

## Pemberian Afirmasi Positif Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Remaja LPKA Yang Memasuki Masa Pengurusan Bebas

Zuliana Wijaya, Yuninda Tria Ningsih

Universitas Negeri Padang  
yuninda3ningsih@fip.unp.ac.id

---

### Article History

accepted 1/11/2025

approved 1/12/2025

published 29/12/2025

---

### Abstract

The present study was conducted to examine the extent to which positive affirmations can enhance the self esteem of juvenile residents at LPKA Class II Payakumbuh, particularly those approaching their release period. A quasi experimental method was applied, utilizing a randomized pretest posttest control group design. Ten juveniles participated in the study and were randomly allocated to either the experimental group and the control group. Self esteem was assessed using the Rosenberg Self Esteem Scale (RSES-10), and the data were examined using the Mann Whitney U test. The findings showed a significant increase in self esteem within the experimental group at the 5% significance level, while the control group experienced a decrease in their scores. These findings indicate that positive affirmation training can effectively boost self esteem among adolescents in LPKA who are preparing for supervised release, supporting their readiness for social reintegration. The results further highlight the importance of incorporating positive affirmation programs into psychological development initiatives within the institution.

**Keywords:** Self esteem, positive affirmation; approaching their release period

### Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan untuk menilai sejauh mana pemberian afirmasi positif mampu memberikan peningkatan *self esteem* anak binaan di LPKA Klas II Payakumbuh, khususnya mereka yang memasuki masa pengurusan bebas. Metode penelitian ini menggunakan kuasi eksperimental berdesain *the randomized pretest posttest control group*. Sebanyak 10 anak binaan turut menjadi subjek penelitian, kemudian dikelompokkan menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan *Rosenberg Self Esteem Scale (RSES-10)*, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan uji *U Mann Whitney*. Hasil pengolahan data menunjukkan adanya peningkatan *self esteem* yang signifikan pada kelompok eksperimen pada taraf signifikansi 5%, sementara kelompok kontrol mengalami penurunan nilai. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian afirmasi positif dapat meningkatkan *self esteem* remaja LPKA yang memasuki masa pengurusan bebas dan mempersiapkan mereka menghadapi reintegrasi sosial. Implikasi penelitian ini mendukung perlunya program afirmasi positif sebagai bagian dari pembinaan psikologis di LPKA.

**Kata kunci:** Harga diri; afirmasi positif; masa pengurusan bebas

---



## PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang No. 11 Tahun 2012, Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) adalah tempat anak-anak yang berkonflik dengan hukum menjalani masa pidana. Tidak seperti lembaga pemasyarakatan untuk orang dewasa, LPKA berfokus pada pemberian pembinaan, layanan pendidikan, pelatihan, serta pemenuhan beserta hak-hak tambahan yang ditetapkan dalam regulasi hukum yang berlaku (Maisun, 2020). Anak binaan LPKA umumnya berusia 14–18 tahun, yang dalam psikologi termasuk fase remaja yang merupakan masa di mana *self esteem* sering mengalami fluktuasi (Pratama & Sari, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa *self esteem* cenderung turun di usia 11–13 tahun (remaja awal) dan mulai naik kembali di usia 15 tahun (Orth, Erol, & Luciano, 2018). Rendahnya *self esteem* dapat menghambat kemampuan adaptasi terhadap stres, sedangkan *self esteem* yang tinggi meningkatkan ketangguhan individu (Asnita, Arneliwati, & Jumaini, 2015). Pada anak binaan LPKA, rendahnya *self esteem* tercermin dari kurangnya percaya diri, kebingungan identitas, dan kekhawatiran akan stigma sosial (Dominguez, 2020; Effendi, Poeranto, & Supriati, 2016). Kondisi ini, jika tidak diatasi, berpotensi memicu depresi, kecemasan, serta kesulitan reintegrasi ke masyarakat (Orth & Robins, 2014; Rimes, Smith, & Bridge, 2023). Selain itu, anak binaan rentan terdorong oleh tekanan teman sebaya dan kesulitan dalam pengambilan keputusan (Baumeister, Smart, & Boden, 1996). Oleh karena itu, pemberian afirmasi positif diperlukan untuk memulihkan kepercayaan diri mereka.

Data awal dari 11 anak binaan di LPKA (November 2024 – Januari 2025) mengungkap bahwa mereka kerap merasa menyesal, khawatir akan masa depan, dan takut dikucilkan setelah bebas. Beberapa bahkan tidak mampu mengenali kelebihan atau kekurangan diri sendiri. Hal ini menjadi ciri khas *self esteem* rendah (Abdel-Khalek, 2016). Kondisi ini diperparah oleh stigma negatif masyarakat yang memandang mantan narapidana sebagai individu berbahaya atau tidak bisa dipercaya (Hidayati, Peron, & Yani, 2022). Beberapa penelitian terdahulu menggunakan metode yang berbeda dalam meningkatkan *self esteem* anak binaan, di antaranya Yusuf et al. (2017) menggunakan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) sebagai intervensi untuk meningkatkan *self esteem* pada anak binaan di Lapas Anak Blitar, Meilita (2018) menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), dan Hana (2021) menggunakan terapi kelompok suportif sebagai bentuk intervensi dalam meningkatkan *self esteem* narapidana perempuan. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan pemberian afirmasi positif sebagai model intervensi yang relevan dengan konteks persiapan reintegrasi sosial remaja LPKA.

Afirmasi positif sebagai solusi yaitu pengulangan kalimat positif untuk memprogram ulang pikiran terbukti efektif meningkatkan *self esteem* (Kadian, 2023). Teknik ini membantu mengurangi pikiran negatif, memperkuat persepsi diri, dan mempersiapkan anak binaan menghadapi kehidupan pasca LPKA (Rana, 2018; Syahadah & Yuliana, 2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi serupa berhasil meningkatkan *self esteem* narapidana remaja (Meilita, 2018). Dengan demikian, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi dampak pemberian afirmasi positif terhadap *self esteem* anak binaan LPKA, khususnya yang akan menjalani masa pengurusan bebas. Hasilnya diharapkan dapat menjadi acuan dalam program pembinaan untuk memastikan reintegrasi sosial yang lebih baik.

## METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan *quasi experimental* dengan menggunakan desain *the randomized pretest posttest control group* sebagai rancangan utamanya. Peneliti menetapkan beberapa variabel, yaitu *self esteem* sebagai variabel terikat, afirmasi positif sebagai variabel bebas, serta kondisi, durasi, dan usia sebagai variabel sekunder. Sampel penelitian terdiri dari 10 anak binaan di LPKA Klas II Payakumbuh

yang sedang dalam masa pengurusan bebas dan berada pada rentang usia 16-18 tahun. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan *random assignment* untuk memastikan distribusi yang merata antara kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan pemberian afirmasi positif, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan pemberian berupa kalimat pengetahuan umum.

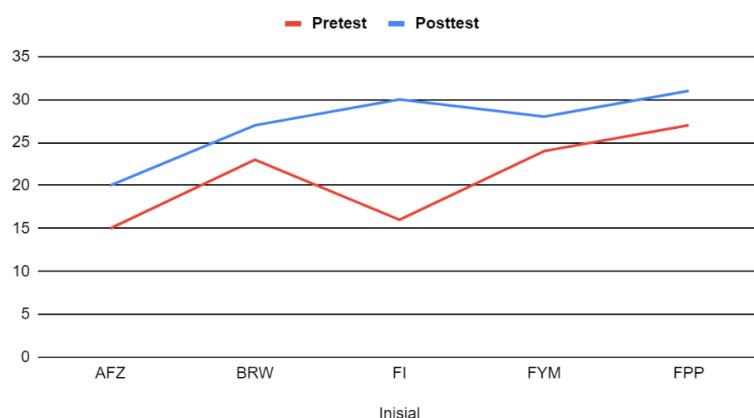
Dalam memperoleh data *self esteem* subjek, peneliti memanfaatkan *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES-10), yang telah disesuaikan untuk konteks penelitian ini oleh Maroqi (2018). Kuesioner ini terlebih dahulu diuji keandalannya. Hasil uji menunjukkan *cronbach's alpha* 0,736, yang berarti alat ukur ini sudah konsisten dan dapat dipercaya untuk mengukur *self esteem*.

Dalam proses analisis data, peneliti menerapkan uji *U Mann Whitney* karena teknik ini sesuai untuk membandingkan dua kelompok yang berdiri secara independen, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis memiliki maksud untuk melihat ada tidaknya perbedaan yang signifikan pada skor *self esteem* antara dua kelompok penelitian, yaitu kelompok eksperimen yang menerima program afirmasi positif dan kelompok kontrol yang mendapatkan perlakuan berupa pemberian pengetahuan umum.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

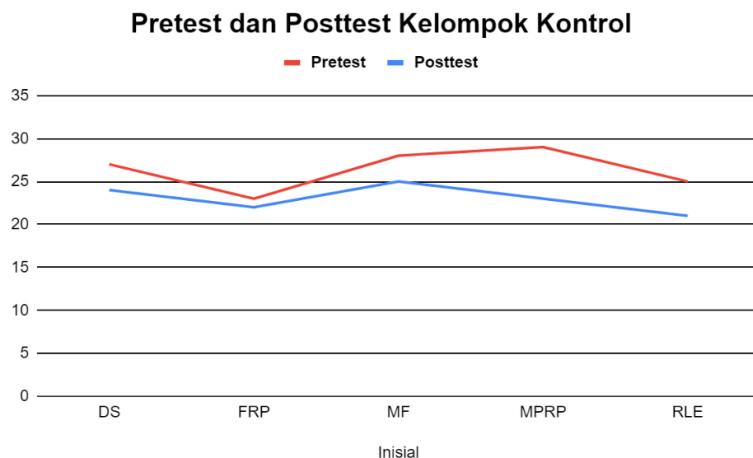
Untuk mengukur bagaimana pemberian afirmasi positif dapat meningkatkan *self esteem*, dilakukan perhitungan *gain score* dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest*. Berikut adalah hasil perolehan *gain score* dari kelompok eksperimen dan kontrol.

Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen



Gambar 1. Grafik Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Berdasarkan grafik pada gambar 1 menunjukkan terjadi peningkatan skor *self esteem* pada kelompok eksperimen setelah pemberian afirmasi positif.



**Gambar 2. Grafik Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol**

Berdasarkan grafik pada gambar 2 menunjukkan terjadi penurunan skor *self esteem* pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan afirmasi positif.

Pengujian data dilakukan menggunakan uji *U Mann Whitney* sebagai metode analisis data nonparametrik yang tidak memerlukan pengujian asumsi dasar seperti normalitas dan homogenitas (Adinurani, 2022). Uji *U Mann Whitney* mengubah skor menjadi ranking pada kedua kelompok penelitian sehingga distribusi skor bukan menjadi masalah karena skor akan diberikan ranking (Pallant, 2016). Zimmerman (2014) Roflin, Hartati, Lisnawati, Pariyana, & Liberty (2024) menyebutkan bahwa uji *U Mann Whitney* lebih kuat daripada uji T ketika ukuran sampel tidak sama dan sampel yang lebih kecil memiliki varians yang lebih kecil. menyebutkan bahwa jumlah subjek pada kelompok penelitian bisa tidak sama banyak untuk uji *U Mann Whitney*.

Berdasarkan hasil uji *U Mann Whitney* pada signifikansi  $\alpha = 0,05$  keputusan hasil analisis adalah  $U_{hitung} = 0 \leq U_{tabel} = 4$  adalah  $H_a$  diterima. Dengan demikian, pemberian afirmasi positif mampu meningkatkan *self esteem* remaja LPKA yang memasuki masa pengurusan bebas. Hasil analisis menunjukkan bahwa pemberian afirmasi positif mampu meningkatkan *self esteem* pada signifikansi 5%.

Penelitian ini bertujuan menguji pemberian afirmasi positif dapat memberikan peningkatan *self esteem* pada anak binaan yang memasuki masa pengurusan bebas. Hasil analisis data menunjukkan pola yang berbeda antara kedua kelompok yaitu peningkatan *gain score self esteem* yang signifikan pada kelompok eksperimen, sementara justru turun pada kelompok kontrol. Temuan dari uji *U Mann Whitney* memperkuat kesimpulan bahwa pemberian afirmasi positif terbukti mampu meningkatkan *self esteem* pada anak binaan di masa pengurusan bebas. Gambaran *self esteem* pada anak binaan sebelum pemberian afirmasi positif cenderung rendah, ditandai dengan perasaan tidak berharga, perasaan tidak yakin terhadap masa depan, dan ketidakmampuan melihat potensi diri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Rosenberg (1965) dimana *self esteem* merupakan bentuk evaluasi diri individu, baik dalam bentuk positif maupun negatif. Remaja dengan *self esteem* rendah umumnya mengalami perasaan tidak kompeten, kurang diterima oleh lingkungan, serta masih terbebani oleh stigma pengalaman masa lalu. Namun, setelah pemberian afirmasi positif selama 18 hari, terjadi dinamika

perubahan signifikan. Anak binaan mulai menunjukkan penerimaan diri, kepercayaan terhadap kemampuan perubahan, mulai mampu dalam merencanakan masa depan, mengakui bahwa mereka memiliki nilai, berhak untuk berhasil, dan merasa percaya diri bahwa mereka mampu menjalani hidup lebih baik.

Hasil penelitian yang telah dilakukan memiliki kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan Fakhrah dan Purnamaningsih (2020), yang menerapkan Program Aktif (Aku Positif) untuk memberikan peningkatan *self esteem* pada anak binaan menjelang masa bebas. Dalam penelitian tersebut, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor *self esteem* setelah mendapatkan pemberian afirmasi positif. Fakhrah & Purnamaningsih (2020) menyebutkan perlunya persiapan bagi anak binaan yang memasuki masa pengurusan bebas untuk beradaptasi dengan lingkungan masyarakat. Pemberian afirmasi positif dilakukan selama 18 hari berturut-turut di pagi hari untuk menciptakan stimulus psikologi yang dapat dimaknai oleh subjek penelitian. Hal ini sejalan dengan Kadian (2023) dimana pemberian afirmasi positif secara rutin berdampak dalam meningkatkan pandangan diri individu, meningkatkan kepercayaan diri, dan fokus pada hal yang penting dalam hidup.

Menurut teori *self affirmation* Steele (1988), ketika seseorang menegaskan nilai-nilai penting bagi dirinya, ia dapat mempertahankan rasa integritas diri meskipun menghadapi ancaman atau stigma. Secara proses, afirmasi positif bekerja seperti “mengisi ulang” pikiran dengan kalimat-kalimat yang menguatkan yang memengaruhi konsep diri (Steele, 1988). Saat anak binaan mengucapkan pernyataan seperti “Saya berharga” atau “Saya mampu berubah,” otak mereka mendapatkan pengulangan pesan yang secara perlahan melemahkan suara-suara negatif dari masa lalu. Mekanisme ini diperkuat oleh temuan Fakhrah & Purnamaningsih (2020) bahwa afirmasi positif memicu neuroplastisitas, di mana otak membentuk jalur saraf baru yang memfasilitasi pemikiran positif. Pernyataan juga didukung oleh dimana menulis menjadi refleksi dalam membantu individu membangun perubahan dan membantu remaja membentuk narasi baru tentang dirinya, sehingga lebih siap menghadapi tantangan sosial setelah bebas. Dengan kata lain, afirmasi positif tidak hanya menenangkan hati untuk sesaat, tetapi juga membentuk pola pikir baru yang lebih memberdayakan.

Perubahan ini konsisten dengan prinsip *self affirmation theory* (Steele, 1988) yang menekankan bahwa afirmasi positif melindungi integritas diri dengan mengalihkan fokus dari ancaman (stigma narapidana) ke nilai-nilai inti. Perubahan *self esteem* dari anak binaan tergambar dari pandangan diri yang mulai puas dengan diri sendiri. Anak binaan berupaya akan fokus melakukan hal-hal yang baik agar masa depan yang diinginkannya lebih cerah. Hal yang dilakukan anak binaan adalah mengakui kesalahan dan berupaya berubah agar dapat diterima masyarakat. Untuk mencapai hal yang penting tersebut, anak binaan siap untuk berkata apa adanya dan mengikuti aturan yang berlaku dalam masyarakat.

Pemberian afirmasi positif yang dilakukan secara berkelompok menjadi penyumbang terjadinya peningkatan *self esteem*. Hal itu terjadi karena kelompok yang melakukan afirmasi positif menjadi inspirasi tambahan bagi individu karena melihat orang lain yang bertujuan sama dan saling mendukung satu sama lain (Afendi, 2024b). Selain itu terjadinya peningkatan skor *self esteem* karena adanya proses belajar yang dilakukan individu selama mengikuti rangkaian kegiatan penelitian. Pernyataan ini

didukung Fakhrah & Purnamaningsih (2020) dimana proses belajar menjadi pembentukan dan perubahan diri individu. Penelitian ini dilakukan selama masa pembinaan aktif, sehingga peluang intervensi jangka panjang lebih terbuka. Selain itu, temuan ini didukung oleh Sherman & Cohen (2006), yang menyatakan bahwa afirmasi positif memiliki efek positif dalam intervensi sosial psikologis, terutama dalam konteks kelompok rentan. Peneliti merekomendasikan agar afirmasi positif dijadikan program pembinaan psikologis di LPKA, guna mendukung proses reintegrasi sosial yang sehat dan berkelanjutan.

### SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian afirmasi positif terbukti dapat meningkatkan *self esteem* remaja di LPKA Klas II Payakumbuh yang berada dalam masa menjelang bebas. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan pada skor *self esteem* kelompok eksperimen setelah adanya pemberian afirmasi positif. Temuan ini menguatkan bahwa pemberian afirmasi positif berperan penting dalam membangun kepercayaan diri anak binaan, mempersiapkan mereka menghadapi kehidupan baru, dan membantu menemukan makna serta tujuan hidup yang lebih positif. Afirmasi positif juga memperkuat integritas diri, memungkinkan mereka mempertahankan pandangan yang lebih baik tentang diri sendiri meski menghadapi tantangan psikologis seperti stigma atau ketakutan akan penolakan sosial.

Berdasarkan temuan ini, ada beberapa saran yang dapat dipertimbangkan. Pertama, bagi anak binaan yang telah mengikuti program ini, disarankan untuk melanjutkan afirmasi positif secara mandiri dalam keseharian. Kebiasaan ini dapat membantu mempertahankan rasa percaya diri, sikap optimis, dan motivasi untuk membangun hidup yang lebih baik (Afendi, 2024a). Kedua, pihak LPKA dapat menjadikan afirmasi positif sebagai program rutin, khususnya bagi anak binaan yang akan segera bebas, guna mempersiapkan mereka kembali ke masyarakat. Selain itu, peran keluarga juga penting seperti dengan memberikan dukungan melalui komunikasi yang positif, umpan balik membangun, dan lingkungan rumah yang menerima tanpa memberi stigma pada masa lalu anak dapat memperkuat proses pemulihan diri (Septiani, 2015). Dengan kolaborasi antara LPKA, keluarga, dan anak binaan sendiri, afirmasi positif tidak hanya menjadi intervensi sementara, tetapi juga fondasi untuk perubahan yang berkelanjutan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Khalek, A. M. (2016). Introduction To The Psychology Of Self-Esteem. 1–23.
- Adinurani, P. G. (2022). Statistika Non Parametrik (Aplikasi Bidang Pertanian, Manual, dan SPSS). Deepublish.
- Afendi, R. (2024a). Afirmasi Positif: Menjadikan Diri Sendiri sebagai Magnet Rezeki. Nura Publisher.
- Afendi, R. (2024b). Afirmasi Positif: Menyembuhkan Diri Sendiri dari Segala Penyakit Medis dan Non Medis. Nura Publisher.
- Asnita, L., Arneliwati, & Jumaini. (2015). Hubungan Tingkat Stres Dengan Harga Diri Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan. JOM, 2(2), 1231–1240.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of Threatened Egotism to Violence and Aggression: The Dark Side of High Self-Esteem. Psychological Review, 103(1), 5–33. [https://doi.org/0033-295X/96/\\$3.00](https://doi.org/0033-295X/96/$3.00)
- Dominguez, J. N. (2020). Case Research of Personology of Filipino Children in Conflict with the Law (CICL). PSIKODIMENSIA, 19(1), 21–40. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i1.2546>

- Effendi, Z., Poeranto, S., & Supriati, L. (2016). Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Peningkatan Harga Diri Remaja. J.K.Mesencephalon, 2(4), 292–301.
- Fakhrah, F., & Purnamaningsih, E. H. (2020). Program Aktif (Aku Positif) untuk Meningkatkan Harga Diri Menjelang Masa Bebas pada Anak Didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP), 6(1), 107. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55364>
- Hidayati, N. O., Peron, E., & Yani, D. I. (2022). Description Of Self-Stigma Among Children In Conflict With The Law. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 10(1), 145–152.
- Kadian, A. (2023). The Use of Positive Affirmations in Increasing Self-Esteem. International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR), 5(4), 1–10. Retrieved from [www.ijfmr.com](http://www.ijfmr.com)
- Maisun, S. S. I. (2020). Efektivitas Pembinaan Anak Didik Pemasyarakatan (Andikpas) Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Jakarta. MIMBAR Jurnal Penelitian Sosial Dan Politik, 9(1), 93–101.
- Maroqi, N. (2018). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg *Self esteem* Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I), 7(2), 92–96. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>
- Meilita, Z. (2018). Cognitive Behavior Therapy Terhadap Harga Diri Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). Jurnal Afiat, 4(2), 593–602.
- Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of Self-Esteem From Age 4 to 94 Years: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. Psychological Bulletin, 144(10), 1045–1080. <https://doi.org/10.1037/bul0000161.supp>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. Current Directions in Psychological Science, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Pallant, J. (2016). SPSS Survival Manual (6th ed.). McGraw Hill Education. Retrieved from [www.allenandunwin.com/spss](http://www.allenandunwin.com/spss)
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. Edukasimu.Org, 1(3), 1–9.
- Rana, M. (2018). Positive Affirmations and its Benefits on Psychological Well-Being. Edu World, 9(2), 5–11.
- Rimes, K. A., Smith, P., & Bridge, L. (2023). Low self-esteem: A refined cognitive behavioural model. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 51(6), 579–594. <https://doi.org/10.1017/S1352465823000048>
- Roflin, E., Hartati, Lisnawati, Pariyana, & Liberty, I. A. (2024). Analisis Beda Rerata. Penerbit NEM.
- Rosenberg, M. (1965). Society And The Adolescent Self-Image. Princeton University Press.
- Septiani, W. N. (2015). Komunikasi Keluarga dalam Membangun Konsep Diri Mantan Pengguna Narkoba. Jurnal E-Komunikasi, 3(2), 1–11.
- Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2006). The Psychology of Self-defense: Self-Affirmation Theory. Advances in Experimental Social Psychology, 38, 183–242. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38004-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38004-5)
- Steele, C. M. (1988). The Psychology Of Self-Affirmation: Sustaining The Integrity Of The Self. Advances in Experimental Social Psychology, 21, 261–302. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60229-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60229-4)
- Syahadah, A. G., & Yuliana, N. (2024). Positive Affirmations in the Lives of Generation Z. Jurnal Sosial Sains Dan Komunikasi (Ju-SoSAK), 2(2), 136–142. Retrieved from <https://jurnal.seaninstitute.or.id/index.php/sosak>
- Zimmerman, D. W. (2014). Comparative power of student T test and Mann-Whitney U test for unequal sample sizes and variances. Journal of Experimental Education, 55(3), 171–174. <https://doi.org/10.1080/00220973.1987.10806451>