

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung

Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga

Gabriela Zazkia Dwinanda Khasan
NIM. P17320321018

Penerapan Teknik *Self Talk* Menggunakan Metode Audio Visual Pada Remaja Dengan *Family Issue* Untuk Menurunkan *Anxietas* Di Lingkungan SMA Taruna Terpadu 1 (Boash) Kota Bogor.

xi-66 halaman, V BAB, 5 tabel, 2 gambar

ABSTRAK

Menurut data dari *World population count* (Worldometer), di Indonesia sendiri 3,448% dari populasi yang ada di dunia, menurut laporan statistik Indonesia pada 2023, mayoritas perceraian di Indonesia merupakan cerai gugat, yakni cerai yang diajukan pihak istri dan telah diputus pengadilan. Jumlahnya mencapai 352.403 kasus atau 76% dari total kasus perceraian nasional. Sedangkan untuk Provinsi Jawa Barat sendiri terdapat 102.280 kasus perceraian, serta masih banyak lagi kasus permasalahan yang ada di keluarga yang jumlahnya tidak terdeteksi. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020, sekitar 3,8% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan akibat masalah keluarga. Prevalensi masalah psikososial *anxietas* lebih dari 15% di Indonesia. Kota Bogor, dari 1.141 orang yang mengalami *anxietas* terdapat 116 kasus (10%) siswa yang mengalami *anxietas*. Cara menurunkan *anxietas* salah satunya dengan teknik *self talk*, untuk membantu seseorang mencapai relaksasi, menangani kecemasan, mengatasi stres, dan meningkatkan kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan informasi tentang penerapan *self talk* pada remaja dengan harga diri rendah untuk menurunkan *anxietas* di SMA Taruna Terpadu 1 (BoAsh) Kota Bogor. Desain penelitian ini adalah studi kasus dengan jumlah sampel 5 responden. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa penerapan *self talk* efektif dapat menurunkan tingkat *anxietas* pada kelompok responden dengan harga diri rendah di SMA Taruna Terpadu 1 (BoAsh) Kota Bogor, dengan penurunan antara 2-6 point dengan kategori ringan-sedang. Saran dari penelitian ini agar pihak sekolah dapat menerapkan *self talk* sebagai salah satu cara untuk menurunkan *anxietas* pada kelompok remaja dengan *family issue*. Saran untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian ini dengan desain yang lebih baik dan waktu yang lebih lama.

Kata Kunci : *Anxietas, family issue, remaja dan self talk*

Daftar Pustaka : Jumlah Sumber 32 (2004-2022)

*Health Polytechnic of the Ministry of Health Bandung
Nursing Study Program (Bogor Campus) Diploma Three Program*

Gabriela Zazkia Dwinanda Khasan

NIM. P17320321018

*Application of Self Talk Techniques Using Audio Visual Methods in Adolescents
with Family Issues to Reduce Anxiety in the Environment of Taruna Terpadu 1
(Boash) High School, Bogor City.*

xl-66 pages, V chapters, 5 tables, 2 figures

ABSTRACT

According to data from the World population count (Worldometer), in Indonesia alone 3.448% of the world's population, according to the Indonesian statistical report In 2023, the majority of divorces in Indonesia were contested divorces, namely divorces filed by the wife and have been decided by the court. The number reached 352,403 cases or 76% of the total national divorce cases. As for West Java Province alone, there are 102,280 divorce cases, and there are many more cases of problems in the family whose numbers are not detected. According to data from the World Health Organization (WHO) in 2020, around 3.8% of adolescents worldwide experienced anxiety disorders due to family problems. The prevalence of psychosocial problems of anxiety is more than 15% in Indonesia. Bogor City, out of 1,141 people who experience anxiety there are 116 cases (10%) of students who experience anxiety. One way to reduce anxiety is with self-talk techniques, to help a person achieve relaxation, handle anxiety, overcome stress, and improve health. The purpose of this study was to obtain information about the application of self-talk in adolescents with low self-esteem to reduce anxiety at SMA Taruna Terpadu 1 (BoAsh) Bogor City. This research design is a case study with a sample size of 5 respondents. The results of this study found that the application of self-talk can effectively reduce the level of anxiety in the respondent group with low self-esteem at SMA Taruna Terpadu 1 (BoAsh) Bogor City, with a decrease between 2-6 points in the mild-moderate category. Suggestions from this study that schools can apply self-talk as a way to reduce anxiety in groups of adolescents with family issues. Suggestions for future researchers to conduct this research with a better design and longer time.

Keywords: *Anxiety, family issue, adolescents and self talk.*

Bibliography: *Total Sources 32 (2004-2022)*