

Self Talk sebagai Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Masyarakat

Eva Meizara Puspita Dewi¹, Darmawan², Irfan Erfianah³, Jeany Pongressa Pasulu⁴, Kevin Fezhra Septian Suharto⁵, Miftahunnikmah Burhanuddin⁶, Muhammad Akbar⁷

Prodi Psikologi, Pascasarjana Universitas Negeri Makassar
Email: eva.meizara@unm.ac.id

Abstrak. Menjaga dan meningkatkan kesehatan mental sangat dibutuhkan oleh semua kalangan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental yaitu *self talk*. Namun, permasalahannya adalah pengetahuan yang benar tentang self-talk tidak dimiliki oleh semua orang. Oleh karena itu, diadakanlah sebuah psikoedukasi dalam bentuk webinar yang dihadiri oleh 95 peserta, untuk memperkenalkan tentang selftalk dan bagaimana konstruksinya dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam psikoedukasi ini adalah soal *pre-test* dan *post-test* yang masing-masing terdiri dari 9 soal. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis dekskriptif dan *Wilcoxon Signed Rank-Test* dengan bantuan *Jamovi 2.2.5*. Dari hasil analisis diperoleh nilai $P < 0,001$ dan *Mean Diff* sebesar -2.5 yang menunjukkan adanya perbedaan antara nilai *pre test* dan *post tes*, dimana nilai pengetahuan *self talk* dan kesehatan mental partisipan pada *post test* lebih tinggi daripada nilai pemahaman awal mereka pada *pre test*. Berdasarkan hasil analisis dan evaluasi maka dapat dikatakan bahwa kegiatan psikoedukasi (Webinar) berhasil dilakukan.

Kata Kunci: Self Talk, Kesehatan Mental, Pengabdian Masyarakat

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan karena akan berpengaruh pada kondisi fisik dan kualitas hidup individu. Para ahli telah bersepakat bahwa kesehatan mental dan kesehatan fisik adalah suatu hal yang saling berkaitan dan harus dikelola secara seimbang. Seseorang bisa dikatakan sehat secara mental, ketika sehat di semua aspek diri manusia, mampu memberi respon sesuai dengan situasi yang dihadapi, memiliki *resilience* (daya lenting), dan bisa merasakan semua emosi.

Kesehatan mental menurut WHO adalah kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan mental harus dijaga baik lahir maupun batin, saat ini yang menjadi perhatian lebih, baik masyarakat dewasa bahkan remaja termasuk golongan yang mudah mengalami gangguan mental.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. (SehatNegeriku, 2021)

Menurut Riskesdas (2018) jumlah kasus gangguan kesehatan mental dan emosional sebanyak 9,8% dari 300.00 rumah tangga yang berusia 15 tahun keatas. Banyak faktor yang mengakibatkan tingginya kasus tersebut seperti kurangnya pemahaman masyarakat dalam menjaga kesehatan mental hingga banyaknya individu yang merasa lebih takut jika orang lain mengetahui dirinya mengalami gangguan kejiwaan sehingga enggan untuk memeriksakannya ke para ahli (Hidayatullah & Aluf, 2021).

Menjaga dan meningkatkan kesehatan mental sangat dibutuhkan oleh semua kalangan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental yaitu *self talk*. *Self talk*

terbagi dua yaitu *self talk* positif dan negatif.

Menurut Burnett (1996) *Self talk* merupakan pembicaraan yang bersifat internal dan terstruktur serta berasal dari diri sendiri untuk diri sendiri sebagai gambaran pemikiran mengenai dirinya dan dunia (dalam Hidayatullah & Aluf, 2021).

Self talk merupakan dialog internal dengan diri sendiri sebagai sarana refleksi, mengenal diri, dan motivasi diri. *Self talk* juga berkaitan dengan *self concept* dan *self acceptance*. Seseorang dapat lebih mudah melakukan *self talk* ketika bisa memandang diri dengan positif dan menerima segala hal pada diri baik kelebihan dan kekurangan, serta menerima pengalaman negatif sebagai bagian perjalanan hidup dan faktor yang berpengaruh pada perkembangan diri individu.

Berikut adalah beberapa contoh *self talk* (Arfani, 2021):

a. *Self talk* positif tentang diri sendiri:
“aku bisa!”, “aku harus semangat!”,
“aku berani!”

b. *Self talk* positif tentang orang lain:
“meskipun baru kenal, sepertinya anak ini enak untuk diajak kerja sama”

c. *Self talk* negatif tentang diri sendiri:
“aku bodoh!”, “aku tidak bisa melakukan ini”, “aku takut”.

d. *Self talk* negatif tentang orang lain:
“Setiap kali aku ketemu fasilitator itu, rasanya semua ide baikku jadi hilang”.

Sebelum melakukan *self talk*, terlebih dahulu lakukan *self listening* dengan mendengar diri sendiri, perhatikan yang dirasakan, dan sadari yang dibutuhkan. Seseorang terkadang hanya ingin menerima hal-hal positif sehingga menolak dan meredam pikiran negatif ke dalam bawah sadar yang seharusnya dihadapi dan disadari agar diselesaikan. *Coping self talk* yang banyak dilakukan ketika berusaha untuk “berpikir positif” yakni mengabaikan, memendam, dan mengalihkan, padahal coping yang sehat yaitu dengan mengenali, mengizinkan, mengakui, merasakan.

METODE

Variabel bebas dalam psikoedukasi ini adalah *self talk* yaitu model pelatihan atau edukasi yang diberikan kepada individu-individu. Intervensi yang diberikan berupa materi *self talk* yang berisi tentang hal-hal yang perlu diperhatikan untuk melakukan *self talk*, manfaat *self talk*, hal yang perlu dilakukan sebelum melakukan *self talk* yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan individu sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan mental.

Variabel terikat dalam psikoedukasi ini adalah kesehatan mental sehingga individu tahu bagaimana kesehatan mental itu dan bagaimana ciri-ciri orang yang sehat mental. Teknik pengumpulan pada psikoedukasi ini adalah total sampling. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam psikoedukasi ini adalah alat tes pengetahuan untuk mengecek pengetahuan responden mengenai kesehatan mental dan *self talk*. Skala yang digunakan pada psikoedukasi ini berupa pilihan ganda sebanyak 9 soal pada pretest-posttest. Psikoedukasi ini merupakan jenis preventif dengan desain

one group pretest-posttest untuk mengukur pengetahuan kesehatan mental dan *self talk* pada individu.

Materi yang disampaikan berupa materi pengetahuan kesehatan mental dan *self talk* yang berisi pengetahuan tentang dunia kesehatan mental, ciri-ciri orang yang sehat secara mental, hal-hal yang perlu diperhatikan untuk melakukan *self talk*, manfaat *self talk*, hal yang perlu dilakukan sebelum melakukan *self talk*. Pretest diberikan kepada partisipan sebelum pemberian materi dan posttest diberikan kepada partisipan setelah pemberian materi. Partisipan psikoedukasi ini adalah mahasiswa dan masyarakat umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek

Tabel 1: *Gambaran Partisipan berdasarkan jenis kelamin*

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1	Laki-laki	15	15,78%
2	Perempuan	80	84,22%
	Total	95	100%

Berdasarkan pada table di atas terlihat bahwa Partisipan Psikoedukasi

dalam bentuk webinar ini berjumlah 95 orang, yang terdiri dari 84,22 % atau 80 Partisipan berjenis kelamin perempuan dan 15,78% atau 15 Partisipan berjenis kelamin Laki-laki.

B. Hasil Psikoedukasi

a. Analisis Deskriptif

Data penelitian ini didapatkan berasal dari respon partisipan terhadap *pre-test* sebelum kegiatan dan *post-test* setelah kegiatan. Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran dari kelompok data seperti, rata-rata dan standar deviasi, mean, median dan sebagainya. Adapun dalam menganalisis data hasil kegiatan ini, kami menggunakan *Jamovi 2.2.5*. Berikut ini merupakan hasil dari analisis deskriptif yang didapatkan:

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif data Pre-Test dan Post-Test

	N	Mean	Standar Deviasi	Standar Error
<i>Pre test</i>	95	5,12	1,29	0,13
<i>Post test</i>	95	7,71	0,87	0,09

Hasil analisis diperoleh bahwa Pada *pre-test* skor *mean* partisipan sebesar

5,12 sedangkan nilai *post-test* sebesar 7,71.

b. Hasil analisis Wilcoxon Signed Rank-Test

Seperti halnya pada analisis deskriptif, analisis *Wilcoxon Signed Rank-Test* ini juga menggunakan *Jamovi 2.2.5*. Adapun hasilnya pada table berikut ini:

Tabel 3: Hasil Analisis *Wilcoxon Signed Rank-Test* dengan *jamovi 2.2.5*

Wilcoxon W	Statistik P	Mean diff	
Pre tes	0.00 ^a	<.001	-2,5

Dari hasil analisis diperoleh nilai $P < 0,001$ dan *Mean Diff* sebesar -2,5, dimana data tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai *pre test* dan *post tes*, dimana nilai pengetahuan *self talk* dan kesehatan mental partisipan pada *post test* lebih tinggi daripada nilai pemahaman awal mereka pada *pre test*.

c. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan Psikoedukasi

Berdasarkan jawaban Partisipan webinar pada angket yang diberikan

mealui *googleform*, menunjukkan beberapa hal berikut:

1. Kesesuaian Tema Dengan Keseharian Partisipan

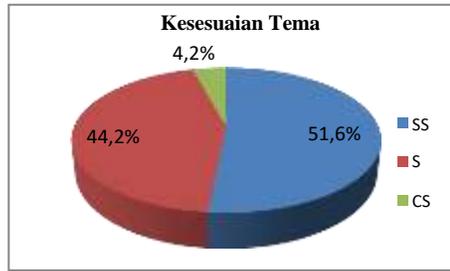


Diagram 1: *Gambaran kesesuaian Tema dengan keseharian Peserta*

Diagram di atas menunjukkan bahwa 51,6% atau 49 orang Partisipan Psikoedukasi menyatakan bahwa tema yang diangkat sangat sesuai (SS) dengan kondisi keseharian mereka, 44,2 % atau 42 orang menyatakan sesuai (S) dan 4,2% atau 4 orang Partisipan menyatakan cukup sesuai (CS). Selain itu, tidak terdata adanya Partisipan yang menyatakan ketidaksesuaian antara tema dengan keseharian partisipan

2. Kesesuaian Materi Dengan Tema Yang Diangkat

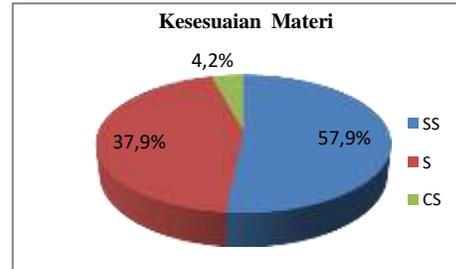


Diagram 2: *Gambaran kesesuaian materi dengan Tema yang diangkat*

Diagram di atas menunjukkan bahwa 57,9% atau 55 orang Partisipan Psikoedukasi menyatakan bahwa Materi yang dibawakan sangat sesuai (SS) dengan tema yang diangkat. Adapun 37,9 % atau 36 orang lainnya menyatakan sesuai (S), 4,2% atau 4 orang Partisipan menyatakan cukup sesuai (CS), dan tidak ada data partisipan yang menyatakan ketidaksesuaian antara Materi dengan tema yang diangkat.

3. Cara Penyampaian Materi Oleh Narasumber

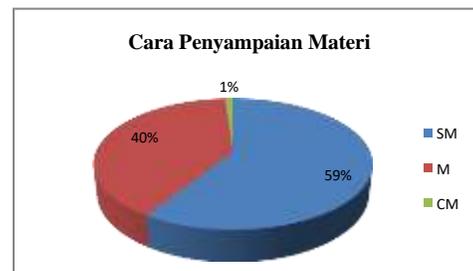


Diagram 3: *Gambaran cara Narasumber menyampaikan materi pada saat kegiatan*

Diagram diatas menunjukkan adanya 58,9% atau 56 partisipan

menyatakan bahwa cara narasumber/pemateri menyampaikan materinya sangat memuaskan (SM), 38 orang atau 40% partisipan lainnya menyatakan Memuaskan (M), dan hanya 1 orang saja yang menyatakan cukup memuaskan (SM). Adapun untuk pilihan lainnya, tidak terdapat partisipan yang memilihnya, sehingga untuk kategori Tidak Memuaskan (TM) dan sangat tidak memuaskan (STM), tidak ditampilkan dalam diagram di atas.

5. Kebermanfaatan Materi



Diagram 5: *Gambaran Kebermanfaatan materi dalam kehidupan partisipan*

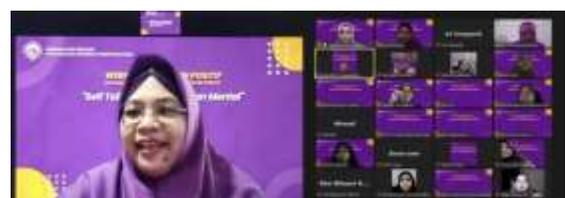
Diagram Menunjukkan adanya 60% atau 57 partisipan menyatakan bahwa materi yang disampaikan sangat bermanfaat, sedangkan 38% lainnya menyatakan bermanfaat dan 2% menyatakan cukup bermanfaat. Adapun dari data tidak menunjukkan adanya partisipan yang menyatakan bahwa materi tidak bermanfaat.



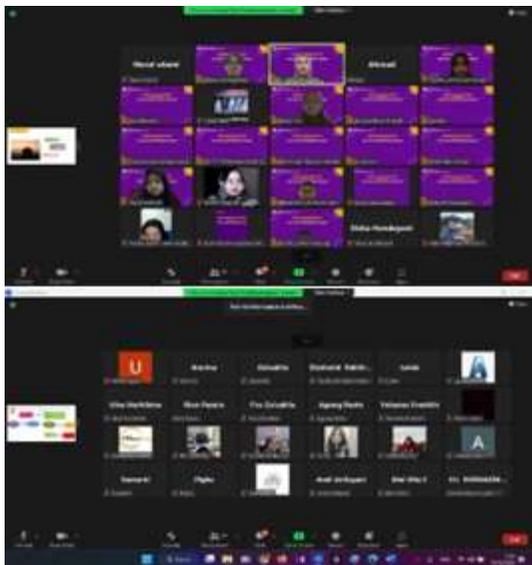
Gambar 1. Pamflet kegiatan Webinar



Gambar 2. Pembukaan Webinar Oleh Kaprodi Dr. H. Ahmad, S.Ag., S.Psi., M.Si



Gambar 3. Pemantik kegiatan Webinar oleh Eva Meizara Puspita Dewi, S.Psi.,M.Si.,Psikolog



Gambar 4. Pelaksanaan Webinar

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap data *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada partisipan, diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Terdapat peningkatan pengetahuan partisipan tentang *Self talk* dan kesehatan mental sebelum dan sesudah kegiatan psikoedukasi, yang ditandai dengan nilai *post test* yang lebih tinggi dari nilai *pre test*nya.
2. Kegiatan Psikoedukasi dalam hal ini webinar yang dihadiri oleh 95 partisipan berjalan dengan baik dan memuaskan ditinjau dari Kesesuaian tema, kesesuaian materi, cara penyampaian materi, cara moderator memandu kegiatan, kebermanfaatan materi dan minat partisipan untuk ikut serta dalam kegiatan selanjutnya.

SelfTalk sebagai Upaya dalam Meningkatkan KesehatanMental.....

DAFTAR PUSTAKA

Arfani, F.F. (2021). Pengaruh Pelaksanaan Layanan Responsif dengan Teknik *Self talk* dalam Mereduksi Kecemasan Dampak Pandemi Covid-19 pada Peserta Didik di SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara. Skripsi. 4(1), hal 6.

Hidayatullah, R.M & Aluf, F.N.A. (2021). Efektivitas Self-Talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi COVID-19. *Psychomedia: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 38-48.

Sehat Negeriku. (07 Oktober 2021). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia, diperoleh (19 Desember 2022), dari

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>

