

Self Talk Sebagai Alternatif Cara Mengatasi Stres pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19

Raini Retno Wulansari¹⁾, Irvan Budi Handaka²⁾

¹⁾Universitas Ahmad Dahlan, ²⁾Universitas Ahmad Dahlan

Key Words:

self talk, pandemi, remaja, stres

Abstrak: Pemberlakuan berbagai kebijakan dalam meminimalisir penyebaran covid-19 berdampak bagi kehidupan masyarakat salah satunya kehidupan remaja. Kesehatan mental remaja semakin diuji mengalami stress. Stress adalah pemikiran seseorang yang tertekan menjadi irasional/negatif. Strategi yang diterapkan dengan cara *self talk* sebagai cara melihat perkembangan psikologis remaja. Dengan teknik ini, remaja berlatih cara pandang lebih positif. Penelitian ini kualitatif dengan metode deskriptif: cara mengatasi stress remaja di masa pandemi dengan *self talk*. Tujuan penelitian ini yaitu remaja dapat mengendalikan emosi dengan cara *self talk*. Dengan *self talk* strategi untuk mengatasi stres remaja efektif dilakukan pada masa pandemi.

How to Cite: Wulansari & Handaka. (2021). *Self Talk Sebagai Alternatif Cara Mengatasi Stress Pada Remaja di Masa andemi. Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan UAD*

PENDAHULUAN

Kota Wuhan menjadi sumber utama awal munculnya virus Covid-19 yang sekarang sudah tersebar di seluruh penjuru dunia. Data menunjukkan pada tanggal 8 juni 2020, mengalami peningkatan yang terjangkau virus. Di Indonesia terkena virus sebanyak 42.762 dan meninggal 2.339 jiwa (Sekar, Ananda, & Apsari, 2020). Mobilitas persebaran virus covid-19 yang bergitu cepat mengakibatkan pemerintah mengeluarkan kebijakan sebagai pemutusan rantai (Aryansah & Sari, 2021) yaitu melalui kegiatan baru menjaga jarak, mencuci tangan, pembatasan sosial berskala besar, pembelajaran daring dan *work from home* (WFH). Berbagai sektor diantaranya sektor ekonomi, politik, budaya, keagamaan maupun pendidikan mengalami perubahan yang signifikan. Perubahan yang terjadi di sektor pendidikan adalah dengan melaksanakan pembelajaran jarak jauh melalui berbagai *platform* yang dapat menunjang berlangsungnya pembelajaran siswa secara *online*. Sesuai dengan surat beredarnya dari menteri pendidikan bahwa kegiatan pembelajaran diadakan secara daring agar memutuskan penyebaran virus covid-19 (Kemendikbud, 2020). Dengan demikian berbagai kalangan pelajar dipaksa untuk bisa beradaptasi melalui pembelajaran daring dan meminimalisir kegiatan di luar rumah. Hal ini menandakan bahwa aktivitas para remaja yang biasanya melakukan aktivitas di luar rumah diberhentikan dan seluruh masyarakat dihimbau berada di rumah masing-masing (*lockdown*) (Sekar *et al.*, 2020).

Menurut survei Kaiser Family Foundation di Amerika Serikat bahwa 45% orang dewasa di masa pandemi COVID-19 berpengaruh terhadap kesehatan mental dan 19% mengatakan memiliki dampak besar terhadap kesehatan mental orang Amerika Serikat. Pandemi mengakibatkan dampak besar terhadap kesehatan mental (Mujahidin & Syamsuddin, 2021). Dampak gangguan jiwa paling ringan yaitu stres. Stres adalah seseorang merasakan tekanan terhadap situasi tertentu. Merasa tekanan berada di rumah, takut terkena virus covid-19, tugas sekolah terlalu banyak dan belum bisa beradaptasi dengan pembelajaran daring (Sekar *et al.*, 2020). Menurut KPAI anak mengungkapkan bahwa terjadinya interaksi antara guru dengan siswa dalam pembelajaran lebih sedikit (20,1%) dibandingkan dengan pembelajaran melalui pemberian tugas (79,9%). Hal tersebut menyebabkan anak merasakan peningkatan stress. Stress ini dapat diatasi melalui *self talk*.

Self talk merupakan berbicara dengan diri sendiri dengan mengartikan perasaan, serta mengontrol kepercayaan dan mengimpuls didalam diri sendiri. *Self talk* dikelompokkan menjadi *self talk* positif dan negatif. *Self talk* positif ini akan memberikan dampak positif dengan cara melakukan dirinya sendiri untuk

berperilaku konstruktif. Contohnya ketika seseorang yang melakukan membangun semangat diri sendiri dalam mencapai perubahan (Permatasari, *et al.*, 2016).

Self talk negatif ini berakibat rusaknya emosi diri sendiri seperti mengalami rendah diri, depresi dan sering menyalahkan diri (Wulandari, 2020). Dengan teknik dapat mengurangi tingkat stres yang dialami oleh remaja di masa pandemi (Sekar *et al.*, 2020). Berdasarkan penjelasan diatas, pentingnya mengatasi mengatasi stres pada kalangan remaja di masa pandemi melalui *self talk*.

METODE

Penulis melakukan pendekatan dengan kualitatif dengan metode deskriptif yang dari beberapa referensi, sumber buku, data-data pendukung dari berbagai sumber referensi. Dengan menjelaskan dari beberapa sumber yang ditemukan dengan memberikan gambaran yang terkait gejala, situasi, dan keadaan secara kenyataan. Penelitian ini berasal dari data sekunder, dimana data didapatkan studi literatur atau tinjauan pustaka, dimana data tidak secara langsung berasal dari subjek penelitian. Tinjauan pustaka merupakan menganalisis berbagai jurnal, artikel, buku maupun dari sumber lain yang berkaitan dengan tema. Tema yang akan dibahas *self talk* sebagai alternatif cara mengatasi stres pada remaja di masa pandemi covid-19. Analisis data kualitatif adalah teknik analisis data yang digunakan dan menjelaskan data yang diperoleh dengan permasalahan yang diangkat untuk membuat kesimpulan yang bisa dipahami oleh pembaca.

PEMBAHASAN

Pemerintah mengeluarkan kebijakan pelaksanaan pembelajaran daring untuk menanggulangi penyebaran covid. Dengan adanya peraturan tersebut semua kegiatan pembelajaran di rumahkan (Aryansah & Sari, 2021). Masa pandemi menyebabkan munculnya berbagai perubahan yang berdampak di segala aspek salah satunya perkembangan remaja. Kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh sebagian remaja saat ini lebih banyak mengerjakan tugas sehingga lebih sering bermain handphone dan ini berdampak terhadap rutinitas remaja. Kondisi tersebut membuat siswa berpikiran negatif yang berakibat mengalami stres. Remaja mudah kurang rasa yakin, cepat putus asa dan berpikiran negatif terhadap situasi yang dihadapi dengan kebijakan pemerintah (Sekar *et al.*, 2020).

Pandemi juga menimbulkan kekhawatiran di kalangan siswa tentang kesehatan keluarga dan teman-temannya (Brown & Kafka, 2020). Hal tersebut dikarenakan semua perubahan yang terjadi selama pandemi belum pernah terjadi sebelumnya sehingga menyebabkan tekanan psikologis di kalangan siswa, terutama selama beberapa bulan pertama pandemi. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari Lee *et al* (2021) yang melakukan penelitian terhadap 2691 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 88% siswa merasakan stres sedang sampai berat, dengan 44% siswa menunjukkan kecemasan sedang sampai berat dan 36% siswa merasakan depresi sedang sampai berat. Secara khusus, siswa perempuan, pedesaan, berpenghasilan rendah, dan siswa yang mempunyai riwayat akademik buruk yang akan lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. Ada beberapa faktor stres remaja diantaranya tekanan dalam prestasi dan keunggulan akademik terhadap lingkungan. Permasalahan remaja yang dihadapi pada masa pandemi Covid-19 selain tekanan akademik juga gaya model pembelajaran daring.

Kegiatan belajar mengajar menggunakan berbagai *platform* pembelajaran saat ini lebih membosankan dan membuat lebih mudah lelah karena tidak adanya jeda untuk siswa melakukan interaksi secara langsung dengan teman maupun guru. Hal ini menyebabkan tekanan bagi remaja dan apabila terus menerus berlanjut dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental (Meylinta, 2021). Strategi mengatasi tekanan dengan cara *self talk*. *Self talk* merupakan upaya mengimpuls pikiran menjadi positif dengan berbicara diri sendiri mengucapkan kalimat berada dalam pikiran. Dengan adanya teknik *self talk* bentuk terapi kognitif (*Cognitive Restructuring*) lebih mengarah pernyataan positif untuk mengubah pikiran yang tidak logis secara verbal atau non verbal menjadi logis. Albert Ellis mengembangkan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang berfokus keyakinan yang tidak logis diubah menjadi logis sesuai fakta. (Sekar *et al.*, 2020).

Self Talk semua orang pasti mengalami saat menghadapi suatu kondisi tertentu. *Self Talk* dapat dilaksanakan melalui beberapa langkah yakni: pada proses awal ini dengan membantu remaja memahami

pemikiran irrasional dan rasional. Dengan bantuan kerabat yang sering komunikasi dengan anak memberikan perhatian dan arahan. Tahap ini anak diberikan bimbingan oleh orangtua untuk merubah pemikiran irasional menjadi rasional. Arahan dalam memecahkan situasi pandemi saat ini. Mendorong melakukan kegiatan yang positif seperti meningkatkan ibadah, memperbaiki komunikasi dengan kerabat dan sanak untuk hal kebaikan. Langkah ini dibantu untuk terus mengembangkan pemikiran yang logis sehingga tidak memikirkan hal negatif. Pada tahap terakhir ini, anak dilatih untuk mengontrol pemikiran yang tidak logis. Adanya upaya ini tidak ada lagi mengalami stres. Penerapan *self talk* dengan membuat daftar yang dipikirkan dalam tabel *cognitive restructuring* sebagai berikut:

Tabel 1. *Cognitive restructuring*

Kejadian	<i>Self talk</i> negative	<i>Self talk</i> positif
Pembelajaran Daring	Tidak percaya diri tampil didepan teman-teman	Orang lain tidak memperdulikan penampilan
Berdiam	Tidak dapat menghadapi kondisi yang dialami	Saya pasti bisa

Sumber diolah dari penelitian (Sekar *et al.*, 2020).

Dengan adanya treatment remaja atau anak dapat berlatih mengendalikan pemikiran dalam situasi kesehatan mental yang baik. Sesuai dengan penelitian yang telah ada bahwa cara mengatasi stres dimasa pandemi dengan *self talk* efektif dilakukan menghadapi masa yang tidak menentu ini (Sekar *et al.*, 2020).

KESIMPULAN

Pandemi virus corona-19 mengubah pola hidup dalam masyarakat, dalam bidang ekonomi, politik, pendidikan, dan keagamaan. Pemerintah mengeluarkan berbagai kebijakan untuk menurunkan jumlah virus dengan melakukan perubahan adaptasi baru. Namun kebijakan tersebut mengakibatkan munculnya dampak perubahan kesehatan mental. Kesehatan mental para remaja di masa pandemi mengalami penurunan drastis karena banyak remaja yang merasakan stres. Salah satu mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan dilakukannya *self talk* positif. *Self talk* positif merupakan salah satu cara yang efektif untuk remaja yang mengalami stress untuk bisa berpikiran positif. Dengan demikian melalui *self talk* positif dengan menceritakan ke orang terdekat (keluarga) mengenai permasalahan yang sedang dialami selama pandemi diharapkan dapat mengurangi pikiran negatif. Apabila bercerita dengan orang lain masih dirasa kurang maka dibutuhkan adanya pendamping untuk menjalani terapi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami kepada seluruh pihak yang berkenan membantu dalam pembuatan artikel ini sehingga artikel bisa terselesaikan dengan baik.

REFERENCE

- Aryansah, J. E., & Sari, S. P. 2021. Analisis Peran Regulasi Emosi Mahasiswa terhadap Kebijakan School From Home Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pemerintah dan Politik*, 6(1), 8–14.
- Brown, S., & Kfka, A. C. 2020. Covid-19 Has Worsened the Student Mental-Health Crisis. Can Resilience Training Fix It? *The Chronicle of Higher Education*, <https://www.chronicle.com/article/covid-19-has-worsened-the-student-mental-health-crisis-can-resilience-training-fix-it/>, di akses pada 24 Juli 2021

- Lee, J., Jeong, H.J. & Kim, S. 2021. Stress, Anxiety, and Depression Among Undergraduate Students during the COVID-19 Pandemic and their Use of Mental Health Services. *Innov High Educ*, <https://doi.org/10.1007/s10755-021-09552-y>
- Mujahidin, E., & Syamsuddin, Z. A. 2021. Relevansi metode khalwat dalam proses pembelajaran pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Islam Ta'dibuna*, 10(3), 352–368. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v10i3.5358>
- Musradinur. 2016. Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*. 2(2), 183- 200.
- Meylinta, 2021. Menghadapi Stress Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Manajemen Stress. *Jurnal Manajemen Bisnis*. 23(2), 1-11.
- Sekar, S., Ananda, D., & Apsari, N. C. 2020. Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19. *Prosiding penelitian dan pengabdian kepada masyarakat*. 7(2), 248-256
- Wulandari, Primatia. 2020. *Menjadi Teman bagi Anak di Masa Pandemi*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
- Kemendikbud.(2020). SE Mendikbud: Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19, diakses pada 15 September 2021, di <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/e-mendikbud-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-covid19>