Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat	e ISSN : 2581-1126 p ISSN : 2442-448X	Vol 7, No: 2	Hal: 248 - 256	Agustus 2020
---	--	--------------	----------------	--------------

MENGATASI STRESS PADA REMAJA SAAT PANDEMI COVID-19 DENGAN TEKNIK *SELF TALK*

Sherien Sekar Dwi Ananda¹, Nurliana Cipta Apsari²

¹ Program Studi Sarjana (S-1) Ilmu Kesejahteraan Sosial FISIP UNPAD,

² Pusat Studi CSR, Kewirausahaan Sosial dan Pemberdayaan Masyarakat FISIP UNPAD

Email : sherien18001@mail.unpad.ac.id, nurliana.cipta.apsari@unpad.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan Virus Corona saat ini semakin menunjukkan bahwa masyarakat harus semakin waspada dengan segala sesuatunya. Virus ini berdampak bagi kehidupan masyarakat di seluruh dunia dimana mempengaruhi berjalannya sektor-sektor pembangunan. Kehidupan para remaja pun nyatanya ikut terpengaruh seiring dengan dilakukannya berbagai kebijakan untuk mengurangi dampak dari pandemi ini. Kondisi mental para remaja semakin diuji dan tidak sedikit dari mereka yang akhirnya menjadi stress. Stress adalah salah satu tanda bahwa pemikiran seseorang menjadi irasional/negatif. Langkah yang bisa dilakukan salah satunya dengan menerapkan teknik *Self Talk* yang bermanfaat bagi perkembangan psikologis para remaja. Dalam menerapkan teknik ini, para remaja akan melakukan pembiasaan untuk melatih cara pandangnya, dimana lebih mengutamakan pikiran mereka yang positif daripada negatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam tulisan ini adalah penelitian kualitatif dengan metode deskriptif yang menjelaskan tentang bagaimana cara untuk mengatasi rasa stress yang dialami oleh para remaja di kala pandemi Virus Corona seperti sekarang ini dengan teknik *Self Talk*. Tujuan penelitian ini yaitu agar remaja dapat mengontrol emosi serta memprioritaskan *self talk* positif saat berada di situasi tertentu.

Kata Kunci : corona, remaja, stress, *self talk*.

ABSTRACT

The world situation shows that the Corona Virus is growing faster and faster. it proves that the community must be increasingly aware of everything. This virus has an impact on the lives of people throughout the world that affect the development of the development sector. The lives of adolescents were in fact affected along with the implementation of various policies to reduce the impact of this pandemic. The mental condition of adolescents is increasingly tested and not a few of them eventually become stressed. Stress is a sign that someone's thoughts become irrational / negative. One step that can be taken is by applying the *Self Talk* technique which is beneficial for the psychological development of adolescents. In applying this technique, teenagers will make it a habit to practice their perspective, which prioritizes their positive thoughts rather than negativity. This type of research used in this study is a qualitative research with descriptive methods that explain how to deal with the stress experienced by adolescents during the Corona Virus pandemic as it is today with the *Self Talk* technique. The purpose of this study is that adolescents can control their emotions and prioritize positive *self talk* while in certain conversations.

Keywords: corona, adolescents, stress, *self talk*.

Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat	e ISSN : 2581-1126 p ISSN : 2442-448X	Vol 7, No: 2	Hal: 248 - 256	Agustus 2020
---	--	--------------	----------------	--------------

PENDAHULUAN

Masyarakat saat ini sedang berjuang melawan virus berbahaya baru yang dikenal dengan nama virus COVID 19 atau *Corona Virus Diseases*. Corona Virus menjadi guncangan bagi hampir semua negara pada tahun 2020 ini. Seluruh negara di dunia terkena dampak dari persebaran virus tersebut yang menyebar begitu cepat dan tidak terduga (Kompas.com)

Corona Virus diketahui berasal dari kota Wuhan, Tiongkok. Virus ini mulai diketahui oleh masyarakat dunia pada bulan Desember 2019. Menurut data WHO (PDPI, 2020), sampai tanggal 1 Maret 2020, sebanyak 65 negara telah terjangkit oleh *Corona Virus*. Kota Wuhan yang diketahui menjadi tempat pertama virus ini menyebar merupakan kota kecil yang memiliki pasar seafood atau live market. Penyebaran virus COVID-19 tersebut dibuktikan saat seseorang terjangkit virus corona dari hewan yang diperdagangkan di salah satu pasar seafood Kota Wuhan. Diduga, sebanyak 66 % pasien yang terkena virus ini berkaitan dengan pasar tersebut (Kompas.com).

Pada tanggal 31 Desember 2019, Badan WHO China Country Office melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui penyebabnya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Akhirnya, Cina mengidentifikasi pneumonia yang tidak diketahui asalnya tersebut sebagai jenis baru *coronavirus* (novel coronavirus, 2019-nCoV). Di China sendiri, jumlah kasus Coronavirus ini berlangsung dengan cepat sampai akhirnya menyebar ke seluruh penjuru dunia.

Di Indonesia, kasus penyebaran virus Corona mulai diketahui dan diumumkan oleh Presiden pada tanggal 2 Maret 2020 dengan korban positif yaitu dua WNI. Dari semua negara di wilayah ASEAN, Indonesia menjadi negara dengan kasus positif serta angka kematian tertinggi akibat COVID-19. Data terbaru menunjukkan bahwa per tanggal 8 Juni 2020, perkembangan virus COVID-19 terus

mengalami kenaikan. 216 negara telah terjangkit virus, yang positif sebanyak 8.242.999 orang sedangkan yang meninggal sebanyak 445.535 jiwa. (WHO, 2020). Di Indonesia sendiri, jumlah kasus korban positif COVID-19 telah bertambah menjadi 42.762 orang, dan total pasien yang sembuh mencapai 16.798 orang, sedangkan korban yang meninggal akibat virus ini jika dikalkulasikan telah menimpa 2.339 jiwa.

Di bawah ini merupakan grafik perkembangan COVID-19 di Indonesia per tanggal 8 Juni 2020.

Sumber : katadata.com

Penyebaran virus ini tidak dapat diprediksi dan sangat cepat. Oleh karena itu, pemerintah dan ahli kesehatan harus mengambil tindakan yang cepat dan tegas pada setiap kasus COVID-19 baru teridentifikasi. Wajar jika masyarakat khawatir tentang dampak wabah COVID-19 ini pada diri mereka dan orang-orang yang mereka kasihi.

Dalam upaya mencegah penyebaran virus ini, masyarakat dunia, khususnya di Indonesia menerapkan *Social Distancing* serta *Physical Distancing* (news.detik.com). Mereka membatasi dirinya untuk tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain dan tetap berada di rumah untuk mencegahnya terjangkit virus COVID-19. Keseharian mereka pun menjadi terhambat sehingga tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya dan berpergian ke berbagai tempat seperti kantor,

Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat	e ISSN : 2581-1126 p ISSN : 2442-448X	Vol 7, No: 2	Hal: 248 - 256	Agustus 2020
---	--	--------------	----------------	--------------

sekolah, mall, dll sampai waktu yang belum ditentukan.

Berbagai macam sektor penting seperti sektor ekonomi, politik, dll mengalami perubahan dalam pelaksanaannya. Salah satu contohnya adalah sektor pendidikan dimana dalam pelaksanaannya sudah tidak dilakukan lagi secara offline/ langsung di kelas, namun pertemuan diadakan secara online melalui berbagai platform yang mendukung jalannya pembelajaran bagi siswa. Ini merupakan bentuk upaya pemerintah dalam mengurangi jumlah korban akibat COVID-19 yang terus menyebar dan mengalami peningkatan yang signifikan.

Segala kegiatan yang biasa dilakukan di luar rumah diberhentikan untuk sementara dan seluruh masyarakat dihimbau untuk tetap berada di rumah masing-masing. Akibatnya, kondisi tidak biasa tersebut membuat semua kalangan terpaksa harus bisa beradaptasi dengan kebiasaan baru. Salah satu yang terkena dampaknya adalah para remaja yang biasanya sering melakukan aktivitas di luar rumah seperti bersekolah, bermain, dll.

Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang di dalamnya mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan juga fisik (Hurlock, Elizabeth. B. 1999 : 206). Remaja mengalami kematangan dari segi fisik, psikologi, dan sosial. Secara psikologis, remaja adalah usia seseorang yang memasuki proses menuju usia dewasa. Masa remaja merupakan masa dimana mereka sudah tidak merasa bahwa dirinya anak-anak dan sudah sejajar dengan orang lain di sekitarnya walaupun orang tersebut lebih tua. (Hurlock, 2011).

Kepribadian remaja sangat ditentukan oleh faktor lingkungan tempat dia tinggal, apakah mendukung dia menjadi pribadi yang lebih baik atau bahkan sebaliknya. Menurut Ali & Asrori (2006), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja diantaranya adalah perubahan jasmani, perubahan pola interaksi dengan orangtua,

perubahan pola interaksi dengan teman sebaya, adanya perubahan pandangan luar, serta adanya perubahan interaksi dengan sekolah.

Stress merupakan perasaan yang dialami oleh seorang individu saat menghadapi situasi yang tertekan. Menurut Cameron dan Meichenbaum, stress terbagi menjadi beberapa macam bentuk, tergantung dari ciri-ciri individu yang merasakannya, kemampuan untuk menghadapinya (*coping skills*), dan sifat stressor yang dihadapinya. Stress adalah usaha penyesuaian diri dimana bila individu tidak mampu mengatasinya, maka dapat memunculkan gangguan fisik, perilaku, perasaan hingga gangguan jiwa dengan berbagai faktor seperti frustrasi, konflik, tekanan, serta krisis (Maramis & Maramis, 2012). Sumber dari munculnya stress disebut dengan stressor. Penyebab dari munculnya stress bisa dikarenakan adanya penyaluran dari proses penilaian kognitif yang tidak sesuai sehingga memunculkan pikiran-pikiran negatif yang berakibat stress (Sarafino, 2008).

Salah satu faktor penyebab tingkat stress anak remaja saat ini adalah karena mereka mengalami kesulitan saat harus belajar di rumah akibat pandemi. Mereka beranggapan bahwa dengan sistem daring ini, pembelajaran menjadi kurang efektif untuk dilaksanakan. Dari survei yang dilakukan KPAI, sebanyak 79,9 % anak berpendapat bahwa interaksi berkurang dan guru hanya memberikan tugas berat saja sehingga anak mengalami peningkatan stress dan 20,1 % yang menganggap adanya interaksi dalam proses pembelajaran. (liputan6.com). Ternyata, dampak negatif dari adanya peraturan seperti Social & Physical Distancing serta PSBB, anak-anak merasa jiwanya menjadi lebih tertekan.

Menurut WHO (2019), stress yang muncul selama masa pandemi COVID-19 bisa berupa rasa takut dan cemas mengenai kesehatan diri dan kesehatan orang terdekatnya, pola tidur/pola makan berubah, sulit berkonsentrasi, hingga menggunakan obat-obatan/ narkoba. Kondisi psikologis para

Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat	e ISSN : 2581-1126 p ISSN : 2442-448X	Vol 7, No: 2	Hal: 248 - 256	Agustus 2020
---	--	--------------	----------------	--------------

remaja yang notabeneanya masih rentan dan mudah terganggu, makin diperparah dengan kondisi di lingkungan sekitarnya yang tidak mendukung mereka melakukan aktivitas seperti biasanya. Apalagi dengan situasi seperti sekarang ini yang mengharuskan sang anak untuk bisa bertindak sesuai dengan kondisi dan aturan yang ada dan mereka tidak bebas melakukan sesuatu yang menjadi kebiasaan mereka untuk dilakukan di luar rumah.

Berdasarkan data yang diperoleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang meneliti tentang perkembangan psikologis masyarakat saat pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa 64,3 % dari 1.522 responden mengalami masalah kecemasan/stress sebagai dampak dari adanya pandemi ini. Responden tersebut terdiri dari perempuan sebanyak 76,1 % yang berusia dari 14 tahun-71 tahun. Mereka berasal dari beberapa wilayah yaitu Jawa Barat (23,4 %), Jawa Tengah (15,5 %), Jawa Timur (12,8 %), dan DKI Jakarta (16,9%).

Self Talk adalah salah satu teknik yang termasuk ke dalam terapi kognitif. Menurut Hackford and Schwenkmezger dalam (Murphy, 2007), *Self Talk* adalah dialog individu pada dirinya sendiri dimana dia menafsirkan perasaan dan persepsinya, serta mengatur dan mengubah keyakinannya, serta juga memberikan intruksi dan penguatan bagi dirinya.

Jenis *Self Talk* terbagi menjadi dua, yaitu *self talk* positif dimana *self talk* ini akan memunculkan emosi yang positif dengan cara memerintahkan dirinya sendiri untuk bersikap konstruktif. Dengan bersikap positif, individu bisa membangun semangatnya sendiri untuk mencapai perubahan yang diinginkan (Permatasari, dkk. 2016: 4). Yang kedua adalah *self talk* negatif dimana *self talk* ini merupakan pernyataan irasional individu yang menyebabkan emosinya terganggu. Pernyataan tersebut akan memunculkan rasa depresi, rendah diri, menyalahkan diri sendiri

dan khawatir berlebihan. (Davis dalam Wulandari, 2017: 21).

Teknik *Self Talk* ini adalah salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa stress yang dialami oleh para remaja. *Self Talk* bukan mencoba untuk memaksakan atau merubah perilaku/pikiran yang ada dalam individu, namun membuat diri mereka menjadi lebih tenang (Martin & Pear, 2015). Teknik ini menjadikan pikiran lebih rasional/ positif yang membantu menurunkan rasa stress pada remaja.

Peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk melihat apakah teknik *self talk* akan efektif untuk dilakukan agar para remaja dapat mengontrol emosinya menjadi lebih positif daripada negatif.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam pembuatan artikel ini adalah penelitian kualitatif dengan metode deskriptif yang berasal dari data sekunder. Menurut Bogdan dan Taylor, metodologi kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang berupa kalimat tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati, sehingga lebih menekankan pada pengamatan suatu fenomena.

Metode Kualitatif adalah sebuah penelitian ilmiah yang di dalamnya membahas fenomena dimana bertujuan untuk memahami fenomena tersebut dalam kontak sosial secara alami dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti. (Maleong dalam Metodologi Penelitian Kualitatif, Herdiansyah Haris (2010)).

Menurut sumber datanya, data penelitian ini digolongkan ke dalam data sekunder. Data sekunder yaitu data yang diperoleh lewat pihak lain dan tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subjek penelitiannya. Data Sekunder, dalam penelitian ini berupa data-data pendukung

Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat	e ISSN : 2581-1126 p ISSN : 2442-448X	Vol 7, No: 2	Hal: 248 - 256	Agustus 2020
---	--	--------------	----------------	--------------

lainnya, baik berupa buku-buku, lembaga terkait, kasus yang terjadi, maupun internet (hasil survei WHO, BPS, dll).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi psikologis/mental yang sehat adalah kondisi dimana seorang individu hidup dalam kesejahteraan, mampu mengenal potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan sehari-hari, dan mampu berkontribusi di lingkungan sosialnya. (WHO, 2015). Pada dasarnya, seorang anak adalah makhluk yang rentan terhadap berbagai gangguan psikologis, karena mereka belum bisa menghadapi segala sesuatunya dengan mudah. Ada kalanya dimana seorang anak selalu berpikiran/berprasangka negatif terhadap suatu hal yang membuat dia tertekan kejiwaannya.

Berbagai bentuk perubahan yang terjadi saat ini akibat COVID-19 berdampak pada segala aspek bagi perkembangan remaja seperti menjalankan kelas online/daring, tidak bisa bertemu teman-temannya untuk sementara waktu, bermain, lebih sering bermain gadget, adanya perubahan dalam rutinitas orangtuanya yang bekerja di rumah (WFH) juga mempengaruhi keseharian anak-anak remaja.

Perubahan tersebut membuat mereka tidak bisa menahan diri untuk terus berpikiran irasional dan menjadi stress. Mereka mudah menangis, marah, berperilaku tidak seperti biasanya, dan lebih sering mengurung di kamar untuk melampiaskan kebosanannya, mudah mengkhawatirkan sesuatu hal, tidak tenang saat melakukan sesuatu dan terus berpikir bahwa akan ada peristiwa buruk yang terjadi di sekitarnya, mengalami gangguan tidur, hilangnya rasa percaya diri, cepat lelah dan tidak tertarik lagi untuk melakukan hal yang disukainya.

Mereka merasa bahwa dengan diberlakukannya peraturan pemerintah yang sudah ada, itu semakin membuat dirinya menjadi orang yang lebih mudah menyerah

dan menyalahkan keadaan. Remaja menjadi lebih sering berpikiran negatif dan jika kondisi mentalnya terus menerus seperti itu, ditakutkan remaja tersebut nantinya bisa melakukan hal-hal yang tidak diinginkan.

Untuk itu, mereka butuh suatu cara/strategi untuk bisa menghilangkan perasaan negatif/emosi buruknya. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan *Self Talk*. *Self Talk* merupakan salah satu teknik yang bertujuan untuk membantu mengubah pikiran-pikiran negatif yang muncul dalam diri seseorang menjadi pikiran-pikiran positif. *Self Talk* adalah suatu cara untuk bisa “berdialog dengan diri sendiri” dengan ucapan atau kata-kata yang terlintas dalam benak individu, bisa bersifat negatif maupun positif.

Self talk negatif akan mempengaruhi seseorang menjadi diri yang pesimis, tidak percaya diri, dan sifat lainnya yang tidak mengubahnya menjadi pribadi yang baik. Kata-kata yang termasuk self talk negatif misalnya, **“aku bodoh!”**, **“aku tidak bisa melakukan ini”**, **“aku takut”**, dsb. Sedangkan, *self talk* positif adalah perkataan dalam diri seseorang yang bisa membantunya untuk tenang saat menghadapi suatu keadaan. Perkataan tersebut akan meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga tidak akan memperburuk situasi. Bentuk pernyataannya misalnya, **“aku bisa!”**, **“aku harus semangat!”**, **aku berani!”**, dan kata-kata penyemangat lainnya yang bisa mendukung kondisi mentalnya tetap stabil.

Teknik *Self Talk* adalah salah satu bentuk dari terapi kognitif (*Cognitive Restructuring*) dimana teknik ini akan mengutamakan pernyataan positif untuk merubah pemikiran yang tidak masuk akal (irasional) seseorang baik secara verbal atau non verbal menjadi masuk akal (rasional). Teknik ini merupakan jenis dari *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang dikembangkan oleh Albert Ellis. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* ini berfokus pada kepercayaan-kepercayaan

Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat	e ISSN : 2581-1126 p ISSN : 2442-448X	Vol 7, No: 2	Hal: 248 - 256	Agustus 2020
---	--	--------------	----------------	--------------

irasional untuk diubah menjadi rasional agar bisa sesuai dengan fakta yang ada.

Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada remaja karena pada dasarnya, usia mereka sering berada di fase mengalami kecemasan/ stress. Menurut Hans Selye (1974, 1983), seorang pelopor penelitian tentang stress, remaja rentan mengalami stress akibat mereka menanggung beban yang semakin berat, timbul rasa frustrasi, mengalami gangguan/kejadian besar dalam hidupnya, atau bahkan karena status sosial/ekonominya.

Contoh kasus stress yang terjadi pada remaja seperti yang dilansir pada *suara.com*, kasus seorang remaja berusia 18 tahun asal Inggris bernama Emily Owen yang memutuskan untuk bunuh diri karena dia merasa depresi dan tertekan akibat tidak tahan terus berdiam diri saat melakukan isolasi di rumah. Kasus lainnya adalah bunuh diri yang dilakukan oleh WNA asal Korea Selatan dengan menggantung dirinya di sebuah hotel yang berlokasi di Solo. Alasan dia bunuh diri yaitu karena dia merasa bahwa dia terjangkit virus Corona setelah melakukan perjalanan ke negara-negara yang terpapar virus tersebut.

Berkaca dari contoh kasus tersebut, memang benar bahwa pandemi ini membawa dampak yang besar dan membuat semua orang kewalahan hingga tidak sedikit dari mereka yang akhirnya memilih jalan yang salah. Untuk itu, adanya tindakan pencegahan dan penyembuhan bagi kondisi mental, khususnya remaja sangat penting dan dibutuhkan untuk menghindari hal buruk agar tidak terjadi lagi.

Self Talk sebenarnya pasti pernah dilakukan oleh semua orang (berbicara dengan diri sendiri di dalam hati/langsung) saat sedang menghadapi suatu situasi. Menurut Albert Ellis (dalam Martin & Pear, 2015), *Self Talk* dapat dilakukan melalui berbagai tahapan yaitu :

a. Tahapan pertama :

Merupakan proses yang akan memperlihatkan anak bertindak atau berpikir tidak logis dan irasional. Dalam tahap ini, remaja akan dibantu untuk bisa memahami mengapa pemikirannya menjadi irasional dan bagaimana dia bisa menjadi irasional. Tentunya remaja masih sulit untuk berpikir rasional sehingga peran dari orang terdekatnya, misalnya keluarga akan dibutuhkan. Apalagi saat masa pandemi, orangtua lebih sering berada di rumah sehingga bisa berkomunikasi lebih intens dengan sang anak. Orangtua bisa memberikan perhatiannya dengan bertanya kepada sang anak mengapa dia bisa sampai berpikiran negatif/irasional.

b. Tahapan kedua:

Anak akan dibantu untuk yakin bahwa segala bentuk pikiran mereka yang negatif dapat dirubah dan diperbaiki menjadi pikiran yang positif. Anak akan diajarkan untuk bisa membedakan pikiran irasionalnya menggunakan pernyataan positif tersebut yang untuk menentukan tujuan rasionalnya.

Dalam tahap ini, remaja akan dibimbing/diberi pengarahan oleh orangtuanya bahwa sebenarnya pikiran negatif yang ada bisa dirubah menjadi positif. Misalnya, remaja tersebut mengatakan “aku tidak akan sanggup hidup seperti ini!”. Kemudian, disinilah peran orangtua untuk memberitahu bahwa sebenarnya dia bisa melewati situasi berat seperti sekarang. Contoh pernyataan positif yang harus selalu diingat adalah bahwa **“aku yakin bisa melewati situasi berat ini.”**

c. Tahap ketiga:

Anak akan dibantu untuk bisa terus mengembangkan pikiran-pikiran

rasionalnya dengan kalimat yang lebih positif sehingga mereka tidak lagi terjebak dengan pikiran negatifnya sendiri. Pada tahap terakhir, anak akan terus melatih diri untuk semakin berpikiran positif dan mengontrol pikiran irasionalnya agar tidak mengganggu kehidupannya. Dengan begitu, anak pun tidak akan lagi mengalami stress dan perubahan sikap lainnya yang akan mengganggu kehidupan sehari-harinya.

Untuk mempermudah penerapan *Self Talk*, mereka bisa membuat daftar kejadian beserta *self talk* yang mereka pikirkan dengan menuliskannya ke suatu form/tabel *Cognitive Restructuring* (CRF) 3 kolom seperti di bawah ini:

Kejadian	Self Talk Negatif	Self Talk Positif
Mengikuti kelas online	Saya takut penampilan saya buruk.	Mereka tidak peduli dengan penampilanku.
Berdiam diri sehari di kamar.	Saya tidak bisa menghadapi kondisi saat ini.	Bukan hanya saya yang merasakan ini. Saya pasti bisa menghadapinya

Proses treatment ini tidak cukup hanya dilakukan sekali saja, namun harus melewati beberapa proses yang dilakukan secara rutin dan konsisten oleh remaja tersebut walaupun tidak mudah. Dan yang terpenting, anak tersebut harus selalu mengingat dan menerapkannya setiap dia menghadapi situasi apapun. Seperti misalnya bagi remaja yang selalu mengeluh saat akan mengikuti sekolah online; mereka bisa melatih dirinya dengan teknik ini agar bisa menjalankan kewajibannya secara positif dan semangat.

Tentunya yang harus dikembangkan adalah **Self Talk Positif**, dimana itu bisa merubah persepsi remaja tersebut untuk bisa

mengontrol dan membuat kondisi mentalnya semakin baik. Lalu bagaimana cara agar para remaja bisa terus menerapkan *Self Talk* positif dalam kehidupannya? Sebenarnya itu semua tergantung dari dirinya sendiri, apakah dia memang ingin memperbaiki cara pandangnya dan berubah menjadi pribadi yang lebih baik ataukah tetap tidak peduli dengan pikiran-pikiran negatif yang bermunculan di otaknya yang akan membuat kondisi mentalnya semakin tertekan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa adanya *self talk* positif dalam diri remaja akan sangat bermanfaat untuk membangun sikap kognitif pada dirinya dan teknik *Self Talk* sangat efektif untuk dilakukan oleh remaja agar dia bisa menghadapi berbagai emosi buruk yang datang, terutama di kala pandemi COVID-19 sekarang ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Tidak dipungkiri, adanya virus Corona atau COVID-19 ini menyebabkan berbagai perubahan dalam hidup masyarakat, seperti dalam sektor ekonomi, politik, pendidikan, dll. pemerintah telah membuat berbagai kebijakan untuk mengurangi jumlah korban dari virus mematikan ini. Salah satu yang terkena imbasnya adalah para remaja dimana mereka terpaksa harus beradaptasi dengan semua perubahan yang telah dicanangkan oleh pemerintah. Akibatnya, mereka pun mengalami beberapa perubahan dalam dirinya, khususnya pada segi psikologis/mentalnya. Tidak sedikit remaja yang mengeluh dengan kondisi ini dan akhirnya menjadi stress serta berperilaku irasional.

Dengan melihat permasalahan tersebut, terdapat satu cara bagi para remaja untuk menghilangkan stress yaitu *Self Talk*. Teknik *Self Talk* adalah salah satu cara yang efektif bagi para remaja yang mengalami stress untuk selalu berpikiran positif. Diharapkan, mereka bisa mengurangi pikiran negatif terhadap dirinya sendiri/lingkungan sekitarnya serta mampu mengendalikan emosinya. Jika

Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat	e ISSN : 2581-1126 p ISSN : 2442-448X	Vol 7, No: 2	Hal: 248 - 256	Agustus 2020
---	--	--------------	----------------	--------------

mereka memiliki pikiran positif, maka itu akan berpengaruh pada kehidupan sehari-harinya saat menjalankan aktivitas sehingga dia tidak mudah tertekan dan akhirnya melakukan hal yang buruk/ tidak diinginkan.

Sedangkan saran yang dapat penulis rekomendasikan adalah:

1. Bagi klien (remaja) :

- Remaja diharapkan bisa terus mempertahankan dan melakukan self talk positif agar nantinya dalam menghadapi berbagai situasi/ masalah akan selalu menjadi orang yang positif dan bisa mengontrol emosinya.
- Jika merasa bahwa kondisi mental terganggu, maka setidaknya lakukanlah komunikasi dengan orang-orang terdekat untuk menceritakan masalahnya agar bisa mendapatkan masukan/bantuan dalam menghadapi perasaan tersebut.
- Apabila tidak merasa terbantu dengan bantuan orang terdekat (keluarga/teman), maka disarankan untuk segera mengikuti terapi/ pendampingan kepada orang yang memang mengerti dan profesional untuk menangani kondisi klien, seperti pekerja sosial / psikolog.

2. Bagi peneliti lainnya:

Dikarenakan adanya keterbatasan di dalam melaksanakan penelitian, maka penulis menyarankan agar penelitian ini dapat dilanjutkan dan dikembangkan dengan menggunakan metode lainnya. Serta bisa juga ditambahkan referensi lain yang dapat digunakan sebagai strategi untuk mengatasi stress pada remaja. Dengan adanya penelitian selanjutnya, penulis berharap, hal itu semakin memperkuat penelitian ini.

Ali, M. & Asrori, M.(2006). Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara.

Antara. 2020. Survei: 64.3 % Dari 1.522 Orang Cemas dan Depresi Karena COVID-19. <https://tirto.id/survei-643-dari-1522-orang-cemas-depresi-karena-covid-19-fgPG> (diakses pada 18 Juni 2020).

Bogdan, Robert., dan Taylor. 1992. Pengantar Metode Penelitian Kualitatif, Terjemahan oleh Arief Rurchan. Surabaya: Usaha Nasional.

Dewi, Dinda. 2020. Pandemi COVID-19 Bisa Ganggu Kesehatan Mental Anak, Apa Tandanya? dikutip dari tirto.id (diakses pada 17 Juni 2020)

Ersyafiani, Nurkhalisha. 2018. Self-Talk: Seni Berdialog dengan Diri Sendiri. <https://pijarpsikologi.org/self-talk-seni-berdialog-dengan-diri-sendiri/> (diakses pada 18 Juni 2020)

Hanifa R., & Meilanny, B. S. 2016. Cognitive Restructuring dan Deep Breathing Untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial. *Share Social Work Journal*. 6(2), 154 – 272.

Hurlock, Elizabeth B. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.

Jayani, Dwi. 2020. Program Belajar Dari Rumah. dikutip dari katadata.com (diakses pada 17 Juni 2020)

Leonardi, Tino. 2020. Anak Mandiri Belajar di Rumah. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

Martin, G., & Pear, J. 2015. Modifikasi Perilaku. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

merdeka.com. 2020. Data Terkini Jumlah Korban Virus Corona di Indonesia. (diakses pada 18 Juni 2020)

DAFTAR PUSTAKA

Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat	e ISSN : 2581-1126 p ISSN : 2442-448X	Vol 7, No: 2	Hal: 248 - 256	Agustus 2020
---	--	--------------	----------------	--------------

- Musradinur. 2016. Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*. 2(2), 183-200.
- Prodjo, W.A. 2020. Saat Covid-19, Dukungan Psikososial Anak Penting Diberikan. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/05/18/192637571/saat-covid-19-dukkungan-psikososial-anak-penting-diberikan?page=all>. (diakses pada 18 Juni 2020)
- Putri, Herlina. 2020. Menjaga Keseimbangan Psikologi Anak Dimasa Pandemi. dikutip dari pikiranrakyat.com (diakses pada 17 Juni 2020)
- Santrock, J.W. 2003. Perkembangan Anak (terjemahan). Edisi Keenam, Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J.W. 2007. Perkembangan Anak (terjemahan). Edisi Kesebelas, Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E. P. 2008. Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition. USA: The College of New Jersey.
- Sarwono, S. 2011. Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Soewadi. 1990. Bahan Kuliah Ilmu Kedokteran Jiwa. Fakultas Kedokteran UGM. Yogyakarta.
- WHO. 2019. Mental Health During Covid-19 Pandemic. (diakses pada 17 Juni 2020)
- Willy F. Maramis, Albert A. Maramis. 2009. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2. Surabaya: Airlangga University Press, p.38
- Wulandari, Primatia. 2020. Menjadi Teman bagi Anak di Masa Pandemi. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- www.covid19.go.id (diakses pada 18 Juni 2020)
- www.bbc.com. 2020. Update Covid-19 di Indonesia: Kurva, Data, Peta Pasien Terinfeksi, Meninggal, dan Sembuh di Indonesia serta Dunia. <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-51850113> (diakses pada 19 Juni 2020)
- www.kemkes.go.id (diakses pada 18 Juni 2020)
- Yoenanto, Nono. 2020. Kesiapan Orangtua Menjadi Guru di Rumah. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Yuliana. (2020). Corona Virus Diseases (Covid-19) Sebuah Tinjauan Literatur. *Wellness and Healty Magazine*, 2 (1), 187-192.