



SELF TALK

Strategi Menghadapi Stress Untuk Peserta Didik Remaja



Saat ini peserta didik harus belajar dari rumah untuk mencegah penularan Covid 19. Situasi ini dapat menimbulkan stress pada beberapa anak.

Bagaimana cara mengatasinya?

Yuk simak postingan berikut



SELF TALK

Self Talk adalah suatu cara untuk “berdialog dengan diri sendiri” dengan ucapan atau kata-kata yang terlintas dalam pikiran seseorang, bisa bersifat positif maupun negatif.

Self-Talk Positive VS Self -Talk Negative

Self-talk positive	Self-talk negative
Membantu diri menjadi lebih tenang dalam menghadapi suatu peristiwa dan meningkatkan kepercayaan diri	Membuat diri menjadi pesimis dalam menghadapi permasalahan dan tidak percaya diri
“aku bisa”, “aku harus semangat”, “aku kuat, dan lain-lain	“aku bodoh”, “aku tidak bisa melakukan ini”, “aku takut”, dan lain-lain





BIMBING ANAK

UNTUK DAPAT

Berpikir **POSITIF**

Anak kemungkinan akan kesulitan untuk langsung berpikir positif disetiap peristiwa yang ia alami. Oleh karena itu, peran keluarga dan orang terdekat anak sangat penting untuk membimbing anak agar dapat berpikir positif. Hal yang dapat dilakukan misalnya berikan perhatian dan tanyakan kepada anak mengenai kenapa ia berpikiran negatif dalam peristiwa atau situasi tertentu.



YAKINKAN ANAK BAHWA **PEMIKIRAN NEGATIF** BISA BERUBAH

Beri pengertian kepada anak bahwa pemikiran negatifnya masih dapat diubah misalnya jika anak merasa

"aku gak bisa sekolah kaya gini terus"

maka keluarga dan orang terdekat anak dapat meyakinkan anak bahwa ia dapat melewati situasi yang berat seperti saat ini.

Dan tanamkan keyakinan pada anak untuk berpikir positif seperti

"aku yakin dapat melewati semua ini"

Lalu latih anak mengucapkan kata-kata positif tersebut untuk melawan pikiran negatifnya





BANTU ANAK **UNTUK TERUS MENGEMBANGKAN** **PEMIKIRAN POSITIFNYA**



Dampingi anak untuk bisa mengembangkan pemikiran-pemikiran positifnya dengan kalimat yang positif sehingga mereka tidak lagi terjebak dalam pemikiran negatifnya sendiri sampai anak bisa mengontrol pemikiran negatifnya agar tidak mengganggu kehidupan sehari-hari anak.



REFERENSI

- Ananda, S. S. D., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 dengan Teknik Self-Talk. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 7, No. 2, 248-256
- Oktawirawan, D. II. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, Vol. 20, No. 2, 541-544

Image via www.freepik.com

Edit via aplikasi CorelDraw X7

Penyusun

Gayatri Kartika Dewi / Adi Waluyo, S.Psi.