

LAMPIRAN

Lampiran 1

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN STUDI KASUS

Judul Penelitian : Penerapan Teknik *Self Talk* Menggunakan Metode Audio Visual Pada Remaja Dengan *Family Issue* Untuk Menurunkan *Anxietas* Di Lingkungan SMA Taruna Terpadu 1 (BoAsh) Kota Bogor.

Peneliti : Gabriela Zazkia Dwinanda Khasan

NIM : P17320321018

Email : gabrielagaby.zdk@gmail.com

No HP : 088214693179

Saya mahasiswa Program Diploma III Politeknik Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud mengadakan study kasus untuk mengetahui efektifitas *self talk* untuk mereduksi tingkat *anxietas* akibat harga diri rendah pada siswa/i SMA Taruna Terpadu 1 (BoAsh) , Kota Bogor Tahun 2023. Saudara yang berpartisipasi dalam study kasus ini, akan menjadi responden untuk pengumpulan data. Peneliti memberikan Terapi *self talk* dan memberikan kuesioner HARS, kuesioner *family issue*, pengukuran pengetahuan (Soal Pre Test dan Pos Test), dan pengukuran observasi ketepatan pelaksanaan *self talk*. Adapun data-data

yang akan peneliti gali yaitu: identitas responden, hasil dari kuesioner HARS dan soal pre-test / post-test tingkat pengetahuan.

Saya menjamin bahwa study kasus ini tidak akan berdampak negatif bagi siapapun. Bila sebelum berpartisipasi dalam study kasus ini saudara merasakan ketidaknyamanan maka saudara mempunyai hak untuk berhenti sebagai responden. kerahasiaan dari data yang diperoleh, baik dalam proses pengumpulan, pengelolaan, maupun penyajian study kasus. Peneliti juga menghargai keinginan responden untuk tidak berpartisipasi dalam study kasus ini.

Adapun study kasus ini akan dimanfaatkan sebagai informasi bagi Instansi Kesehatan peneliti maupun responden. Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi saudara. Peneliti mengucapkan terima kasih atas kesediaan saudara berpartisipasi dalam study kasus ini.

Bogor, Mei 2024

Peneliti

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan dari penelitian ini untuk diketahuinya penurunan Tingkat *anxietas* di SMA Taruna Terpadu 1 (BoAsh), tahun 2024 Dengan ini, saya yang bertanda tangan bahwa ini:

Nama :

Umur :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penerapan teknik *self talk* menggunakan metode *audio visual* pada remaja dengan *family issue* untuk menurunkan *anxietas* di lingkungan SMA Taruna Terpadu 1 (BoAsh).

Peneliti

Bogor, April 2024

(Gabriela Zazkia Dwinanda Khasan)

(.....)

	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
	Standar Operasional Prosedur
	<i>SELF TALK</i>
PENGERTIAN	<p><i>Self-talk</i> merupakan ungkapan positif yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi diri, mengurangi ansietas, dengan mengungkapkan sesuatu yang positif, seseorang akan mendapatkan reaksi yang positif.</p> <p>Jika menggunakan <i>Self-talk</i> secara terus menerus maka semakin baik dan memberi perasaan hati yang tenang dalam keadaan tubuh yang lelah sehingga dapat meningkatkan kualitas penampilan, mereduksi tingkat ansietas, meningkatkan kepercayaan diri, dan memotivasi diri.</p>
TUJUAN	<p>Setelah mengikuti arahan, responden dengan ansietas diharapkan mampu :</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengikuti kegiatan dengan dari awal sampai akhir Memahami tindakan <i>Self-talk</i> pada diri sendiri dan mampu melaksanakannya. Terlihat rileks Kecemasan tidak ada dengan skor 0 – 2- (tidak ada – 40 (kecemasan tingkat ringan)
SASARAN	5 Responden dengan rentang usia 16-17 yang mengalami ansietas

Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan alat : <ol style="list-style-type: none"> a. Lembar kuisisioner kecemasan b. Lembar kuisisioner <i>Family Issue</i> c. Lembar observasi <i>Self-talk</i> d. Lembar Pre-Test <i>Self-talk</i> e. Lembar Post-Test <i>Self-talk</i> f. Buku pencatat g. Alat tulis 2. Tahap pra interaksi : <ol style="list-style-type: none"> a. Verifikasi program pelayanan keperawatan pasien tersebut. b. Siapkan alat. c. Siapkan diri petugas dalam berinteraksi dengan pasien. 3. Penatalaksanaan : <ol style="list-style-type: none"> 1) Menemukan dan menyadari <i>Self talk</i> negatif yang ada di dirinya <ul style="list-style-type: none"> - Menggambarkan situasi yang sering menimbulkan <i>Self talk</i> negatif yang ada didirinya - Mengumpulkan kata-kata positif yang dapat menghentikan <i>Self talk</i> negatif - Mengatakan setiap kata-kata positif untuk mengganti kata-kata negatif yang sering muncul di diri pasien - Mengulangi kata positif setiap hari 2) Mengubah <i>Self talk</i> yang negatif <ul style="list-style-type: none"> - Menyusun kata-kata isyarat yang membuat nyaman dan memiliki energi positif
----------	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Memikirkan saat-saat terakhir mengalami kecemasan. Dalam keadaan seperti itu, apa yang pasien katakan pada diri sendiri? Jika yang dikatakan hal negatif, maka diubah menjadi kata positif - Mengulangi kata positif setiap hari <p>Di bawah ini merupakan contoh kalimat-kalimat positif yang dapat diucapkan sehari-hari pada diri sendiri :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saya harus merubah sikap menjadi lebih baik dari hari sebelumnya 2. Saya harus selalu percaya diri dalam melakukan hal-hal yang baik 3. Saya harus mengambil hikmah dibalik setiap kejadian yang terjadi pada diri sendiri 4. Saya yakin semua akan baik-baik saja 5. Sesuatu yang baik telah terjadi pada saya 6. Saya harus selalu bersyukur 7. Saya merasa senang atas apa yang sudah saya lakukan 8. Saya harus melakukan hal-hal yang baik 9. Saya harus selalu mengatakan hal-hal yang baik pada diri sendiri 10. Saya harus bisa mengatur setiap perkataan yang akan saya katakan 11. Saya harus berprasangka baik pada setiap tindakan yang orang lain lakukan terhadap saya 12. Saya harus waspada atas tindakan yang akan saya lakukan 13. Saya harus bisa berkata baik pada diri sendiri
--	--

	<p>14. Saya harus tenang pada setiap perkataan yang orang lain sampaikan kepada saya</p> <p>15. Saya ingin mengevaluasi sesuatu yang telah saya katakan pada orang lain</p> <p>16. Saya ingin meyakinkan diri saya untuk melakukan hal dengan baik</p> <p>Hal-hal yang perlu diperhatikan :</p> <ul style="list-style-type: none">- Ketika kecemasan pasien meningkat selama tindakan berlangsung maka peneliti akan menghentikan tindakan dan mendampingi responden dengan menganjurkan untuk melakukan nafas dalam agar kondisinya rileks kembali, apabila kondisi pasien sudah membaik maka kegiatan dapat dilanjutkan kembali atas izin responden yang terlibat.
--	--

ALAT UKUR A
KUESIONER *FAMILY ISSUE*

1. Identitas responden

Nama :

TTL :

Kelas :

Asal Sekolah :

2. Petunjuk pengisian

a) Tulis data diri pada tempat yang telah disediakan

Dalam skala ini terdapat sejumlah pernyataan, setelah membaca dengan seksama anda diminta memilih salah satu dari 5 pilihan tanggapan yang tersedia dengan memilih memberi tanda *Checklist* pada pilihan yang sudah disediakan.

SL : Selalu

SR : Sering

KK : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

- b) Dalam menjawab skala ini mohon semua pernyataan yang ada dikolom dijawab semua, dan pastikan tidak ada yang terlewatkan, anda tidak perlu takut salah karena semua jawaban diterima.
- c) Kerahasiaan identitas dan jawaban anda akan kami jamin.
- d) Kesungguhan dan kejujuran anda sangat menentukan kualitas hasil penelitian ini. Untuk itu saya mengucapkan terima kasih.

No	Pernyataan	SL	SR	KK	TP
A.	Family Issue, Parenting Problems				
1	Kasih sayang yang diberikan oleh bapak/ibu saya kurang jika dibandingkan dengan orang tua lain				
2	Orang tua saya jarang sekali makan bersama dirumah				
3	Saya mendapatkan perhatian yang cukup dari kedua orang tua saya				
4	Saya sering bertengkar dengan ibu saya				
5	Saya sering bertengkar dengan ayah saya				
6	Orang tua saya tidak pernah mempermasalahkan hal-hal yang sepele				
7	Saya merasa bahagia tinggal bersama ibu dan bapak saya				
8	Orang tua saya sering menuntut saya untuk melakukan segala hal dengan sempurna				
9	Orang tua saya selalu memarahi saya saat saya tidak mengikuti kemauan mereka				
10	Orang tua saya sering melampiaskan kemarahannya dengan cara membentak saya tanpa sebab				
10	Orang tua saya melarang saya untuk melakukan hal yang saya sukai				

11	Orang tua saya selalu memilih dengan siapa saya boleh bergaul dan tidak boleh bergaul				
12	Bapak saya sering memukul saya ketika saya bertengkar dengan adik saya				
13	Ibu saya sering memukul ketika saya melakukan kesalahan				
14	Saya merasa kurang disayangi oleh kedua orang tua saya				
15	Ketika saya sakit orang tua saya cenderung tidak memperhatikan saya				
16	Orang tua saya sering menjawab dengan nada suara yang tinggi ketika saya bertanya				
17	Perlakuan kedua orang tua saya juga sama kepada saudara (kakak atau adik) saya				
18	Orang tua saya selalu bersikap tidak adil hanya kepada saya tapi tidak ke saudara (kakak atau adik) saya yang lainnya				
B.	Broken Home				
1	Hubungan bapak dan ibu saya selalu harmonis				
2	Bapak saya sering bercanda tawa dengan ibu saya				
3	Bapak saya selalu memberikan kasih sayang yang cukup pada ibu saya				
4	Kedua orang tua saya tidak pernah bertengkar karena masalah ekonomi				
5	Kedua orang tua saya selalu menyelesaikan masalah dengan bersama tanpa bertengkar				
6	Orang tua saya saling membantu ketika ada pekerjaan				

7	Kedua orang tua saya selalu bertengkar karena masalah sepele				
8	Kedua orang tua saya tidak pernah berbicara kepada satu sama lain				
9	Saya dibesarkan dengan orang tua yang lengkap				
10	Saya tinggal berdua dengan salah satu dari kedua orang tua saya				
11	Saya memiliki ayah/ibu sambung				
12	Saya memiliki hubungan yang akrab dengan ayah/ibu sambung saya				
13	Saya tidak akrab dengan ayah/ibu sambung saya				
14	Kasih sayang yang diberikan oleh bapak/ibu saya tidak berkurang sedikitpun seperti saat sebelum berpisah				
15	Saya merasa Bahagia tinggal bersama ayah/ibu sambung saya				
16	Sebelum orang tua saya berpisah mereka sering bertengkar karena hal yang sepele				
17	Ibu saya sering menjawab dengan nada suara yang tinggi ketika bapak saya bertanya				
18	Saya sering bertengkar dengan ayah/ibu sambung saya				
19	Orang tua saya tidak pernah berkomunikasi setelah berpisah				
20	Saya tidak akrab dengan saudara sambung saya				

ALAT UKUR B
KUESIONER HARS

Pernyataan dibawah ini menggambarkan perasaan yang dialami bpk/ibu/sdr/sdri.

Pilih salah satu dari 5 pilihan dibawah ini

SL : Selalu (Tidak cemas)

SR : Sering (Ringan)

TS : Tergantung Situasi (Sedang)

KK : Kadang-kadang (Berat)

TP : Tidak Pernah (Berat sekali)

0 1 2 3 4

No	Pertanyaan	TP	KK	TS	SR	SL
1	Perasaan cemas : khawatir, pikiran buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung					
2	Ketegangan : merasa tegang, lesu, tidak bisa istirahat dengan tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar , gelisah					
3	Ketakutan : pada gelap, orang asing, ditinggal sendiri, pada binatang besar, keramaian lalu lintas, kerumunan orang banyak					
4	Gangguan tidur : sukar untuk tidur, terbangun malam hari, tidak nyenyak, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, mimpi menakutkan					
5	Kecerdasan : sulit konsentrasi, daya ingat buruk					
6	Perasaan depresi : hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7	Gejala somatik (otot) : sakit dan nyeri otot, kaku, kedutan, suara tidak stabil, gigi gemelutuk					

8	Gejala somatik (sensori) : telinga berdengung, penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lelah, perasaan ditusuk-tusuk					
9	Gejala pada jantung : nadi cepat , berdebar, - nyeri di dada, denyut nadi kuat, perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan, detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10	Gejala Pernafasan : Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada, Perasaan Tercekik, Sering Menarik Napas, Napas Pendek/Sesak					
11	Gejala pada pencernaan : sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, rasa penuh atau kembung, mual, muntah, buang air besar lembek, kehilangan berat badan, sukar buang air besar (konstipasi)					
12	Gejala perkemihan dan reproduksi: sering buang air kecil, tidak dapat menahan air seni, ameorrhoe, menorrhagia, menjadi dingin (frigid), ejakulasi praecoeks, ereksi hilang, impotensi					
13	Gejala Otonom : muka merah, mudah berkeringat, pusing, sakit kepala, bulu kuduk berdiri					
14	Tingkah laku pada wawancara : gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kening mengerut, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek dan cepat, muka merah.					

Keterangan :

- <14 : Tidak ada kecemasan
- 14 – 20 : Kecemasan ringan
- 21 – 27 : Kecemasan sedang
- 28 – 41 : Kecemasan berat
- 42 – 56 : Kecemasan berat sekali

ALAT UKUR C
SOAL PRE-TEST DAN POST TEST
TEST TINGKAT PENGETAHUAN SISWA/I

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal :

Soal pilihan ganda

Petunjuk Mengerjakan Soal :

1. Berdo'alah sebelum mengerjakan soal.
2. Isilah biodata dengan benar pada tempat yang telah disediakan.
3. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang dianggap benar dan tepat.
4. Tidak boleh bekerja sama dan menyontek kepada teman.
5. Periksalah jawaban sebelum diserahkan

-
1. Merupakan tindakan untuk mengatasi ansietas dengan mengungkapkan kata-kata positif pada diri sendiri atau merubah segala pikiran negative menjadi kalimat positive pada diri sendiri adalah pengertian dari...
 - a. *Self talk*
 - b. Relaksasi Ketenangan
 - c. Isitirahat
 - d. Hipnosis 5 jari
 2. Salah satu dari 5 sesi *Self talk* adalah...
 - a. Tidak usah merasa fokus
 - b. Larutkan diri dalam masalah
 - c. Ubah pikiran negatif menjadi pikiran positif

- d. Posisikan diri merasa khawatir berlebih
3. Contoh kalimat positif untuk diri sendiri adalah...
 - a. Saya orang yang tidak baik
 - b. Saya merasa senang dan puas dengan diri saya saat ini
 - c. Saya tidak pantas hidup
 - d. Saya tidak puas dengan kehidupan saya
 4. Salah satu manfaat dari *Self talk* dalam pembelajaran, kecuali...
 - a. Meningkatkan konsentrasi
 - b. Meningkatkan Kecepatan membaca
 - c. Menurunkan perasaan emosi
 - d. Meningkatkan rasa malas
 5. Apa langkah pertama dalam melakukan terapi *Self talk*...
 - a. Duduk menyandar
 - b. Menemukan dan menyadari *Self talk* negatif yang ada di diri anda
 - c. Tarik nafas dalam
 - d. Kosongkan pikiran anda
 6. Apakah salah satu dampak positif dari penurunan kecemasan yang muncul...
 - a. Sulit fokus
 - b. Lebih rileks dalam kehidupan sehari-hari
 - c. Sulit beraktivitas
 - d. Sulit tidur
 7. Apakah *Self talk* ini bisa dilakukan secara mandiri?
 - a. Tidak bisa
 - b. Tidak sepenuhnya bisa
 - c. Bisa dilakukan secara mandiri
 - d. Tidak perlu dilakukan
 8. Kapan saja teknik *Self talk* ini dapat dilakukan?
 - a. Tidak bisa dilakukan
 - b. Ketika sedang merasa cemas
 - c. Ketika sedang diperjalanan
 - d. Ketika sedang beraktivitas

9. Apa hal utama yang dapat membantu tingkat keberhasilan teknik *Self talk* Ini?
- Emosi yang memuncak
 - Menyadari dan dapat mengungkapkan pikiran negatif yang ada pada diri
 - Kata-kata yang menjatuhkan orang lain
 - Berdiam diri
10. Apa yang bisa anda lakukan setelah melakukan *Self talk*?
- Melupakan segala kejadian
 - Hilang minat dalam melakukan aktivitas
 - Meluapkan emosi pada orang lain
 - Mencoba mencurahkan isi pikiran dan perasaan dalam sebuah jurnal

Keterangan Skor Hasil :

Skor 1 – 49 : Rendah

Skor 50 – 79 : Sedang

Skor 80 – 100 : Tinggi

ALAT UKUR D

LEMBAR OBSERVASI PENERAPAN *SELF TALK* PADA RESPONDENMateri : *Self talk*

Hari/Tanggal :

Pertemuan Ke :

Waktu :

NO	KEGIATAN	SESUAI SOP	
		YA	TIDAK
1	Menggambarkan situasi yang menimbulkan situasi yang sering menimbulkan <i>Self talk</i> negatif yang ada di dirinya.		
2	Mengumpulkan kata-kata positif yang dapat menghentikan <i>Self talk</i> negatif.		
3	Mengatakan setiap kata-kata positif untuk mengganti kata-kata negatif yang sering muncul di dirinya.		
4	Mengulangi kata positif.		
5	Menyusun kata-kata isyarat yang membuat nyaman dan memiliki energi positif.		
7	Rubah kata-kata negatif yang ada di pikiran pasien menjadi kata-kata positif		
8	Ekspresi wajah klien menjadi semakin cemas saat melakukan <i>self talk</i>		
9	Ekspresi wajah klien menjadi lebih tenang dan rileks saat melakukan <i>self talk</i>		

NO	KEGIATAN	SESUAI SOP	
		YA	TIDAK
10	Klien merasa tidak nyaman selama dilakukan <i>Self talk</i>		
11	Klien merasa rileks selama dilakukan <i>Self talk</i>		
12	Klien merasakan tidak ada perubahan sebelum dan sesudah dilakukan <i>Self talk</i>		
13	Klien merasa lebih rileks setelah dilakukan <i>Self talk</i>		
14	Klien merasa lebih cemas setelah dilakukan <i>Self talk</i>		
15	Klien tidak dapat mengungkapkan seluruh isi pikiran dan kecemasannya dan mengubah persepsi tersebut menjadi hal positif setelah dilakukan <i>Self talk</i>		
16	Klien dapat mengungkapkan seluruh isi pikiran dan kecemasannya dan mengubah persepsi tersebut menjadi hal positif setelah dilakukan <i>Self talk</i>		
17	Klien merasa tindakan ini sangat membantu dalam membuatnya lebih rileks		
18	Klien merasa tindakan ini tidak membantu dalam membuatnya lebih rileks		

DOKUMENTASI PENGUMPULAN DATA



FM-1-7.5.1-132-02-20-1-49-V1



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
(022) 4231627
<https://poltekkesbandung.ac.id>

BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM
DIPLOMA TIGA TA. 2024/2025

NAMA MAHASISWA : Gabriela Zazkia Dwinanda Khasan
 NIM : P17320321018
 NAMA PEMBIMBING : Ns. Riyanto, M.Kep, Sp.Kom
 JUDUL KTI : “Penerapan Teknik *Self Talk* Menggunakan Metode Audio Visual Pada Remaja Dengan *Family Issue* Untuk Menurunkan Anxietas Di Lingkungan SMA Taruna Terpadu 1 (Boash) Kota Bogor”
 TAHUN AKADEMIK : 2024

CATATAN PROSES BIMBINGAN

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Rekomendasi (Perubahan Isi Dan Bahan Bacaan)	Tanda Tangan Pembimbing
1.	29 January 2024	1. Pengajuan Judul 2. Pengarahan Pembuatan Justifikasi	ACC Judul KTI lanjutkan penyusunan BAB I	
2.	6 February 2024	BAB I KTI	Revisi latar belakang, dan Rumusan masalah	

3.	13 February 2024	BAB I dan BAB II	Revisi BAB II dan Mempersingkat BAB I	
4.	15 Maret 2024	BAB II, dan BAB III	Perbaiki susunan materi di BAB II, dan perbaiki definisi operasional di BAB III	
5.	19 Maret 2024	BAB I, BAB II, BAB III, Lembar Kuisisioner	Rapihkan kembali BAB I, II, III, tambahkan lembar observasi saat dilakukan <i>self talk</i>	
6.	21 Maret 2024	BAB I, II, III Lampiran Kuisisioner	Siapkan PPT untuk kegiatan seminar proposal mencakup substansi BAB I sampai dengan BAB III	
7.	13 Mei 2024	BAB IV Deskripsi proses penelitian	Merubah bagian <i>pre treatment, saat treatment, post treatment</i>	
8.	15 Mei 2024	BAB IV Penyajian data deskriptif	Revisi hasil atau penyajian data, rapihkan margin	
9.	16 Mei 2024	BAB IV	Buat diagram untuk data	
10.	17 Mei 2024	BAB IV	BAB IV Selesai, Lanjutkan BAB V	

11.	20 Mei 2024	BAB V	Revisi bagian saran	
12.	21 Mei 2024	BAB IV, BAB V	Persingkat pembahasan di BAB IV, tambahkan lampiran	

Bogor, Mei 2024

Pembimbing,



Ns. Riyanto, M.Kep, Sp.Kom

NIP. 196205311985082002

