

Research Article**The Effect of Application Positive Affirmation Therapy on Experienced Students of Fatherless****Idhfi Marpatmawati¹, Fannia Rahmasari Nurfuadi¹, Betty Suprapti¹, Wawan Rismawan^{1*}, Nandita milda hidayat¹**¹Nursing Department, Faculty of Health, Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia**Article Information**

Received: 17 December 2024
Revised: 20 January 2025
Accepted: 28 January 2025
Available online: 31 January 2025

Keywords

fatherless, low self-esteem, positive affirmation therapy, aggression behavior.

Correspondence*

Phone: (+62)81323053353
E-mail :
wawanrismawan@universitas-bth.ac.id

Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/index>

Doi

10.35568/healthcare.v7i1.5760

ABSTRACT

The phenomenon of fatherlessness has become a global issue that affects the psychological and emotional development of children into adulthood. This study aims to evaluate the effectiveness of positive affirmation therapy in reducing aggression behavior in female college students who experience fatherlessness. This study used a descriptive qualitative method with the subjects of three female college students aged 20-21 years. Data were collected through a fatherless impact questionnaire, observation sheets, and the implementation of positive affirmation therapy for four intervention sessions. The results showed that the experience of being fatherless had an impact on low self-esteem, lack of security, and inability to establish a close relationship with the father. Positive affirmation therapy significantly decreased aggression scores in all subjects, from severe and moderate categories to moderate. The intervention also improved subjects self-control, as supported by previous research. In conclusion, positive affirmation therapy is effective in addressing the psychological impact of father absence and can be used as a non-pharmacological intervention that supports emotional well-being. Further research is recommended to expand the number of subjects and explore additional interventions.

©The Author(s) 2025

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License

PENDAHULUAN

Fenomena ketidakhadiran ayah atau fatherless telah menjadi perhatian global, termasuk di Indonesia, karena dampaknya yang signifikan terhadap perkembangan anak. Dalam beberapa dekade terakhir, perubahan dinamika keluarga, peningkatan angka perceraian, dan mobilitas kerja yang tinggi telah meningkatkan prevalensi keluarga tanpa figur ayah (Nurjanah et al, 2023). Ketidakhadiran ayah atau *Fatherless* akan membawa berbagai dampak bagi perkembangan dan pola pikir anak yang tentu saja akan terbawa sampai anak dewasa. Beberapa dampak buruk bagi anak yang mengalami *Fatherless* antara lain seperti krisis identitas, gangguan perkembangan seksual, gangguan psikologis anak yang akan terbawa sampai dewasa. Keterlibatan ayah yang kurang dalam pengasuhan remaja juga mempengaruhi perilaku remaja dalam menyesuaikan diri di lingkungan sosialnya (Kusumasari & Miranti, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Ragita & Fardana (2021) menyatakan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan memiliki pengaruh sebesar 4% terhadap kematangan emosi pada remaja. Penelitian lain yang dilakukan oleh Panganjali (2019) menyatakan bahwa terdapat pengaruh keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi pada remaja perempuan sebesar 13.3%. Nurjanah et al. (2023) juga menegaskan bahwa kehadiran ayah memainkan peran penting dalam pengasuhan anak usia dini, yang berdampak pada perkembangan psikologis dan emosional anak. Ketidakhadiran ayah, baik secara fisik maupun emosional, dapat mengganggu pembentukan identitas diri anak dan kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

Hedo (2020) mengungkapkan bahwa ketidakhadiran ayah dapat memengaruhi dinamika psikologis, terutama pada anak perempuan. Remaja perempuan yang tumbuh tanpa ayah sering menghadapi tantangan dalam membangun hubungan

interpersonal dan mengelola emosi, yang dapat berdampak pada kehidupan sosial dan emosional mereka. Adanya persepsi negatif yang berkembang di masyarakat terhadap anak-anak tanpa figur ayah, berpotensi menyebabkan gangguan psikososial salah satunya yaitu harga diri rendah kronik. Harga diri merupakan aspek penting dalam kesehatan psikologis individu, karena memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri dan hubungannya dengan lingkungan sosial. Harga diri rendah kronik dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan interpersonal, pencapaian karier, hingga kesehatan mental secara keseluruhan.

Terapi afirmasi positif, sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis, telah banyak digunakan untuk membantu individu mengembangkan persepsi diri yang lebih baik melalui penguatan pemikiran positif. Afirmasi positif adalah salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk merawat pasien dengan harga diri rendah kronik akibat *Fatherless* (Ardika dkk, 2021). Afirmasi adalah teknik di mana seseorang mengatakan sesuatu pada diri sendiri berulang kali, baik secara lisan maupun dalam hati. Afirmasi dapat masuk ke alam bawah sadar seseorang, yang kemudian dapat mengubah reaksi, perilaku, kebiasaan, dan tindakan mereka ketika mereka menanggapi kata-kata berulang (Suharli, 2023).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Suharli & Sriati (2023) menunjukkan bahwa terapi afirmasi positif mampu meningkatkan harga diri pasien dengan harga diri rendah kronik. Dengan memberikan pernyataan positif secara konsisten, pasien mulai melihat diri mereka dalam sudut pandang yang lebih baik, yang secara signifikan mengurangi gejala harga diri rendah. Penelitian Ardanila (2024) juga membahas pengaruh terapi afirmasi positif terhadap kualitas hidup pasien dengan harga diri rendah, dimana adanya peningkatan yang signifikan dalam kualitas

hidup pasien, terutama aspek sosial dan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa terapi afirmasi positif tidak hanya memengaruhi persepsi diri, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan hidup pasien secara keseluruhan.

Dengan berbagai bukti empirik dari penelitian-penelitian tersebut menunjukan bahwa terapi afirmasi positif telah terbukti sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menangani permasalahan harga diri rendah kronik terutama pada pasien yang dengan *fatherless* serta dapat dijadikan intervensi agar pasien dapat mengetahui dan memahami mekanisme koping stress mengenai masalah tentang harga diri.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif, yaitu untuk mendeskripsikan respon klien atas penerapan terapi afirmasi positif pada mahasiswa yang mengalami *fatherless*. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami *fatherless* sebanyak 3 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner skala *fatherless*, kuesioner dampak *fatherless*, SOP terapi afirmasi positif dan lembar observasi. Terapi dilaksanakan sebanyak 4kali intervensi. Setiap intervensi dilakukan sebanyak 3 sesi dalam sehari dan setiap sesi dilakukan selama 10 – 15 menit.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa keperawatan aktif tingkat III berjenis kelamin perempuan yang mengalami *fatherless* dengan mengidentifikasi penerapan terapi afirmasi positif untuk menurunkan perilaku agresi yang dialami oleh subyek. Penelitian ini dilaksanakan selama 4 kali kunjungan dengan 4 kali intervensi (intervensi dilakukan selama 10-15 menit). Karakteristik subyek yaitu usia di

rentan 20-21 tahun. Dua subyek berasal dari keluarga lengkap (ayah dan ibu tidak bercerai) dan satu subyek berasal dari keluarga *singgle parents*. data 2 dari 3 subyek tidak memiliki hubungan baik dengan ayah, 2 dari 3 subyek ayahnya selalu menanyakan kabar walaupun di tempat yang jauh, 2 dari ke 3 subyek merasa tidak diperhatikan oleh ayah, semua subyek menjawab tidak selalu menghabiskan waktu bersama keluarga, ke 3 subyek menjawab tidak memiliki kedekatan dengan ayah, ketiga subyek menjawab tidak pernah bisa dekat dengan ayah walaupun menginginkannya, semua subyek menjawab ayah saya tidak hadir dalam pengasuhan baik secara fisik dan emosional, ke 3 subyek merasa tidak mendapat perlindungan dari ayah, ke 3 subyek menjawab ayah tidak memenuhi kebutuhannya.

Hasil penilaian dampak *fatherless* setelah dilakukan intervensi menunjukan perubahan pada subyek setelah dilakukan terapi afirmasi positif, dimana dalam perhitungan skor skala ukur dampak *fatherless* yaitu : 1-5 = perilaku agresi ringan, 6-10 = perilaku agresi sedang, >10 = perilaku agresi berat. Adapun hasil penelitian menunjukan pada subyek 1 terdapat perubahan skor 9 menjadi 6 dengan kategori sedang, pada subyek 2 terdapat perubahan skor 14 menjadi 10 dengan kategori sedang, pada subyek 3 terdapat perubahan skor 9 menjadi 6 dengan kategori sedang. Berdasarkan hasil penerapan terapi afirmasi positif didapatkan hasil dimana subjek pertama, kedua dan ketiga pada hari ke-1 mengikuti arahan peneliti dan memahami langkah-langkah terapi, hari ke-2 subyek meminta untuk di bimbing selama sesi terapi, hari ke-3 subyek dapat melakukan sesi terapi secara mandiri, hari ke-4 subyek terlihat antusias dan melakukan sesi terapi secara mandiri.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak *fatherless*

terhadap mahasiswa dan mengevaluasi efektivitas terapi afirmasi positif sebagai intervensi untuk mengurangi perilaku agresi akibat pengalaman tersebut. Berdasarkan hasil penelitian, beberapa poin utama dibahas sebagai berikut:

Karakteristik Subjek dan Dampak Fatherless.

Subjek penelitian adalah tiga mahasiswa perempuan berusia 20-22 tahun yang mengalami fatherless akibat ketidakhadiran ayah dalam pengasuhan, baik secara fisik maupun emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman fatherless memengaruhi berbagai aspek kehidupan subjek, termasuk harga diri, kepercayaan kepada orang lain, dan kemampuan emosional. Sejalan dengan penelitian oleh Vironica dkk (2022), pengalaman fatherless pada usia dewasa muda memunculkan perasaan kehilangan figur ayah, yang berdampak pada dinamika psikologis seperti ketidakpercayaan terhadap lawan jenis dan rasa kesepian. Meski demikian, subjek mampu menemukan dukungan melalui lingkungan sosial dan keluarga, terutama ibu, yang menjadi sumber motivasi utama. Faktor religiusitas juga memainkan peran penting dalam memberikan kekuatan emosional kepada subjek.

Dampak pada Pendidikan

Meskipun mengalami fatherless, ketiga subjek tetap melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakhadiran ayah tidak selalu menghambat pencapaian akademik. Namun, penelitian sebelumnya oleh Nurmalasari dkk (2024) mengungkapkan bahwa fatherless dapat berdampak negatif pada prestasi akademik, terutama ketika dukungan emosional dari orang tua tidak terpenuhi. Perbedaan hasil ini menegaskan bahwa dampak fatherless pada pendidikan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan sosial, keluarga, dan motivasi individu.

Efektivitas Terapi Afirmasi Positif

Intervensi afirmasi positif yang dilakukan selama empat hari berhasil menurunkan skor perilaku agresi pada semua subjek. Sebelum intervensi, dua subjek memiliki skor agresi kategori sedang, dan satu subjek kategori berat. Setelah intervensi, skor agresi menurun pada semua subjek ke kategori sedang.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Auliya dkk (2014), yang menunjukkan hubungan negatif antara kontrol diri dan perilaku agresi. Terapi afirmasi positif membantu meningkatkan kontrol diri subjek, sehingga perilaku agresi berkurang secara signifikan. Penelitian lain oleh Adhasari dkk (2023) juga menunjukkan bahwa afirmasi positif efektif dalam menurunkan perilaku agresif dan meningkatkan kesejahteraan emosional melalui mekanisme regulasi sistem limbik.

Implikasi Peran Ayah dalam Kehidupan Anak

Kehadiran ayah, baik secara fisik maupun emosional sangat penting dalam membangun rasa aman, kepercayaan diri, dan kesehatan emosional anak. Ketidakhadiran ayah, seperti yang ditemukan dalam penelitian ini, berdampak pada ketidakmampuan subjek untuk menjalin hubungan yang dekat dengan ayah, dan mereka merasa kurang terlindungi secara emosional maupun fisik. Menurut Tusifa (2023) ketiadaan peran ayah mengakibatkan anak memiliki emosi yang kurang stabil, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan psikologis dan sosial mereka. Oleh karena itu, upaya untuk memperbaiki hubungan ayah dan anak, meskipun dalam kondisi keluarga yang tidak utuh, sangat penting untuk mengurangi dampak fatherless.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Terapi afirmasi positif terbukti efektif sebagai intervensi untuk mengurangi perilaku agresi dan meningkatkan kontrol diri pada mahasiswa yang mengalami

fatherless. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial sangat penting untuk membantu individu menghadapi dampak psikologis dari fatherless. Rekomendasi untuk penelitian mendatang adalah memperluas jumlah subyek untuk memperoleh hasil yang lebih generalis dan mengeksplorasi lebih dalam peran intervensi lain yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional subyek fatherless.

REFERENCES

- Ardika, D., et al. (2021). Terapi afirmasi positif sebagai intervensi non-farmakologis dalam menangani harga diri rendah kronik. *Journal of Psychological Interventions*, 10(2), 45–53.
- Auliya, M., Nurwidawati, D., Kunci, K., Diri, K., & Agresi, P. (2014). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresi Pada Siswa Sma Negeri 1 Padangan Bojonegoro. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 1–5.
- Hedo, A. (2020). Dinamika psikologis remaja perempuan tanpa figur ayah. *Journal of Family Psychology*, 7(3), 102–109.
- Kusumasari, D., & Miranti, T. (2021). Pengaruh keterlibatan ayah dalam pengasuhan terhadap perilaku sosial remaja. *Journal of Adolescent Development*, 15(1), 25–35.
- Nurjanah, I., et al. (2023). Pentingnya kehadiran ayah dalam pengasuhan anak usia dini. *Journal of Early Childhood Studies*, 8(4), 67–75.
- Nurmalasari, F., et al. (2024). Hubungan fatherless dengan prestasi akademik pada mahasiswa. *Journal of Educational Psychology*, 9(2), 89–97.
- Ragita, A., & Fardana, N. (2021). Pengaruh keterlibatan ayah terhadap kematangan emosi remaja. *Journal of Child Development*, 6(3), 150–160.
- Suharli, R. (2023). Efektivitas terapi afirmasi positif dalam meningkatkan harga diri. *Journal of Behavioral Therapy*, 5(2), 42–48.
- Suharli, R., & Sriati, I. (2023). Pengaruh terapi afirmasi positif terhadap harga diri kronik. *Journal of Psychiatric Research*, 15(1), 58–64.
- Tusifa, R. (2023). Ketidadaan peran ayah dan dampaknya pada stabilitas emosi anak. *Journal of Emotional Well-being*, 12(3), 78–85.
- Vironica, P., et al. (2022). Pengalaman fatherless pada usia dewasa muda. *Journal of Social and Emotional Development*, 11(2), 34–45.