

TEKNIK *SELF INSTRUCTION* (SOLUSI BAGI REMAJA UNTUK MEREDUKSI *DISTRESS*)

Ikke Yuliani Dhian Puspitarini
Universitas Nusantara PGRI Kediri
ikkeyulianidp@gmail.com

Abstrak

Distress merupakan keadaan individu yang tidak sanggup mengelola tekanan atau stres, sehingga muncul keluhan baik fisik maupun mental. Individu yang mengalami *distress* akan menjadi mudah marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak energik, selalu merasa cemas atau takut, cepat bingung. *Distress* yaitu stres yang mengganggu, sedangkan stres baik disebut dengan *eustress*. Stres yang diidentikkan dengan gangguan yang terjadi pada orang dewasa juga ditemukan pada remaja. Tantangan yang dihadapi remaja juga tidak kalah berat dengan orang dewasa. Masa remaja menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan. Kehidupan remaja yang nampaknya “*fun*” dengan kegiatan sekolah, pacaran dan bermain, namun tantangan yang mereka hadapi juga tidak mudah. Pencapaian penting karakteristik remaja dalam memperoleh suatu ego-identitas diri dan disertai dengan adanya krisis identitas, dapat memicu timbulnya *distress*. Oleh karena itu, harus ada solusi untuk membantu para remaja agar tidak mengalami *distress*. Teknik *self instruction* ditawarkan untuk membantu individu menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif melalui pembicaraan dengan diri (*self talk*). Solusi yang diharapkan mampu membantu remaja agar bisa mengendalikan diri dan melakukan toleransi terhadap situasi yang tidak nyaman sehingga tercapai identitas diri remaja yang sehat.

Kata Kunci: *distress*, remaja, teknik *self instruction*

A. Pendahuluan

Banyak permasalahan yang sering dialami oleh setiap individu hingga dapat menimbulkan stres yang berdampak pada kesehatan. Data dari *World Health Organization* (WHO) menyebutkan pada akhir tahun 2009 sekitar 450 juta penduduk dunia mengalami gangguan kesehatan akibat stres. *International Labour Organization* (ILO) juga menyebutkan stres sebagai salah satu problem serius yang mengancam penduduk dunia saat ini (Castillo & Hill, 2010).

Stres yang diidentikkan dengan gangguan yang terjadi pada orang dewasa juga ditemukan pada remaja bahkan usia anak-anak. Bullis & Zimmerman (2006) menjelaskan bahwa tantangan yang dihadapi remaja juga tidak kalah berat dengan orang dewasa, sehingga membuat remaja mengalami stres. Selain harus menyesuaikan diri dengan perkembangan dan perubahan fisik, remaja masih harus menghadapi berbagai tes atau ujian di sekolah, memenuhi keinginan orang tua, dan permasalahan dengan teman sebaya.

Semua ini membuat remaja terkadang mengalami tingkatan stres yang melebihi orang dewasa.

Hal ini juga tampak dalam penelitian mengenai stres yang dilakukan Ibrahim (2009) pada delapan Sekolah Menengah Atas di Jakarta yang terdiri dari kelompok usia 15-17 tahun (responden laki-laki sebanyak 48 orang dan responden perempuan sebanyak 56 orang) dan kelompok usia di atas 17-20 tahun (responden pria sebanyak 32 orang dan responden perempuan sebanyak 22 orang). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa perempuan yang berusia 15-17 tahun memperlihatkan angka prevalensi sebesar 10,71%, sedangkan pada siswa laki-laki prevalensinya sebesar 8,38%. Sementara pada kelompok usia 17-20 tahun menunjukkan angka prevalensi stres sebesar 6,25% pada kelompok laki-laki dan 4,45% pada kelompok perempuan.

Khawaja & Demsey (2007) menyatakan remaja saat mengalami stres mempunyai pemikiran yang menyimpang yakni dalam bentuk interpretasi negatif. Proses berpikir inilah yang menyebabkan dirinya mengalami stres dan menerima realita secara nyata sehingga dapat berpengaruh pada kemampuan emosional tidak stabil serta keadaan fisikpun bisa terganggu.

Stres disebabkan oleh faktor internal amupun eksternal dari individu. Kondisi lingkungan yang tidak kondusif, juga dapat menjadi *stressor*. Kesimpulan hasil penelitian oleh Sulaiman, Hassan, Sopian &

Abdullah (2009) menyatakan ada banyak faktor stres mempengaruhi siswa seperti gaya asuh orang tua, latar belakang pendidikan orang tua dan lingkungan siswa yang dapat memberikan dampak dalam kehidupan siswa.

Menurut Lazarus (Lubis, 2009:17) stres dibagi menjadi dua macam, “Pertama, yaitu stres yang mengganggu dan biasanya disebut juga dengan *distress*. Kedua, yaitu stres yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat yang disebut sebagai *eustress* atau stres baik”.

Distress yang dialami remaja mengarah pada merusak diri dan bahkan berpengaruh negatif terhadap prestasi belajarnya. Goliszek (2005:117) menyatakan seperti halnya orang dewasa, anak-anak dan remaja mengalami stres pun menunjukkan gejala tertentu yang terwujud dalam masalah kepribadian atau perilaku, secara khusus gejala-gejala perilaku yang ditunjukkan yaitu mengalami kemunduran menjadi seperti anak kecil, gagal di sekolah, kejam terhadap hewan atau orang lain, mencuri, melarikan diri, menghancurkan barang-barang, berbohong atau mencontek, sering marah atau mengamuk, sering melamun, perfeksionis (segalanya harus tepat), menggunakan obat-obatan terlarang.

Manning & Prestone (2003) mengemukakan individu yang mengalami stres bila tidak segera diatasi episode stres dapat berlanjut sepanjang waktu dan bahkan

berpotensi muncul ide untuk bunuh diri atau melakukan usaha bunuh diri. Hasil penelitian Regnier (2011) di Amerika Serikat menunjukkan sebanyak 1.771 anak dan remaja yang berusia 10-19 tahun melakukan bunuh diri. Lebih lanjut Regnier (2011) mengemukakan banyaknya orang tua yang tidak dapat membedakan antara mana yang merupakan ciri-ciri kecenderungan anak untuk nekat melakukan tindakan menghilangkan nyawanya atau mana yang hanya aksi stres yang berkelanjutan (depresi) semata.

Diperlukan cara yang tepat untuk membimbing dan membantu remaja dalam menangani atau mengurangi *distress*, baik oleh pihak keluarga maupun pihak sekolah dan lingkungan sekitar. Orang tua dapat membantu proses penanganan *distress* yang dialami oleh para remaja dengan cara tidak menambah tekanan pada anak-anak mereka, sedangkan pihak sekolah yang sangat berkompeten dalam membantu remaja adalah konselor sekolah. Oleh karena itu, dalam artikel ini akan dijelaskan keterkaitan antara *distress* yang dialami remaja, dengan teknik *self instruction*. Teknik tersebut ditawarkan sebagai salah satu solusi untuk membantu individu menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif melalui pembicaraan dengan diri (*self talk*). Solusi yang diharapkan mampu membantu remaja agar bisa mengendalikan diri dan melakukan toleransi terhadap situasi yang tidak nyaman sehingga

tercapai identitas diri remaja yang sehat dengan mental yang kuat.

B. Pembahasan

1. Distress

Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap individu pasti mempunyai masalah dalam hidupnya. Begitu pula dengan remaja yang syarat akan gejolak jiwa muda yang penuh semangat serta harapan akan cita-cita dan cintanya. Dalam pemenuhan segala harapan tersebut, terdapat juga tantangan yang harus mereka hadapi. Salah satunya adalah tantangan dalam pencapaian suatu ego-identitas diri dan disertai dengan adanya krisis identitas. Jika tidak seimbang dalam menyikapinya, maka dapat memicu timbulnya *distress*.

Lazarus (Lubis, 2009:17) mendeskripsikan *distress* sebagai stres yang mengganggu dan berintensitas tinggi yang membuat seseorang menjadi marah, tegang, bingung, cemas, merasa bersalah atau kewalahan dan seharusnya segera diatasi agar tidak berakibat fatal. Seseorang yang tidak mampu mengatasi keadaan emosinya akan mudah terserang *distress*. Menurut Lubis (2009:19) ciri-ciri orang yang telah mengalami *distress*, yaitu : a) mudah marah, b) cepat tersinggung, c) sulit berkonsentrasi, d) sukar mengambil keputusan, e) pelupa, f) pemurung, g) tidak energik, h) selalu merasa cemas atau takut, i) cepat bingung.

Distress merupakan reaksi negatif dari stress dimana faktor penyebab dan akibatnya berkaitan

erat dengan stress tersebut. “Stress adalah persepsi kita terhadap situasi atau kondisi di dalam lingkungan kita sendiri” (Widyastuti, 2004:2). Atkinson dkk. (2010:116) menjelaskan pengertian stress sebagai berikut :

Stress merupakan reaksi emosional sebagai salah satu hasil dari gangguan kognitif yang cukup berat jika berhadapan dengan stressor yang serius, sehingga berpengaruh pada konsentrasi dan mengorganisasikan pikiran secara logis.

Remaja yang mengalami stres, bisa disebabkan oleh stressor (penyebab stres) dari beberapa faktor. Menurut Hawari (2008: 44-52) stressor terdiri dari stressor psikososial dan stressor traumatik. Stressor psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang tersebut terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulangnya. Stressor psikososial tersebut meliputi perkawinan, orang tua, antar pribadi, pekerjaan, lingkungan, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit fisik, faktor keluarga dan trauma. Sedangkan stressor traumatik yaitu stressor psikososial yang berdampak pada trauma mental yang dapat berlangsung selama hayat bila tidak segera diobati (seumur hidup). Yang termasuk stressor traumatik antara lain kerusuhan bernuansa SARA, pengungsian, demo anarkis, huru-hara, penculikan, penyanderaan,

kekerasan, peperangan, kriminalitas, perkosaan, kecelakaan, dan bencana alam.

Remaja yang mengalami *distress* dapat mengalami gangguan psikologis yang ditimbulkan antara lain depresi, gangguan mental dan keinginan bunuh diri, kegelisahan, kesedihan, menangis, mudah tersinggung, insomnia, konsentrasi menurun. Penyakit dan gangguan fisik seperti kelelahan, sakit kepala, konsentrasi terganggu, insomnia, gangguan pencernaan, flu, hipertensi, penyakit jantung dan gangguan fungsi seksual. Gangguan pada keluarga dan kehidupan sosial antara lain pertengkaran dengan anggota keluarga dan menarik diri dari lingkungan. Selain tiga gangguan di atas, stres juga dapat membuat seseorang menjadi pecandu alkohol, obat-obatan terlarang, rokok dan juga memicu seseorang melakukan tindak kejahatan. Sesuai dengan pendapat Cooke dan Baldwin (2008:39) stres bisa mengakibatkan penyakit psikis dan psikologis, gangguan dalam keluarga dan kehidupan sosial.

2. Remaja

Remaja yang mengalami *distress* dapat diidentifikasi dari berbagai sudut pandang. Menurut teori psikoanalisis, remaja memiliki suatu konflik bawah sadar. Tetapi bagi sebagian orang konflik tersebut dirasakan lebih berat dan lebih banyak intensitasnya serta individu tersebut melihat lebih banyak peristiwa dalam kehidupannya sebagai stress. Masa remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak

dengan masa dewasa. Sedangkan para ahli kognitif memperspektifkan stres sebagai hasil dari proses berpikir. Para remaja seringkali menunjukkan gangguan kognitif yang cukup berat jika berhadapan dengan stressor yang mengganggu. Mereka sulit berkonsentrasi dan mengorganisasikan pikiran secara logis dan mungkin mudah terdistraksi (Atkinson dkk, 2010: 126-131).

Remaja menunjukkan istilah masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 pada pria dan 12 pada wanita (Santrock, 1995). Masa remaja menurut Erikson adalah masa perkembangan identitas yang memiliki konsep inti yakni pencapaian ego identitas, dan krisis identitas merupakan karakteristik paling penting pada masa remaja. Individu hendaknya menyakini suatu identitas diri dan menghindari perihal yang dapat mengakibatkan kebingungan identitas mereka. Identitas diri bagi remaja tidak diberikan dengan mudah begitu saja, akan tetapi remaja harus mencari dan menemukannya dengan melakukan berbagai usaha dalam hidupnya. Ketidakmampuan seorang remaja dalam mencari identitas diri akan berdampak pada kegagalan yang berdampak pada kebingungan identitas dan pengasingan oleh masyarakat. Keberhasilan remaja dalam mencari dan menetapkan identitas diri dapat membuat remaja menjadi pribadi yang stabil, percaya diri, dan tidak takut untuk memiliki

pendapat yang berbeda dengan yang lain karena pendapatnya diyakini berdasarkan kebenaran yang ada (Krisphianti, 2016).

Remaja berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif, dan lebih sering menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Perubahan membuat remaja mengalami konflik diri yang membuat stres dan dituntut untuk dewasa dalam menyikapi setiap permasalahan yang dialaminya. Selain itu, proses pembelajaran di sekolah seringkali membuat remaja mengalami stres dikarenakan banyaknya tuntutan dan harapan yang harus dipenuhi baik dari lingkungan sekolah maupun keluarga.

3. Teknik *Self Instruction*

Remaja yang mengalami *distress* dapat diberikan intervensi dengan menggunakan konseling yang berorientasi pada pendekatan kognitif-perilaku. Hal tersebut disebabkan karena *distress* berawal dari stres yang tidak dapat diatasi dengan baik.

Definisi stres berdasarkan rangkuman pendapat para ahli kognitif yang memperspektifkan stres sebagai hasil dari proses berpikir individu. Seseorang memiliki berbagai skema dan mengatur sendiri kehidupan dengan menggunakan rangkaian perspektif atau paradigma tersebut. Skema negatif orang yang stres memicu dan dipicu oleh berbagai gangguan kognitif tertentu yang membuat orang tersebut menerima realitas

secara salah. Orang seringkali menunjukkan gangguan kognitif yang cukup berat jika berhadapan dengan stressor yang mengganggu, sehingga sulit berkonsentrasi dan mengorganisasikan pikiran secara logis dan mungkin mudah terdistraksi (Atkinson, dkk., 2010:128).

Konseling berorientasi kognitif perilaku memiliki asumsi dasar adalah proses kognitif berperan penting dalam perilaku dan dikendalikan oleh interaksi yang kompleks antara peristiwa internal dan kekuatan lingkungan. Teknik yang biasa digunakan dengan menggunakan pola pernyataan verbalisasi diri adalah *self instruction training*.

Teknik *self instruction* membantu individu untuk lebih bisa mengendalikan diri dan melakukan toleransi terhadap situasi yang tidak nyaman melalui pembicaraan dengan diri (*self talk*). Beberapa hasil penelitian lain menunjukkan bahwa teknik *self instruction* dapat membuat individu tenang dan mampu mengontrol diri dalam keadaan stres (Martin dan Fear, 2005). Selain itu, teknik *self instruction* bertujuan untuk melakukan restrukturisasi sistem berpikir (*core beliefs*) melalui perubahan pola verbalisasi diri (*self statement*) yang positif sehingga lebih adaptif.

Dalam menggunakan teknik *self instruction*, ada beberapa prosedur yang harus dilakukan agar intervensi yang dilakukan efektif.

Teknik *self instruction* yang digunakan adalah model Meichenbaum dan Goodman (Rokke & Rehm, 2001 : 179) yang menjelaskan bahwa ada tiga tahapan teknik *self instruction* yang digunakan dalam terapi yakni sebagai berikut :

- a. Tahapan pertama adalah pemberian informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang dihadapi. Pada tahapan ini melibatkan kerjasama dengan konseli untuk lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain dan lingkungan belajar
- b. Tahapan kedua adalah melakukan konseptualisasi terhadap masalah. Pada tahapan ini konselor melakukan rencana intervensi dalam konteks melakukan observasi terhadap masalah. Konselor melakukan identifikasi terhadap pikiran dan perasaan yang tidak rasional yang menyebabkan terjadinya masalah. Dengan teknik *self instruction*, konseli dibantu untuk mengembangkan alternatif perilaku adaptif dengan cara melakukan dialog internal baru (*self statement*) yang lebih adaptif terhadap ungkapan diri negatif.
- c. Tahapan ketiga adalah melakukan perubahan langsung. Pada tahapan ini merupakan tahapan perubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan

diri (*self statement*). Beberapa ahli berpendapat bahwa untuk mengubah perilaku dapat menggunakan bermacam-macam teknik seperti relaksasi, modeling, *homework assignment*, latihan asertif, desentisasi sistematis dan teknik lain yang mendukung.

C. Kesimpulan

Pada dasarnya setiap manusia dengan segala usia memiliki tingkat stres yang berbeda-beda, tidak terkecuali remaja. Seorang remajapun bisa mengalami stres yang mengganggu atau yang disebut *distress* akibat berbagai tekanan dari sekitarnya atau dari dalam dirinya sendiri. *Distress* yaitu stres yang mengganggu dan berintensitas tinggi serta seharusnya segera diatasi agar tidak berakibat fatal. Sedangkan stres merupakan reaksi emosional sebagai salah satu hasil dari gangguan kognitif yang cukup berat jika berhadapan dengan stressor yang mengganggu dan tidak menyenangkan yang diikuti perubahan pada fisik, psikis, intelektual, dan hubungan antar personal sehingga berpengaruh dalam mengorganisasikan pikiran secara logis dan dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia.

Teknik *self instruction* ditawarkan sebagai salah satu solusi untuk membantu mereduksi *distress* yang dialami oleh remaja. Teknik *self instruction* membantu individu untuk lebih bisa mengendalikan diri

dan melakukan toleransi terhadap situasi yang tidak nyaman melalui pembicaraan dengan diri (*self talk*). Indikator keberhasilan teknik *self instruction* dalam mereduksi *distress* adalah ditandai dengan berkurangnya atau menurunnya tingkat *distress* yang dirasakan oleh remaja. Dengan kata lain, terjadi perubahan yang signifikan terhadap intensitas *distress* sehingga mampu untuk mengendalikan diri dan melakukan toleransi terhadap situasi yang tidak nyaman sehingga tercapai identitas diri remaja yang sehat.

Daftar Pustaka

- Atkinson, R. L., dkk. 2010. *Pengantar Psikologi, Jilid Dua*. Tangerang : Interkasara Publisher.
- Bullis, K., & Zimmerman, J. 2006. Recognizing And Responding To Distressing And Distressed Students. *CUPA – HR Journal*, 54 (2), pp. 16-26.
- Castillo, L. G., & Hill, R. D. 2010. Predictors Of Distress In Chicana College Students. *Journal Of Multicultural Counseling And Development*, 32, pp. 234-248.
- Cooke, D., & Baldwin, P. 2008. *Menyingkap Dunia Gelap Penjara*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Goliszek, A. 2005. *60 Second Manajemen Stres*. Jakarta : PT. Buana Ilmu Populer.

- Hawari, D. (2008). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Ibrahim, A. S. 2009. *Angka Prevalensi Stress Pada Murid di 8 SMA di Jakarta di Bawah Prevalensi Umum* (Online) (<http://members.tripod.com/~cyberpsy/P10-htm>), diakses 23 September 2013.
- Khawaja, N. G., & Demsey, J. 2007. Psychological Distress In International High School Students: An Australian Study. *Australian Journal Of Guidance And Counseling*, 17(1), pp. 13-27.
- Krisphianti, Y D. 2016. Konseling Psikoanalisis (Solusi yang Ditawarkan Menuju Remaja Sehat Tanpa Zat Psikoaktif). *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan & Konseling*, 5 (1): 96-104.
- Lubis, N. L. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta : Prenada Media Group
- Manning, D., & Preston, A. 2003. Organizational Stress: Focusing on Ways to Minimize Distress. *CUPA-HR Journal*, 54(2), pp. 13-18.
- Martin, G., & Fear, J. 2005. *Behavior Modification : What It Is and How To Do it*. New Jersey : Pearson Prentice Hall.
- Regnier, D. G. 2011. I ntervention To Reduce Distress Among Students. *Journal Of American Psychological Association*, 6, pp. 1-7.
- Rooke, P. D., & Rehm, L. P. 2001. *Self Management Therapies*. Dalam Keith S. Dobson. *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies*. New York : Guilford Press.
- Santrock, J. W. 1995. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. (Chusairi dan Damanik, Trans). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sulaiman, T., Hassan, A., Sopian, V. & Abdullah, S.K. 2009. The Level of Stress Among Students in Urban and Rural Secondary Schools in Malaysia. *European Journal of Social Sciences*, 10(2), pp.179-184.
- Widyastuti, P. 2004. *Manajemen Stres*. Jakarta : Buku Kedokteran Jakarta.