

**PENGARUH PEMBERIAN AFIRMASI POSITIF
DAN *SELF TALK* UNTUK PENCEGAHAN PERILAKU
SELF HARM PADA REMAJA DI SMA N 1 PEJAGOAN**

Skripsi

Disusun Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh

Nur Arifin Ilham

2021020090

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2025

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH PEMBERIAN AFIRMASI POSITIF
DAN *SELF TALK* UNTUK PENCEGAHAN PERILAKU
SELF HARM PADA REMAJA DI SMA N 1 PEJAGOAN**

Skripsi

Disusun Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh
Nur Arifin Ilham
2021020090

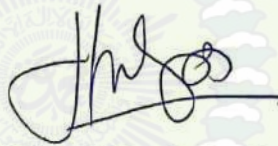
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2025

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PEMBERIAN AFIRMASI POSITIF DAN *SELF TALK* UNTUK PENCEGAHAN PERILAKU *SELF* *HARM* PADA REMAJA DI SMA N 1 PEJAGOAN

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan
Pada Tanggal 13 Januari 2025

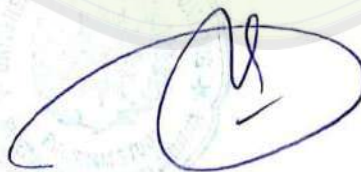
Pembimbing



(Dr. Ike Mardiaty A. M.Kep., Sp.Kep.J.)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.KMB., Ph.D)

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN AFIRMASI POSITIF DAN *SELF TALK* UNTUK PENCEGAHAN PERILAKU *SELF* *HARM* PADA REMAJA DI SMA N 1 PEJAGOAN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

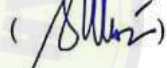
Nur Arifin Ilham

NIM : 2021020090

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 23 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

- | | | |
|--|-------------|---|
| 1. Sawiji, M.Sc | (Penguji 1) | () |
| 2. Tri Sumarsih, MNS | (Penguji 2) | () |
| 3. Dr.Ike Mardiaty A, M.Kep, Sp.Kep. J | (Penguji 3) | () |

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

(
Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.Kep.MB., Ph.D)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, Saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 13 Januari 2024




METERAI
TEMPEL
7051DAKK684357821

Nur Arifin Ilham

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Arifin Ilham

NIM : 2021020090

Program studi : S1 Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul :

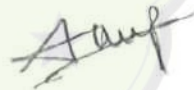
PENGARUH PEMBERIAN AFIRMASI POSITIF DAN *SELF TALK* UNTUK
PENCEGAHAN PERILAKU *SELF HARM* PADA REMAJA DI SMA N 1
PEJAGOAN

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong, Kebumen

Pada Tanggal: 13 Januari 2025

Yang menyatakan



(Nur Arifin Ilham)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum waa rohmatullohi waa barokatuh.

Segala puji dan syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SWT. Atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis diberikan kesehatan, kesempatan, dan kelancaran dalam menyelesaikan dengan tepat waktu skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Pemberian Afiriasi Positif dan *Self Talk* untuk Pencegahan Perilaku *Self Harm* pada Remaja di SMA N 1 PEJAGOAN”. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Sehingga peneliti senantiasa diberikan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

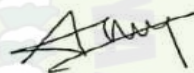
Sehubungan dengan itu, peneliti ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua saya (Bapak Turut dan Ibu Sariyem) yang saya cintai dan selalu mendukung serta memberikan do'a sehingga skripsi ini bisa terselesaikan tepat pada waktunya.
2. Kakak saya (Asmawati) sebagai motivator saya, serta mendukung saya agar semangat supaya bisa menyelesaikan tugas akhir tepat waktu.
3. Dr. Hj. Herniyatun, M. Kep., Sp. Kep. Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Eka Riyanti, M. Kep. Sp. Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong
5. Cahyu Septiwi, M. Kep., Sp. Kep. M. B., PHD selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.
6. Dr. Ike Mardiaty A, M. Kep., Sp. Kep. J, selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak arahan dan menyemangati selama menyusun skripsi.
7. Sawiji, M.Sc. selaku dosen penguji 1 yang selalu memberikan waktu dan memberikan arahan serta bimbingannya dalam penyusunan laporan ini.
8. Tri Sumarsih, MNS, selaku dosen penguji 2 yang selalu memberikan waktu dan memberikan arahan serta bimbingannya dalam penyusunan laporan ini.

9. Erna Umu Nurlaela, S.Pd.,M.Eng, selaku Kepala Sekolah SMA N 1 PEJAGOAN yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
10. Teman- teman saya yang tidak dapat disebutkan satu per satu saya ucapkan terimakasih sudah senantiasa memberikan semangat dan dukungannya kepada penulis agar tidak putus semangat dalam berjuang.
11. Seluruh teman-teman mahasiswa-mahasiswi S1 Keperawatan Angkatan 2021 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
12. Terakhir untuk diri saya sendiri, Nur Arifin Ilham terimakasih atas segala kerja keras, semangat, dan tidak menyerah dalam mengerjakan skripsi ini.

Semoga bimbingan dan bantuan serta dorongan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT, Penulis memahami masih banyak kekurangan dalam menyusun skripsi ini karena keterbatasan dan kemampuan yang dimiliki. Maka dari itu kritik dan saran sangat dibutuhkan dalam rangka perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Gombong, 13 Januari 2025



(Nur Arifin Ilham)

HALAMAN MOTTO

Aut Nunquam Tentescit, Aut Perfice
(Jangan pernah mencoba, atau selesaikanlah)



Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, Januari 2025

Nur Arifin Ilham¹⁾, Ike Mardiaty Agustin²⁾
nurarifinilham01@gmail.com

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN AFIRMASI POSITIF DAN *SELF TALK* UNTUK PENCEGAHAN PERILAKU *SELF HARM* PADA REMAJA DI SMA N 1 PEJAGOAN

Latar Belakang: *Self harm* ialah suatu masalah kesehatan mental yang serius dimana seseorang dengan sadar menyakiti atau melukai dirinya. Dari fenomena tersebut diperlukan suatu upaya untuk mencegah perilaku *self-harm* pada remaja di SMA N 1 Pejagoan, salah satunya dengan cara pendekatan psikoterapi non farmakologis dengan psikoterapi individu. Pendekatan atau terapi yang dapat digunakan untuk mencegah perilaku *self-harm* yaitu afirmasi positif dan *self-talk*.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh afirmasi positif dan *self-talk* untuk pencegahan perilaku *self-harm* pada remaja di SMA N 1 PEJAGOAN

Metode: menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan rancangan pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Sampel terdiri dari 72 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi (36 responden) dan kelompok kontrol (36 responden). Pemberian pada kelompok intervensi berupa terapi afirmasi positif dan *self-talk*, dilakukan selama 3x pertemuan dengan durasi satu jam, instrumen penelitian *self-harm* menggunakan SHI (*Self Harm Inventory*). Data diambil secara Bivariat menggunakan uji Paired Sampel T-test.

Hasil: Diketahui hasil perilaku *self-harm* pada kelompok intervensi sebanyak 5.67 (15.75%), menjadi 2.94 (8.17%). terdapat penurunan sebesar 2.73 (7.58%). Pada kelompok kontrol perilaku *self-harm* sebanyak 25 (11.40%), menjadi 1.81 (5.02%). terjadi penurunan sebesar 2.44 (6.38%). Hasil uji efektivitas didapatkan hasil dengan nilai 0.00 (p value <0.05) menunjukkan ada pengaruh pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Kesimpulan: afirmasi positif dan *self-talk* merupakan metode intervensi yang efektif untuk pencegahan perilaku *self-harm* pada remaja, terutama ketika diterapkan secara bersamaan.

Rekomendasi: integrasi terapi ini dalam program bimbingan konseling di sekolah untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: Afirmasi positif, Kesehatan mental; Perilaku; Remaja; *Self-harm*; *Self-talk*,

¹⁾ *Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong*

²⁾ *Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong*

**Bachelor Of Nursing Study Program
Faculty Of Health Science
Universitas Muhammadiyah Gombong
Thesis, Januari 2025**

Nur Arifin Ilham¹⁾, Ike Mardiaty Agustin²⁾
nurarifinilham01@gmail.com

ABSTRACT

THE EFFECT OF POSITIVE AFFIRMATIONS AND SELF-TALK ON PREVENTING SELF-HARM BEHAVIOR IN ADOLESCENTS AT SMA N 1 PEJAGOAN

Background: Self-harm is a serious mental health issue in which an individual intentionally hurts or injures themselves. Given this phenomenon, efforts are needed to prevent self-harm behavior among adolescents at SMA N 1 Pejagoan. One such approach is non-pharmacological psychotherapy through individual therapy. A prevention strategy that can be used is the application of positive affirmations and self-talk.

Objective: To determine the effect of positive affirmations and self-talk on preventing self-harm behavior among adolescents at SMA N 1 Pejagoan.

Method: This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 72 respondents, divided into an intervention group (36 respondents) and a control group (36 respondents). The intervention group received positive affirmation and self-talk therapy, conducted over three sessions, each lasting one hour. The research instrument for self-harm behavior was the Self-Harm Inventory (SHI). Data were analyzed using a bivariate approach with a Paired Sample T-test.

Results: Self-harm behavior in the intervention group decreased from 5.67 (15.75%) to 2.94 (8.17%), showing a reduction of 2.73 (7.58%). In the control group, self-harm behavior decreased from 5.25 (11.40%) to 1.81 (5.02%), indicating a reduction of 2.44 (6.38%). The effectiveness test results showed a p-value of 0.00 ($p < 0.05$), indicating a significant effect in both the intervention and control groups.

Conclusion: Positive affirmations and self-talk are effective intervention methods for preventing self-harm behavior among adolescents, especially when applied together.

Recommendation: Integrating this therapy into school counseling programs to support adolescent mental health

Keywords: Mental health; Positive affirmations; Self-harm behavior; Self-talk, Teenagers,

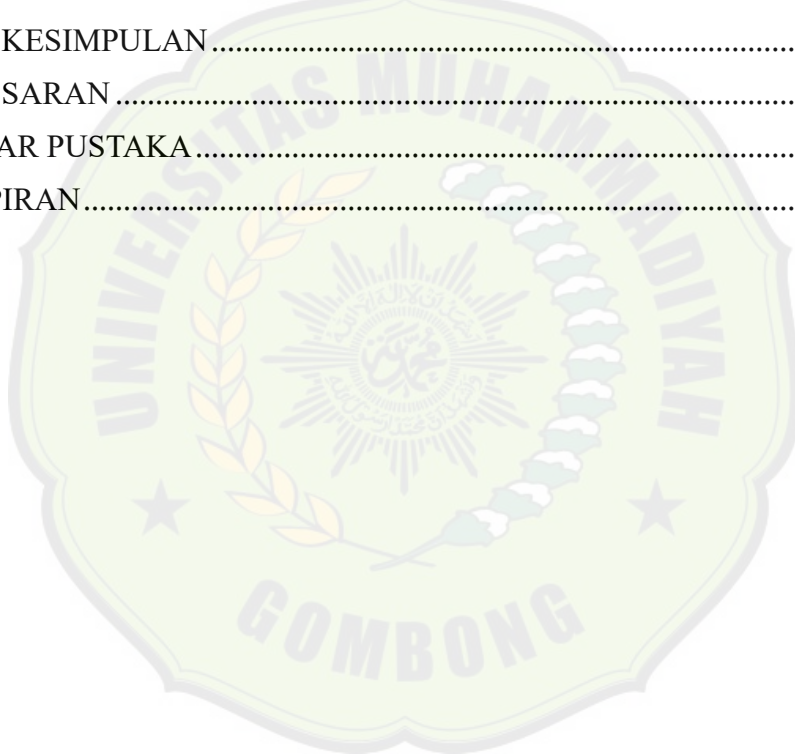
^{1.} *Nursing Student of Universitas Muhammadiyah Gombong*

^{2.} *Nursing Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong*

DAFTAR ISI

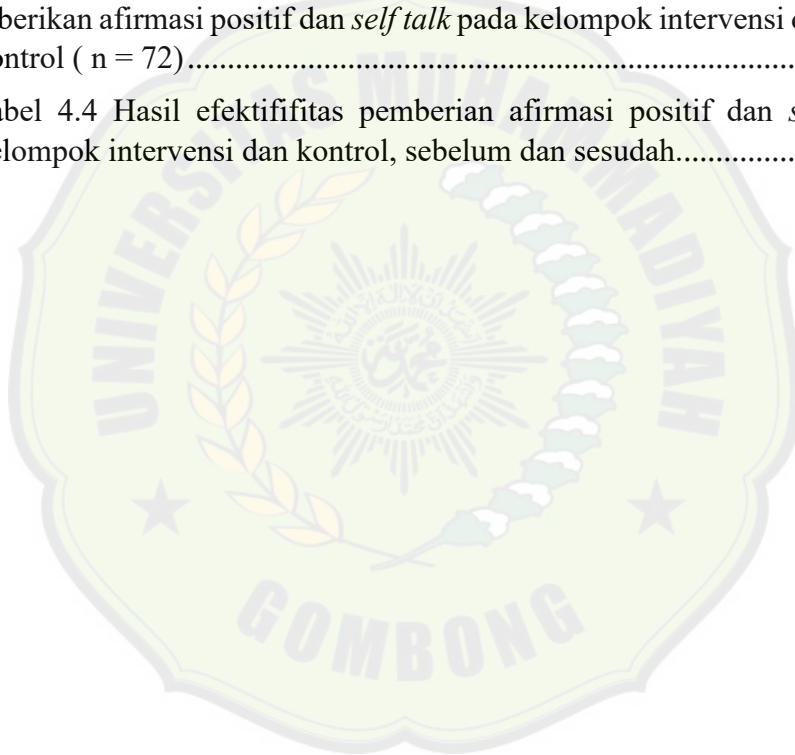
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN MOTTO	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	6
C. Tujuan penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Teori	10
B. Kerangka Teori.....	21
C. Kerangka Konsep	22
D. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel	23
C. Variabel Penelitian	28
D. Definisi Operasional.....	28
E. Instrumen Penelitian.....	29

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	31
G. Etika penilaian.....	32
H. Tehnik Pengumpulan Data	33
I. Tehnik analisis data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan Penelitian.....	44
C. Keterbatasan Penelitian.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. KESIMPULAN	49
B. SARAN	50
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	57



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional	28
Tabel 3.2 kisi-kisi kuesioner SHI.....	29
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi dan karakteristik berdasarkan usia, jenis kelamin, tempat tinggal (n = 36).....	40
Tabel 4.2 Uji Normalitas Data Kolmogorov Spirnov dan Shapiro Wilk	41
Tabel 4.3 Hasil Pretest dan Posttes perilaku <i>self harm</i> sebelum dan sesudah diberikan afirmasi positif dan <i>self talk</i> pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (n = 72)	42
Tabel 4.4 Hasil efektifitas pemberian afirmasi positif dan <i>self talk</i> pada kelompok intervensi dan kontrol, sebelum dan sesudah.....	43



DAFTAR GAMBAR

Kerangka Teori.....	21
Kerangka Konsep.....	22



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Balasan Surat izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 Balasan Surat Peneltian
- Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Instrumen Penelitian
- Lampiran 9 Lembar SOP Afirmasi Positif
- Lampiran 10 Lembar SOP *Self Talk*
- Lampiran 11 Lembar hasil cek Similarity
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan
- Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14 Hasil Analisa Data

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO (2022) Remaja ialah individu yang rentang usianya 10 sampai 19 tahun. Berdasarkan Permenkes RI Nomor 25, Tahun 2014 menggolongkan remaja kedalam usia 10-18 tahun. Sedangkan dalam BKKBN, usia remaja yaitu 10 sampai 24 tahun, belum menikah (Kemenkes RI, 2019). Masa remaja dapat dikatakan sebagai masa transisi yang meliputi perubahan fisik, psikis, kognitif, serta sosio-emosional. Periode ini menandai peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Dimana remaja sering menghadapi ketidakpastian akan tujuan masa depannya dan risau seperti tidak tahu arah. Pada masa peralihan, remaja diharapkan supaya berperilaku mandiri, dan dapat bertanggung jawab. Pada masa ini emosi memuncak dan mudah meningkat karena banyak tuntutan dan tekanan yang menghadang (Pertiwi & Harsono, 2023). Oleh karena itu, remaja sangatlah rentan terganggu Kesehatan mentalnya. Masalah yang sering muncul pada remaja salah satunya yaitu perilaku *self harm* (Anugrah et al., 2023)

Self harm ialah suatu masalah kesehatan mental yang serius dimana seseorang dengan sadar menyakiti atau melukai dirinya. Tindakan ini memiliki dampak fisik, seperti luka atau cedera yang terlihat, dan dampak psikis yang lebih sulit diidentifikasi tetapi sama signifikan (Afrianti, 2020). Efek fisik dapat dilihat dari bagian tubuh yang terluka atau cedera. Efek dari psikis juga sama, tetapi untuk efek psikis tidak terlihat oleh mata, namun efek dari psikis tidak kalah dengan efek fisik, karena individu yang melakukan tindakan akan berfikir untuk mengulangi lagi atau bahkan bisa melakukan tindakan untuk melukai diri secara berulang-ulang (Rini, 2022).

Dalam (Saputra et al., 2022) menjelaskan bahwa faktor lingkungan yang dapat memicu perilaku melukai diri sendiri mencakup adanya konflik dalam hubungan interpersonal, perasaan frustrasi, isolasi, dan kurangnya interaksi sosial. Tekanan tersebut menyebabkan orang untuk berperilaku menyakiti diri sendiri, karena *self harm* merupakan tindakan sengaja melukai tubuh dengan kekerasan. Karena pada dasarnya, orang menyakiti diri sendiri sebagai penyalur atau mengekspresikan emosinya. Perubahan emosi dari rasa sakit psikologis menjadi rasa sakit fisik adalah inti dari perilaku ini. Ketika orang melukai diri mereka sendiri, mereka memperoleh kesenangan dari rasa sakit yang disebabkan karena cedera psikologis.

Dalam penelitian (Fatimah, 2023) *Self harm* dipengaruhi oleh beberapa faktor yang pertama; faktor biologis terdiri dari riwayat penyakit atau trauma kepala, riwayat mengkonsumsi NAPZA, keluarga yang pernah melakukan tindakan kekerasan, yang kedua faktor psikologis; kecerdasan dalam mengendalikan emosi, kemampuan verbal, moral, dan personal, serta kemampuan mempertahankan konsep diri, pengalaman hidup sebelumnya, dan motivasi adalah faktor penting yang memengaruhi remaja. Selain itu, aspek sosial budaya seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, penghasilan, pekerjaan, status sosial, latar belakang budaya, keyakinan, pandangan politik, pengalaman sosial, dan strata sosial juga memiliki peran. Tantangan utama yang sering dihadapi remaja meliputi masalah prestasi akademik, perilaku, dan rasa percaya diri.

Dalam merujuk pada fenomena diatas diperlukan suatu upaya untuk mencegah perilaku *self harm* pada remaja, salah satunya dengan cara pendekatan psikoterapi non farmakologis dengan psikoterapi individu. Pendekatan atau terapi yang dapat digunakan untuk mencegah perilaku *self harm* yaitu afirmasi positif dan *self talk*. Terapi tersebut merupakan konsep dalam psikologi yang menekankan pada pengakuan dan penguatan terhadap aspek positif dalam diri seseorang. Berpikir positif dan memiliki kemampuan berpikir positif dapat mempengaruhi kehidupan individu,

termasuk peningkatan kepercayaan diri, kesejahteraan psikologis, dan kekuatan yang memiliki pola pikir positif. Serta dalam penelitian ini menggunakan afirmasi positif dan *self talk*, karena teknik ini dapat mengubah pola pikir negatif, meningkatkan kesadaran diri dan pengendalian emosi, mengurangi stres dan kecemasan, mendorong perubahan perilaku, serta dapat membangun ketahanan mental. Adapun terapi yang lainya untuk pencegahan *self harm* seperti terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), pada terapi CBT ini sering digunakan untuk mengurangi simtom depresi yang ada pada individu. Subjek yang dimaksud yaitu seseorang yang merasa tidak berharga, kehilangan support sistem, pikiran merasa sendiri, dan tidak berguna (Esti Paramitayani, 2022).

Afirmasi positif adalah terapi yang bertujuan untuk menumbuhkan nilai positif pada seseorang supaya yakin akan keinginannya dan berupaya untuk mencapainya. Selain itu, afirmasi positif juga berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri seseorang (Imelisa et al., 2021). Pemberian dukungan positif terhadap aspek positif dalam diri seseorang dapat membentuk pemikiran dan perilaku yang lebih positif. Prinsip dasar afirmasi positif adalah memberikan dukungan positif terhadap kualitas baik individu sebagai langkah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Konsep ini menciptakan landasan bagi intervensi psikologis yang bertujuan untuk menciptakan perubahan psikologis positif pada individu (Siregar, 2024). Dari hasil penelitian pada (Kusuma et al., 2024) menyatakan terapi afirmasi positif dilakukan selama 3 kali pertemuan dengan durasi 10 menit setiap pelaksanaan.

Terapi *Self talk* merupakan suatu terapi kognitif yang memfokuskan pada proses pemikiran seseorang untuk menangani pikiran yang tidak logis (buruk) sehingga mampu membentuk pikiran serta perilaku yang positif terutama kepada diri sendiri. Afirmasi positif dalam self-talk merupakan konsep yang mengakui dan mengingatkan aspek positif dalam diri seseorang. Ia dapat membantu individu dalam menghadapi situasi yang

sulit, mengurangi rasa sakit emosi, dan membangkitkan motivasi. Untuk meningkatkan *self talk* positif, ada beberapa tips yang dapat dijelaskan, seperti menjadi paham tinggi dengan percakapan diri sendiri, mengurangi percakapan negatif, dan mengganti percakapan negatif dengan percakapan positif yang lebih realistis (Rahmadaningtyas & Pratikto, 2020).

Self talk merupakan sebuah teknik yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi stres yang dialami oleh remaja. *Self talk* tidak menuntut atau mengganti perilaku atau pikiran seseorang, namun dengan membuat diri untuk menjadi tenang. Teknik ini menjadikan pikiran untuk berfikir positif atau rasional yang mampu membantu untuk mengurangi stress pada remaja. Teknik *self talk* merupakan kemampuan berbicara dengan keras atau lembut kepada diri sendiri, dengan meyakini diri sendiri mampu dalam menghadapi suatu hal, serta dapat merubah pemikiran negatif menjadi positif dengan tujuan seseorang dapat menjadi lebih baik. Namun, dalam penerapannya teknik ini hampir sama dengan teknik afirmasi positif. Teknik afirmasi berisi pernyataan yang diyakini menegaskan sisi positif suatu individu. Dari hasil penelitian pada (Maharani et al., 2024) menyatakan bahwa terapi *self talk* dilakukan 3 kali pertemuan dengan durasi 90 menit disetiap perlakuan.

Menurut Sensus Indonesia pada tahun 2022 mencatat bahwa jumlah remaja mencapai sekitar 65,82 juta jiwa, yang berarti hampir seperempat (24,00%) dari total populasi Indonesia berada dalam rentang usia 16 hingga 30 tahun. Selain itu, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2022, sekitar 20% remaja di seluruh dunia terlibat dalam perilaku melukai diri sendiri melalui berbagai cara, seperti menyayat, memukul, menggigit, atau bahkan membenturkan kepala ke dinding, sebagai upaya untuk mengatasi emosi yang dialami. Selain dari sensus Indonesia terdapat data dari Riskedes (2018) sekitar 6,2% penduduk Indonesia atau 11 juta remaja berusia 15 tahun ke atas sering mengalami gangguan kesehatan

mental yang ditandai dengan gejala seperti depresi dan kecemasan. Beberapa provinsi di Indonesia mencatat angka gangguan jiwa tertinggi, dengan Bali menduduki peringkat pertama sebesar 11 kasus per 1.000 penduduk. Presentase pada tahun 2020 sebesar 23,456%, Pada tahun 2020, terdapat kenaikan jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya tahun 2019 22,19% hal ini tercatat dalam BPS. Di Jawa Tengah, jumlah penduduknya mencapai 432,9 juta jiwa untuk laki-laki dan 730,6 juta jiwa untuk perempuan. Angka mortalitas yang tinggi akibat bunuh diri banyak terjadi pada usia yang masih muda dan produktif, dengan cara yang paling sering dilakukan adalah gantung diri, mencapai 60,90% (Kemenkes RI, 2019). Dari hasil penelitian sebelumnya (Fatimah, 2023) terdapat perbedaan yaitu dalam penelitian tersebut yaitu hanya mengetahui tentang Analisis Screening Faktor-faktor Prediposisi *Self-harm* pada Usia remaja, sedangkan dalam penelitian ini menindaklanjuti dan melakukan pencegahan dengan memberikan terapi afirmasi positif dan self talk (Rahmadaningtyas & Pratikto, 2020).

Hasil studi pendahuluan merujuk pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fatimah (2023), dijelaskan karakteristik responden dilihat dari kelas, jenis kelamin, dan usia. Mayoritas kelas 12 sebanyak 97 (34%) responden, untuk Tingkat jenis kelamin mayoritas jenis kelamin perempuan sebanyak 191 (67%) responden dan untuk tingkat usia, mayoritas usia 15 tahun sebanyak 129 (45,3%) responden. Hasil analisis mayoritas responden masuk kedalam *self harm group* sebanyak 271 (95,1%) responden. Dengan faktor predisposisi biologis mayoritas memiliki risiko rendah yang baik sebanyak 138 (48,4%) responden, untuk faktor predisposisi psikologis mayoritas risiko sedang sebanyak 186 (65,3%) responden dan factor predisposisi social budaya mayoritas risiko rendah sebanyak 209 (73,3%). Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti pada tanggal 27 Juni 2024, dengan melakukan wawancara kepada guru bimbingan konseling tentang perilaku *self harm* di SMA N 1 PEJAGOAN. Sesuai keterangan dari pihak guru bimbingan konseling memperoleh data siswa

yang melakukan *self harm* terdapat 4 siswa. Peneliti mencari tahu dengan membagikan tautan/link melalui google form tentang pertanyaan yang berisi data identitas dan pertanyaan umum yang terdiri 10 soal terkait dengan perilaku *self harm* terdiri dari memperoleh hasil dari 8 siswa, didapatkan 4 dari 8 siswa pernah melakukan tindakan *self harm*. Dari pihak sekolah belum pernah melaksanakan program untuk pencegahan perilaku *self harm* pada siswa di SMA N 1 PEJAGOAN.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tugas akhir dengan judul “Pengaruh Pemberian Afirmasi Positif dan *Self talk* untuk Pencegahan Perilaku *Self harm* pada Remaja di SMA N 1 PEJAGOAN”

B. Rumusan masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah disampaikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh pemberian afirmasi positif dan *self talk* untuk pencegahan perilaku *self harm* pada remaja di SMA N 1 PEJAGOAN?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh afirmasi positif dan *self talk* untuk pencegahan perilaku *self harm* pada remaja di SMA N 1 PEJAGOAN.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden
- b. Menganalisis perilaku *self harm* sebelum dan sesudah diberikan terapi afirmasi positif dan *self talk* pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Bagi institusi pendidikan

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas informasi dan wawasan bagi institusi pendidikan

tentang pengaruh pemberian afirmasi positif dan *self talk* untuk pencegahan *self harm* pada remaja di SMA N 1 Pejagoan.

b. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan informasi, serta menjadi sumber data dasar untuk penelitian yang akan datang.

2. Manfaat praktis

a. Bagi pasien

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan bagi pasien.

b. Bagi pengembangan ilmu keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan menambah informasi dalam proses penelitian, serta menjadi referensi bagi peneliti di masa depan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
(Gantra Putri Nur Fatimah, 2023)	Analisis Screening Faktor-faktor Prediposisi <i>Self-harm</i> pada Usia remaja di SMA N 1 Pejagoan	Descriptive Analytic	Hasil dari penelitian ini sebanyak 271 (95,1%) responden masuk dalam <i>Self-Harm Group</i> dan 14 (4,9%) responden masuk kedalam <i>Non Self-Harm Group</i> . Mayoritas faktor predisposisi biologis kategori rendah sebanyak 138 (48,4%) responden, untuk faktor psikologis mayoritas kategori sedang yaitu sebanyak 186 responden (65,3%) dan untuk faktor predisposisi sosial budaya mayoritas	Persamaan -Tema Penelitian Perbedaan -Metode Penelitian -Subjek Penelitian -Hasil Penelitian -Jumlah responden

			kategori rendah k sebanyak 209 (73,3%) responden.	
(Rahmadaningtyas & Pratikto, 2020)	Efektivitas <i>Self talk</i> Therapy Pada Perilaku <i>Self Injury</i>	studi kasus tunggal	Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik <i>self talk</i> terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres yang terkait dengan perilaku <i>self injury</i> . Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa <i>self talk</i> dapat digunakan sebagai peringat diri bagi individu ketika perasaan atau emosi yang memicu perilaku <i>self injury</i> muncul.	Persamaan -Tema Penelitian Perbedaan -Metode Penelitian -Subjek Penelitian -Hasil Penelitian -Jumlah responden
(Islammarida et al., 2023)	Gambaran Perilaku Self Injury pada Remaja di Wilayah Sleman Yogyakarta	deskriptif analitik	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja, yaitu 66,6%, memiliki perilaku <i>self injury</i> yang rendah. Namun, menarik untuk dicatat bahwa ada juga remaja dengan perilaku <i>self injury</i> tinggi, yang mencapai 3,4%. Hal ini menandakan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi perilaku tersebut di kalangan remaja.	Persamaan -Tema Penelitian Perbedaan -Metode Penelitian -Subjek Penelitian -Hasil Penelitian -Jumlah responden
(Tarigan & Apsari, 2022)	PERILAKU <i>SELF HARM</i> ATAU MELUKAI DIRI SENDIRI YANG DILAKUKAN REMAJA	tinjauan pustaka	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku menyakiti diri sendiri lebih sering dilakukan oleh remaja. Hal ini disebabkan oleh fase remaja yang penuh dengan konflik, sehingga mereka menjadi lebih rentan	Persamaan -Tema Penelitian Perbedaan -Metode Penelitian -Subjek Penelitian -Hasil Penelitian

	untuk terlibat dalam tindakan tersebut.	-Jumlah responden
--	--	----------------------



DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, R. (2020). Intensi Melukai Diri Remaja Ditinjau Berdasarkan Pola Komunikasi Orang Tua. *Mediapsi*, 6(1), 37–47. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.5>
- Agustini, A., Hijriani, H., & Kurniawan, W. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Leaflet terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik. *11(2)*, 104–113.
- Anugrah, M. F., Karima, K., Made, N., Padma, S., & Binti, N. A. (2023). *Jurnal Biologi Tropis Self Harm and Suicide in Adolescents*.
- Esti Paramitayani. (2022). Cognitive Behavior Therapy untuk mengurangi perilaku melukai diri pada kasus depresi. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 38–42. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19223>
- Fatimah, G. N. (2023). *ANALISIS SCREENING FAKTOR-FAKTOR PREDISPOSISI SELF-HARM PADA USIA REMAJA DI SMA N 1 PEJAGOAN*.
- Hasbi, F., & Asni, A. (2023). Effectiveness The Positive Self Talk Method to Mental Trust Self Athlete Category fight Footprint Muhammadiyah University Prof. Dr. Hamka. *Jurnal Paedagogy*, 10(1), 241. <https://doi.org/10.33394/jp.v10i1.5678>
- Imelisa, R., Roswendi, A. S., Wisnusakti, K., & Ayu, I. R. (2021). *KEPERAWATAN Kesehatan Jiwa Psikososial*. EDU PUBLISHER.
- Insani, M. S., & Savira, S. I. (2023). Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior in Adolescent Female. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 439–454.
- Islamari, R., Tirtana, A., & Devianto, A. (2023). Gambaran Perilaku Self Injury pada Remaja di Wilayah Sleman Yogyakarta. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(2), 347–355. <https://doi.org/10.33366/jc.v11i2.4066>
- Kemenkes RI. (2019). Profil kesehatan Indonesia 2019. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- Kuncoro, & Mudrajad. (2021). Metode Kuantitatif. In *Metode Kuantitatif* (Issue 1940310019).
- Kusuma, U., Surakarta, H., Rendah, D., Rsjd, D. I., & Zainudin, A. (2024). *EFEKTIFITAS TERAPI AFIRMASI POSITIF PADA PASIEN HARGA*. 1–6.
- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, S., & Ismanto, S. H. (2020). Self-Harm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 20.

<https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>

- Maharani, P., Naswa, J. F., Nurhamsyah, H. A., Salsabila, P., & Aulia, P. (2024). *EFEKTIVITAS SELF-TALK TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET DI SMA NEGERI 4 SUMATERA BARAT*. 3(2), 191–203.
- 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. <https://doi.org/10.24252/ip.v7i1.4929>
- Pertiwi, B. R., & Harsono, Y. T. (2023). The Role of Gratitude on Life Satisfaction for Adolescents in Malang City Orphanages. *Jurnal Sains Psikologi*, 12(2), 313–326.
- Rafanani, B. (2022). *THE SECRET OF IMAGINATION Rahasia Melatih Imajinasi agar Selalu Berpikir dan Bertindak Positif Setiap Hari* (Lanang (ed.); 1st ed., p. 232). Araska.
- Rahmadaningtyas, F., & Pratikto, H. (2020). Efektivitas Self Talk Therapy Pada Perilaku Self Injury. *Jurnal BK Pendidikan Islam*, 1(2), 9–20.
- Rathus, S. A. (2017). *Childhood and Adolescence: Voyages in Development* (6th ed.). Cengage Learning.
- Rini, R. (2022). Perilaku Menyakiti Diri Sendiri Bentuk, Faktor dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(3), 115–123. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v6i3.2213>
- Saputra, M. R., Mukti, D. A. C., Angelina, R., Maharani, P. A., Yuniarti, B. D., Fitria, S., Saefullah, N. R., Nisrina, H., Aprilia, N. J., & Hidayat, R. (2022). Peer Conformity in the “Manis Manja” Community. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 28–33.
- Saras, T. (2024a). *AFIRMASI POSITIF KEKUATAN KATA-KATA UNTUK TRANSFORMASI DIRI* (p. 52). Tiram Media.
- Saras, T. (2024b). *KEKUATAN BERFIKIR POSITIF MENGUBAH HIDUP DENGAN CARA PANDANG OPTIMIS* (Yunita (ed.)). Tiram Media.
- Siregar, A. L. (2024). *KESEJAHTERAAN*. 1–12.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Suharli, A. B., & Sriati, A. (2023). Penerapan Intervensi Terapi Afiriasi Positif pada Pasien dengan Harga Diri Rendah Kronik: Studi Kasus Deskriptif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 72–78.
- Suiraoka, P., Budiani, N. N., & Sarihati, I. G. A. D. (2019). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF BIDANG KESEHATAN* (1st ed.). PUSTAKA PANESIA.
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah

- Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multi Disiplin*, 3(1), 1–12.
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Tambunan, S. (2018). Pengaruh Konseling Self Talk Terhadap Tingkat Kecemasan. *Jurnal Madaniyah*, 8(1), 41–52.
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213.
<https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Widiyanto, Aryanti, A., Putra, F. A., Herawati, V. D., Indiyati, Suwarni, A., Sutrisno, Hermawati, E., & Azami, L. F. D. (2023). *Buku Mata Ajar Konsep Dasar Metode Penelitian Keperawatan* (Widiyono (ed.); p. 114). Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39–43.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>
- Zebua, D., Sitepu, A., Nasution, A., & Dinata, M. (2022). Audio Afirmasi Untuk Membentuk Harga Diri Positif Individu. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 127–136.
<https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1466>
- Afrianti, R. (2020). Intensi Melukai Diri Remaja Ditinjau Berdasarkan Pola Komunikasi Orang Tua. *Mediapsi*, 6(1), 37–47.
<https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.5>
- Agustini, A., Hijriani, H., & Kurniawan, W. (2023). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Leaflet terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik*. 11(2), 104–113.
- Anugrah, M. F., Karima, K., Made, N., Padma, S., & Binti, N. A. (2023). *Jurnal Biologi Tropis Self Harm and Suicide in Adolescents*.
- Esti Paramitayani. (2022). Cognitive Behavior Therapy untuk mengurangi perilaku melukai diri pada kasus depresi. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 38–42. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19223>
- Fatimah, G. N. (2023). *ANALISIS SCREENING FAKTOR-FAKTOR PREDISPOSISI SELF-HARM PADA USIA REMAJA DI SMA N 1 PEJAGOAN*.
- Hasbi, F., & Asni, A. (2023). Effectiveness The Positive Self Talk Method to Mental Trust Self Athlete Category fight Footprint Muhammadiyah University Prof. Dr. Hamka. *Jurnal Paedagogy*, 10(1), 241.
<https://doi.org/10.33394/jp.v10i1.5678>
- Imelisa, R., Roswendi, A. S., Wisnusakti, K., & Ayu, I. R. (2021). *KEPERAWATAN Kesehatan Jiwa Psikososial*. EDU PUBLISHER.

- Insani, M. S., & Savira, S. I. (2023). Studi Kasus : Faktor Penyebab Perilaku Self-Harm Pada Remaja Perempuan Case Study: Causative Factor Self-Harm Behavior in Adolescent Female. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 439–454.
- Islamarida, R., Tirtana, A., & Devianto, A. (2023). Gambaran Perilaku Self Injury pada Remaja di Wilayah Sleman Yogyakarta. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(2), 347–355. <https://doi.org/10.33366/jc.v11i2.4066>
- Kemendes R1. (2019). Profil kesehatan Indonesia 2019. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- Kuncoro, & Mudrajad. (2021). Metode Kuantitatif. In *Metode Kuantitatif* (Issue 1940310019).
- Kusuma, U., Surakarta, H., Rendah, D., Rsjd, D. I., & Zainudin, A. (2024). EFEKTIFITAS TERAPI AFIRMASI POSITIF PADA PASIEN HARGA. 1–6.
- Kusumadewi, A. F., Yoga, B. H., Sumarni, S., & Ismanto, S. H. (2020). Self-Harm Inventory (SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 20. <https://doi.org/10.20473/jps.v8i1.15009>
- Maharani, P., Naswa, J. F., Nurhamsyah, H. A., Salsabila, P., & Aulia, P. (2024). EFEKTIVITAS SELF-TALK TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET DI SMA NEGERI 4 SUMATERA BARAT. 3(2), 191–203.
- 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. <https://doi.org/10.24252/ip.v7i1.4929>
- Nugroho, F. A. (2023). Efek Video Online Pembelajaran Pemeriksaan Fisik Terhadap Kemampuan Mahasiswa Keperawatan Dalam Melakukan Pemeriksaan Fisik Abdomen. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8 (2).
- Nugroho, F. A., Santoso, D., & Utami, W. (2019). Pengembangan Buku Modul Praktik Clinical Skill Keperawatan Medikal Bedah Untuk Meningkatkan Skill Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 4(3).
- Nugroho, F. A., Santoso, D., & Utami, W. (2020). Pengaruh Buku Modul Praktik Clinical Skill Terhadap Kemampuan Mahasiswa Keperawatan Dalam Melakukan Pemeriksaan Fisik Dada. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5 (1).
- Pertiwi, B. R., & Harsono, Y. T. (2023). The Role of Gratitude on Life Satisfaction for Adolescents in Malang City Orphanages. *Jurnal Sains Psikologi*, 12(2), 313–326.
- Rafanani, B. (2022). *THE SECRET OF IMAGINATION Rahasia Melatih Imajinasi*

- agar Selalu Berpikir dan Bertindak Positif Setiap Hari* (Lanang (ed.); 1st ed., p. 232). Araska.
- Rahmadaningtyas, F., & Pratikto, H. (2020). Efektivitas Self Talk Therapy Pada Perilaku Self Injury. *Jurnal BK Pendidikan Islam*, 1(2), 9–20.
- Rathus, S. A. (2017). *Childhood and Adolescence: Voyages in Development* (6th ed.). Cengage Learning.
- Rini, R. (2022). Perilaku Menyakiti Diri Sendiri Bentuk, Faktor dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(3), 115–123. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v6i3.2213>
- Saputra, M. R., Mukti, D. A. C., Angelina, R., Maharani, P. A., Yuniarti, B. D., Fitria, S., Saefullah, N. R., Nisrina, H., Aprilia, N. J., & Hidayat, R. (2022). Peer Conformity in the “Manis Manja” Community. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 28–33.
- Saras, T. (2024a). *AFIRMASI POSITIF KEKUATAN KATA-KATA UNTUK TRANSFORMASI DIRI* (p. 52). Tiram Media.
- Saras, T. (2024b). *KEKUATAN BERFIKIR POSITIF MENGUBAH HIDUP DENGAN CARA PANDANG OPTIMIS* (Yunita (ed.)). Tiram Media.
- Siregar, A. L. (2024). *KESEJAHTERAAN*. 1–12.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Suharli, A. B., & Sriati, A. (2023). Penerapan Intervensi Terapi Afirmasi Positif pada Pasien dengan Harga Diri Rendah Kronik: Studi Kasus Deskriptif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 72–78.
- Suiraka, P., Budiani, N. N., & Sarihati, I. G. A. D. (2019). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF BIDANG KESEHATAN* (1st ed.). PUSTAKA PANESIA.
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multi Disiplin*, 3(1), 1–12. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Tambunan, S. (2018). Pengaruh Konseling Self Talk Terhadap Tingkat Kecemasan. *Jurnal Madaniyah*, 8(1), 41–52.
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Widiyanto, Aryanti, A., Putra, F. A., Herawati, V. D., Indiyati, Suwarni, A., Sutrisno, Hermawati, E., & Azami, L. F. D. (2023). *Buku Mata Ajar Konsep Dasar Metode Penelitian Keperawatan* (Widiyono (ed.); p. 114). Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.

- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39–43.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>
- Zebua, D., Sitepu, A., Nasution, A., & Dinata, M. (2022). Audio Afirmasi Untuk Membentuk Harga Diri Positif Individu. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 127–136.
<https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1466>



LAMPIRAN



Lampiran 1 jadwal penelitian

No .	Kegiatan	Apri l	Me i	Jun i	Jul i	Ags t	Sep t	Ok t	No v	De s	Ja n
1.	Penyusunan Tema										
2.	Penyusunan Proposal										
3.	Ujian Proposal										
4.	Uji Etik										
5.	Pengambila n Data Hasil Penelitian										
6.	Penyusunan Hasil Penelitian										
7.	Ujian Hasil Penelitian										

Lampiran 2 surat izin studi pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 554.5/II.3.AU/PN/VI/2024
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 14 Juni 2024

Kepada :
Yth. Kepala Sekolah SMAN 1 Pejagoan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

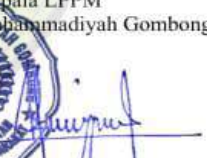
Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Nur Arifin Ilham
NIM : 2021020090
Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Afirmasi Positif dan Self talk untuk Pencegahan Perilaku Self harm pada Remaja SMA N 1 Pejagoan
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong

Arnika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3 balasan surat studi pendahuluan



PEMERINTAH PROPINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 1 PEJAGOAN
Jl. Soka Barat Km.4 Kebulusan Pejagoan Kab. Kebumen. 54361
☎ (0287) 382022 Email : smanja_1@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 800/524

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Pejagoan, Kecamatan Pejagoan, Kabupaten Kebumen, Provinsi Jawa Tengah menerangkan bahwa:

Nama : Nur Arifin Ilham

NIM : 2021020090

Yang bersangkutan mengajukan permohonan ijin Studi Pendahuluan pada Sekolah kami tertanggal 27 Juni 2024 dengan judul penelitian "Pengaruh Pemberian Afiriasi Positif dan Self Talk untuk Pencegahan Perilaku Self Harm pada Remaja di SMAN 1 PEJAGOAN" Selanjutnya kami selaku Kepala sekolah Memberikan Ijin kepada yang bersangkutan untuk melakukan penelitian tersebut.

Demikian Surat Keterangan Ini dibuat agar dapat dipergunakan seperlunya.

Kepala SMAN 1 Pejagoan

Pejagoan, 11 September 2024



Ena Umu Nurlaela, S.Pd.,M.Eng

NIP. 19750826 200701 2 010

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 942.5/II.3.AU/PN/XI/2024
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 04 November 2024

Kepada :
Yth. Kepala Sekolah SMA N 1 PEJAGOAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Nur Arifin Ilham
NIM : 2021020090
Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Afirmasi Positif dan Self Talk untuk Pencegahan Perilaku Self Harm pada Remaja Di SMA N 1 PEJAGOAN
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 5 Balasan Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROPINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PEJAGOAN
Jl. Soka Barat Km.4 Kebulusan Pejagoan Kab. Kebumen. 54361
☎ (0287) 382022 Email : smanja_1@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 800/017

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Pejagoan, Kecamatan Pejagoan, Kabupaten Kebumen, Provinsi Jawa Tengah menerangkan bahwa:

Nama	: Nur Arifin Ilham
Tempat, Tanggal Lahir	: Purworejo, 01 Juli 2003
NIM	: 2021020090 .
Program Studi	: Program Keperawatan Program Sarjana
Perguruan Tinggi	: Universitas Muhammadiyah Gombong
Alamat Rumah	: Krajan 01/01 Girigondo, Pituruh, Purworejo

Yang bersangkutan tersebut di atas benar-benar telah melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Pejagoan pada tanggal 18 - 28 November 2024. Maksud Tujuan Penelitian dengan Judul “ Pengaruh Pemberian Afirmasi Positif dan Self Talk untuk Pencegahan Perilaku Self Harm pada Remaja Di SMA N 1 Pejagoan”

Demikian Surat Keterangan Ini dibuat agar dapat dipergunakan seperlunya.

Pejagoan, 14 Januari 2025
Kepala SMA N 1 Pejagoan



Eko, R. H. P. S. P., S.Pd., M.Eng

NIP. 19750826 200701 2 010

Lampiran 6 Lembar permohonan menjadi responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang saya hormati,

Saudara/i Calon Responden

Assalamualaikum, wr. wb.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong:

Nama : Nur Arifin Ilham

NIM : 2021020090

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Dengan ini saya sebagai peneliti meminta kesediaan dari Bapak/Ibu/Saudari untuk menjadi responden dalam penelitian saya tersebut. Sebelum itu saya akan menjelaskan penelitian saya:

1. Penelitian ini berjudul “Pengaruh Pemberian Afirmasi Positif dan *Self Talk* untuk Pencegahan Perilaku *Self Harm* pada Remaja di SMA N 1 PEJAGOAN”.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian afirmasi positif dan *self talk* terhadap pencegahan perilaku *self harm*.
3. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi serta sebagai pencegahan perilaku *self harm* pada remaja.
4. Berikut ini prosedur yang akan dilakukan selama penelitian:
 - a. Mencatat nama, usia, kelas.
 - b. Mengisi lembar kuesioner yang berisi 22 pertanyaan. Waktu mengerjakan 30 menit.
 - c. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti akan menjelaskan tentang cara pengisian kuesioner untuk membentuk dalam pengumpulan data.

5. Semua data yang didapat dari Saudara/i akan dijamin kerahasiaannya karena lembar kuesioner hanya diberi nama inisial sebagai pengganti identitas Saudara/i.
6. Semua proses penelitian tidak menimbulkan risiko.

Apabila Saudara/i mengalami hal yang tidak nyaman selama penelitian ini, maka Saudara/i memiliki hak untuk menghentikan saya dalam meneliti. Peneliti juga menghargai apabila Saudara/i tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

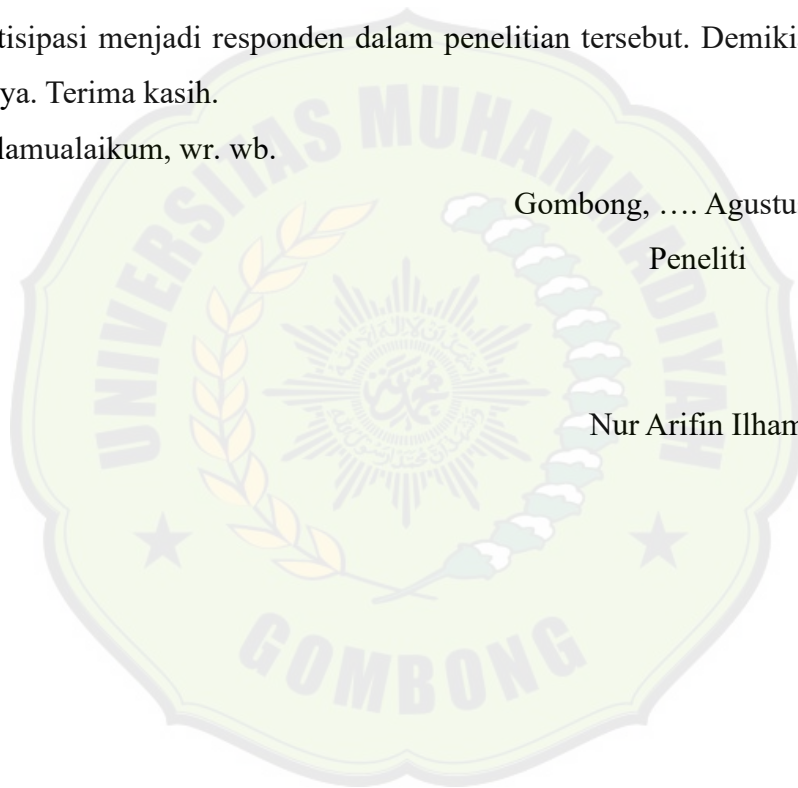
Melalui penjelasan penelitian tersebut, saya mengharapkan Saudara/i berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian tersebut. Demikian penjelasan dari saya. Terima kasih.

Wassalamualaikum, wr. wb.

Gombong, Agustus 2024

Peneliti

Nur Arifin Ilham



Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Dengan ini, saya:

Nama Responden : _____

Alamat : _____

No. Handphone : _____

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Afirmasi Positif dan *Self Talk* untuk Pencegahan Perilaku *Self Harm* pada Remaja di SMA N 1 PEJAGOAN” yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong:

Nama : Nur Arifin Ilham

NIM : 2021020090

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Saya telah memahami tujuan, prosedur, dan jaminan kerahasiaan identitas saya dalam penelitian ini. Tanpa adanya paksaan dari pihak lain, saya bersedia menjadi responden penelitian tersebut secara sukarela dan mengikuti proses yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

Peneliti

Gombong, _____

Responden

Nur Arifin Ilham

No. Handphone 081328285525

Lampiran 8 Lembar Kuesioner

Kuesioner Self Harm Inventory (SHI)

Nama (Inisial) :

Kelas :

Usia :

Jenis kelamin : Laki-laki ☐ Perempuan ☐

Status tinggal

Orang tua ☐ Wali ☐ Lainnya:.....

Status Keluarga

Anak kandung ☐ Anak angkat ☐

Petunjuk pengisian kuesioner :

1. Kuesioner terdiri dari 22 pertanyaan dengan jawaban “Ya” atau “Tidak”
2. Berilah tanda ($\checkmark$) pada salah satu kolom yang tersedia.
3. Jawablah masing-masing pertanyaan dibawah ini sesuai dengan penilaian saudara/i.
4. Jawablah dengan jujur karena jawaban saudara/i terjamin kerahasiaannya.

Pernakah Anda dengan sengaja;

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah pernah overdosis?		
2.	Apakah pernah mengiris dirimu sendiri dengan sengaja?		
3.	Apakah pernah membakar dirimu sendiri dengan sengaja?		
4.	Apakah pernah memukul diri sendiri?		
5.	Apakah pernah membenturkan kepalamu dengan sengaja?		
6.	Apakah pernah menjadi peminum alkohol?		
7.	Apakah pernah menyetir secara ceroboh?		
8.	Apakah pernah mencakar dirimu sendiri dengan sengaja?		
9.	Apakah pernah tidak mengobati lukamu?		

10.	Apakah pernah membuat kondisi penyakit medis memburuk dengan sengaja? (contohnya tidak menuruti anjuran pengobatan).		
11.	Apakah pernah melakukan hubungan badan dengan siapa saja? (jika iya berapa banyak)		
12.	Apakah saudara memposisikan diri pernah dalam hubungan yang ditolak?		
13.	Apakah pernah menyalahgunakan resep pengobatan?		
14.	Apakah pernah menjauhkan diri dari tuhan sebagai hukuman?		
15.	Pernahkah terlibat hubungan yang menyiksa pasangannya secara emosional/psikis? (jika iya berapa kali pernah melakukannya)		
16.	Pernahkah terlibat hubungan yang menyiksa pasangan secara seksual? (jika iya berapa kali pernah melakukannya)		
17.	Apakah pernah keluar dari pekerjaan dengan sengaja?		
18.	Apakah pernah melakukan percobaan bunuh diri?		
19.	Apakah pernah membuat diri terluka dengan sengaja?		
20.	Apakah pernah menyiksa diri dengan pemikiran yang mengalahkan diri sendiri? (tidak memihak diri sendiri)		
21.	Apakah pernah membuat diri kelaparan untuk menyakiti diri sendiri?		
22.	Apakah pernah memaksakan mengkonsumsi obat pencahar/obat cuci perut untuk menyakiti diri sendiri?		

Sumber : (Kusumadewi et al., 2020)

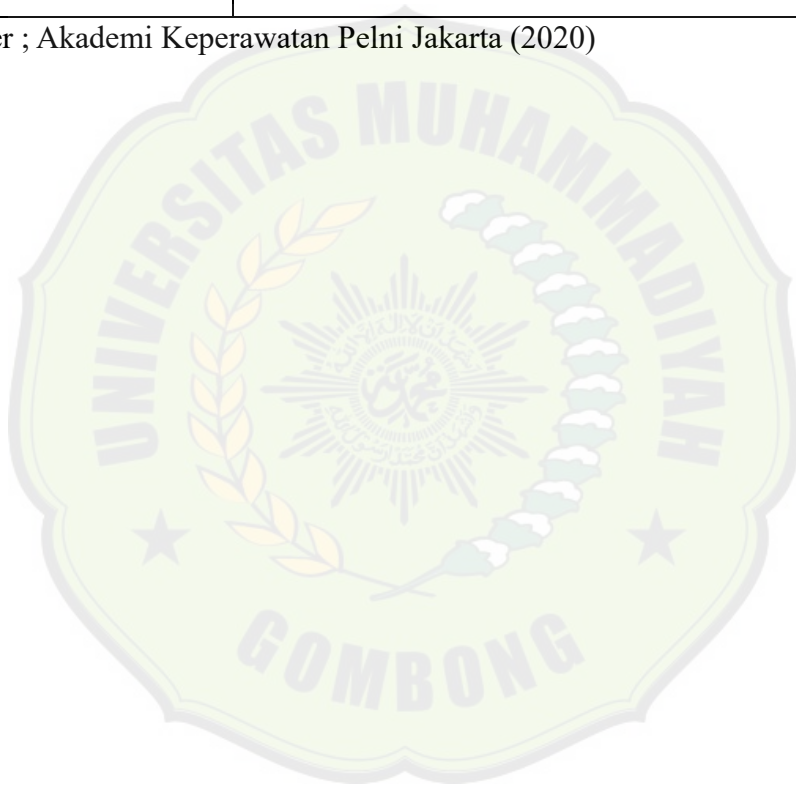
Lampiran 9 Lembar SOP Afirmasi Positif

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR AFIRMASI POSITIF

Tujuan	Untuk menurunkan tingkat harga diri rendah situasional dan ketidakberdayaan.
Alat dan bahan	1. Informed consent 2. Alat tulis 3. Buku catatan 4. Lembar penelitian 5. Kuesioner
Prosedur	1. Membina hubungan saling percaya 2. Menjelaskan tujuan dan langkah-langkah tindakan 3. Memberikan informed consent sebagai bentuk kesediaan responden 4. Mempersiapkan lingkungan dan alat-alat 5. Mencuci tangan 6. Anjurkan responden duduk dengan posisi yang nyaman 7. Latih responden tarik nafas dalam. Tarik nafas melalui hidung secara lambat dan mendalam dan dalam hitungan 4 detik hembusan secara perlahan 8. Fokus pada apa yang diinginkan dengan meminta 9. Reponden untuk menyemukakan harapan-harapan yang ingin mereka capai 10. Gunakan kalimat positif

	11. Dituliskan pada sebuah catatan yang mudah dibaca 12. Ulangi setiap hari pada malam hari dengan waktu 10-15 menit 13. Evaluasi perasaan klien setelah dilakukan afirmasi positif 14. Mencuci tangan kembali 15. Mendokumentasikan hasil tindakan
--	---

Sumber ; Akademi Keperawatan Pelni Jakarta (2020)



Lampiran 10 Lembar SOP *Self Talk*

SOP *SELF TALK*

Pengetahuan	<i>Self talk</i> merupakan ungkapan positif yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi diri, dengan mengungkapkan suatu yang positif, seseorang akan mendapat reaksi yang positif. Jika menggunakan positif <i>self talk</i> secara terus-menerus maka semakin baik dan memberi perasaan hati yang tenang dalam keadaan tubuh yang lelah sehingga dapat meningkatkan kualitas penampilan, kepercayaan diri dan motivasi diri.
Tujuan	Setelah mengikuti arahan, diharapkan mampu: - Mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. - Memahami tindakan positif <i>self talk</i> pada diri sendiri dan mampu melaksanakannya. - Terlihat rileks. - Mampu mencegah perilaku <i>self harm</i>.
Sasaran	Siswa kelas 11 dan 12 yang terpilih sebagai sampel di SMA N 1 PEJAGOAN
Prosedur	A. Persiapan Alat : - Lembar observasi <i>self talk</i> - Buku pencatat - Spidol/bolpoin B. Penatalaksanaan: - Menemukan dan menyadari <i>self talk</i> negative yang ada di dirinya. - Menggambarkan situasi yang sering menimbulkan <i>self talk</i> negatif yang ada di dirinya - Mengumpulkan kata-kata positif untuk mengganti kata-kata negatif. - Mengatakan setiap kata-kata positif untuk mengganti kata-kata negatif. - Mengulangi kata positif setiap hari. - Mengubah <i>self talk</i> yang negatif. - Menyusun kata-kata isyarat yang membuat nyaman dan memiliki energi positif. - Ketika mengalami suatu masalah, apa yang pasien katakan pada diri sendiri? Jika yang dikatakan hal negatif, maka diubah menjadi kata positif. - Mengulangi kata positif setiap hari. Dibawah ini merupakan contoh kalimat-kalimat positif yang dapat diucapkan sehari-hari pada diri sendiri:

	1. Saya harus merubah sikap menjadi lebih baik dari hari sebelumnya. 2. Saya harus selalu percaya diri dalam melakukan hal-hal yang baik. 3. Saya harus mengambil hikmah dibalik setiap kejadian yang terjadi pada diri sendiri. 4. Saya yakin semua akan baik-baik saja. 5. Sesuatu yang baik telah terjadi pada saya. 6. Saya harus selalu bersyukur. 7. Saya merasa senang atas apa yang sudah saya lakukan. 8. Saya harus melakukan hal-hal yang baik. 9. Saya harus selalu mengatakan hal-hal yang baik pada diri sendiri. 10. Saya harus bisa mengatur setiap perkataan yang akan saya katakan. 11. Saya harus berprasangka baik pada setiap tindakan yang orang lakukan terhadap saya. 12. Saya harus waspada atas tindakan yang akan saya lakukan. 13. Saya harus bisa berkata baik pada diri sendiri. 14. Saya harus tenang pada setiap perkataan yang orang lain sampaikan kepada saya. 15. Saya ingin mengevaluasi sesuatu yang telah saya katakan pada orang lain. 16. Saya ingin menyakinkan diri saya untuk melakukan hal yang baik.
--	---

Lampiran 11 Lembar Hasil Cek Similarity



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Pengaruh Pemberian Afirnasi Positif dan *Self Talk* untuk Pencegahan Perilaku *Self Harm* pada Remaja di SMA N 1 PEJAGOAN

Nama : NUR ARIFIN ILHAM
NIM : 2021020090
Program Studi : Program Keperawatan Program Sarjana
Hasil Cek : 26%

Gombong, 13 Januari 2025

Pustakawan

(*Den. Sanderson Yatri*)

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT



(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 12 Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
 Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Nur Arifin Ilham
 NIM : 2021020090
 Pembimbing : Ike Mardiaty A. M.Kep.,Sp.Kep.,J

Tanggal Bimbingan	Topik/ Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
22 April 2024	Fenomena	
14 Mei 2024	Bimbingan BAB I	
10 Juni 2024	Revisi dan Bimbingan BAB II, III metodeologi pre-post test with control group	
14 Juni 2024	Bimbingan BAB III Metodeologi	
8 Juli 2024	Revisi BAB III	
9 Juli 2024	Revisi BAB III Metodeologi dan ACC Proposal	
31 Desember 2024	Bimbingan BAB IV dan V	
6 Januari 2025	Revisi BAB IV dan V	
14 Januari 2025	Bimbingan Abstrak dan ACC Skripsi	

Mengetahui,
 Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana

(Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.Kep.MB.Ph.D)

Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 14 Hasil Analisa Data

A. HASIL UJI UNIVARIAT

1. Kelompok Intervensi

		Usia Responden			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	15.00	2	5.6	5.6	5.6
	16.00	20	55.6	55.6	61.1
	17.00	13	36.1	36.1	97.2
	18.00	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

		Jenis Kelamin Responden			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Laki-laki	5	13.9	13.9	13.9
	Perempuan	31	86.1	86.1	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

		Tempat Tinggal Responden			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Orang Tua	35	97.2	97.2	97.2
	Wali	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

2. Kelompok kontrol

		Usia Responden			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	16.00	3	8.3	8.3	8.3
	17.00	27	75.0	75.0	83.3
	18.00	5	13.9	13.9	97.2
	19.00	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

		Jenis Kelamin Responden			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Laki-laki	9	25.0	25.0	25.0
	Perempuan	27	75.0	75.0	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

		Tempat Tinggal Responden			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Orang Tua	34	94.4	94.4	94.4
	Wali	2	5.6	5.6	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

B. HASIL UJI BIVARIAT

1. Hasil Pretest dan Posttes Kelompok Intervensi

		Pre Test Eksperimen			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	non self harm (<11)	32	88.9	88.9	88.9
	self harm (>12)	4	11.1	11.1	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

		Post Test Eksperimen			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	non self harm (<11)	35	97.2	97.2	97.2
	self harm (>12)	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

2. Hasil Pretest dan Posttes Kelompok Kontrol

		Pre Test Kontrol			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	non self harm (<11)	31	86.1	86.1	86.1
	self harm (>12)	5	13.9	13.9	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

		Post Test Kontrol			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	non self harm (<11)	36	100.0	100.0	100.0

3. Hasil efektifitas pemberian afirmasi positif dan *self talk*

Paired Samples Statistics			
Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean

Pair 1	Pre testintervensi	5.67	36	3.854	.642
	Post test Intervensi	2.94	36	2.898	.483
Pair 2	Pre test kontrol	4.25	36	4.087	.681
	Post test kontrol	1.81	36	2.550	.425

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre testintervensi & Post test Intervensi	36	.584	.000
Pair 2	Pre test kontrol & Post test kontrol	36	.534	.001

Paired Samples Test

		Paired Differences		95% Confidence Interval of the		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Difference	Lower	Upper	
Pair 1	Pre testintervensi - Post test Intervensi	2.722	3.195	.532	1.641	3.803	5.113	.000
Pair 2	Pre test kontrol - Post test kontrol	2.444	3.476	.579	1.268	3.621	4.219	.000

Test Statistics^a

	Post test Intervensi - Pre testintervensi	Post test kontrol - Pre test kontrol
Z	-4.336 ^b	-3.797 ^b

Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000
------------------------	------	------

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

