

SKRIPSI

**PENGARUH AFIRMASI POSITIF BERBASIS MEDIA
AUDIOVISUAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA
REMAJA PUTRI DI SMKN 4 KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2026**



ASRI RIQOTUL QOLBY

P2.06.24.5.22.005

PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

JURUSAN KEBIDANAN

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TASIKMALAYA**

TAHUN 2026

SKRIPSI

**PENGARUH AFIRMASI POSITIF BERBASIS MEDIA AUDIOVISUAL
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI DI
SMKN 4 KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan
Kebidanan



ASRI RIQOTUL QOLBY

P2.06.24.5.22.005

PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

JURUSAN KEBIDANAN

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TASIKMALAYA**

TAHUN 2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Afiriasi Positif Berbasis Media Audiovisual terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri di SMKN 4 Kota Tasikmalaya Tahun 2026”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners, M.Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
2. Dr. Yati Budiarti, SST., M.Keb, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
3. Dede Gantini, SST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
4. Dr. Meti Megawati, SST., MPH selaku Dosen pembimbing utama;
5. Bayu Irianti, SST., M.Keb selaku Dosen pembimbing pendamping;
6. Seluruh dosen dan civitas akademika Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama masa perkuliahan.

7. Dudi Setiadi, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMKN 4 Kota Tasikmalaya.
8. Orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, dan motivasi kepada penulis.
9. Semua pihak yang secara langsung dan tidak langsung membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Tasikmalaya, 03 Februari 2026

Penulis

**PENGARUH AFIRMASI POSITIF BERBASIS MEDIA AUDIOVISUAL
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI
DI SMKN 4 KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2026**

Asri Riqotul Qolby
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Email: asrirq911@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode transisi yang rentan terhadap masalah kesehatan mental, salah satunya kecemasan. Data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2025 menunjukkan dari 24.710 peserta skrining jiwa, terdapat 1.203 orang (4,87%) bergejala signifikan, meliputi kecemasan ringan 616 orang (2,49%), kecemasan berat 267 orang (1,08%), dan di antaranya tercatat 780 remaja (3,16%) mengalami kecemasan. Tingginya kecemasan disebabkan oleh rendahnya pengetahuan remaja mengenai kecemasan serta ketidakmampuan mengelola tekanan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan intervensi inovatif seperti afirmasi positif berbasis media audiovisual untuk merestrukturisasi pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh afirmasi positif berbasis media audiovisual terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri di SMKN 4 Kota Tasikmalaya Tahun 2026.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental (one group pretest-posttest)*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sebanyak 41 responden. Instrumen yang digunakan adalah media audiovisual berbentuk video afirmasi positif dan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)*. Analisis data menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, rata-rata skor kecemasan responden adalah 9,80 (kecemasan ringan 41,5% dan sedang 58,5%). Setelah diberikan intervensi, rata-rata skor kecemasan responden mengalami penurunan yang signifikan menjadi 6,12 (kecemasan minimal 36,6%, ringan 39%, dan sedang 24,4%). Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *p value* = 0,000 ($p < 0,05$).

Kata Kunci: Afirmasi Positif, Kecemasan, Media Audiovisual, Remaja Putri.

**THE EFFECT OF AUDIOVISUAL MEDIA-BASED POSITIVE
AFFIRMATION ON THE ANXIETY LEVEL OF FEMALE
ADOLESCENTS AT SMKN 4 TASIKMALAYA CITY IN 2026**

Asri Riqotul Qolby
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Email: asrirq911@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period that is vulnerable to mental health problems, one of which is anxiety. Data from the Tasikmalaya City Health Office in 2025 shows that out of 24,710 mental health screening participants, there were 1,203 individuals (4.87%) with significant symptoms, including mild anxiety in 616 people (2.49%), severe anxiety in 267 people (1.08%), and among them, 780 adolescents (3.16%) were recorded as experiencing anxiety. The high anxiety is caused by adolescents' low knowledge about anxiety and their inability to manage psychological stress. Therefore, innovative interventions such as positive affirmation based on audiovisual media are needed to restructure negative thought patterns into more adaptive ones. The purpose of this study is to examine the effect of positive affirmation based on audiovisual media on anxiety levels in female adolescents at SMKN 4 Tasikmalaya City in 2026.

This type of research is quantitative with a pre-experimental design (one group pretest-posttest). Sampling was conducted using a purposive sampling technique with a total of 41 respondents. The instruments used were audiovisual media in the form of positive affirmation videos and the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) questionnaire. Data analysis was conducted using the non-parametric Wilcoxon Signed Rank Test.

The results of this study indicate that before the intervention, the average anxiety score of respondents was 9.80 (mild anxiety 41.5% and moderate 58.5%). After the intervention, the average anxiety score of respondents decreased significantly to 6.12 (minimal anxiety 36.6%, mild 39%, and moderate 24.4%). The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed a p-value = 0.000 ($p < 0.05$).

Keywords: *Positive Affirmation, Anxiety, Audiovisual Media, Adolescent Girls.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL SKRIPSI.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Ruang Lingkup.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II.....	12
TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Telaah Pustaka.....	12

B. Kerangka Teori	34
C. Kerangka Konsep	35
D. Hipotesis	35
BAB III	36
METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel	36
C. Waktu dan Tempat	38
D. Variabel Penelitian	38
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	38
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	39
G. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian	40
H. Prosedur Penelitian	44
I. Manajemen Data.....	46
J. Etika Penelitian	49
K. Hambatan Penelitian	50
BAB IV	52
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A. HASIL PENELITIAN.....	52
B. PEMBAHASAN	57
BAB V	70
KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. KESIMPULAN	70
B. SARAN	71

DAFTAR RIWAYAT HIDUP	76
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	34
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	10
Tabel 3 1 Definisi Operasional	38
Tabel 3 2 Kisi-kisi Lembar Penilaian Ahli Materi	42
Tabel 3 3 Kisi-kisi Lembar Penilaian Ahli Media	42
Tabel 3 4 Skor Penilaian Kelayakan	43
Tabel 3 5 Kategori Kecemasan.....	44
Tabel 3 6 Pengkodean jawaban kuesioner.....	46
Tabel 3 7 Pengkodean Kategori Kecemasan	47
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	52
Tabel 4. 2 Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Intervensi	53
Tabel 4. 3 Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Intervensi	53
Tabel 4. 4 Pengaruh Afirmasi Positif Berbasis Media Audiovisual terhadap Tingkat Kecemasan	54
Tabel 4. 5 Tabel Hasil Uji Validitas Materi	55
Tabel 4. 6 Tabel Hasil Uji Validitas Media.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	76
Lampiran 2 Informed Consent	78
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian	79
Lampiran 4 Storyboard Video Afiriasi Positif.....	80
Lampiran 5 Formulir Validasi Kelayakan Materi.....	84
Lampiran 6 Formulir Validasi Kelayakan Media	86
Lampiran 7 Lembar Bimbingan Skripsi.....	88
Lampiran 8 Keterangan Layak Etik	90
Lampiran 9 Surat Permohonan Izin	91
Lampiran 10 Surat Balasan	93
Lampiran 11 Lembar Informed Consent	94
Lampiran 12 Output SPSS	95
Lampiran 13 Rekapitulasi Pretest-Posttest.....	98
Lampiran 14 Dokumentasi	100