JOURNAL JOSNHS

Smart Nursing & Health Science

Volume 2 Nomor 2 (2024) e-ISSN : 2986-674X
Website : https://jurnal.poltekkesbanten.ac.id/JOSNHS
Email : jurnalkeperawatan.josnhs@gmail.com

PENGARUH SELF AFIRMATION TERHADAP KECEMASAN REMAJA DALAM MENGAHDAPI SELEKSI MASUK PERGURUAN TINGGI DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 LEBAK

THE EFFECT OF SELF-AFFIRMATION ON ADOLESCENT ANXIETY IN FACING THE UNIVERSITY ENTRANCE SELECTION PROGRAM AT STATE MADRASAH ALIYAH 2 LEBAK

Fahmi Yusup Ependi[1], Osep Yasier Almunsiri[2], Lailatul Fadilah[3]

[1]Applied Bachelor Study Program in Nursing, Poltekkes Kemenkes Banten, yusupfahmi1@gmail.com
[2]Nursing Departement, Poltekkes Kemenkes Banten, osepyasier240996@gmail.com
[3]Nursing Departement, Poltekkes Kemenkes Banten, lailatul.fadilah@poltekkesbanten.ac.id

Fahmi Yusup Ependi[1]
Yusupfahmi1@gmail.com

Keywords :
Adolescents, Anxiety, Self Affirmation

ABSTRACT

Background: *Adolescence is the transition from childhood to adulthood, causing psychosocial changes, one of which is anxiety. Anxiety is a feeling of fear that something will happen due to anticipation of impending danger, thus helping people prepare to face threats. To overcome anxiety, self-affirmation can be used as a non-pharmacological measure to reduce anxiety in a person.* ***Objective:*** *The purpose of this study To determine the effect of self-affirmation on adolescent anxiety in facing college entrance selection at Madrasah Aliyah Negeri 2 Lebak.* ***Method:*** *The method used in this study was quantitative with a quasi-experimental design. The sampling method in this study was purposive sampling. The sample used in this study was 30 respondents. The instruments used in this study were the HARS questionnaire and the Self-Affirmation Standard Operating Procedure.* ***Results:*** *The results of the Simple Paired T-Test obtained a P-Value of 0.000 <the significant value (α = 0.05).* ***Conclusion:*** *The results of this study indicate that self-affirmation has an effect on adolescent anxiety*

Kata Kunci :
Kecemasan, Remaja, Self Affirmation

ABSTRACT

Latar Belakang: *Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang menimbulkan perubahan psikososial salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan takut akan sesuatu yang akan terjadi karena adanya antisipasi terhadap bahaya yang akan datang sehingga membantu individu mempersiapkan diri terhadap ancaman. Untuk mengatasi kecemasan, Self*

JOURNAL JOSNHS
Smart Nursing & Health Science
Volume 2 Nomor 2 (2024) e-ISSN : 2986-674X
Website : https://jurnal.poltekkesbanten.ac.id/JOSNHS
Email : jurnalkeperawatan.josnhs@gmail.com

Affirmation dapat digunakan sebagai salah satu tindakan nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan pada diri seseorang. ***Tujuan Penelitian:*** *Untuk mengetahui bagaimana pengaruh Self Affirmation terhadap kecemasan remaja dalam menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi di Madrasah Aliyah Negeri 2 Lebak.* ***Metode Penelitian:*** *Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain quasi eksperimen. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner HARS dan Standard Operating Procedures for Self Affirmation.* ***Hasil:*** *Hasil uji Simple Paired T Test diperoleh nilai P Value sebesar 0,000 < dari nilai signifikan (α = 0,05).* ***Kesimpulan****: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Self Affirmation terhadap kecemasan remaja.*

BACKGROUND

kecemasan adalah perasaan takut akan terjadi sesuatu karena antisipasi bahaya yang akan datang sehingga membantu orang bersiap menghadapi ancaman (Ummah, 2019) . Hal ini dapat menimbulkan suatu ketidaknyamanan dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, menimbulkan distres, atau menghindari situasi sosial yang menimbulkan stres bagi individu tersebut (Amira *et al.* , 2021) .

World Health Organization (WHO) mendata jumlah penderita gangguan jiwa di dunia mencapai 699 juta orang, data WHO (2019) ini menunjukkan terdapat sekitar 301 juta orang mengalami gangguan kecemasan, (Grace Septyanti, Novita Anggraini dan Aprida Manurung, 2024) . *Pre* valensi di Indonesia terkait gangguan kecemasan berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 19 juta orang pada usia 15 tahun ke atas di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan de *pre* si. *Pre* valensi di provinsi Banten mencapai 8,7% (Kemenkes, 2018)

Seseorang dapat mengalami kecemasan atau merasa kebingungan dan kehilangan kendali terhadap masa depannya. Hal itu mengakibatkan kesulitan bagi individu merencanakan masa depan mereka, yang pada akhirnya memberikan kontribusi pada pengalaman kecemasan yang berkelanjutan terkait masa depan.

Sedangkan penanganan untuk menurunkan angka kecemasan dengan *Self afirmasi* yaitu ungkapan positif yang memuat harapan dan keinginan dalam pikiran dan kalimat untuk menghilangkan pikiran negatif dan meningkatkan nilai pikiran positif. *Self Affirmation* menyatakan hal positif yang bila diulang secara teratur, akan memperkuat keyakinan positif dalam diri dengan mendorong otak untuk berpikir positif dan optimis. (Septyanti dkk., 2024) .

JOURNAL JOSNHS
Smart Nursing & Health Science
Volume 2 Nomor 2 (2024) e-ISSN : 2986-674X
Website : https://jurnal.poltekkesbanten.ac.id/JOSNHS
Email : jurnalkeperawatan.josnhs@gmail.com

Hasil penelitian Idrayani (2019) menunjukkan bahwa intervensi *Self Affirmation* dapat menurunkan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menurut penelitian Fortunada dkk (2024) yang menunjukkan hasil uji statistik bukti nilai hasil olah data sebesar $p \leq 0{,}005$. Kemudian *uji* t berpasangan diperoleh hasil p *Value* $0{,}00 < 0{,}05$ yang menunjukkan adanya pengaruh dari *Self Affirmation*

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Lebak pada hari kamis tanggal 16 Januari 2025 dengan metode wawancara pada 10 remaja memperoleh tanda-tanda kecemasan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti **"Pengaruh *Self Affirmation* Terhadp Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Lebak".**

METHOD

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimental pretest dan posttest pada satu kelompok intervensi tanpa kelompok kontrol. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Populasi yang diambil adalah 122 siswa kelas 12 yang mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi, kemudian diseleksi berdasarkan kriteria dan rumus Lameshow dan ditemukan sampel sebanyak 30 responden. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat *Self Affirmation* dan kecemasan dengan kategori tidak cemas, kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan kecemasan berat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner HARS dan Standard Operating Procedure yang diterapkan selama 7 hari dengan analisis statistik T-test. Penelitian ini telah diuji secara etis oleh lembaga etik terkait dan dinyatakan lulus.

RESULT

Tabel 1
Distribusi Responden

Karakteristik	Frekuensi	*Pre* sentase (%)
Jenis Kelamin		
1. Laki-laki	7	23,3
2. Perempuan	23	76,7
Total	30	100%

Tabel 2
Tingkat kecemasan sebelum perlakuan

	Frekuensi	Persentase
Tidak cemas	0	0%
Cemas ringan	15	50,0%
Cemas sedang	13	43,3%
Cemas berat	2	6,7%
Total	30	100%

Tabel 3
Tingkat cemas setelah perlakuan

	Frekuensi	Persentase

Tidak cemas	20	66,7%
Cemas ringan	9	30%
Cemas sedang	1	3,3%
Cemas berat	0	0%
Total	30	100%

Tabel 4
Uji Normalitas Data

	Frekuensi	Statistik	Tanda tangan.
Pra - Tes	30	0,965	0,415
Pasca - Ujian	30	0,947	0,143

Tabel 5
Uji Hipotesis Simpel Paired T-test

	Frekuensi	Rata-Rata	Standar Deviasi	*T Hitung*	Tanda tangan.
Pra - Pasca Tes	30	13.067	7.390	9.684	0.000

DISCUSSION

Berdasarkan data yang diperoleh, perempuan mendominasi populasi. Hal ini juga karena perempuan berisiko lebih besar mengalami gangguan kecemasan dan stres akibat perbedaan hormon dan perbedaan stres psikososial pada perempuan. Pernyataan ini didukung oleh teori bahwa perempuan cenderung mengalami tingkat stres 30% lebih tinggi daripada laki-laki (Aji dan Rizkasari, 2023). Adapun gejala yang disebabkan oleh kecemasan, seperti yang ditemukan dalam hasil kuesioner, responden umumnya menjawab merasa cemas, terlalu khawatir tentang berbagai hal, mudah tersinggung dan marah, mengalami mimpi buruk dan kesulitan tidur, kesulitan berkonsentrasi, peningkatan frekuensi buang air kecil, merasa gemetar, dan sebagainya (Swarjana, 2022).

Setelah menjalani terapi *Self Affirmation* selama 7 hari, ditemukan bahwa kecemasan yang dialami oleh responden setelah terapi sebagian besar berada pada tingkat tidak cemas. Hasil yang ditemukan setelah terapi pada responden menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menurun atau terjadi penurunan kecemasan. Tingkat kecemasan dapat menurun karena *Self Affirmation* memiliki efek fisik dan psikologis berupa ketenangan karena adanya hormon anti-stres, sehingga memberikan perasaan relaksasi dan membentuk respons emosional yang positif (Aji dan Rizkasari, 2023).

Dalam perawatan ini, responden diminta untuk menulis kalimat dan harapan positif dalam buku atau lembar yang disediakan. Mereka kemudian diminta untuk rileks dan menerapkan kalimat dan harapan yang tertulis dalam pikiran mereka selama 10 hingga 15 menit setiap hari selama tujuh hari. Penelitian yang dilakukan oleh Idrayani (2019) menunjukkan bahwa *Self Affirmation* memengaruhi kecemasan pada remaja dengan memelihara emosi bawah sadar mereka menuju sesuatu yang lebih positif. Keinginan yang dirumuskan oleh remaja dan dijalani dengan makna yang mendalam setiap hari dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka. Persepsi kognitif positif yang berulang akan menuliskan ingatan di alam bawah sadar seseorang, menghasilkan suasana hati dan pikiran yang lebih positif (Khadijah dan Zakky Abdul Ghoniy, 2022).

Menurut para peneliti, ketika individu fokus pada aspek positif, aspek sentral dari identitas diri mereka akan memberikan manfaat seperti peningkatan suasana hati yang lebih positif, sehingga mengurangi gejala stres dan kecemasan. Semakin banyak individu mengarahkan pikiran mereka ke sesuatu yang positif di alam bawah sadar, individu tersebut akan terus merasakan hal-hal positif sehingga gejala yang dirasakan seperti kecemasan akan berkurang karena alam bawah sadar mengendalikan pikiran yang terbiasa mengarah ke arah positif.

Studi ini menghadapi keterbatasan, termasuk keterbatasan literatur yang digunakan dalam penyusunannya. Literatur pendukung tentang teori *Self Affirmation* menghadirkan tantangan karena keterbatasan penelitian dan prosedur standar untuk pemberian terapi *Self Affirmation*. Selain keterbatasan literatur, desain satu kelompok dianggap tidak cukup untuk menunjukkan efek, sehingga diperlukan kelompok kontrol untuk memperkuat temuan.

CONCLUSION

Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat kecemasan remaja kelas 12 setelah diberikan intervensi *Self Affirmation* dengan nilai P = 0,000. Pada hari pertama pretest, remaja ditemukan mengalami kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan kecemasan sedang. Namun, pada hari ketujuh posttest, tingkat kecemasan remaja ditemukan tidak cemas, kecemasan ringan, dan kecemasan sedang, dengan perbedaan 13,067. Meskipun temuan ini menunjukkan bahwa *Self Affirmation* merupakan tindakan efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Lebak, ketiadaan kelompok kontrol membatasi hasil yang lebih meyakinkan. Penelitian selanjutnya harus menyertakan kelompok kontrol untuk lebih memvalidasi efek *Self Affirmation*.

ACKNOWLEDGMENTS

Penelitian ini tidak terlepas dari keterlibatan berbagai pihak yang mendukung, sehingga peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada lahan penelitian dan institusi yang sudah membantu proses penelitian ini, tidak lupa beribu terimakasih peneliti ucaokan kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

REFERENCES

Aji, P.T. and Rizkasari, E. (2023) 'Efektifitas Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Sekolah Dasar', Jurnal Sinektik, 4(2), pp. 196–208. Available at: https://doi.org/10.33061/js.v4i2.6716.

Amira, I. et al. (2021) 'Literature Review: Intervensi Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Interventions To Reduce Students' Anxiety', Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi, 21(2), p. 286. Available at: https://doi.org/10.36465/jkbth.v21i2.760.

Grace Septyanti, Novita Anggraini and Aprida Manurung (2024) 'Penerapan Terapi Afirmasi Positif pada Pasien dengan Harga Diri Rendah di Rumah Sakit Jiwa Palembang', Jurnal Anestesi, 2(3), pp. 168–177. Available at: https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1221.

Kemenkes (2018) 'Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf', Lembaga Penerbit Balitbangkes, p. hal 156.

Khadijah and Zakky Abdul Ghoniy (2022) 'Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Dengan

Kombinasi Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Di Surakarta', Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan, 10(02), pp. 134–144. Available at: https://doi.org/10.52236/ih.v10i2.247.

Swarjana, I.K. (2022) Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepso, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan - Lengkap Dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, Dan Contoh Kuisioner. Yogyakarta: ANDI.

Ummah, M.S. (2019) 'modul keperawatan jiwa', Sustainability (Switzerland), 11(1), pp. 1–14. Available at: http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.