HASIL CEK_Tekhnik Self Instruction

by UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN 11

Submission date: 22-Nov-2023 10:35AM (UTC+0700)
Submission ID: 2235801474
File name: Tekhnik Self Instruction.docx (145.38K)
Word count: 3374
Character count: 21867

Psyche 165 Journal
https://jpsy165.org/ojs

2021 Vol. 14 No. 3 Hal: 284-289 p-ISSN: 2088-5326, e-ISSN: 2502-8766

Teknik Self Instruction Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja di Wilayah Puskesmas Gondomanan

Darsyam Wiradi[1✉], Alfi Purnamasari[2]

[1,2]Magister Psikologi Profesi Klinis, Universitas Ahmad Dahlan
Jl. Kapas No.9, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55166

[1]darsyamwiradi6@gmail.com, [2]alfi_purnamasari@yahoo.com

Abstract

The purpose of group therapy in this study is to determine the influence of the techniques of self instruction to lower stress in adolescents in the areas of health Gondomanan. The subject in the research of six teenagers who are experiencing stress in the medium category and weight. Method of data collection is done by observation, interview, focus group discussion, as well as quantitatively by conducting pre-test uses the perceived stress scale. The technique of data analysis is done qualitatively based on the results of the process of therapy done and quantitatively by conducting the test. The results showed the decrease of stress both qualitatively and quantitatively. The results qualitatively show that the subject of the research is able to recognize positive emotions, feel more calm, peaceful, and could divert negative thoughts into positive, while the quantitative results show the value of z = -2,203 with significance 0,043 (p<0.05) which means there is no difference on the score of stress level before therapy and after therapy. Based on the results of the study concluded that group therapy with the techniques of self instruction can reduce the level of stress in adolescents in the areas of health Gondomanan.

Keywords: Adolescents, Stress, Techniques of self instruction, Influence, Qualitatively.

Abstrak

Tujuan terapi kelompok pada penelitian yang dilakukan yaitu untuk mengetahui pengaruh teknik self instruction untuk menurunkan stres pada remaja di wilayah Puskesmas Gondomanan. Subjek dalam penelitian yaitu enam orang remaja yang mengalami stres dalam kategori sedang dan berat. Metode pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, forum group discussion, serta secara kuantitatif dengan melakukan pre test menggunakan perceived stress scale. Teknik analisis data dilakukan secara kualitatif berdasarkan hasil proses terapi yang dilakukan dan kuantitatif dengan melakukan post test. Hasil penelitian menunjukkan terjadinya penurunan stres baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Hasil kualitatif menunjukkan bahwa subjek penelitian mampu mengenali emosi positif, merasa lebih tenang, tentram, dan bisa mengalihkan pikiran negatif menjadi positif, sedangkan hasil kuantitatif menunjukkan nilai z = -2,203 dengan signifikansi 0,043 (p<0,05) yang artinya terdapat perbedaan pada skor tingkat stres sebelum terapi dan setelah terapi. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terapi kelompok dengan teknik self instruction dapat menurunkan tingkat stres pada remaja di wilayah Puskesmas Gondomanan.

Kata kunci: Remaja, Stres, Teknik self instruction, Pengaruh, Kualitatif.

© 2021 PSY165 Journal

1. Pendahuluan

Masa remaja identik dengan perubahan fisiologis yang pesat. Perubahan fisiologis yang terjadi pada masa remaja antara lain percepatan pertumbuhan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual yang ditandai dengan pubertas. Berdasarkan aspek perubahan kognitif, remaja akan mengalami peningkatan abstraksi, cita-cita, dan pemikiran logis. Aspek emosi sosial, remaja akan mencari kebebasan, konflik dengan orang tua, serta keinginan berinteraksi dengan teman sebaya yang dominan. Stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan seseorang. Stres dapat mempengaruhi setiap orang, termasuk remaja. Sumber stres pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak beban ini berbeda pada remaja perempuan dan laki-laki [1].

Stres yang terjadi pada remaja sebagian besar dirasakan oleh remaja dengan status ekonomi rendah, sedangkan status orang tua dan tempat tinggal tidak berpengaruh signifikan. Respon tubuh terhadap stres pada remaja lebih cepat terjadi dibandingkan pada orang dewasa karena bagian otak yang mengatur respon terhadap stres belum berkembang sepenuhnya pada otak remaja. Aktivitas sirkuit tersebut berhubungan dengan faktor genetik, stres psikososial dan hormon seks. Proses maturitas bagian otak remaja menyebabkan respon stres oleh remaja cenderung berlebihan dibandingkan pada orang dewasa [2].

Diterima: 19-07-2021 | Revisi: 14-08-2021 | Diterbitkan: 30-09-2021 | DOI: 10.35134/jpsy165.v14i3.48

Perubahan psikososial antara lain semacam tekanan mental (psychosocial stressor), sehingga bagi sebagian orang dapat menyebabkan perubahan dalam kehidupan individu dan mencoba beradaptasi untuk mengatasinya. Adapun stressor psikososial yang dapat terjadi pada remaja antara lain perceraian orang tua, konflik orang tua yang dapat berdampak pada kenakalan remaja, hubungan pertemanan yang kurang sehat dengan teman sebaya maupun lingkungan sosial. Menghadapi tekanan kehidupan tersebut dibutuhkan kemampuan dalam beradaptasi, akan tetapi tidak semua orang dapat beradaptasi dengan setiap perubahan, sehingga dampak dari ketidakmampuan tersebut adalah stress, gangguan penyesuaian diri, serta berdampak pada kesehatan [3].

Hal tesebut terjadi pada peserta yang merupakan remaja di lingkungan kecamatan Gondomanan, dimana stressor peserta adalah hubungan dengan orang tua. Beberapa peserta merasa seperti tidak disayangi, diacuhkan dan tidak diperhatikan seperti saudara mereka yang lain. MA dan Erka merasa jika mereka adalah anak yang paling diharapkan di dalam keluarga, secara spesifik MA merasa jika dirinya adalah anak tiri, semantara Erka merasa tertekan ketika menjadi anak yang paling diharapkan dan merasa bingung dengan dirinya sendiri. Sedangkan subjek MR sering dimarahi oleh ibu tanpa alasan yang jelas, subjek juga pernah tiba-tiba dipukul ibunya menggunakan handuk, sementara subjek R merasa jika tidak memiliki orangtua.

Dari semua peserta mengatakan bahwa bentuk kesalahan berfikir yang dimiliki menyebabkan simtom tersebut. Sebagian besar peserta awalanya belum memahami bahwa pikiran negatif yang dialami selama ini menimbulkan perasaan dan respon tubuh atau perilaku yang negatif. Ketika diajak untuk mengidentifikasi peristiwa negatif serta pikiran otomatis yang muncul, peserta sebagian besar mengisi dengan perasaan dan pikiran yang negatif. Pikiran yang terdistorsi cenderung muncul secara otomatis dan cenderung diterima sebagai pernyataan akan fakta daripada sebagai opini atau kebiasaan dalam menafsirkan peristiwa atau kejadian negatif dalam hidupnya [4]. Pikiran negatif akan muncul sebagai dampak dari individu yang menilai dirinya tidak mampu untuk mengatasi hamabtan atau tekanan yang datang. Pikiran negatif yang menguasai struktur kognitif individu akhirnya mempengaruhi tingkah lakunya. Jadi, stres yang timbul padda diri seseorang adalah akibat dari penilaian-penilaian subjektif individu terhadap suatu kondisi, situasi atau peristiwa lebih banyak dikuasai atau dipengaruhi oleh perasaan- perasan atau pikiran-pikiran negatif [5].

Penelitian menemukan bahwa terapi kelompok tidak memiliki syarat jenis kelamin artinya dapat diberikan pada laki-laki maupun perempuan, mencari strategi dalam mengahdapi masalah, mengurangi distrerss psikologis [6]. Terapi kelompok yang efektif dapat membantu individu mengembangkan self responbility, meningkatkan kesiapan perubahan, membangun dukungan untuk perubahan dan penyembuhan, mengatasi perilaku yang menghambat serta membantu menyelesaikan ketidaknyamanan antar pribadi [7]. Berdasarkan penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk melakukan terapi kelompok guna menurunkan stres pada remaja di wilayah Puskesmas Gondomanan dengan menggunakan teknik self instruction.

2. Metodologi Penelitian

2.1. Identitas Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada enam orang remaja di wilayah Puskesmas Gondomanan dengan karakteristik mengalami stres dalam kategori sedang dan berat.

2.2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan Perceived Stress Scale untuk mengetahui tingkat stres yang dialami oleh para subjek penelitian sebagai alat pre test dan post test. PSS-10 (Perceived Stress Scale) yang terdiri dari 10 item dan telah dinyatakan valid dan reliable dengan nilai koefisien Cronbach alpha sebesar 0.85 [8], Skala PSS telah dinyatak valid dan mampu digunakan sebagai alat ukur karena telah diuji validitas dan didapatkan nilai 0.84 [9]. skala PSS disusun untuk mengukur sejauh mana peristiwa dalam kehidupan sehari-hari dinilai sebagai stres. Skala PSS-10 terdiri dari tiga aspek yang berupa perasaan tidak terprediksi (feeling of unpredictable), perasaan tidak terkontrol (feeling of uncontrollability) dan perasaan tertekan (feling of overloaded) [8].

PSS-10 (perceived Sress Scale) diberikan kepada enam peserta untuk mengetahui tingkat stres sebelum diberi terapi. Adapun norma yang digunakan untuk menentukan kategorisasi tingkat stres peserta yaitu menggunakan norma PSS-10 (perceived Stress Scale) yang telah di standarisasi yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategorisasi Tingkaat Stres

Total Skor	Kategorisasi
0-14	Stres ringan
15-26	Stres sedang
>26	Stres berat

Berdasarkan hasil pre test pengukuran tingkat stres terhadap enam orang subjek, menunjukan bahwa enam orang subjek memiliki tingkat stres yang berada pada kategori sedang dan berat yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Skor subjek menggunakan *perceived stress scale*

No	Nama	Skor *pre test*	Kategori
1	RC	30	Berat
2	MR	19	Sedang
3	Erka	19	Sedang
4	R	18	Sedang
5	MA	19	Sedang
6	BBA	20	Sedang

Berdasarkan hasil skala pengukuran terdapat 6 peserta yang memiliki permasalahan serupa yaitu mengalami stres pada kategori sedang dan berat yang akan

mengikuti konseling kelompok. Tahapan selanjutnya setelah *pre test* yaitu dilakukannya asesmen berupa observasi, wawancara dan FGD (*Forum Group Discussion*).

2.3. wawancara Per-individu

a) RC
RC mengeluhkan kondisi keluarganya yang tidak kondusif dengan komunikasi yang tidak baik dengan orangtua. Setiap hari RC selalu berdebat dengan ibu dikarenakan perilakunya yang sering keluar rumah. Ibu beranggapan jika anak perempuan seharusnya di rumah saja dan menemani kedua orangtua. Selain itu RC juga berani melawan perkataan dari ayahnya, hal ini dilakukan subjek karena merasa jika ayahnya tidak pernah membantu ibu. RC juga merasa tidak diperhatikan oleh kedua orangtuanya, dikarenakan kedua orangtua selalu memperhatikan adik-adiknya.

b) MR
MR merasa tidak dapat memahami dirinya sendiri. Hal ini dikarenakan orangtua RC sering bertengkar. MR menceritakan jika ibu tidak memahami keluarganya dan selalu menuntut ayah untuk memenuhi kebutuhan ibunya. Meskipun ayah MR sudah bekerja keras, akan tetapi masih tidak cukup unutuk memenhui kebutuhan ibu, sehingga ibu memilih untuk berselingkuh, bahkan pernah mengatakan ingin bercerai dengan ayahnya. Ibu selalu curiga ketika MR pergi keluar rumah, yang menyebabkan MR merasa tidak dipercaya oleh ibunya.

c) Erka
Erka mengeluhkan usianya yang sudah 21 tahun namun belum menyelesaikan tugas akhir, sehingga merasa bersalah dengan hal tersebut. Erka adalah anak satu-satunya yang kuliah di antara sepupunya yang lain. Erka merasa tertekan hal tersebut karena bingung setelah lulus kuliah apa yang harus dilakukannya. Erka merasa memiliki tanggung jawab yang lebih untuk menjadi seorang yang sukses karena Erka adalah harapan satu-satunya dari keluarga, sehingga menjadi beban tersendiri bagi dirinya.

d) R
R merupakan anak tunggal yang tinggal bersama kedua orangtuanya, namun R merasa jika dirinya hanya tinggal sendirian dirumah. R merasa jika dirinya tidak memperdulikan orangtuanya dan cenderung melakukan perilaku sesukannya saja serta tidak pernah merasa berdosa dengan apa yang telah dilakukannya. R selalu menutupi setiap permasalahannya dari kedua orangtua, hal ini dilakukan R karena ketika bercerita kepada orangtua dirinya tidak mendapatkan respon yang diinginkan. Oragtua malah berbalik memarahi R ketika dirinya bercerita kepada orangtua.

e) MA
MA selalu menjadi perantara jika kedua orangtuanya bertengkar. Ibu selalu mengeluhkan ayahnya kepada MA dan memintanya menyampaikan apa yang dikeluhkan oleh ibu kepada ayah. Begitu juga sebaliknya dengan ayah, sehingga MA menjadi tidak dapat menghargai kedua orangtuanya. Terlebih kepada ayah dikarenakan ayah yang pernah berselingkuh. MA menjadi merasa tidak diperhatikan, selain itu dirinya juga merasa menjadi anak yang paling diharapkan di dalam keluarga hal ini dikarenakan hanya dirinya senidri yang bekerja jika dibandingkan dengan saudara-saudarannya yang lain. Hal ini menjadikan MA cemburu dengan saudarnya dan merasa jika dirinya diperlakukan tidak adil sehingga MA merasa jika dirinya adalah anak tiri.

f) BBA
BBA mengeluhkan mengenai ibunya yang tidak memberikan haknya ketika bekerja di salon milik ibu. Sejak saat itu BBA merasa jika ibu tidak memahami dirinya yang membutuhkan uang. Sementara hubungan BBA dengan ayah juga tidak baik, ayah yang tidak bekerja sering meminta BBA untuk membeli Bahan bakar motor, sementara ayah hanya menggunakan sepeda motornya saja tanpa mau untuk mengisi bahan bakarnya. BBA sangat kecewa dengan kedua orangtuanya yang menyebabkan dirinya tidak dapat menghargai orangtuanya dan merasa harus berjuang sendiri untuk mencari uang guna mencukupi kebutuhan sehari-hari.

2.4. Hasil Asesmen

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan yaitu wawancara, observasi, dan FGD, maka diketahui ke enam peserta kelompok 5 orang peserta memiliki stres pada kategori sedang, 1 orang pada kategori berat, dan berdampak pada keadaan fisik mereka seperti sesak di dada, jantung yang berdebar kencang dan kesulitan tidur di malam hari. Pada beberapa peserta juga muncul perasaan tidak berharga, dan tidak dianggap oleh keluarga mereka dan memunculkan pikiran-pikiran negatif yang menimbulkan emosi serta berpengaruh pada perilaku negatif, namun para peserta cenderung menekan pikiran negatif mereka.

Berdasarkan data asesmen yang telah dilakukan yaitu, focus group discusion dan observasi kelompok, maka dapat diketahui bahwa keenam anggota kelompok mengalami stres sedang dan berat. Simptom stres diperoleh dari hasil FGD tersebut dikarenakan adanya pikiran-pikiran negatif yang menimbulkan emosi serta berpengaruh pada perilaku yang negatif. Individu yang mengalami simptom stres dikuasai oleh emosi negatif.

2.5. Tipe Pendekatan Kelompok

Tipe pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan terapi dalam kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive behavior modification (self-instructional treatment)*. Teknik *self instruction* adalah salah satu teknik yang terdapat di dalam pendekatan *cognitive behavior modification* yang dikembangkan oleh Meinchenbaum [10]. Perilaku maladaptif dipengaruhi oleh pikiran irasional yang menyebabkan verbalisasi diri yang tidak tepat. Inti dari teknik adalah membangun kembali sistem kognisi konseli, namun berpusat pada pola verbalisasi overt (disuarakan secara lantang/keras) dan covert (disuarakan dalam hati). *Self statement* (pernyataan diri) dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang, sebagaimana pernyataan yang disampaikan oleh orang lain. Syarat awal dari intervensi ini adalah individu harus mengenali cara mereka berpikir, merasa dan bertindak, serta dampaknya terhadap orang lain [11]. Adapun rancangan pelaksanaan intervensi dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Rancangan pelaksanaan intervensi

No	Sesi	Kegiatan	Tujuan	Hasil yang diharapkan
1	I. Penyampaian Hasil asesment & psikoedukasi terkait stress	• Memberi informasi terkait hasil asesmen yang sudah dilakukan • Menjelaskan definisi, gejala dan penyebab stres	• Menjelaskan tentang hasil asesmen yang telah dilakukan. • Menjelaskan permasalahan yang dihadapi setiap peserta. • Memberikan pemahaman tentang stres	Peserta dapat mengetahui dan memahami pengertian dan penyebab stres
2	II. Memfasilitasi peserta untuk mengenal emosi negatif dan positif	• Menanyakan video terkait macam-macam emosi • Memfasilitasi subjek untuk lebih mengenal dan bisa membedakan antara emosi positif dan emosi negatif.	• Memberikan pemahaman pada peserta untuk mengenal macam-macam emosi • Peserta dapat membedakan emosi	Peserta mampu membedakan emosi positif dan emosi negatif yang selama ini dirasakan
3	III. Pengenalan dan praktek SIT (self instruction Treatment)	• Peserta diminta untuk menuliskan kata-kata atau keyakinan-keyakinan negatif yang diyakini selama ini. • Setelah menuliskan hal tersebut, peserta diminta untuk memejamkan mata dan mengatakan Stop setiap kali keyakinan negatif muncul, kemudian klien diminta untuk mengatakan hal-hal positif yang ada pada dirinya. • Para peserta melakukan sharing dan diskusi untuk saling menguatkan satu sama lain ketika menghadapi masalah yang terjadi di keluarga	• Memberikan pemahaman pada peserta untuk mengendalikan pikiran-pikiran negatif yang muncul dalam dirinnya. • Melakukan sharing bersama antar peserta untuk bisa menyelesaiakan permasalahan masing-masing dengan mendengarkan saran dari satu sama lain.	Peserta mampu merubah keyakinan-keyakinan negatif yang ada pada dirinya selama ini dengan keyakinan positif sehingga memunculkan perilaku dan keyakinan baru positif
4	Evaluasi	Menanyakan perkembangan perilaku subjek serta hambatan selama proses intervensi berlangsung	Mengetahui efektifitas intervensi yang telah diberikan kepada peserta	Peserta diharapkan dapat mempraktekkan SIT dalam kehidupan sehari-hari untuk menekan pikiran negatif yang muncul.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menggunakan terapi kelompok dengan teknik self instruction untuk menurunkan tingkat stres pada remaja. Hasil-hasil disajikan kedalam Tabel 4 sampai dengan Tabel 10.

Tabel 4. Penyampaian hasil asesmen

No	Hasil intervensi
1.	Peserta dapat mengetahui sumber stress yang selama ini dirasakan.
2.	Peserta dapat mengetahui pengertian dan gejala stress
3.	Peserta menyadari bahwa yang menyebabkan stress adalah pikiran dan emosi negatif.

Tabel 5. Pengenalan emosi negatif dan emosi positif

No	Hasil Intervensi
1.	Peserta mengetahui pengertian emosi, bahwa emosi bukan berarti sedang marah-marah.
2.	Peserta bisa membedakan antara emosi negatif dan emosi positif
3.	Peserta memahami bahwa emosi dapat mempengaruhi pikiran dan perilaku

Tabel 6. Pengenalan dan praktek SIT (*Self Instruction Treatment)*

No	Hasil Intervensi
1.	Peserta dapat mengidentifikasikan pikiran negatif dan pikiran positif yang dimiliki
2.	Peserta dapat melawan pikiran negatif menjadi pikiran yang positif.
3.	Perserta dapat melakukan teknik *self Instruction*

Tabel 7. Evaluasi kualitatif teknik *self instruction*

Sebelum intervensi	Sesudah intervensi
Hanya mengetahui apabila emosi berarti negatif seperti marah dan sedih.	Sudah mengetahui emosi positif seperti senang, terharu, santai dan Bahagia
Merasa marah dan sedih ketika memiliki masalah	Merasa lebih tenang dan tentram
Berpikir tidak mampu, lebih rendah dari orang lain.	Bisa mengalihkan pikiran tidak mampu, menjadi pikiran yang lebih positif dan menyadari bahwa tidak sendirian dalam menghadapi masalah.

Tabel 8. Evaluasi kuantitatif berdasarkan hasil *pre test* dan *post test Perceived Stress Scale*

No	Nama	Skor pretest	Kategori	Skor postest	Kategori
1.	RC	30	Berat	16	Sedang
2.	MR	19	Sedang	14	Ringan
3.	Erka	19	Sedang	11	Ringan
4.	R	18	Sedang	18	Sedang
5.	MA	19	Sedang	12	Ringan
6	BBA	21	Sedang	20	Sedang

Tabel 9. Descriptive statistics Wilcoxon

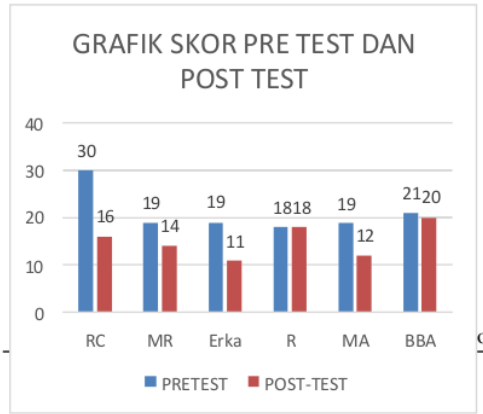
	N	Mean	Std. Deviation	Min.	Max.
PRETEST	6	21.00	4.517	18	30
POSTTEST	6	15.17	3.488	11	20

Tabel 10. Test Statistics[a] Wilcoxon

	POSTTEST – PRETEST
Z	-2.023[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan (z=-2.023), (p=0.043 ≤ 0,05) pada skor tingkat stress sebelum terapi (M=21.00, Sd=4.51) dengan tingkat stress setelah terapi (M=15.17, SD=3.48).



Berdasarkan hasil skor pretest dan posttest dapat dilihat perubahan skor yang berbeda-beda pada 6 anggota kelompok. Terdapat 5 peserta yang mengalami penurunan skor stres yaitu RC, MR, Erka, MA dan BBA. Sedangkan seorang peserta tidak mengalami penurunan skor dikarenakan faktor lain. Faktor lain tersebut yaitu tidak bersungguh-sungguh saat mengikuti sesi terapi kelompok dan kurang memperhatikan ketika dijelaskan teknik SIT (*Self Instruction Treatment*) saat sesi terapi kelompok berlangsung.

Berdasarkan hasil intervensi, terlihat adanya penurunan skor stress yang ditunjukkan masing-masing peserta. Terapi kelompok teraupetik bertujuan membantu individu untuk mengubah perilaku maladaptive menjadi perilaku yang adaptive serta mendorong perilaku baru [12]. Selain itu remaja dapat identifikasi dan meniru terhadap nilai serta prinsip moral yang berlaku dalam kelompok social juga merupakan tujuan dari terapi kelompok teraupetik

Suatu kondisi yang dialami individu saat terjadi ketidaksinkronan antaran tuntutan lingkungan yang diterima dengan kemampuan dalam mengatasi permasalahan sehingga menjadi beban bagi individu, dalam istilah Psikologi biasa disebut dengan "stres" [13]. Adapun stress dapat diakibatkan oleh terdapat perubahan nilai budaya serta system kemasyarakatan, perubahan tugas, tuntutan orang sekitar yang mengakibatkan ketegangan antara idealisme dan realita.

Pernyataan yang diberikan oleh orang lain akan mempengaruhi tingkah laku seseorang dalam melakukan *Self statement* (pernyataan diri). Sebelum melakukan intervensi terdapat ketentuan yang harus dimiliki individu yakni kemampuan untuk dapat mengidentifikasi cara dalam berpikir, merasa dan bertindak serta dampak terhadap orang lain atas perilaku individu tersebut [11].

Thought stopping merupakan salah satu langkah pada *self instruction* yang bertujuan untuk mengakomodasi individu menghentikan pemikiran negative yang berlebihan dapat menyebabkan *self defeating*. *Self defeating* (perilaku mengalahkan diri) adalah suatu perilaku yang menyalahkan diri sendiri yang dapat merugikan diri sendiri serta mengarah pada tindakan yang merusak.

Misalnya, seseorang yang sedang berpikir negatif tentang dirinya sendiri, perlu diajarkan untuk mengatakan "STOP" kepada dirinya yang bertujuan untuk menghentikan pikiran negative tersebut secara langsung, kemudian di arahkan kepada pemikiran yang lebih positif dan perilaku yang adaptif.

Teknik *self instruction* menjadi salah satu strategi sederhana untuk membantu remaja mereduksi distress yang dialami. Teknik ini mengajarkan individu agar mampu mengelola serta memiliki toleransi terhadap keadaan yang tidak menyenangkan yang dapat dilakukan dengan *self talk* (Berbicara dengan diri).

Indikator keberhasilan teknik *self instruction* dalam mengurangi stress yakni antara lain kemampuan mengelola stress sehingga tingkat stress yang dirasakan oleh remaja dapat berkurang. Hal ini didukung oleh penelitian Puspitarini [14] bahwa terjadi perubahan yang signifikan terhadap tingkat stress sehingga individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri terhadap permasalahan yang dihadapi sehingga tercapai identitas diri remaja yang sehat.

Para peserta mencoba untuk melakukan *self instructional treatment* ketika dihadapkan oleh situasi yang kurang menyenangkan atau situasi yang mengecewakan. Kemudian peserta mengintruksikan dirinya untuk menghentikan pikiran negatif yang muncul dan mengganti pikiran tersebut menjadi pikiran positif secara covert (disuarakan dalam hati). Karena dengan mengubah pikiran negatif menjadi positif berpengaruh terhadap emosi yang mempengaruhi perilaku peserta menjadi lebih baik. Berdasarkan hasil *post-test*, peserta menunjukkan penurunan tingkat stres setelah memahami bahwa emosi akan mempengaruhi pikiran dan berdampak pada perilaku para peserta dalam kehidupan sehari-hari.

Penurunan skor yang terjadi pada peserta terjadi ketika mulai membayangkan peristiwa negatif yang terjadi pada kehidupan mereka seperti dibanding-bandingkan, tidak diperhatikan, dan merasa tidak disayangi oleh orangtua.

4. Kesimpulan

Berdasarkan proses asesmen dan terapi yang diberikan kepada remaja diperoleh hasil bahwa teknik self instruction dapat menurunkan stres pada remaja di wilayah Puskesmas Gondomanan

Daftar Rujukan

[1] Santrock, J. (2007). *Adolescence: Perkembangan Remaja*, 6 ed., Jakarta: Erlangga

[2] Goodyer, I. M., Bacon, A., Ban, M., Croudace, T., & Herbert, J. (2009). Serotonin transporter genotype, morning cortisol and subsequent depression in adolescents. *British Journal of Psychiatry, 195*(1), 39–45. doi:10.1192/bjp.bp.108.054775

[3] Musradinur (2016). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. *Jurnal Edukasi, 2*(2), 183-200.

[4] Abela, J. R. Z., Stolow, D., Mineka, S., Yao, S., Zhu, X. Z., & Rankin, B. L. (2011). Cognitive vulnerability to depressive symptoms in adolescents in urban and rural Hunan, China: A multiwave longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology, 120*(4), 765–776. doi:10.1037/a0025295

[5] Beck, J. S. (1998). *Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment inc*. 95 Church Street: White Plains, N.Y. 105001.

[6] I. A. Putra & Pohan, L. D. (2018). Efektivitas terapi kelompok terhadap test anxiety dan self efficacy pada mahasiswa. *Humanitas, 2*(1), 31-48.

[7] Gallon, S. (2004). *The addiction technology transfer ceter network: Approaches to group therapy*. Department of Public Health & Preventive Medicine.

[8] Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4), 385. doi:10.2307/2136404

[9] Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education*. Routledge.

[10] Corey, G. (2013). *Teori dan praktik konseling*. Bandung: Refika Aditama.

[11] Lestari, R. (2014). Hubungan antara pernikahan usia remaja dengan ketahanan keluarga. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan, 2*(2), 84-91. doi.org/10.21009/JKKP.022.02

[12] Stuart, G. (2008). *Principles and practice of psychiatric nursing*. St. Louis Mosby.

[13] Looker, T., Gregson, O., & Haris, S. (2005). Managing Stress Mengatasi Stres Secara Mandiri, Yogyakarta: Baca.

[14] Puspitarini, I. Y. D. (2017). Teknik Self Instruction (Solusi bagi Remaja untuk Mereduksi Distress). *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 101-108.

HASIL CEK_Tekhnik Self Instruction

ORIGINALITY REPORT

17%	17%	2%	3%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.researchgate.net Internet Source	6%
2	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	5%
3	docobook.com Internet Source	1%
4	researchmgt.monash.edu Internet Source	1%
5	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
6	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	1%
7	eprints.ums.ac.id Internet Source	1%
8	www.tandfonline.com Internet Source	1%

Exclude quotes	On	Exclude matches	< 1%
Exclude bibliography	On		