.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa afirmasi positif memiliki efektivitas yang signifikan dalam mengurangi perasaan *insecure* pada remaja akhir. Penurunan ini dapat dijelaskan melalui teori *kognitif-behavioral* yang menyatakan bahwa pikiran positif yang dibentuk secara berulang dapat memengaruhi emosi dan perilaku individu (Siregar, 2023). Dalam konteks ini, afirmasi positif berperan sebagai stimulus yang membantu individu mengubah pola pikir negatif yang mendasari perasaan *insecure* menjadi pola pikir yang lebih adaptif dan memberdayakan.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Cohen & Sherman (2014) yang menyatakan bahwa afirmasi positif menghasilkan pandangan luas tentang diri sendiri dan melemahkan implikasi dari ancaman terhadap integritas pribadi. Yang artinya, afirmasi memiliki potensi untuk mengurangi perasaan *insecure* dan meningkatkan kepercayaan diri individu. Penelitian dari Rahmawati et al. (2024) yang memperkuat pernyataan tersebut bahwa afirmasi positif membantu partisipan untuk lebih menerima diri, mengurangi stigma diri, serta memperkuat cara pandang positif terhadap kemampuan diri sendiri.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa afirmasi positif yang disampaikan melalui media “botol ajaib” terbukti efektif dalam mengurangi perasaan *insecure* pada remaja akhir. Penerapan afirmasi secara rutin mampu menurunkan skor perasaan *insecure* secara signifikan berdasarkan uji statistik *paired sample t-test* ($p = 0,005$). Hal ini mendukung pendekatan *kognitif-behavioral* yang menyatakan bahwa perubahan pikiran yang positif dapat memengaruhi kondisi emosional dan perilaku individu.

Dengan demikian, afirmasi positif dapat menjadi strategi intervensi psikologis yang sederhana namun berdampak nyata, terutama dalam mengurangi perasaan *insecure*, meningkatkan kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis remaja. Pendekatan ini relevan untuk diterapkan di berbagai konteks pendidikan dan pengembangan diri, mengingat sifatnya yang mudah diakses, terjangkau, dan menyentuh aspek emosional secara langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, F. D., Artanti, A. S., Savira, D., Juwita, R., & Zahra, A. (2024). Efektivitas afirmasi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa. *Culture education and technology research (Cetera)*, 1(2), 50-58.
- Andrianto, K. F., Adi, G. S., & Batubara, I. M. S. (2021). Perbandingan terapi afirmasi positif dan pendidikan kesehatan terhadap penurunan stres pada penderita hipertensi (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Apriyani, Y. (2019). Pengembangan media pembelajaran fisika berupa permainan monopoli pada pokok bahasan dinamika rotasi dan kesetimbangan benda tegar kelas XI SMA. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 4(1), 43.
- Bimawa, G. P. (2022). Apa itu insecure? Dan bagaimana cara mengatasinya?. UAD, Biro Kemahasiswaan dan Alumni Universitas Ahmad Dahlan.
- Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology*, 65(February), 333–371.
- Hapsari, N. S. (2019). Pengaruh afirmasi positif terhadap tingkat halusinasi pada pasien skizofrenia di rsj Prof. Dr. Soeroyo Magelang. Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Nasokha, F. M., Noviana, E., Dari, W.(2024). Possitive affirmations affected the postpartum blues mental health. *Journal Ners and Midwifery*. 92-98.
- Paul, M. T., & Devi, U. (2021). Managing mental & psychological wellbeing amidst COVID-19 pandemic : Positive psychology interventions. *The American Journal of Humanities and Social Sciences Research (THE AJHSSR)*, 04(03), 121–131.
- Pramita. (2020). Hubungan gaya belajar visual dengan number sense pada siswa sekolah dasar di kota bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2(1).
- Rahmawati, S. B., Putri, A. S., Wibawa, A. E. Y., Marhamah, U., & Hidayati, A. N. (2024). Pelatihan afirmasi positif terhadap kepercayaan diri disabilitas psikososial di sehati sukaharto. *MENGABDI: Jurnal Hasil Kegiatan Bersama Masyarakat*, 2(6), 95-103
- Rizaldi, M. R., Pratama, V. S. E.(2024).Menyikapi perasaan insecure dan overthinking dalam perspektif Al-quran. *Journal of Islamic Studies*. 3(1),14-28.
- Robinson, J. P., Shaver, P. R., & Wrightsman, L. S. (Eds.). (1991). *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes* (Vol. 1). Academic Press.
- Siregar, S. R. P. (2023). Rasa insecure dan kepercayaan diri. *Suara Kampus*.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r dan d*. Alfabeta: Bandung.
- Wulandari, N. R., Amanda, B., & Azzahroh, F., (2024). Penanganan insecure pada remaja dengan pendekatan terapi sholat dan dzikir. *Dalam Prosiding Konferensi Ilmu Psikologi dan Perilaku*, 3, 117-124.
- Zebua, D, dkk. (2022). Audio afirmasi untuk membentuk Harga diri positif individu. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*. 5(2), 127-136.
- Zeigler-Hill, V. (2011). The connections between self-esteem and psychopathology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 41(3), 157–164.