

## **Afirmasi Positif Terhadap *Self-Esteem* Mahasiswa Korban Bullying Di Universitas X Cirebon**

**Herman Beni**

Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas Islam Negeri  
Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia  
[hermanbeni30478@gmail.com](mailto:hermanbeni30478@gmail.com)

---

### **Abstrak**

Kesehatan mental penting bagi mahasiswa agar dapat belajar dengan fokus, berpikir kreatif, dan produktif. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh dampak *bullying* yang dapat menurunkan *self-esteem* mahasiswa. Korban *bullying* sering merasa tidak berharga, kurang percaya diri, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi *self-esteem* mahasiswa korban *bullying* di Universitas X Cirebon, faktor risiko dan protektif yang memengaruhinya, serta dampak afirmasi positif terhadap peningkatan *self-esteem*. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, melibatkan tiga mahasiswa dari Program Studi Bimbingan Konseling Islam sebagai informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum menjalani afirmasi positif, informan mengalami *self-esteem* rendah, merasa tidak layak, tidak percaya diri, dan terasing. Faktor risiko meliputi ejekan teman, lingkungan tidak mendukung, dan pengalaman traumatis. Namun, mereka juga memiliki faktor protektif seperti dukungan keluarga, teman dekat, dan motivasi diri. Setelah menjalani afirmasi positif secara rutin, informan menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, penerimaan diri, dan pola pikir yang lebih positif. Afirmasi positif terbukti membantu meningkatkan *self-esteem* dan mendukung pemulihan psikologis mahasiswa korban *bullying*.

**Kata Kunci:** Afirmasi Positif; *Self-Esteem*; *Bullying*; Mahasiswa.

### **Abstract**

*Mental health is important for students to be able to study with focus, creative thinking, and productive. This research is based on the impact of bullying which can lower the self-esteem of students. Victims of bullying often feel worthless, lack confidence, and withdraw from the social environment. This research aims to find out the self-esteem condition of students who are victims of bullying at X Cirebon University, risk and protective factors that affect it, as well as the impact of positive affirmation on improving self-esteem. The method used is qualitative with a case study approach, involving three students from the Islamic Counseling Guidance Study Program as informants. The research results show that before undergoing positive affirmation, the*

*informant experiences low self-esteem, feels unworthy, not confident, and alienated. Risk factors include the mockery of friends, an unsupportive environment, and traumatic experiences. However, they also have protective factors such as family support, close friends, and self-motivation. After undergoing regular positive affirmations, the informant shows increased self-confidence, self-acceptance, and a more positive mindset. Positive affirmations are proven to help increase self-esteem and support the psychological recovery of students who are victims of bullying.*

**Keywords:** Positive Affirmation; Self-Esteem; Bullying; Student.

---

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan faktor penting dalam kehidupan dan perkembangan seorang mahasiswa. Kesehatan mental merujuk pada kondisi di mana seseorang mampu mengelola emosi, berpikir secara jernih, dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik. Mahasiswa, yang sering kali menghadapi berbagai tekanan selama masa studi, berada pada fase transisi dari remaja menuju dewasa. Pada fase ini, mereka dihadapkan pada tanggung jawab akademik yang besar, tekanan untuk berprestasi, serta tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru. Kondisi tersebut dapat memicu stres, kecemasan, bahkan depresi jika tidak disertai dengan manajemen kesehatan mental yang memadai (Fadli, 2024).

Mahasiswa yang memiliki keseimbangan mental cenderung lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan sosial dengan bijak. Sebaliknya, masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dapat mengganggu proses belajar, menurunkan prestasi akademik, dan bahkan memengaruhi hubungan interpersonal (Ahmad, 2018).

Realitanya banyak mahasiswa yang kesehatan mentalnya tidak baik karena diakibatkan oleh Bullying yang masih sering terjadi di kalangan mereka. Bullying adalah tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh seseorang atau kelompok kepada individu lain, dengan tujuan untuk menyakiti, mengintimidasi, atau membuat korban merasa tertekan (Marhen, 2021).

Berdasarkan data statistik kasus Bullying di perguruan tinggi sejak tahun 2023 hingga 9 Agustus 2024, kementerian kesehatan (Kemenkes) menerima 356 laporan Bullying di perguruan tinggi. Jenis Bullying yang banyak dilaporkan adalah Bullying verbal dan non verbal (Mashabi & Prastiwi, 2024).

Melihat data tersebut, dapat disimpulkan bahwa kasus Bullying cukup banyak terjadi. Hal ini juga dialami oleh tiga mahasiswa Universitas X Cirebon, sebagaimana terungkap melalui hasil wawancara yang dilakukan kepada salah satunya.

“Aku sering banget di bully karena berat badan aku, mereka bilang aku kaya lidi lah, tengkorak hidup lah, bahkan sampe di katain kurang gizi. Bahkan sampe pergelangan tangan aku aja di ukur sama mereka. Dari situ aku ngerasa sedih banget, jadi insecure parah tiap ketemu orang banyak, soalnnya takut di komentarin yang enggak-enggak lagi tentang berat badan aku”(In, N, 16 November 2024).

Berdasarkan hasil wawancara diatas, kasus Bullying yang dialami oleh korban menunjukkan bahwa fokus utama Bullying tersebut adalah pada penampilan fisik, khususnya terkait dengan berat badan yang dianggap tidak ideal. Hal ini menyebabkan korban menjadi sasaran ejekan dan perbandingan yang terus-menerus dengan individu lain yang memiliki berat badan lebih ideal. Kondisi ini tidak hanya menyakiti perasaan korban, tetapi juga menyebabkan gangguan pada rasa percaya diri dan harga diri korban.

Bullying tersebut dapat memberikan dampak yang sangat besar pada korban, tidak hanya dalam aspek sosial, tetapi juga pada aspek psikologis dan emosional mereka. Salah satu dampak paling mencolok dari Bullying adalah gangguan psikologis yang bisa berkembang seiring berjalannya waktu. Dampak psikologis ini termasuk: Kecemasan, Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD), dan Perubahan dalam Perilaku Sosial (Wulandari, 2023).

Selain itu, salah satu dampak psikologis yang sering muncul adalah penurunan harga diri (Self-Esteem). Penelitian yang dilakukan Niman & Surbakti. (2022), mengungkapkan bahwa seseorang yang mendapatkan bullyan cenderung memiliki Self-Esteem yang rendah. Self-Esteem adalah pandangan seseorang terhadap nilai dan harga dirinya sendiri. Individu dengan Self-Esteem yang tinggi cenderung merasa lebih aman, percaya diri, dan mampu menghadapi tantangan hidup. Sebaliknya, individu dengan Self-Esteem yang rendah rentan mengalami kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat (Bernadine & Astuti, 2024).

Self-Esteem yang rendah ini seringkali menjadi akibat langsung dari perlakuan yang diterima oleh korban Bullying, karena mereka merasa tidak dihargai, diabaikan, atau bahkan dihina. Penurunan harga diri ini bisa menyebabkan mereka merasa tidak berharga, merasa bahwa mereka tidak memiliki kemampuan atau kualitas yang dihargai oleh orang lain, dan berpengaruh pada kemampuan mereka untuk berkembang secara pribadi maupun profesional. Harga diri yang rendah ini juga bisa mempengaruhi kemampuan mereka dalam membentuk hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain di masa depan (Bernadine & Astuti, 2024).

Hasil observasi yang dilakukan pada 16 November 2024 di Universitas X Cirebon pada 3 narasumber ditunjukkan bahwa korban mengalami penurunan Self-Esteem (harga diri) akibat berbagai ejekan dan perbandingan negatif terhadap penampilan fisiknya. Beberapa indikasi yang menunjukkan penurunan Self-Esteem berdasarkan oleh aspek Self-Esteem menurut (Rosenberg, 1979).

Pertama, penerimaan diri yang rendah, korban merasa rendah diri karena dianggap tidak memiliki berat badan yang "ideal", yang mencerminkan pandangan negatif terhadap dirinya sendiri. Ejekan semacam ini dapat merusak rasa percaya diri dan menyebabkan korban merasa tidak cukup baik, meskipun ia memiliki banyak kualitas lain di luar penampilan fisik. Kedua, keterikatan pada penilaian eksternal: Korban kerap dibandingkan dengan individu lain yang memiliki berat badan lebih ideal. Hal ini menunjukkan bahwa ia lebih memperhatikan penilaian orang lain mengenai penampilan fisiknya daripada menerima dirinya secara utuh. Ketergantungan pada pandangan orang lain ini sering kali menyebabkan

ketidakstabilan dalam harga diri. Ketiga, dampak emosional yang mendalam: Komentar-komentar negatif yang dilontarkan kepada korban tidak hanya menyakiti perasaan tetapi juga mengganggu kesejahteraan mental korban. Ini adalah tanda bahwa korban kesulitan dalam mengelola kritik eksternal dan merasakan dampak emosional yang mendalam dari pandangan orang lain, yang dapat mengarah pada perasaan tidak berharga atau tidak diterima. Secara keseluruhan, kondisi yang dialami korban mengindikasikan bahwa Self-Esteem-nya memang tidak baik. Hal ini terlihat dari kecenderungannya untuk menilai dirinya sendiri berdasarkan standar dan ekspektasi orang lain. Akibatnya, ia merasa tertekan dan terus-menerus meragukan nilai dirinya sendiri.

Ketika seseorang terlalu fokus pada pendapat atau penerimaan orang lain, ia cenderung kehilangan rasa percaya diri dan tidak mampu melihat kelebihan atau potensi yang dimiliki (Nisa, 2024). Dalam kasus ini, korban mungkin merasa bahwa kebahagiaan atau keberhargaan dirinya hanya dapat dicapai jika memenuhi standar tertentu, yang sebenarnya tidak realistik atau sesuai dengan dirinya. Beban mental ini, jika dibiarkan, dapat berdampak pada kesehatan emosionalnya, membuatnya terjebak dalam lingkaran rasa cemas, tidak berharga, dan tidak puas terhadap dirinya sendiri (sinaga & Devita, 2018).

Ketika seseorang terlalu fokus pada pendapat atau penerimaan orang lain, ia cenderung kehilangan rasa percaya diri dan tidak mampu melihat kelebihan atau potensi yang dimiliki (Nisa, 2024). Dalam kasus ini, korban mungkin merasa bahwa kebahagiaan atau keberhargaan dirinya hanya dapat dicapai jika memenuhi standar tertentu, yang sebenarnya tidak realistik atau sesuai dengan dirinya. Beban mental ini, jika dibiarkan, dapat berdampak pada kesehatan emosionalnya, membuatnya terjebak dalam lingkaran rasa cemas, tidak berharga, dan tidak puas terhadap dirinya sendiri (sinaga & Devita, 2018).

Untuk memulihkan Self-Esteem yang rendah, korban membutuhkan dukungan lingkungan yang positif serta langkah-langkah untuk menerima dan menghargai dirinya apa adanya. Proses ini melibatkan penerimaan terhadap kekurangan, pengenalan kekuatan pribadi, dan pembebasan diri dari tuntutan yang tidak relevan dengan kebahagiaannya. Dengan begitu, korban dapat membangun kembali kepercayaan diri dan menemukan nilai dirinya yang sejati tanpa bergantung pada validasi eksternal.

Salah satu cara yang dapat membantu mengatasi dampak Bullying atau memperkuat diri adalah melalui self-talk. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marhani, (2018). Mengungkapkan bahwa pelatihan self-talk dapat meningkatkan harga diri individu yang mengalami dampak Bullying. Self-talk adalah proses berdialog dengan diri sendiri menggunakan kalimat positif, yang dapat memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Hal ini sejalan dengan konsep afiriasi positif, yaitu pernyataan-pernyataan positif yang diulang-ulang untuk memperkuat keyakinan diri dan membangun citra diri yang lebih baik. Menurut (Haris, Damayanti, & Effendi, 2023). Self-talk yang mengandung afiriasi positif diyakini mampu membantu seseorang meningkatkan kepercayaan diri dan mengembangkan ketahanan diri dalam menghadapi tantangan, termasuk pengalaman negatif seperti Bullying. Dengan demikian, hubungan afiriasi positif terhadap self-esteem

mahasiswa korban bullying sangat erat dan saling mendukung. Afirmasi positif menjadi salah satu cara efektif untuk mengembalikan dan memperkuat self-esteem yang sempat terganggu, sehingga membantu mereka merasa lebih berharga, percaya diri, dan mampu bangkit dari pengalaman negatif yang dialami.

Adapun Urgensi dari afirmasi positif adalah untuk meningkatkan kesejahteraan emosional korban Bullying hal itu di ungkapkan pada penelitian Faiza, (2024). Berdasarkan permasalahan yang ada dan urgensi dari afirmasi positif bagi korban Bullying maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul **“Dampak Afirmasi Positif Terhadap Self-Esteem Mahasiswa Korban Bullying di Universitas X Cirebon”**.

## METODE PENELIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dilakukan secara alamiah, yaitu peneliti langsung ke sumber data dan peneliti adalah instrument kunci. Kondisi alamiah adalah kodisi sebagaimana adanya, peneliti tidak melakukan perlakuan-perlakuan yang dapat mempengaruhi keilmiahan obyek obyek yang di teliti. Penelitian kualitatif lebih menekan pada proses dari pada produk atau outcome. Penelitian kualitatif lebih memfokuskan proses seperti interaksi antar manusia, proses pelaksanaan kerja, perkembangan suatu gejala atau peradaban (Sugiyono, 2020). Dari penejelasan diatas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus bertujuan untuk mengumpulkan data dilapangan mengenai kondisi self-esteem mahasiswa korban bullying sebelum menerapkan afirmasi positif, faktor protektif dan faktor risiko, dan dampak afirmasi positif terhadap self-esteem mahasiswa korban bullying di Universitas X Cirebon.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini didasarkan pada pertanyaan penelitian. Hasil penelitian ini akan mendeskripsikan mengenai kondisi *Self-Esteem* mahasiswa yang menjadi korban *Bullying* sebelum menerapkan afirmasi positif di Universitas X Cirebon, faktor protektif dan faktor risiko mahasiswa korban *Bullying* di Universitas X Cirebon, dan bagaimana dampak afirmasi positif terhadap *Self-Esteem* mahasiswa korban *Bullying* di Universitas X Cirebon.

### Kondisi *Self-Esteem* Sebelum Menerapkan Afirmasi Positif

#### 1. Kurangnya Rasa Percaya Diri

Sebelum menerapkan afirmasi positif, informan mengalami *self-esteem* yang rendah, ditandai dengan kurangnya rasa percaya diri akibat bullying, terutama yang bersifat verbal. Informan N merasa tertekan karena ejekan mengenai tubuhnya yang kurus, yang membuatnya kehilangan kepercayaan diri. Informan S juga merasakan dampak serupa, merasa tidak nyaman dan cemas akibat komentar negatif tentang fisiknya. Informan F mengalami kebingungan dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, baik saat kurus maupun gemuk. Ketiga narasi menunjukkan bahwa bullying berdampak negatif pada kepercayaan diri dan citra diri mereka.

## 2. Mengasingkan Diri Dari Lingkungan Sosial

Informan menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial sebagai bentuk perlindungan dari pengalaman tidak menyenangkan. Informan N mulai menghindari orang yang menyakitinya, sementara S membatasi interaksi dengan teman-teman yang pernah dekat. Informan F merasa canggung dan takut ditolak dalam pergaulan. Pengasingan ini mencerminkan kondisi *self-esteem* yang rendah sebelum menerapkan afiriasi positif.

## 3. Meragukan Kemampuan Akademiknya

Pengalaman *bullying* juga memengaruhi pandangan informan terhadap kemampuan akademik mereka. Informan N merasa memiliki banyak kekurangan akibat *bullying* yang berkepanjangan. Informan S meragukan kemampuannya meskipun secara intelektual yakin, sedangkan F merasa ragu meskipun pernah meraih prestasi. Ketiga informan menunjukkan konflik batin antara pengakuan atas potensi diri dan keraguan akibat perlakuan orang lain.

## Faktor Protektif

### 1. Dukungan Dari Teman Sebaya

Dukungan emosional dari teman sebaya membantu informan bertahan dalam situasi sulit akibat *bullying*. Informan N merasa terbantu oleh teman yang menerima dirinya, sementara S mendapatkan dukungan dari teman dan keluarganya. Informan F merasakan dukungan dari teman dekat yang mengingatkan bahwa nilai diri tidak hanya dari penampilan fisik.

### 2. Dukungan dari Keluarga

Keluarga juga menjadi sumber dukungan penting. Informan N dan S merasakan perhatian dari orang tua setelah mengungkapkan pengalaman *bullying*. Informan F mengalami perubahan sikap dari keluarganya setelah bercerita tentang perasaannya. Keterbukaan dan respons positif dari keluarga memberikan ruang aman untuk pulih dari tekanan psikologis.

## Faktor Risiko

### 1. *Bullying* dari Keluarga Besar

Informan N menghadapi komentar negatif dari anggota keluarga besar yang memperburuk citra tubuhnya.

### 2. *Bullying* dari Lingkungan Sosial

Lingkungan pertemanan menjadi sumber tekanan besar. Informan N dan S merasa tidak enak untuk menyampaikan keberatan terhadap komentar menyakitkan, sementara F mengalami *bullying* di media sosial. Lingkungan sosial yang tidak suportif memperburuk kondisi psikologis mereka.

## Dampak Afiriasi Positif terhadap *Self-Esteem* Setelah Menerapkan Afiriasi Positif

### 1. Mulai Menerima Diri Sendiri & Tidak Takut Atas Komentar Orang Lain

Penerapan afiriasi positif meningkatkan *self-esteem* informan. Informan N mulai

menerima tubuhnya dan tidak lagi membutuhkan validasi dari orang lain. Informan S merasa lebih tenang dan menerima kondisi kulitnya, sedangkan F merasa lebih percaya diri dan tidak takut dinilai oleh orang lain. Afirmasi positif membantu mereka mengatasi dampak negatif *bullying*.

## 2. Merasa Lebih Tenang Ketika Menjalankan Hari-Harinya

Setelah menerapkan afirmasi positif, informan merasakan ketenangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Informan S dan F menggambarkan perasaan tenang dan nyaman, serta peningkatan kepercayaan diri dalam interaksi sosial. Afirmasi positif berkontribusi pada pemulihan *self-esteem* dan menciptakan kedamaian batin yang sehat.

## Pembahasan

### Kondisi Self-Esteem Sebelum Menerapkan Afirmasi Positif

Self-Esteem adalah penilaian subjektif seseorang terhadap dirinya sendiri, mencakup rasa layak, bernilai, dan mampu. Menurut Rosenberg (1979), Self-Esteem yang tinggi ditandai dengan kepercayaan diri dan penerimaan diri, sedangkan rendah ditandai dengan perasaan minder dan tidak percaya diri.

#### 1. Informan I (N)

N mengalami masalah Self-Esteem yang kompleks, mencakup physical, social, dan performance Self-Esteem.

##### a. Physical Self-Esteem

N sering menerima komentar menyakitkan dari keluarga dan teman, seperti body shaming yang membuatnya merasa tidak nyaman dengan penampilannya. Ia menghindari cermin dan merasa hanya menjadi objek hiburan. Penelitian menunjukkan bahwa komentar negatif dapat menyebabkan body dissatisfaction dan rendahnya physical Self-Esteem.

##### b. Social Self-Esteem

N merasa minder dan tidak diterima dalam interaksi sosial, memilih mengurung diri di kamar. Penelitian menunjukkan bahwa perlakuan tidak menyenangkan dari lingkungan sosial dapat menurunkan social Self-Esteem, membuat individu merasa tidak pantas dan menghindari hubungan sosial.

##### c. Performance Self-Esteem

Meskipun N adalah mahasiswa, ia merasa tidak layak dan meragukan kemampuannya. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman buruk dapat menurunkan performance Self-Esteem, membuat individu meragukan kemampuan akademiknya meskipun secara objektif mampu. Hasil penelitian menunjukkan N mengalami penurunan Self-Esteem dalam ketiga aspek akibat *bullying* dan body shaming.

#### 2. Informan II (S)

Informan S mengalami penurunan harga diri akibat *bullying* verbal terkait wajah berjerawat dan tubuh kurus.

a. Physical Self-Esteem

S merasa jijik terhadap tubuhnya dan membandingkan diri dengan teman-teman yang dianggap lebih menarik. Penelitian menunjukkan bahwa komentar negatif dapat menurunkan physical Self-Esteem.

b. Social Self-Esteem

S merasa rendah diri dalam interaksi sosial dan menarik diri dari lingkungan pertemanan. Penelitian menunjukkan bahwa body shaming berdampak negatif pada social Self-Esteem.

c. Performance Self-Esteem

Meskipun S memiliki kemampuan akademik yang baik, ia meragukan kemampuannya untuk mencapai cita-cita menjadi psikolog. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman bullying dapat menurunkan performance Self-Esteem. Hasil penelitian menunjukkan S mengalami penurunan Self-Esteem pada ketiga aspek akibat bullying.

3. Informan III (F)

Informan F mengalami penurunan Self-Esteem akibat pengalaman negatif dari lingkungan sosial.

a. Physical Self-Esteem

F menerima komentar negatif tentang perubahan bentuk tubuhnya, membuatnya merasa tidak pernah cukup. Penelitian menunjukkan bahwa komentar negatif dapat memperburuk citra diri.

b. Social Self-Esteem

F merasa tidak diterima di lingkungan sosial dan enggan tampil di depan umum. Penelitian menunjukkan bahwa body shaming dapat menyebabkan kecemasan sosial.

c. Performance Self-Esteem

Meskipun F memiliki bakat di bidang seni, ia meragukan kemampuannya karena komentar negatif. Penelitian menunjukkan bahwa bullying dapat menyebabkan keraguan terhadap keberhasilan sendiri. Hasil penelitian menunjukkan F mengalami penurunan Self-Esteem pada ketiga aspek akibat bullying.

### Faktor Protektif dan Faktor Risiko

Pembentukan Self-Esteem dipengaruhi oleh dinamika sosial. Rosenberg menyatakan bahwa dukungan sosial positif memperkuat harga diri, sementara lingkungan merendahkan dapat mengancam stabilitas psikologis. Setiap informan menunjukkan pengalaman berbeda namun saling terkait dalam dinamika Self-Esteem, dengan faktor risiko berupa komentar negatif dan bullying, serta faktor protektif dari dukungan emosional dan keberhasilan pribadi.

1. Faktor Protektif dan Risiko Informan I (N)

N mengalami tekanan psikologis akibat komentar negatif tentang penampilan dari

keluarga dan teman, yang menurunkan kepercayaan dirinya dan memicu kecemasan sosial. Namun, dukungan emosional dari ibunya dan sahabat dekat yang menerima N tanpa menghakimi membantu memperbaiki kondisinya. N juga berperan sebagai pendengar bagi teman-temannya, yang memperkuat identitas positifnya.

## 2. Faktor Protektif dan Risiko Informan II (S)

S menghadapi bullying verbal terkait wajah berjerawat dan tubuh kurus, yang membuatnya merasa malu dan membandingkan diri dengan orang lain. Meskipun demikian, dukungan dari orang tua dan teman dekat yang menerima S apa adanya menjadi pelindung emosional yang berarti. S juga cerdas, meskipun sering dimanfaatkan oleh lingkungan sekitarnya.

## 3. Faktor Protektif dan Risiko Informan III (F)

F menjadi korban komentar negatif tentang perubahan bentuk tubuhnya, yang membuatnya merasa tidak aman secara emosional dan bergantung pada validasi eksternal. Namun, dukungan dari keluarga, terutama ibu dan saudara, serta sahabat dekat yang menerima F tanpa menghakimi, membantu proses penerimaan diri. Pencapaian F dalam seni, seperti menulis puisi, juga memberikan kepuasan pribadi dan penguatan harga diri.

### **Dampak Afirmasi Positif terhadap *Self-Esteem***

Afirmasi positif, menurut Moore (2021), berperan penting dalam pemulihan Self-Esteem pada korban bullying. Afirmasi positif membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan mendukung, meningkatkan rasa percaya diri dan Self-Esteem. Tiga prinsip utama afirmasi adalah pengulangan, fokus positif, dan konsistensi.

#### 1. Pengulangan (Repetition)

Informan mulai mengulang kalimat afirmasi seperti “saya berharga” dan “saya layak dicintai” secara verbal dan tertulis. Pengulangan ini memperkuat jalur kognitif positif dan membantu membongkar pikiran negatif. Moore (2021) menjelaskan bahwa pengulangan ini dapat memperkuat jalur kognitif baru yang lebih positif dan membantu membongkar struktur pikiran negatif yang telah lama terbentuk.

#### 2. Fokus dan Kesadaran (Focus)

Afirmasi diarahkan untuk fokus pada kelebihan dan nilai diri. Informan S menyadari kemampuan komunikasinya meskipun penampilannya sering menjadi bahan candaan. Fokus pada kekuatan internal penting untuk memperkuat rasa percaya diri.

#### 3. Konsistensi (Consistency)

Konsistensi dalam praktik afirmasi kunci untuk perubahan jangka panjang. Informan merasakan perubahan setelah melakukan afirmasi secara rutin. N tidak lagi merasa insecure, S tidak mencari validasi dari luar, dan F mulai berdamai dengan tubuhnya. Afirmasi positif berfungsi sebagai intervensi efektif untuk memperbaiki Self-Esteem yang rusak akibat bullying, dengan peningkatan rasa percaya diri dan penerimaan diri secara bertahap.

## SIMPULAN

Dalam perkembangannya, punk paling lebih dikenal dari segi fashion dan musik. Mereka menggunakan pakaian yang kumal, berantakan dan kotor, serta jauh dari kesan rapih. Hal itu sebagai bentuk protes terhadap situasi dan kondisi yang sedang terjadi. Kemudian mereka mengkritik pemerintah dengan karya musik, mereka membuat lagu bertema sosial dan politik yang mewakili suara komunitas kecil anti kemapanan. Anak punk mempunyai ideologi antara lain: D.I.Y (*Do It Your Self*), yang mempunyai arti Anarkisme dan Kebebasan. Dari latar belakang di atas, berbagai macam komentar publik terhadap komunitas ini, mulai dari orang-orang yang acuh, hingga orang-orang yang merasa sangat terganggu dengan keadaan mereka. Banyak orang yang menganggap komunitas mereka yang sering memprovokasi dan membuat keributan di fasilitas umum, bahkan ada juga yang menganggap mereka sebagai sampah masyarakat. Ada juga dampak negatif dari adanya komunitas punk, antara lain: 1) Gaya make up yang tidak sesuai dengan etika dan budaya Indonesia; 2) sering terjerumus pada hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain; dan 3) serta mengganggu ketenangan malam.

Dari banyaknya komentar yang negatif tersebut terdapat juga hal positif dari keberadaan komunitas punk, antara lain: 1) Adanya wadah untuk mengekspresikan diri; 2) Sebagai wadah untuk menyalurkan aspirasi dan semangat seni; dan 3) serta mempererat silaturrahmi dan mempererat persaudaraan. Beberapa pendekatan terhadap pemecahan masalah yang bijak untuk menghadapi komunitas punk meliputi evaluasi menyeluruh dari teman sebaya, peran keluarga, peran lingkungan, dan melakukan konseling oleh organisasi atau lembaga sosial atau Pusat rehabilitasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afendi, R. (2024). Afirmanasi Positif: Menyembuhkan Diri Sendiri dari Segala Penyakit Medis dan Non Medis. Jakarta : Nura .
- Bernadine, J., & Astuti, N. W. (2024). Hubungan Antara School Well-Being dan Self-Esteem Dalam Keberhasilan Nilai Belajar Siswa. *Journal of Law, Education and Business*, 2(1), 648-659.
- Damayanti, L., & Lestari, I. (2021). Dampak body shaming terhadap self-esteem remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Remaja*, 3(1), 45–56.
- Fadli, R. (2024, Juli Selasa). Kesehatan Mental. Diambil kembali dari Halodoc.com: <https://www.halodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental>
- Faiza, N., Putri, E., Putri, T. A., Salsabila, A. F., Intan, T., Hadi, M., & Khoerunnisa, T. (2024). Pentingnya Self-Care Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Fipp Unnes. *Jurnal Analis*, 3(1), 152-163.
- Marhani, I., Sahrani, R., & Monika, S. (2018). Efektivitas pelatihan self-talk untuk meningkatkan harga diri remaja korban bullying (studi pada siswa smp x pasar minggu). *Inspiratif Pendidikan*, 7(1), 11-22.

- Moore, C. (2021, Maret Selasa). *Positive Daily Affirmations: Is There Science Behind It.* Diambil kembali dari Psitive Psychology.com: <https://positivepsychology.com/daily-affirmations/>
- Sinaga, T. D. (2018). Pemulihan Alkitabiah terhadap konsep diri irasional kaum muda. *Missio ecclesiae*, 7(2), 259-286.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kualitatif . Bandung: Alfabeta.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Wulandari, A. S. (2023). Pengaruh verbal bullying terhadap self-confidence anak di Desa Suka Merindu, Kec. Talo Kecil, Kab. Seluma. UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, 3-5.