

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF TALK* UNTUK
MENURUNKAN STRES REMAJA
SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata
Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Marini Fatimah AN

J71215066

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik *Self Talk* untuk Menurunkan Stres Remaja” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acuan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 08 Agustus 2019



Marini Fatimah AN

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Efektivitas Teknik *Self Talk* untuk
Menurunkan Stres Remaja

Oleh

Marini Fatimah AN

J71215066

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 04 Juli 2019



Hj. Tatik Mukhoyyarah, S.Psi, M.Si

NIP. 197605112009122002

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENURUNKAN STRES
REMAJA

Yang disusun oleh :
Marini Fatimah AN
J71215066

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada Tanggal 31 Juli 2019

Mengetahui,
Pkt. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji
Penguji I,

Hj. Tatik Mukhoyaroh, S.Psi., M.Si
NIP. 197605112009122002
Penguji II,

Rizma Fithri, S.Psi., M.Si
NIP. 197403121999032001
Penguji III,

Nailatin Fauziyah, S.Psi, M.Si
NIP. 197406122007102006
Penguji IV,

Dr. H. Jainudin, M.Si
NIP. 196205081991031002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Marini Fatimah AN
NIM : J71215066
Fakultas/Jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : marinifatimah24@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efektivitas Teknik *Self Talk* untuk Menurunkan Stres Remaja

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 08 Agustus 2019

Penulis

(Marini Fatimah AN)

akan tekanan. Remaja rentan mengalami stres dan depresi. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdes, 2013) terjadi peningkatan kejadian stres pada remaja dari tahun ketahun. Sebesar (6.0%) penduduk Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami stres, kecemasan, dan juga depresi (Kemenkes RI, 2013). Melansir dari data WHO, di masa remaja dan menuju masa dewasa adalah masa ketika banyak perubahan terjadi dalam hidupnya. Terdapat banyak faktor yang menyebabkan remaja mengalami stres seperti misalnya perpindahan jenjang sekolah, penggunaan media sosial, remaja yang tinggal dilingkungan konflik (iNews.id, 2018).

Remaja memiliki potensi besar untuk mengalami stres dengan berbagai faktor permasalahan seperti masalah percintaan, sekolah, kuliah, teman sebaya, dan masih banyak lagi. Masa yang bisa dibilang masa peralihan emosional maupun fisiknya menuju kedewasaan, masa ini masa individu sudah harus belajar banyak akan kehidupannya, individu mulai bisa memikirkan akan masa depannya, masa remaja lebih banyak berkumpul dengan teman-temannya dari pada orang tua, masa banyak hal baru yang ingin dicoba, masa mulai muncul perasaan cinta dengan lawan jenis (Putro, 2017).

Stres dapat menimpa siapapun dari mulai anak-anak hingga dewasa. Begitupun dengan remaja dapat mengalami yang namanya stres. Apalagi saat remaja, saat mulai memiliki berbagai aktifitas. Remaja akan dihadapkan pada dua sisi berbeda yang

menyulitkannya untuk memilih. Remaja yang dihadapkan dengan dua sisi pilihan antara melakukan sesuatu yang menyenangkan seperti bermain dengan teman, dan melakukan hobi-hobi yang disenanginya, sedangkan pada saat yang bersamaan remaja memiliki kewajiban yang harus dipenuhi seperti keharusannya belajar, membantu orang tua, dan lain sebagainya. Kedua sisi yang dihadapkan pada remaja inilah dapat menyebabkan remaja mengalami stres.

Menurut Sarafino & Smith (2011) Stres sering terjadi karena ketidaksesuaian persepsi sebenarnya antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimilikinya. Sebenarnya stres terjadi karena penyaluran dari proses penilaian kognitif yang tidak sesuai sehingga memunculkan pikiran-pikiran negatif yang berakibat stres. Stres adalah usaha penyesuaian diri, bila individu tidak mampu mengatasinya, maka dapat muncul gangguan fisik, perilaku, perasaan hingga gangguan jiwa dengan berbagai faktor seperti frustrasi, konflik, tekanan, serta krisis (Maramis & Maramis, 2012). Proses kognitif dari seseorang yang mengalami stres memiliki tempat penting terhadap terjadi stres, terdapat hubungan erat antara kedua belah pihak stres dan kognisi. Reaksi tiap individu terhadap stres juga berbeda-beda (Sarafino, 2008).

Hal yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres pada remaja dapat melalui strategi koping. Sebenarnya stres itu terjadi ketika pikiran negatif muncul terhadap diri, maupun lingkungan saat

menghadapi sebuah permasalahan (Kholida & Alsa, 2012). Pikiran negatif yang sering menimpa adalah karena adanya penilaian-penilaian salah dari permasalahan yang dihadapi. Sedangkan sebenarnya permasalahan tersebut tidaklah sedramatis penilaian yang dimunculkan dalam pikiran. Penilaian-penilaian yang muncul dari sebuah kejadian yang diucapkan terhadap diri bisa berdampak pada stres itu sendiri, apakah itu perkataan yang positif ataupun yang negatif seperti contoh “saya tidak bisa melakukannya” akan membuat diri semakin terpuruk dalam, sedangkan “saya bisa melakukannya jika bekerja keras” akan menimbulkan perasaan yang lebih nyaman dan lebih baik (Sarafino & Smith, 2011).

Perkataan-perkataan yang diucapkan pada diri sendiri dapat disebut sebagai *self talk*. Berbicara mengenai *self talk*. *Self talk* merupakan sebuah kalimat ataupun perkataan yang diucapkan pada diri sendiri secara verbal ataupun non verbal (Hatzigeorgiadis & dkk, 2008). *Self talk* (berdialog dengan diri) merupakan salah satu cara yang sudah banyak dilakukan oleh beberapa ahli dengan banyak tujuan. *Self talk* bisa menjadi salah satu media untuk menurunkan stres yang dilakukan secara mandiri disaat seseorang tidak mendapati orang lain sebagai medianya untuk menurunkan stres.

Remaja yang mengalami stres bisa menggunakan *self talk* untuk menurunkan stres dengan berbicara dengan dirinya sendiri. *Self talk* merupakan salah satu bagian dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dapat digunakan untuk mengendalikan pikiran

negatif dengan terus menerus melakukan dialog dengan diri sendiri dengan kata-kata positif secara verbal maupun nonverbal. Dengan melakukan *self talk* akan mendorong remaja untuk merubah pikiran negatif menjadi positif serta memiliki kesadaran terhadap stres yang dirasakannya, situasi, serta pikiran-pikirann yang menyebabkan munculnya stres (Meinchenbaum, 1985).

Dorongan positif yang muncul dari berbicara dengan diri sendiri akan membuat dorongan positif atau negatif bergantung bagaimana individu melakukannya. *Self talk* secara positif akan menjadi remaja yang mengalami stres menjadi lebih dapat mentoleransi keadaan menekan yang dirasakannya. Pernyataan positif yang melawan pernyataan negatif pengganggu akan menjadi wadah menurunkan stres yang dirasakan individu (William, 2011).

Menurut Yuliani (2017) untuk membantu remaja dapat mereduksi distress yang dirasakannya dengan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif melalui pembicaraan dengan diri, hal ini dapat membuat remaja bisa mengendalikan diri dan melakukan toleransi terhadap situasi yang tidak nyaman sehingga remaja dapat mencapai dirinya jauh lebih sehat secara psikologis. *Self talk* adalah manifestasi dari *self talk* sendiri yang berarti cara berdialog atau berkomunikasi dengan diri sendiri saat menghadapi berbagai situasi. *Self talk* dapat dilafalkan dalam hati, atau dengan suara lantang akan menjadi sebuah sugesti yang masuk kedalam alam bawah sadar. Hal tersebut dapat membantu diri sendiri

menurunkan stres yang tengah dirasakan. Dengan menggunakan *self talk* akan membangun kekuatan diri dalam menghadapi suatu situasi.

Gangguan psikologis bisa bermula dari salahnya pemikiran seseorang dalam menghadapi satu situasi. Pikiran-pikiran irasional atau negatif yang dipikirkan ataupun ucapkan dapat menyebabkan kecemasan, kesedihan, kemarahan atau emosi lainnya yang dapat mengganggu. *Self talk* yang ditawarkan bukanlah mencoba untuk memaksakan pemikiran seseorang atau perilakunya melainkan membuat diri menjadi lebih tenang perasaannya (Martin & Pear, 2015). *Self talk* akan membuat seseorang merubah pikirannya yang hanya sekedar mengira-ngira dan salah menjadi lebih rasional agar tidak menjadi pikiran negatif terus-menerus dan akhirnya membuatnya tertekan lebih lama lagi. Dari keterangan diatas, maka dapat dilihat bahwa *self talk* positif yang di ucapkan dalam hati maupun secara lantang dapat menurunkan stres seseorang dengan memberi sugesti positif didalam alam bawah sadarnya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di kelas X MAN 4 Ngawi yang berada di kelas X unggulan dengan jumlah siswa sebanyak 30, hasil penyebaran instrumen *Kessler Psychological Distress Scale* yang terdiri dari 10 pernyataan menunjukkan 30 siswa atau 100 % siswa yang termasuk pada kategori stres ringan, sedang, hingga berat. Beberapa siswa mengaku memiliki tekanan tidak hanya masalah akademik akan tetapi juga beberapa tekanan dari kehidupan sehari-harinya diluar lingkungan sekolah. Dari hasil

wawancara dengan guru BK sekolah tersebut mengungkapkan bahwa siswa kelas X yang berada di kelas unggulan sering keluar masuk ruang BK hanya untuk menceritakan tekanan yang dirasakannya.

Dan mereka juga mengeluhkan bahwa saat masuk di kelas unggulan mereka merasa tekanannya menjadi bertambah karena ketika masih di SMP siswa-siswa tersebut termasuk siswa pintar dengan saingan yang sedikit namun ketika masuk di kelas unggulan ketika SMA membuat siswa tertekan karena harus bersaing dengan teman-teman yang keunggulannya sama atau harus berkompetisi untuk mendapatkan peringkat dan nilai yang terbaik. Ditambah lagi di luar sekolah mereka juga memiliki permasalahan sendiri-sendiri yang menambah tekanan yang dirasakan. Dari beberapa anak juga mengeluh karena siswa kelas X diwajibkan mengikuti ekstrakurikuler pramuka yang menambah beban dari siswa-siswa tersebut.

Albert Ellis telah melahirkan sebuah teknik terapi yaitu REBT berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan mengenai banyaknya anak-anak dan remaja yang tidak dapat mencapai kemajuan karena mereka tidak memiliki pemahaman yang tepat terhadap peristiwa-peristiwa yang mereka alami didalam setiap lini kehidupannya (Ellis, 1991). Dalam pandangan Ellis karena masih adanya pemikiran irasional terhadap suatu peristiwa ataupun pengalaman-pengalaman tertentu. Dari perkembangan teknik terapi REBT terdapat *self talk*, Penggunaan teknik *self talk* dalam

situasi tidak menyenangkan serta tidak nyaman sehingga remaja menjadi pribadi yang lebih sehat secara mental.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kross, dkk (2014) Mengatakan bahwa *self talk* positif dapat mempengaruhi kemampuan diri dalam mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang ketika berada dibawah tekanan atau mengalami stres.

Pelatihan berpikir positif efektif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa dengan hasil uji analisis perbedaan, telah diperoleh hasil t hitung pada data penurunan skala tingkat stres adalah sebesar -8,148 dengan ($p < 0,01$) dengan hipotesis alternatif H_a menyatakan bahwa ada perbedaan. Penelitian tersebut dilakukan oleh Kholida dan Alsa (2012) yang berjudul Bepikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Iswari & Hartini (2005) Evaluasi *Self Talk* memiliki sigifikansi untuk menurunkan kecendrungan *body-dissatisfaction* pada remaja yang duduk dibangku perguruan tinggi.

Self talk dapat digunakan remaja sebagai wadah untuk memunculkan perilaku positif berupa memotivasi diri untuk menempuh keberhasilan dalam belajar dengan menunjukkan hasil taraf signifikansi $p = 0,012 < 0,05$, hal tersebut dipaparkan oleh Wulaningsih (2016) dalam penelitiannya yang berjudul “Efektivitas *Positive Self Talk* Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMP”.

Self talk dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri, dan membuat perasaan lebih tenang dan santai sehingga tidak merasakan stres oleh keadaan yang mendesak, *self talk* dapat mengatur konsentrasi dan teknik kontrol fokus dan menghilangkan pemikiran negatif yang mengganggu, hal tersebut dibuktikan oleh Indraharsari (2017) dalam penelitiannya yang berjudul “Efektivitas *Self Talk* Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket” dengan hasil analisis terdapat perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen ($p < 0,05$, $p = 0,05$).

Merubah pemikiran dengan pemanfaatan aspek kognitif dari stres menunjukkan semakin tinggi tingkat pemanfaatan yang dimiliki maka semakin baik pula aktivitas kognitif saat menghadapi stres, hasil perhitungan statistik menunjukkan uji asumsi normalitas dan linieritas distribusi penelitian bahwa koefisien korelasi adalah 0,504 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), maka hipotesis diterima. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmandani (2015) yang berjudul “Pemanfaatan dan Aspek Kognitif dari Stres Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Tingkat Dua”.

Kemampuan untuk berbicara mandiri dapat digunakan secara aktif sebagai alat memotivasi meningkatkan kinerja dan keberhasilan diri. Fungsi kognitif dapat mempengaruhi diri dalam segi psikologis dan emosional, itulah yang dipaparkan oleh Yusuf (2015) dengan judul penelitian “*The Examination of Self Talk Ability of Elite Fencer*”.

Dengan meningkatkan kemampuan untuk menurunkan tingkat stres yang dialami siswa secara khusus mengubah kemampuan pikiran, perasaan, dan kondisi fisik negatif yang menjadi lebih positif dengan menggunakan teknik memerintahakan diri untuk merubah segala yang negatif menjadi positif. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmaliyah (2014) dengan judul “Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik *Self Intruction*”.

Self talk bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam meyakinkan diri bahwa dirinya mampu atau bisa menghadapi suatu kesulitan yang tengah dihadapkan padanya. Dalam situasi menekan yang harus dihadapinya dengan *self talk* akan membuat perasaan ketakutan akan sedikit berkurang, kemudian akan muncul satu perasaan lega dan yakin mampu melangkah menghadapi situasi sesulit apapun. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Clark (2004) dengan judul “*Self Talk or Private Speech in Early Childhood Education:Complexities and hallenges*”.

Melihat beberapa hasil penelitian terpublikasi, persamaan yang muncul adalah topik megenai *self talk* atau mengubah pikiran negatif menjadi positif, namun meskipun demikian penelitian ini berbeda dari penelitian yang sebelumnya. Perbedaan tersebut antara lain, *self talk* yang akan digunakan berasal dari bagian terapi REBT. Yang kedua, topik yang diangkat dalam penelitian ini adalah untuk menurunkan stres dengan menggunakan terapi *self talk*. Ketiga, dari

- b. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang teknik *self talk* dapat digunakan untuk menurunkan stres, terutama memberikan pandangan kepada remaja bahwasanya ada terapi yang bisa dilakukan sendiri berupa teknik *self talk*.

F. Sistematika Pembahasan

Pada penelitian ini akan membahas mengenai efektivitas teknik *self talk* untuk menurunkan stres pada remaja. Pada pembahasan BAB I menjabarkan tentang latar belakang masalah, yang secara singkat diambil dari fenomena yang biasa terjadi pada remaja. Fenomena remaja yang mengalami permasalahan dan tidak menemukan strategi koping yang tepat. Remaja pada umumnya individu yang berada pada sisi membingungkan dalam masa perkembangannya. Remaja yang dihadapkan pada banyak kenyataan dalam hidup yang harus dihadapi sedangkan pada masa remaja masih terdapat masa transisi sisi kanak-kanak yang masih tersisa. Remaja dihadapkan pada pilihan sulit yang membuatnya mengalami banyak tekanan.

Wajar bagi remaja yang mengalami tekanan untuk mencari penghibur untuk melupakan perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan. Pada saat itulah terkadang penghibur yang remaja lakukan salah dan keliru. Tekanan dan permasalahan yang dihadapi akan membuat stres dan gangguan psikologis lain yang mengganggu. Cara-cara atau strategi yang dilakukan juga merupakan pengaruh bagaimana stres dan gangguan psikologis lainnya membaik atau

menjadi lebih buruk. Asal muasal stres sebenarnya berasal dari kesalahan dari persepsi yang diterima akibat dari situasi sulit yang menurut remaja membahayakan (Sarafino, 2008).

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan diatas dapat dilihat bahwa upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres yang dialami remaja adalah merubah persepsi salah atau pemikiran tidak rasional remaja agar membenahi struktur berpikiran dan dapat menenangkan ketika dihadapkan kepada situasi yang tidak menyenangkan. Strategi ini dapat digunakan sebagai strategi koping yang tepat dan positif untuk digunakan remaja untuk menurunkan stres. Metode yang digunakan yaitu menggunakan terapi *self talk* yang bermanfaat mengubah pikiran tidak rasional dan pernyataan negatif menjadi pikiran rasional dan pernyataan positif.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi remaja untuk dapat menemukan cara yang efektif untuk menurunkan stres.

Pada BAB II dipaparkan mengenai pembahasan variabel yang dipakai dalam penelitian ini yakni mengenai pembahasan variabel yang dipakai dalam penelitian ini yakni stres sebagai variabel terikat dan terapi *self talk* sebagai variabel bebas. Dari beberapa pendapat tokoh tentang stres. Peneliti menyimpulkan bahwa stres adalah stres merupakan suatu kondisi individu sedang dihadapkan pada situasi yang membuatnya merasa tidak

nyaman atas suatu keadaan atau kejadian, maka dari itu akan membuat individu menjadi tertekan secara fisik maupun psikologis. Kondisi ini membuat individu merasa tidak nyaman akan adanya tuntutan-tuntutan dari lingkungan keberadaannya yang melebihi dari kemampuannya untuk bertahan. Stres juga berasal dari salahnya persepsi yang ditangkap individu ketika menghadapi suatu permasalahan yang menyebabkan pikirannya menjadi tidak masuk akal. Hal tersebut membuatnya menjadi tertekan dan berpikiran negatif karena suatu kejadian atau kondisi yang tidak menyenangkan.

Sedangkan variabel bebas yaitu teknik *self talk* menurut para ahli dapat disimpulkan sebagai salah satu dari terapi kognitif yang menggunakan perkataan positif untuk merubah pemikiran irasional dari seorang individu secara verbal atau non verbal, dengan suara yang keras atau diucapkan dalam hati kepada dirinya sendiri. Teknik *self talk* dapat digunakan sebagai upaya untuk menurunkan stres karena salah satu manfaatnya adalah menurunkan stres (Sarafino & Smit, 2011). Terapi ini berasal dari terapi yang dikembangkan oleh Albert Ellis yaitu *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dipergunakan untuk mengubah pikiran irasional menjadi pikiran rasional.

Pembahasan selanjutnya adalah pada BAB III tentang metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan penelitian eksperimen semu atau *Quasi Experimental*.

Sedangkan rancangan penelitian eksperimen semu yang digunakan adalah Rancangan Eksperimen *Nonrandomaized Pretest-Posttest Control Group Desaign*. Dalam penelitian ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen untuk melihat perbedaan pada kelompok apakah yang diberikan perlakuan yaitu kelompok eksperimen dan yang tidak diberikan perlakuan kelompok kontrol memiliki perbedaan. Selain menggunakan dua kelompok penelitian ini juga menggunakan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui perbedaan sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan.

Dalam pemilihan subjek tidak dilakukan secara acak atau *Nonrandomaized*. Pada rancangan ini sampel ditetapkan secara tidak random untuk menentukan subjek yang akan masuk kedalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, berapa subjek yang ada itulah yang diambil sebagai subjek.

Adapun prosedur penelitian yang dilakukan nantinya terbagi menjadi tiga tahapan yaitu tahap persiapan (pra-eksperimen), tahap pelaksanaan dan tahap akhir. Tempat penelitian yang digunakan untuk melakukan penelitian adalah MAN 4 Ngawi. Subjek yang digunakan adalah siswa kelas X kelas unggulan yang berjumlah 24 orang. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 April 2019 sampai 02 Mei 2019. Penelitian dilakukan selama 3 minggu dengan 2 kali pertemuan

tiap minggunya yaitu setiap hari selasa dimulai pukul 08.30 WIB dan hari kamis dimulai pukul 09.30 WIB.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu skala *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) yang digunakan untuk menentukan subjek dan skala PSS (*Perceived Stress Scale*) digunakan sebagai *pretest* dan *posttest*. Masing-masing skala tersebut dalam mengetahui tingkatan stres yang dialami. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *paired sample t-test*.

BAB IV membahas tentang hasil dan pembahasan dari penelitian. Pada data hasil uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogrov-Smirnov* diperoleh hasil *pretest* sebesar 0,637, sedangkan hasil *posttest* sebesar 0,312, yang berarti dalam penelitian ini berdistribusi normal dan memenuhi uji normalitas. Pada uji homogenitas data, pada saat *pretest* diperoleh hasil sebesar 0,276 dan pada saat *posttest* sebesar 0,804, hal ini menunjukkan bahwa perbedaan setiap kelompok tidak signifikan sehingga asumsi homogenitas antar kelompok terpenuhi. Sedangkan untuk uji hipotesis data didapatkan hasil analisis uji *paired sample t-test*, menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) > 0,05 yaitu sebesar 0,00 yakni sebesar 9,169. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah mengikuti proses perlakuan terapi *self talk*. sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis

penelitian yang berbunyi “Teknik *self talk* efektif untuk menurunkan stres remaja” telah diterima.

Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Ikke (2017) dengan judul Teknik *Self Instruction* (Solusi Bagi Remaja untuk Mereduksi *Distress*) dimana dalam penelitian tersebut terbukti bahwasanya terjadi perubahan signifikan terhadap intensitas *distress* sehingga dapat mengendalikan diri melakukan toleransi terhadap situasi tidak menyenangkan serta tidak nyaman sehingga remaja menjadi pribadi yang lebih sehat secara mental.

Pada saat pemberian teknik *self talk* subjek sudah bisa mentolelir keadaannya dengan mengubah pernyataan negatif yang sering diucapkannya dengan pernyataan positif untuk menolak pemikiran yang irasional. Pikiran-pikiran irasional atau negatif yang individu pikirkan ataupun ucapkan dapat menyebabkan kecemasan, kesedihan, kemarahan atau emosi lainnya yang mengganggu. *Self talk* yang ditawarkan bukanlah mencoba untuk memaksakan pemikiran seseorang atau perilakunya melainkan membuat diri menjadi lebih tenang perasaannya (Martin & Pear, 2015). *Self talk* akan membuat seseorang merubah pikirannya yang hanya sekedar mengira-ngira dan salah menjadi lebih rasional agar tidak menjadi pikiran negatif terus-menerus dan akhirnya membuatnya tertekan lebih lama lagi. Dari keterangan diatas, maka dapat dilihat bahwa *self talk* positif yang di ucapkan dalam hati maupun secara lantang

yang kurang tepat terhadap sesuatu yang dianggap sebagai sebuah ancaman bagi keselamatan dirinya. Bukan hanya merasa terancam namun juga dapat menggagalkan keinginan ataupun kebutuhan individu tersebut.

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan jarak pada persepsi dengan tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologi dan sosial dari seseorang. Stres adalah tekanan internal ataupun eksternal serta kondisi lainnya dalam kehidupan. Stres sering terjadi karena ketidaksesuaian persepsi sebenarnya antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimilikinya. Sebenarnya stres terjadi karena penyaluran dari proses penilaian kognitif yang tidak sesuai sehingga memunculkan pikiran-pikiran negatif yang berakibat stres (Sarafino, 2008). *Self talk* diartikan sebagai pemahaman mengenai hubungan antara diri (*self talk*) dengan kognitif. Hal ini terjadi karena segala sesuatu yang dipikirkan oleh seseorang mempengaruhi seseorang dalam menentukan *self talk* yang diucapkannya (Burnett, 1996).

Menurut Richard (2010) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, maupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Penilaian-penilaian yang muncul dari sebuah kejadian yang

diucapkan terhadap diri bisa berdampak pada stres itu sendiri, entah itu perkataan yang positif ataupun yang negatif seperti contoh “saya tidak bisa melakukannya” akan membuat diri semakin terpuruk dalam, sedangkan “saya bisa melakukannya jika bekerja keras” akan menimbulkan perasaan yang lebih nyaman dan lebih baik (Sarafino & Smith, 2011).

Stres bisa menyerang siapapun ketika dirinya tak mampu menghadapi sebuah situasi sulit. Menurut Selye stres bermula dari kewaspadaan individu secara otomatis akan sebuah ancaman, yang dapat ditandai dengan ciri-ciri fisik. Stres datang secara tiba-tiba dengan kesigapan tubuh otomatis dia akan melakukan pertahanan otomatis yang biasa disebut dengan sistem pertahanan diri (Selye, 1956).

Stres dapat mempengaruhi kondisi fisik individu, serta dapat menimbulkan perubahan terhadap kondisi psikologis dan sosialnya. Dari segi psikologis yang mudah untuk dipengaruhi yaitu dari aspek kognisi. Sedangkan dari segi sosial dalam perilaku sosial individu terhadap lingkungannya, individu akan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial (Sarafino, 2008).

Berdasarkan pendapat dari para ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa stres merupakan suatu kondisi individu sedang dihadapkan pada situasi yang membuatnya merasa tidak nyaman atas suatu keadaan atau kejadian, maka dari itu akan membuat individu menjadi tertekan secara fisik maupun

mengubah pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan kecemasan, kesedihan, dan stres. Pendekatan ini akan mengubah pernyataan diri yang negatif dan salah menjadi lebih positif dan terarah (Martin & Pear, 2015).

Self talk merupakan kemampuan dalam mengembangkan pemikiran yang lebih sehat dan positif dengan melakukan penyangkalan terhadap keyakinan yang tidak rasional atau tidak masuk akal, ataupun sebaliknya dapat juga digunakan untuk lebih memperdalam keyakinan yang salah jika tidak dirubah menjadi pernyataan lebih positif (Erford, 2015).

Self talk dapat berupa perilaku dari individu yang melibatkan berbicara kepada dirinya sendiri baik itu berupa perkataan yang positif maupun negatif (Leong, 2010). *Self talk* merupakan ucapan dari seorang individu kepada dirinya sendiri menggunakan ucapan yang baik dengan suara yang keras maupun suara yang kecil. *Self talk* bermanfaat juga untuk mengontrol emosi seorang individu, dengan kata-kata seperti “tenang”, “sabar”, “semua akan baik-baik saja”, dan masih banyak lagi kata-kata positif lain yang dapat digunakan (Theodorkis, dkk 2008).

Berdasarkan beberapa pendapat yang diungkapkan oleh beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwasanya terapi *self talk* adalah salah satu dari terapi kognitif yang menggunakan perkataan positif untuk merubah pemikiran

irasional dari seorang individu secara verbal atau non verbal, dengan suara yang keras atau diucapkan dalam hati kepada dirinya sendiri.

2. Dasar Teknik *Self Talk*

Dalam ilmu psikologi pasti tidaklah asing lagi dengan CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) yang merupakan terapi yang terpusat atau terapi yang menitik beratkan kepada kognisi dan perilaku individu. Terapi ini bermula dari terapi behavior yang kemudian dikombinasikan dengan terapi kognitif. Salah satu dari terapi CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) adalah teknik *self talk* atau yang sering para ahli ungkapkan dengan berdialog dengan diri sendiri.

Dalam perkembangannya terapi CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) telah berkembang kembali menjadi terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan salah satu pemikiran yang telah dikembangkan oleh Ellis. Menurut Ellis *self talk* negatif dalam teori teknik terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) disebut sebagai ide-ide atau pemikiran-pemikiran yang tidak rasional. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki asumsi bahwasanya keyakinan-keyakinan serta nilai-nilai irasional tersebut dapat menyebabkan gangguan-gangguan emosional dan behavioral terhadap seseorang, maka cara yang paling efisien untuk

membantu orang yang mengalami hal-hal tersebut dengan memberikan mereka pemaknaan akan setiap permasalahan yang dialami dengan mengajarkan untuk berpikiran secara rasional sehingga mampu menggantikan keyakinan-keyakinan irasionalnya.

Penjelasan tersebut merupakan makna lebih dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai suatu terapi psikologis. *Self talk* dapat dilakukan dengan mengucapkan kalimat atau perkataan kepada diri sendiri secara verbal atau non verbal (Hatzigeorgiadis & dkk, 2011). Terapi yang awalnya dikembangkan oleh terapi kognitif Albert Ellis (dalam Martin & Pear, 2015) beranggapan bahwa selama ini yang membuat kecacauan pada diri sendiri adalah pernyataan tidak rasional yang sering diucapkan ketika menghadapi suatu situasi. Ellis beranggapan bahwa pemikiran-pemikiran inilah yang akhirnya membuat beragam emosi muncul dan mengganggu. Dalam pendekatan terapi ini akan disuguhkan sebuah metode yang akan mengganti pernyataan irasional menjadi rasional (Ellis, 1996).

Teknik ini sebenarnya bukan hal baru lagi karena setiap harinya pasti sesekali atau dua kali pasti pernah berbicara pada diri sendiri. Meskipun dengan metode atau cara yang sedikit keliru namun *self talk* tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Selain itu kesalahan keyakinan yang tidak masuk akal individu yang biasanya muncul terhadap kejadian atau peristiwa

didalam hidup mereka dapat dilihat dari beberapa kesimpulan bahwa individu cenderung berpikir berdasarkan *perspektif absolutis*, individu selalu menggeneralisasikan secara berlebihan suatu kejadian, individu sangat mendramatisir kejadian yang terjadi begitu mengerikan sampai membuatnya berpikiran bahwa tidak dapat menanggung beban tersebut menurut Ellis (dalam Martin & Pear, 2015).

Dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) akan membantu individu agar lebih toleran dengan dirinya sendiri dan keadaan yang tengah menimpanya, serta mengajak untuk mencapai tujuan yang lebih baik dan positif. Tujuan itu akan tercapai apabila individu diajak untuk berpikir rasional dengan membuat pernyataan yang positif. Mengubah pikiran dan pernyataan negatif yang merusak dirinya dengan membantu individu mempelajari cara berpikir yang positif dengan membuat pernyataan yang positif (Ellis, 1991).

Prosedur yang harus dilakukan dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) bervariasi dan sistematis yang secara khusus dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku maupun pemikiran dalam batasan-batasan dan tujuan yang disusun secara bersama-sama oleh seseorang yang memberikan terapi dengan yang diberikan. Maka karakteristik proses dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai berikut:

Masa remaja yang penuh dengan konflik beragam rentan mengalami stres dengan berbagai faktor permasalahan seperti masalah percintaan, sekolah, teman sebaya, dan lain sebagainya. Masa remaja adalah masa transisi secara emosional maupun fisik menuju dewasa. Pada saat ini individu sudah mulai memikirkan masa depannya, masa pencarian jati diri, masa ingin mencoba segala hal baru, masa mulai mengenal lawan jenis, masa lebih memilih bergaul dengan teman sebaya dari pada bercengkrama dengan orang tua (Putro, 2017). Banyaknya aspek kehidupan yang sudah mulai remaja hadapi banyak pula permasalahan-permasalahan yang dihadapinya, oleh karena itu saat-saat inilah berbagai gangguan psikologis akan menimpa remaja. Perasaan cemas, sedih, kecewa yang memunculkan stres pada remaja.

Stres memang dapat menyerang siapapun termasuk remaja, apalagi remaja sering disebut sebagai masa individu berada dalam dua sisi yaitu sisi masa kanak-kanak yang ingin selalu bermain, dan disatu sisi remaja mulai memasuki masa dewasa yang mengharuskannya bertanggung jawab atas dirinya sendiri tanpa bantuan orang tua seperti ketika masih berada pada masa kanak-kanak. Itulah saat-saat membingungkan bagi remaja, oleh karena hal tersebut munculah berbagai tekanan yang akan membuatnya semakin dewasa. Terkadang ketika mengalami tekanan karena psikologisnya yang belum matang remaja akan salah melakukan penyelesaian (Ningrum, 2012).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yuliani (2017) Remaja yang mengalami *distress* dapat mengalami banyak gangguan psikologis yang dapat merugikannya, seperti remaja mengalami depresi, stres, gangguan mental lain, merasa gelisah dan sedih, mudah tersinggung, insomnia, dan konsentrasi menurun. Tidak hanya gangguan psikologis namun juga gangguan fisik seperti pusing, gangguan pencernaan, penyakit jantung, dan juga gangguan pada organ reproduksi. Stres dapat diartikan sebagai reaksi fisik dan psikis yang merupakan perasaan tidak enak dan nyaman, atau perasaan tertekan terhadap tuntutan-tuntutan yang harus dihadapi. Stres juga dapat diartikan sebagai reaksi fisik yang dirasakan oleh perasaan tidak enak dari persepsi yang kurang tepat terhadap sesuatu yang dianggap sebagai sebuah ancaman bagi keselamatan seorang individu (Hawari, 2011).

Stres sering terjadi karena ketidaksesuaian persepsi sebenarnya antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki seorang individu. Sebenarnya stres terjadi karena penyaluran dari proses kognitif yang tidak sesuai sehingga memunculkan pikiran-pikiran negatif yang berakibat stres (Sarafino, 2008). Kognisi memiliki sumbangan besar bagi pertahanan stres seorang individu, ada hubungan erat antara kognisi dan juga stres. Seperti yang diukapan Sarafino & Smith (2011). Martin & Pear (2015) bahwa pikiran-pikiran tidak rasionallah yang membuat kecemasan, kesedihan, kemarahan atau emosi psikologis lain yang

dapat mengganggu, serta dapat menyebabkan stres muncul dan mengganggu.

Hal yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres pada remaja dapat dilakukan melalui strategi koping yang tepat. Kesalahan akan penyelesaian stres yang dirasakan remaja atau strategi koping yang salah akan berdampak lebih buruk bagi psikologis maupun fisik. Remaja membutuhkan metode yang dapat digunakan sebagai alat untuk menurunkan stres.

Stres juga dapat berdampak buruk bagi kondisi fisik seseorang yang mengalaminya. Ketika mengalami stres individu akan mengalami ketegangan, otot-otot menjadi kaku. Untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan ketika mengalami stres, dapat dilakukan dengan melakukan relaksasi otot. Salah satu cara peregangan lain yang dapat dilakukan adalah melakukan olah raga rutin (Resti, 2014). Penggunaan ketegangan merupakan salah satu strategi yang dapat digunakan untuk menurunkan stres. Selain penggunaan ketegangan sebagai media untuk menurunkan stres ada lagi media yang dapat digunakan yaitu pelatihan keterampilan behavioral. Stres dapat diturunkan dengan melakukan latihan keterampilan agar dapat digunakan sebagai alat mengekspresikan perasaan sulit yang dirasakan. Cara yang dapat digunakan untuk mengekspresikan perasaan dapat dengan menuliskan sebuah buku diari. Dalam buku diari tersebut individu dapat secara ekspresif menuliskan semua keluhan yang dirasakan (Danarti dkk, 2018).

Dengan menuliskan segala keluhan dapat sedikit membuat perasaan menjadi lebih baik dan lega. Cara lain yang dapat digunakan untuk menurunkan stres adalah dengan melakukan pendekatan perubahan lingkungan. Ketika merasakan penat yang amat membuat stres menjauhkan diri dari keramaian dengan memberikan sedikit privasi pada diri sendiri tanpa ada gangguan dari orang lain. Hal tersebut akan membuat individu bisa bernafas dan mengistirahatkan dirinya dari berbagai aktifitas yang membuatnya stres (Navid, 2005). Stres memang terasa sulit saat tidak ada cara yang dapat dilakukan untuk menyalurkannya. Butuh media-media yang tepat dan benar sebagai alat mereduksinya. Beberapa cara yang telah dipaparkan dapat menjadi alternatif pilihan sebagai media menurunkan stres. Karena stres sendiri dapat disebabkan oleh berbagai penyebab yang berbeda-beda tiap individu. Media mana yang tepat untuk digunakan adalah pilihan masing-masing individu.

Berbicara mengenai strategi atau cara untuk menurunkan stres. Stres yang berasal dari penyaluran dari proses kognitif yang tidak sesuai. Maka restrukturisasi kognitif yang benar dan sesuai keadaan sebenarnya dengan memandang segalanya tidak sedramatis pikiran individu. Memberikan pembenaran akan kesalahan pemikirannya adalah salah satu yang digunakan dalam *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* digunakan untuk memperbaiki kesalahan kognitif seseorang memandang kejadian yang dialaminya (Yusuf & Setianto, 2013).

Seiring perkembangan dalam dunia psikologi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) telah berkembang kembali dengan munculnya *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Ellis. Tidak berbeda dari terapi sebelumnya *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) juga membenarkan pemikiran tidak irasional menjadi rasional agar sesuai dengan kenyataan yang terjadi. Terapi ini menyoroti kognisi individu, karena sebenarnya kesalahan dari persepsi yang membuat seorang individu mengidap stres (Sarafino, 2008). Datangnya teknik terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang menjadi salah satu cara merubah kognisi seorang yang irasional menjadi rasional. Dengan membantu individu mengidentifikasi pikiran atau keyakinan yang dipercayai secara salah dan tak masuk akal digantikan dengan pernyataan diri yang lebih masuk akal (Martin & Pear, 2015).

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) memiliki salah satu bagian didalamnya yaitu *self talk* merupakan terapi yang dilakukan oleh diri sendiri dapat digunakan sebagai cara untuk menurunkan stres. *Self talk* mengubah pernyataan negatif yang membuat stres menjadi pernyataan positif yang rasional sebagai alat menurunkan stres. *Self talk* salah satu cara mudah yang bisa dilakukan secara mandiri yaitu terapi *self talk*. Sebenarnya *self talk* telah banyak dilakukan oleh manusia, hanya saja tidak ada pemahaman bahwa kekuatan dari “berdialog dengan diri” dapat

menjadikan seorang individu menjadi lebih positif dalam hidupnya tanpa memiliki pemikiran tidak masuk akal akan suatu tekanan.

Memiliki pemikiran yang negatif membuat tekanan menjadi semakin menjadi-jadi, jika pemikiran negatif itu diteruskan tidak akan membuat perasaan menjadi tenang, oleh karena itu pikiran negatif atau perkataan negatif yang merugikan digantikan dengan yang positif akan memunculkan ketenangan (Kholida & Alsa, 2012). Kekuatan yang dibangun dari dalam diri sebenarnya adalah penyembuh yang sangat ampuh. Seperti halnya “berdialog dengan diri” yang membangun kemampuan diri untuk bisa menghilangkan kecemasan, stres, bahkan ketidakberdayaan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios & Theodorakis (2011) menunjukkan bahwa *self talk* dapat menjadi strategi kognitif yang efektif untuk meningkatkan motivasi, dan kepercayaan diri.

D. Landasan Teori

Penelitian ini berisikan tentang terapi *self talk* yang dapat digunakan untuk menurunkan stres pada remaja. Terapi *self talk* “berdialog dengan diri” berupa kegiatan berbicara atau mengucapkan sebuah perkataan secara mandiri terhadap diri sendiri secara lantang atau dalam hati.

Self talk ini sebenarnya suatu hal yang sudah tidak asing lagi dalam kehidupan manusia, tanpa disadari atau tidak pastilah diantara kita ada yang pernah melakukannya. Meski hanya dengan kata-kata

kecil tak dapat dipungkiri bahwa berbicara dengan diri sendiri terjadang membuat hati menjadi lebih tenang dan nyaman.

Sudah banyak dari para ahli yang mengguankan *self talk* untuk memotivasi orang lain, lewat buku, media, bahkan seminar-seminar telah banyak diantara para ahli dan motivator yang menggunakan cara ini. Dalam psikologi jauh sebelum muncul dan menyeruap *self talk* telah digunakan sebagai salah satu bagian terpenting dalam sebuah terapi psikologis. Menyasar kognitif seseorang *self talk* hadir membantu orang-orang yang memiliki masalah karena kesalahan persepsi yang tidak masuk akal agar persepsi yang dimilikinya menjadi rasional dan lebih dapat diterima oleh pikiran.

Terapi ini bermula dari terapi behavior yang kemudian dikombinasikan dengan terapi kognitif. Salah satu dari terapi CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) adalah teknik *self talk* atau yang sering para ahli ungkapkan dengan berdialog dengan diri sendiri (Martin & Pear, 2015). Berkembang kembali terapi CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dengan terapi yang dikembangkan oleh terapi kognitif Albert Ellis yaitu terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) disebut sebagai ide-ide atau pemikiran-pemikiran yang tidak rasional.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) memiliki asumsi bahwasanya keyakinan-keyakinan serta nilai-nilai irasional tersebut dapat menyebabkan gangguan-gangguan emosional dan

behavioral terhadap seseorang, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang yang mengalami hal-hal tersebut dengan memberikan mereka pemaknaan akan setiap permasalahan yang dialami dengan mengajarkan untuk berpikiran secara rasional sehingga mampu menggantikan keyakinan-keyakinan irasionalnya. Penjelasan tersebut merupakan makna lebih dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai suatu terapi psikologis. Ellis beranggapan bahwa selama ini yang membuat kekacauan pada diri sendiri adalah pernyataan tidak rasional yang sering diucapkan ketika menghadapi suatu situasi. Ellis beranggapan bahwa pemikiran-pemikiran inilah yang akhirnya membuat beragam emosi muncul dan mengganggu. Dalam pendekatan terapi ini akan disuguhkan sebuah metode yang akan mengganti pernyataan irasional menjadi rasional (Ellis, 1997).

Teknik *self talk* terdapat dua yaitu positif dan negatif, *self talk* positif berisikan pernyataan-pernyataan positif yang dapat secara positif memunculkan aspek psikologis positif, sedangkan untuk *self talk* negatif berisikan pernyataan negatif yang menyebabkan pemikiran negatif secara aktif menyebabkan keadaan menjadi lebih buruk dan memunculkan gangguan-gangguan psikologis yang negatif. Pernyataan negatif muncul karena ketidaklogisan cara berpikir seseorang dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

Kesalahan dari ketidaklogisan seseorang dapat memunculkan berbagai permasalahan seperti kecemasan, kesedihan, rasa kurang percaya diri, bahkan stres. Agar hal itu tidak berkelanjutan dan lebih parah maka dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *self talk* yang dapat digunakan sebagai penawar agar diri menjadi lebih tenang dan nyaman tanpa berpikiran tidak masuk akal.

Terkadang memesar-besarkan suatu permasalahan yang sebenarnya mampu dihadapi akan membuat ketidak berdayaan diri semakin menjadi-jadi akhirnya membuat seseorang menarik diri dari apa yang harus dilakukannya. Kebimbangan dan gejolak yang ada dalam pikirannya akan membuat stres muncul dan tertekan. Kekuatan dari diri sendirilah yang dapat membuat ketidak berdayaan itu menjadi lebih membangun serta kenyamanan.

Munculnya teknik ini diharapkan membuat semua orang menjadi lebih yakin akan dirinya dan tidak menyerah akan masalah apapun itu. Stres yang berkelanjutan akan mengganggu kehidupannya. Berangkat dari penelitian milik Yuliani (2017), tentang Teknik *Self Instruction* (Solusi Bagi Remaja Untuk Mereduksi *Distress*), yakni menggunakan diri sendiri sebagai media untuk mereduksi *distress* pada remaja, agar stres yang muncul akan menjadikan *eustress* dan membuat remaja menjadi pribadi yang berani dan optimistis.

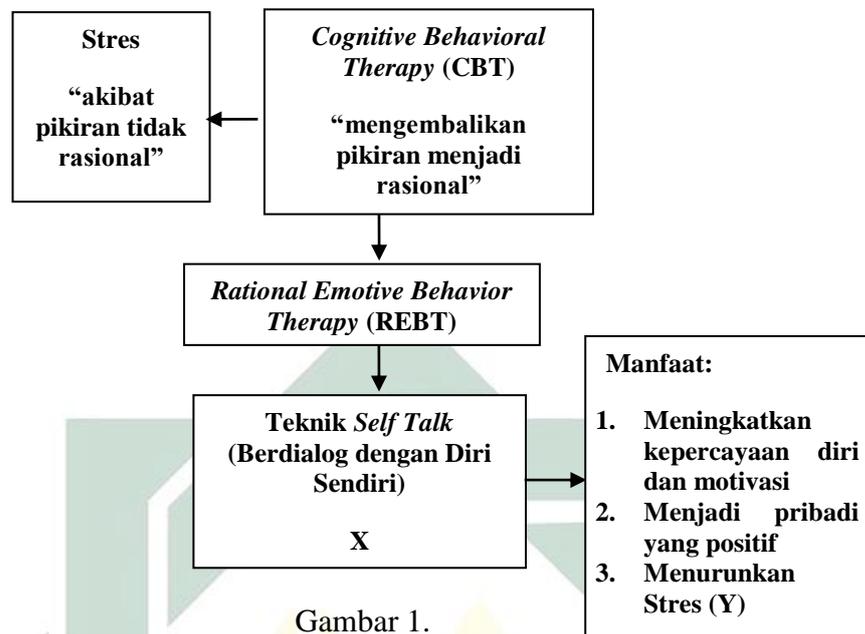
Sejak masa kanak-kanak manusia sudah mulai menggunakan intruksi untuk mengarahkan perilakunya. Pada masa kanak-kanak

awal, anak-anak mengarahkan mengarahkan perilakunya berdasarkan instruksi dari orang tua atau orang yang lebih dewasa, kemudian anak mulai mengembangkan intruksi lisan secara *overt* untuk mengarahkan perilakunya dengan menggunakan *self talk* atau berbicara dengan dirinya sendiri. Semakin besar, anak akan mulai belajar mengatur perilakunya sendiri tanpa bantuan dari orang lain dengan menggunakan *covert speech* (Rock, 1985).

Stres sering terjadi karena ketidaksesuaian persepsi sebenarnya antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimilikinya. Sebenarnya stres terjadi karena penyaluran dari proses penilaian kognitif yang tidak sesuai sehingga memunculkan pikiran-pikiran negatif yang berakibat stres (Sarafino, 2008). Hadirnya *self talk* akan membantu remaja untuk mengubah pikiran negatif atau pernyataan negatif yang menyebabkan stres menjadi pikiran positif dan pernyataan positif yang membuat remaja dapat melihat sesuatu kejadian lebih positif. Dan dapat mengubah pikiran remaja bahwa pikiran negatif membuat keadaan menjadi lebih buruk.

Dengan berdialog atau berbicara dengan diri sendiri akan mengubah ketidakrasionalan pemikiran menjadi lebih masuk akal dan menjadi pribadi yang positif. Menggantikan kata-kata “tidak” akan membuang perasaan frustrasi yang menyakitkan. Seperti yang telah dijelaskan dari pemaparan diatas penelitian ini akan meneliti tentang terapi *self talk* untuk menurunkan stres pada remaja apakah

efektif atau tidak. Maka gambaran yang dapat diambil sebagai berikut :



Gambar 1.

Teknik *Self Talk* Menurunkan Stres

E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menyatakan bahwa teknik *self talk* efektif untuk menurunkan stres remaja.

pertama, siswa kelas unggulan yang memiliki kategori stres sedang, dan tinggi melalui pengumpulan data awal berupa penyebaran instrumen *Kessler Psychological Distress Scale* (K10); kedua, subjek bersedia untuk mengikuti serangkaian perlakuan; ketiga, Subjek penelitian harus kooperatif serta bersedia untuk mengikuti serangkaian *treatment* yang akan diberikan dalam waktu yang telah ditentukan.

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi dari berbagai sebab yang mendasarinya. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswa kelas unggulan MAN 4 Ngawi yang tidak kooperatif dan tidak bersedia untuk mengikuti serangkaian *treatment* yang akan diberikan dalam waktu yang telah ditentukan.

C. Desain Eksperimen

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu atau *Quasi Experimental*. Sedangkan rancangan penelitian eksperimen semu yang digunakan adalah Rancangan Eksperimen *Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Rancangan ini berupaya untuk menghubungkan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimen.

Pada rancangan ini sampel ditetapkan secara tidak random untuk menentukan subjek yang akan masuk kedalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, berapa subjek yang ada itulah yang diambil sebagai subjek. Adapun prosedur dalam penelitian

- 5) *Eksperimenter* mengambil skala *Perceived Stress Scale* yang telah dijawab oleh subjek dalam kelompok kontrol maupun eksperimen.
- 6) *Eksperimenter* memberikan sesi perkenalan “Pengantar Teknik *Self Talk*” (intruksi terlampir dalam modul).
- 7) *Eksperimenter* meminta subjek dalam kelompok kontrol untuk meninggalkan ruangan dan kelompok eksperimen untuk tetap berada di ruangan mengikuti pelaksanaan rangkaian *treatment*.

*“ Selamat pagi untuk teman-teman yang berada dalam kelompok eksperimen dan telah mengisi angket yang telah diberikan dan bersedia untuk mengikuti serangkaian *treatment* yang akan berlangsung selama 3 minggu dengan 2 kali pertemuan tiap minggunya. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaannya”.*

- 8) *Eksperimenter* memerintahkan subjek untuk menuliskan keluhan yang ia rasakan selama 1 bulan terakhir selama 15 menit (intruksi terlampir dalam modul).
- 9) *Eksperimenter* memerintahkan subjek untuk mengidentifikasi pernyataan negatif yang terdapat pada keluhan yang telah dituliskan selama 15 menit (intruksi terlampir dalam modul).

- 5) *Eksperimenter* memerintahkan subjek menggantikan pernyataan negatif dengan pernyataan positif selama 15 menit (intruksi terlampir dalam modul).
 - 6) *Eksperimenter* memerintahkan subjek untuk mengucapkan pernyataan positif dengan bersuara keras berulang kali selama 5 menit (intruksi terlampir dalam modul).
 - 7) *Eksperimenter* memerintahkan subjek untuk mengucapkan pernyataan positif dalam hati berulang kali selama 5 menit (intruksi terlampir dalam modul).
 - 8) *Eksperimenter* menutup pertemuan (intruksi terlampir dalam modul).
- d. Pertemuan IV
- 1) *Eksperimenter* mengabsen subjek.
 - 2) *Eksperimenter* membuka pertemuan IV (terlampir dalam modul).
 - 3) *Eksperimenter* memerintahkan subjek untuk menuliskan keluhan yang ia rasakana selama 1 bulan terakhir selama 15 menit (intruksi terlampir dalam modul).
 - 4) *Eksperimenter* memerintahkan subjek untuk mengidentifikasi pernyataan negatif yang terdapat pada keluhan yang telah dituliskan selama 15 menit (intruksi terlampir dalam modul).

- 5) *Eksperimenter* memerintahkan subjek menggantikan pernyataan negatif dengan pernyataan positif selama 15 menit (intruksi terlampir dalam modul).
 - 6) *Eksperimenter* memerintahkan subjek untuk mengucapkan pernyataan positif dengan bersuara keras berulang kali selama 5 menit (intruksi terlampir dalam modul).
 - 7) *Eksperimenter* memerintahkan subjek untuk mengucapkan pernyataan positif dalam hati berulang kali selama 5 menit (intruksi terlampir dalam modul).
 - 8) *Eksperimenter* menutup pertemuan (intruksi terlampir dalam modul).
- e. Pertemuan V
- 1) *Eksperimenter* mengabsen subjek.
 - 2) *Eksperimenter* membuka pertemuan V (terlampir dalam modul).
 - 3) *Eksperimenter* memerintahkan subjek untuk menuliskan keluhan yang ia rasakana selama 1 bulan terakhir selama 15 menit (intruksi terlampir dalam modul).
 - 4) *Eksperimenter* memerintahkan subjek untuk mengidentifikasi pernyataan negatif yang terdapat pada keluhan yang telah dituliskan selama 15 menit (intruksi terlampir dalam modul).

Hal seperti ini dapat disebabkan karena ada subjek yang meninggal, sakit, kecelakaan, atau tidak bersedia untuk mengikuti rangkaian *treatment* hingga selesai. Penurunan jumlah subjek ini dapat berpengaruh terhadap perhitungan statistik.

- c. *Experimenter effect* bermaksud interaksi antara subjek penelitian dengan peneliti bias dapat terjadi disebabkan oleh harapan peneliti terhadap penelitian, sehingga secara tidak sengaja berperilaku tertentu yang menyebabkan terjadi bias dalam penelitian. Maka untuk mengendalikan hal tersebut menggunakan orang lain atau eksperimenter lain pada saat memberikan rangkaian *treatment*, sehingga peneliti hanya bertugas sebagai pengamat.
- d. *Interaction effect* dapat terjadi apabila subjek mendapatkan lebih dari satu rangkaian *treatment*. Pengaruh dari rangkaian *treatment* sebelumnya yang telah diberikan belum hilang benar sehingga dapat melakukan ulang rangkaian *treatment* yang sama pada pertemuan selanjutnya. Untuk mengatasi terjadinya *Interaction effect* maka dilakukan *counterbalancing* yaitu memberikan urutan variasi rangkaian *treatment* yang sama ditiap peretemuan kepada subjek.

Tabel 6. Kelompok Eksperimen

No	Nama	Jenis Kelamin
1.	Latifah Gustina	P
2.	Rahmad Munawar	L
3.	Charles Iqbal Rizanta	L
4.	Apriliyani Dwi S	L
5.	Yunda Hidayati M.	P
6.	Satriyo Sarwo W.	L
7.	Risya Nur Hidayati	P
8.	Auliya Azzahra Putri	P
9.	Ririn Puji R	P
10.	Yenny Vidyarahma	P
11.	Karismawati	P
12.	Silvi Juniarwati	P

Tabel 7. Kelompok Kontrol

No	Nama	Jenis Kelamin
1.	Viki Fatmasari	P
2.	Andika Apriliyandi	L
3.	M. Ridwan E	L
4.	Tri Afriana	P
5.	Galih Suprastiyono	L
6.	Rizal Adrianto	L
7.	Diaz Widiatmoko	L
8.	Dea Mutiara Jannah	P
9.	Alifah Dina N	P
10.	Muh. Alif Alim	L
11.	Novia Wahyu Ardani	P
12.	Irma Rahayu	P

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan jenis penelitian *Quasi Experiment* menggunakan rancangan *Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Oleh karena penelitian ini adalah penelitian eksperimen maka akan ada intervensi yang akan diberikan sebagai perlakuan atau *treatment*, intervensi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *self talk*.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah teknik *self talk* efektif digunakan untuk menurunkan stres pada remaja. Menurut Roscoe sebagaimana yang dikutip oleh Uma Sekaran (2006) untuk penelitian eksperimental yang sederhana dengan menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang ketat, untuk menghasilkan penelitian yang sukses maka jumlah subjek dalam penelitian berkisaran paling kecil antara 10 sampai dengan 20 untuk masing-masing kelompok. Jumlah subjek yang dipaparkan oleh Roscoe telah sesuai dengan subjek pada penelitian ini yang berjumlah 24 orang.

Teknik *self talk* membantu individu agar lebih toleran dengan dirinya sendiri dan keadaan yang tengah menyimpannya, serta mengajak untuk mencapai tujuan yang lebih baik dan positif. Tujuan itu akan tercapai apabila individu diajak untuk berpikir rasional dengan membuat pernyataan yang positif. Mengubah pikiran dan pernyataan negatif yang merusak dirinya dengan membantu individu mempelajari cara berpikir yang positif dengan membuat pernyataan yang positif (Ellis & Dryden, 1997).

Teknik *self talk* akan membantu remaja untuk mengubah pikiran-pikiran negatif yang membuatnya tertekan menjadi pikiran-pikiran yang positif agar remaja dapat mentoleransi keadaan yang menekannya. Adapun untuk

08.30, sedangkan pada hari kamis dimulai pada pukul 09.30. Pada pertemuan pertama yang dilakukan peneliti dan co-peneliti adalah masuk kedalam ruangan yang telah disediakan oleh guru BK, didalam ruangan tersebut sudah ada subjek yang sudah siap untuk mengikuti proses teknik.

Setelah semua terkondisikan peneliti mengucapkan salam dan menjelaskan bahwa guru BK yang akan memandu berlangsungnya proses *treatment*. Pada pertemuan pertama subjek dalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen berkumpul menjadi satu terlebih dahulu untuk mengerjakan *pretest* sebelum proses *treatment* dimulai. Pelaksanaan pengerjaan *pretest* dilakukan selama 30 menit agar subjek bisa lebih serius dalam membaca dan mengerjakan. Setelah selesai mengerjakan *pretest* peneliti memberikan sedikit pengantar teknik *self talk* selama 30 menit dengan beberapa kali sesi tanya jawab. Sesi pengantar selesai, subjek kelompok kontrol diperbolehkan untuk meninggalkan ruangan sehingga hanya menyisakan peneliti, eksperimenter, dan kelompok eksperimen didalam ruangan tersebut.

Treatment hanya diberikan kepada kelompok eksperimen saja, oleh karena itu mengapa kelompok

Gambar 3. Diagram Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada gambar 3, dapat diketahui bahwa presentase subjek penelitian 63% subjek yang berjenis kelamin perempuan dan 37% subjek yang berjenis kelamin laki-laki. Sesuai dengan penelitian ini maka subjek berjumlah 24 orang baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen.

2. Deskripsi Data

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan jenis penelitian *Quasi Experiment* menggunakan rancangan *Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data dari hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Untuk menganalisis hasil dari penelitian yaitu hasil *pretest* dan *posttest*, peneliti menggunakan angka yang dideskripsikan dengan menguraikan kesimpulan yang didasari dengan angka yang dipilih dengan metode statistik. Hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan bantuan hasil deskriptif *SPSS 16.00 for windows* yang pada umumnya mencakup rata-rata (mean), *standar deviasi* (Std. Deviasi), maksimum, minimum, dan lain-lain.

Berikut ini disajikan hasil analisis dari data deskriptif menggunakan bantuan *software SPSS 16.00 for windows* :

Tabel 9. Hasil Analisis Deskriptif Kelompok Eksperimen

Kelompok Eksperimen				
	Mean	Std. Dev	Maks	Min
<i>Pre test</i>	26,5833	3,05877	32	22
<i>Post tets</i>	15,5833	4,81396	26	8

Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen pada *pretest* memiliki *mean* (rata-rata) 26,5833 dengan *standar deviasi* 3,05877, serta skor maksimal adalah 32 dan skor minimal adalah 22. Kemudian, pada *posttest* kelompok eksperimen memiliki *mean* (rata-rata) 15,5833 dengan *standar deviasi* 4,81396, serta skor maksimal adalah 26 dan skor minimal adalah 8.

Tabel 10. Hasil Analisis Deskriptif Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol				
	Mean	Std. Dev	Maks	Min
<i>Pre test</i>	22,5833	2,35327	28	20
<i>Post tets</i>	23.5000	4,31699	31	19

Berdasarkan tabel 7.1, dapat diketahui bahwa kelompok kontrol pada *pretest* memperoleh nilai *mean* (rata-rata) 22,5833 dengan *standar deviasi* 2,5327, serta untuk skor maksimal sebesar 28 dan skor minimal sebesar 20. Sedangkan kelompok kontrol pada *posttets* memperoleh nilai *mean* (rata-rata) 23,5000 dengan *standar deviasi* 4,31699, serta skor maksimal 31 dan skor minimal 19.

minimal 22. Sedangkan untuk *posttest* memiliki nilai *mean* (rata-rata) 15, *standar deviasi* 3,90512, dengan skor maksimal 18 dan skor minimal 8.

Pada kelompok kontrol untuk jenis kelamin laki-laki *pretest* memiliki nilai *mean* (rata-rata) 23, *standar deviasi* 1,78885, dengan skor maksimal 25 dan skor minimal 20. Sedangkan untuk *posttest* memiliki nilai *mean* (rata-rata) 24,8333, *standar deviasi* 4,02078, dengan skor maksimal 30 dan skor minimal 20.

Sedangkan untuk kelompok kontrol berjenis kelamin perempuan *pretest* memiliki *mean* (rata-rata) 22,1667, *standar deviasi* 2,92689, dengan skor maksimal 28 dan skor minimal 20. *Posttest* memiliki nilai *mean* (rata-rata) 22,1667, *standar deviasi* 4,53503, dengan skor maksimal 31 dan skor minimal 19.

B. Analisis Data

1. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Hal ini perlu untuk dilakukan dikarenakan dalam statistik parametrik distribusi normal merupakan syarat mutlak yang harus dipenuhi. Apabila signifikansi $> 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa

Tabel 16. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*

<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
Ekperimen	Kontrol	Eksperimen	Kontrol
24	21	9	19
32	23	26	27
28	25	11	26
26	21	14	23
31	24	18	26
25	24	15	30
28	20	17	20
24	28	18	31
26	21	17	20
24	22	8	20
22	20	18	20
29	22	16	20

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan nilai subjek dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat diberikan *pretest* dan *posttest*. Perbedaan nilai yang diperoleh juga mempengaruhi perbedaan nilai *mean* (rata-rata).

Perbedaan nilai rata-rata dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat pemberian *pretest* dan *posttest* kemudian dibandingkan untuk melihat apakah perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen efektif. Dalam penelitian ini, diperoleh hasil data perbandingan rata-rata sebagai berikut :

Tabel 17. Perbandingan *Mean* Skor *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Eksperimen	Kontrol	Eksperimen	Kontrol
<i>Mean</i>	26,5833	22,5833	15,5833	23,5000

Gain Score yang diperoleh dari perhitungan selisih antara *pretest* dan *posttest* masing-masing kelompok, yaitu kelompok kontrol dan juga kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel diatas bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan skor *mean* (rata-rata) sebesar 11. Skor tersebut didapatkan dari hasil pengurangan selisih rata-rata kelompok eksperimen pada *pre test* sebesar 26,5833 dengan skor *post test* sebesar 15,5833 (26,5833-15,5833). Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh dari perhitungan selisih *mean* kelompok kontrol *pretest* sebesar 22,5833 dengan skor *posttest* sebesar 23.5000 (22,5833-23,5000).

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi teknik *self talk* efektif untuk menurunkan stres remaja. Kondisi tersebut dibuktikan dengan adanya nilai signifikansi sebesar 0,00 ($0,00 < 0,05$) dan penurunan skor rata-rata tingkatan stres pada kelompok eksperimen. Sedangkan, pada kelompok kontrol yang tidak diberikan teknik *self talk* mengalami peningkatan skor.

D. Pembahasan

Pada dasarnya sesuatu hal yang individu rasakan dan pikirkan akan menjadi lebih buruk apabila pemikiran negatif mempengaruhi diri. Penilaian-penilaian yang muncul dari sebuah kejadian yang diucapkan terhadap diri bisa berdampak pada stres itu

sendiri, apakah itu perkataan yang positif ataupun yang negatif, seperti contoh “saya tidak bisa melakukannya” akan membuat diri terpuruk semakin dalam, sedangkan “saya bisa melakukannya jika bekerja keras” akan memunculkan perasaan yang lebih nyaman dan lebih baik. Pernyataan negatif yang tidak rasional yang terlalu dilebih-lebihkan seolah-olah segalanya akan menjadi buruk akan menambah buruk keadaan seperti perasaan cemas, sedih, marah, bahkan emosi-emosi lain yang mengganggu.

Bagaimana cara individu berucap pada diri ketika menghadapi sesuatu hal berpengaruh besar terhadap keadaan psikologis. *Self talk* sebutan untuk istilah berdialog dengan diri sendiri atau berbicara dengan diri sendiri. Sekali lagi apa yang individu ucapkan pada diri secara verbal maupun non verbal akan berdampak pada diri. Stres adalah salah satu gangguan psikologis yang bisa muncul karena adanya ketidakrasionalan cara berpikir tentang suatu keadaan, stres dapat menyerang siapapun termasuk remaja. Remaja yang masih berada pada masa mencari jati diri, mencari sesuatu hal yang baru. Sat-saat remaja mencari, remaja akan berhadapan pada konflik beragam serta hambatan-hambatan yang dapat menimbulkan stres pada dirinya. Remaja rentan terhadap gangguan kecemasan, stres, maupun depresi. Remaja yang penuh dengan konflik beragam rentan mengaloi stres dengan berbagai faktor permasalahan seperti masalah percintaan, sekolah, teman

sebaya, dan lain sebagainya. Masa remaja adalah masa transisi secara emosional maupun fisik menuju dewasa (Suntrock, 2011).

Remaja membutuhkan cara yang dapat digunakan sebagai sarana penurun stres yang dapat digunakan. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah teknik *self talk*. *Self talk* merupakan bentuk dari teknik kognitif atau bagian dari teknik kognitif yang dapat membantu remaja untuk mengubah pikiran dan pernyataan negatif yang tidak rasional menjadi positif dan lebih terarah agar terhindar dari perasaan cemas, sedih, dan stres. *Self talk* merupakan ucapan dari seorang individu kepada dirinya sendiri menggunakan ucapan yang baik dengan suara yang keras maupun suara yang kecil. *Self talk* bermanfaat juga untuk mengontrol emosi seorang individu, dengan kata-kata seperti “tenang”, “sabar”, “semua akan baik-baik saja”, dan masih banyak lagi kata-kata positif lain yang dapat digunakan.

Teknik yang awalnya dikembangkan oleh teknik kognitif Albert Ellis (dalam Martin & Pear, 2015) beranggapan bahwa selama ini yang membuat kekacauan pada diri sendiri adalah pernyataan tidak rasional yang sering diucapkan ketika menghadapi suatu situasi. Ellis beranggapan bahwa pemikiran-pemikiran inilah yang akhirnya membuat beragam emosi muncul dan mengganggu. Dalam pendekatan teknik ini akan disuguhkan sebuah metode yang akan mengganti pernyataan irasional menjadi rasional. Teknik ini sebenarnya bukan hal baru lagi karena setiap hari pasti sesekali atau

dua kali pastilah pernah dari individu berbicara pada diri sendiri. Meskipun dengan metode atau cara yang sedikit keliru namun *self talk* tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia.

Dalam kesalahan keyakinan yang tidak masuk akal individu yang biasanya muncul terhadap kejadian atau peristiwa didalam hidup mereka dapat dilihat dari beberapa kesimpulan bahwa individu cenderung berpikir berdasarkan *perspektif absolutis*, individu selalu menggeneralisasikan secara berlebihan suatu kejadian, individu sangat mendramatisir kejadian yang terjadi begitu mengerikan sampai membuatnya berpikiran bahwa tidak dapat menanggung beban tersebut menurut Ellis (dalam Martin & Pear, 2015).

Self talk akan membantu individu agar lebih toleran dengan dirinya sendiri dan keadaan yang tengah menimpanya, serta mengajak untuk mencapai tujuan yang lebih baik dan positif. Tujuan itu akan tercapai apabila individu diajak untuk berpikir rasional dengan membuat pernyataan yang positif. Mengubah pikiran dan pernyataan negatif yang merusak dirinya dengan membantu individu mempelajari cara berpikir yang positif dengan membuat pernyataan yang positif. Dalam perkembangannya *Self talk* telah menjadi bagian dari *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) yang membantu membenahi pikiran irasional yang menyebabkan gangguan psikologis. Begitupun *self talk* membantu membenahi dengan mengubah pernyataan negatif yang membuat memburuknya keadaan

psikologis menjadi pernyataan positif yang akan membantu untuk mentolelir keadaan agar menjadi lebih tenang.

Pernyataan positif seperti “aku pasti bisa” yang diucapkan kepada diri sendiri dapat meningkatkan kepercayaan diri, memotivasi, bahkan mendorong keyakinan untuk lebih maju. Jika sering dilakukan akan membuat seseorang menjadi individu yang lebih positif. Tidak menyalahkan keadaan, tidak pantang menyerah. Justru akan muncul perasaan bahagia dengan tersenyum. Hanya dengan satu kata positif yang diucapkan pada diri sendiri besar pengaruhnya.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 24 subjek yang tergabung dalam dua kelompok penelitian dan ada perbedaan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Meskipun jumlah subjek terbanyak berjenis kelamin perempuan namun tidak merubah proporsi subjek. Untuk masing-masing kelompok ada 12 subjek.

Teknik *self talk* diberikan selama 3 minggu dengan 2 kali pertemuan tiap minggunya yaitu dimulai pada tanggal 16 April 2019, 18 April 2019, 23 April 2019, 25 April 2019, 30 April 2019, dan 02 Mei 2019. Pertemuan dilakukan tiap hari selasa dan hari kamis, pada hari selasa dan kamis juga terjadi perbedaan waktu pertemuan, untuk hari selasa dimulai pukul 08.30 WIB, sedangkan untuk hari kamis dimulai pukul 09.30 WIB. Waktu berakhir pertemuan juga berbeda pada pertemuan pertama dan terakhir, pada pertemuan pertama memerlukan waktu yang lebih lama yaitu dimulai pukul 08.30—

10.30 WIB karena ada pemberian *pretest* dan pengantar teknik *self talk*, sedangkan pada hari terakhir dimulai pada pukul 09.30—11.00 WIB karena ada pemberian *posttest*. Sesi perlakuan atau *treatment* berlangsung selama 55 menit.

Teknik *self talk* berlangsung di ruang kelas yang biasa dipakai subjek untuk proses belajar, peneliti memilih ruang kelas karena terdapat tempat duduk dan keadaan ruangan yang nyaman, terdapat kipas angin di 4 sisi yang membuat keadaan ruangan menjadi dingin. Pemilihan ruangan kelas akan menjadikan subjek terasa seperti keadaan setiap hari saat mereka melakukan proses belajar. Dan peneliti juga memikirkan kelas-kelas lain yang nantinya tidak merasa iri.

Analisis uji asumsi pada variabel tingkatan stres yaitu uji normalitas. Uji normalitas pada saat pemberian *pretest* menghasilkan angka signifikansi $0,637 > 0,05$, maka berdistribusi normal. Sedangkan pada *posttest* angka signifikansi $0,312 > 0,05$ maka berdistribusi normal. Jadi dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal dan memenuhi uji normalitas.

Pada uji homogenitas diperoleh skor masing-masing pada saat *pretest* sebesar 0,276 dan *posttest* sebesar 0,804, hal tersebut menunjukkan bahwa homogenitas antar kelompok terpenuhi. Dari hasil analisis deskriptif menggunakan SPSS, pada kelompok eksperimen diperoleh skor tingkatan stres. Pada saat *pretest* rata-rata memiliki skor 26,5833 dan skor *posttest* 15,5833. Hal tersebut

menunjukkan bahwa setelah diberi teknik *self talk* terjadi penurunan skor tingkat stres. Nilai rata-rata pada kelompok kontrol memperoleh skor rata-rata pada saat *pretest* 22,5833 dan skor rata-rata *posttest* 23,5000. Maka hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor tingkatan stres pada kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberikan teknik *self talk*.

Dari hasil perbandingan nilai rata-rata antar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka dapat diperoleh data bahwa remaja yang diberikan teknik *self talk* memiliki rata-rata skor tingkatan stres menurun. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara skor tingkatan stres yang diberikan teknik *self talk* dan yang tidak diberikan teknik *self talk*, ini berarti bahwa teknik *self talk* efektif untuk menurunkan stres remaja.

Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Ikke (2017) dengan judul *Teknik Self Instruction (Solusi Bagi Remaja untuk Mereduksi Distress)* dimana dalam penelitian tersebut terbukti bahwasanya terjadi perubahan signifikan terhadap intensitas *distress* sehingga dapat mengendalikan diri melakukan toleransi terhadap situasi tidak menyenangkan serta tidak nyaman sehingga remaja menjadi pribadi yang lebih sehat secara mental.

Pada saat pemberian teknik *self talk* subjek sudah bisa mentolelir keadaannya dengan mengubah pernyataan negatif yang sering diucapkannya dengan pernyataan positif untuk menolak pemikiran yang irasional. Pikiran-pikiran irasional atau negatif yang

individu pikirkan ataupun ucapkan dapat menyebabkan kecemasan, kesedihan, kemarahan atau emosi lainnya yang mengganggu. *Self talk* yang ditawarkan bukanlah mencoba untuk memaksakan pemikiran seseorang atau perilakunya melainkan membuat diri menjadi lebih tenang perasaannya (Martin & Pear, 2015). *Self talk* akan membuat seseorang merubah pikirannya yang hanya sekedar mengira-ngira dan salah menjadi lebih rasional agar tidak menjadi pikiran negatif terus-menerus dan akhirnya membuatnya tertekan lebih lama lagi. Dari keterangan diatas, maka dapat dilihat bahwa *self talk* positif yang di ucapkan dalam hati maupun secara lantang dapat menurunkan stres seseorang dengan memberi sugesti positif didalam alam bawah sadarnya (Elfiky, 2009).

Presentasi jumlah subjek antara subjek yang berjenis kelamin laki-laki dapat ditunjukkan dengan jumlah bahwa presentase subjek penelitian 63% subjek yang berjenis kelamin perempuan dan 37% subjek yang berjenis kelamin laki-laki. Sesuai dengan penelitian ini maka subjek berjumlah 24 orang baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Perbandingan data dalam kelompok eksperimen berdasarkan perbedaan jenis kelamin pada *pretest* dapat dilihat bahwa untuk jenis kelamin laki-laki memiliki nilai *mean* (rata-rata) 28,3333. Sedangkan *posttest* jenis kelamin laki-laki untuk kelompok eksperimen memiliki nilai *mean* (rata-rata) 26. Kemudian kelompok eksperimen berjenis kelamin perempuan

pada *pretest* memiliki nilai *mean* (rata-rata) 26. Sedangkan untuk *posttest* memiliki nilai *mean* (rata-rata) 15.

Pada kelompok kontrol untuk jenis kelamin laki-laki *pre test* memiliki nilai *mean* (rata-rata) 23. Sedangkan untuk *posttest* memiliki nilai *mean* (rata-rata) 24,8333. Sedangkan untuk kelompok kontrol berjenis kelamin perempuan *pretest* memiliki *mean* (rata-rata) 22,1667 dan *posttest* 22,1667. Dalam data tersebut dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan tingkatan stres dan juga proses pemberian *treatment* yang diberikan kepada subjek yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Schouten (2007) bahwa perbedaan jenis kelamin menentukan tingkatan stres. Jenis kelamin juga menentukan dalam pemberian *treatment* hal itu dikarenakan perempuan lebih dapat terbuka dan lebih emosional berbeda dengan laki-laki yang cenderung menyembunyikan perasaan emosionalnya.

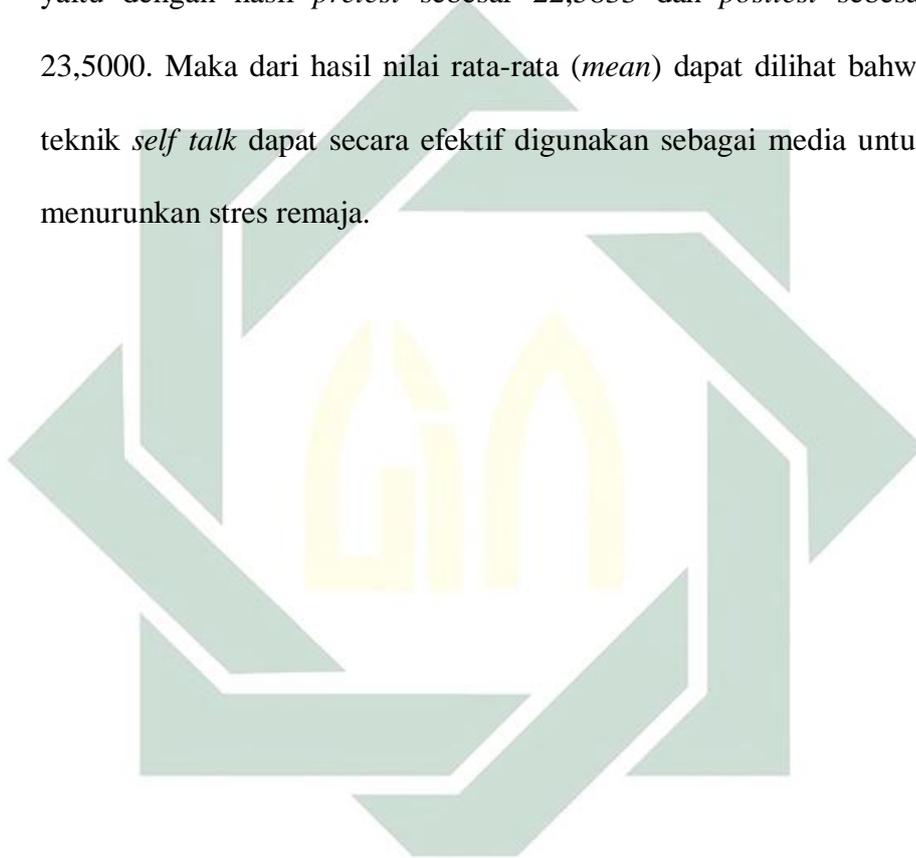
Berbeda dari yang dikemukakan oleh Schouten (2007) yang mengatakan bahwa laki-laki lebih rentang mengalami stres dibandingkan perempuan. Menurut Steinberg (2002) remaja perempuan lebih rentan terhadap stres dikarenakan, remaja perempuan memiliki perasaan yang lebih peka terhadap penolakan orang lain, mudah merasa tidak puas dengan hubungan interpersonal, sehingga kondisi ini diyakini sebagai resiko munculnya stres, maupun depresi. Sedangkan untuk remaja laki-laki cenderung tidak begitu memikirkan penolakan dari orang lain, remaja laki-laki dapat

dengan mudah berteman dan bergaul dengan siapaun tanpa memikirkan diterima atau tidak. Dari perbedaan tersebut terdapat salah satu ahli lain yang mengatakan bahwa tidak terdapat perbedaan emosi antara laki-laki, keduanya memiliki masalah yang sama yaitu, percintaan, kecemasan, stres, ditinggalkan, dan berbagai permasalahan lainnya (Sntrock, 2011). Terlepas dari perbedaan pendapat para ahli diatas, dalam penelitian ini menemukan perbedaan tingkat stres antara remaja berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Sesuai dengan pemaparan diatas bahwa teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *self talk* untuk menurunkan stres remaja. Remaja yang mengalami stres akan diberikan suatu metode yang dapat digunakan remaja sebagai media menurunkan stres yaitu teknik *self talk*. Setelah didapatkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan teknik *self talk* memanglah efektif digunakan sebagai sarana penurunan stres pada remaja. Remaja yang awalnya mengalami stres setelah diberikan teknik *self talk* dalam waktu yang telah ditentukan mengalami penurunan skor tingkat stres dilihat dari hasil *posttest*.

Dari dua kelompok yang digunakan sebagai subjek yaitu kelompok kontrol dan eksperimen dapat dilihat perbedaan nilai rata-rata (*mean*), untuk kelompok eksperimen nilai rata-rata (*mean*) *pretest* (sebelum diberikan teknik *self talk*) sebesar 26,5833, sedangkan nilai *posttest* (sesudah diberikan teknik *self talk*) sebesar

15,5833. Dari nilai hasil nilai rata-rata (*mean*) tersebut dapat dilihat bahwa terjadi penurunan skor tingkat stres pada kelompok eksperimen. Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan teknik *self talk* mendapatkan hasil nilai rata-rata (*mean*) yang mengalami peningkatan pada saat pemberian *pretest* dan *posttest* yaitu dengan hasil *pretest* sebesar 22,5833 dan *posttest* sebesar 23,5000. Maka dari hasil nilai rata-rata (*mean*) dapat dilihat bahwa teknik *self talk* dapat secara efektif digunakan sebagai media untuk menurunkan stres remaja.



- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company. <https://www.researchgate.net>.
- Elfiky, I. (2009). *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Penerbit Zaman.
- Fauziyah, P., Meitya, R., Pane, R., Nuryanti, T., & Juliatin, M. (2006). Menangani Stres Remaja dengan Dukungan Sosial Teman Sebaya. *Jurnal Psikologi* , 1-9.
- George, J., & Jones, G. R. (2012). *Understanding and Managing Organizational Behaviour*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and Sports Performance A Meta-Analysis. *Departement Pshycal Education and Sport Sciences* , Vol. 6, No. 4, 348-356.
- Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, & Theodorakis. (2008). Investigating the Functions of Self-Talk : The Effect of Motivational Self-Talk on Self-Efficacy and Peformance in Young Tennis Players. "The Sport Psychologist", Vol. 22, 458-471.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Indraharsani, S. (2017). Efektivitas Self Talk Positif Untuk Meningkatkan Peforma atlet Basket. *Program Studi Psikologi Udayana* , Vol. 4, No.2, 367-378.
- Isnaeni, M. (2018). Efektivitas Pelatihan Self Talk Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying. *Jurnal Psikologi Universitas Tarumanegara* , Vol 8, No.1.
- Iswari, D., & Hartini, N. (2005). Pengaruh Pelatihan Evaluasi Teknik Self Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction. *Jurnal Unair* , Vol. 7, No 3.
- Kemala, I. (2007). Stres Remaja. *Skripsi Universitas Sumatra Utara* .
- Kessler, R. (2011). Kessler Psychological Distress Scale. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* , Vol. 45, No. 4.
- Kholida, E., & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi* , Vol. 39, No. 1,67-65.

- Kross, B., Burson, P., Dougherty, Shablack, Bremner, J. M., et al. (2014). Self-Talk as a Regulatory Mechanism : How You Do It Matters. *Journal of Personality and Social Psychology* , Vol. 106, No.2, 304-324.
- Latipun. (2004). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. Newyork : Springer Publishing Company. Inc.
- Leong, F. T. (2010). *Encyclopedia of Conseling*. USA: SAGE Publication Inc.
- Maramis, W., & Maramis, A. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Jakarta: Airlangga University Press.
- Martin, G., & Pear, J. (2015). *Behavior Modification*. Pearson Education, INC.
- Meinchenbaum, D. H. 1985. *Cognitive Behavior Modification: Effective Interventions With Adults, Children, and Adolescents*. Seminar Presented Though The Institute For The Advancement of Human Behavior, Alanta, GA.
- Nevid, J. S. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Ningrum, N. (2012). Hubungan Antara Coping Strategi dengan Kenakalan Remaja Awal. *Jurnal Psikologi* , Vol 7, No 1, 481-489.
- Notoadmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self Intruccion. *Jurnal Pendidikan Humaniora* , 273-282.
- Permatasari, S. (2018, Oktober 10). *Hari Kesehatan Jiwa Sedunia, Remaja Rentan Kena Tekanan dan Depresi*. Dipetik Januari 2, 2019, dari iNews.id: <http://www.inews.id/lifestyle/health/hari-kesehatan-jiwa-sedunia-remaja-rentan-kena-tekanan-dan-depresi/275873>
- Putro, K. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Remaja. *Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* , Vol. 17. No. 1,1-8.
- Rahmadani, A. (2015). Pemanfaatna dan Aspek Kognitif dari Stres Pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Tingkat Dua. *Jurnal Psikologi Undip* , 118-128.
- Resti, I. B. (2014). Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Asma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* , Vol. 02, No. 01.

- Richard. (2010). *Coping with Stress In a Changing World*. New York: McGraw-Hill.
- Riyanto, A. (2013). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rock, S. L. (1985). *A Meta-Analysis Of Self Intruction Training ResearchI*. ProQues Dissertations and Theses.
- Roscoe, J. (1975). *Fundamental Reseach Statistics for The Behavioral Sciences*. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Santrock. (2011). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hdup* (13 ed.). (W. Benedictine, Penerj.) Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology : Biopsychology Interactions 6th Edition*. New York: John Wiley & Soni Inc.
- Sarafino, E., & Smith, T. (2011). *Health Psychology*. United States: Lay O'Callaghan.
- Schouten, & Alexander, P. (2007). *Adolescents Online Self-Disclosure and Self-Presentation*. Amsterdam: Dissertation.
- Sekaran, U. (2006). *Metode Penelitian Untuk Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat.
- Selye, H. (1956). *The Stress Of Life*. New York: Megraw Hill.
- Seniati, L. Y., A., & Setiadi, B. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Slamet, S., & Markam, S. (2003). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: UI Press.
- Steinberg, Lawrence (2002). *Adolescence*. Sixth Edition, New York: McGraw Hill Inc.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyono, T., & D.M, H. (2016, Juni). Keefektivan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora* , Vol. 4, No. 2, Hal 115-120.
- Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology*. New York: Graw Hill.
- Widyastuti, P. (2014). *Efektivitas Metode Positive Self Talk Terhadap Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP N 4 Karanganom*. Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta.

- William, J. (2011). *Dahsyatnya Terapi Bicara : Positif Self Talk Therapy*. Yogyakarta: Artha Pustaka.
- Wulaningsih, I. (2016). Efektivitas positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMP. *E- Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 12, No. 5, 544-566.
- Yuliani, I. (2017). Teknik Self Intruction (Solusi Bagi Remaja untuk Mereduksi Distress). *Prosiding Seminar Nasional* , 101-108. Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan 2.
- Yusuf, B. (2015). The Examination of Self Talk Ability of Elite Fencers. *International Journal of Science Culture and Sport* , Vol. 3, 189-195.
- Yusuf, U., & Setianto, L. (2013). Efektivitas "Cognitive Behaviour Therapy" terhadap Penurunan Derajat Stres. *Jurnal Psikologi* , Vol 29, No. 2.
- <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risikesdes%202013>

