

Audio Afirmasi Untuk Membentuk Harga Diri Positif Individu

Anisa Sukma Ningrum br Sitepu¹, Arie Penemuan Nasution², Dinna Rahmayani Zebua³,
Muhammad Putra Dinata Saragi⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email: drahmayani6@gmail.com

Article Info

Received:
27 Juni 2022
Revised:
14 September 2022
Published:
30 September 2022

Kata kunci:
Afirmasi positif;
audio afirmasi;
harga diri

Keywords:

*Positive affirmations;
audio affirmations;
self-esteem*

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji lebih dalam terkait audio afirmasi. Belum ditemukan penelitian yang mengkaji tentang audio afirmasi, khususnya dalam membentuk harga diri seseorang. Selanjutnya penelitian ini dilakukan untuk menjawab bagaimana penggunaan audio afirmasi dapat membentuk harga diri positif, cara kerja audio afirmasi dapat membentuk harga diri positif individu serta melihat efisiensi penggunaan audio afirmasi positif. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan, yakni jenis penelitian yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi yang valid melalui berbagai literatur, buku, artikel, atau referensi dari hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Diperoleh bahwa audio afirmasi positif bekerja melalui pikiran bawah sadar kemudian melewati sistem yang disebut *Reticular Activating System* (RAS). Khususnya ketika audio afirmasi didengarkan pada saat gelombang otak sedang dalam kondisi theta. Sehingga individu memiliki lebih banyak waktu untuk memproses kata-kata positif ke alam bawah sadarnya serta mengingatnya dibandingkan teknik afirmasi pada umumnya yang harus memikirkan kalimat yang sesuai pada proses pemberian afirmasi. Hasilnya pikiran bawah sadar terus mengulang kalimat positif tersebut sehingga pandangan diri dapat dipahami dengan lebih positif secara sadar. Penggunaan audio afirmasi dapat digunakan dalam kegiatan konseling khususnya dalam membantu individu untuk membentuk harga diri positif sesuai kebutuhan.

Abstract

This research was conducted to examine more deeply related to audio affirmations. There has been no research that examines audio affirmations, especially in shaping one's self-esteem. Furthermore, this study was conducted to answer how the use of affirmation audio can make positive self-esteem, how affirmation audio works can make individual positive self-esteem and see the efficiency of using positive affirmation audio. This type of research is qualitative research. The type of literature research found that positive affirmation audio works through the subconscious mind and then passes through a system called the Reticular Activating System (RAS). Especially when the affirmation audio is heard when the brain waves are in theta state. So that individuals have more time to process positive words into their subconscious and remember them compared to general affirmation techniques that have to think of appropriate sentences in the process of giving affirmations. The subconscious mind continues to repeat the positive sentence so that the self view can be understood more positively consciously.

PENDAHULUAN

Alfred Adler merupakan sosok yang mengemukakan teori psikologi individual yang menyatakan bahwa manusia terbentuk dari bagaimana mereka mempersepsikan dan menginterpretasikan sesuatu (Gusman Lesmana, 2021). Menurutnya, manusia termotivasi untuk melaksanakan tanggung jawab sosial dan memenuhi kebutuhannya dalam mencapai sesuatu. Perasaan rendah diri memotivasi hampir semua perilaku serta dimiliki setiap individu terlepas dari mereka yang mau mengakuinya atau tidak (Gusman Lesmana, 2021). Salah satu teori pokok adalah *inferiority to superiority*. Pada teori tersebut, Adler meyakini bahwa setiap individu menyadari kekurangannya dan kelemahannya. Maka, individu melakukan kompensasi terhadap kelemahannya dengan segala daya yang dapat ditentukan dari gaya hidup dan usaha dalam mencari kesempurnaan (Gusman Lesmana, 2021). Usaha untuk meninggalkan perasaan rendah diri dengan adanya dorongan untuk menjadi superior dalam diri dan hal ini tidak selalu harus berkompetisi dengan orang lain. Maka dalam proses konseling individual yang dikemukakan Adler memiliki tujuan khusus. Tujuan khusus tersebut menurut Hansen (Gusman Lesmana, 2021) adalah membantu individu mengurangi penilaian negatif mengenai dirinya dan perasaan-perasaan rendah diri, membantu individu dalam memperbaiki persepsinya serta mengembangkan seperangkat tujuan baru ke arah tingkah laku tersebut diarahkan.

(Muhammad Syahrul & Dr. Hj. Nur Setiawati, 2020.) Menurut Adler manusia banyak dimotivasi oleh dorongan sosial, dimotivasi oleh rasa tanggung jawab sosial dan kebutuhan untuk mencapainya. Artinya individu dengan rendah diri dapat menunjukkan perilaku menghindari dari rasa tanggung jawab sosialnya (Srisayekti & Setiady, 2015), namun individu dengan kepribadian normal yang sehat adalah pribadi yang dapat mengembangkan pola-pola tingkah laku yang dapat diterima sosial. Manusia yang ideal adalah manusia yang sesuai dengan konteks sosial atau dengan kata lain manusia yang dapat mencapai kebahagiaan tanpa mengorbankan orang lain dan dipengaruhi oleh sejauh mana individu memandang dirinya sendiri lebih baik. Sejalan dengan hal tersebut, kebutuhan akan harga diri individu menjadi suatu hal yang penting untuk dibahas. Keinginan menjadi superior menurut Adler adalah sebuah usaha individu untuk mengatasi kelemahannya.

Maslow (Malik, 2019) memandang bahwa harga diri sebagai sesuatu yang dibutuhkan dan dirasakan semua orang dari tingkatan rendah hingga tinggi. Kebutuhan untuk dihormati dan atau dihargai dalam kehidupan sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku seseorang dan mendorongnya untuk melakukan berbagai macam hal khususnya untuk mendapatkan penghargaan atau rasa hormat dari orang lain. Dengan harga diri yang positif maka individu akan mampu mengaktualisasikan diri dengan lebih baik. Sebagaimana hasil pada penelitian sebelumnya memperlihatkan bahwa ancaman terhadap harga diri akan meningkatkan prasangka dan *stereotyping*, yang dimunculkan dalam bentuk perilaku, yakni perilaku menghindari dari suatu target (Srisayekti & Setiady, 2015).

Aspek terpenting dalam kehidupan manusia salah satunya adalah harga diri. Hal ini membuat seseorang merasa dihormati atau direndahkan. Seseorang dapat meningkatkan kualitas hidupnya apabila memiliki harga diri, atau bahkan sebaliknya. Setiap orang memiliki kebutuhan

akan adanya kemantapan rasa harga diri. Nurmalasari (Malik, 2019) menjelaskan bahwa harga diri berkaitan dengan berbagai hal yang berperan penting dalam kehidupan, termasuk hal-hal yang berkaitan dengan kualitas emosi, aktualisasi diri, dan kepercayaan diri. Selain itu, harga diri juga erat kaitannya dengan makna hidup seseorang sebagai bentuk pengakuan akan keberadaan dirinya. Artinya, seseorang harus tetap merasa bahwa hidupnya bermakna. Diketahui bahwa terdapat korelasi antara harga diri seseorang pada kesehatan fisik serta kondisi psikologi seseorang (Dewi, 2012).

Secara umum, harga diri adalah sikap positif atau negatif terhadap diri sendiri secara keseluruhan (Srisayekti & Setiady, 2015). Harga diri merupakan pembenaran terhadap diri sendiri, pendapat akan persetujuan mengenai diri sendiri, dan rasa hormat pada diri sendiri (Dewi, 2012). Orang dengan harga diri rendah rentan terhadap eksploitasi dan pelecehan oleh orang lain karena mereka tidak menghargai diri mereka sendiri dan sering melihat atau beranggapan sebagai individu yang kurang serta tidak berguna. Individu dengan harga diri rendah jarang mengaktualisasikan dirinya atau berkontribusi pada suatu tugas ataupun proyek yang dijalankan (Putri, 2020). Sikap tidak peduli tersebut berdasarkan dari hasil penelitian yang menunjukkan jumlah anggota yang memiliki harga diri rendah lebih besar dibandingkan dengan individu dengan tingkat harga diri yang lebih tinggi (Putri, 2020). Harga diri yang tinggi membantu dalam hal meningkatkan inisiatif, ketahanan atau kekuatan, dan meningkatkan kepuasan pribadi individu (Baumeister et al., 2003; dalam Myers, 2005). Dengan kata lain harga diri adalah aspek yang ada dalam konsep diri seseorang, segala sesuatu yang muncul dari pikiran, dan lebih khusus lagi pikiran yang dikembangkan atau diciptakan tentang diri sendiri (Dewi, 2012). Individu dengan harga diri negatif dianggap rentan terhadap depresi, mengganggu prestasi akademik, hubungan pertemanan serta memunculkan perasangka-perasangka tertentu.

Coopersmith 1998 menyebutkan ciri-ciri individu dengan harga diri positif yakni individu yang dapat bertindak secara mandiri, mampu menerima tanggung jawab, merasa bangga, lebih percaya diri, mampu menyelesaikan atau mengatasi masalah dengan baik, dapat beradaptasi dengan baik, serta bersifat lebih terbuka. Seseorang dengan harga diri positif cenderung memiliki perasaan merasa sanggup melakukan sesuatu atau dapat merasa bangga dalam suatu keadaan. Adapun ciri-ciri harga diri negatif menurut Coopersmith timbul karena individu merasa tidak mampu melakukan sesuatu, merasa kurang, merasa rendah, gelisah dan kesal hati. Seseorang dengan harga diri negatif dapat dilihat dari perilaku mereka yang cenderung meremehkan minat bakatnya, merasa orang lain tidak menghargai dirinya, merasa dirinya tidak berdaya, tingkat toleransi yang rendah, mudah tersinggung serta tidak mudah menerima kritikan dari orang lain, serta sering menyalahkan orang lain terhadap kesalahan yang dilakukan sendiri. Maka dari itu harga diri yang positif memberikan dampak yang positif bagi kehidupan individu terutama pemahaman akan dirinya dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Untuk membentuk harga diri positif salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan terapi afirmasi positif.

Terapi afirmasi bukan suatu hal yang baru dalam kehidupan manusia. Afirmasi merupakan segala sesuatu yang berulang kali dikatakan kepada diri sendiri dengan lantang

atau bisa dilakukan dalam pikiran. Gambaran mental yang dihasilkan melalui terapi afirmasi, tercatat dalam pikiran bawah sadar, yang selanjutnya dapat mengubah perilaku, kebiasaan, tindakan, dan reaksi sebagai respons terhadap kata-kata yang berulang (Republic Creator, 2022). Oleh karena itu, afirmasi positif dapat membantu individu lebih mencintai diri mereka sendiri dan melihat dunia sebagai tempat yang aman dan memuaskan, meningkatkan rasa kepercayaan diri, serta membantu individu memandang dirinya dengan cara yang lebih positif. Sejalan dengan hal tersebut, teknik afirmasi telah banyak digunakan khususnya untuk mempengaruhi alam bawah sadar individu. Studi terdahulu yang pernah dilakukan terkait penerapan afirmasi terbukti dapat meningkatkan kualitas diri individu menjadi lebih baik. Penelitian yang dilakukan (Ardika dkk., 2021) menunjukkan terapi afirmasi positif efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan mencegah penurunan pada kesehatan pasien yang memiliki harga diri rendah. Berikutnya pada penelitian serupa telah dilakukan sebelumnya (Rosa, 2017.) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah dilakukan terapi afirmasi positif terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi BPH. Pengaruh afirmasi pada penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya pengaruh dari penggunaan afirmasi positif. Pemberian teknik relaksasi diri juga efektif menurunkan tingkat stres (Putri, 2020), selanjutnya aplikasi penggunaan afirmasi kepada Ibu hamil dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya (Cholifah & Hartinah 2018).

Hal ini yang menunjukkan adanya korelasi antara terapi afirmasi terhadap perubahan dalam diri individu pada tingkat Kesehatan pasien. Penelitian lain tentang Afirmasi juga dilakukan oleh Jessop et al (Jannah & Putri, 2015), ditemukan bahwa individu yang melakukan afirmasi menunjukkan sikap yang lebih positif serta kontrol persepsi yang lebih baik dibandingkan kelompok yang tidak melakukan terapi afirmasi.

Namun seiring berkembangnya zaman, sekarang media sosial telah banyak digunakan oleh setiap kalangan usia. Salah satunya menggunakan media audio yang dapat digunakan baik untuk kebutuhan dalam dunia Pendidikan, hiburan, serta penyembuhan yang bisa di akses melalui layar *handphone* yang dimiliki. Terdapat penelitian serupa, yakni penelitian yang dilakukan oleh (Agustin & Handayani, 2017) namun belum ditemukan fokus penelitian terkait penggunaan media audio afirmasi positif khususnya untuk membantu individu membentuk harga diri positif. Untuk mendengarkan audio afirmasi ini dapat dijumpai melalui media sosial seperti *Youtube*, *Tiktok*, *Spotify* dan media sosial lainnya. Masih sangat jarang audio yang dibuat oleh *Content creator* khususnya untuk membentuk harga diri yang lebih positif meskipun terdapat beberapa aspek harga diri yang difokuskan seperti kepercayaan diri, rasa syukur, serta cara memandang hidup lebih positif. Sejauh penelusuran masih jarang ditemukan himbauan kepada masyarakat untuk mengajak mereka mendengarkan audio afirmasi.

Penelitian ini dilakukan khususnya untuk mengkaji audio afirmasi untuk menjawab rumusan masalah yang ada. Yakni untuk menjawab apakah penggunaan audio afirmasi dapat membentuk harga diri positif, bagaimana cara kerja audio afirmasi dapat membentuk harga diri positif individu serta melihat efisiensi penggunaan audio afirmasi positif untuk membentuk harga diri positif individu.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan, yakni jenis penelitian yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi yang valid melalui berbagai literatur, buku, artikel, atau referensi dari hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Topik penelitian didasarkan dari hasil pengamatan terhadap penggunaan audio afirmasi yang telah banyak digunakan, tetapi informasi secara empiris mengenai penggunaan audio afirmasi kepada manusia khususnya dalam membentuk aspek dalam konsep diri yang salah satunya adalah harga diri masih belum ditemukan, ditambah lagi pembahasan mengenai penggunaan audio afirmasi belum berkorelasi dengan dunia konseling. Penelitian ini didasari teori hirarki kebutuhan Maslow yang menyebutkan bahwa harga diri berada pada tingkatan kedua bagi manusia, sehingga pentingnya membentuk harga diri positif dalam diri agar dapat menjadi pribadi yang dapat diterima dalam masyarakat. Tahapan penelitian dilaksanakan dengan menghimpun sumber kepustakaan, baik primer maupun sekunder (Darmalaksana, 2020). Teknik pengumpulan data dengan melakukan analisis lanjutan terhadap hasil data dari berbagai pengutipan referensi dan metode yang telah ditentukan sebagai hasil temuan penelitian. Selanjutnya interpretasi dilakukan untuk menghasilkan pengetahuan yang berakhir dengan kesimpulan dalam menjawab rumusan masalah yang ada.

PEMBAHASAN

1. Audio Afirmasi

Media audio dapat diartikan sebagai perantara berupa alat yang dapat didengar juga digunakan untuk menyampaikan pesan. Sedangkan audio merupakan sarana komunikasi yang berpusat pada pendengaran dapat mengandung pesan, dapat digunakan untuk merangsang pikiran, emosi dan keinginan (Ifadah dkk., 2020). Mengutip dari KBBI, audio merupakan alat peraga yang dapat didengar. Artinya audio merupakan alat yang sifatnya bisa didengar yang dapat digunakan untuk menstimulasi pikiran.

Afirmasi merupakan kalimat yang digunakan untuk mempertegas sesuatu dengan tujuan menanamkan penguatan dalam diri (Anjar & P, 2019). Afirmasi positif (Lestari dkk., 2017) adalah terapi psikologis mengulangi kalimat afirmasi positif sederhana kepada diri sendiri secara berulang. Namun perkembangan zaman, afirmasi telah digunakan dalam bentuk audio yang dapat digunakan secara mandiri oleh banyak orang. Kalimat yang diucapkan harus tegas dan penuh keyakinan. Salah satu *creator* audio afirmasi yakni Republic Creator, menerangkan bagaimana audio afirmasi dapat mengubah kebiasaan. yakni diproses melalui gambaran mental yang dihasilkan dari terapi afirmasi, kemudian tercatat dalam pikiran bawah sadar, yang selanjutnya dapat mengubah perilaku, kebiasaan, tindakan, dan reaksi sebagai respons terhadap kata-kata yang berulang. Maka dapat disimpulkan audio afirmasi merupakan alat yang dapat didengar berupa kalimat-kalimat positif dengan frekuensi tertentu.

Terdapat banyak manfaat dari terapi afirmasi positif (Wibowo & Iskradono, 2021) :

1. Kata-kata positif yang diucapkan secara berulang akan mempengaruhi cara berpikir dan bertindak membuat individu merasa lebih bersemangat dan yakin dari setiap hal yang dilakukan. Kebiasaan yang sebelumnya dapat berubah menjadi lebih baik.
2. Penelitian sebelumnya banyak menunjukkan perubahan pada tingkat kebugaran dan Kesehatan seseorang. Hal ini didukung seperti dalam penelitian (Ardika dkk., 2021.; Jannah & Putri, 2015; Lestari dkk., 2017; Yusuf dkk., 2010). Orang-orang yang rutin melakukan afirmasi positif cenderung lebih Bahagia, cepat sembuh ketika sakit, bangkit dari perasaan tidak berdaya, dan merasa lebih tenang ketika dalam keadaan sedih.
3. Afirmasi dapat meminimalkan stres. Seperti pada penelitian terdahulu (Wilani & Widia, 2018) menunjukkan bahwa terapi afirmasi positif dapat diterapkan untuk mengurangi tingkat depresi remaja, penelitian lainnya (Zainiyah dkk., 2018) menunjukkan adanya pengaruh positif setelah menerapkan Teknik afirmasi pada tingkat stres mahasiswa. Stres terjadi ketika seseorang tidak mampu mengelola pikiran, perasaan, dan sikap, sehingga dari afirmasi positif yang dilakukan seseorang akan merasa lebih tenang, nyaman gembira atau bahagia karena yang diucapkan dan didengarkan adalah perkataan yang positif.

Maka dari itu, audio afirmasi dapat digunakan sebagai solusi lain yang dapat digunakan secara mandiri maupun saat sesi konseling sedang berlangsung. Khususnya dalam membantu individu agar dapat membentuk konsep diri ke arah yang lebih positif dan meningkatkan kesadaran diri yang berharga secara positif pula. Dengan begitu, Individu dapat mengatasi permasalahan akan harga dirinya yang negatif melalui bantuan konselor.

2. Audio Afirmasi Membentuk Harga Diri Positif

Dobson mengungkapkan bahwa individu yang mempunyai harga diri yang rendah cenderung memiliki kesamaan dengan perasaan tidak berdaya, rendah diri, memiliki keraguan akan diri sendiri serta kurangnya penerimaan terhadap diri sendiri (Bobgan dkk., 1998). Seseorang dengan harga diri rendah cenderung tidak ingin terlibat dalam situasi tertentu. Sebab perasaan-perasaan negatif yang melekat dalam diri. Untuk itu, aplikasi audio afirmasi positif perlu dilakukan individu untuk mengubah pandangan negatif terhadap dirinya sendiri. Harga diri positif dapat membantu individu mengubah persepsi akan dirinya dan membentuk konsep diri yang lebih baik.

Salah satu hal yang dapat mempengaruhi harga diri adalah dengan berpikir positif pada diri sendiri (Rusfiana & Sugiasih, 2021). Berpikir positif merupakan salah satu aspek terpenting dalam menerapkan *self affirmation* (Rusfiana & Sugiasih, 2021). Afirmasi dapat mengubah kebiasaan atau cara berpikir individu mengenai cara individu memandang dirinya. Aplikasi audio afirmasi positif bukan tidak mungkin sangat bermanfaat terutama bila disebarluaskan dalam media sosial seperti *Youtube, Spotify, Tiktok*, dan lainnya. Selain dapat digunakan secara mandiri, dapat mempengaruhi cara berpikir serta perilaku, dapat didengarkan di berbagai tempat dapat digunakan pada jangkauan yang lebih luas dan memudahkan pengguna tanpa perlu memikirkan kalimat positif yang sesuai karena audio afirmasi telah tersedia.

Penggunaan audio afirmasi disarankan pada saat bangun tidur dan sebelum tidur. Sebab kondisi ini gelombang otak sedang dalam gelombang theta. Yakni kondisi yang memudahkan sugesti lebih mudah masuk dalam pikiran bawah sadar dan dapat membentuk dan mempengaruhi kebiasaan baru. Otak dalam gelombang theta ini terjadi pada seseorang yang mengalami tidur ringan, atau ketika sangat mengantuk yang ditandai dengan nafas melambat dan mendalam (Prasmadika, 2014). Kondisi theta adalah keadaan pikiran menjadi kreatif dan inspiratif, serta berhubungan dengan relaksasi mendalam, meditasi, serta peningkatan memori (Kawengian dkk., 2020). Frekuensi theta ini dihubungkan dengan pelepasan stres dan pengingatan kembali memori yang telah lama. Sehingga dalam kondisi theta individu akan mampu mengingat afirmasi positif yang terhubung dalam perilaku seseorang.

Audio afirmasi yang didengar hingga dapat mempengaruhi dan membentuk perilaku bekerja melalui pikiran bawah sadar kemudian melewati sebuah sistem yang disebut dengan *Reticular Activating System (RAS)*. *Reticular Activating System (RAS)* merupakan tempat masuknya pikiran bawah sadar tanpa seleksi dari otak bagian kiri (Rosa, 2017). Afirmasi yang tertanam dalam pikiran bawah sadar menyebabkan perubahan perilaku baru, ingatan dan suasana emosi sesuai dengan apa yang tertanam dalam pikiran bawah sadar. Afirmasi yang ditanamkan dalam pikiran bawah sadar sebaiknya menggunakan kalimat yang mudah dimengerti, spesifik dan mudah dipahami dengan rangkaian kata-kata positif. Tinggi rendahnya harga diri seseorang menyesuaikan pada jarak antara diri yang ideal dan caranya memandang diri (Hastuti, 2016). Setelah kalimat afirmasi tersebut terekam dalam pikiran bawah sadar, selanjutnya kalimat tersebut akan ditransmisikan ke pikiran sadar yang memicu perubahan baru dalam perilaku, ingatan dan suasana emosi baru yang akan menyesuaikan pada kalimat afirmasi yang sudah tertanam dalam pikiran bawah sadar (Rosa, 2017). Jika kalimat yang terkandung merupakan hal-hal positif, maka kalimat yang terekam ditransmisikan ke pikiran sadar adalah segala sesuatu yang bernilai positif. Sebaliknya jika kalimat yang terkandung adalah pesan yang negatif maka pesan yang terekam dan ditransmisikan ke pikiran sadar adalah sesuatu yang negatif. Dengan kata lain *Reticular Activating System (RAS)* adalah bagian dari otak kita untuk membuat kata-kata yang berulang dari waktu ke waktu sebagai bagian dari identitas seseorang dalam berperilaku positif atau negatif.

Dapat diketahui bahwa audio afirmasi positif yang didengarkan menimbulkan efek pada cara berpikir seseorang secara lebih positif. Oleh karena itu, audio afirmasi positif dapat membantu individu lebih mencintai diri mereka sendiri dan melihat dunia sebagai tempat yang aman dan memuaskan, meningkatkan rasa kepercayaan diri, serta membantu individu memandang dirinya dengan cara yang lebih positif melalui rangkaian kata-kata positif. Proses peningkatan kerja otak ini dapat meningkatkan kemampuan pikiran bawah sadar dalam hal membuka cara berpikir melalui penggunaan audio yang didengarkan di kehidupan sehari-hari. Pandangan terhadap diri yang negatif tersebut dapat diubah melalui penggunaan audio yang digunakan secara konsisten. Sehingga seseorang yang mendengarkan audio afirmasi akan membentuk harga diri yang positif secara sadar. Dengan begitu perasaan tidak berdaya, rendah diri, dan keraguan akan diri sendiri berangsur berubah dengan kalimat yang lebih positif dan melekat dalam diri individu.

3. Efisiensi Audio Afirmasi dalam Membentuk Harga diri Positif Individu

Dari penjelasan sebelumnya, penggunaan audio afirmasi sangat efisien untuk diterapkan dalam proses membentuk harga diri positif. Terutama didengarkan saat gelombang otak dalam kondisi theta yakni sebelum dan sesudah tidur. Sebab individu yang mendengarkan audio afirmasi bekerja melalui *Reticular Activating System (RAS)*. Kalimat yang ada pada audio afirmasi tersebut dapat lebih mudah diingat dan berulang dalam pikiran bawah sadar kemudian ditransmisikan ke pikiran sadar yang dapat mengubah kebiasaan. Hal ini dapat mengubah cara berpikir seseorang serta dapat mengubah kebiasaan yang pada mulanya mengatakan hal-hal negatif pada diri sendiri berangsur berkurang menjadi perkataan yang lebih positif. Penggunaan audio akan memudahkan individu untuk memproses kata-kata positif ke alam bawah sadarnya dibandingkan memikirkan kalimat yang sesuai pada proses pemberian afirmasi. Dan dapat digunakan lebih mudah saat setelah atau sebelum tidur.

Taylor (Yusuf dkk., 2010) seseorang yang mempunyai citra diri positif (harga diri yang tinggi dan keyakinan terhadap diri sendiri yang tinggi) cenderung menunjukkan respons biologis dan kesehatan mental yang lebih baik. Tidak ada aturan khusus untuk mendengarkan audio afirmasi ini. Audio afirmasi positif ini digunakan secara konsisten. Ada yang berpendapat bahwa afirmasi dilakukan selama 40 hari, ada pula yang menyatakan 30 hari, ada juga yang menyatakan 21 hari sudah cukup untuk mengubah perilaku (Wibowo & Iskradono, 2021). Audio afirmasi bisa dihentikan sesuai dengan kebutuhan seseorang untuk mengubah perilaku. Maka, Penggunaan afirmasi dengan media audio dapat lebih efektif apabila digunakan secara rutin sehingga dapat membentuk sebuah kebiasaan berupa perilaku individu secara sadar.

KESIMPULAN

Audio afirmasi dapat membentuk harga diri positif individu dan dapat mengubah perilaku ataupun kebiasaan. Khususnya ketika audio afirmasi didengarkan disaat gelombang otak sedang dalam kondisi theta. Audio afirmasi yang didengar akan melalui pikiran bawah sadar kemudian melewati sistem yang dikenal dengan sebutan *Reticular Activating System (RAS)* sehingga pikiran bawah sadar terus mengulang kalimat positif tersebut sehingga pandangan diri dapat dipahami dengan lebih positif. Pikiran bawah sadar terus mengulang kalimat positif tersebut sehingga pandangan diri dapat dipahami dengan lebih positif secara sadar. Penggunaan audio afirmasi dapat digunakan dalam kegiatan konseling khususnya dalam membantu individu untuk membentuk harga diri positif sesuai kebutuhan. Serta individu dapat secara mandiri mengatasi permasalahannya dalam membentuk aspek dalam konsep diri yakni harga diri. Namun pada penelitian selanjutnya, masih perlu mengkaji lebih dalam terkait penggunaan audio afirmasi ini apabila diterapkan oleh individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I. M., & Handayani, S. (2017). CASE REPORT: AFIRMASI POSITIF PADA HARGA DIRI RENDAH SITUASIONAL PASIEN FRAKTUR FEMUR. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 13(2). <https://doi.org/10.26753/jikk.v13i2.215>
- Anjar, R., & P, D. I. (2019). *Rahasia Kekuatan Pikiran: Melatih Pikiran dengan Afirmasi Positif*

- untuk Meraih Kebahagiaan dan Kesuksesan Hakiki*. Anak Hebat Indonesia.
<https://books.google.co.id/books?id=EEIOEAAAQBAJ>
- Ardika, N. A., Mubin, M. F., Rejeki, S., & Pohan, V. Y. (2021). Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Quality Of Life Pasien Harga Diri Rendah Pada Skizofrenia Di Rsjd Dr. Arif Zainudin Surakarta. *2021*, *4*, 10.
- Bobgan, M., Bobgan, D., & Bobgan, M. (1998). *James Dobson's gospel of self-esteem & psychology* (Rev. ed). EastGate Publishers.
- Cholifah, N., Fahrida, R., & Hartinah, D. (2018). Pengaruh Pemberian Afirmasi Positif Terhadap Perubahan Psikologis Ibu Hamil dengan Pre Eklampsia di Klinik Kandungan RSUD RA Kartini Kabupaten Jepara tahun 2017. *Indonesia Jurnal Perawat*, *2(2)*, 80-86
- Darmalaksana, W. (2020). Metode penelitian kualitatif studi pustaka dan studi lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental
- Gusman Lesmana, S. P. M. P. (2021). *Teori dan Pendekatan Konseling*. umsu press.
<https://books.google.co.id/books?id=N7dTEAAAQBAJ>
- Hastuti, D. (2016). STRATEGI PENGEMBANGAN HARGA DIRI ANAK USIA DINI. *JURNAL JPSD (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, *2(2)*, 38.
<https://doi.org/10.26555/jpsd.v2i2.a5486>
- Ifadah, A. S., Permata, R. D., & Makhmudiyah, N. (2020). MEDIA AUDIO DAN PEMBELAJARAN BAHASA ANAK USIA DINI. *JIEEC (Journal of Islamic Education for Early Childhood)*, *1(1)*, 1. <https://doi.org/10.30587/jieec.v1i1.1581>
- Jannah, N., & Putri, Y. S. E. (2015). PENERAPAN TEKNIK BERPIKIR POSITIF DAN AFIRMASI POSITIF PADA KLIEN KETIDAKBERDAYAAN DENGAN GAGAL JANTUNG KONGESTIF. *2015*, *3(2)*, 10.
- Kawengian, J., Rumampuk, J., & Lintong, F. (2020). Perbedaan Pengaruh Terapi Audio Gelombang Alpha dan Gelombang Theta terhadap Daya Konsentrasi Otak pada Pemuda GMIM Tabita Sarongsong 1 Airmadidi 2. *Medical Scope Journal*, *1(2)*.
<https://doi.org/10.35790/msj.1.2.2020.27848>
- Lestari, A. D. P., Ahmad, R. A., & Prasanto, H. (2017). *Efek metode deep breathing dan afirmasi positif pada penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Kulon Progo*. *33(5)*, 6.
- Malik, F. U. (2019). Analisis Faktor Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri Remaja di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area [PhD Thesis]. *Universitas Medan Area*.
- Muhammad Syahrul, S. P. M. P., & Dr. Hj. Nur Setiawati, M. A. P. D. (2020). *KONSELING (Teori dan Aplikasinya)*. Penerbit Aksara Timur.
<https://books.google.co.id/books?id=dEfmDwAAQBAJ>
- Prasmadika, W. (2014). Perancangan Direct Sound Untuk Menciptakan Terapi Gelombang Otak Menggunakan Java Untuk Terapi Stress Untuk Usia 18+. *Dian Nuswantoro University*.
- Putri, G. A. (2020). *Harga Diri dan Kemalasan Sosial pada Mahasiswa LSO (Lembaga Semi Otonom)*. *8*, 12.
- Putri, K. Y. P. (2020). PENGARUH TEKNIK AFIRMASI TERHADAP TINGKAT STRES.
- Rosa, E. M. (t.t.). *PENGARUH AFIRMASI POSITIF TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA*

PASIEN POST OPERASI BPH. 5.

- Rusfiana, R., & Sugiasih, I. (2021). *Berpikir Positif dengan Harga Diri. 3*, 11.
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi, 42*(2), 141. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7169>
- Wibowo, A. S., & Iskradono, C. (2021). *THE PILOT WAY: Seni Memimpin Diri, Tim & Organisasi ala Pilot*. Penerbit Andi.
<https://books.google.co.id/books?id=Y0UnEAAAQBAJ>
- Yusuf, A., Suarilah, I., & Rahmat, P. (2010). RELAKSASI AFIRMASI MENINGKATKAN SELF EFFICACY PASIEN KANKER NASOFARING (Relaxation Affirmation Technique Increase Self Efficacy of Patients with Nasopharing Cancer). *2010, 5*, 21–28.
- Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah, W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Afiriasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Pustaka Kesehatan, 6*(2), 319.
<https://doi.org/10.19184/pk.v6i2.7781>