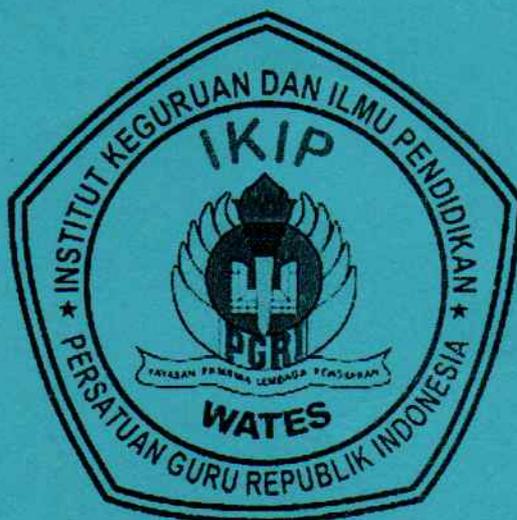


LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT
***SELF AFFIRMATION* DAN CARA MELAKUKANNYA**



Oleh :

Dra. Nanik Suprihyatin, M.Pd.

NIP. 196303141987032001

INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA (PGRI) WATES

YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT
***SELF AFFIRMATION* DAN CARA MELAKUKANNYA**



Oleh :

Dra. Nanik Suprihyatin, M.Pd.

NIP. 196303141987032001

INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA (PGRI) WATES

YOGYAKARTA

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian : *Self Affirmation* dan Cara Melakukannya
Identitas Pribadi
Nama Lengkap : Dra. Nanik Suprihyatin, M.Pd
NIP : 196303141987032001
Jabatan Fungsional : Lektor
Pangkat/Golongan : Penata Tk I / III-D
Sasaran Pengabdian : Ibu-Ibu, Bapak-Bapak Jamaah Pengajian Masjid
Nurul Iman Blok 3 Sidoarum, Godean, Sleman,
Yogyakarta
Waktu Pengabdian : 7 Maret 2025, 14 Maret 2025, dan 21 Maret 2025
Biaya Keseluruhan : Rp. 3.000.000,- (Tiga Juta Rupiah)

Wates, Maret 2025

Pengabdi



Dra. Nanik Suprihyatin, M.Pd

NIP. 196303141987032001

Mengetahui

Kepala LPPM IKIP PGRI Wates



Drs. YB Yurahman, M.Pd

NIP. 195911021986021001



**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
(IKIP PGRI) WATES YOGYAKARTA**

Alamat : Jln. KRT. Kertodiningrat, No. 5 Margosari, Pengasih, Kulon Progo Yogyakarta Telp. (0274)
773283

SURAT TUGAS

Nomor : 002/IPW/LPPM/III/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Drs. YB Jurahman, M.Pd
NIP : 195911021 1986021 001
Jabatan : Ketua LPPM
Instansi : IKIP PGRI Wates

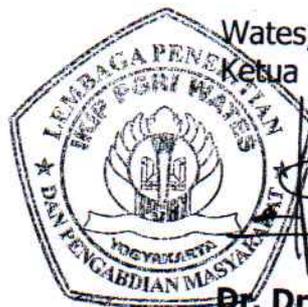
Memberi tugas kepada dosen sebagai berikut :

Nama : Dra. Nanik Suprihyatin, M.Pd
NIDN : 196303141987032003
Jabatan : Dosen
Instansi : IKIP PGRI Wates

Untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan pada :

Hari/ Tanggal : 7 Maret 2025, 14 Maret 2025, 21 Maret 2025
Waktu : 16.30 – 18.00 WIB
Tempat : Perumahan Sidoarum Blok III, Arumsari Godean Sleman
Judul : *Self Affirmation* Dan Cara Melakukannya

Demikian surat tugas ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Wates, 1 Maret 2024 .
Ketua LPPM

YB Jurahman
Dr. Drs. YB Jurahman, M.Pd
NIP. 195911021 1986021 001

PENGAJIAN IBU-IBU MASJID NURUL IMAN
PERUMAHAN SIDOARUM BLOK III GODEAN SLEMAN YOGYAKARTA

SURAT KETERANGAN

NO :

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ibu. Hj. Murniah
Jabatan : Ketua Pengajian Ibu-Ibu Masjid Nurul Iman
Perumahan Sidoarum Blok III, Godean, Sleman, Yogyakarta

Menerangkan bahwa :

Nama : Dra. Nanik Suprihyatin, M.Pd
NIP : 19630314 198703 2 001
Jabatan : Dosen/Lektor
Instansi : IKIP PGRI Wates, Yogyakarta

Telah melaksanakan tugas pengabdian pada masyarakat berupa ceramah, diskusi, praktek membaca kalimat toiyibah kepada Ibu-Ibu, Bapak-Bapak jamaah Pengajian Ibu-Ibu Masjid Nurul Iman, Perumahan Sidoarum Blok III, Godean, Sleman, Yogyakarta, dan berupa ceramah kesehatan mental dengan judul materi : *Self Affirmation* dan Cara Melakukannya.

Dilaksanakan pada : Hari Jum'at, tanggal 7 Maret 2025
Hari Jum'at, tanggal 14 Maret 2025
Hari Jum'at, tanggal 21 Maret 2025
Pukul 16.00–17.30 WIB, bertempat di Masjid Nurul Iman.

Demikian surat keterangan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sidoarum, 25 Maret 2025

Ketua Pengajian



Murniah
PENGALIHAN IBU-IBU
BLOK III
PERUMAHAN SIDOARUM
GODEAN SLEMAN

SELF AFFIRMATION DAN CARA MELAKUKANNYA

Menurut *American Psychological Association*, *self affirmation* merupakan serangkaian perilaku yang ditujukan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan keyakinan pada kemampuan diri sendiri.

Teori *self affirmation* pertama kali dicetuskan oleh Prof. Claude Mason Steele pada tahun 1980 an.

Teori ini berfokus pada bagaimana individu beradaptasi dengan informasi atau pengalaman yang mengancam konsep diri mereka.

A. Bagaimana Self Affirmation bekerja?

Pada konteks psikoterapi, *self affirmation* sering digunakan sebagai bagian dari terapi untuk pengobatan depresi, *negatif thinking*, atau *low self esteem*.

Pada beberapa moment tertentu, otak kesulitan untuk membedakan imajinasi dan kenyataan. Sehingga jika mengulang-ulang sebuah kalimat dan memercayainya, otak akan menganggap hal tersebut sebagai fakta. Karena itulah, agar dapat bekerja secara maksimal, kalimat-kalimat dari *self affirmation* harus diucapkan secara berulang-ulang dan teratur oleh pasien atau klien.

Self affirmation yang dilakukan dengan baik dapat membantu individu mengatasi stress serta berpotensi untuk meningkatkan kinerja akademik, meningkatkan kesehatan dan mengurangi sikap defensif.

B. Contoh Self Affirmation

Misalkan dalam sebuah suasana menjelang ujian, kita semua mungkin merasa cemas dan memiliki serangkaian pemikiran negatif seperti :
"Aku memang bodoh. Bahkan meskipun sudah belajar giat, rasanya

tidak ada satupun materi yang bisa aku pahami. Aku pasti gagal dalam ujian ini”.

Jika kita melakukan *self affirmation*, pemikiran kita akan berubah menjadi : “Aku sudah belajar giat. Aku pasti akan dapat mengerjakan soal-soal yang ada dengan baik. Afirmasi yang kita lakukan dapat membantu kita menjadi lebih santai dan membuat kita lebih percaya diri sehingga terhindar dari perasaan-perasaan negatif yang dapat mempengaruhi keberhasilan kita.

Selain kalimat diatas, ada beberapa contoh lain dari kalimat *self affirmation*, seperti : “Aku pasti bisa, aku akan sukses, aku cantik (tampan). Aku bersyukur dengan hidup yang kupunya, aku senang mengerjakan segala pekerjaanku tepat waktu, aku sangat rajin dan teliti, aku jujur dan dapat dipercaya, aku bangga dengan diriku sendiri.

C. Cara melakukan *self affirmation* dan membuatnya berhasil

1. Buat daftar pemikiran negatif

Coba ambil jeda untuk memikirkan hal apa yang ingin kamu ubah dalam kehidupanmu.

Misalkan kamu mungkin ingin lebih sabar, atau lebih bijak, menggunakan waktu. Tuliskan juga seluruh daftar pemikiran negatif yang selama ini mengganggumu entah datang dari dirimu sendiri atau berupa kritik yang diucapkan oleh orang lain.

Dari seluruh daftar tersebut, jangan terburu-buru membuat *judgment* bahwa pemikiran tersebut benar. Ingat bahwa kita semua manusia bisa yang tidak mungkin bisa sempurna.

2. Susunan afirmasi positif

Dari seluruh pemikiran negatif tersebut, buatlah satu tema besar, misalnya : “AKU TIDAK CANTIK”. Lantas pikirkan kalimat afirmasi positif untuk melawan pemikiran negatif tersebut.

Namun, pastikan bahwa afirmasi tersebut tetap kredibel dan realistis sehingga benar-benar dapat dicapai.

Misalnya : "AKU CANTIK KARENA MEMILIKI TUBUH YANG SEHAT DAN TIDAK KEKURANGAN APAPUN".

3 Praktikkan

Ucapkan kalimat afirmasi tersebut selama 3 sampai 5 menit minimal dua kali setiap hari misalnya ketika bangun tidur di pagi hari dan saat akan tidur di malam hari. Waktu ideal lainnya yang dapat digunakan untuk melakukan *self affirmation* adalah ketika sedang bercermin, sehingga dapat melihat pantulan wajah kita sendiri. Alternatif lainnya, kita bisa menuliskan kalimat afirmasi tersebut berulang kali di sebuah kertas saat kita berada di tempat kerja atau di sekolah.

D. Manfaat *self affirmation*

Manfaat *self affirmation* antara lain : 1) meningkatkan kepercayaan diri. Dengan cara konsisten mengucapkan afirmasi positif, kita dapat memperkuat keyakinan pada diri sendiri. 2) mengurangi kecemasan. Afirmasi dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan dengan memfokuskan pikiran pada hal-hal positif. 3) meningkatkan kesejahteraan emosional. Dengan merasa lebih positif tentang diri sendiri, kita akan mengalami peningkatan suasana hati dan kesejahteraan secara keseluruhan. 4) membantu mencapai tujuan, afirmasi dapat memotivasi kita untuk mengambil tindakan positif menuju tujuan. 5) memperkuat integritas diri, dengan menguatkan dan mengakui nilai-nilai positif dalam diri, kita dapat merasa lebih terhubung dengan diri sendiri dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai tersebut.

E. Niat dengan melafadzkan kalimat dzikrullah

Pada saat kita melafadzkan sesuatu untuk *self affirmation*, maka selalu ucapkan bismillah yang artinya kurang lebih, Ya Allah dengan ujianmu Ya Allah, Insya Allah, saya sehat walafiat (sehat dan bermanfaat). Pada saat yang bersamaan hormon-hormon yang baik-baik, bahagia, asyik-asyik, penuh kasih sayang, nyaman akan mempunyai pesa, kita jadi sehat walafiat.

Sebaliknya dikala kita bicara hal-hal yang negatif misalnya "aduh saya kesal banget" diucapkan baru satu kali, Allah sangat bijaksana, Allah Maha Mengatur, kalimat negatif belum jalan ke tubuh. Karena sesuatu yang negatif itu frekuensinya dibawah 200 Hertz. Tapi kalau kita mengeluh lebih dari (3) tiga kali, apalagi diulang-ulang maka hormon adrenalin diatas ginjal (dipinggang) ada hormon stress keluar, terus masuk pembuluh darah, masuk ke jantung, memompa di perut sehingga kita sering kencing. Hormon stress tambah banyak jika kita bicara negatif berulang-ulang. Apabila kita dalam kondisi tidak aman, cemas, gelisah sebaiknya cepat diganti dengan kalimat istighfar. Ucapan istighfar mencari keluhan-keluhan yang diucapkan manusia dan langsung menghapusnya. Apabila keluhan-keluhan yang diulang-ulang tidak segera dihapus dengan kalimat thoyib (istighfar), badan sakit semua dengan omongan-omongan keluhan sakit.

Demikian juga penglihatan kita (mata) sering melihat sesuatu yang bernuansa negatif, berulang-ulang kita bisa mengalami stress. Oleh karena itu pilihlah tontonan-tontonan yang banyak tuntutannya. Jangan melihat terus sesuatu yang mengkhawatirkan, mencemaskan, sinetron-sinetron penuh konflik, bisa memicu seseorang banyak berprasangka pada semua orang, sehingga dapat menyebabkan psikosomatis, ucapkan istighfar berulang-ulang agar hati tenang, nyaman, dan aman.

F. Kalimat-kalimat indah yang sering digunakan untuk afirmasi

Kalimat-kalimat indah yang sering digunakan untuk afirmasi antara lain:

- 1) Q.S. Al Baqarah (2 : 286). Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ayat ini mengingatkan bahwa setiap cobaan pasti ada solusinya dan kita mampu menghadapinya.
- 2) Q.S. Asy-Syarah (94 : 5-6). Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Ayat ini memberikan harapan dan keyakinan bahwa setelah masa sulit pasti akan datang kemudahan.
- 3) Q.S. Ar-Ra'd (13:11). Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan dirinya mereka sendiri. Ayat ini memerintahkan bahwa pentingnya usaha dan perubahan diri dalam kesuksesan dan kebahagiaan.
- 4) Q.S. Al-Ankabut (29:69). Dan orang-orang yang berjihad untuk mencapai keridhaan kami benar-benar akan kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik. Ayat ini memberikan motivasi untuk terus berusaha dan berdoa, serta meyakini bahwa Allah akan senantiasa memberikan petunjuk.
- 5) Q.S. Al-Baqarah (2:152). Maka ingatlah kepadaku. Akupun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepadaku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-ku. Ayat ini mengajarkan pentingnya mengingat Allah dan bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan.
- 6) Q.S. Az-Zumar (39:53). Katakanlah : "Hai hamba-hambaku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah yang Maha Pengampun

lagi Maha Penyayang. Ayat ini memberikan harapan bagi orang yang telah melakukan kesalahan dan menganjurkan untuk selalu memohon ampunan kepada Allah.

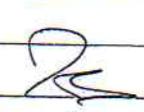
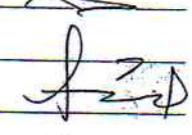
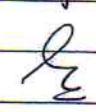
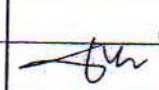
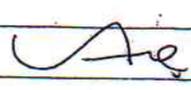
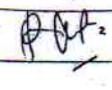
Ayat-ayat Al-Qur'an ini dapat dibaca dan direnungkan maknanya, kemudian diucapkan sebagai afirmasi positif untuk memperkuat keimanan dan motivasi diri.

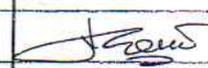
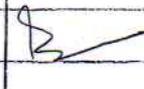
Daftar Pustaka

- Dister, N.S. 1989. *Psikologi Agama*. Yogyakarta. Penerbit Kanisius dan BPK Gunung Mulia. Jakarta.
- Mijhyan & Budianto. 2022. *Langkah-Langkah Tenkin Terapi Afirmasi*.
- Permana Dadan Eka. 2017. *Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri*
(<http://www.bintang.com/success/read/282368915>).
- Suryasubrata. S. 1990. *Pembimbing ke Psikodiagnostik*. Ed.2. Yogyakarta. Penerbit Rake Sarasin.
- Witkin, Georgia & Lanoil. 1986. *Wanita dan Stress*. Jakarta. Penerbit Arean.
- Zaumiyah. 2018. *Kalimat Afirmasi*

DAFTAR HADIR PENGAJIAN
BULAN MARET 2025

HARI / TANGGAL : jumat, 7 maret 2025
 PUKUL : 16.00 WIB
 TEMPAT : MASJID NURUL IMAN. SIDODARUM
 TEMA : SELF AFFIRMATION DAN CARA -
 MELAKUKANNYA .
 PEMATERI : IBC. NANIK. SUPRIHYATN
 MC : IBC AGUS TARUKI

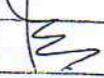
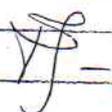
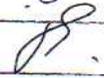
NAMA	ALAMAT	T+D
Korens	Jl. Kutitang	
Rimol	Jl. Parkit 1.	
Larkoto ✓	Pantulan	✓
Anggi	Jl. Nuri R.1	Aulli S.
ZAINAL A	JL NURI	
Adel	Jl. Merah R. 52	
Syukur ✓	Jl. Mliwari S 20	
Agus	Jl Mliwari S 21	
H. G	" Parkit 10	
Anne Donny	Jl. Parkit P-6	
Nanik S	Jl. Mliwari S 19	
Fiana	Jl. Kutitang P. 11	

ibu bedah	Jl Kutalang P21	Ap.
• Widyadmi Hery	Jl Mluwe S. 22.	f
• Huseini Hesi	Jl. MLI Rak	sp.
• Tahir W.	Jl Rajawali s 55	E
- sngah	Jl Rajawali s 56	L
• Nena Alex	Jl. Meluz S12	E.
• AGOS MUHADI	Gunung.	Ju.
• ERNA		Erna. 
• Ika Tjahyani	Jl. Kutalang P18	
• Rony. Dj. ✓	Jl. murai R10	
• Ari Sukartono	Jl. Merale R49	
• PIA EDY	Kamuk.	flc
• Sumast.	Jl. Rajawali 24.	g
• HERLAN MARTONO	Jl. KEPODANG S. 33	
• Petrus S. Hartono	Jl. Kutalang P-13	
• Istiyani	ke podang 42.	g

DAFTAR HADIR PENGAJIAN
BULAN MARET 2025

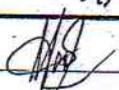
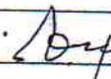
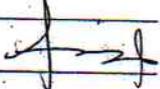
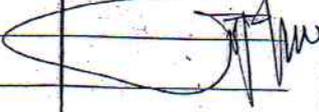
Hari/TANGGAL : Jumat 14 Maret 2025
 Pukul : 16.00 WIB
 PEMATERI : IBU NANIK SUPRIHYATIN
 TEMA : PART 2 : SELF AFFIRMATION
 DAN CARA MELAKUKANNYA
 MC : IBU Hj. RINI GUNAWAN

NAMA	ALAMAT	TTD
MURNING S.	Jl. Kutilang P21	
AGUS D.	Jl. Nuri P1	Agus D.
Ari Sukartono	Jl. Merole R4g	
Jacinto	Bantulan.	
Moyo	Kongri 20	
Ramel		
Idah Swardi	Kutibang P21	
AGUS MUHAMMAD	Gamping	
HERNS		
RIZEDY	Kramat	
HERLAN MARTONO	Jl. KEPODANG	
IRA CAHYANI	JL KUTILANG P18.	

1. Fina Wendy	Jl. Kuliang P. 11	
2. Ade	Jl. Merak R. 52	
3. NUGRIT Suparman	— R-57	
4. Wildan	Rajawali S 55	
5. NUGROHO	JL. RAJAWALI S.64.	
6. Winjatni Herj	Jl. Mliwis S.22	
7. Estiyani	Kepodang S 42	
8. Hono Hg	Kejati S 2	
9. Anik	Mliwis S 14	
10. Djoko Mura	Merak S	
11. Mura H.	Jl. Mura R 31.	
12. Citra AVFA	Jl Kenari R-12	
13. Nani.	Mliwis	

DAFTAR HADIR PENGAJIAN
 JELANG BERBUKA PUASA
 BULAN MARET 2025

Hari/Tanggal : Jum'at 21 Maret 2025
 Waktu : 16.00 WIB
 Pemateri : Ibu. NANIK. SUPRIHYATIN
 Tema : Poin 3: SELF AFFIRMATION
 DAN CARA MELAKUKANNYA.
 MC : Ibu. NIKEN HANDBORO

NAMA	ALAMAT	TTD
Muhammad Subhan	Jl. Kutileang P21	
...	Bantul	
...	KEPADANG	
MUSLIMAH SUHARINI	Jl. Merah -	
Allegati W.	Jl. Merah	
...	Jln. Merah R. 52	
...	Jln. Mawai R. 40	
Agus Tanti	Jl. Marpati S-67	
...	Jl. Rajawali S. 55	
...	Jln Kutileang P21	
ZHINAL A.	Jln. NURI. P. 36	
...	Jl. PAREH	

Dea Heri Nalgi	Jl. Merak	MS
Frank P.	Jl. Merwis	FF
Nano Hg	Jl. Rejowali 52	MS
Subardjo	Jl. Cendramasih 72	MS
Wijayanti Hery	Jl. Mawar 522	MS
Hugbo	Jl. Raymond Sby	MS
Ibu Sunghono		MS
Riana	Jl. Kuntong	MS