

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

WHO (2017), menjelaskan bahwa depresi menjadi gangguan kesehatan mental dengan tingkat prevalensi tertinggi secara global. Pada tahun 2015, diperkirakan sekitar 322 juta individu atau 4,4% populasi dunia mengalami depresi. Dari jumlah tersebut, sekitar 27% atau 85,67 juta kasus berada di kawasan Asia Tenggara. Sementara itu, gangguan kecemasan menempati posisi kedua dengan prevalensi 3,6% dari populasi dunia atau sekitar 264 juta kasus, dan sekitar 60,05 juta kasus (23%) terjadi di Asia Tenggara. Lebih dari 19 juta orang di Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan lebih dari 12 juta mengalami depresi, menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018. Selain itu, menurut survei nasional kesehatan mental remaja Indonesia (I-NAMHS) tahun 2022, sekitar 3,7% Di jawa barat remaja yang berusia 10 hingga 18 tahun mengalami gangguan kecemasan.

WHO mendefinisikan remaja sebagai orang yang berusia 10 hingga 19 tahun, sementara Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 mendefinisikan remaja sebagai orang yang berusia 10 hingga 18 tahun. Namun, remaja, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), adalah mereka yang berusia antara 10 dan 24 tahun dan belum menikah. Tidak ada orang di seluruh dunia yang setuju tentang usia remaja karena perbedaan batasan usia ini. Sebaliknya, masa remaja biasanya didefinisikan sebagai tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada

tahun 2020, populasi remaja usia 10–14 tahun di Indonesia tercatat sebanyak 22.195.900 jiwa, yang terdiri dari 11.449.800 laki-laki dan 10.746.100 perempuan. Sedangkan pada kelompok usia 15–19 tahun, jumlahnya mencapai 22.312.600 jiwa, dengan rincian 11.495.700 laki-laki dan 10.816.900 perempuan. Provinsi Jawa Barat tercatat sebagai wilayah dengan jumlah remaja terbanyak, yaitu sekitar 60% dari total populasi remaja di seluruh Indonesia (Bawental et al., 2019).

Berdasarkan pandangan para ahli dalam bidang perkembangan, Masa remaja adalah bagian penting dari siklus kehidupan manusia. Pada tahap ini, berbagai kegiatan yang berkaitan dengan pendidikan, seperti menyelesaikan tugas sekolah, mengerjakan proyek, serta menghadapi ujian, sering kali menjadi pemicu munculnya kecemasan akademik. Remaja mulai mengalami peningkatan kesadaran diri yang bisa menimbulkan kebingungan dalam memahami peran dan posisinya. Mereka juga dihadapkan pada pengalaman emosional yang beragam, baik yang menyenangkan maupun yang penuh tekanan. Ketika mengalami situasi baru, terutama yang bersifat negatif, mereka cenderung kesulitan menyesuaikan diri (Khairunnisa & Boediman, 2024).

Masa remaja sering disebut sebagai periode transisi yang dipenuhi dengan kebingungan dan ketidakpastian akibat berbagai perubahan yang terjadi. Fase ini menjadi masa peralihan karena adanya pertumbuhan dan perkembangan biologis serta psikologis. Perubahan biologis meliputi kematangan organ reproduksi, sedangkan perubahan psikologis melibatkan fluktuasi perasaan dan emosi. Oleh karena itu, masa remaja dianggap sebagai masa yang penuh dengan kesulitan dan

stres. Di mana individu dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan (Hidayati & Farid, 2016).

Siswa tingkat SMA, khususnya kelas XII, di usia remaja madya (15–18 tahun). Mereka mungkin mengalami berbagai masalah emosional dan perilaku saat ini. Peralihan dari SMP ke SMA menyebabkan perubahan besar dalam lingkungan belajar dan hubungan sosial. Bagi sebagian remaja, fase ini menyenangkan karena memberi kebebasan untuk menjelajahi banyak hal. Namun, bagi sebagian lainnya, masa remaja menjadi tantangan berat karena dihadapkan pada berbagai tekanan. Siswa kelas XII sering mengalami kecemasan akademik karena berada dalam fase krusial menjelang kelulusan dan transisi ke jenjang berikutnya. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik, tuntutan sosial, dan ketidakpastian masa depan menjadi penyebab utama kecemasan tersebut (Putri et al., 2022).

Salah satu jenis gangguan psikiatri yang paling umum adalah kecemasan. Berdasarkan Studi Komorbiditas Nasional, sekitar 25% populasi mengalami setidaknya satu jenis gangguan kecemasan, dengan prevalensi 17,7% dalam 12 bulan terakhir. Di Indonesia, gangguan mental emosional termasuk kecemasan dan depresi tercatat mencapai 11,6% pada penduduk usia di atas 15 tahun dan angka ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental menjadi isu serius yang memerlukan perhatian lebih dari berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan (Rismawan, 2019).

Kecemasan adalah rasa tidak nyaman yang muncul akibat adanya dugaan ancaman atau frustrasi yang berpotensi mengganggu rasa aman dan keseimbangan hidup, baik secara individu maupun sosial (Braun et al., 2020). Oleh sebab itu, remaja perlu belajar mengelola kecemasan bahwa gangguan tersebut tidak akan berkembang menjadi masalah yang lebih serius. jika dibiarkan, kecemasan ringan dapat berkembang menjadi kepanikan hingga depresi. Kecemasan adalah kondisi emosional yang membuat seseorang merasa tertekan sebelum menghadapi tantangan tertentu. Gejalanya meliputi ketegangan fisik, kekhawatiran berlebihan, dan rasa takut terhadap situasi yang akan datang (Marwan & Putra, 2021).

Meskipun kecemasan bisa memberikan dorongan untuk belajar dan mempersiapkan diri menjelang ujian, dalam level yang berlebihan justru akan menurunkan konsentrasi dan kepercayaan diri. Hal ini bisa mengganggu pemahaman materi, pengaturan waktu belajar, bahkan menghambat pencapaian akademik (Hooda & Saini, 2017). Oleh karena itu, metode yang tepat diperlukan untuk mengelola kecemasan secara efektif (Pertiwi, 2023) Salah satu cara yang terbukti efektif untuk mengatasi Salah satu metode pengobatan kecemasan yang terbukti berhasil kecemasan adalah teknik afirmasi positif atau terapi self-talk. Metode ini melibatkan proses berdialog dengan diri sendiri untuk mengenali serta mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih konstruktif. Self-talk dapat meningkatkan kemampuan coping, serta membentuk pola pikir yang adaptif dan rasional.

Teknik relaksasi otot progresif juga dikenal efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, terutama gejala fisik seperti ketegangan otot dan jantung

berdebar. Namun, self-talk lebih efektif untuk mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh pikiran tidak rasional dan kurangnya kepercayaan diri (N. J. P. Putri et al., 2024). Kamus Besar Bahasa Indonesia mengatakan, afirmasi adalah bentuk penegasan atau penguatan positif dari dalam diri. Afirmasi adalah susunan kata yang diulang-ulang dengan tujuan untuk masuk ke alam bawah sadar dan membentuk keyakinan positif (Septyanti et al., 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat membantu mengurangi kecemasan di kalangan pelajar SMA. Salah satu studi menyimpulkan bahwa setelah diberikan terapi afirmasi positif, jumlah siswa yang berada dalam kategori kecemasan normal meningkat, sementara mereka yang mengalami kecemasan tinggi menurun. Teknik self-affirmation terbukti efektif dalam mengubah pola pikir siswa, dan menjadi intervensi yang bermanfaat dalam mengatasi kecemasan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis afirmasi positif dapat dijadikan sebagai strategi preventif maupun kuratif dalam mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. (Wahiddah & Julia, 2022).

Penerapan teknik self-talk biasanya dilakukan melalui diskusi kelompok yang bertujuan untuk membantu siswa mengenali dan memahami pikiran serta emosinya. Melalui self-talk yang positif, remaja akan lebih memahami dirinya, meningkatkan konsep diri, serta mengurangi kecemasan. Di masa remaja, individu juga mulai belajar menyeimbangkan antara keinginan pribadi dan perilaku sosial yang diharapkan (Putri et al., 2022). Menurut Setiari et al., (2019) teknik self-talk dapat menantang kepercayaan yang tidak rasional dan menggantinya dengan cara

berpikir yang lebih sehat. Siswa akan lebih percaya diri saat menghadapi tantangan akademik dengan percakapan diri yang positif dan mendukung.

Self-talk positif adalah metode berbicara kepada diri sendiri yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dengan menggunakan kalimat. Hingga terdengar oleh orang lain maupun dalam hati. Teknik ini didasarkan pada pemikiran rasional dengan mengulang frasa yang mendukung tindakan tertentu. Melalui self-talk positif, individu dapat membentuk gambaran positif yang mengantikan pikiran negatif, sehingga peserta didik mampu meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar dan lebih siap menghadapi tantangan akademik.

Salah satu sekolah menengah atas negeri terbaik di daerah ini adalah SMA Negeri 5 Tasikmalaya, yang terletak di Jalan Tentara Pelajar No. 58, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat. Sekolah ini berdiri pada tanggal 1 Agustus 1963 sebagai Sekolah Menengah Olahraga Atas (SMOA). Pada tanggal 21 Oktober 1976, itu berganti nama menjadi Sekolah Guru Olahraga (SGO) Negeri, sebelum akhirnya beralih fungsi menjadi SMA Negeri 5 Tasikmalaya pada tanggal 15 Juli 1991.

Saat ini, SMA Negeri 5 Tasikmalaya menyediakan dua jurusan peminatan: Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS). Sekolah ini telah terakreditasi A dan menggunakan Kurikulum Merdeka dalam kegiatan pembelajarannya. Berlokasi strategis di pusat Kota Tasikmalaya, sekolah ini menjadi salah satu pilihan utama bagi peserta didik baru. Setiap tahunnya, jumlah pendaftar yang ingin masuk ke sekolah ini rata-rata mencapai lebih dari 800

orang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah Bidang Humas SMA Negeri 5 Tasikmalaya, diketahui bahwa banyak siswa mengalami kecemasan akademik yang cukup tinggi. Faktor utama penyebabnya meliputi tekanan menghadapi ujian akhir, persiapan masuk perguruan tinggi, serta tuntutan prestasi. Penelitian ini berfokus pada siswa kelas XII yang tengah berada dalam masa transisi krusial menjelang kelulusan dan ujian akhir (Putri et al., 2022).

SMA Negeri 5 Tasikmalaya dipilih sebagai lokasi penelitian karena tingkat kecemasan akademik yang dialami siswa kelas XII cenderung lebih tinggi dibandingkan sekolah lainnya. Hal ini menjadi dasar utama dalam mengkaji efektivitas teknik afirmasi positif dalam mengurangi kecemasan akademik di kalangan siswa. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengangkat skripsi dengan judul "Pengaruh Afirmasi Positif: Teknik Self-Talk terhadap Penurunan Skor Kecemasan Akademik pada Remaja di Kelas XII SMA Negeri 5 Tasikmalaya."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut "Apakah terdapat Pengaruh Afirmasi Positif : Teknik *Self Talk* Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Akademik Pada Remaja di SMAN 5 Tasikmalaya Kota Tasikmalaya?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari skripsi ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Afirmasi Positif : Teknik *Self Talk* Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Akademik Pada Remaja di SMAN 5 Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis skor kecemasan remaja kelas XII di SMAN 5 Tasikmalaya sebelum di berikan terapi *self talk*
- b. Mengidentifikasi perubahan skor kecemasan pada remaja kelas XII di SMAN 5 Tasikmalaya setelah mengikuti terapi *self talk*
- c. Menganalisis skor kecemasan remaja kelas XII di SMAN 5 Tasikmalaya setelah di berikan teknik *self talk*
- d. Menilai efektifitas terapi *self talk* dalam menurunkan kecemasan pada remaja kelas XII di SMAN 5 Tasikmalaya

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dari penelitian yang di lakukan oleh penulis diharapkan sebagai acuan untuk memberikan dasar bagi pengembangan model intervensi yang lebih baik untuk peneliti selanjutnya dan juga dalam praktik keperawatan kesehatan mental khususnya keperawatan jiwa pada klien kecemasan dengan terapi *self talk*.

2. Manfaat Praktik

Manfaat dari hasil penelitian yang dapat di gunakan oleh masyarakat, pemerintahan atau stake holder untuk memecahkan dalam berbagai jenis rumusan praktik.

3. Manfaat bagi Remaja

Agar remaja menjadi lebih paham tentang pentingnya kesehatan mental dengan halusinasi dan cara penangannya lewat terapi *self talk* sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

4. Manfaat bagi Mahasiswa Keperawatan:

Agar mahasiswa mendapatkan pengalaman langsung dalam menerapkan terapi *self talk*, meningkatkan keterampilan klinis dan kompetensi profesional. Dan juga untuk memperkuat pemahaman mahasiswa khusus nya dalam konteks penanganan gangguan mental.

5. Manfaat bagi Institusi Pendidikan:

Penelitian dan praktik ini membantu institusi memperbaharui kurikulum agar lebih relevan dengan kebutuhan masyarakat dan perkembangan ilmu keperawatan. Dan untuk memberikan kontribusi pada penelitian dan pengembangan terapi baru dalam bidang kesehatan mental, yang dapat meningkatkan kualitas pendidikan.

E. Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti/ Judul Penelitian	Metode Penelitian	Subyek Pembahasan	Hasil	Pembeda penelitian
1	Efektivitas konseling rebt pendekatan teknik <i>self-talk</i> untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN "A" Denpasar Ni Kadek Rista	Dengan menggunakan desain Pretest-Posttest Control Group Design	Penelitian dilakukan untuk mengukur kecemasan akademik siswa kelas X di SMAN "A" Denpasar.	Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa model konseling REBT dengan teknik <i>self-talk</i> terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa. Nilai uji statistik	Waktu, Tempat Dan subyek penelitian

	Ary Putri, Ni Ketut Suarni, Ketut Dharsana	menunjukkan hasil thitung sebesar 14,89 pada derajat kebebasan (df) = 51 dengan tingkat signifikansi 5%, dan diperoleh ttabel sebesar 2,00. Karena thitung > ttabel atau 14,89 > 2,00, maka hasil tersebut termasuk dalam kategori efektivitas tinggi. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan teknik self-talk dalam konseling REBT terhadap penurunan kecemasan akademik siswa.	
2.	<i>Self Talk</i> Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam) Syafrianto Tambunan Fitria Ramadhani, Sulaiman Samad, Nur Fadhlilah Umar	Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data melalui observasi dan penyebaran angket kepada responden. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa: (1) motivasi belajar siswa sebelum diberikan intervensi berupa teknik self-talk sudah berada dalam kategori tinggi; (2) pelaksanaan teknik positive self-talk dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditetapkan, yaitu dalam empat sesi pertemuan; dan (3) penerapan teknik positive self- talk secara nyata mampu meningkatkan motivasi belajar siswa di SMA Negeri 1 Sinjai.	Siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Sinjai Berdasarkan hasil analisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 16 dengan uji-t paired sample test (parametrik), diperoleh Nilai signifikansi (2- tailed) yang diperoleh adalah 0,000. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai signifikansi (2- tailed) tersebut berada di bawah batas 0,025. Oleh karena itu, hipotesis H_a yang menyatakan bahwa teknik positive self-talk berpengaruh dalam meningkatkan motivasi belajar siswa di SMA Negeri 1 Sinjai dinyatakan diterima. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi siswa sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan self-talk.

3.	Efektivitas <i>Positive Self-Talk Therapy</i> Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Stress, Dan Depresi Remaja Perempuan Desa Jipuraph	Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental analitik dengan pendekatan one group pre-posttest design, yang bertujuan untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan pada remaja putri sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa edukasi.	Adapun subjek dalam penelitian ini adalah remaja perempuan yang berdomisili di Desa Jipuraph.	Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan terapi positive self-talk, yang mengindikasikan bahwa intervensi tersebut efektif dalam menghasilkan perubahan positif pada subjek penelitian	Waktu, Tempat Dan subyek penelitian
4.	Penerapan Manajemen Stres untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Remaja di SMPN 40 Semarang	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus, melibatkan dua peserta yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A).	Subjek penelitian adalah remaja yang bersekolah di SMPN 40 Semarang.	Hasil dari studi kasus menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi berupa terapi manajemen stres, tingkat kecemasan pada kedua subjek berada dalam kategori berat, dengan skor 33 untuk subjek I dan 30 untuk subjek II. Setelah intervensi dilakukan, tingkat kecemasan mereka mengalami penurunan signifikan hingga masuk ke kategori ringan, yaitu subjek I memperoleh skor 15 dan subjek II memperoleh skor 14.	Waktu, Tempat Dan subyek penelitian
5.	Kombinasi terapi relaksasi dan self - talk (studi kasus pada anak panti asuhan Rawamangun)	Data mengenai kecemasan diperoleh melalui pengolahan instrumen DASS, yang digunakan untuk mengukur tingkat tekanan (stres), kecemasan (anxiety), dan gejala kemurungan (depresi).	Pada anak panti asuhan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pengembangan kepribadian bagi remaja putri yang tinggal di panti asuhan melalui pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) mampu meningkatkan aspek kognitif dan perilaku pada subjek penelitian. Subjek menunjukkan kemampuan berinteraksi sosial yang positif,	Waktu, Tempat Dan subyek penelitian

sehingga tetap terhubung dan menjalin hubungan sosial yang sehat, yang pada akhirnya membuat mereka merasa tidak terisolasi..

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian