

ABSTRAK

Pengaruh Terapi *Self Affirmation* Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII Dalam Menghadapi SNPMB Di SMAN 2 Bangkalan

Wina Najmi Arif¹, Enung Mardiyana Hidayat², Minarti³,
Hepta Nur Anugrahini⁴

Program Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email: winanajmi.arif@gmail.com

Siswa kelas XII sering mengalami kecemasan, terutama saat menghadapi Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru (SNPMB). Kondisi psikologis siswa dapat dipengaruhi oleh tekanan akademik, persaingan, dan harapan masyarakat. Salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan adalah terapi *self affirmation*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana terapi *self affirmation* berdampak pada tingkat kecemasan siswa di kelas XII SMAN 2 Bangkalan. Studi ini menggunakan desain *pre-eksperimental* yang menggunakan pendekatan *one group pre-test-post-test*. Metode *stratified random sampling* digunakan untuk memilih 116 siswa untuk penelitian. *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang. Terapi *self affirmation* diberikan secara kelompok di sekolah sebelum dilanjutkan secara mandiri di rumah selama tujuh hari. Nilai $p < 0,05$, menurut analisis data dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *self affirmation* menurunkan kecemasan siswa. Oleh karena itu, terapi *self affirmation* dapat digunakan sebagai cara sederhana untuk membantu siswa mengelola kecemasan mereka saat berada di sekolah.

Kata kunci: *self affirmation*, kecemasan, siswa kelas XII, SNPMB

ABSTRACT

The Effect of Self Affirmation Therapy on the Level of Anxiety of Grade XII Students in Facing the National Examination for National Examinations at SMAN 2 Bangkalan

Wina Najmi Arif¹, Enung Mardiyana Hidayat², Minarti³,
Hepta Nur Anugrahini⁴

*Departemen of Nursing, Bachelor of Nursing Program,
Poltekkes Kemenkes Surabaya*

Email: winanajmi.arif@gmail.com

Twelfth-grade students frequently struggle with anxiety, especially when it comes to the National Selection for New Student Admission (SNPMB). Students' psychological preparedness may be impacted by the demands of their surroundings, fierce competition, and academic pressure. One non-pharmacological strategy that may help lower anxiety is self-affirmation therapy. The purpose of this study was to examine how *self affirmation therapy* affected the anxiety levels of SMAN 2 Bangkalan twelfth graders. A pre-experimental design using a one-group pretest–posttest methodology was used in this investigation. A stratified random sampling technique was used to choose 116 students in total. The Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) was used to gauge participants' levels of anxiety. For seven days, *self affirmation therapy* was given both independently at home and in group sessions at school. The *Wilcoxon test* was used to examine the data, and the results showed a p-value < 0.05. The findings showed that following the intervention, students' anxiety levels had decreased. In order to help students control their anxiety in a classroom context, self-affirmation therapy can be used as a straightforward solution.

Keywords: *self-affirmation*, anxiety, twelfth-grade students, SNPMB

9. Kepada Ayahanda Monawi Arif S.Pd & Ibunda Arbainah S.Pd serta adik kecil Fillio Farzana Ahmad Arif tercinta, sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada hentinya penulis persembahkan karya kecil ini untuk ayah dan mama yang telah merawat, memberikan kasih sayang dengan penuh cinta, mendoakan dan memberikan motivasi di setiap langkah dalam hal apapun yang penulis jalani. Terima kasih telah memberikan dukungan selama jenjang perkuliahan hingga pelaksanaan penulisan skripsi.
10. Teman-teman Angkatan 2022 Program Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya atas dukungan dan kebersamaan selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis masih memiliki banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran sebagai masukan demi kesempurnaan penyusunan Skripsi ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan bagi penulis pada khususnya.

Surabaya, 22 Desember 2025

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
LEMBAR PERSYARATAN GELAR	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Dasar Kecemasan	6
2.1.1 Definisi Kecemasan	6
2.1.2 Tahap-tahap Kecemasan	7
2.1.3 Faktor Kecemasan	10
2.1.4 Alat Ukur Kecemasan	16
2.2 Konsep Dasar Remaja	21
2.2.1 Definisi Remaja.....	21
2.2.2 Karakteristik Remaja.....	23
2.2.3 Tahapan Perkembangan Remaja	25
2.2.4 Masalah Yang Dihadapi Remaja.....	26
2.3 Konsep <i>Self Affirmation</i>	28
2.3.1 Definisi <i>Self Affirmation</i>	28
2.3.2 Manfaat <i>Self Affirmation</i>	29
2.3.3 Langkah-Langkah <i>Self Affirmation</i>	30
2.3.4 Pengaruh Terapi <i>Self Affirmation</i> Terhadap Kecemasan	31
2.4 Konsep Dasar SNPMB	33
2.4.1 Pengertian dan Gambaran Umum SNPMB.....	33
2.4.2 Proses Seleksi SNPMB	34
2.4.3 Dampak SNPMB Terhadap Siswa	36
2.5 Keaslian Penelitian	37
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	41
3.1 Kerangka Konseptual	41
3.2 Hipotesis.....	43

BAB IV METODE PENELITIAN	44
4.1 Desain Penelitian	44
4.2 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	44
4.2.1 Populasi	44
4.2.2 Sampel	45
4.2.3 Besar Sampel	46
4.2.4 Teknik Sampling	46
4.4 Variabel Penelitian	48
4.3.1 Variabel Independen	48
4.3.2 Variabel Dependen	48
4.5 Definisi Operasional	48
4.6 Tempat Penelitian	49
4.7 Waktu Penelitian	49
4.8 Instrumen Penelitian	50
4.9 Prosedur Pengumpulan Data	52
4.10 Kerangka Kerja Penelitian	55
4.11 Analisis Data	56
4.12 Etika Penelitian	58
BAB V HASIL PENELITIAN	60
5.1 Data Umum Penelitian	60
5.1.1 Gambaran Tempat Umum Penelitian	60
5.1.2 Data Subjek Penelitian	61
5.2 Data Khusus Penelitian	62
5.2.1 Tingkat Kecemasan Sebelum Diberi Terapi <i>Self Affirmation</i> ...	62
5.2.2 Tingkat Kecemasan Setelah Diberi Terapi <i>Self Affirmation</i>	63
5.2.3 Analisis Pengaruh Terapi <i>Self Affirmation</i> Terhadap Tingkat Kecemasan	63
BAB VI PEMBAHASAN.....	67
6.1 Interpretasi dan Hasil Diskusi	67
6.1.1 Tingkat Kecemasan Sebelum Diberi Terapi <i>Self Affirmation</i> ...	67
6.1.2 Tingkat Kecemasan Setelah Diberi Terapi <i>Self Affirmation</i>	70
6.1.3 Analisis Pengaruh Terapi <i>Self Affirmation</i> Terhadap Tingkat Kecemasan	73
6.2 Keterbatasan Penelitian	76
6.3 Implikasi Penelitian	76
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	78
7.1 Kesimpulan	78
7.2 Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	83
CURRICULUM VITAE.....	117

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Keaslian Penelitian.....	38
Tabel 4.1 <i>One Group Pre-Test Post-Test</i>	44
Tabel 4.2 Data Sampel Penelitian	47
Tabel 4.3 Definisi Operasional	48
Tabel 4.4 <i>Blue Print</i> Skala HARS.....	52
Tabel 4.5 Skala Pengukuran.....	57
Tabel 4.6 Uji Normalitas Pengaruh Terapi <i>Self Affirmation</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII Dalam Menghadapi SNPMB Di SMAN 2 Bangkalan	57
Tabel 5.1 Karakteristik Siswa Kelas XII Dalam Menghadapi SNPMB Di SMAN 2 Bangkalan	61
Tabel 5.2 Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII Dalam Menghadapi SNPMB Di SMAN 2 Bangkalan Sebelum Diberikan Terapi Sel Affirmation	62
Tabel 5.3 Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII Dalam Menghadapi SNPMB Di SMAN 2 Bangkalan Setelah Diberikan Terapi Sel Affirmation	63
Tabel 5.4 Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII Dalam Menghadapi SNPMB Di SMAN 2 Bangkalan Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Self Affirmation.....	63
Tabel 5.5 Uji Wilcoxon Signed Rank Test Pengaruh Terapi Self Affirmation Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII Dalam Menghadapi SNPMB Di SMAN 2 Bangkalan	64
Tabel 5.6 Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan Berdasarkan Karakteristik Pada Siswa Kelas XII Dalam Menghadapi SNPMB Di SMAN 2 Bangkalan	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	41
Gambar 4.1 Skema Kerangka Kerja Penelitian.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabulasi Data Umum.....	83
Lampiran 2 Tabulasi Data Skala HARS	86
Lampiran 3 Tabulasi Data Silang.....	89
Lampiran 4 Hasil Uji Analisis	90
Lampiran 5 Lembar Permohonan Menjadi Responden	92
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	93
Lampiran 7 Kuesioner Skrining Tingkat Kecemasan	94
Lampiran 8 Kuesioner Tingkat Kecemasan	95
Lampiran 9 SOP Terapi <i>Self Affirmation</i>	99
Lampiran 10 Logbook Harian Intervensi Mandiri	102
Lampiran 11 Surat Pengambilan Data Awal.....	103
Lampiran 12 Surat Balasan Pengambilan Data Awal	104
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian.....	105
Lampiran 14 Surat Pengantar Etik	106
Lampiran 15 Surat Keterangan Layak Etik.....	107
Lampiran 16 Surat Keterangan Selesai Penelitian	108
Lampiran 17 Surat Pernyataan Publikasi	109
Lampiran 18 Dokumentasi	110
Lampiran 19 Lembar Bimbingan & Rekomendasi	111