

## Penerapan Afirmasi Diri (*Self Affirmation*) untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self-Esteem*) Anak Kelas 5 SD di RPTRA Pandawa, Jakarta Barat

**Shavira Hasanah Putri A. Syarif<sup>1</sup>, Karelina Primavitri<sup>2</sup>, Naila Hullatun Nichlah<sup>3</sup>,  
Hanna Christina Uranus<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia

\*e-mail: [shavirahasanahp@gmail.com](mailto:shavirahasanahp@gmail.com)<sup>1</sup>

### **Abstrak**

*Anak usia 11-12 tahun berada pada fase formal operasional, di mana kemampuan berpikir abstrak mulai berkembang, sehingga self-esteem menjadi aspek penting dalam membentuk sikap dan kepercayaan diri. Self-esteem yang rendah dapat menimbulkan perasaan pesimis, tidak percaya diri, tidak berharga, serta ketidakmampuan memenuhi harapan. Kondisi ini menjadi perhatian, sehingga diperlukan program pendampingan yang mampu membantu anak membangun pandangan positif terhadap diri sendiri. Kegiatan PKM ini bertujuan memberikan solusi melalui penerapan self affirmation dengan teknik star affirmation, yaitu menuliskan kalimat positif pada kertas berbentuk bintang sebagai media penguatan diri. Program ini dilaksanakan selama lima pertemuan dengan melibatkan 10 siswa kelas 5 Sekolah Dasar. Proses kegiatan mencakup sesi edukasi mengenai afirmasi, pendampingan praktik afirmasi, serta sesi refleksi untuk menggali pengalaman dan perubahan diri. Data hasil wawancara, observasi, dan kuesioner Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) digunakan sebagai bahan evaluasi proses kegiatan. Program ini terbukti dapat meningkatkan keterlibatan anak dalam aktivitas afirmasi, tumbuhnya keberanian mengekspresikan diri, serta terciptanya suasana interaksi yang lebih positif. Hasil evaluasi juga menunjukkan peningkatan self-esteem, sehingga kegiatan ini berpotensi berkelanjutan sebagai program pendampingan rutin di Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) Pandawa.*

**Kata Kunci:** Afirmasi Diri, Harga Diri, Percaya Diri

### **Abstract**

*Children aged 11-12 years are in the formal operational stage, during which abstract thinking abilities begin to develop; therefore, self-esteem becomes an important aspect in shaping attitudes and self-confidence. Low self-esteem may lead to feelings of pessimism, lack of confidence, worthlessness, and perceived inability to meet expectations. This condition requires attention, highlighting the need for mentoring programs that help children build a positive self-view. This community service program aimed to provide a solution through the implementation of self-affirmation using the star affirmation technique, which involves writing positive statements on star-shaped paper as a medium for self-reinforcement. The program was conducted over five sessions and involved 10 fifth-grade elementary school students. The activities included educational sessions on affirmation, guided affirmation practice, and reflection sessions to explore participants' experiences and perceived personal changes. Data from interviews, observations, and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) questionnaire were used to evaluate the program process. The program was shown to increase children's engagement in affirmation activities, foster greater confidence in self-expression, and create a more positive interaction environment. The evaluation results also indicated an improvement in self-esteem, suggesting that this program has the potential to be sustained as a routine mentoring activity at the Child-Friendly Integrated Public Space (RPTRA) Pandawa.*

**Keywords:** Self Affirmation, Self-Confidence, Self-Esteem

## **1. PENDAHULUAN**

Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) dikenal sebagai fasilitas pemerintah Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta yang berfungsi sebagai tempat interaksi masyarakat sekitar, termasuk anak-anak. RPTRA Pandawa dipilih sebagai mitra kegiatan karena menjadi ruang yang rutin digunakan anak-anak untuk bermain dan beraktivitas, sehingga memungkinkan tim melakukan pendekatan secara lebih natural dan kontekstual. Namun, hingga saat ini, RPTRA Pandawa belum memiliki program pendampingan psikososial yang secara khusus berfokus pada penguatan self-esteem anak.

Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa sebagian anak menunjukkan indikator *self-esteem* yang rendah. Dari 10 anak kelas 5 Sekolah Dasar (SD) yang terlibat dalam pengamatan awal, 4 anak memperlihatkan perilaku malu bertanya, enggan mengekspresikan pendapat, serta pasif saat diminta berbicara di hadapan teman-temannya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya permasalahan psikososial yang berpotensi menghambat perkembangan kepercayaan diri, interaksi sosial, dan partisipasi anak dalam kegiatan belajar maupun lingkungan sosial. Selain itu, diperkuat oleh hasil wawancara yang didapatkan dari pihak RPTRA Pandawa, sekolah, dan juga orang tua bahwa salah satu permasalahan anak kelas 5 SD yaitu kurangnya percaya diri.

Anak kelas 5 SD dengan rentang usia 11-12 tahun berada pada fase transisi dari masa kanak-kanak menuju remaja, di mana terjadi berbagai perubahan psikologis. Pada tahap ini, anak mulai mampu berpikir lebih ideal, logis, dan abstrak, sehingga *self-esteem* menjadi aspek penting yang memengaruhi sikap, perilaku, dan cara anak berinteraksi dengan lingkungannya (Marinda, 2020; Santrock, 2016). *Self-esteem* merupakan pandangan atau persepsi positif atau negatif terhadap diri sendiri (Rosenberg, 1965). Anak dengan *self-esteem* rendah cenderung merasa tidak berharga, pesimis, dan kurang mampu memenuhi harapan lingkungan sosial maupun akademik (Nuraeni & Masteri, 2022; Yunita & Sarajra, 2024).

Rendahnya *self-esteem* berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri, di mana hal ini menjadi kunci agar individu dapat memiliki hubungan sosial yang baik, serta berinteraksi di depan publik (Lisanias et al., 2020). Individu dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung lebih tertutup dan sulit menerima kekurangan diri (Aristiani, 2016). Oleh karena itu, permasalahan rendahnya *self-esteem* anak di RPTRA Pandawa menunjukkan adanya kebutuhan akan intervensi berbasis komunitas yang sederhana, aplikatif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Intervensi tersebut diharapkan dapat diterapkan secara berulang, menarik bagi anak, serta mudah direplikasi oleh pendamping, orang tua, maupun komunitas sekitar.

Dalam upaya mengatasi permasalahan tersebut, salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah *self affirmation* yang dikemas secara kreatif dan menyenangkan agar mudah diterima oleh anak-anak. Afirmasi merupakan pernyataan maupun penguatan yang berasal dari pikiran atau alam bawah sadar agar tetap berpikir positif sehingga menjadi pribadi yang lebih optimis (Septyanti et al., 2024; Yuangga et al., 2022). Pemberian *self affirmation* terbukti membantu anak untuk menghadapi permasalahan sosial, seperti masalah akademik maupun kehidupan sehari-hari dan berdampak pada kesejahteraan hidup (Marpatmawati et al., 2025). Melalui pengulangan pernyataan positif, anak didorong untuk menginternalisasi nilai-nilai positif dalam diri sehingga memperkuat pandangan terhadap kemampuan dan potensi diri (Siswoaribowo et al., 2020).

Berdasarkan kondisi tersebut, tim melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berjudul “Penerapan Afirmasi Diri (*Self Affirmation*) untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self-Esteem*) Anak Kelas 5 SD di RPTRA Pandawa, Jakarta Barat” yang bertujuan untuk meningkatkan *self-esteem* anak kelas 5 SD di RPTRA Pandawa melalui penerapan teknik *self-affirmation* berbasis kegiatan kreatif, sebagai upaya mendukung perkembangan psikososial anak di lingkungan komunitas.

## 2. METODE

### 2.1. Desain Pelaksanaan PKM

Pelaksanaan PKM menggunakan intervensi afirmasi dengan pendampingan yang dilaksanakan secara bertahap. Adapun kegiatan dirancang untuk meningkatkan *self-esteem* anak kelas 5 SD melalui pemberian psikoedukasi, latihan afirmasi diri (*Self affirmation*), serta adanya refleksi pengalaman selama menjalankan kegiatan. Kegiatan dilakukan dalam beberapa sesi yang melibatkan partisipan untuk aktif mulai dari pengenalan materi, tanya jawab, cara penulisan dan penyampaian afirmasi. Setiap sesi dirancang untuk mendorong anak mengenali kelebihan diri, menumbuhkan pikiran positif, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam aktivitas sehari-hari.

Adapun setiap sesi diamati untuk melihat perubahan perilaku, interaksi sosial, keberanian anak selama mengikuti kegiatan.

## 2.2. Partisipan Pelaksanaan PKM

Sasaran kegiatan PKM ini merupakan anak-anak yang berada pada tingkat kelas 5 SD di lingkungan sekitar RPTRA Pandawa. Jumlah partisipan pada pelaksanaan PKM ini adalah 10 orang, dengan rentang usia 11 - 12 tahun dan jenis kelamin yang tidak dibatasi. Seluruh partisipan telah memperoleh izin dari orang tua untuk menjadi partisipan dalam pelaksanaan PKM.

Gambaran partisipan jika ditinjau berdasarkan usia, yaitu 11 tahun sebanyak 6 orang (60%) dan 12 tahun sebanyak 4 orang (40%). Sedangkan jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin, yaitu laki-laki sebanyak 2 orang (20%) dan perempuan sebanyak 8 orang (80%).

Tabel 1. Gambaran partisipan

Demografi	Frekuensi	Percentase
Usia	11 Tahun	6
	12 Tahun	4
Jenis Kelamin	Laki-Laki	20%
	Perempuan	80%

## 2.3. Prosedur Pelaksanaan PKM

### 2.3.1. Tahap Awal

Tahap ini diawali dengan koordinasi antara tim dan seluruh pihak terkait, seperti staf RPTRA Pandawa, pihak sekolah, partisipan, serta orang tua partisipan. Selain itu, dilaksanakan pertemuan bersama orang tua partisipan untuk membahas seluruh hal yang berkaitan dengan pelaksanaan PKM, seperti tujuan, prosedur pelaksanaan, manfaat yang diharapkan, serta persetujuan partisipasi. Pada tahap ini dilakukan pengisian kuesioner self-esteem menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) dan observasi untuk melihat gambaran anak sebelum kegiatan dilaksanakan.

### 2.3.2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, dilakukan pemberian materi mengenai self-esteem serta pelaksanaan intervensi self affirmation dengan konsep star affirmation yang dilakukan dengan demonstrasi dan simulasi percobaan. Star affirmation sendiri merupakan sebuah inovasi pada pelaksanaan intervensi. Anak diminta menuliskan kalimat afirmasi positif tentang diri mereka, yang kemudian dibacakan secara bergantian di depan teman sebaya. Selama kegiatan berlangsung, tim melakukan observasi terhadap perubahan sikap anak, seperti keberanian berbicara, keterlibatan dalam aktivitas kelompok, dan interaksi sosial dengan teman.

### 2.3.3. Tahap Akhir

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah pelaksanaan pengukuran ulang self-esteem menggunakan RSES sebagai data akhir untuk melihat perubahan dari sebelum dan sesudah dilaksanakannya kegiatan. Selain itu, dilakukan wawancara serta evaluasi hasil observasi. Evaluasi dilakukan untuk melihat dampak dan kebermanfaatan dari kegiatan yang telah diberikan kepada partisipan. Sebagai tindak lanjut, anak didorong untuk melanjutkan praktik star affirmation secara mandiri dengan dukungan lingkungan sekitar, termasuk pendampingan dan pemantauan secara berkala oleh tim.

## 2.4. Teknik Evaluasi Keberhasilan Kegiatan PKM

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan PKM ini dievaluasi melalui pendekatan evaluatif berbasis proses dan hasil kegiatan, dengan memadukan data kuantitatif sederhana dan data kualitatif sebagai indikator pendukung, bukan sebagai desain penelitian eksperimen. Evaluasi tersebut dilakukan untuk melihat:

- a. Perubahan perilaku anak selama kegiatan berlangsung,
  - b. Peningkatan keberanian dan interaksi sosial, serta
  - c. Perubahan persepsi anak terhadap dirinya sendiri setelah mengikuti kegiatan afirmasi diri.
- Adapun teknik evaluasi yang digunakan meliputi wawancara, observasi, dan kuesioner sebagai berikut.

#### **2.4.1. Metode Wawancara**

Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman subjektif anak terkait perasaan, pemahaman diri, dan manfaat yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan PKM. Wawancara bersifat semi terstruktur, di mana pewawancara tidak hanya terpaku pada pedoman wawancara tetapi juga dapat mengembangkan pertanyaan-pertanyaan lagi sesuai dengan jawaban partisipan (Fadhallah, 2020). Metode ini membantu tim untuk lebih memahami sudut pandang narasumber karena adanya topik-topik yang cukup pribadi sehingga menambah informasi dalam pengumpulan data agar lebih subjektif dan mendetail (Romdona et al., 2025). Wawancara ini membantu anak untuk dapat mengekspresikan pengalaman secara lebih bebas. Selain kepada anak, wawancara juga dilakukan secara informal kepada orang tua dan staf RPTRA Pandawa untuk memperoleh gambaran perubahan perilaku anak di luar kegiatan.

#### **2.4.2. Metode Observasi**

Observasi merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan memusatkan perhatian terhadap suatu objek di lapangan dengan melibatkan seluruh indra, yang dilengkapi dengan pencatatan (Prawiyogi et al., 2021; Romdona et al., 2025). Data observasi pada pelaksanaan PKM ini didapatkan melalui pengamatan langsung pada setiap pertemuan. Perilaku yang diamati ialah yang berhubungan dengan aspek pelaksanaan PKM, seperti keberanian dalam bertanya atau menjawab pertanyaan serta interaksi bersama teman maupun tim.

#### **2.4.3. Metode Kuesioner**

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan berbagai macam pertanyaan terstruktur (Prawiyogi et al., 2021; Romdona et al., 2025). Kuesioner digunakan sebagai alat bantu evaluasi kuantitatif sederhana untuk melihat kecenderungan perubahan self-esteem anak sebelum dan setelah kegiatan. Kuesioner yang digunakan adalah 10 item RSES milik Rosenberg (1965) dan telah melalui proses adaptasi sesuai dengan kriteria partisipan, serta diakhiri dengan pertanyaan mengenai harapan. Salah satu contoh item yang digunakan, yaitu "Sebagai anak kelas 5 SD, Saya merasa senang dengan diri saya". Tim menyediakan 4 poin skala likert dalam melakukan pengukuran, yaitu "Sangat tidak setuju", "Tidak setuju", "Setuju", dan "Sangat setuju". Perubahan skor pre-test dan post-test digunakan sebagai indikator peningkatan self-esteem partisipan.

### **2.5. Indikator Tingkat Ketercapaian Keberhasilan**

Indikator keberhasilan kegiatan PKM ini meliputi:

- a. Meningkatnya skor self-esteem anak secara umum setelah mengikuti kegiatan,
- b. Meningkatnya keberanian anak dalam bertanya, menjawab, dan bercerita,
- c. Meningkatnya interaksi sosial dan kerja sama antar anak,
- d. Adanya respons positif dari orang tua dan pihak RPTRA Pandawa terhadap perubahan perilaku anak.

Indikator-indikator tersebut digunakan untuk menilai ketercapaian tujuan kegiatan secara menyeluruh.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan seminggu sekali dengan total 5 pertemuan, yang berlangsung pada tanggal 19 Februari 2025 sampai 22 April 2025. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku anak terkait self-esteem melalui self-affirmation. Tahap awal kegiatan difokuskan pada pemetaan kondisi psikososial anak melalui wawancara dan observasi. Sesi wawancara dilakukan di dalam perpustakaan RPTRA Pandawa dengan suhu ruangan yang sejuk sehingga mendukung konsentrasi tim maupun partisipan. Dari wawancara yang dilakukan, beberapa partisipan masih ragu untuk menjawab pertanyaan dan mengatakan bahwa mereka masih takut untuk bertanya dan berinteraksi dengan guru karena merasa malu dan gugup. Selain itu, observasi juga dilakukan secara bersamaan, dimana beberapa partisipan terlihat tidak aktif baik dalam bertanya maupun menjawab pertanyaan. Sebagian besar dari partisipan juga masih berusaha untuk menghindari interaksi dengan tim, seperti duduk di bagian belakang agar tidak terlihat dan ditunjuk untuk menjawab pertanyaan. Kegiatan foto bersama pihak RPTRA Pandawa, orang tua, dan anak kelas 5 SD disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Pertemuan Pertama Kegiatan PKM

Pertemuan selanjutnya dilakukan pengambilan data pre-test menggunakan alat ukur RSES. sebagai data awal mengenai tingkat self-esteem partisipan sebelum intervensi dilakukan. Partisipan diminta untuk mengisi data diri pada lembar kuesioner, kemudian tim akan membacakan soal satu persatu kepada partisipan dan menunggu partisipan untuk selesai menjawab pertanyaan yang ada. Tim juga memberikan penjelasan mengenai maksud dari pertanyaan yang diberikan, hal ini dilakukan untuk memudahkan partisipan dalam memahaminya dan menjawab sesuai dengan diri partisipan.

Pelaksanaan intervensi dilakukan pada tempat yang luas dan kondusif, yaitu di selasar RPTRA Pandawa. Intervensi dilakukan dengan menuliskan kalimat afirmasi positif di kertas yang telah disediakan dan membentuknya menjadi bintang. Intervensi ini dilakukan sebanyak 2 pertemuan dan meminta partisipan untuk membuat star affirmation di rumah, agar partisipan terlatih untuk melakukannya secara berulang sehingga memberikan hasil yang maksimal. Ketika pertama kali intervensi dilakukan, partisipan masih belum terbiasa untuk membuat bintang sehingga tim membagi partisipan menjadi 3 kelompok dan didampingi oleh tim. Pada pertemuan selanjutnya, partisipan sudah tidak didampingi namun tim tetap memantau agar intervensi yang diberikan berjalan dengan baik. Gambar 2 menunjukkan suasana pelaksanaan intervensi star affirmation yang dilakukan secara berkelompok untuk membangun rasa aman dan kebersamaan antar partisipan. Kegiatan ini berjalan dengan sangat baik, di mana partisipan lainnya berinisiatif untuk membantu teman dan meminta tambahan kertas untuk pembuatan star affirmation.



Gambar 2. Penyampaian Materi dan Pelaksanaan Intervensi Star Affirmation

Pada rangkaian terakhir, partisipan diminta untuk mengisi lembar post-test guna melihat apakah terlihat adanya perubahan skor self-esteem pada partisipan. Tidak ada perubahan pada prosedur pelaksanaan pre-test maupun post-test, baik dari segi instruksi yang diberikan, waktu pengerjaan, maupun kondisi tempat. Dengan demikian, pelaksanaan PKM menunjukkan capaian positif yang terlihat dari perubahan perilaku dan peningkatan skor self-esteem partisipan.

Tabel 2. Hasil descriptives statistics

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Median</b>	<b>SD</b>	<b>SE</b>
Pre-Test	10	25,8	27,0	3,94	1,25
Post-Test	10	31,4	31,5	4,77	1,51

Tabel 2 menampilkan hasil analisis deskriptif yang menunjukkan peningkatan rata-rata skor self-esteem partisipan dari 25,8 menjadi 31,4. Data kuantitatif tersebut digunakan sebagai indikator pendukung untuk melihat kecenderungan perubahan self-esteem partisipan, dan ditemukan 9 dari 10 partisipan mengalami peningkatan, sedangkan 1 partisipan menunjukkan skor yang konsisten. Sebagai salah satu contoh, AQ, partisipan yang mengalami kenaikan paling tinggi. Pada awal kegiatan, partisipan terlihat malu dan pasif dalam berinteraksi. Pada pertemuan-pertemuan selanjutnya, partisipan mulai aktif bertanya dan menjawab pertanyaan, berinteraksi dengan teman maupun tim, serta menunjukkan keberanian dalam bercerita tentang kesehariannya di sekolah. Pada pertemuan akhir, partisipan juga terlihat berani meminta bantuan kepada teman maupun tim ketika mengalami kesulitan.

Selain peningkatan skor self-esteem, tingkat ketercapaian tujuan PKM ini juga diukur melalui beberapa indikator, yaitu perubahan sikap selama kegiatan berlangsung serta peningkatan interaksi sosial antar partisipan yang didapatkan dari hasil wawancara dan observasi. Keberhasilan kegiatan PKM ini tidak hanya diukur melalui peningkatan skor self-esteem, tetapi juga melalui perubahan sikap, pola interaksi sosial, serta respons lingkungan terdekat anak yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara. Selain itu, perubahan juga terlihat dari hasil observasi, di mana partisipan mulai berani membuka masker, bertanya maupun menjawab pertanyaan yang diberikan, dan bercerita. Partisipan juga terlihat semakin aktif dan berinisiatif menolong teman maupun melakukan hal yang diminta. Tidak hanya berdampak pada anak, pihak RPTRA Pandawa dan juga orangtua anak merasakan adanya perubahan yang ditunjukkan di sekolah maupun di rumah. Berdasarkan indikator tersebut, kegiatan PKM menunjukkan bahwa program PKM yang diberikan dapat dilaksanakan sesuai tujuan yang telah dirancang dan berdampak positif bagi anak kelas 5 SD.

Rentang usia partisipan berada pada kategori middle childhood, dimana kategori tersebut merupakan masa yang penting untuk perkembangan self-esteem (Islamiah et al., 2015). Secara keseluruhan, intervensi yang diberikan memberikan perubahan pada setiap partisipan di mana hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu, bahwa afirmasi positif berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri (Amita & Listyani, 2022; Widad & Idawati, 2023), self-esteem (Amita & Listyani, 2022), serta harga diri secara keseluruhan (Ambarwati & Mariyati, 2025; Ardika et al., 2021; Septyanti et al., 2024; Zebua et al., 2022).

Pemberian self affirmation secara rutin pada diri sendiri dapat menumbuhkan rasa harga diri yang lebih dalam. Hal ini sejalan dengan teori Erik Erikson, yaitu pada tahap industry vs inferiority yang dimana anak usia SD, yaitu 5-12 tahun memiliki inisiatif untuk mempelajari banyak hal yang ada di lingkungannya dan memerlukan dukungan akan kemampuannya agar tidak menghambat perkembangan, sehingga nantinya dapat membuat anak memiliki rasa rendah diri (Mokalu & Boangmanalu, 2021). Maka dari itu, penerapan self affirmation dapat menjadi hal pendukung anak agar tidak memiliki rasa rendah diri. Begitu pula dengan teori self affirmation yang dikemukakan oleh Steele (1988), yang menyatakan bahwa tujuan utama dalam sistem diri ini adalah melindungi citra diri ketika menghadapi suatu ancaman, di mana salah satu cara yang dapat dilakukan untuk melindungi citra diri itu adalah dengan menerapkan afirmasi kepada diri sendiri.

Keunggulan kegiatan PKM terletak pada kesesuaian metode intervensi dengan kondisi dan karakteristik masyarakat sasaran. Intervensi star affirmation dikemas secara sederhana, kreatif, dan mudah diterapkan oleh anak tanpa memerlukan fasilitas khusus. Walaupun ada keterbatasan kegiatan yaitu durasi pelaksanaan yang relatif singkat dan jumlah partisipan yang terbatas, sehingga dampak dan manfaat belum dieksplorasi secara menyeluruh. Namun, kegiatan PKM ini memiliki kontribusi nyata bagi anak kelas 5 SD. Setelah program selesai, partisipan masih melanjutkan praktik star affirmation dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan tergolong rendah. Tantangan utama yaitu pada tahap awal intervensi ketika partisipan masih merasa malu dan belum terbiasa mengungkapkan afirmasi positif tentang diri mereka. Tantangan ini dapat diatasi melalui pendampingan intensif, pembagian kelompok kecil, serta pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan anak. Selanjutnya, kegiatan afirmasi diri ini dapat dikembangkan dengan melibatkan lebih banyak peserta, menambah lama waktu pelaksanaan kegiatan, serta bekerja sama dengan guru di sekolah ataupun pengelola RPTRA Pandawa agar kegiatan ini dapat diterapkan secara rutin. Pelaksanaan PKM berlangsung sesuai rencana tanpa adanya kendala teknis. Staf RPTRA Pandawa, pihak sekolah, dan orang tua partisipan juga turut berperan aktif dalam kelancaran pelaksanaan PKM dari awal hingga akhir.

Secara keseluruhan, program PKM ini menunjukkan bahwa kegiatan self-affirmation yang dilaksanakan memberikan pengalaman pembelajaran psikologis bagi anak kelas 5 SD dalam mengenali dan mengekspresikan potensi diri secara positif. Program ini juga mendukung peningkatan self-esteem. Pengemasan intervensi self-affirmation secara sederhana, kreatif, dan partisipatif memudahkan anak untuk memahami serta menerapkan afirmasi diri dalam aktivitas sehari-hari, baik secara individu maupun dalam interaksi sosial. Temuan pelaksanaan kegiatan ini menegaskan bahwa intervensi psikologis yang sederhana dan partisipasi aktif berpotensi menjadi alternatif pendekatan yang relevan dalam mendukung penguatan aspek afektif dan kesejahteraan psikologis anak di lingkungan sekolah dasar.

#### 4. KESIMPULAN

Pelaksanaan PKM menunjukkan bahwa penerapan self affirmation melalui teknik star affirmation memberikan dampak positif bagi anak usia 11-12 tahun, tidak hanya dalam peningkatan self-esteem, tetapi juga dalam keberanian mengekspresikan diri, keterlibatan dalam kegiatan, serta kualitas interaksi sosial yang ditunjukkan melalui hasil observasi, wawancara, dan evaluasi pre-post. Selain itu, kegiatan PKM ini juga menunjukkan bahwa metode star affirmation mudah diterapkan, menarik, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Selain bermanfaat bagi peserta, kegiatan ini juga memberikan kontribusi bagi RPTRA Pandawa sebagai mitra, khususnya dalam memperkaya strategi pendampingan psikososial yang kreatif dan ramah anak. Antusiasme anak dalam membentuk kertas afirmasi menjadi sebuah bintang yang diberi nama star affirmation membuat tampilan pengaplikasian self affirmation menjadi lebih menarik, sehingga mencerminkan keterlibatan yang tinggi serta potensi metode ini untuk diterapkan secara berulang oleh para pendamping, orang tua, maupun komunitas sekitar.

Dengan demikian, program PKM ini berhasil mencapai tujuan dan menjawab permasalahan mitra, yaitu kebutuhan akan pendekatan sederhana untuk memperkuat self-esteem anak. Ke depannya, kegiatan ini direkomendasikan untuk dikembangkan sebagai program rutin di RPTRA Pandawa serta direplikasi di sekolah dan lembaga masyarakat lain sebagai upaya penguatan kapasitas komunitas dalam mendukung perkembangan psikososial anak.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada pihak Kelurahan Kedoya Selatan yang telah memberikan izin kepada tim untuk melakukan kegiatan di RPTRA Pandawa, staf RPTRA Pandawa, orang tua partisipan yang telah memberikan izin serta dukungan untuk kegiatan ini, dan seluruh partisipan yang telah berpartisipasi secara aktif selama kegiatan ini berlangsung sampai kegiatan

ini dapat terselesaikan dengan baik. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua yang telah memberi dukungan instrumental, emosional, dan finansial terhadap kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, C. P., & Mariyati. (2024). Pengaruh afirmasi positif untuk meningkatkan harga diri rendah pada korban bullying. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 15(1), 171–180. <https://doi.org/10.32583/pskm.v15i1.2832>
- Amita, N., & Listyani, N. (2022). Terapi bermain dalam meningkatkan self-esteem pada anak korban kekerasan seksual. *Prosiding: Seminar Nasional Psikologi dan Call For Paper*, 26–35. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/SemNasPsikologi/article/view/2716>
- Ardika, N. A., Mubin, M. F., Rejeki, S., Pohan, V. Y., & Samiasih, A. (2021). Pengaruh terapi afirmasi positif terhadap quality of life pasien harga diri rendah pada skizofrenia di RSJD Dr. Arif Zainudin Surakarta. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 1590–1599. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/viewFile/933/940>
- Aristiani, R. (2016). Meningkatkan percaya diri siswa melalui layanan informasi berbantuan audiovisual. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2), 182–189. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.717>
- Fadhallah, R. A. (2020). *Wawancara*. UNJ Press.
- Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartiani, F. (2015). Cognitive behavior therapy untuk meningkatkan self-esteem pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 8(3), 142–152. <https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.3.142>
- Lisanias, C. V., Loekmono, J. T. L., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan di depan umum pada mahasiswa prodi pendidikan sejarah UKSW Salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 10(2), 431–440. <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16192>
- Marinda, L. (2020). Teori perkembangan kognitif Jean Piaget dan problematikanya pada anak usia sekolah dasar. *An-Nisa: Jurnal Kajian Perempuan dan Keislaman*, 13(1), 116–152. <https://doi.org/10.35719/annisa.v13i1.26>
- Marpatmawati, I., Nurfuadi, F. R., Suprapti, B., Rismawan, W., & Hidayat, N. M. (2025). The effect of application positive affirmation therapy on experienced students of fatherless. *Healthcare Nursing Journal*, 7(1), 95–99. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v7i1.5760>
- Mokalu, V. R., & Boangmanalu, C. V. J. (2021). Teori psikososial Erik Erikson: Implikasinya bagi pendidikan agama kristen di sekolah. *Vox Edukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12 (2), 180–192. <https://doi.org/10.31932/ve.v12i2.1314>
- Nuraeni, & Mastari. (2021). Pengaruh konseling kelompok terhadap self-esteem siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 1329–1341. <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4492>
- Prawiyogi, A. G., Sadiah, T. L., Purwanugraha, A., & Elisa, P. N. (2021). Penggunaan media big book untuk menumbuhkan minat membaca di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 446–452. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.787>
- Romdona, S., Junista, S. S., & Gunawan, A. (2025). Teknik pengumpulan data: Observasi, wawancara, dan kuesioner. *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi dan Politik*, 3(1), 39–47. <https://doi.org/10.61787/taceee75>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books, Inc.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Septyanti, G., Anggraini, N., & Manurung, A. (2024). Penerapan terapi afirmasi positif pada pasien dengan harga diri rendah di Rumah Sakit Jiwa Palembang. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 2(3), 168–177. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1221>

- Siswoaribowo, A., & Paramita, M. T. D. (2020). Penerapan self affirmation terhadap penurunan body dissatisfaction pada remaja akhir. *Jurnal Ilkes: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 285–295. <https://doi.org/10.35966/ilkes.v11i2.171>
- Steele, C. M. (1988). *The psychology of self affirmation: Sustaining the integrity of the self*. Academic Press, Inc.
- Widad, Z. E., & Idawati, K. (2023). Afirmasi positif dalam meningkatkan self efficacy di MA Al-Qur'an La Raiba Hanifida Bandung Diwek Jombang. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 12(1), 93-111. <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v12i1.859>
- Yuangga, K. D., Mulyadi, Septiani, Y., & Halomoan, Y. K. (2022). Problem solving mengatasi kejemuhan belajar mandiri dengan teknik afirmasi untuk remaja masjid al barkah desa cidokom. *Jurnal Peradaban Masyarakat*, 2(1), 29–32. <https://doi.org/10.55182/jpm.v2i1.115>
- Yunita, R., & Sarajar, D. K. (2024). Improving learning achievement through a self-esteem perspective: The secret to student success. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 326–332. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3.15457>
- 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>

**Halaman Ini Dikosongkan**