



## Efektivitas *Positive Self-Talk Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Stress, Dan Depresi Remaja Perempuan Desa Jipurapah

Nurul H. <sup>1</sup>, Fadilatul Karomah M. <sup>2</sup>, Indah Tri W. <sup>3</sup>, Iva Elfina <sup>4</sup>, Luthfi Nazilatul F. <sup>5</sup>

<sup>1</sup> Dosen STIKES PEMKAB Jombang, Indonesia

<sup>2,3,4,5</sup> Mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKES PEMKAB Jombang, Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi:

[fadilamaulidiya123@gmail.com](mailto:fadilamaulidiya123@gmail.com)



Keywords:

Stress, Teenager, Positive Self Talk Therapy

### ABSTRACT

*Teenager are a group that is prone to experiencing health problems in the form of anxiety. Women are more prone to anxiety than men. Anxiety has a negative impact on teenager because if it is not handled properly it will develop into panic and depression. Positive self-talk therapy is one method of coping mechanisms when a person is in anxiety, stress, or depression. It is necessary to do research on the effectiveness of positive self-talk therapy to reduce anxiety levels in adolescent girls.*

*This study aims to determine the effectiveness of positive self-talk therapy on adolescent girls in Jipurapah Village.*

*The design of this study used pre-experimental analytic with one group pre-post-test design to analyze the level of knowledge of adolescent girls before and after the educational intervention. The population in this study were female teenager in Jipurapah Village with a sample of female teenager in Jipurapah Village who attended the MERETAS ASA Women's School (Anaemia and Stress Free Adolescent Media). The sampling technique used purposive sampling. Data analysis used t test (paired t-test). The data was collected by recording points after giving self-talk material and a closed questionnaire for anxiety, stress, and depression.*

*The results of the analysis showed that there was a significant difference between before and after doing positive self-talk therapy.*

## PENDAHULUAN

Kecemasan adalah respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, samar-samar atau konfliktual (Ibrahim, 2007). Kecemasan dapat berupa menarik diri dari lingkungan sekitar, ketidakmampuan untuk melakukan suatu kegiatan yang berakibat perilaku tidak sehat seperti berat badan tidak terkendali, alkoholik, dan masalah-masalah kesehatan lain. Kasus kecemasan lebih banyak dialami pada remaja pertengahan pada usia 14-16 tahun sebesar 82%. Begitu pula dengan perasaan cemas yang dialami remaja berbeda dengan rasa takut. Takut merupakan penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya, sedangkan rasa cemas merupakan respon emosional terhadap penilaian suatu obyek (Stuart, G.W., 1998).

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jadi, seseorang dapat dikatakan remaja karena sudah tidak bisa lagi disebut kanak-kanak namun, belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa atau bisa dibilang sebagai masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa (Dadan Sumara, 2017). Dalam masa peralihan ini, remaja sangat rentan mengalami gangguan kesehatan berupa kecemasan. Kecemasan yang dapat muncul yaitu seperti kecemasan akibat perubahan lingkungan belajar, tugas pembelajaran yang berat, tidak siapnya menghadapi gaya belajar yang baru, serta menurunnya minat dan konsentrasi dalam belajar (Astrid Dinda Wahyu Ilahi, 2021). Di luar kegiatan sekolah remaja juga bisa saja mengalami kecemasan baik dalam lingkungan pertemanan maupun lingkungan keluarga. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Leily Badrya, 2014 dikatakan bahwa perempuan lebih rentan 2 kali untuk menderita suatu kecemasan dibandingkan dengan laki-laki (Ruskandi, 2021).

Desa Jipurapah merupakan salah satu desa di Kabupaten Jombang yang lokasinya cukup jauh dari pusat kota, yakni berjarak sekitar 28,4 km. Memerlukan waktu 2 jam mengingat medannya yang sulit dijangkau karena terdapat beberapa jalan yang masih sangat perlu mengalami perbaikan. Peraturan Bupati Jombang Nomor 4 Tahun 2019 tentang data status desa menyatakan bahwa desa Jipurapah Kecamatan Plandaan merupakan desa yang berstatus desa tertinggal (Sopacua, Barbara N, 2021).

Dilihat dari segi mata pencahariannya mayoritas

penduduk di Desa Jipurapah ini bekerja sebagai petani. Faktor-faktor inilah yang dapat menjadi pengaruh dari berbagai banyaknya kebutuhan yang diperlukan misalnya pendidikan. Akses jalan yang sulit ini membuat pelajar di Desa Jipurapah membutuhkan waktu lebih lama untuk sampai di sekolah, signal yang belum mudah dijangkau pun membuat pelajar kesulitan dalam mengakses dan mencari referensi-refensi yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran. Belum lagi jika ditambah dengan kondisi ekonomi yang bisa dikatakan masih kurang membuat pelajar di Desa Jipurapah mengalami kesulitan dalam berbagai upaya pemenuhan kebutuhan pembelajaran.

Hal ini dapat menjadikan Remaja mengalami kecemasan sehingga remaja cenderung memikirkan kemungkinan-kemungkinan buruk yang akan terjadi. Misalnya, remaja mendapatkan beberapa tugas dari sekolah yang dirasa sulit. Remaja yang memiliki kecemasan akan cenderung berfikir bagaimana jika ia tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, bagaimana jika tidak semua tugasnya terselesaikan dengan baik, bagaimana jika ia ditanyai oleh guru mengenai tugas tersebut kemudian ia tidak bisa menjawab, dan sebagainya.

Kecemasan yang terjadi sangat berdampak terhadap psikologis remaja putri. Dampak dari perubahan psikologis mengakibatkan minimnya kemampuan remaja untuk menguasai dan mengontrol emosi. Kondisi ini membuat remaja putri menjadi kurang bertenaga, merasa enggan bekerja, bosan pada setiap kegiatan yang melibatkan perorangan, kurang bergairah dalam melaksanakan tugas-tugas di sekolah yang menyebabkan tidak stabilnya prestasi remaja putri (Bismar, 2020).

Kecemasan juga menimbulkan beberapa dampak, seperti remaja dengan tingkat kecemasan yang tinggi memiliki teman yang lebih sedikit, adanya persepsi negatif terhadap diri sendiri, gangguan fungsi sosial, dan mengalami hambatan dalam mengembangkan kemampuan dalam lingkungan masyarakat (Ling lai, 2008).

Kecemasan ini dapat timbul berawal dari pikiran seseorang, maka untuk menangkalnya pun dimulai dari pikiran itu sendiri. Oleh karena itu dalam artikel ini akan dibahas mengenai manajemen stress terkait solusi yang dapat diterapkan untuk meminimalisir kecemasan yakni dengan menggunakan metode *positive self-talk therapy*. Pada bagian pertama akan

disampaikan definisi dari stress yang bersumber dari beberapa penelitian. Bahasan kedua mengenai penyebab kecemasan yang dirangkum dari beberapa teori stress terkait permasalahan individu maupun di lingkungan kerja. Bagian ketiga akan menyajikan tentang manajemen kecemasan dan bagaimana mengelola kecemasan. Pada bagian ketiga membahas bagaimana mengendalikan atau mengelola kecemasan yang berlebihan. Bahkan kepercayaan pada kemampuan yang kita miliki untuk dapat mengatasi kecemasan seringkali berfungsi untuk menurunkan tingkat kecemasan.

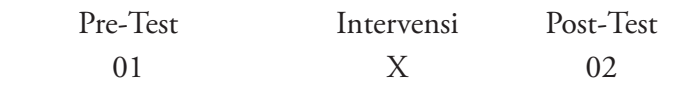
Self Talk adalah dialog individu pada dirinya sendiri dimana dia menafsirkan perasaan dan persepsinya, serta mengatur dan mengubah keyakinannya, serta juga memberikan intruksi dan penguatan bagi dirinya (Putri & Bachri, 2022).

*Positive self-talk therapy* adalah perkataan dalam diri seseorang yang bisa membantunya tenang saat menghadapi suatu keadaan. Perkataan tersebut akan meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga tidak akan memperburuk situasi. Bentuk pernyataannya misalnya, **“aku bisa!”**, **“aku harus semangat!”**, **aku berani!”**, dan kata-kata penyemangat lainnya yang bisa mendukung kondisi mentalnya tetap stabil. Dengan bersikap positif, individu bisa membangun semangatnya sendiri untuk mencapai perubahan yang diinginkan (Rosalia Dewi Nawantara, 2016).

**METODE**

**1. Desain Penelitian**

Desain penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian yang memungkinkan pemaksimalan kontrol beberapa faktor yang bisa mempengaruhi akurasi hasil. Desain riset sebagai petunjuk peneliti dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab suatu pertanyaan (Nursalam,2013) (Tiyel et al., 2022). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian preexperiment dan rancangan yang digunakan adalah One Group Pretest Posttest Design. Rancangan jenis ini hanya menggunakan satu kelompok subyek, dengan pengukuran yang dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah intervensi. Adapun rancangan desain penelitian dapat digambarkan seperti berikut :



Keterangan :

01 : Pre-Test, yaitu pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dilakukan intervensi edukasi berupa explainer video animation.

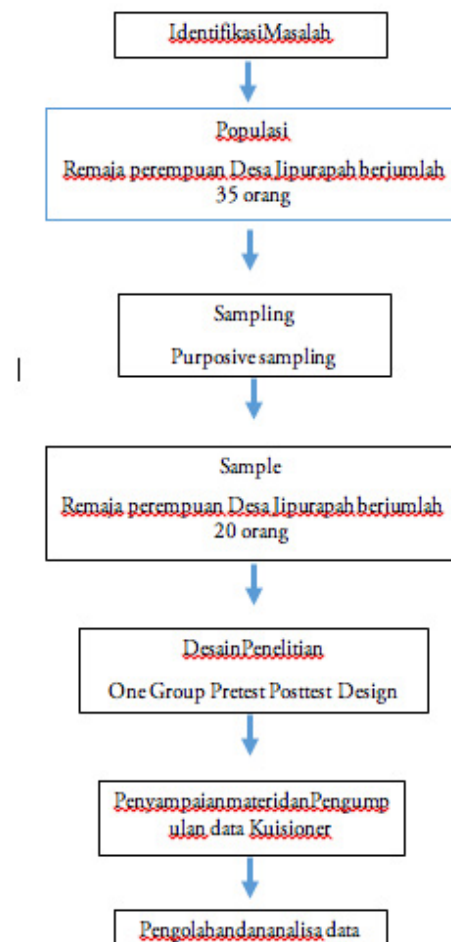
(X) : Intervensi, yaitu proses pemutaran video edukasi kepada responden.

02 : Post-Test, yaitu pengukuran tingkat pengetahuan setelah dilakukan intervensi berupa edukasi.

Dalam penelitian ini, tes awal dilakukan dengan tujuan untuk mengukur dan mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan masyarakat terhadap kecemasan dan *positive self-talk therapy*. Peneliti melakukan tes sebanyak dua kali yaitu tes sebelum intervensi (Pre-Test) dan tes sesudah intervensi (Post-Test).

**2. Kerangka Kerja**

Kerangka kerja adalah tahapan atau langkah-langkah dalam aktivitas ilmiah yang dilakukan dalam melakukan penelitian (Usia et al., 2021).



**HASIL**

Demografi Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Desa Jipurapah Kecamatan Plandaan yang berada di Kabupaten Jombang. Adapun batas Desa Jipurapah Kecamatan Plandaan sebagai berikut :

Sebelah Utara : Desa Mormoyo

Sebelah Barat : Desa Kedungdendeng

Sebelah Timur : Desa Marmoyo

Sebelah Selatan : Desa Pojok Klitih

Data Umum

Data umum meliputi karakteristik responden berdasarkan usia.

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden menurut usia responden di Desa Jipurapah Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang 2022.

Usia	Frekuensi	Jumlah Presentase
12 Th	3	14,3
13 Th	4	19,0
14 Th	5	23,8
15 Th	2	9,5
16 Th	5	23,8
17 Th	2	9,5
Total	21	100,0

Data Khusus

Berikut ini ditribusi perbandingan hasil pre dan post test tingkat kecemasan, stress, dan depresi pada remaja perempuan Desa Jipurapah Kecamatan Planddan Kabupaten Jombang.

Tingkat Kecemasan

Dikatagorikan menjadi nilai normal (rentang 0-7), nilai ringan (rentang 8-9), niai nilai sedang (rentang 10-14), parah (rentang 15-19), dan sangat parah (>20).

Tabel 2. Distribusi tingkat kecemasan remaja perempuan Desa Jipurapah **sebelum** dilakukan edukasi *positive self-talk therapy*.

Kecemasan	Frekuensi	Jumlah Presentase
Normal	7	33,3
Ringan	5	23,8
Sedang	8	38,1
Parah	1	4,8
Total	21	100,0

Tabel 3. Distribusi tingkat kecemasan remaja perempuan Desa Jipurapah **sesudah** dilakukan edukasi *positive self-talk therapy*.

Kecemasan	Frekuensi	Jumlah Presentase
Normal	14	66,7
Ringan	6	28,6
Sedang	1	4,8
Total	21	100,0

Tingkat Stress

Dikatagorikan menjadi nilai normal (rentang 0-14), nilai ringan (rentang 15-18), niai nilai sedang (rentang 19-25), parah (rentang 26-33), dan sangat parah (>34).

Tabel 4. Distribusi tingkat stress remaja perempuan Desa Jipurapah **sebelum** dilakukan edukasi *positive self-talk therapy*.

Stress	Frekuensi	Jumlah Presentase
Normal	10	47,6
Ringan	9	42,9
Sedang	2	9,5
Total	21	100,0

Tabel 5. Distribusi tingkat stress remaja perempuan Desa Jipurapah **sesudah** dilakukan edukasi *positive self-talk therapy*.

Stress	Frekuensi	Jumlah Presentase
Normal	20	95,2
Ringan	2	4,8
Total	21	100,0

Tingkat Depresi

Dikategorikan menjadi nilai normal (rentang 0-9), nilai ringan (rentang 10-13), nilai sedang (rentang 14-20), parah (rentang 21-27), dan sangat parah (>28).

Tabel 6. Distribusi tingkat depresi remaja perempuan Desa Jipurapah **sebelum** dilakukan edukasi *positive self-talk therapy*.

Depresi	Frekuensi	Jumlah Presentase
Normal	7	33,3
Ringan	11	52,4
Sedang	3	14,3
Total	21	100,0

Tabel 7. Distribusi tingkat depresi remaja perempuan Desa Jipurapah **sesudah** dilakukan edukasi *positive self-talk therapy*.

Depresi	Frekuensi	Jumlah Presentase
Normal	15	71,4
Ringan	6	28,6
Total	21	100,0

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan Data yang telah dikumpulkan oleh peneliti menunjukkan bahwa *positive self-talk therapy* ini mampu menurunkan tingkat depresi 33,3% untuk kategori normal, 52,4% untuk kategori ringan, dan 14,3% untuk kategori sedang. Menurunkan tingkat stress 47,6% untuk kategori normal, 42,9% untuk kategori ringan, 9,5% untuk kategori sedang. Menurunkan tingkat kecemasan 33,3% untuk kategori dan juga kecemasan 23,8% untuk kategori ringan, 38,1% untuk kategori parah pada remaja perempuan di Desa Jipurapah dan menjadi cara dan terobosan yang cukup efektif untuk menurunkan tingkat depresi, stress dan kecemasan pada remaja perempuan di Desa Jipurapah.

Dengan diterapkannya *positive self-talk therapy* pada remaja khususnya remaja perempuan di Desa Jipurapah ini sekarang remaja perempuan di Desa jipurapah ini sudah dapat meningkatkan keterampilan mental, sehingga remaja tersebut mampu memecahkan masalah, berpikir secara berbeda, dan lebih efisien dalam menghadapi kesulitan atau tantangan yang dihadapi oleh Remaja tersebut sehingga remaja perempuan di Desa jipurapah sudah mengalami

perubahan dan dapat mengelola emosi tersebut dengan sangat baik.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil uji SPSS, *positive self-talk therapy* terbukti menurunkan tingkat depresi, stress, dan kecemasan pada remaja perempuan di desa Jipurapah Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang.

**DAFTAR PUSTAKA**

Astrid Dinda Wahyu Ilahi, V. R. (2021). *The Level Of Anxiety Of Students During The Covid-19 Pandemic: Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19*. 1.

Bismar, M. (2020). *Dampak Stress Remaja Di Masa Pandemi Covid 19* (P. 11).

Dadan Sumara, S. H. (2017). *Kenakalan Remaja Dan Penanganannya*. Iv.

Ibrahim. (2007). *Penelitian Dan Penilaian Pendidikan*.

Ling Lai, Y. & C. (2008). *Bullying In Middle School: An Aisan-Pasific Regional Study*.

Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk Dan Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 23. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.23-28>

Rosalia Dewi Nawantara, L. A. (2016). Perbedaan Tingkat Komitmen Tugas Siswa Kelas Akselerasi Dan Siswa Kelas Reguler Di Sma Negeri Se-Kota Kediri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1, (4), 2016, 165 - 171.

Ruskandi, J. H. (2021). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 3, 483–492.

Sopacua, Barbara N, H. (2021). No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 7(2), 2013–2015.

Stuart, G.w., S. J. S. (1998). *Buku Saku Keperawatan Jiwa, Edisi 3*.

Tiyel, A., Aji, Y. G. T., Yemina, L., & Yenny, Y. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Suhu Tubuh Pada Pasien Hipertermi Di Rumah Sakit Pgi Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(2), 2011–2014. <https://doi.org/10.55644/jkc.v1i2.83>

Usia, L., Di, L., & Kerja, W. (2021). *Proposal Penelitian Hubungan Kesepian Dengan Kualitas Hidup Program Studi Ners*. 1–45.