

Pengaruh *Positive Self-talk*: Intervensi Melalui Audio-Visual Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja

Widya Kurnia Putri^{1*}, Stephanie Dwi Guna², Musfardi Rustam³

¹Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

²Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

³Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

*Email Korespondensi: widya.kurnia0403@student.unri.ac.id

| | |
|---|--|
| Kata Kunci: <i>Positive self-talk</i> , audio-visual, kecemasan, remaja | Abstrak Indonesia. Masa remaja merupakan fase dimana perubahan masa kanak-kanak menuju dewasa. Salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan pada remaja adalah kecemasan yang dipicu oleh ketidakyakinan akan kemampuan diri untuk mengatasi tugas-tugas akademik. <i>Positive self-talk</i> adalah intervensi dengan cara berdialog dengan diri sendiri menggunakan kalimat positif yang efektif untuk menurunkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh <i>Positive Self-talk</i> : |
| Keywords: Positive self-talk, audio-visual, anxiety, adolescents | Intervensi Melalui Audio-Visual terhadap Tingkat Kecemasan pada remaja di MAN 1 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode quasy experiment diambil dengan menggunakan <i>purposive</i> sampling dengan desain pretest-posttest with control group. <i>Positive self-talk</i> diberikan melalui audiovisual. Sampel penelitian berjumlah 32 orang yang terbagi menjadi 16 orang kelompok eksperimen dan 16 orang kelompok kontrol. Alat ukur penelitian yang digunakan adalah HARS untuk mengukur tingkat kecemasan. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan Uji Dependent T Test dan Uji Independent Sample T Test. Rata-rata tingkat kecemasan remaja setelah diberikan intervensi adalah 17,38 dan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi adalah 21,94. Hasil Uji Independent T Test diperoleh nilai P (0,004) dan hasil Dependent T test p (0,000). <i>Positive Self-talk</i> efektif menurunkan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami kecemasan akademik. |
| Info Artikel Tanggal dikirim: 07-09-2024 | <i>The Effect of Positive Self-talk: Audio-Visual Intervention on Anxiety Levels in Adolescents</i> |
| Tanggal direvisi: 16-09-2024 | |
| Tanggal diterima: 21-09-2024 | Abstrak Bahasa Inggris. Adolescence is a phase where childhood changes to adulthood. One of the factors that causes anxiety in teenagers is anxiety that is triggered by lack of confidence in one's ability to cope with academic tasks. Positive self-talk is an intervention by having a dialogue with yourself using positive sentences that are effective in reducing anxiety. This research aims to determine the effect of Positive Self-talk: Audio-Visual Intervention on Anxiety Levels in adolescents at MAN 1 Pekanbaru. |
| DOI Artikel: | Method: This research uses a quasi-experiment method taken using purposive sampling with a pretest-posttest design with control group. Positive self-talk is given via audiovisual. The research sample consisted of 32 people who were divided into 16 experimental groups and 16 control groups. The research measuring tool used is HARS to measure anxiety levels. The analysis used is univariate and bivariate analysis using the Dependent T Test and Independent Sample T Test. Results: The average level of adolescent anxiety after being given the intervention was 17.38 and in the control group who were not given the intervention was 21.94. The Independent T Test results obtained a value of P (0.004) and the Dependent T test results were p (0.000). Conclusion: Positive Self-talk is effective in reducing anxiety levels in adolescents who experience academic anxiety |
| Halaman: 96-108 | |

Pendahuluan

Masa remaja adalah fase perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional remaja merupakan individu yang berusia antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah. Masa remaja terbagi menjadi beberapa bagian yaitu: Pra-remaja, Remaja awal, dan Remaja lanjut. Saat usia 13 tahun hingga 17 tahun, masa remaja mengalami perubahan sangat cepat hingga puncaknya (BKKBN, 2020).

Menurut data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional pada tahun 2018, penduduk Indonesia yang berusia 10 hingga 24 tahun berjumlah 66 juta jiwa sedangkan, jumlah remaja di Provinsi Riau 1,1 juta jiwa remaja (BPSPR, 2016). Menurut Badan Pusat Statistik kota Pekanbaru tahun 2017 tercatat remaja berusia 10 -19 tahun berjumlah 189.176 diantaranya remaja laki-laki 95.593 dan remaja perempuan 93.583.

Masa peralihan ini, remaja sangat rentan terhadap gangguan kesehatan berupa kecemasan. Kecemasan tersebut ialah reaksi alami yang dapat terjadi pada remaja, dimana merupakan sebagai respons terhadap situasi prasangka yang berbahaya atau mengancam. Hal tersebut akan membuat remaja mengalami gangguan mental atau depresi berlebihan, dimana dapat dilihat dengan 3,6 % dari populasi global menderita gangguan kecemasan dan 4,4 % mengalami depresi (WHO,2018). Pada tahun 2013 hingga 2018 di Indonesia mengalami kenaikan gangguan mental emosional yakni 1,7% pada usia <15 tahun, Provinsi Riau berada urutan 17 yang mengalami gangguan mental emosional, dan mengalami kenaikan 6% pada usia >15 tahun di 2013 (Riskesdas, 2018).

Dalam proses belajar, remaja seringkali menghadapi banyak hal dalam rangka menyelesaikan tanggung jawabnya, salah satunya adalah kecemasan akademik. Kecemasan yang normal memotivasi siswa dan memberdayakan mereka untuk menyelesaikan tugas atau bekerja lebih baik tepat waktu. Namun, tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap perkembangan akademik siswa (Madoni et al, 2018). Permasalahan yang sering dihadapi siswa secara akademik menimbulkan rasa tidak aman bagi siswa dalam memenuhi tugas dan tanggung jawabnya.

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan dalam dunia pendidikan. Seperti dalam hasil penelitian Bhansali dan Trivedi mengatakan bahwa akademik adalah sumber utama ketegangan di antara remaja saat ini. Hal ini karena remaja berusia 15 sampai 18 tahun

sedang berada pada posisi mengalami perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Kecemasan akademik menurut Ottens (1991) dalam (Sugiarti, 2023) adalah situasi yang dapat menimbulkan terganggunya pola pemikiran dan respons fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan peserta didik tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademik diberikan. Remaja yang memiliki kecemasan akan cenderung berfikir bagaimana jika ia tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, bagaimana jika tidak semua tugasnya terselesaikan dengan baik, bagaimana jika ia ditanyai oleh guru mengenai tugas tersebut kemudian ia tidak bisa menjawab, dan sebagainya.

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di MAN 1 Pekanbaru menggunakan kuesioner HARS kepada 10 responden didapatkan bahwa 5 dari 10 orang mengalami kecemasan berat dikarenakan takut akan nilai ulangan yang jelek sehingga dapat mempengaruhi masuk kepeguruan tinggi, 3 mengalami kecemasan sedang dikarenakan takut tidak dapat menjawab pertanyaan guru saat proses pembelajaran, dan 2 mengalami kecemasan ringan disebabkan oleh takut dimarahi guru saat tidak mengerjakan tugas yang diberikan. Berdasarkan dari permasalahan yang dialami dari siswa tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami kecemasan akademik. MAN 1 Pekanbaru merupakan Institusi pendidikan pertama dibawah Departemen Agama yang berdiri di Provinsi Riau. Sejak berdiri hingga saat ini MAN 1 Pekanbaru terus meningkatkan pendidikan sebagai SLTA yang bercirikan agama islam dan mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas. MAN 1 Pekanbaru sebagai bagian dari lembaga pendidikan di amanahkan untuk mendidik putra-putri bangsa dengan sebaik-baiknya dengan tekad agar memiliki kualifikasi standar nasional yang memiliki keunggulan-keunggulan komparatif maupun kompetitif dalam prosesnya. Hal inilah yang menjadi faktor munculnya kecemasan akademik pada siswa di MAN 1 Pekanbaru (Sahbana, 2021).

Kecemasan akademik dapat berdampak pada siswa seperti gangguan konsentrasi, gugup, takut akan keterlambatan dan penghindaran tugas dalam bidang akademik, sehingga dapat juga mempengaruhi kinerja akademik. Oleh karena itu remaja harus bisa mengendalikan diri agar kecemasan tersebut tidak meningkat dan berlarut – larut bahkan kalau tidak di atasi kecemasan ringan akan meningkat menjadi panik, bahkan depresi. Untuk mengatasi hal tersebut remaja secara individu harus bisa menerapkan terapi untuk diri sendiri. Terapi individu tersebut diantaranya adalah *self-talk*. Menurut Manna (2019) teknik *self-talk* terbukti efektif dalam

mengurangi tingkat kecemasan lansia yang memiliki riwayat hipertensi dengan menggunakan pendekatan kognitif. Penelitian mengenai *self-talk* ini beberapa telah dilakukan di masyarakat.

Salah satu bentuk terapi psikologi dengan pendekatan kognitif, yaitu teknik *self-talk* yang digunakan untuk menyangkal keyakinan irasional dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, sehingga menghasilkan *self-talk* yang lebih positif. Seseorang dapat menggunakan dua jenis *self-talk*, yaitu *self-talk* positif dan *self-talk* negatif. *Positive self-talk* dapat membuat individu untuk tetap termotivasi dalam mencapai tujuan hidupnya, sedangkan *self-talk* negatif sering kali bersifat merusak diri sendiri dan menghambat individu untuk maju, sehingga menimbulkan pesimisme dan kecemasan (Manna, 2019). *Positive self-talk therapy* adalah pembicaraan dalam diri sendiri yang bisa membantunya tenang saat menghadapi suatu keadaan. Pembicaraan tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri sehingga tidak akan memperburuk keadaan. Bentuk pembicaraannya seperti, “saya bisa, “saya harus semangat!”, saya berani!”, dan kata-kata motivasi lainnya yang dapat membangun kondisi mentalnya tetap stabil. Dengan bersikap positif, individu bisa membangun semangatnya sendiri untuk mencapai perubahan yang diinginkan (Rosalia, 2016).

Individu yang menggunakan pemikiran positif dapat membantu mengelola, motivasi dan keterampilan kognitif serta mengambil tindakan yang tepat diperlukan untuk mencapai tujuan dan menguasai tantangan secara optimal. Berpikir positif juga membuat orang merasakan emosi positif melihat tujuan hidup sebagai pencapaian (Dwitanyanov et al., 2010). Seperti yang dijelaskan di atas, saat individu berpikir negatif tentang sesuatu, otak akan memproses hal atau informasi negatif, dan otak melewatkan semua informasi positif lainnya. Oleh karena itu, individu yang dapat menerapkan *positive self-talk* pada diri sendiri sehingga mengarahkan otak untuk berproses informasi positif dan juga menimbulkan perasaan positif. Oleh karena itu, individu dapat mengurangi kecemasan dalam dirinya yang mempraktikkan *self-talk* positif (Nisa' & Pranungsari, 2021).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan intervensi melalui audio-visual dimana media audio-visual memiliki unsur suara dan unsur gambar. Berdasarkan penelitian Simamora (2019) mengemukakan media audio-visual lebih menarik serta tidak monoton dikarenakan menghasilkan gambar, suara dan gerak yang dapat meyakinkan dan memberikan keingintahuan terhadap isi video. Sehingga orang tersebut dapat menyerap informasi didalamnya. Berdasarkan

penelitian terdahulu yang juga dilakukan oleh (Soemari et al, 2012) dalam (Saragih et al., 2022) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif *self-talk* dapat menurunkan kecemasan siswa yang menghadapi ujian. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik meneliti Pengaruh *Self-talk*: Intervensi melalui Audio-Visual Terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja..

Metode

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian quasi eksperimen dan rancangan yang digunakan adalah *Control Group Pre-test Post-test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di MAN 1 Pekanbaru tercatat pada tahun 2021/2022, yang berjumlah 395 siswa. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 32 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability* sampling yaitu *purposive sampling*. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat serta analisis bivariat..

Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=32)

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari penelitian yang dilakukan di MAN 1 Pekanbaru terhadap 32 responden maka dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 24 responden (75,0%) dengan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 30 responden (93,8%), dan tinggal bersama dengan orangtua sebanyak 28 responden (87,5).

| Karakteristik | Intervensi (n=16) | | Kontrol (n=16) | | Jumlah (n=17) | |
|-------------------------------|----------------------|------------|-------------------|------------|------------------|------------|
| | n | % | N | % | N | % |
| Usia | | | | | | |
| 1. 15 tahun | 1 | 6,3 | 3 | 18,8 | 4 | 12,5 |
| 2. 16 tahun | 12 | 75,0 | 12 | 75,0 | 24 | 75,0 |
| 3. 17 tahun | 3 | 18,0 | 1 | 6,3 | 4 | 12,5 |
| Jenis Kelamin | | | | | | |
| 1. Perempuan | 15 | 93,8 | 15 | 93,8 | 30 | 93,8 |
| 2. Laki-laki | 1 | 6,3 | 1 | 6,3 | 2 | 6,3 |
| Riwayat Tempat Tinggal | | | | | | |
| 1. Dengan orangtua | 15 | 93,8 | 13 | 81,3 | 28 | 87,5 |
| 2. Tidak dengan orangtua | 1 | 6,3 | 3 | 18,8 | 4 | 12,5 |
| Total | 16 | 100 | 16 | 100 | 32 | 100 |

Tingkat Kecemasan Responden

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden (n=32)

| Tingkat Kecemasan n | Intervensi (n=16) | | | | Kontrol (n=16) | | | |
|------------------------|----------------------|------------|-----------|------------|-------------------|------------|-----------|------------|
| | Pre test | | Post test | | Pre test | | Post test | |
| | n | % | N | % | n | % | n | % |
| Ringan | 0 | 0 | 16 | 100 | 16 | 100 | 6 | 37,5 |
| Sedang | 8 | 50,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 43,8 |
| Berat | 8 | 50,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 18,8 |
| Total | 1 | 100 | 16 | 100 | 16 | 100 | 16 | 100 |
| | 6 | | | | | | | |

Tabel 2 menunjukkan bahwa prevalensi tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi *positive self-talk* adalah tingkat kecemasan sedang dan tingkat kecemasan berat yaitu masing-masingnya sebanyak 8 responden (50%), sedangkan setelah diberikan intervensi *positive self-talk* seluruh responden memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 16 responden (100%). Ditemukan pada kelompok kontrol *pre-test* seluruh responden yaitu sebanyak 16 responden (100%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan kelompok kontrol *posttest* memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 7 responden (43,8%).

Rata-rata Tingkat Kecemasan Responden

Tabel 3 Distribusi Rata-rata Tingkat Kecemasan Responden (n=32).

| | Intervensi | | Kontrol | |
|-----------------|------------|-----------|----------|-----------|
| | Pre test | Post test | Pre test | Post test |
| n | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Mean | 27,44 | 17,38 | 16,69 | 21,94 |
| Standar Deviasi | 4,774 | 2,156 | 2,243 | 5,247 |
| Minimal | 21 | 13 | 14 | 14 |
| Maksimal | 35 | 20 | 20 | 33 |

Tabel 3 menunjukkan bahwa bahwa terjadi penurunan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sebelum diberikan teknik *positive self-talk* (*pre-test*) yaitu dari nilai rata-

rata 27,44 menjadi 17,38 dengan selisih 10,06, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tingkat kecemasan *pre-test* adalah 16,69 menjadi 21,94 dengan selisih 5,25 yang menunjukkan nilainya jauh lebih kecil dibandingkan selisih rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi.

Analisis Bivariat

Uji Normalitas Data Responden

Tabel 4 Uji Normalitas Data Responden (n=32)

| | Variabel | N | P value |
|------------|------------------|----|---------|
| Intervensi | <i>Pre test</i> | 16 | 0,153 |
| | <i>Post test</i> | 16 | 0,77 |
| Kontrol | <i>Pre test</i> | 16 | 0,51 |
| | <i>Post test</i> | 16 | 0,132 |

Tabel 4 menunjukkan uji normalitas dari Uji Shapiro Wilk didapatkan hasil bahwa *pre-test* dan *post-test* kelompok intervensi dan kelompok Kontrol adalah berdistribusi normal dibuktikan dengan $p\ value > \alpha (0,05)$. Hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok intervensi didapatkan $p\ value > \alpha (0,05)$. Berdasarkan hasil Uji Normalitas tersebut maka uji statistik yang digunakan untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan uji *Dependent Sample T Test*, sedangkan untuk membandingkan hasil pengukuran sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi menggunakan uji *Independent Sample T Test*.

Uji Homogenitas Data Responden

Tabel 5 Uji Homogenitas Data Responden

| Hasil | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| Based on Mean | 3.980 | 1 | 62 | .050 |
| Based on Median | 2.743 | 1 | 62 | .100 |
| Based on Median and with adjusted df | 2.743 | 1 | 58.482 | .108 |
| Based on trimmed mean | 3.731 | 1 | 62 | .049 |

Berdasarkan Tabel 5 terlihat hasil uji homogenitas dengan menggunakan *Levene Test* menunjukkan bahwa $p\ value 0,050 = \alpha (0,05)$ sehingga kedua kelompok adalah homogen.

Perbedaan Rata-Rata Tingkat Kecemasan Responden

Tabel 6 Perbedaan Rata-Rata Tingkat Kecemasan Responden (n=32)

| | Variabel | N | Mean | SD | P value |
|------------|------------------|----|-------|-------|---------|
| Intervensi | <i>Pre test</i> | 16 | 27,44 | 4,774 | 0,000 |
| | <i>Post test</i> | 16 | 17,38 | 2,156 | |

Tabel 6 menunjukkan perbedaan rata-rata tingkat kecemasan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu hasil statistik tingkat kecemasan sesudah diberikan teknik *positive self-talk* terjadi penurunan yang signifikan. Rata-rata nilai *pre-test* kelompok intervensi adalah 27,44 dengan standar deviasi 4,774 dan rata-rata nilai *post-test* pada kelompok intervensi adalah 17,38 dengan standar deviasi 2,156. Berdasarkan hasil uji dependent sample T Test pada kelompok intervensi didapatkan hasil *p value* $0,000 < \alpha 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Perbedaan Tingkat Kecemasan Responden

Tabel 7 Perbedaan Rata-Rata Tingkat Kecemasan Responden (n=32)

| Kelompok | Variabel | N | Mean | SD | P value |
|------------|------------------|----|-------|-------|---------|
| Intervensi | <i>Post test</i> | 16 | 17,38 | 2,156 | 0,004 |
| | <i>test</i> | | | | |
| Kontrol | <i>Post test</i> | 16 | 21,94 | 5,247 | |

Tabel 7 menunjukkan bahwa hasil uji statistik didapatkan nilai rata-rata *posttest* kelompok intervensi adalah 17,38 dengan standar deviasi 2,156 dan nilai rata-rata kelompok kontrol *posttest* adalah 21,94 dengan standar deviasi 5,247. Hasil Uji *Independent T Test* diperoleh *p value* $0,004 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa teknik *positive self-talk* efektif terhadap tingkat kecemasan remaja di MAN 1 Pekanbaru.

Pembahasan**Perbandingan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Positif Self-Talk pada Kelompok Intervensi**

Tingkat kecemasan rata-rata *pre-test* pada kelompok intervensi didapatkan bahwa prevalensi tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi *positive*

self-talk adalah tingkat kecemasan sedang dan tingkat kecemasan berat yaitu masing-masingnya sebanyak 8 responden (50%), sedangkan setelah diberikan intervensi positive self-talk seluruh responden memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 16 responden (100%). Rata-rata nilai pre-test kelompok intervensi adalah 27,44 dengan standar deviasi 4,774 dan rata-rata nilai post-test pada kelompok intervensi adalah 17,38 dengan standar deviasi 2,156. Berdasarkan hasil uji dependent sample T Test pada kelompok intervensi didapatkan hasil $p \text{ value } 0,000 < \alpha 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Remaja sering mengalami berbagai kecemasan yang terkadang terasa lucu, sepele, dan tidak masuk akal bagi kebanyakan orang dewasa, meskipun begitu kecemasan yang dialami remaja tidak dapat dipandang enteng. Kecemasan pada remaja dapat mendatangkan dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh, bahkan dapat menimbulkan masalah fisik lainnya (Annisa, 2017). Menurut Situmorang (2018) remaja sering kali mengalami kecemasan akademik seperti pikiran dan gagasan yang mengarah kepada kesulitan akademik yang sedang dialami, penurunan konsentrasi saat pembelajaran, distress secara fisik, serta berperilaku yang kurang tepat. Kondisi tersebut tentunya dapat berpengaruh terhadap performa remaja dalam menjalani tugas perkembangannya. Maka dari itu, diperlukan suatu upaya untuk mengatasi kecemasan pada remaja yaitu dengan intervensi positive self-talk. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi positive self-talk berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja.

Hasil ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Rustanto (2022) yang menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi positive self-talk siswa kelas XI dalam menghadapi ujian akhir semester di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. Positive self-talk adalah salah satu bentuk asuhan keperawatan dengan cara berdialog dengan diri sendiri menggunakan kalimat positif seperti “saya luar biasa, ternyata saya bisa mengatasinya” (Utami, 2022). Remaja dapat melakukan positive self-talk untuk mengelola kecemasan, suasana hati, dan respons emosional lainnya (Marhani et al., 2018).

Ungkapan diri yang positif dapat membantu remaja dalam mengendalikan diri sendiri, karena memberikan energi yang positif ke dalam tubuh dan pikiran. Self-talk positif mengarahkan remaja untuk dapat berpikir, berbicara dan bertindak positif sehingga mengurangi tingkat kecemasan. Proses dari positive self-talk pada remaja yang ingin merubah dirinya

menjadi lebih baik dan mengurangi kecemasannya, proses self-talk positif membantu mereka mengendalikan pikiran bawah sadar yang mempengaruhi perilakunya, mengubah perilaku tersebut menjadi kebiasaan, dan menjadikannya lebih efektif bagi remaja. Selanjutnya positive self-talk mulai menjadi kenyataan dalam kehidupan remaja sehingga mampu mengarahkan remaja untuk berpikir, berbicara, dan bertindak positif yang akhirnya tingkat kecemasan yang dialami remaja menurun (Yuniar, 2019).

Pelaksanaan positive self-talk dalam penelitian ini dilakukan dengan pengerjaan pre-test, melakukan positive self-talk, dan pengerjaan posttest. Pre-test berguna untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan yang dialami remaja sebelum melakukan positive self-talk, lalu berlatih dan melakukan positive self-talk, kemudian dilakukan post-test untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan remaja setelah melakukan positive self-talk.

Berdasarkan data yang didapatkan, ketika peneliti memberikan penjelasan mengenai positive self-talk responden menyimak dengan seksama. Responden antusias dalam mengikuti langkah demi langkah proses positive self-talk. Capaian indikator dalam lembar kuisioner yaitu tercapai karena dilihat dari hasil post-test kelompok intervensi terjadi penurunan tingkat kecemasan dibandingkan dengan hasil pre-test. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pada remaja terdapat penurunan yang signifikan setelah melakukan positive self-talk, karena positive self-talk dapat membuat responden percaya diri dan rasa cemas yang dirasakan menurun. Intervensi positive self-talk dapat mengurangi tingkat kecemasan remaja pada kelompok intervensi dari kategori sedang dan berat menjadi kategori ringan.

Perbandingan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Sesudah Diberikan Intervensi Positive Self-Talk

Berdasarkan hasil statistik didapatkan nilai rata-rata tingkat kecemasan post-test kelompok intervensi adalah 17,38 dan nilai rata-rata tingkat kecemasan post-test kelompok kontrol adalah 21,94. Hasil uji Independent T Test diperoleh p value $0,004 < \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa positive self-talk berpengaruh terhadap tingkat kecemasan remaja kelas 11 di MAN 1 Pekanbaru. Berdasarkan data yang didapat saat penelitian, dalam pelaksanaan positive self-talk terdapat 16 responden yang mengalami penurunan kecemasan sedang dan berat menjadi kecemasan ringan, dengan keluhan gejala yang dirasakan sesudah diberikan

positive self-talk berkurang bahkan menghilang. Hal ini disebabkan karena responden memiliki semangat untuk menghilangkan rasa cemas yang dialaminya.

Menurut pendapat Iswari & Hartini, self-talk positif efektif untuk mengatasi permasalahan terkait perubahan pikiran dan perilaku. Artinya bahwa positive self-talk mampu memperbaiki perilaku yang bersumber dari pikiran. Self-talk positif dapat digunakan ketika remaja sedang tidak dalam keadaan yang baik dan nyaman misalnya perasaan khawatir dan cemas terhadap banyaknya tuntutan yang harus terpenuhi, baik sebagai siswa sekolah, tuntutan dalam menyelesaikan tugas perkembangan remaja, maupun tuntutan dari lingkungan sekitar (Yuniar, 2019). Kondisi psikis yang tidak baik tersebut dapat diubah menjadi keadaan yang baik, tenang, dan gembira salah satu caranya adalah melalui positive self-talk seperti “saya luar biasa, ternyata saya bisa mengatasinya”, “saya tahu saya bisa bersabar tentang apa pun nanti”, “saya yakin saya dapat mengatasi masalah-masalah yang terjadi”, dan lain-lain. Hal ini secara perlahan membuat kondisi responden semakin membaik dikarenakan energi positif dari apa yang diungkapkan masuk ke pikiran dan tindakannya. Weinberg dalam (Yuniar, 2019) menyatakan bahwa positive self-talk membantu individu untuk menjaga fokus pada suatu hal yang dihadapi, mengabaikan kesalahan masa lalu dan menatap ke masa depan. Seseorang yang menerapkan positive self-talk tidak mudah menyerah, melainkan akan terus berusaha mencapai tujuan dengan menjadikan kesalahan dan kegagalannya sebagai pelajaran untuk terus berjuang mencapai tujuannya.

Hasil dari Penelitian ini tingkat kecemasan remaja menurun, maka perlu diubah pikiran yang negatif terhadap diri sendiri atau negative self-talk menjadi positive self-talk. Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa positive self-talk efektif menurunkan tingkat kecemasan remaja kelas 11 di MAN 1 Pekanbaru.

Simpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Pengaruh Self-Talk: Intervensi Melalui Audio-Visual terhadap Tingkat Kecemasan pada remaja” yang dilakukan di MAN 1 Pekanbaru, maka kesimpulan dan saran penelitian ini adalah sebagai berikut. Hasil statistik distribusi responden menurut usia didapatkan mayoritas usia responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah usia 15-17 tahun. Setelah 32 responden diteliti, distribusi responden

menurut usia terbanyak adalah 16 tahun dengan jumlah 24 orang (75,0%). Sedangkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dari 34 responden mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 30 orang (93,8%). Berdasarkan hasil uji Dependent Sample T Test pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapatkan hasil P value $0,000 < \alpha (0,05)$, hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Sedangkan hasil Uji Independent Sample T Test pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah tanpa diberikan intervensi didapatkan bahwa P value $0,004 < \alpha (0,05)$, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata tingkat kecemasan pre-test dan posttest pada kelompok kontrol. Hal ini disebabkan karena pada kelompok kontrol tidak diberikan Intervensi positive self-talk sebagaimana pada kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil Uji Independent T Test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol posttest diperoleh P value $0,004 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa positive self-talk efektif terhadap tingkat kecemasan remaja kelas 11 di MAN 1 Pekanbaru.

Ucapan Terimakasih

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Pertama-tama, kami menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada pembimbing, yang telah memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berharga selama proses penelitian ini

Daftar Pustaka

- Annisa, M. D. (2017). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Umum pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi*, *10*(2), 106–111.
- Marhani, I., Sahrani, R., & Monika, S. (2018). Efektivitas Pelatihan Self-Talk untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi pada Siswa SMP X Pasar Minggu). *Inspiratif Pendidikan*, *7*(1), 11. <https://doi.org/10.24252/ip.v7i1.4929>
- Nisa', H. F., & Pranungsari, D. (2021). Positive Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *Psikodimensia*, *20*(2), 170–180. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3269>

- Rustanto, A. E. (2022). Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas XI dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Melalui Metode Positive Self Talk di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. In *Lambung Pustaka Universitas Negeri Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sahbana, M. D. R. (2021). *Pelaksanaan Program Smart Class di Madrasah Aliyah Negeri 1 Pekanbaru*.
- Saragih, I. S., Ginting, F. S. H. B., & Sirait, R. (2022). Effect of Positive Self-Talk on Anxiety Among Patients with Covid-19. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (Injec)*, 7(1), 34. <https://doi.org/10.24990/injec.v7i1.447>
- Sugiarti, T. (2023). *pengaruh self- Esteem dan Impostor Syndro*. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Utami, N. . T. (2022). *The ART OF SELF TALK-ING Journey to Heal from Within*. PT Gramedia.
- Yuniar, R. (2019). *Pengaruh Positive Self-Talk Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) Di Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.