



Strategi Meningkatkan Resiliensi Melalui Afirmasi Positif Pada Remaja Panti Asuhan Al-Hikmah

Strategies To Increase Resilience Through Positive Affirmations On Adolescents Of Al-Hikmah Orphanage

Sania Qotrun Nada^{*1}, Rachil Najma Shifa^{'2}, Siti Hikmah³

¹⁻³ Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Walisongo No.3-5, Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185

Korespondensi penulis : 2207016080@student.walisongo.ac.id*

Article History:

Received: Oktober 10, 2024

Revised: November 18, 2024

Accepted: Desember 03, 2024

Published: Desember 06, 2024

Keywords: Resilience, Positive Affirmations, Adolescents.

Abstract: Life in orphanages presents various psychological challenges for adolescents, including low self-confidence and limited emotional support. This study aims to improve the resilience of adolescents at Al-Hikmah Orphanage through positive affirmation intervention. The positive affirmation technique is a positive statement written consciously and confidently, which is proven to be effective in overcoming negative thinking, building self-confidence, and creating better psychological conditions. This study used a participatory intervention design involving 10 adolescents aged 16-18 years. The activities included initial data collection through pre-test, introduction to the concept of resilience, emotion management training, problem solving exercises, and decision making. Evaluation was conducted using a post-test to measure changes in resilience, followed by documentation of program results and a final report. The results of the intervention showed significant improvements in adolescents' self-confidence, ability to write life goals, and positive mindset. The main supporting factors were the enthusiasm of the participants, the active support of the caregivers, and the conducive environment of the home. However, some barriers such as deep traumatic experiences, limited experts, and short program duration were challenges that affected the intervention results. Positive affirmation can effectively improve adolescents' resilience by building positive mindsets, reducing anxiety, and strengthening adaptation to stress. For optimal impact, this program needs to be combined with intensive psychological counseling and implemented in a sustainable manner. This approach can also be adapted in other orphanages by adjusting the needs of the local community.

Abstrak

Kehidupan di panti asuhan menghadirkan berbagai tantangan psikologis bagi remaja, termasuk rendahnya rasa percaya diri dan keterbatasan dukungan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi remaja di Panti Asuhan Al-Hikmah melalui intervensi afirmasi positif. Teknik afirmasi positif berupa pernyataan positif yang ditulis secara sadar dan percaya diri, hal tersebut terbukti efektif dalam mengatasi pemikiran negatif, membangun keyakinan diri, serta menciptakan kondisi psikologis yang lebih baik. Penelitian ini menggunakan desain intervensi partisipatif dengan melibatkan 10 remaja berusia 16–18 tahun. Kegiatannya meliputi pengumpulan data awal melalui pre-test, pengenalan konsep resiliensi, pelatihan pengelolaan emosi, latihan pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Evaluasi yang dilakukan menggunakan post-test untuk mengukur perubahan resiliensi, diikuti dengan dokumentasi hasil program dan laporan akhir. Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan secara signifikan dalam rasa percaya diri, kemampuan menuliskan tujuan hidup, dan pola pikir positif remaja. Faktor pendukung utama adalah antusiasme peserta, dukungan aktif pengasuh, serta lingkungan panti yang kondusif. Namun, beberapa hambatan seperti pengalaman traumatis

mendalam, keterbatasan tenaga ahli, dan durasi program yang singkat menjadi tantangan yang memengaruhi hasil intervensi. Dengan afirmasi positif maka dapat meningkatkan resiliensi remaja secara efektif dengan membangun pola pikir positif, mengurangi kecemasan, dan memperkuat kemampuan adaptasi terhadap tekanan. Untuk dampak yang lebih optimal, program ini perlu dipadukan dengan konseling psikologis intensif dan dilaksanakan secara berkelanjutan. Pendekatan ini juga dapat diadaptasi di panti asuhan lain dengan penyesuaian kebutuhan komunitas setempat.

Kata Kunci: Resiliensi, Afirmasi Positif, Remaja.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh peran pengasuhan dari orang tua, terutama orang tua kandung. Keutuhan keluarga memiliki peran penting sebagai dasar bagi anak dalam mencapai masa depan yang baik. Namun, tidak semua anak di Indonesia berkesempatan tumbuh bersama kedua orang tua mereka. Banyak anak harus terpisah dari orang tua karena berbagai alasan, seperti masalah ekonomi, kehilangan orang tua, atau konflik antar orang tua yang membuat mereka rentan untuk diasuh di panti asuhan (Pujianto, 2015). Kehidupan di panti asuhan sangat berbeda dibandingkan dengan hidup dalam keluarga yang lengkap. Menurut (Gürsoy et al., 2012) mengungkapkan bahwa kondisi fisik di panti asuhan, keterbatasan tenaga kerja, pandangan masyarakat terhadap panti asuhan, dan minimnya dukungan keluarga bagi anak dapat berdampak negatif pada anak di sana.

Namun, kesempatan ini tidak dimiliki oleh anak-anak panti asuhan karena mereka telah terpisah dan jarang berinteraksi dengan orang tua mereka. Secara ideal, remaja yang tinggal di panti asuhan diharapkan mampu mengembangkan kemampuan kognitif, emosional, dan sosial dengan baik, layaknya remaja lainnya. Di masa remaja, perkembangan kognitif mengalami kemajuan yang memungkinkan remaja untuk berpikir secara lebih abstrak, logis, dan idealis (Santrock, 2003). Anak-anak di panti asuhan, terutama yang masih sangat muda, memiliki risiko tinggi mengalami masalah kesehatan mental di kemudian hari, seperti depresi, gangguan perilaku, dan emosional. Penelitian mendukung hal ini, seperti studi tentang prevalensi depresi pada 180 anak panti asuhan berusia 12-18 tahun, yang menunjukkan bahwa depresi sering terjadi, terutama pada anak perempuan (Mandasari & Duma, 2020). Remaja yang tinggal di panti asuhan termasuk kelompok rentan karena keterbatasan perhatian dari pengasuh akibat banyaknya jumlah anak yang harus diperhatikan. Rendahnya kualitas perhatian ini membuat remaja di panti asuhan lebih rentan terhadap tekanan psikologis dibandingkan remaja yang tinggal bersama keluarga mereka (Kawitri et al., 2019). Agar remaja di panti asuhan mampu bertahan dari berbagai kesulitan dan masalah yang mereka hadapi, serta dapat mengembangkan adaptasi yang positif, diperlukan resiliensi yang tinggi. Namun, kemampuan resiliensi ini perlu ditingkatkan melalui metode efektif agar mereka bisa menjadi individu yang resilien. Dengan

meningkatkan resiliensi, remaja di panti asuhan akan lebih mampu beradaptasi dan menghadapi berbagai tantangan serta bangkit dari situasi yang menekan, sehingga dapat terhindar dari berbagai gangguan psikologis.

Melalui Afirmasi Positif yakni pernyataan atau kalimat positif yang diucapkan secara sadar, lantang, dan berulang untuk membantu mengatasi pemikiran negatif, memperkuat keyakinan diri, serta mendukung terciptanya kondisi psikologis yang lebih baik. Teknik ini bertujuan untuk memfokuskan pikiran pada hal-hal yang membangun, sehingga individu dapat lebih efektif dalam menghadapi berbagai tantangan dan tugas. Afirmasi positif mengacu pada pengucapan kalimat-kalimat positif secara lantang dan berulang untuk mengatasi pemikiran negatif yang muncul terkait suatu permasalahan dari dalam diri (Momi Martni, 2016). Kondisi psikologis yang positif dalam diri seseorang dapat memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan dan tugas, serta dapat diperoleh melalui praktik afirmasi positif (Hapsari, 2019).

Permasalahan spesifik mengenai resiliensi di panti asuhan sering kali terkait dengan keterbatasan dukungan emosional dan perhatian individu, yang penting untuk membangun daya tahan mental. Anak-anak dan remaja di panti asuhan cenderung lebih rentan terhadap stres dan tekanan karena kurangnya sosok pendukung tetap, seperti keluarga inti. Selain itu, keterbatasan sumber daya dan fasilitas sering membuat pengembangan keterampilan coping dan adaptasi menjadi kurang optimal. Akibatnya, resiliensi mereka dalam menghadapi tekanan atau trauma dapat terhambat, meningkatkan risiko gangguan psikologis dan sulitnya beradaptasi dengan tantangan kehidupan di masa depan.

Tujuan dari intervensi resiliensi ini adalah untuk membantu mereka mengembangkan kemampuan menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan serta tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan ketahanan mental mereka, memperkuat kemampuan adaptasi, serta membangun faktor protektif, seperti dukungan emosional, kepercayaan diri, dan keterampilan sosial. Dengan intervensi ini, remaja diharapkan memiliki kemampuan yang lebih baik untuk menghadapi masalah, mengelola emosi, dan meraih perkembangan yang lebih positif dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

2. METODE PENELITIAN

Desain intervensi ini dirancang untuk meningkatkan resiliensi dengan mengambil 10 partisipan remaja usia 16–18 di Panti Asuhan Al Hikmah melalui pendekatan partisipatif dan kolaboratif. Dengan melibatkan remaja secara aktif dalam proses intervensi, diharapkan mereka dapat mengembangkan keterampilan hidup yang diperlukan untuk menghadapi

tantangan hidup dengan lebih baik. Berikut adalah langkah-langkah dalam desain intervensi ini:

Persiapan Awal dan Pengumpulan Data Awal

- 1) Identifikasi dan Analisis Kebutuhan: Mengumpulkan informasi awal melalui wawancara dan kuesioner (pre-test) untuk memahami kebutuhan yang akan dikembangkan.
- 2) Penyusunan Rancangan Intervensi: Melibatkan tim intervensi dan hasil pendukung pengasuh panti dalam penyusunan modul berbasis resiliensi yang disesuaikan dengan kondisi remaja di panti.
- 3) Penjelasan Tujuan Intervensi kepada Peserta: Mengadakan sesi pengenalan bagi remaja untuk menjelaskan tujuan program, manfaat yang diharapkan, dan kegiatan yang akan dilakukan selama intervensi.

Tahap Pengenalan dan Pembangunan Kepercayaan

- 1) Diskusi tentang Konsep Resiliensi: Memberikan pemahaman dasar mengenai resiliensi, termasuk pentingnya ketahanan diri dan cara menghadapinya dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini menekankan bahwa resiliensi adalah keterampilan yang bisa dikembangkan.
- 2) Sesi Ice Breaking dan Pengenalan Diri: Mengadakan aktivitas ice breaking agar remaja dapat saling mengenal dan merasa nyaman berpartisipasi. Sesi ini juga dapat membantu mereka mengekspresikan harapan dan tantangan pribadi.

Pelaksanaan Kegiatan Interaktif Pengembangan Keterampilan Hidup

- 1) Sesi Pengembangan Keterampilan Pengelolaan Emosi: Mengadakan pelatihan untuk membantu remaja mengenali dan mengelola emosi secara sehat. Kegiatan ini melibatkan latihan menulis kalimat afirmasi positif dengan berbagi pengalaman.
- 2) Latihan Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan: Membantu remaja mempelajari cara berpikir kritis dalam menghadapi masalah. Setiap remaja dilatih untuk mengenali masalah, mempertimbangkan solusi, dan membuat keputusan melalui simulasi kasus yang relevan dengan kehidupan sehari-hari.

Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi Resiliensi melalui Post-Test: Melakukan evaluasi dengan metode kuesioner (post-test) untuk menilai perkembangan resiliensi setelah intervensi. Ini mencakup perubahan dalam keterampilan pengelolaan emosi, kemampuan pemecahan masalah, dan dukungan sosial. Dokumentasi dan Pelaporan

Dokumentasi Hasil Intervensi

Mencatat perkembangan masing-masing remaja selama program intervensi, termasuk hasil dari setiap tahap, capaian, dan tantangan yang dihadapi.

Laporan Akhir Intervensi: Menyusun laporan yang berisi rangkuman hasil intervensi, perubahan resiliensi pada remaja, serta rekomendasi untuk intervensi lanjutan di masa depan.

Melalui rangkaian langkah ini, remaja di Panti Asuhan Al Hikmah diharapkan dapat mengembangkan ketahanan diri yang lebih kuat, keterampilan hidup yang berguna, dan dukungan sosial yang memperkuat mereka dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

3. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil dari wawancara pada anak dan pengasuh panti asuhan Al-Hikmah Semarang bahwasannya remaja disana masih merasa kurang percaya diri dan dukungan emosional secara individu. Dari beberapa anak masih malu atau tidak mau terbuka secara individu terhadap teman atau pengasuh, hal tersebut membuat anak-anak menjadi lebih tertutup dan memendam masalahnya sendiri. Namun di sisi lain pengasuh juga sudah memberikan dukungan sosial seperti memberikan fasilitas yang nyaman, memberikan uang saku untuk ke sekolah, dll. Kemudian hasil dari pre test menyatakan bahwa beberapa anak merasa bahwa mereka belum mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dan masih merasa ragu dengan apa yang menjadi tujuannya. Kemudian peneliti memberikan intervensi berupa “Kata Afirmasi Positif” yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi dari anak-anak tersebut. Dari hasil intervensi dan post-test menyatakan bahwa anak-anak lebih merasa percaya diri untuk menuliskan mimpi atau cita-citanya, hingga ingin mewujudkannya.



Gambar 1. Dokumentasi

Dampak langsung maupun tidak langsung dari intervensi terhadap komunitas:

Dampak langsung: Anak-anak menjadi lebih percaya diri dan mempunyai cita-cita yang dicapai sehingga meningkatkan resiliensi individu, melalui dukungan dari hasil intervensi individu mengalami pengurangan stres atau kecemasan karena lebih siap menghadapi tantangan, individu dapat mengembangkan pola pikir positif dan proaktif dalam menghadapi kesulitan.

Dampak tidak langsung: Membuat individu menjadi resilien lebih mampu mengatasi krisis diri sendiri, menjadikan individu yang resilien untuk menjaga produktivitas

1. Evaluasi Proses dan Hasil

Faktor-faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaan intervensi seperti:

- a. Dukungan penuh dari pengelola panti asuhan dalam bentuk alokasi waktu, sumber daya, dan tenaga.
- b. Ketersediaan pengelola untuk terlibat aktif selama proses intervensi.
- c. Anak-anak yang antusias dan kooperatif dalam mengikuti program.
- d. Lingkungan panti yang aman, nyaman, dan kondusif untuk kegiatan intervensi
- e. Penggunaan metode intervensi yang kreatif dan sesuai dengan usia serta tingkat pemahaman anak.

Faktor-faktor yang menghambat seperti:

- a. Beberapa anak memiliki pengalaman traumatis yang sulit diatasi dalam jangka waktu singkat.
- b. Keterbatasan tenaga ahli yang terlatih dalam menangani isu resilien.
- c. Adanya perbedaan tingkat perkembangan emosional, kognitif, atau sosial anak.
- d. Intervensi yang bersifat jangka pendek sering kali tidak cukup untuk menghasilkan perubahan yang signifikan.
- e. Beberapa anak mungkin merasa program ini tidak relevan atau sulit dipahami.
- f. Umpan balik dari komunitas terkait intervensi.

Umpan balik dari anak-anak panti tersebut yaitu seperti anak-anak panti asuhan merasa lebih senang dengan adanya intervensi dengan menulis kata afirmasi positif karena mereka dapat menuliskan cita-cita yang ingin dicapainya, menuliskan kata-kata positif agar mereka tetap merasa semangat dan percaya diri.

Berdasarkan hasil intervensi, terdapat remaja di panti asuhan masih menghadapi kurangnya rasa percaya diri serta minimnya dukungan emosional secara personal. Beberapa dari mereka cenderung merasa malu atau enggan untuk terbuka secara pribadi kepada teman maupun pengasuh, sehingga lebih memilih menyimpan masalahnya sendiri. Di sisi lain, pengasuh sebenarnya telah berusaha memberikan dukungan sosial, seperti menyediakan fasilitas yang nyaman dan memberikan uang saku untuk kebutuhan sekolah, serta bentuk dukungan lainnya.

Sejalan pada penelitian (Lete et al., 2019) menunjukkan bahwa resiliensi diri pada remaja di Panti Asuhan Bhakti Luhur Malang berkorelasi signifikan dengan tingkat harga diri mereka. Semakin tinggi harga diri seorang remaja, semakin kuat pula resiliensi yang dimilikinya;

sebaliknya, semakin rendah harga diri, semakin rendah pula tingkat resiliensinya. Penelitian lain yang dilakukan (Katkar et al., 2021) melakukan kegiatan pengabdian lain dalam penelitian ini dilakukan secara langsung (offline) melalui metode ceramah, studi kasus, dan permainan. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan model pengukuran berupa pretest dan posttest. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif mengidentifikasi tiga sumber resiliensi pada remaja penyandang disabilitas di panti asuhan tersebut. Pengabdian dilaksanakan secara offline dengan metode ceramah, studi kasus, dan permainan, dan dievaluasi melalui pengukuran pretest dan posttest berdasarkan aspek tersebut "I Have", "I Am", "I Can".

Penelitian (Muslimin, 2021) menyebutkan pentingnya peran kemampuan berpikir positif dalam meningkatkan resiliensi, disarankan agar remaja terus mengembangkan pola pikir positif, terutama ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan dan tantangan. Dengan demikian, diharapkan mereka mampu menghadapi berbagai tantangan secara adaptif tanpa menimbulkan dampak negatif, baik secara fisik maupun psikologis, termasuk risiko psikosomatis. Penelitian lain (Wahyusari & Yunita, 2023) afirmasi positif berfokus pada kekuatan positif yang ada dalam diri individu, sehingga mampu mendorong munculnya perasaan dan perilaku yang lebih adaptif. Dengan menggunakan terapi afirmasi positif, pola pikir positif dapat dikembangkan, yang pada akhirnya memengaruhi alam bawah sadar yang membantu individu untuk melindungi diri dan beradaptasi dengan berbagai perubahan kondisi fisiologis.

Penerapan afirmasi positif memiliki kelebihan dalam meningkatkan resiliensi remaja di panti asuhan Al-Hikmah. Afirmasi positif juga dapat memperkuat kepercayaan diri, memperbaiki citra diri, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi stres dan tekanan emosional yang sering dialami dalam lingkungan panti asuhan. Selain itu, metode ini bersifat sederhana, dapat diadaptasi dengan mudah, dan tidak memerlukan alat khusus, sehingga memungkinkan untuk diterapkan secara mandiri oleh remaja maupun dengan bimbingan pengasuh. Namun, intervensi afirmasi positif memiliki keterbatasan tertentu. Salah satunya adalah efektivitasnya yang bergantung pada konsistensi dan motivasi individu dalam menerapkannya. Remaja yang memiliki pengalaman traumatis atau hambatan emosional yang mendalam mungkin memerlukan waktu lebih lama untuk merasakan manfaat dari teknik ini. Selain itu, tanpa dukungan lingkungan yang kondusif, seperti kehadiran pengasuh yang mendukung atau hubungan sosial yang positif, hasilnya bisa kurang optimal. Metode ini juga mungkin kurang efektif jika tidak dikombinasikan dengan pendekatan lain, seperti konseling atau terapi psikologis yang lebih terfokus pada permasalahan spesifik remaja.

Pendekatan ini mengaplikasikan prinsip psikologi positif, yang berfokus pada penguatan

potensi dan keunggulan individu. Hal ini memperkaya literatur di bidang psikologi komunitas dengan menekankan pentingnya membangun harapan dan aspirasi bagi remaja. Hasil intervensi ini dapat menjadi dasar pengembangan model psikologi positif pada penerapan neulis kalimat afirmasi positif yang lebih relevan untuk remaja, khususnya mereka yang berada dalam situasi rentan. Intervensi ini menunjukkan pentingnya peran dukungan emosional dari pengasuh dan mentor. Oleh sebab itu, pelatihan untuk pengasuh dalam memberikan dukungan yang efektif kepada remaja sangat diperlukan agar lingkungan yang mendukung perkembangan resiliensi dapat terbentuk. Mendorong keterlibatan komunitas dalam mendukung panti asuhan juga dapat memperkuat jaringan dukungan sosial bagi remaja.

4. KESIMPULAN

Intervensi afirmasi positif terbukti memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan resiliensi remaja di Panti Asuhan Al-Hikmah Semarang. Melalui program ini, anak-anak menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, keberanian untuk menuliskan mimpi, dan kemampuan menghadapi tantangan dengan lebih positif. Dukungan emosional yang diberikan oleh pengasuh turut berperan besar dalam mendukung pelaksanaan intervensi, menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan psikologis anak. Meskipun demikian, beberapa hambatan seperti pengalaman traumatis dan keterbatasan waktu program menjadi tantangan yang perlu diatasi dalam pengembangan intervensi di masa depan. Secara keseluruhan, pendekatan ini mendukung penguatan resiliensi dengan cara yang sederhana namun efektif.

Untuk meningkatkan keberlanjutan program, disarankan agar afirmasi positif menjadi bagian dari rutinitas harian anak-anak dengan dukungan aktif dari pengasuh. Pelatihan tambahan bagi pengasuh mengenai cara memberikan dukungan emosional yang lebih efektif juga penting untuk memastikan manfaat jangka panjang dari program ini. Selain itu, integrasi afirmasi positif dengan pendekatan lain, seperti konseling atau terapi psikologis yang lebih intensif, dapat membantu menangani anak-anak dengan pengalaman traumatis atau hambatan emosional yang lebih kompleks. Implementasi program serupa di panti asuhan lain juga layak dipertimbangkan, dengan menyesuaikan metode agar relevan dengan kebutuhan spesifik komunitas masing-masing.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen mata kuliah Psikologi Komunitas atas bimbingan, ilmu, dan arahan yang sangat berharga selama proses penyusunan

artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak pengasuh Panti Asuhan Al-Hikmah yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerjasama selama pelaksanaan kegiatan hingga penyelesaian artikel ini. Bantuan dan dukungan dari semua pihak menjadi bagian penting dalam kelancaran penyusunan artikel ini, sehingga dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan komunitas terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Gürsoy, F., Biçakçı, M. Y., Orhan, E., Bakırcı, S., Çatak, S., & Yerebakan, Ö. (2012). Study On Self-Concept Levels Of Adolescents In The Age Group Of 13-18 Who Live In Orphanage And Those Who Do Not Live In Orphanage. *International Journal Of Social Sciences & Education*, 2(1).
- Hapsari, N. S. (2019). *Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Halusinasi Pada Pasien Skizofrenia Di Rsj Prof. Dr. Soeroyo Magelang*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Katkar, K., Pungky, P., & Utami, R. R. (2021). Pelatihan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(1), 89–96.
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76–83.
- Lete, G. R., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Resiliensi Remaja Di Panti Asuhan Bakti Luhur Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Momi Martini, M. (2016). *Pengaruh Teknik Afirmasi Positif Terhadap Harga Diri Klean Pengguna Napza Di Rumah Sakit Ernaldi Bahar Propinsi Sumatra Selatan Tahun 2016*. Stik Siti Khadijah Palembang.
- Muslimin, Z. I. (2021). Berpikir Positif Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115–131.
- Pujianto, M. B. (2015). *Konsep Pengasuhan Alternatif Perspektif Uu Perlindungan Anak Dan Hukum Islam (Studi Kasus Pengalihan Pengasuhan Anak Di Panti Asuhan Muhammadiyah Karangpilang)*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*.
- Wahyusari, S., & Yunita, R. (2023). Penerapan Afirmasi Positif Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Dismenorea Remaja Putri. *Amma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 69–74.