

Self-Talk Therapy as A Method for Managing Anxiety and Stress in The Community of RW 12 In the Gebang Village, Patrang District, Jember.

Terapi Self Talk Sebagai Metode Mengatasi Kecemasan dan Stres pada Masyarakat RW 12 di kelurahan Gebang Kecamatan Patrang Jember

Afifah Tri Nurdiana¹, Muhammad Nur Yasin¹, Kirana Putri Salsabila¹, Enggal Hadi Kurniyawan¹, Erti Ikhtiarini Dewi¹, Yeni Fitria¹, Fitrio Deviantony¹

¹Faculty of Nursing, Universitas Jember, Indonesia

Scope:
Health

ABSTRACT

Stress is a common issue experienced by individuals, characterized by feelings of pressure when faced with situations that deviate from their expectations. Prolonged stress can lead to anxiety, anger, and frustration, potentially resulting in sleep disturbances, irritability, headaches, and various other health symptoms. Therefore, it is crucial to address stress to enhance human quality of life, with one approach being the utilization of self-talk techniques. The aim of this community service initiative is to enhance public understanding regarding stress management through self-talk techniques. Mental health education activities were conducted in RW 12, Gebang Village, Patrang District. The educational methods included lectures and demonstrations by students, with a sample size of 30 individuals selected using quota sampling. Results from the mental health education activities concerning stress management in RW 12 indicate high enthusiasm among the community members. This was evidenced by active participation during the Q&A session, where all participants were able to answer questions posed by the presenters. Participants reported that the taught therapy was easy to implement and, when rationalized, could alleviate negative thoughts within the community. Mental health education utilizing lecture and demonstration techniques proved effective in enhancing community knowledge regarding stress management.

ABSTRAK

Stress merupakan masalah yang kerap kali dirasakan oleh setiap manusia, yaitu perasaan tertekan dalam menghadapi suatu keadaan yang tidak sesuai dengan harapan seseorang. Stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan kecemasan, kemarahan, dan frustrasi, dan jika seseorang tidak dapat menghadapinya maka dapat menyebabkan sulit tidur, mudah marah, sakit kepala, dan berbagai gejala kesehatan lainnya. Oleh karena itu, perlu adanya upaya mengatasi stres untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, salah satunya dengan teknik self talk. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu meningkatkan pemahaman masyarakat terkait upaya mengatasi atau manajemen stres dengan teknik self talk. Kegiatan pendidikan kesehatan jiwa dilakukan di RW 12 Kelurahan Gebang, Kecamatan Patrang. Metode penyuluhan berupa ceramah dan demonstrasi oleh mahasiswa dengan sampel menggunakan teknik quota sampling, sebanyak 30 orang. Hasil dari kegiatan pendidikan kesehatan jiwa terkait manajemen stress pada masyarakat RW 12 menunjukkan bahwa antusias masyarakat terkait pendidikan kesehatan jiwa sangat tinggi. Hal tersebut dapat dibuktikan pada sesi tanya jawab seluruh peserta dapat menjawab semua pertanyaan yang diajukan oleh penyaji materi. Peserta penyuluhan kesehatan mengatakan terapi yang diajarkan mudah untuk dilakukan, dan jika dirasionalkan memang akan mengurangi pikiran negatif masyarakat. Pendidikan kesehatan yang dilakukan menggunakan teknik ceramah dan demonstrasi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait cara manajemen stress.

ARTICLE INFO

Received 2024-05-07

Accepted 2024-05-27

Online 2024-06-7

*Correspondence (Korespondensi):
Enggal Hadi Kurniyawan

E-mail: enggalhadi.psik@unej.ac.id

Keywords: Stress, Stress Management, Self Talk.

Kata kunci: Stress, Manajemen stress, Self Talk.

PENDAHULUAN

Stress merupakan perasaan tertekan yang dialami oleh seseorang dalam menghadapi suatu keadaan yang tidak sesuai dengan harapan (Tobing dkk., 2023). Stress merupakan pola reaksi menghadapi permasalahan yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu, stress akan menimbulkan berbagai macam perasaan yang tidak nyaman hingga tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik. Stress dapat muncul karena adanya beberapa faktor yaitu faktor lingkungan (ketidakpastian ekonomi, politik, teknologi), faktor organisasional (tuntutan tugas, peran dan hubungan antar pribadi, kepemimpinan), faktor individu (masalah keluarga, ekonomi, dan kepribadian) (Novita, 2023). Stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan kecemasan, kemarahan, dan frustrasi. Stress dapat menjadi positif apabila dapat memotivasi seseorang untuk menghadapi masalah, namun jika seseorang tidak dapat menghadapi stress maka dapat menyebabkan sulit tidur, mudah marah, sakit kepala, dan berbagai gejala kesehatan (Andini dkk., 2023).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia pada umur > 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stress 37.728 orang (9,8%). Provinsi dengan prevalensi tertinggi yaitu Sulawesi tengah sebesar (11,6%) sedangkan prevalensi terendah yaitu Lampung (1,2%) (Singal dkk., 2021). Menurut data Kementerian Riset dan Teknologi sebesar (55%) masyarakat di Indonesia mengalami stress dengan kategori tingkat stress sangat berat sebesar (0,8%) dan stress ringan sebesar (34,5%). Berdasarkan hasil deteksi dini di RW 11 dan RW 12 kelurahan Gebang Kecamatan Patrang didapatkan hasil 55 orang (5,1%) berisiko mengalami stress dan sebanyak 4 orang (0,4%) mengalami gangguan jiwa.

Stress merupakan suatu respon adaptif individu terhadap kondisi yang dihadapi individu sebagai suatu tantangan atau ancaman. Stress dapat berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor eksternal dapat disebabkan oleh faktor pekerjaan. Stress kerja dipengaruhi oleh karakteristik individu, situasional pekerja, dan kondisi pekerjaan. Sumber stress dapat berasal dari 4 area, yaitu tempat kerja, rumah, lingkungan sosial, dan karakter individu. Terdapat tiga aspek gangguan seseorang yang mengalami stress yaitu gangguan dari aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek emosi. Gejala fisik yang dialami seseorang yang stress ditandai dengan perasaan berdebar-debar dan tangan berkeringat, sakit kepala, sesak napas, kecemasan, tidak ada kontak dengan rekan, kelelahan, gangguan tidur dan perubahan berat badan yang drastis. Secara aspek kognitif atau pikiran, stress ditandai dengan lupa akan sesuatu, sulit berkonsentrasi, cemas mengenai sesuatu hal, sulit untuk memproses informasi, dan mengemukakan pernyataan-pernyataan yang negatif terhadap diri sendiri. Dari aspek emosi, stress ditandai dengan sikap mudah marah, cemas dan cepat panik, ketakutan, sering menangis, dan mengalami peningkatan konflik interpersonal (Lehrer dkk., 2021). Stress dapat menyebabkan masalah kesehatan dan gangguan pada interaksi sosial, seperti seseorang akan mudah merasa jenuh, motivasi rendah, dan sulit mengambil keputusan. Ketika stress berat berkembang menjadi depresi menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan, kehilangan harga diri, tidak menyukai aktivitas yang biasanya dilakukan (Pati., 2022).

Terapi *self talk* merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi stress. Terapi *self talk* merupakan salah satu terapi untuk mengurangi stress. Terapi self-talk tidak memaksakan seseorang untuk merubah perilaku, namun meningkatkan pikiran positif dan rasional serta memberikan ketenangan (Reni., 2023). Terapi *self talk* merupakan terapi dimana individu berdialog dengan dirinya sendiri dan individu tersebut akan mengartikan perasaan dan persepsinya, mengatur keyakinan, dan memberikan kekuatan bagi individu tersebut (Putri dan Bachri, 2022). Terapi *self talk* positif dapat memberikan ketenangan, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan sikap positif, dan

membangun semangatnya sendiri (Karomah dkk, 2022). Peneliti melakukan penelitian ini dengan tujuan mengetahui pengaruh terapi *self talk* untuk menurunkan tingkat stres.

METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan pendidikan kesehatan jiwa terkait manajemen stres pada masyarakat RW 12 yaitu menggunakan metode penyuluhan dengan ceramah dan demonstrasi oleh mahasiswa. Partisipan yang dilibatkan adalah warga masyarakat RW 12 yang terpecah menjadi 5 RT. Sampel diambil dengan teknik quota sampling dimana populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat RW 12 dengan jumlah masyarakat yang tergabung sebanyak 30 orang. Pengabdian masyarakat dengan menerapkan dan mempraktekkan terapi *self talk* dilakukan dan dimanfaatkan untuk seluruh warga RW 12 khususnya pada warga dengan hipertensi.

Kegiatan berpusat di rumah Ketua RW 12 Kelurahan Gebang Kecamatan Patrang Kabupaten Jember. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa/mahasiswi Profesi Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Dua minggu sebelum pelaksanaan kegiatan, tim melakukan observasi ke lokasi pengabdian dan melakukan komunikasi ke RW 12 tentang masalah yang akan diselesaikan. Kemudian mengurus perizinan kepada ketua RW 12 dengan pengajuan surat izin pengabdian. Tahap selanjutnya tim mulai berkoordinasi terkait teknis pelaksanaan meliputi persiapan alat, materi serta susunan kegiatan. Pada tahap pelaksanaan hal pertama dilakukan pemeriksaan kesehatan berupa tekanan darah dan pengukuran gula darah acak pada warga RW 12 untuk mengetahui warga yang memiliki risiko hipertensi. Kemudian dilakukan Edukasi kesehatan jiwa mengenai Terapi *Self Talk*. Tahap terakhir dilakukan evaluasi kegiatan dengan metode analisis deskriptif dengan melihat antusiasme dan kesadaran warga mengikuti kegiatan dan mengulangi materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pendidikan kesehatan jiwa ini diikuti oleh 9 mahasiswa profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Jember, dimulai dari persiapan hingga penutupan.

1. Persiapan

Persiapan pendidikan kesehatan jiwa dilakukan satu minggu sebelum kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan. Diawali dengan mengurus perizinan pada Puskesmas Patrang, Kelurahan Patrang, dan Ketua RW 12 Kelurahan Gebang pada tanggal 23 April 2024. Persiapan dimulai dengan skrining kesehatan yang dilakukan pada tanggal 24 April 2024 hingga 20 April 2024 untuk mengetahui masalah atau risiko kesehatan jiwa yang ada pada Masyarakat. Setelah ditemukan masalah atau risiko kesehatan jiwa pada Masyarakat RW 12, dilanjutkan dengan penyampaian hasil skrining pada ketua RW 12 dan koordinasi terkait lokasi dan waktu pendidikan kesehatan jiwa pada tanggal 29 April 2024.



Gambar 1. Mahasiswa melakukan koordinasi dengan ketua RW 12 dan skrining kesehatan jiwa

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan jiwa dilakukan pada tanggal 1 Mei 2024 bertempat di Rumah Ketua RW 12 Kelurahan Gebang. Peserta pendidikan kesehatan berjumlah 26 orang yang terbagi atas perwakilan RT 01, 02, 03, 04, dan 05. Kegiatan dilakukan dengan alur sebagai berikut:

- a. Mahasiswa profesi ners menyiapkan tempat dan perlengkapan pendidikan kesehatan jiwa



Gambar 2. Mahasiswa menyiapkan kebutuhan pendidikan kesehatan jiwa

- b. Setelah peserta datang, peserta diarahkan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan berupa cek tekanan darah dan gula darah.



Gambar 3. Mahasiswa Melakukan pengukuran tekanan darah dan gula darah

- c. Selanjutnya setelah peserta terkumpul, acara dibuka oleh sambutan ketua RW 12.



Gambar 4. Sambutan ketua RW 12

- d. Kegiatan pendidikan kesehatan jiwa dimulai dengan metode ceramah.



Gambar 5. Mahasiswa melakukan edukasi dengan metode ceramah

- e. Setelah metode ceramah selesai, peserta diarahkan untuk melakukan demonstrasi terapi pilihan yaitu *Self Talk*.



Gambar 6. Peserta melakukan demonstrasi *self talk*

- f. Selanjutnya kegiatan pendidikan kesehatan ditutup dengan sesi tanya jawab untuk mengevaluasi hasil dari kegiatan pendidikan kesehatan.



Gambar 7. Sesi tanya jawab

3. Penutupan

Kegiatan diakhiri dengan foto bersama dan penutupan dari ketua RW 12.



Gambar 8. Sesi foto bersama

Pembahasan

1. Peningkatan Pemahaman Masyarakat terhadap Manajemen Stress

Hasil dari kegiatan pendidikan kesehatan jiwa terkait manajemen stress pada masyarakat RW 12 Lingkungan Kidul, Kelurahan Gebang, Kecamatan Patrang Kabupaten Jember menunjukkan bahwa antusias masyarakat terkait pendidikan kesehatan jiwa sangat tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari tingkat partisipasi masyarakat yang melebihi kuota undangan yang dibagikan pada masyarakat.

Tingginya antusias masyarakat terkait kesehatan jiwa berkaitan dengan masalah psikososial yang biasa terjadi di masyarakat. Masalah psikososial merupakan masalah yang mencakup psikis maupun sosial. Psikososial merupakan hubungan antara kesehatan mental dengan keadaan sosialnya, sehingga pada perkembangan psikososial berkaitan dengan hubungan sosial (Wibowo, 2020). Selain itu dipengaruhi oleh kurangnya pendidikan kesehatan terkait jiwa, dalam hal ini kader memiliki peran penting dalam memberikan pendidikan kesehatan. Pengetahuan kader yang baik terkait kesehatan jiwa dapat menunjang peningkatan kesehatan jiwa pada masyarakat (Susmiatin, 2021). Oleh karena itu, dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan jiwa diikuti juga oleh kader dan perangkat desa (Ketua RW dan Ketua RT) sehingga dapat meningkatkan pengetahuan.

Proses pendidikan kesehatan yang digunakan yaitu dengan metode ceramah dan demonstrasi mengenai manajemen stres dengan self talk. Ceramah dan demonstrasi merupakan metode pendidikan kesehatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam menjaga kesehatan. Tujuan ceramah dan demonstrasi yaitu mendapatkan gambaran yang jelas tentang hal-hal yang berhubungan langkah-langkah proses melakukan sesuatu. Promosi kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi memiliki kelebihan seperti memberikan pembelajaran menjadi lebih jelas dan mengurangi kekurangan bahasa verbal. Metode ini memudahkan masyarakat untuk memahami informasi yang diberikan. Metode demonstrasi mendukung proses penyaluran informasi menjadi lebih menarik serta peserta penyuluhan dirangsang untuk aktif mengamati dan menyesuaikan antara teori dan kenyataan serta mencoba melakukan sendiri (Siregar dkk, 2020). Pendidikan kesehatan yang dilakukan menggunakan teknik ceramah dan demonstrasi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait cara manajemen stress. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan sesi tanya jawab pada peserta pendidikan kesehatan, dimana seluruh peserta dapat menjawab semua pertanyaan yang diajukan oleh penyaji materi.

2. Pengaplikasian Self Talk sebagai Terapi Penurunan Stress

Setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi penggunaan *self talk*, peserta penyuluhan kesehatan mengatakan terapi yang diajarkan mudah untuk dilakukan, dan jika dirasionalkan memang akan mengurangi pikiran negatif masyarakat.

Dalam penerapannya *self talk* merupakan terapi yang mudah untuk diterapkan dan dapat dilakukan secara mandiri. *Self Talk* adalah terapi berbicara dengan dirinya sendiri sehingga dapat merubah pikiran negatif menjadi positif serta memiliki kesadaran terhadap stress yang dirasakan, situasi, dan pikiran yang menyebabkan stress. Setelah dilakukannya *self talk* harapannya seseorang dapat mengartikan perasaan dan persepsinya, serta mengatur dan mengubah keyakinan, dan memberikan instruksi dan penguatan .

Self Talk terdiri dari 5 sesi. Sesi 1 dilakukan pengkajian dan pengenalan tanda gejala kecemasan sehingga dapat mengenali tanda dan gejala stres sehingga seseorang paha dengan kondisinya. Sesi 2 dilakukan teknik relaksasi sehingga perasaan lebih rileks saat dilakukan terapi. Sesi 3 mengidentifikasi pikiran negatif untuk mencari penyebab

terjadinya kecemasan. Sesi 4 mengubah pikiran negatif menjadi positif sehingga dapat meminimalisir pikiran negatif. Sesi 5 mengucapkan kalimat positif secara berulang sehingga merasa rileks (Putri, 2020).

KESIMPULAN

Kecemasan dapat dikurangi dengan berbagai metode, baik yang melibatkan penggunaan obat-obatan sesuai resep dokter maupun yang tidak. Metode farmakologi memanfaatkan obat-obatan untuk mengurangi kecemasan, sementara terapi nonfarmakologi seperti *self talk* merupakan pilihan yang aman tanpa efek samping sebagai pelengkap pengobatan. *Self talk*, sebagai contoh, adalah salah satu terapi yang efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres dengan meningkatkan pemikiran positif serta memberikan ketenangan tanpa memaksa perubahan perilaku.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada semua yang telah berperan penting dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, terutama Latanza Delia Choirunnisa, Intan Nur Annisa, Kevin Syam Ferdiansyah, Khofifah Tri Ambarwati, Aulia Putri Febrianti, dan Tias Febrianti sebagai bagian dari tim, serta kepada mereka yang telah memberikan kontribusi pemikiran dan pengalaman berharga dalam proses pengabdian ini. Kami meminta maaf atas segala kekurangan yang ada dan berharap bahwa program ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi masyarakat Indonesia, terutama bagi para lansia. Kami sangat mengharapkan saran konstruktif untuk meningkatkan efektivitas dan kualitas pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, E. P., D. H. Rochmawati, dan W. Susanto. 2023. Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fik yang akan menjelang ujian akhir semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*. 2022:273.
- Lehrer, Paul M., Woolfolk, Robert L. (2021). *Principles and Practice of Stress Management*. London: The Guilford Press.
- Novita, R. 2023. Mengelola stres pada masyarakat di desa sabajaya. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*. 2(1):421–425.
- Pati, W. C. B. 2022. *PENGANTAR PSIKOLOGI ABNORMAL: Definisi, Teori, dan Intervensi*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Putri, M., dan Y. Bachri Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk dan Manajemen Stress terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI)*. 10 (1) : 23-38.
- Singal, E. M., A. E. Manampiring, dan J. E. Nelwan. 2021. Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pegawai rumah sakit mata provinsi sulawesi utara. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*. 1(2):040.
- Siregar, P. A., Agustina, R., Aidha, Z. 2020. *Promosi Kesehatan Lanjutan Dalam Teori Dan Aplikasi*. Jakarta : Prenada Media
- Susmiatin, E. A., dan M. K. Sari. 2021. Pengaruh Pelatihan Sehat Jiwa terhadap Pengetahuan Kader Kesehatan Jiwa. *The Indonesian Journal of Health Science*. 13(1) : 72-81.
- Tobing, D. L., S. A. M. Adyani, C. T. Wahyudi, R. C. Pebriyanti, A. Nurrizki, F. Nabila, F. Fijriah, dan N. A. Ansar. 2023. Peningkatan pengetahuan dan cara manajemen stres pada remaja karang taruna di rw 06 kelurahan limo depok. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 4(2):982–993.
- Wibowo, D. A., dan D. N. Zen. 2020. Pentingnya Pengetahuan Masyarakat tentang Kesehatan Jiwa di Dusun Cimamut Kabupaten Ciamis. *Abdimas Galuh*. 2 (1) : 65-71.
- Karomah, F. M., I. W. Tri, I. Elfina, dan L. F. Nazilatul. 2022. Efektivitas positive self-talk therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan, stress, dan depresi remaja perempuan desa jipurapah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 7(4):2022.
- Putri, M. dan Y. Bachri. 2022. Efektifitas penerapan terapi self talk dan manajemen stres terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 10(1):23.
- Reni, E. M. N. 2023. Pengaruh therapy self-talk terhadap penurunan stres pada remaja akibat pandemi covid-19. *JIK: Jurnal Ilmu Keperawatan*. 1(1):41–50.