

EFEKTIFITAS PENERAPAN TERAPI *SELF TALK* DAN MANAJEMEN STRES TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA

Marizki Putri*, Yasherly Bachri

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Jl. Pasir Jambak No.4, Pasie Nan Tigo, Koto Tengah, Kota Padang, Sumatera Barat 25586, Indonesia

*marizkiputri33@gmail.com

ABSTRAK

Terjadinya peningkatan angka kejadian Covid-19 di masa *new normal* di Indonesia setiap bulannya sangat signifikan, hal ini mengakibatkan kecemasan dan stress pada semua kalangan umur, baik itu anak – anak, remaja, dewasa dan lansia. Hal ini menyebabkan stress dan kecemasan pada remaja juga semakin meningkat. Stress memiliki banyak dampak terhadap kehidupan individu contohnya saja mengalami kecemasan. Untuk mengurangi dampak tersebut, maka dibutuhkan suatu penanganan yang serius agar remaja tidak mengalami gangguan atau masalah psikososial seperti kecemasan. Adapun terapi yang bisa menurunkan tingkat kecemasan remaja adalah *self talk* dan manajemen stress sehingga remaja tidak mengalami kecemasan dan yang paling ditakutkan adalah meningkatkan angka depresi pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektifitas rerata sebelum dan sesudah diberikanya terapi *self talk* dan manajemen stress baik itu pada kelompok perlakuan (intervensi) maupun kelompok kontrol. Desain penelitian ini adalah *quasi eksperimen pre test post test with control group*, dengan uji analisa data adalah uji paired sample t test dan independen T test . Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 54 orang, dimana 27 orang kelompok kontrol dan 27 orang kelompok perlakuan dengan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Hasil analisa penelitian didapatkan nilai p value 0.035 yang artinya efektifnya dilakukan terapi *self talk* dan manajemen stress untuk remaja dalam mengurangi kecemasan baik itu pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan.

Kata kunci: kecemasan; manajemen stres; *self talk*

EFFECTIVENESS OF APPLICATION OF THERAPY SELF TALK THE AND STRESS MANAGEMENT ON REDUCING ADOLESCENT ANXIETY LEVEL

ABSTRACT

The increase in the number of cases of Covid-19 in the period new normal in Indonesia every month is very significant, this causes anxiety and stress for all ages, be it children, teenagers, adults and the elderly. This causes stress and anxiety in adolescents is also increasing. Stress has many impacts on an individual's life, for example, experiencing anxiety. To reduce this impact, a serious treatment is needed so that adolescents do not experience psychosocial disorders or problems such as anxiety. The therapy that can reduce the level of adolescent anxiety is self-talk and stress management so that adolescents do not experience anxiety and what is most feared is increasing the rate of depression in adolescents. The purpose of this study was to see the average effectiveness before and after therapy self-talk and stress management were given to both the treatment (intervention) and control groups. The design of this study was a quasi-experimental pre-test post-test with control group, the data analysis test was the paired sample t test and the independent t test. The number of samples in this study were 54 people, of which 27 were in the control group and 27 in the treatment group. The sampling technique was purposive sampling. The results of the research analysis obtained a p value of 0.035 which means that therapy self-talk and stress management are effective for adolescents in reducing anxiety in both the control group and the treatment group.

Keywords: anxiety; stress management; *self talk*

PENDAHULUAN

Pada masa pandemic hingga new normal ini semua orang mengalami perubahan yang sangat mendadak dari semua aspek kehidupan. Perubahan ini membuat banyak individu mengalami kecemasan, tidak terkecuali remaja. Data Oktober 2020 terdapat 400.483 positif covid di Indonesia, 2,4 % terjadi pada remaja. 78% remaja mengalami stress terhadap covid 19. Remaja itu sendiri mulai dari umur 13 – 18 tahun (Koolhas, 2011). Stress merupakan reaksi tubuh yang disebabkan oleh pikiran manusia yang muncul ketika individu mengalami tekanan, perubahan secara mendadak dan ancaman yang membuat seseorang merasa tertekan. Penggunaan istilah stress untuk kondisi mulai dari stimulasi paling ringan yang menantang hingga kondisi yang sangat tidak menyenangkan, stress merupakan respon terhadap nafsu makan, rangsangan yang bermanfaat yang sering tidak dianggap stress dapat sebesar respon terhadap rangsangan negatif. (Muiz, 2020).

Stres pada remaja sebagian besar disebabkan oleh beberapa hal diantaranya adalah masalah pribadi, keluarga, sekolah maupun sosial. Selama masa pandemic dan new normal tekanan akademis dan sosial menjadi salah satu penyebab stress pada remaja paling tinggi, dimana semua proses pembelajaran berubah dan juga merubah perilaku selama masa new normal. Proses perubahan ini sebagian besar remaja sulit untuk menerimanya, masa new normal juga dimana remaja harus menyesuaikan diri dengan lingkungan, akibatnya dari hal tersebut remaja banyak yang mengamui stress. Dampak dari stress tersebut adalah kesemasan. Kecemasan merupakan perasaan tidak senang yang khas yang disebabkan oleh dugaan akan bahaya atau frustrasi yang mengancam dan membahayakan rasa aman, keseimbangan atau kehidupan seseorang individu, kelompok atau biososial (Braun, 2020). Oleh karena itu remaja harus bisa mengendalikan diri agar kecemasan tersebut tidak meningkat dan berlarut – larut bahkan kalau tidak di atasi kecemasan ringan akan meningkat menjadi panic, bahkan depresi. Untuk mengatasi hal tersebut remaja secara individu harus bisa menerapkan terapi untuk diri sendiri. Terapi individu tersebut diantaranya adalah *self talk* dan manajemen stress (Keliat, 2013).

Self talk merupakan terapi berbicara dengan dirinya sendiri dengan melakukan *self talk* akan mendorong remaja untuk merubah pikiran negatif menjadi positif serta memiliki kesadaran terhadap stress yang dirasakannya, situasi, serta pikiran-pikirannya yang menyebabkan munculnya stress (*Self talk* terdiri dari 5 sesi yaitu : 1) cari posisi nyaman, 2) teknik rileksasi, 3) fikirkan fikiran negative yang sedang menjadi masalah, 4) ubah fikiran negative menjadi positif, 5) ucapkan kalimat – kalimat positif, dan ulangi sampai melekat pada fikiran). Manajemen stress adalah kemampuan secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan (respon). Tujuan dari manajemen stress itu sendiri adalah untuk memperbaiki kualitas hidup individu itu agar menjadi lebih baik. Manajemen stress terdiri dari 4 sesi diantaranya adalah : 1) pengenalan stress dan dampaknya, 2) rileksasi jika terkena stress, 3) berfikir positif menghadapi masalah, 4) mengatasi stress dengan spiritual (Zulfa, 2020). Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah terdapatnya perbedaan rerata sebelum dan sesudah diberikannya terapi self talk dan manajemen stress pada kelompok kontrol maupun perlakuan. Dari latar belakang tersebut maka perlu dilakukan penelitian tentang efektifitas penerapan terapi self talk dan manajemen stress terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja dimasa *new normal*.

METODE

Penelitian ini adalah *quasi eksperimen pre test post test with control group* dengan intervensi pemberian terapi *self talk* dan manajemen stress. Pada kelompok perlakuan

diberikan terapi *self talk* sedangkan pada kelompok kontrol diberikan terapi manajemen stress. Untuk data diperoleh dengan menggunakan kuisioner yang tersedia. Kuisioner sudah diuji validitas dan reabilitasnya oleh peneliti sebelumnya dengan nilai r 0,85. Data diolah dengan menggunakan program computer. Model analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 54 orang dimana, 27 orang pada kelompok kontrol dan 27 orang kelompok perlakuan. Kecemasan diukur dengan menggunakan instrument yang dikenal dengan nama *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS – A)* yang terdiri dari 14 kelompok gejala, Masing – masing kelompok gejala diberi penilaian angka atau skor antara 0 – 4 yang artinya adalah Nilai 0 tidak ada keluhan, Nilai 1 gejala ringan, Nilai 2 gejala sedang, Nilai 3 gejala berat, Nilai 4 gejala berat sekali (panik). Sedangkan untuk *terapi Self Talk* dan manajemen stress menggunakan buku kerja.

Model analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat. Data disajikan dalam bentuk data numeric untuk analisa univariat. Data yang telah dianalisis disajikan dalam bentuk tabel standar tedensi yang terdiri dari nilai mean, standar deviasi . Sedangkan analisis bivariat sebelumnya peneliti melakukan uji normalitas dengan melihat nilai *kolmogorof smirnov* baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Dalam analisis bivariat dilakukan beberapa tahap, antara lain: a) Melihat pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada masing – masing kelompok baru dilakukan dengan uji *paired t test*. b) Hasil untuk melihat pengaruh baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi digunakan uji *Independent T test*.

HASIL

Adapaun karakteristik responden dalam penelitian ini adalah pada kelompok intervensi 40% berjenis kelamin laki – laki sedangkan 60% berjenis kelamin perempuan, sedangkan pada kelompok kontrol 55% berjenis kelamin laki- laki sedangkan 44% berjenis kelamin perempuan.

Tabel 1.
 Pengaruh Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Baik Pada Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol (n=54)

Kelompok	Mean	SD	SE	t	df	95%, CI Interval Of The Difference		P value
						Upper	Lower	
Perlakuan	20.26	8.990	1.730	2.164	52	0.352	9.351	0.035
Kontrol	15.41	7.412	1.412		50			

Tabel 1 menunjukkan pengaruh penurunan kecemasan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dimana nilai rerata pada kelompok perlakuan adalah 20.26 dengan nilai standar deviasi 8.990, nilai standar eror 1.730 dan nilai 2.164, nili df 52 nilai *interval of the different* 95 CI 0.352- 9.351. sedangkan pada kelompok kontrol reratanya adalah 15.41, dengan nilai stander deviasi 7.412, nilai t 2.164, nilai df 50. Setelah dilakukan uji t independent terdapat nilai p value adalah 0.035, yang artinya terdapat pengaruh antara kelompok intervensi atau kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Sebelum Dan Sesudah di Berikan Tindakan Baik pada Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian menyebutkan bahwa menunjukkan bahwa rerata tingkat kecemasan remaja sebelum diberikan intervensi pada kelompok perlakuan adalah 44.63, standar deviasi 5.415 sedangkan nilai minimum 28 dan nilai maksimum 54. Dibandingkan dengan rerata sesudah diberikan intervensi 24.73, dengan standar deviasi 7.151, nilai minimum 13 dan nilai maksimum 58. Pada kelompok kontrol rerata sebelum diberikan intervensi adalah 46.81, dengan nilai standar deviasi 4.225, nilai minimum 39 dan nilai maksimum 56. Dibandingkan rerata sesudah diberikan intervensi pada kelompok kontrol adalah 31.41, dengan nilai standar deviasi 6.405, nilai minimum 19 dan nilai maksimum 40.

Kecemasan atau Ansietas adalah perasaan was-was, kuatir atau tidak nyaman seakan-akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman. Ansietas berbeda dengan rasa takut. Takut merupakan penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya, sementara ansietas adalah respons emosional terhadap penilaian tersebut. Sedangkan menurut Gail (2013) menyebutkan, bahwa cemas merupakan respons emosional terhadap suatu penilaian, kekhawatiran tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Ketidakterdayaan ini adalah salah satu efek dari kecemasan yang tidak bisa diatasi oleh remaja, salah satu cara untuk mengurangi tingkat kecemasan tersebut adalah dengan menggunakan terapi diantaranya terapi *self talk* dan manajemen stress. Ananda (2020), menyebutkan bahwa teknik atau terapi *self talk* berpengaruh dalam menurunkan kecemasan remaja saat ini dengan nilai p value < 0.05 . *Self Talk* adalah salah satu teknik yang termasuk ke dalam terapi kognitif. Menurut Hackford and Schwenkmezger dalam (Fitriana, 2020), *Self Talk* adalah dialog individu pada dirinya sendiri dimana dia menafsirkan perasaan dan persepsinya, serta mengatur dan mengubah keyakinannya, serta juga memberikan intruksi dan penguatan bagi dirinya.

Sebelum diberikan terapi *self talk* ini sebagian besar remaja mengalami kecemasan yang tinggi tentang new normal ini, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manurung (2019) menyebutkan bahwa terjadi penurunan rerata sebelum dan sesudah diberikan terapi pada remaja. Terapi *self talk* ini terdiri dari 5, sesi. Sesi 1 sampai dengan sesi 3 dilakukan secara bersamaan 1 kali pertemuan, dengan waktu maksimal 30- 45 menit. Sedangkan sesi 4 sampai dengan sesi 5 juga dilakukan secara bersamaan, dengan waktu 30 – 45 menit. Setelah dilakukan terapi *self talk* pada remaja terjadi didapatkan nilai rerata sesudah 24.37 dengan nilai selisih sebelum dan sesudah adalah 20.259, standar deviasi 8.990, sedangkan standar eror 1.730, nilai *interval of the different* 95 CI 23.815 – 16.703, setelah dilakukan uji paired sample t test didapatkan nilai p value 0.000 dengan nilai korelasi 0.06 yang artinya terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan terapi. Yaitu terapi *self talk* pada kelompok perlakuan (intervensi) dengan kekuatan hubungan sebelum dan sesudah adalah kuat. Hal ini juga didukung oleh penelitian Tambunan (2020) dengan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi *self talk* dengan kecemasan remaja dimasa *new normal*.

Terapi *self talk* ini terdiri dari 5 sesi. Sesi 1 terapi *self talk* adalah melakukan pengkajian, mengenali tanda dan gejala kecemasan, setelah itu remaja dianjurkan untuk mencari posisi nyaman, sesi 2 mengajarkan teknik rileksasi, sesi 3 identifikasi pikiran – pikiran negative yang menjadi sumber kecemasan, sesi 4 mengubah pikiran negative menjadi pikiran positif, sedangkan sesi 5 mengucapkan kalimat – kalimat positif, berulang – ulang sampai remaja

merasa rileks. Pada sesi 1 80% remaja mengenali tanda dan gejala cemas, sehingga remaja paham dengan keadaannya. Sesi 2 remaja 80% telah bisa melakukan berbagai macam teknik rileksasi seperti tarik nafas dalam, hipnotis lima jari. Sedangkan pada sesi 3 remaja mampu mengidentifikasi pikiran – pikiran negative yang menjadi penyebab terjadinya kecemasan. sesi 4 saat dilakukan penelitian, sebagian besar remaja (85%), sehingga peneliti melakukan 2x pertemuan, di hari yang sama, sedangkan sesi 5, sebagian besar remaja sudah mampu melakukannya. Setelah itu baru dilakukan posttest pada kelompok kontrol, sehingga remaja mampu mengatasi kecemasan selama masa pandemi (masa *new normal*). Sedangkan pada kelompok kontrol rerata sebelum diberikan intervensi adalah 46.81, dengan nilai standar deviasi 4.225, nilai minimum 39 dan nilai maksimum 56. Dibandingkan rerata sesudah diberikan intervensi pada kelompok kontrol adalah 31.41, dengan nilai standar deviasi 6.405, nilai minimum 19 dan nilai maksimum 40. Kelompok kontrol dalam penelitian ini diberikan intervensi cara mengatasi kecemasan dengan menggunakan teknik manajemen stress. Dimana manajemen stress ini terdiri dari 4 sesi. Sesi 1 sampai dengan sesi 4 dilakukan masing - masing 1 kali pertemuan, dengan waktu 30 – 40 menit. Lidiana (2020) menyebutkan bahwa Manajemen stres penting untuk menjaga kondisi kesehatan jiwa remaja, sehingga imunitas tubuh tetap terjaga di masa pandemi. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pelatihan berpikir positif, tingkat kecemasan pada responden yaitu sedang (30%) dan berat (70%). Dominasi tingkat kecemasan berat terjadi pada remaja.

Terapi manajemen stres, terdiri dari 5 sesi dimana peneliti melakukan secara bersamaan sesi 1 sampai dengan sesi 5, dengan waktu 30-40 menit. Sesi 1 adalah pengenalan stress serta dampaknya, sedangkan sesi 2 mengajarkan teknik rileksasi, sesi 3 berpikiran positif, sesi 4 mengatasi stress dengan spiritual. Pada saat dilakukan terapi generalis manajemen stress ini, remaja pada kelompok kontrol dapat melakukan dengan rilek, sehingga remaja mampu mengenali stress dimasa *new normal* dan pandemic covid 19. Dari hasil penelitian tersebut peneliti berasumsi bahwa, cemas pada remaja dapat menurun ketika diberikan terapi baik itu terapi specialist seperti *self talk*, maupun terapi generalis yaitu manajemen stress. Ketika remaja mengalami kecemasan untuk melakukan aktifitas dimasa *new normal* ini, maka remaja bisa mempraktekan terapi tersebut, baik secara individu maupun kelompok, sehingga remaja bisa produktif kembali dan tidak merasa was – was dalam melakukan kegiatan, baik itu bersekolah atau kegiatan lainnya

SIMPULAN

Terapi *self talk* dan manajemen stress berpengaruh terhadap stres remaja pada masa *new normal*. Dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk Dan Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Dimasa *New Normal* dengan p value 0.035.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, A. D. (2015). *Perancangan Multimedia Interaktif Aplikasi Android “Moody Meidy” Sebagai Pengenalan Manajemen Stres Untuk Remaja Putri* (Doctoral dissertation, Institut Seni Indonesia Yogyakarta).
- Boss, P., Bryant, C. M., & Mancini, J. A. (2016). *Family stress management: A contextual approach*. Sage Publications.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari pediatri*, 12(1), 21-9.

- Braun, S. S., Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2020). Effects of teachers' emotion regulation, burnout, and life satisfaction on student well-being. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 69, 101151
- Claudine, L. (2017). *Pengaruh Intervensi Pendidikan Kesehatan Jiwa Remaja Terhadap Kemampuan Manajemen Stres* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Fitria, H. (2018). The influence of organizational culture and trust through the teacher performance in the private secondary school in Palembang. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 7(7), 82–86
- Fitria, L., & Irdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-4.
- Fitria, L., & Irdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-4.
- Keliat. Budiana. (2011). asuhan keperawatan jiwa. Laporan pendahuluan ansietas : Universitas Indonesia
- Keliat. Budiana. (2013). Manajemen Kasus Gangguan Jiwa CMHN (*Intermediate course*). Jakarta :EGC
- Koolhaas, J. M., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S. M., Meerlo, P., Murison, R., Olivier, B., & Palanza, P. (2011). Stress revisited: a critical evaluation of the stress concept. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(5), 1291–1301
- Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. Y. (2020). *Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa*
- Manurung, E., & Siagian, N. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kecemasan Siswa SMA Swasta Advent Pematang Siantar terhadap Pandemi Covid-19. *Nursing Inside Community*, 3(1), 8-14.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Journal Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62-67.
- Suwandi, G. R., & Malinti, E. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Terhadap Covid-19 Pada Remaja Di SMA Advent Balikpapan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 677-685.
- Suryaatmaja, D. J. C., & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Sikap Remaja Akibat Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 820-829.
- Stuart, G.W. (2012). Buku Saku Keperawatan Jiwa, Edisi 5. Jakarta. EGC.
- Zulva, T. N. I. (2020). Covid-19 Dan Kecenderungan Psikosomatis. *J. Chem. Inf. Model*, 1-4.