

**EFEKTIVITAS INTERVENSI AFIRMASI POSITIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA AKHIR**



Oleh:

Permatahati Dedo Putri

1801618159

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022


**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG
SKRIPSI**


Efektivitas Intervensi Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat
Kecemasan Remaja Akhir

Nama Mahasiswa : Permatahati Dedo Putri
NIM : 1801618159
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 3 Februari 2022


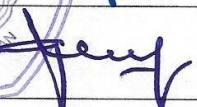

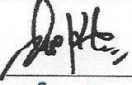

Pembimbing I

Pembimbing I


Herdiyana Maulana, Ph.D
NIP. 198212302009121003


Prof. Dr. Yufiarti, M. Psi.
NIP. 1964021719986102001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M. Psi (Penanggungjawab)*		28 Feb 22
Dr. Gungum Gumelar, M.Si(Wakil Penanggungjawab)**		23 Feb 22
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M (Ketua Penguji)***		22 Februari 2022
Dwi Kencana Wulan, M.Psi (Anggota)****		22 Februari 2022
Ernita Zakiah, M.Psi (Anggota)		22 Februari 2022

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Permatahati Dedo Putri

NIM : 1801618159

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **"Efektivitas Intervensi Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Akhir"** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan November sampai dengan bulan Desember 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Depok, 27 Januari 2022

Yang Membuat Pernyataan



Permatahati Dedo Putri

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKAASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKIRPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Permatahati Dedo Putri
NIM : 1801618159
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : Efektivitas Intervensi Afiriasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Akhir

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pemyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok

Pada tanggal : 27 Januari 2022

Yang menyatakan



Permatahati Dedo Putri



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Permatanati Dedo Putri
NIM : 1801618159
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Prodi Psikologi
Alamat email : dedoputri14@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efektifitas Intervensi Afirmasi Positif terhadap Penurunan tingkat
Kecemasan Remaja Akhir

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 6 Maret 2022

Penulis

(Permatanati Dedo Putri)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Jarak 1000 mil dimulai dari 1 langkah.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya sembahkan untuk keluarga dan diri saya sendiri karena selalu memberikan *support* kepada diri saya sendiri, dan untuk diri saya yang selalu berjuang tanpa mengenal lelah. Untuk keluarga saya yang selalu memberikan doa dan dukungannya.

PERMATAHATI DEDO PUTRI

EFEKTIVITAS INTERVENSI AFIRMASI POSITIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA AKHIR.

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2022

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan apakah pemberian afirmasi positif dapat membantu remaja akhir dalam menurunkan kecemasan. Selain itu penelitian ini membandingkan afirmasi positif dengan tulisan dan dengan gambar. Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen. Subjek pada penelitian ini berjumlah 59 remaja akhir yang ber usia 18 – 24 tahun yang memiliki tingkat kecemasan sedang – sangat berat. Variabel kecemasan pada penelitian ini diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* yang telah dibuat oleh Hamilton pada tahun 1959. Untuk variabel afirmasi positif diberikan kepada subjek berupa tulisan dan tulisan yang terdapat ilustrasi. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisa *Paired Sample T-Test* untuk melihat apakah terdapat perubahan skor antara pre dan post test subjek, dan untuk membandingkan skor analisa menggunakan *Repeated Measure ANOVA*. Hasil dari analisa data menunjukkan Sig. (2-tailed) < 0,05 yang menunjukkan terdapat pengaruh dan perbedaan antara gambar dan hanya tulisan.

Kata kunci: Kecemasan, Afirmasi Positif, Remaja Akhir, Ilustrasi Gambar

PERMATAHATI DEDO PUTRI

*EFFECTIVENESS OF POSITIVE AFFIRMATION INTERVENTION TO REDUCE
ANXIETY IN ADOLESCENT*

Thesis

Jakarta: Psychology Study Program

Faculty of Psychological Education, State University of Jakarta

2022

ABSTRACT

This research aims to see if positive affirmation could help teenagers to lower their anxiety levels. this researcch also look the diffrence of positive affirmation if giving by only text and text with illustration. This research is pre experimental research. Subject on this research is 59 peoples in age range 18 – 21 years old who has anxiety level on medium – too high. Anxiety variable measured use Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS-A) that constuct by Hamilton in 1959. For positive affirmation gived to subject by whatsapp messanger. Hypothesis on this research is analyze with Paired Sample T-Test to see the effect from positive affirmation by looking subject pre and post test score. For looking the difference researcher used Repeated Measure ANOVA to see the difference between text only and text with illustration. The result tells that Sig (2-Tailed) for Experiment Group $< 0,05$ and for Sig. Greenhouse Geisser $< 0,05$ it means positive affirmation effective for reducing anxiety levels on teenagers. And there is the difference between giving positive affirmation only text and text with illustration.

Keywords: Anxiety, Positive Affirmation, Adolescent, Text with Illustration.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karuniaNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Efektivitas Intervensi Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Akhir**”. Skripsi ini disusun dalam rangka penyelesaian studi dan mendapatkan gelar sarjana Psikologi di Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan yang dikarenakan keterbatasan peneliti dalam menyusun skripsi ini. Maka dari itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun sehingga dapat bermanfaat bagi penulis untuk kedepannya. Penulis juga menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak luput dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M. Si., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi dan dosen pembimbing dua penulis yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si., selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II, Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III. Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Phill Zarina Akbar, M.Psi., selaku Kepala Prodi Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Dosen Pembimbing 1 peneliti yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan semangat kepada saya dalam menyusun skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu selama 3,5 tahun ini.
6. Bapak dan Ibu tata usaha dan administrasi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu saya dalam mengurus berbagai keperluan administrasi dan surat menyurat selama perkuliahan.

7. Keluarga, Bunda, Ayah, Kakak, Almh. Bude, dan om Wahyu Setiawan yang selalu mendoakan serta memberi dukungan kepada saya dalam penyusunan skripsi.
8. Kepada Sofhie Halmina, selaku teman terdekat saya yang selalu memberikan saya dukungan sejak awal perkuliahan hingga saat saya menyusun skripsi, serta selalu mendengarkan cerita saya.
9. Kepada Sinta & Saniyyah, yang selalu memberi dukungan dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi
10. Kepada Kak Lystia Fadiyah Haura, yang selalu memberikan saya dukungan dan membantu saya dalam menyusun skripsi.
11. Kepada Nurul, Osya, Acha, Fajri, Dika, Wulan, Firli, Tasya, Uwi, Farhan, Tomi, & Divya yang selalu memberikan dukungan dan membantu saya dalam menyusun skripsi.
12. Kepada adik-adik, Chiszky & Ellena, yang selalu membantu saya dan memberikan dukungan dalam membuat skripsi.
13. Kepada Syifa, Dinda, Nurul, Aliya, Tiara, dan Sekar teman SMA saya yang selalu memberikan dukungan dan membantu saya dalam mengerjakan skripsi serta mendengarkan seluruh cerita saya.
14. Kepada Muhammad Fatah Noor Fadjar, yang telah memberikan dukungan dan membantu saya dalam menyusun skripsi.
15. Kepada seluruh subjek yang ikut dalam penelitian ini dan telah meluangkan waktunya untuk mengikuti penelitian

Depok, 20 Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKAASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kecemasan.....	7
2.1.1 Definisi Kecemasan	7
2.1.2 Aspek-aspek Kecemasan.....	8
2.1.3 Gejala-Gejala Kecemasan	9
2.1.4 Faktor-faktor kecemasan.....	10
2.1.5 Jenis-Jenis Kecemasan	11
2.1.6 Dampak Kecemasan.....	11
2.2 Afirmasi Positif	13

2.2.1	Definisi Afrimasi Positif	13
2.2.2	Manfaat Afrimasi Positif.....	14
2.3	Gambar	14
2.3.1	Fungsi Ilustrasi pada Tulisan	15
2.4	Remaja.....	16
2.3.1	Definisi Remaja.....	16
2.3.2	Tahun Remaja	16
2.5	Hubungan Antar Variabel	17
2.6	Kerangka Berfikir.....	18
2.7	Hipotesis.....	19
2.8	Penelitian Terdahulu.....	19
BAB III	20
METODELOGI PENELITIAN	20
3.1	Jenis Penelitian	20
3.2	Desain Penelitian Eksperimen.....	20
3.3	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	22
3.2.1	Definisi Konseptual.....	22
3.2.1.1	Definisi Konseptual Kecemasan	22
3.2.1.2	Definisi Konseptual Afrimasi Positif.....	22
3.2.2	Definisi Operasional.....	22
3.2.2.1	Definisi Operasional Kecemasan	22
3.2.2.2	Definisi Operasional Afrimasi Positif.....	22
3.4	Subjek Penelitian	23
3.5	Teknik Pengumpulan Data	23
3.5.1	Instrumen Kecemasan	23
3.5.1.1	Pembuat Instrumen.....	23
3.5.1.2	Tujuan Pembuatan Instrumen	24
3.5.1.3	Dasar teori pembuatan Instrumen	24
3.5.1.4	Kisi-kisi instrumen	25
3.6	Uji coba instrumen	30
3.6.1	Uji Coba Instrumen Kecemasan.....	31

3.7	Analisis Data	32
3.7.1	Uji Normalitas	32
3.7.2	Uji Homogenitas	32
3.7.3	Uji <i>Repeated Measure ANOVA</i>	32
3.7.4	Uji <i>Paired Sample T-test</i>	32
3.8	Perencanaan dan Pelaksanaan Penelitian	33
3.8.1	Prosedur Eksperimen	33
3.8.1.1	Program Eksperimen.....	34
3.8.1.2	Prosedur eksperimen:.....	36
BAB IV	38
HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1	Gambaran Partisipan Penelitian	38
4.1.1	Proses Mendapatkan Partisipan.....	38
4.1.2	Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
4.1.3	Gambaran Subjek Berdasarkan Usia	40
4.1.4	Gambaran Kecemasan Subjek Berdasarkan Hasil Pre-test	41
4.2	Prosedur Penelitian.....	42
4.2.1	Persiapan Penelitian	42
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	44
4.3	Hasil Analisa Data Penelitian.....	45
4.3.1	Data Deskriptif	45
4.3.1.1	Data Deskriptif Pre-test pada kelompok Gambar, Tulisan dan Kelompok Kontrol	45
4.3.1.2	Data Deskriptif Post-test kelompok Gambar, Tulisan, dan Kontrol	48
4.3.2	Uji Normalitas.....	49
4.3.3	Uji Homogenitas	51
4.3.4	Uji Hipotesis	52
4.3.4.1	<i>Paired Sample T-Test</i>	52
4.3.4.2	<i>Repeated Measure ANOVA</i>	56
4.4	Pembahasan	59
4.5	Keterbatasan Penelitian	61

BAB V	63
KESIMPULAN & SARAN	63
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Implikasi.....	63
5.3 Saran.....	64
Daftar Pustaka	65
LAMPIRAN	69



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Eksperimen.....	21
Tabel 3. 2 Blue print instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS-A).....	26
Tabel 3. 3 Interpretasi Koefisien Reliabilitas Guildord	30
Tabel 3. 4 Tabel uji Validitas Instrumen Kecemasan.....	31
Tabel 3. 5 Hasil Uji Coba Reliabilitas	32
Tabel 4. 1 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Tabel 4. 2 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia	40
Tabel 4. 3 Gambaran Kecemasan Berdasarkan Hasil Pre-Test.....	41
Tabel 4. 4 Data Deskriptif Pre-Test pada Kelompok Gambar, Kelompok Tulisan, dan Kelompok Kontrol	45
Tabel 4. 5 Data Deskriptif Post Test kelompok Gambar, Tulisan, dan Kontrol.	48
Tabel 4. 6 Uji Normalitas	50
Tabel 4. 7 Uji Homogenitas	51
Tabel 4. 8 Paired Sample Statistic	52
Tabel 4. 9 Paired Sample T-Test pada Kelompok Gambar	53
Tabel 4. 10 Paired Sample Statistic	53
Tabel 4. 11 Paired Sample T-Test Kelompok Tulisan.....	54
Tabel 4. 12 Paired Sample Statistic	55
Tabel 4. 13 Paired Sample T-Test pada Kelompok Kontrol.....	55
Tabel 4. 14 Between Subject Factors.....	56
Tabel 4. 15 Multivariate Test	56
Tabel 4. 16 Test of Within-Subject Effects	57
Tabel 4. 17 Post Hoc Test	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir Konseptual.....	18
Gambar 3. 1 Afirmasi Positif Kelompok 1	35
Gambar 3. 2 Afirmasi Positif Kelompok 2	35
Gambar 4. 1 Proses Mendapatkan Partisipan	38
Gambar 4. 2 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Gambar 4. 3 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia.....	40
Gambar 4. 4 Gambaran Kecemasan Subjek	41
Gambar 4. 5 Data Deskriptif Pre-Test	47
Gambar 4. 6 Data Deskriptif Post-Test.....	49
Gambar 4. 7 Perbandingan Skor Pre dan Post-test Pada 3 Kelompok	59



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Coba Alat Ukur	69
Lampiran 2 Instrumen Penelitian	70
Lampiran 3 <i>Manipulation Check</i>	72
Lampiran 4 Pelaksanaan Eksperimen	74
Lampiran 5 Data Deskriptif Pre	76
Lampiran 6 Data Deskriptif Post	79
Lampiran 7 Uji Normalitas	82
Lampiran 8 Uji Homogenitas	83
Lampiran 9 Uji Hipotesis	84
Lampiran 10 Gambaran Subjek	88
Lampiran 11 Data Mentah	91
Lampiran 12 Surat Izin Menggunakan Alat Ukur	93

