



Studi Kasus

Penerapan terapi self-talk untuk menurunkan tingkat stress pada remaja korban broken home

Erma Khofifah¹, Mohammad Fatkhul Mubin¹, Ani Hidayati¹

¹ Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Informasi Artikel	Abstrak
Riwayat Artikel: • Submit: 30 Agustus 2024 • Diterima: 25 Juli 2026 • Terbit: 31 Juli 2026 Kata kunci: Broken home; remaja; self-talk; stress	<i>Broken home</i> sangat berpengaruh pada psikologis anak, dimana anak sebagai korban dari perceraian orang tuanya cenderung berperilaku impulsif atau mengalami masalah kesehatan jiwa khususnya pada remaja akan mengalami stress. Stress merupakan bentuk penyesuaian diri dimana individu tidak mampu mengatasi masalahnya, maka dapat memunculkan gangguan fisik, perilaku, perasaan hingga gangguan jiwa dengan berbagai faktor seperti frustrasi, konflik, tekanan, serta krisis. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat menurunkan tingkat stress adalah terapi <i>self-talk</i> . Tujuan studi kasus ini adalah melakukan penerapan terapi <i>self-talk</i> terhadap stress pada remaja yang mengalami <i>broken home</i> . Metode studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan. Subjek studi kasus berjumlah 3 orang dengan kriteria inklusi yaitu remaja yang mengalami <i>broken home</i> , usia 10-21 tahun, memiliki gejala ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi negatif seperti mudah marah, minder. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stress adalah kuesioner Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-42). Intervensi terapi <i>self-talk</i> dilakukan selama 2 minggu sebanyak 5x pertemuan dalam waktu 30 menit. Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan tingkat stress pada ketiga subyek studi. Rata-rata penurunan tingkat stress dari ketiga subyek studi yaitu 11. Terapi <i>self-talk</i> menjadi salah satu terapi komplementer yang efektif untuk menurunkan tingkat stress pada remaja korban <i>broken home</i> .

PENDAHULUAN

Stress merupakan penyesuaian diri individu yang tidak mampu mengatasi masalah. Seseorang yang mengalami stress akan mengalami gangguan fisik, perilaku, perasaan hingga gangguan jiwa dengan berbagai factor resiko seperti frustrasi, konflik, tekanan, serta krisis. Penyebab dari munculnya stress bisa dikarenakan adanya penyaluran dari proses penilaian kognitif yang tidak sesuai sehingga memunculkan

pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan seseorang mengalami stress (Sarafino, 2020).

Prevalensi tingkat stress berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2021) melaporkan adanya peningkatan kejadian stres pada remaja dari setiap tahunnya sebesar 6% pada penduduk Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun dilaporkan mengalami stress, kecemasan, dan juga depresi. Stress dapat disebabkan oleh faktor

Corresponding author:

Erma Khofifah

ermakhofifah2307@gmail.com

Holistic Nursing Care Approach, Vol 6 No 2, Juli 2026

e-ISSN: 2808-2095

DOI: <https://doi.org/10.26714/hnca.v5i1.15683>

internal seperti individu, kondisi fisik, atau faktor keluarga maupun faktor eksternal seperti lingkungan dan organisasi. Seseorang yang mengalami stress memiliki gejala seperti gejala emosi (gelisah, cemas), gejala fisik (lemas, gangguan tidur) dan gangguan perilaku (menyendiri, melamun). Komplikasi yang muncul ketika stress yang tidak segera ditangani akan berdampak pada fisiologis (hipertensi, diare, amenorrhea), dampak psikologis (perubahan emosi, harga diri rendah) dan dampak perilaku (konsentrasi menurun) (Moh Muslim, 2020).

Stress dapat diatasi dengan manajemen waktu yang baik, melakukan aktivitas relaksasi, pola hidup sehat, prioritaskan diri sendiri, dan manajemen stress itu sendiri. Selain itu stress dapat diatasi dengan terapi tawa (Zaenab et al., 2021), terapi *expressive writing* (Sisthana et al., 2022), dan terapi yang sering diterapkan untuk menurunkan stress yaitu terapi *self-talk* (Putri et al., 2022).

Self-talk merupakan terapi berbicara dengan dirinya sendiri. Terapi *self-talk* akan mendorong remaja untuk merubah pikiran negatif menjadi pikiran positif serta memiliki kesadaran terhadap stress yang dirasakannya, situasi, serta pikiran-pikiran yang menyebabkan munculnya stress (Fitria & Ildil, 2020). Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terapi *self-talk* efektif untuk menurunkan stress (Hidayatullah & Alufi, 2021). Hasil studi lain juga mengungkapkan bahwa *self-talk* dapat menurunkan stress pada remaja (Putri et al., 2022).

Studi kasus ini menerapkan terapi *self-talk* untuk menurunkan stress pada remaja korban *broken home*. Terapi ini dipilih karena efektif dan terbukti dapat menurunkan stress, selain itu dapat menjadi alternatif bagi perawat dan mudah dilakukan klien secara mandiri. Studi kasus ini bertujuan untuk menurunkan tingkat

stress pada remaja korban *broken home* (Axelfa et al., 2024).

METODE

Metode studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan meliputi pengkajian, merumuskan diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek studi kasus sebanyak 3 subjek studi yang sesuai kriteria inklusi yaitu remaja yang mengalami *broken home* dan berusia 10-21 tahun.

Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini adalah *Depression, Anxiety, and Stress Scale-42 (DASS-42)*. Pengukuran tingkat stress dilakukan sebelum dan sesudah intervensi dilaksanakan. Penerapan terapi *self-talk* dilakukan selama 2 minggu sebanyak 5 kali pertemuan durasi 30 menit setiap sesi.

Penerapan terapi ini dilaksanakan atas dasar persetujuan ketiga subjek studi kasus dengan mengisi lembar persetujuan (*inform consent*) setelah diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, indikasi, dan prosedur tindakan yang akan dilakukan. Penerapan terapi *self-talk* ini tidak menimbulkan resiko dan merahasiakan identitas subyek studi kasus. Penerapan ini dapat dilaksanakan setelah mendapat *ethical clearance* dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang nomor 396/KE/06/2024.

HASIL

Pengkajian dilakukan dengan mengunjungi rumah klien di wilayah Kelurahan Bintoro, Demak. Subjek studi kasus ini adalah tiga orang remaja perempuan. Hasil perolehan dari pengkajian yang diperoleh bahwa subyek 1 mengatakan dirinya tidak yakin, merasa disepelkan orang lain, merasa sendirian tidak ada yang peduli, mudah merasa sedih. Subyek 2 mengatakan dirinya



tidak punya arah hidup, mudah pesimis, tidak percaya dengan kemampuan diri sendiri dan sering merasa gagal. Subyek 3 mengatakan jika dirinya merasa tidak yakin dengan masa depannya, mudah gelisah, dan sulit tidur di malam hari. Secara objektif, ketiga subjek studi tampak murung, ekspresi wajah kurang ceria, kontak mata kurang, dan tampak kurang bersemangat saat berinteraksi.

Berdasarkan data yang diperoleh dari ketiga subjek studi, dapat dirumuskan diagnosa keperawatan keperawatan yaitu koping tidak efektif berhubungan dengan ketidakcukupan persiapan untuk menghadapi stressor (PPNI, 2017). Rencana tindakan keperawatan yang disusun bertujuan untuk menurunkan tingkat stress dengan pemberian terapi nonfarmakologis yaitu terapi *self-talk* yang dilakukan selama 2 minggu sebanyak 5 kali

pertemuan dengan durasi 30 menit setiap sesi. Intervensi ini diharapkan dapat menurunkan tingkat stress pada remaja korban *broken home*.

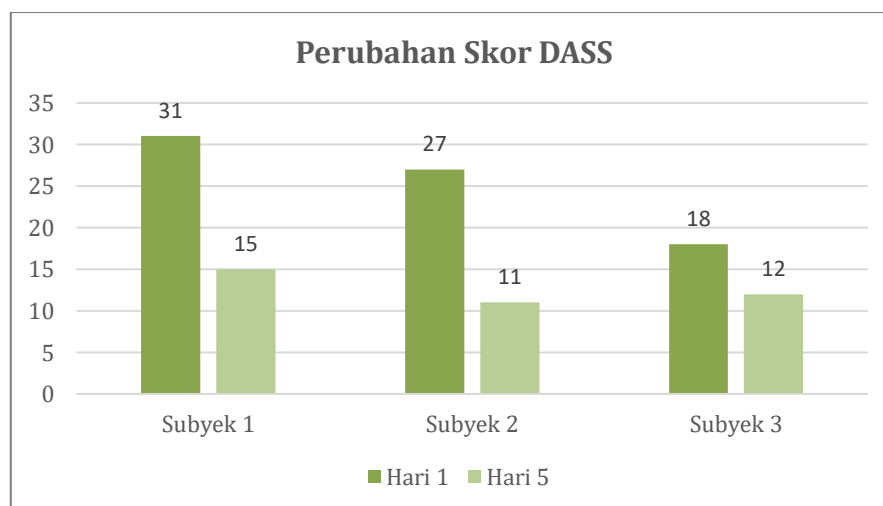
Tindakan keperawatan yang dilakukan kepada ketiga subjek studi adalah terapi *self-talk*. Sebelum dilakukan tindakan dilakukan pengukuran tingkat stress menggunakan alat ukur *DASS-42*. Subyek 1 memiliki skor 31 dengan tingkat stress parah, subyek 2 memperoleh skor 24 dengan tingkat stress sedang, subyek 3 memperoleh skor 18 dengan tingkat stress ringan. Respon pasien selama tindakan terapi *self-talk* menunjukkan respon kooperatif dan tidak ada penolakan. Klien mengatakan selama tindakan terapi *self-talk* merasa nyaman, lega, dan rileks. Tabel 1 menyajikan data hasil dari pengukuran tingkat stress sebelum dan sesudah terapi menggunakan alat ukur *DASS-42*.

Tabel 1
Perubahan Skor DASS Sebelum dan Sesudah Terapi Self-Talk

Subyek Studi	Sebelum	Sesudah
Subyek 1	31	15
Subyek 2	27	11
Subyek 3	18	12

Data diatas merupakan hasil sebelum dan sesudah diberikan terapi *self-talk* dengan waktu 5x pertemuan dalam 2 minggu, hasil

dari kuesioner *DASS-42* tingkat stress pada pasien korban broken home dapat menurun.



Gambar 1
Grafik Perubahan Skor DASS Sebelum dan Sesudah Terapi Self-Talk

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa subyek 1 dari pertemuan pertama sampai pertemuan kelima mengalami penurunan tingkat stress yang sangat baik dengan hasil skor pertemuan pertama 31 menjadi 15 pada pertemuan terakhir dalam kategori stress ringan, kemudian pada subyek 2 dari pertemuan pertama sampai pertemuan kelima juga mengalami penurunan tingkat stress yang cukup baik dengan hasil skor pertemuan pertama 27 menjadi 11 pada pertemuan terakhir dalam kategori stress normal, selanjutnya pada subyek 3 dari pertemuan pertama sampai pertemuan kelima juga mengalami penurunan tingkat stress yang baik dengan hasil skor pertama 18 menjadi 12 pada pertemuan terakhir dalam kategori stress normal. Hasil rata-rata skor penurunan tingkat stress dari ketiga subyek tersebut yaitu 11.

PEMBAHASAN

Hasil dari penerapan terapi *self-talk* yang sudah dilakukan selama 5x pertemuan dalam 2 minggu telah membuktikan adanya penurunan tingkat stress pada remaja korban *broken home*, skala kuesioner *DASS-42* sebelum dan sesudah pada pasien mengalami perbedaan karena dapat dipengaruhi dari kondisi psikologi yang tidak sehat dapat mempengaruhi aspek pasien baik kognitif, perilaku, dan keadaan fisiologisnya. Permasalahan yang pernah dialami pada pasien di masa lalu dan kejadian yang tidak diinginkan membuat pasien bertentangan dengan kepercayaan diri sehingga berujung menyalahkan diri sendiri. Hal ini sejalan dengan teori *cognitive distortion* dari Beck (2011), yang menyatakan bahwa individu dengan pengalaman traumatis sering mengembangkan pola pikir negatif otomatis yang memperburuk kondisi mental mereka. Seseorang seringkali merasa permasalahan yang dihadapi tidak bisa ditangani sehingga menjadi pesimis, cemas, bingung, dan tidak mampu mengungkapkan. Ketidakmampuan dalam coping stress untuk menghadapi konflik

secara tidak baik berpengaruh pada gangguan psikologis seperti depresi dan gangguan emosional (Hidayatullah & Al Aluf, 2021)

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan, bahwa terapi *self-talk* dapat menurunkan tingkat stress pada remaja yang mengalami korban perceraian orang tua. Sebelum dilakukan terapi *self-talk* menunjukkan hasil yaitu subyek 1 mengalami tingkat stress parah dengan skor 31, subyek 2 mengalami tingkat stress sedang dengan skor 27, dan subyek 3 mengalami tingkat stress ringan dengan skor 18. Hasil pengukuran setelah diterapkan terapi *self-talk* tingkat stress pada ketiga subyek tersebut mengalami penurunan yang sangat baik, perubahan dari subyek 1 yaitu tingkat stress ringan dengan skor 15, untuk subyek 2 yaitu stress normal dengan skor 11, selanjutnya subyek 3 yaitu stress normal dengan skor 11.

Hasil studi menunjukkan bahwa terapi *self-talk* dapat menurunkan tingkat stress pada remaja yang mengalami perceraian orang tua. *Self-talk* dapat menurunkan tingkat stress pada remaja karena pada saat pelaksanaan remaja merasa nyaman, rileks, nyaman, dan dapat bercerita tentang pengalaman sedih atau bahagia dengan tenang. Situasi tersebut dapat memicu produksi hormon serotonin dan endorphen dimana kedua hormon tersebut berperan penting dalam kesehatan mental dan emosional pasien (Fadli et al., 2023).

SIMPULAN

Terapi *self-talk* sudah dilakukan selama 2 minggu 5 kali pertemuan kepada ketiga subjek studi. Penerapan terapi *self-talk* dilakukan sesuai standar operasional prosedur terbukti dapat menurunkan tingkat stress pada remaja korban *broken home*. Hal ini ditunjukkan dengan adanya skor *DASS-42* yang mengalami rata-rata penurunan sebanyak 11 poin. Secara subjektif, subjek studi menyatakan merasa



lebih tenang dan mampu mengendalikan perasaan dengan lebih baik. Secara objektif, subjek studi tampak lebih rileks, ekspresi wajah lebih tenang, dan mampu berinteraksi dengan lebih baik. Dengan demikian, terapi *self-talk* dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk membantu menurunkan stress pada remaja korban *broken home*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada ketiga subyek studi yang telah bersedia berpartisipasi dalam pelaksanaan studi kasus serta semua pihak yang telah membantu dalam proses pelaksanaan studi kasus.

REFERENSI

- Axelfa, A., Aprilia, T., Wibawa, A., Suharti, B., Studi, P., Ilmu, M., & Lampung, U. (2024). *Komunikasi Intrapersonal (Self-Talk) Dalam Meningkatkan Kesadaran Dampak Buruk Self-Harm Pada Remaja Brokenhome Intrapersonal Communication (Self-Talk) in Enhancing Awareness of the Negative Effects of Self-Harm on Adolescents from Broken Homes*. 13(1).
- Fadli, A., Mailan, A., & Nurazizah, S. (2023). Self-Talk as a Medium for Coping Stress for Female Employee: A Systematic Literature Review. *Proceedings of International Conference on Psychological Studies (ICPsyche)*, 4, 158–164. <https://doi.org/10.58959/ICPSYCHE.V4I1.33>
- Fitria, L., & Ildil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1–4. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Hidayatullah, R. M., & Alufi, F. N. Al. (2021). Efektivitas Self-Talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi COVID-19. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 1(1), 38–48. <https://doi.org/10.35316/PSYCOMEDIA.2021.V1I1.38-48>
- Kesehatan, D. (2024). *Strategi Efektif dalam Mengelola Stres untuk Kesejahteraan Mental*.
- Moh Muslim. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 " 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- PPNI, T. P. S. D. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI)*.
- Putri, M., Program, Y. B., S1, S., Keperawatan, I., Kesehatan, F., Muhammadiyah, U., Barat, S., Pasir, J., No, J., Tigo, N., Tangah, K., & Padang, K. (2022). Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk dan Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 23–28. <https://doi.org/10.26714/JKJ.10.1.2022.23-28>
- Sisthana, J. K., Jurnal, H., Wahyu, E., Khosim A, N., & Anggarawati, T. (2022). Penerapan terapi expressive writing untuk menurunkan stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 7(1), 25–28. <https://doi.org/10.55606/SISTHANA.V7I1.15>
- Zaenab, A., Fitria, N., Aulia, N., Putri, P., Profesi, M. P., Psikologi, F., & Indonesia, U. S. (2021). Terapi Tawa Efektif Menurunkan Stres Akademik Remaja Terdampak Pandemi Di Surabaya. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 7(1), 90–101. <https://doi.org/10.26858/TALENTA.V7I1.23044>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work*. Guilford Press.

