

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Selain kesehatan fisik, kesehatan mental juga perlu diperhatikan oleh individu. WHO (2001) menyatakan bahwa kesehatan mencakup aspek fisik, mental, dan sosial. Definisi ini menekankan pentingnya kesehatan mental yang bersifat menyeluruh, dimana tidak hanya sekedar terbebas dari penyakit/gangguan mental. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu untuk mengelola dengan stress dengan wajar, dapat bekerja secara produktif dan menghasilkan sesuatu. Jika aktifitas dari seseorang dilakukan secara kurang maksimal maka bisa jadi orang tersebut merasakan gangguan kesehatan mental. Maka menjaga kesehatan mental juga sama pentingnya dengan kita menjaga kesehatan tubuh kita secara fisik. Pada hasil survey yang dilakukan oleh Halo Jiwa dilakukan dengan 198 subjek yang menanyakan mengenai kesehatan mental, namun pada data ini terkait dengan pertanyaan mengenai cara masyarakat menjaga kesehatan mentalnya sebanyak 28,44% orang masih belum tau bagaimana cara menjaga kesehatan mentalnya. Maka dapat terlihat bahwa masyarakat masih belum tau dengan pasti bagaimana cara menjaga kesehatan mentalnya.

Salah satu bentuk gangguan kesehatan mental yang kerap ditemukan adalah kecemasan. Menurut Fitria & Ifdil (2016) menyatakan bahwa, kecemasan itu sendiri adalah suatu emosi yang diiringi dengan gejala-gejala kecemasan seperti pikiran yang tegang, sedangkan pikiran tersebut biasanya diiringi dengan detak jantung yang kencang, berkeringat, serta sesak. Emosi yang dihasilkan oleh kecemasan merupakan emosi negatif. Perasaan cemas / kecemasan dapat muncul diakibatkan oleh perasan gugup, panik, trauma, kurangnya motivasi yang didapatkan dari seorang individu, kurangnya regulasi diri, dan muncul akibat emosi-emosi negatif yang dihasilkan individu. Pengertian ini didukung pula oleh pengertian dari *American Psychology Association (APA)* yang menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan cemas yang datangnya saat individu merasa

sedang stress, biasanya perasaan yang tegang, pikiran yang membuat khawatir, adalah gejala dari munculnya kecemasan tidak hanya mengganggu perasaan kecemasan juga terdapat gejala-gejala fisik seperti (jantung berdetak kencang, tekanan darah yang naik, dan gejala fisik lainnya)

Dari pengertian-pengertian yang telah disampaikan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah salah satu bentuk emosi negatif yang dirasakan oleh seseorang yang dimana perasaan ini muncul disertai dengan pikiran yang tegang, rasa cemas, kurangnya motivasi, rasa gugup, khawatir. Biasanya perasaan ini muncul ketika seseorang sedang merasa stress. Selain gejala-gejala dalam perasaan gejala fisik yang juga dapat muncul ketika seseorang merasa cemas adalah detak jantung yang berdetak cepat, naiknya tekanan darah, sesak, berkeringat, dan lain sebagainya.

Dalam kehidupan seseorang banyak sekali hal yang hadir baik hal yang menyenangkan maupun hal yang menyedihkan. Selain itu terkadang individu mendapat banyak tuntutan-tuntutan dalam hidupnya baik dalam tuntutan sosial, keluarga, dan lain sebagainya. Tuntutan dimana seorang individu harus mencapai kesuksesannya, harus dapat berhasil dalam segala hal namun tak jarang seorang individu gagal dalam mencapai hal tersebut. Kegagalan yang dirasakan oleh individu dapat menyebabkan munculnya rasa cemas pada diri individu. Ketika merasakan kecemasan seseorang bisa kehilangan motivasi dalam melakukan kegiatan sehari-harinya. Selain kehilangan motivasi saat merasa cemas individu akan terus-terusan merasa ketakutan dan terus merasa tidak tenang dan tegang. Kecemasan tersebut dapat mendorong seseorang dan munculnya depresi.

Remaja adalah salah satu fase perkembangan bagi setiap individu yang memiliki arti yang khusus. Remaja berada dalam status yang dimana status itu akibat dari usaha yang telah ia jalani semasa kecil dan yang diberikan oleh orang tua, nantinya status tersebut akan memiliki arti untuk dirinya dan sebagai masa peralihan yang timbul setelah pubertas. Nantinya masa peralihan ini akan menjadi suatu acuan apakah individu dapat bertanggung jawab di masa dewasanya nanti.

Oleh sebab itu remaja membutuhkan kemampuan untuk memecahkan masalah agar ia dapat menjadi orang dewasa sesungguhnya. Saat remaja ini adalah saat dimana individu mencari identitas dirinya, identitas tersebut akan dibawa individu hingga dewasa nanti, seperti apakah ia akan berhasil atau akan gagal. (Riry, 2007).

kecemasan juga menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang kerap dirasakan remaja menurut penelitian Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan bahwa sebesar 6,1% seorang remaja berusia 15 tahun menunjukkan gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan. 6,1% tersebut adalah dari 11 juta penduduk yang ada di Indonesia. Maka dari data tersebut menunjukkan bahwa remaja yang mengalami gejala-gejala kecemasan adalah sebanyak 671.000. pada masa pandemi *covid 19* seperti ini kecemasan yang dialami remaja juga meningkat pada penelitian yang dilakukan oleh Fitria (2020), yang menyatakan bahwa kecemasan yang terjadi pada remaja di masa *covid-19* seperti ini mencapai kategori yang tinggi. Banyak sekali faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan dari lingkungan, hubungan dengan orang lain, kekhawatiran terhadap masa depan, dan lainnya. Pada masa remaja individu harus melewati banyak tekanan yang salah satunya juga menjadi faktor munculnya kecemasan, individu pada masa remaja akhir harus bisa siap untuk memasuki usia dewasa.

Salah satu upaya untuk meregulasi kecemasan adalah melalui terapi afirmasi positif. Afirmasi sendiri adalah Afirmasi positif atau *self-affirmation* adalah terapi psikologis dengan mengucapkan kalimat positif sederhana kepada diri sendiri secara berulang (Lestari, Ahmad, dkk., 2017). Hal ini didukung oleh pendapat Nazmy (2012) dalam Fazry (2019) yang mengatakan bahwa afirmasi positif adalah suatu pikiran positif yang dapat dituangkan melalui pikiran ataupun tulisan. Afirmasi positif ini dapat diberikan kepada orang lain atau kita juga dapat menerima afirmasi dari orang lain kepada kita. Afirmasi ini tersusun dari sebuah kalimat.

Maka dapat disimpulkan melalui beberapa pengertian tersebut bahwa afirmasi positif adalah salah satu dari bentuk terapi dalam psikologi dengan pemikiran yang positif lalu dituangkan melalui lisan ataupun tulisan. Afirmasi dapat diberikan oleh siapapun dan bisa dalam bentuk apapun. Biasanya kata-kata afirmasi diberikan ketika seseorang merasa sedang lelah dan capai dalam hidupnya atau ketika seseorang merasakan rasa cemas, dan tidak jarang mereka diberikan kata-kata afirmasi untuk membantu dirinya *self healing*.

Ada banyak cara dalam memberikan afirmasi positif kepada seseorang. Afirmasi positif dapat diberikan melalui lisan dari orang lain, tulisan, dan juga gambar. Terdapat perbedaan antara pemberian intervensi kepada individu jika diberikan melalui tulisan dan tulisan yang juga disertai oleh gambar. Laurie, dll. (2015) mengatakan bahwa seseorang akan lebih mudah menyerap informasi atau kata-kata yang terdapat pada suatu tulisan bila kata-kata tersebut disertai dengan gambar sebagai pendukung dari tulisan tersebut. Selain itu hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Howard & Richard (1982) yang mengatakan bahwa ilustrasi pada tulisan 323% lebih baik dibandingkan dengan tulisan tanpa ilustrasi. Maka pada penelitian ini penulis ingin meneliti dan membandingkan pemberian afirmasi positif yang hanya menggunakan tulisan dengan pemberian afirmasi positif yang terdapat ilustrasi gambar. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lina & Pessy (2018), yang menyatakan bahwa *Visual Support* dapat membantu menurunkan kecemasan. Selain itu, Visualisasi bekerja untuk individu fokus beristirahat dengan memfokuskan pikiran pada gambar yang lebih menyenangkan (Katharina, 2020)

Peneliti ingin meneliti apakah kata-kata yang terdapat unsur afirmasi positif dapat membantu seorang remaja untuk mengurangi kecemasan yang sedang dirasakan remaja. Dilihat dari banyaknya seorang remaja yang mengalami kecemasan maka peneliti hendak mencari tau apakah kata-kata afirmasi yang diberikan melalui media gambar dan tulisan dapat menurunkan tingkat kecemasan bagi seorang remaja yang mengalami kecemasan. Selain itu peneliti hendak

mencari tau apakah akan terdapat perbedaan penurunan kecemasan jika subjek diberikan afirmasi positif dengan ilustrasi gambar dan jika diberikan hanya tulisan.

Maka berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “EFEKTIVITAS INTERVENSI AFIRMASI POSITIF TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA REMAJA” penurunan kecemasan pada penelitian ini juga ditinjau berdasarkan gambar dan tulisan, untuk melihat manakah yang lebih efektif dalam menurunkan kecemasan remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas. Maka, yang menjadi pokok masalah dalam penelitian ini adalah sebagai:

1. Terdapat 6,1% penduduk Indonesia pada umur 15 tahun keatas mengalami gangguan emosional yang ditunjukkan dengan gejala kecemasan.
2. Apakah kata-kata yang mengandung unsur afirmasi positif dapat efektif bagi para remaja dalam menurunkan kecemasan?
3. Apakah terdapat perbedaan antara pemberian afirmasi positif menggunakan gambar dan afirmasi positif menggunakan tulisan?

1.3 Tujuan Penelitian

Bedasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui efektivitas pemberian afirmasi positif pada penurunan tingkat kecemasan remaja.
2. Mengetahui afirmasi positif untuk membantu dalam menurunkan kecemasan remaja akhir
3. Mengetahui keefektifitan pemberian afirmasi positif menggunakan gambar dan juga tulisan.

1.4 Manfaat Penelitian

Bedasarkan tujuan diatas, maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

- A. Diharapkan penelitian ini dapat menambahkan pengetahuan mengenai ke-efektivitasan pada kata-kata afirmasi pada seseorang yang mengalami gangguan kecemasan.
- B. Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi penelitian-penelitian kedepannya.
- C. Penelitian ini bisa menjadi referensi bagi pihak-pihak yang akan melakukan penelitian tentang topik terkait.

1.4.2 Manfaat Praktis

- A. Diharapkan untuk remaja-remaja yang membutuhkan bantuan dalam menuruni tingkat kecemasannya dapat menemukan metode baru yaitu, melalui membaca-baca kata-kata afirmasi.
- B. Penelitian ini dapat digunakan untuk akun sosial media yang memberikan afirmasi positif dapat mempertimbangkan manakah yang lebih efektif, apakah dengan gambar atau dengan tulisan saja.