

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, serta peningkatan tuntutan sosial secara signifikan. Perubahan tersebut meningkatkan tuntutan adaptasi remaja pada berbagai aspek kehidupan. Ketidakmampuan remaja mengelola tekanan perkembangan tersebut berpotensi memicu peningkatan risiko masalah kesehatan mental, salah satunya adalah kecemasan (Wahyudi *et al.*, 2025).

Secara global, permasalahan kesehatan mental pada remaja menunjukkan kecenderungan meningkat dan menimbulkan kekhawatiran. *World Health Organization (WHO)* melaporkan 1 dari 7 remaja usia 10-19 tahun atau sekitar 14% mengalami gangguan kesehatan mental dengan kecemasan dan depresi sebagai gangguan yang paling sering ditemukan. Selain itu, bunuh diri tercatat sebagai salah satu penyebab kematian tertinggi pada kelompok usia 15-29 tahun, sehingga menegaskan dampak serius gangguan kesehatan mental pada remaja dan dewasa awal. Sebagian besar gangguan kesehatan mental mulai muncul sejak usia 14 tahun, namun kondisi tersebut sering tidak teridentifikasi secara dini dan belum memperoleh penanganan memadai (WHO, 2024).

Di Indonesia, situasi kesehatan mental remaja juga menunjukkan kondisi yang tidak kalah memprihatinkan, salah satu jenis masalah

kesehatan mental yang paling umum adalah kecemasan. Berdasarkan hasil survey Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan sekitar 34,9% remaja Indonesia atau setara 15,5 juta individu mengalami permasalahan kesehatan mental. Dari proporsi tersebut, sekitar 5,5% remaja memenuhi kriteria gangguan mental emosional, terutama kecemasan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Berdasarkan data hasil skrining kesehatan jiwa yang dihimpun oleh Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2025 melalui Cek Kesehatan Gratis (CKG), dari 86.211 peserta skrining sebanyak 24.710 orang (28,86%) mengikuti skrining kesehatan jiwa. Dari jumlah tersebut terdapat 1.203 orang (4,87%) yang menunjukkan gejala kesehatan jiwa signifikan. Berdasarkan hasil peserta skrining yang menunjukkan gejala kesehatan jiwa yang signifikan, 616 (2,49%) orang mengalami gejala kecemasan ringan dan 267 (1,08%) orang mengalami kecemasan berat dari 24.710 orang (28,86%) yang mengikuti skrining kesehatan jiwa. Diantara jumlah tersebut, tercatat sebanyak 780 (3,16%) remaja mengalami kecemasan.

Berdasarkan wilayah kerja puskesmas, Puskesmas Purbaratu tercatat sebagai puskesmas dengan jumlah hasil skrining masalah kesehatan mental dengan *Strenghts and Difficult Questionnaire* (SDQ) bermasalah tertinggi, yaitu sebanyak 208 (5,7%) dari 3.649 total populasi remaja di Kota Tasikmalaya pada tahun 2024. Skrining kesehatan mental dengan SDQ ini merupakan bagian dari program seluruh Puskesmas Kota Tasikmalaya yang dilaksanakan setiap 1 tahun. Pada tahun 2025, program

pemeriksaan kesehatan mental di Puskesmas Kota Tasikmalaya dialihkan ke program Cek Kesehatan Gratis (CKG) yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Berdasarkan data hasil skrining kesehatan mental yang dilakukan oleh Puskesmas Purbaratu di SMKN 4 Kota Tasikmalaya pada tahun 2025, terdapat 71 remaja putri kelas XII yang teridentifikasi mengalami kecemasan. Oleh karena itu, remaja putri tersebut menjadi populasi dalam penelitian ini.

Permasalahan kesehatan mental pada remaja ditunjukkan oleh tingginya jumlah remaja yang mengalami gangguan mental, khususnya kecemasan. Namun, upaya pencegahan dan deteksi dini belum terlaksana secara optimal. Kesehatan mental yang tidak terkelola secara optimal menyebabkan penurunan kualitas hidup (*quality of life*) saat dewasa.

Gangguan kecemasan pada remaja putri yang tidak memperoleh penanganan optimal tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga berpotensi berdampak pada kesehatan reproduksi. Lebih jauh lagi, dampak kesehatan mental yang tidak terdeteksi secara dini dapat mencapai titik fatalitas tertinggi, yaitu tindakan *self-harm* hingga percobaan bunuh diri. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi keseimbangan hormonal, perilaku kesehatan, serta kualitas hidup remaja putri sebagai calon ibu di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi sederhana, mudah diterapkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja. (Kemenkes RI, 2024).

Meskipun prevalensi kecemasan pada remaja tergolong cukup tinggi, faktor-faktor pelindung yang paling berperan dalam pencegahan dan pengelolaan kecemasan remaja di tingkat lokal masih belum dipahami secara optimal. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya tingkat kecemasan pada remaja adalah rendahnya pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai kecemasan serta strategi yang tepat dalam mengelola tekanan psikologis yang dialami.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam menurunkan kecemasan adalah afirmasi positif. Afirmasi positif merupakan teknik kognitif yang bertujuan membentuk dialog internal yang lebih adaptif melalui penguatan pikiran positif. Berdasarkan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), perubahan pola pikir negatif menjadi lebih rasional dapat membantu individu dalam mengelola emosi dan menurunkan tingkat kecemasan secara bertahap.

Penelitian yang dilakukan oleh Krisdanyansyah pada tahun 2024 menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi afirmasi positif secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, yang ditunjukkan oleh perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa afirmasi positif memiliki pengaruh nyata terhadap penurunan kecemasan dan dapat diterapkan sebagai intervensi psikologis sederhana dan efektif (Krisdanyansyah *et al.*, 2024).

Perkembangan teknologi digital memberikan peluang baru dalam penyampaian intervensi kesehatan mental. Pemilihan media audiovisual dalam penelitian ini didasarkan pada karakteristik remaja sebagai generasi *digital native* yang memiliki kedekatan tinggi dengan media visual. Media audiovisual terbukti mampu meningkatkan fokus, keterlibatan emosional, serta efektivitas penyampaian pesan kesehatan karena mengintegrasikan unsur suara dan gambar secara simultan. Selain itu, penyampaian afirmasi positif dalam bentuk video dinilai lebih menarik, mudah dipahami, dan sesuai dengan kebiasaan remaja dalam mengakses informasi. Oleh karena itu, penggunaan media audiovisual diharapkan dapat mengoptimalkan efektivitas intervensi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja putri.

Beberapa penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Imandina *et al* dan Sutiawatu *et al* pada tahun 2024 menunjukkan bahwa psikoedukasi kesehatan mental melalui media digital dan video mampu meningkatkan literasi kesehatan mental serta sikap positif remaja terhadap kesehatan mental (Imandina *et al.*, 2024; Sutiawati *et al.*, 2024). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada peningkatan pengetahuan atau literasi, dan belum banyak yang mengukur penurunan kecemasan secara langsung menggunakan instrumen terstandar.

Selain itu, penelitian yang spesifik mengkaji pengaruh afirmasi positif berbasis media audiovisual terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri di tingkat komunitas lokal seperti di wilayah Purbaratu Kota

Tasikmalaya masih terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian antara potensi pemanfaatan media audiovisual sebagai intervensi promotif dan preventif dengan bukti empiris mengenai efektivitasnya terhadap penurunan kecemasan.

SMKN 4 Kota Tasikmalaya Tahun 2026 merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan negeri di Kota Tasikmalaya yang berorientasi pada pembentukan lulusan siap kerja, sehingga siswa dihadapkan pada tuntutan kesiapan masa depan sejak usia remaja. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis, terutama pada remaja putri yang berada dalam fase perkembangan emosional yang lebih sensitif.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), diperoleh informasi bahwa pada tahun 2025 sekitar 71 siswi datang untuk berkonsultasi karena mengalami kecemasan dari hasil skrining tingkat kecemasan oleh Puskesmas Purbaratu. Sebagian besar siswi yang datang berasal dari kelas XII, dengan keluhan utama berupa kekhawatiran terhadap masa depan, yaitu mempertimbangkan pilihan setelah lulus, baik melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi maupun memasuki dunia kerja, rendahnya kepercayaan diri, serta tekanan dari lingkungan keluarga untuk segera mandiri. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan permasalahan kesehatan mental yang nyata di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh afirmasi positif berbasis media audiovisual terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri di SMKN 4 Kota Tasikmalaya Tahun 2026"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan yang ingin diteliti adalah "Apakah terdapat pengaruh afirmasi positif berbasis media audiovisual terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri di SMKN 4 Kota Tasikmalaya Tahun 2026?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh afirmasi positif berbasis media audiovisual terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri di SMKN 4 Kota Tasikmalaya Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendapatkan gambaran tingkat kecemasan pada remaja putri sebelum diberikan afirmasi positif berbasis media audiovisual.
- b. Mendapatkan gambaran tingkat kecemasan pada remaja putri setelah diberikan afirmasi positif berbasis media audiovisual.
- c. Menganalisis adanya pengaruh afirmasi positif berbasis media audiovisual terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri di SMKN 4 Kota Tasikmalaya Tahun 2026.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini berada dalam ruang lingkup kebidanan, khususnya pada aspek promosi kesehatan dan konseling, dengan dukungan landasan ilmiah praktik kebidanan, juga berkontribusi terhadap pengembangan profesionalisme bidan. Penelitian difokuskan pada upaya penurunan kecemasan pada remaja berbasis teknologi melalui media audiovisual sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif dalam praktik kebidanan.

Selain itu, penelitian ini juga mencakup aspek komunikasi efektif yang tercermin dalam penyampaian informasi kesehatan yang disesuaikan dengan karakteristik remaja. Penerapan etik legal dan keselamatan klien dilakukan melalui prinsip *informed consent*, kerahasiaan data responden, serta keamanan intervensi yang diberikan.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam upaya promotif dan preventif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja putri melalui afirmasi positif berbasis media audiovisual.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih baik dan mampu mengenali kondisi kesehatan mentalnya serta

menerapkan perilaku positif dalam menjaga kesehatan mental pada remaja.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi ilmiah bagi institusi pendidikan dalam pengembangan pembelajaran dan kegiatan akademik, khususnya terkait afirmasi positif berbasis media audiovisual terhadap penurunan kecemasan pada remaja.

c. Bagi Pemerintah/*Stakeholder*

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pemerintah / *stakeholder* dalam perumusan dan pelaksanaan program promosi serta pencegahan masalah kesehatan mental remaja berbasis media audiovisual.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan dasar pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan afirmasi positif berbasis media audiovisual terhadap penurunan kecemasan pada remaja.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul dan Penulis	Metode Penelitian	Hasil
1	Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Positif terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa. (Krisdanyansyah <i>et al.</i> , 2024)	Metode penelitian kuantitatif dengan desain <i>quasi experimental pretest–posttest</i> . Teknik pengambilan sampel: <i>Purposive sampling</i>	Terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah diberikan intervensi afirmasi positif ($p < 0,05$).
2	Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Mental dengan Menggunakan Media Audiovisual (Saputri <i>et al.</i> , 2023).	Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan desain <i>one group pretest–posttest</i> . Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>non-probability sampling</i> dengan jenis <i>purposive sampling</i>	Terdapat tingkat pengetahuan remaja tentang Kesehatan mental sebesar 42% setelah diberikan edukasi berbasis media audiovisual.
3	Afirmasi Positif Mengurangi Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa. (Herman <i>et al.</i> , 2024)	Metode penelitian menggunakan Kuantitatif dengan desain <i>Pre experimental design</i> Teknik pengambilan sampel: Total sampling	Positif afirmasi berpengaruh pada penurunan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi masa depan
4	<i>Positive Affirmations Reduce Anxiety Facing the Future in Students</i> . Marsidi (2025)	Metode Penelitian yang digunakan adalah Kuantitatif desain <i>Quasi eksperimental</i> . Teknik pengambilan sampel: <i>Purposive sampling</i>	Penggunaan kartu afirmasi positif secara signifikan menurunkan kecemasan menghadapi masa depan pada pelajar.

5	<i>The Effect of Autogenic Relaxation and Positive Affirmations on Anxiety Levels and Vital Signs.</i> Basri (2025)	Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain <i>Quasi Eksperimental</i> . Teknik pengambilan sampel: <i>Purposive sampling</i> .	Kombinasi autogenic relaxation dan affirmations berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan (<i>p value</i> <0,05).
---	--	---	--

Berdasarkan hasil telaah terhadap penelitian sebelumnya, terdapat perbedaan pada penelitian ini baik dari segi media intervensi maupun sasaran penelitian. Penelitian terdahulu umumnya menggunakan metode afirmasi positif secara konvensional atau dilakukan pada populasi mahasiswa. Sementara itu, penelitian ini menggunakan afirmasi positif berbasis media audiovisual yang dikembangkan sendiri oleh peneliti dan diterapkan pada remaja putri tingkat sekolah menengah kejuruan. Penggunaan media audiovisual diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan emosional responden serta efektivitas penyampaian pesan afirmasi. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kebaruan pada pengembangan media intervensi yang lebih kontekstual, inovatif, dan sesuai dengan karakteristik remaja.