

Afirmasi positif untuk mengurangi depresi

Khofifah

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 240401110218@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

afirmasi positif, depresi, kesehatan mental, pola pikir, kesejahteraan psikologis

Keywords:

positive affirmations, depression, mental health, mindset, psychological well-being

ABSTRAK

Kondisi atau kesehatan mental menjadi perhatian yang sedang meningkat pada era modern saat ini, terutama pada naiknya prevalensi gangguan depresi. Depresi juga bisa berdampak negatif untuk kondisi emosional, kesehatan fisik, dan juga berdampak untuk kehidupan social seorang individu. Salah satu hal yang dilakukan agar mengurangi depresi yaitu dengan afirmasi positif, dimana dengan menggunakan pernyataan positif secara terus-menerus untuk menciptakan pola pikir yang lebih baik dan optimis. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk menjelaskan dan mengkaji efektivitas afirmasi positif untuk mengurangi depresi

dengan metode literatur review. Hasil dari penelitian ini terlihat jika afirmasi positif sangat mempunyai peran yang penting untuk membangun pola pikir yang sehat, dapat meningkatkan kepercayaan diri individu, juga mengurangi pikiran yang negatif. Keberhasilan dari penerapan afirmasi positif ini dipengaruhi karena faktor internal, yaitu keyakinan diri yang konsisten, dan juga ada karena pengaruh faktor eksternal yaitu memiliki lingkungan yang selalu mendukung. Dengan hal itu, afirmasi positif tersebut bisa menjadi jalan alternatif yang sangat bagus dan efektif dalam menangani gangguan depresi dan meningkatkan kesejahteraan untuk psikologi seorang individu.

ABSTRACT

Mental health is a growing concern in the modern era, especially the rising prevalence of depressive disorders. Depression can also have a negative impact on an individual's emotional state, physical health, and social life. One of the things that can be done to reduce depression is positive affirmation, which uses positive statements continuously to create a better and optimistic mindset. This study aims to explain and examine the effectiveness of positive affirmations to reduce depression using the literature review method. The results of this study show that positive affirmations have a very important role in building a healthy mindset, can increase individual confidence, and also reduce negative thoughts. The success of the application of positive affirmations is influenced by internal factors, namely consistent self-belief, and also due to the influence of external factors, namely having a supportive environment. With that, positive affirmations can be a very good and effective alternative way of dealing with depressive disorders and improving well-being for an individual's psychology.

Pendahuluan

Di era modern, kesehatan mental menjadi salah satu isu yang semakin mendapat perhatian khusus dari masyarakat, karena banyak dari berbagai kalangan seperti lansia, remaja, dan anak-anak, rentan mengalami gangguan mental. Gangguan yang sering kali muncul meliputi depresi, stres, kecemasan hingga gangguan yang lebih serius. Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2022 sebanyak 5,5% remaja rentang usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental dengan presentase sebanyak 1% mengalami depresi, 3,7% mengalami gangguan kecemasan dan 1,8% mengalami post traumatic. Selain itu, berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) pada



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

tahun 2019 sebanyak 970 juta orang didunia mengalami gangguan mental dengan gangguan yang paling umum yakni berupa gangguan kecemasan dan gangguan depresi. Gangguan depresi merupakan salah satu gangguan mental yang sangat umum terjadi dan sangat berdampak pada berbagai aspek diantaranya yakni berdampak pada kondisi emosional individu, kesehatan fisik, dan kehidupan sosial mereka. orang yang mengalami depresi sering kali merasa putus asa dan kehilangan semangat hidup, sehingga dalam beberapa kasus gangguan tersebut dapat mendorong mereka untuk melakukan tindakan berisiko seperti percobaan bunuh diri. Munculnya kecenderungan negatif seperti itu bisa menjadi pertanda bahwa mereka memerlukan penanganan yang profesional.

Sayangnya, meskipun layanan profesional tersebut telah tersedia akan tetapi masih banyak kendala lain yang menjadi penghambat dalam meminimalisir gangguan depresi diantaranya seperti keterbatasan akses, biaya, dan minimnya kesadaran masyarakat terkait pentingnya penanganan gangguan depresi untuk menjaga kesehatan mental. Maka dari itu, dibutuhkan alternatif lain yang lebih mudah di jangkau dan diterapkan secara mandiri salah satunya yaitu berupa afirmasi positif. Pada fenomena seperti ini diperlukan adanya kajian yang lebih mendalam, meskipun pada beberapa analisis kajian ini sebenarnya telah diteliti dan telah ditemukan hasil terkait afirmasi sebagai alternatif dalam menangani gangguan depresi. Akan tetapi Penelitian ini perlu dilakukan lagi karena temuannya dapat digunakan sebagai dasar pengembangan oleh peneliti selanjutnya, dan hasil penelitiannya dapat memberikan informasi pada masyarakat tentang penanganan depresi melalui metode afirmasi. Maka dari itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana afirmasi positif dapat membantu pemulihan dalam mengurangi gangguan depresi dengan menggunakan metode literatur review yaitu dengan mengumpulkan berbagai artikel dan mengkaji hasil penelitian yang telah ada.

Pembahasan

Definisi dan Jenis Gangguan Kesehatan Mental

Kesehatan mental dan kesehatan fisik merupakan satu kesatuan yang saling berkaitan dan saling mempengaruhi antara satu dengan yang lain, apabila kesehatan mental suatu individu terganggu dapat dipastikan kesehatan fisiknya juga akan terganggu. Menurut data dari WHO kesehatan mental ialah keadaan kesejahteraan dimana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dan dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi bagi komunitasnya. Adapun menurut pendapat Jalaludin (2010) kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neorosis maupun psikosis (Handayani, 2022). Didalam kesehatan mental terdapat 2 pendekatan yang terkenal dengan sebutan dual theory model, dimana menurut Clark 2021 dan Pretsch et al., 2012 yang masuk kedalam pendekatan pertama mengatakan bahwa kesehatan mental ialah suatu kondisi terpenuhinya aspek positif psikologis seseorang yang berupa rasa senang, rasa puas akan kehidupan, dan tumbuhnya rasa cinta terhadap sesama. Sedangkan menurut Asmika et al., 2008 ; Coles, 2016 dan Wani & Singh, 2019 pada pendekatan kedua mengemukakan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi terhindarnya seorang individu dari penyakit-penyakit mental seperti cemas, depresi, dan kehilangan

kontrol perilaku (Aziz et al., 2021). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental ialah suatu kondisi dimana seorang individu tidak memiliki indikasi gangguan mental dan mampu merasakan kesejahteraan dalam hidupnya sehingga dapat berkontribusi dilingkungan sekitarnya sebagai mana mestinya. Selain dari pada itu, kesehatan mental juga memiliki beberapa bentuk gangguan mental diantaranya yaitu berupa gangguan skizofrenia, depresi, gangguan kecemasan, gangguan suasana perasaan, retardasi mental, dan gangguan kepribadian (Handayani, 2022). Akan tetapi dari beberapa gangguan mental tersebut yang paling umum terjadi yakni berupa gangguan depresi.

Definisi Depresi

Menurut Rice PL (1992), depresi adalah salah satu bentuk gangguan mood, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental seseorang. Kartono (2002) juga berpendapat, menurutnya depresi adalah kemuraman hati (kepedihan, kesenduan, keburaman perasaan) yang patologis sifatnya (Dirgayunita, 2016). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa depresi ialah suatu perasaan sedih yang berkepanjangan yang mengakibatkan seorang individu tidak mempunyai semangat hidup dan tidak ada perasaan bahagia dalam hidupnya.

Seorang Individu yang mengalami gangguan depresi cenderung menarik diri dari lingkungan, mereka lebih suka menyendiri dalam suatu ruang tertentu dan kehilangan minat pada suatu hal yang dulunya mereka sukai. gangguan depresi ini merupakan masalah yang sangat perlu diperhatikan, karena dapat memicu keinginan dan upaya bunuh diri. Apabila dilihat dari risikonya, gangguan depresi dianggap sangat merugikan karena menghambat proses sosial dan kognitif seorang individu. Munculnya gangguan depresi tidak terjadi secara tiba-tiba melainkan melalui suatu proses yang timbul dari pikiran-pikiran negatif yang muncul akibat suatu kejadian tertentu yang tidak diharapkannya. Berdasarkan teori psikoanalisis Freud mengatakan bahwa gangguan depresi disebabkan karena adanya suatu kebutuhan oral pada masa perkembangan terutama pada masa anak-anak yang tidak terpenuhi atau terpenuhi secara berlebihan, yang mengakibatkan munculnya sifat ketergantungan sehingga apabila individu itu mengalami suatu kehilangan atau kejadian yang tidak diharapkan akan menimbulkan suatu reaksi yang berlebihan. Sedangkan menurut teori psikodinamis mengemukakan bahwa suatu gangguan depresi terjadi bukan karena adanya ketidakfungsian organis, melainkan karena adanya pertahanan ego dalam mengatasi konflik intrapsikis (Khoirot et al., 2022).

Lingkungan, keluarga, dan teman adalah salah satu bentuk dari faktor eksternal. Kebanyakan dari individu yang mengalami gangguan depresi berawal dari perasaan emosi negatif yang selalu dipendam seperti marah, kecewa, dan sedih, sehingga lama kelamaan emosi negatif tersebut akan menumpuk dan menjadi masalah-masalah gangguan mental seperti depresi. Gangguan mental seperti depresi ini memiliki cara penanganan tersendiri sesuai dengan tingkatannya masing-masing. Adapun tingkatan depresi terbagi menjadi 3 yaitu depresi ringan, depresi sedang, dan depresi berat. Pada beberapa kasus para pengidap gangguan depresi dengan tingkatan sedang dan berat cenderung lebih membutuhkan penanganan yang intensif dari ahlinya, berbeda dengan seorang yang mengalami gangguan depresi tingkat ringan, mereka masih bisa untuk

melakukan penanganan secara mandiri dan individual melalui berbagai aktivitas yang positif dan mengubah cara berpiirnya menjadi lebih positif melalui metode afirmasi positif.

Definisi Afirmasi dan cara penerapannya

afirmasi terbagi menjadi 2 bentuk yakni berupa afirmasi positif dan afirmasi negatif. Menurut Lestari (2020) afirmasi positif merupakan sebuah kalimat positif yang tersusun dalam sebuah pikiran atau tertuang dalam tulisan atau diucapkan kepada orang lain, bisa juga didengar dari orang lain yang diucapkan kepada diri kita. Afirmasi bisa dikatakan seperti suatu harapan yang mana bila afirmasi itu kuat maka ia dapat mempengaruhi pikiran seseorang yang kemudian diwujudkan dalam bentuk tindakan yang diambil. Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa afirmasi adalah suatu kalimat positif yang diucapkan secara berulang-ulang untuk memunculkan keyakinan dalam diri. Sedangkan afirmasi negatif ialah suatu kalimat yang memunculkan rasa pesimis dalam diri seseorang. Menurut Sasson (1977) pengulangan kata berkali-kali dapat membangun gambaran mental, membuat fokus terhadap tujuan, atau situasi yang diinginkan, sehingga pengulangan kata dapat mempengaruhi sub unconsiouness menerima hal tersebut Yang kemudian mengubah pola pikir, cara bertindak dan sikap seseorang. Dalam hal ini, Afirmasi positif dapat diterapkan melalui beberapa langkah, yakni dengan memfokuskan diri pada suatu pikiran negatif yang tertanam di dalam diri lalu menentangnya dengan pikiran-pikiran positif yang berfokus pada pemecahan masalah sehingga muncul motivasi dalam diri.

Pada kasus gangguan depresi seseorang dapat menerapkan teknik afirmasi positif untuk mengurangi gejala depresi tersebut. teknik tersebut dapat dilakukan dengan cara menenangkan diri terlebih dahulu lalu kemudian mengumpulkan semua pikiran-pikiran negatif yang selama ini mengganggu hidupnya dan perlahan menentangnya dengan pikiran positif yang diucapkan dalam bentuk kalimat agar tumbuh keyakinan dan motivasi di dalam diri. Dalam beberapa penelitian telah dijelaskan bahwa afirmasi positif terbukti dapat digunakan sebagai alat untuk mengurangi gangguan mental terutama depresi, stres, dan kecemasan. Dalam penerapan afirmasi terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan yaitu:

1. waktu pelaksanaan teknik afirmasi; sebaiknya teknik afirmasi dilakukan ketika dalam keadaan tenang dan relaks
2. tempat pelaksanaan; teknik afirmasi sebaiknya dilakukan di tempat yang hening dan tenang agar tubuh bisa fokus dan nyaman.
3. Konsistensi
4. Lingkungan yang mendukung
5. Keyakinan diri; semakin kita yakin maka teknik afirmasi akan semakin memiliki peluang yang besar untuk berhasil sehingga keyakinan diri sangat dibutuhkan dalam penerapan teknik afirmasi ini.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pembahasan dalam artikel ini, afirmasi positif memiliki peran yang penting dalam membantu mengurangi gangguan depresi pada individu. Melalui penggunaan pernyataan positif secara konsisten, seorang individu dapat mengubah dan membangun pola pikir yang lebih baik, mengurangi pikiran yang negatif, serta dapat membangun kepercayaan diri dan kestabilan emosional. Dengan demikian, afirmasi dapat menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam menangani gangguan depresi. Keberhasilan teknik afirmasi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor baik faktor internal yang berupa kepercayaan dan keyakinan diri, keterlibatan emosional, dan konsistensi dalam menerapkan afirmasi. Adapun faktor eksternal yakni berupa lingkungan yang mendukung, dukungan sosial, serta beberapa kombinasi dengan alternatif pemulihan yang lain yang mendukung alternatif afirmasi positif. Oleh karena itu, pemahaman terkait faktor-faktor ini dapat membantu seorang individu untuk mengoptimalkan penggunaan afirmasi sebagai alternatif dalam mengurangi gangguan depresi. Afirmasi positif ini dapat dijadikan strategi yang tepat dan efektif dalam mengatasi depresi, sehingga pembaca yang tertarik dapat menerapkannya dan diharapkan untuk melakukannya secara konsisten dengan lingkungan yang mendukung. Adapun para masyarakat diharapkan untuk lebih aktif dalam mengedukasi manfaat afirmasi untuk kesehatan mental agar banyak dari individu yang menerapkannya secara efektif.

Daftar Pustaka

- Amalia, N. (2023). *Analisis Asuhan Keperawatan Implementasi Terapi Afirmasi Positif Pada Pasien Depresi dengan Masalah Harga Diri Rendah di RSJ Provinsi Jawa Barat*. <http://repository.lp4mstikeskhg.org/227/>
- Aziz, R., Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Rahayu, I. T., Purwaningtyas, E. K., & Wahyuni, E. N. (2021). Measurement and Profiling Models of Student Mental Health in Islamic Higher Education. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 1(2), 1–4.
- Damayanty, R., & Ane, V. (n.d.). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Pemulihan Pasien dengan Depresi*.
- Diana, V. (2019). *Kesehatan Mental*. https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi : Ciri , Penyebab dan Penanggannya. *Journal An-Nafs*, 1, 1–14. <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/psikologi/article/view/235>
- Hamidah, & Mahajudin, M. S. (2012). Identifikasi Kebutuhan Psikologis Remaja Dengan Gangguan Depresi Di Surabaya. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 17(2), 69–75. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol17.iss2.art8>
- Handayani, E. (2022). KESEHATAN MENTAL MENTAL HYGIENE. In *Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin* (Vol. 56, Issue 1).
- Khoirot, U., Astutik, F., Furqon, M. A., Suseno, A., Alvasa, B., & Nurdiansyah. (2022). *Pengembangan Aplikasi Skrining Kesehatan Mental*. <http://repository.uin-malang.ac.id/12963/>
- Nurtanti, S., & Handayani, S. (2021). Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Deteksi Dini dan Pencegahan Depresi di SMK Muhammadiyah Baturetno. *Warta LPM*, 24(1),

134–144. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i1.10007>

Sari, M. K. (2008). Pengaruh Relaksasi Afirmasi terhadap Penurunan Depresi pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Waluyo Husodo Tulungagung Penelitian Pra Eksperimental. In *Skripsi Jurusan Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga*.

Setiawan, D. E. (2023). Memahami Potensi Positive Self-Talk Sebagai Alat Dalam Konseling Pastoral: Analisis Studi Kualitatif. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 4(1), 14–29. <https://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/poimen/article/view/1440>