

**DAMPAK AFIRMASI POSITIF TERHADAP *SELF-ESTEEM* MAHASISWA
KORBAN *BULLYING* DI UNIVERSITAS X CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI)



WAFIQ AZIZAH
NIM. 2108306084

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 1446 H/ 2025 M**

ABSTRAK

WAFIQ AZIZAH. NIM: 2108306084. **“DAMPAK AFIRMASI POSITIF TERHADAP *SELF-ESTEEM* MAHASISWA KORBAN *BULLYING* DI UNIVERSITS X CIREBON”** Pembimbing : Mumtaz Afridah, M.Psi dan Herman Beni, M.A

Kesehatan mental adalah hal yang sangat penting bagi mahasiswa. Ketika kondisi mental mereka dalam keadaan baik, mahasiswa dapat belajar dengan lebih fokus, berpikir kreatif, dan menjadi lebih produktif. Penelitian ini dilakukan karena adanya kenyataan bahwa *bullying* dapat menimbulkan luka psikologis yang cukup serius bagi mahasiswa. Mahasiswa yang menjadi korban *bullying* sering merasa tidak percaya diri, tidak berharga, dan mulai menarik diri dari lingkungan. Pengalaman mendapat perlakuan negatif secara terus-menerus membuat mereka memandang diri secara buruk, sehingga harga diri atau *self-esteem* mereka menurun.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi *self-esteem* mahasiswa korban *bullying* di Universitas X Cirebon, apa saja faktor risiko dan faktor protektif yang memengaruhi *self-esteem* mereka, serta sejauh mana afirmasi positif dapat membantu meningkatkan *self-esteem* tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap tiga mahasiswa dari jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas X Cirebon yang pernah mengalami *bullying*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum menerapkan afirmasi positif, ketiga informan mengalami *self-esteem* yang rendah. Mereka merasa tidak layak, insecure, menarik diri dari lingkungan sosial dan merasa berbeda dari orang lain. Beberapa faktor yang memperburuk kondisi ini antara lain ejekan dari teman, lingkungan yang tidak mendukung, dan pengalaman masa lalu yang menyakitkan. Meskipun begitu, para informan juga memiliki faktor protektif, seperti dukungan dari keluarga, teman dekat, serta dorongan dari diri sendiri untuk pulih dan berubah.

Setelah mengenal dan menjalankan afirmasi positif secara rutin, para informan mulai mengalami perubahan dalam cara mereka memandang diri sendiri. Mereka menjadi lebih percaya diri, mampu menerima diri dengan segala kekurangannya. Dan mulai menyadari kemampuan yang dimiliki. Afirmasi positif membantu mereka mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih sehat dan membangun. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif memberikan dampak yang besar terhadap peningkatan *self-esteem* mahasiswa korban *bullying*. Dengan dilakukan secara sadar, berulang, dan konsisten, afirmasi positif dapat menjadi salah satu cara efektif untuk membantu pemulihan psikologis mahasiswa yang pernah mengalami *bullying*.

Kata kunci: *afirmasi positif, Self-Esteem, Bullying, mahasiswa.*

ABSTRACT

WAFIQ AZIZAH. Student NIM: 2108306084. ***"The Impact of Positive Affirmations on the Self-Esteem of University Students Who Are Victims of Bullying at University X Cirebon"***. Supervisors: Mumtaz Afridah, M.Psi and Herman Beni, M.A.

Mental health is a very important aspect for university students. When their mental condition is stable, students can study with better focus, think creatively, and be more productive. This research was conducted based on the reality that bullying can cause serious psychological harm to students. Those who become victims of bullying often feel insecure, worthless, and tend to withdraw from their social environment. Receiving negative treatment repeatedly causes them to develop a poor self-image, which leads to a decline in their self-esteem.

This study aims to understand the condition of self-esteem among students who have experienced bullying at Universitas X Cirebon, to identify the risk and protective factors that influence their self-esteem, and to explore how far positive affirmations can help improve their self-esteem. This research uses a qualitative approach with a case study method. Data were collected through in-depth interviews with three students from the Islamic Guidance and Counseling department at Universitas X Cirebon who had experienced bullying.

The results of the study show that before practicing positive affirmations, all three informants experienced low self-esteem. They felt unworthy, insecure, withdrew from social interactions, and felt different from others. Several risk factors contributed to their condition, including ridicule from peers, an unsupportive environment, and painful past experiences. However, the informants also had protective factors, such as emotional support from family and close friends, as well as personal motivation to recover and change.

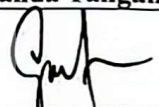
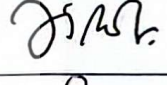
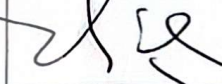
After consistently applying positive affirmations, the informants began to experience positive changes in how they viewed themselves. They became more confident, more open to their surroundings, and more accepting of themselves with all their strengths and weaknesses. Positive affirmations helped them replace negative self-talk with healthier and more constructive thoughts. Based on these findings, it can be concluded that positive affirmations have a significant impact on improving the self-esteem of students who have experienced bullying. When done consciously, repeatedly, and consistently, positive affirmations can serve as an effective tool for psychological recovery in students affected by bullying.

Keywords: *positive affirmations, Self-Esteem, Bullying, university students*

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “DAMPAK AFIRMASI POSITIF TERHADAL *SELF-ESTEEM* MAHASISWA KORBAN *BULLYING* DI UNIVERSITAS X CIREBON”. Oleh Wafiq Azizah, NIM: 2108306084, telah di munaqosyahkan pada tanggal 04 Juni 2025, di hadapan dewan penguji dan dinyatakan **LULUS**.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Bambang Setiawan. M.Pd NIP. 19890706 201801 1 002	16-06-2025	
Sekretaris Jurusan Rina Kurnia, M.Pd NIP.19900517 201903 2 011	16-06-2025	
Penguji I Prof. Dr. Hj. Septi Gumiandari, M. Ag NIP. 197309061998032002	16-06-2025	
Penguji II Asriyanti Rosmalina, M.Ag NIP.19760331 200710 2 004	16-06-2025	
Pembimbing I Mumtaz Afridah, M.Psi NIP. 19900425 201903 2 016	16-06-2025	
Pembimbing II Herman Beni M. A NIP. 19780430 20110 1 1004	16-06-2025	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
Mengetahui
SYEKH NURJATI CIREBON
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam


Dr. Naila Farah, M.Ag
NIP.19770622 201101 2 003

LEMBAR PERSETUJUAN

**DAMPAK AFIRMASI POSITIF TERHADAP *SELF ESTEEM* MAHASISWA
KORBAN *BULLYING* DI UNIVERSITAS X CIREBON**



Pembimbing I


Mumtaz Afridah, M.Psi
NIP. 199004252019032016

Pembimbing II


Herman Beni M. A.
NIP. 197804302011011004

Mengetahui:

Ketua Jurusan BKI


Bambang Setiawan, M.Pd
NIP. 19890706 201801 1 002

NOTA DINAS

Kepada

Yth. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

Di

Cirebon

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi, berikut ini

Nama : Wafiq Azizah

Nim : 2108306084

Judul : DAMPAK AFIRMASI POSITIF TERHADAL SELF-ESTEEM

MAHASISWA KORBAN BULLYING DI UNIVERSITAS X

CIREBON

Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut diatas sudah dapat diajukan pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosyahkan.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Cirebon, Desember 2024

Pembimbing I



Muntaz Afridah, M.Psi

NIP. 199004252019032016

Pembimbing II



Herman Beni M. A

NIP. 197804302011011004

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim...

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Dampak Afirmasi Positif Terhadap Self-Esteem Mahasiswa Korban Bullying Di Universitas X Cirebon”. Ini beserta seluruh isinya adalah karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi atau apapun yang dijatuhkan kepada saya sesuai dengan peraturan yang berlaku, apa bila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap keilmuan atau ada klaim terhadap keaslian karya yang telah saya buat ini.

Cirebon, 5 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Wafiq Azizah

NIM. 2108306084

UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

MOTTO

“Tidak perlu menjadi sempurna untuk menjadi berharga, aku sudah di ciptakan berharga”.

-Wafiq Azizah

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

-(Q.S Al-Insyirah, 5-6)



RIWAYAT HIDUP



Nama : Wafiq Azizah

NIM : 2108306084

TTL : Bekasi, 28 Agustus 2003

Gender : Perempuan

E-mail : azizahw583@gmail.com

Alamat: :Kp.Gaga, Rt 003/003, Desa. Pantai
Mekar, Kecamatan Muaragembong,
Kabupaten Bekasi.

Adapun riwayat pendidikan yang pernah penulis tempuh yaitu:

1. Mi Nurul Huda (2020-2015)
2. SMP Yapinuh Muaragembong (2016-2018)
3. SMK Yapinuh Muaragembong (2019-2021)
4. UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon (2022-2025)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kerendahan hati dan kesabaran yang luar biasa.

Keberhasilan dalam penulisan skripsi ini tentu tidak terlepas dari berbagai bantuan pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua, terkasih, tersayang. Abi dan Umi. Terimakasih selalu mengusahakan segalanya untuk putri kecilmu ini. Umi adalah salah satu tempat keluh kesah penulis sekaligus teman curhat penulis. Dan Abi yang selalu mengusahakan segala kebutuhan yang selalu penulis butuhkan selama perkuliahan ini berlangsung dan semangat untuk anak kesayangannya ini. Abi, umi terimakasih ya untuk segala do'a hebat yang selalu kalian panjatkan untuk penulis, semoga abi umi sehat selalu dan semoga abi umi selalu ada di setiap episode kehidupan penulis. Abi, umi anakmu jadi sarjanaaaaa.....
2. Kepada kaka perempuan penulis Wilda Mufliha dan adik laki-laki penulis M. Azmil haikal. Terimakasih untuk segala do'a dan dukungannya. Kalian berdua kesayangan penulis meskipun kita sering ribut ya di rumah, tapi penulis sayang sama kalian dan kalianpun pasti sayangkan sama penulis? Haruss! Apa lagi untuk kaka kesayanganku semata wayang, terimakasih selalu mau menjadi pendengar yang baik dan selalu support adik mu yang paling cantik ini.
3. Dan yang terakhir adalah untuk diriku sendiri "Wafiq Azizah" perempuan yang paling tangguh dan kuat. Terimakasih ya karena sudah mau bertahan di proses ini, segala tangis dan tawa sili berganti mewarnai kehidupanmu. Proses perjalanan yang cukup menguras mentalmu, terimakasih karena sudah mau menyelesaikan skripsi ini meskipun dalam keadaan hati yang hancur. ingat, hari yang berat untuk orang yang hebat. Dan kamu adalah orang yang hebat!

Tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Ini merupakan pencapaian yang patut di rayakn untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu apapun kekurangan dan kelebihanmu mari tetap berjuang untuk kedepan.

Cirebon, 17 Mei 2025

Peneliti

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan ridho-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir semester akademik (skripsi) dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya serta orang-orang yang selalu mengikuti sunahnya. Peneliti menyadari terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari peran dan bantuan berbagai pihak, untuk itu peneliti patut menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag, Rektor Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dr. Siti Fatimah, M. Hum, Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bambang Setiawan, M.Pd, Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
4. Rina Kurnia, M.Pd Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
5. Mumtaz Afridah, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing I dan Herman Beni, MA. selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk terus membimbing dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
7. Bapak dan Ibu Staf Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
8. Kepada responden dalam penelitian ini, mahasiswa Universitas X Cirebon.
9. Kepada Bestie yang selalu mau direpotkan.

10. Kepada orang-orang yang pernah hadir di dalam hidup saya, mohon maaf tidak cukup kata-kata untuk menyebutkan satu persatu dikarenakan peneliti bingung merangkai ucapan tersebut.

Peneliti menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan. Maka, saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak sangat diperlukan. Apabila dalam penyusunan skripsi ini banyak kekurangan, peneliti mohon maaf yang sebesar-besarnya.



Cirebon, 17 Mei 2025

Peneliti

Wafiq Azizah

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
NOTA DINAS.....	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
PERSEMBAHAN.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	5
1. Identifikasi Masalah	5
2. Pembatasan Masalah	5
3. Pertanyaan Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat/Kegunaan Penelitian	7
E. Sistematika Penulisan.....	8
F. Peneliti Terdahulu	9
G. Rencana Waktu Penelitian (<i>Time Schedule</i>)	15
BAB II	16
KAJIAN TEORI	16
A. Afirasi Positif	16
1. Definisi Afirasi Positif.....	16
2. Indikator Afirasi Positif.....	17
3. Contoh Afirasi Positif.....	17
B. Harga Diri (<i>Self-Esteem</i>)	20
1. Definisi <i>Self-Esteem</i>	20

2. Indikator <i>Self-Esteem</i>	22
4. Aspek-Aspek <i>Self-Estem</i>	23
5. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Esteem</i>	24
C. <i>Bullying</i>	26
1. Definisi <i>Bullying</i>	26
2. Aspek-Aspek <i>Bullying</i>	26
3. Karakteristik Perilaku <i>Bullying</i>	28
D. Dampak Afiriasi Positif Terhadap Self Esteem	29
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN.....	27
A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Profil Jurusan Bimbingan Konseling islam (BKI)	28
1. Visi, Misi, dan Tujuan BKI	28
D. Penentuan Sumber Informasi/Informan	30
E. Unit Analisis.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Teknik Analisis Data	33
H. Sistematika Penelitian	34
BAB IV.....	35
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan.....	50
BAB V.....	68
KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1.....	
Tabel 1.1 Verbatim Informan 1.....	
Tabel 1.2 Verbatim Informan 2.....	
Tabel 1.3 Verbatim Informan 3.....	
Tabel 1.4 Formulated Meaning.....	
LAMPIRAN 11 DOKUMENTASI	
Gambar 2.1 Penyerahan SK Penelitian	
Gambar 2.2 Wawancara Dengan Informan 1.....	
Gambar 2.3 Wawancara Dengan Informan 2.....	
Gambar 2.4 Wawancara Dengan Informan 3.....	
Gambar 2.5 Surat Pernyataan Telah Melaksanakan Penelitian	

