



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

SKRIPSI

**PENGARUH AFIRMASI POSITIF :
TEKNIK SELF TALK TERHADAP
PENURUNAN SKOR KECEMASAN
AKADEMIK PADA REMAJA DI
KELAS XII SMAN 5
TASIKMALAYA**

WIDIA SRI HARTINI

NIM. P2.06.20.5.21.009

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN &
PROFESI NERS**

JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN

TAHUN 2025



SKRIPSI

**PENGARUH AFIRMASI POSITIF : TEKNIK *SELF TALK*
TERHADAP PENURUNAN SKOR KECEMASAN AKADEMIK
PADA REMAJA DI KELAS XII SMAN 5 TASIKMALAYA**

WIDIA SRI HARTINI

NIM: P2.06.20.5.21.009

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN &

PROFESI NERS

JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK

INDONESIA

2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Widia Sri Hartini
NIM : P20620521009
Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners
Judul Skripsi : Pengaruh Afirmasi Positif : Teknik *Self Talk* Terhadap
Penurunan Skor Kecemasan Akademik Pada Remaja Di Kelas
XII SMAN 5 Tasikmalaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Tasikmalaya, 10 Maret 2025

Yang membuat pernyataan,

Widia Sri Hartini

NIM. P2.06.20.5.21.009

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH AFIRMASI POSITIF : TEKNIK *SELF TALK*
TERHADAP PENURUNAN SKOR KECEMASAN AKADEMIK
PADA REMAJA DI KELAS XII SMAN 5 TASIKMALAYA
SKRIPSI

Oleh :

WIDIA SRI HARTINI

NIM. P2.06.20.5.21.009

Skripsi ini telah disetujui untuk diujikan pada:

Tanggal 05 Juni 2025

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. H. Iwan Somantri, S.Kp., M.kep
NIP. 196711182000031001

H. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa
NIP. 197504142006041007

Mengetahui

Ketua program studi sarjana terapan keperawatan & pendidikan dan profesi ners

Yudi Triguna. Ners., M.Kep
NIP. 197908082002121004

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Penulis Panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan skripsi Ini Dengan Judul “Pengaruh Afirmasi Positif : Teknik *Self Talk* Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Akademik Pada Remaja Di Kelas XII SMA 5 Tasikmalaya” guna diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan, dukungan, dan arahan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani S.kep., Ners, M.Kep, Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Bapak Yudi Triguna S. Kep., Ns., M.Kep Selaku Ketua Program Studi Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Bapak Dr. H. Iwan somantri, S.Kp., M.Kep., Selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberi bimbingan, arahan serta kritik dan sarannya dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberi bimbingan, arahan serta kritik dan sarannya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Orang tua saya tercinta Bapak Suhar dan Ibu Wiwi Handayani, beserta adik saya tersayang Yulia Ramadhani, yang telah memberikan penulis semangat, selalu memberikan doa yang tiada henti, serta dukungan secara material dan moral dalam penyusunan skripsi ini.
7. Sahabat sahabat saya Wiwin Widianingsih, Lisnia Desi Santika, Dan Galang Adi Prayoga yang sudah memberikan semangat serta dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
8. Rekan- rekan bimbingan saya, Anggita Krisdianty, Sherly Agustin yang sudah menemani penulis dan memberikan semangat serta dukungan kepada penulis selama bimbingan.
9. Seseorang yang bernama Ihsan Fadillah, terima kasih telah memberikan dukungan, doa tiada henti, sudah memberikan cinta dan kasih sayang, dan kesabaranmu menemani penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Terimakasih kepada sahabat saya Heni Nurhayati dan Diah Asriyani yang sudah siap sedia memberikan penulis semangat, mendengarkan keluh kesah, serta doa dan dukungan selama proses penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih mempunyai kekurangan, sehingga peneliti menerima kritik dan saran yang mengemban untuk skripsi ini. Akhir kata, peneliti berhadap kepada Tuhan Yang Maha Esa

berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Tasikmalaya, 10 Februari 2025

Widia Sri Hartini

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Widia Sri Hartini
NIM : P20620521009
Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners
Judul Skripsi : Pengaruh Afirmasi Positif : Teknik *Self Talk* Terhadap
Penurunan Skor Kecemasan Akademik Pada Remaja Di Kelas
XII SMAN 5 Tasikmalaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang mengijinkan menyetujui skripsi yang saya susun di publikasi untuk kepentingan akademis, baik secara keseluruhan maupun sebagian dari skripsi ini.

Demikian pernyataan surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 27 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,

Widia Sri Hartini

NIM. P2.06.20.5.21.009

**PENGARUH AFIRMASI POSITIF: TEKNIK SELF TALK TERHADAP
PENURUNAN SKOR KECEMASAN AKADEMIK PADA REMAJA DI
KELAS XII SMAN 5 TASIKMALAYA**

ABSTRAK

Widia Sri Hartini, Iwan Somantri, Ridwan Kustiawan
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Profesi Ners
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Kecemasan akademik merupakan gangguan psikologis yang sering dialami remaja, terutama siswa kelas XII yang menghadapi ujian akhir dan transisi ke jenjang pendidikan lebih tinggi. Jika tidak ditangani, kecemasan ini dapat mengganggu konsentrasi, motivasi belajar, hingga prestasi akademik. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah afirmasi positif melalui teknik self-talk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik self-talk terhadap penurunan tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas XII di SMAN 5 Tasikmalaya. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan model one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 37 siswa yang dipilih secara acak menggunakan teknik simple random sampling. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Intervensi self-talk dilakukan dalam tiga sesi selama satu minggu. Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired Sample T-Test. Hasil menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah intervensi dengan nilai $p = 0,000 (<0,05)$. Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi sebesar 30,84 dan menurun menjadi

13,68 setelah intervensi. Kesimpulannya, teknik self-talk efektif dalam menurunkan kecemasan akademik dan dapat dijadikan alternatif intervensi sederhana di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Afirmasi positif, self-talk, kecemasan akademik, remaja, SMAN 5 Tasikmalaya.

**THE EFFECT OF POSITIVE AFFIRMATION: SELF-TALK
TECHNIQUE ON REDUCING ACADEMIC ANXIETY SCORES AMONG
12TH-GRADE ADOLESCENTS AT SMAN 5 TASIKMALAYA**

ABSTRACT

Widia Sri Hartini, Iwan Somantri, Ridwan Kustiawan

Undergraduate Study Program In Applied Nursing And Nursing Professional
Education

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Academic anxiety is a psychological disorder commonly experienced by adolescents, especially 12th-grade students who are facing final exams and transitioning to higher education. If not properly addressed, this anxiety can interfere with concentration, learning motivation, and academic achievement. One method to reduce anxiety is through positive affirmations using the self-talk technique. This study aims to determine the effect of the self-talk technique on reducing academic anxiety among 12th-grade students at SMAN 5 Tasikmalaya. The study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest model. The sample consisted of 37 randomly selected students using simple random sampling. The instrument used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. The self-talk intervention was conducted in three sessions over one week. Data were analyzed using the Paired Sample T-Test. The results showed a significant decrease in anxiety scores after the intervention, with a p-value of 0.000 (<0.05). The average anxiety score before the intervention was 30.84 and decreased to 13.68 after the intervention. In conclusion, the self-talk technique is effective in reducing academic anxiety and can serve as a simple alternative intervention in school settings.

Keywords: Positive affirmation, self-talk, academic anxiety, adolescents, SMAN 5 Tasikmalaya

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	viii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat Praktik.....	8
3. Manfaat bagi Remaja	9
4. Manfaat bagi Mahasiswa Keperawatan:	9
5. Manfaat bagi Institusi Pendidikan:	9
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Konsep Dasar Remaja	14
1. Definisi Remaja.....	14
2. Tahapan Perkembangan Remaja.....	15
3. Tugas Perkembangan Remaja.....	16
B. Konsep Dasar Kecemasan	17
1. Definisi kecemasan.....	17

2. Aspek aspek kecemasan.....	18
3. Faktor penyebab kecemasan.....	19
4. Dampak Kecemasan.....	22
5. Jenis jenis kecemasan.....	22
6. Faktor faktor yang mempengaruhi kecemasan	23
7. Tanda dan gejala kecemasan.....	24
8. Tingkat kecemasan.....	25
C. Kecemasan Akademik.....	26
D. Konsep Dasar Afirmasi Positif.....	26
1. Definisi afirmasi positif.....	27
2. Manfaat Afirmasi Positif.....	29
E. Konsep Dasar Teknik <i>Self Talk</i>	29
1. Definisi teknik <i>self talk</i>	29
2. Macam macam <i>self talk</i>	31
3. Manfaat <i>Self Talk</i>	32
4. Fungsi <i>Self Talk</i>	32
5. Kerangka Teori.....	34
6. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Desain Penelitian.....	36
B. Kerangka Konsep Penelitian	37
C. Populasi, Sampel Dan Sampling	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel.....	38
3. Sampling.....	41
D. Variabel Penelitian	42
E. Definisi Operasional.....	43
F. Tempat Penelitian.....	45
G. Waktu Penelitian	45
H. Instrumen Penelitian.....	45
I. Prosedur Pengumpulan Data	46
J. Analisis Data	51
1. Analisis Univariat.....	52

2. Analisis Bivariat.....	53
K. Etik Penelitian	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. HASIL PENELITIAN.....	56
1. Analisis Univariat.....	56
2. Analisis Bivariat.....	57
B. PEMBAHASAN	59
1. Keterbatasan Penelitian.....	77
2. Implikasi Untuk Keperawatan.....	78
BAB V PENUTUP.....	80
A. KESIMPULAN.....	80
B. SARAN.....	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	12
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	36
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	43
Tabel 4. 1 Berdasarkan Jurusan	56
Tabel 4. 2 Berdasarkan Umur	57
Tabel 4. 3 Berdasarkan Jenis Kelamin	56
Tabel 4. 4 Uji Normalitas Data Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi.....	57
Tabel 4. 5 Rata- Rata Skor Kecemasan Sebelum Dilakukan Intervensi	57
Tabel 4. 6 Rata -rata skor kecemasan sesudah dilakukan intervensi	58
Tabel 4. 7 Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan intervensi.....	58