

Lampiran 1



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Program Studi : Keperawatan S1 dan D3 - Analisis Kesehatan D3 - Kebidanan D3
Jl. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113 Telp. (031) 3811966 - 3890175 Fax. (031) 3811967

Nomor : 691.1 /II.3.AU/F/FIK/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal

Kepada Yth.

Direktur Rumah Sakit Siti Khodijah Sepanjang

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa Skripsi, Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun akademik 2018/2019, atas nama mahasiswa :


Nama : Rifma Yuniar M. W.
NIM : 20151660023
Judul Skripsi : Pengaruh Positif Self Talk terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK)

Bermaksud untuk mengambil data /observasi di **Rumah Sakit Siti Khodijah Sepanjang**. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat agar Bapak / Ibu berkenan memberikan ijin pengambilan data / observasi yang dimaksud.

Demikian Permohonan ijin, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surabaya, 27 Mei 2019
Wakil Dekan 1,


Dr. Pipit Resti W. S.K.M., M.Kes.
NIP : 197412292005012001

Lampiran 2



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Program Studi : Keperawatan S1 dan D3 - Analisis Kesehatan D3 - Kebidanan D3
Jl. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113 Telp. (031) 3811966 - 3890175 Fax. (031) 3811967

Nomor : 675.2 /II.3.AU/F/FIK/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.

Direktur Rumah Sakit Siti Khodijah Sepanjang

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

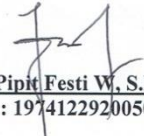
Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa Skripsi, Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun akademik 2018/2019, atas nama mahasiswa :

Nama : Rifma Yuniar M. W.
NIM : 20151660023
Judul Skripsi : Pengaruh Positive Self Talk terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK)

Bermaksud untuk melakukan Penelitian selama 1 bulan di **Rumah Sakit Siti Khodijah Sepanjang**. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat agar Bapak / Ibu berkenan memberikan ijin penelitian yang dimaksud. Demikian Permohonan ijin, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surabaya, 20 Mei 2019
Wakil Dekan 1,


Dr. Pipit Festi W., S.KM., M.Kes.
NIP : 197412292005012001

Lampiran 3



RUMAH SAKIT
SITI KHODIJAH
MUHAMMADIYAH CABANG SEPANJANG

TERAKREDITASI PARIPURNA ★★★★★



Nomor : 1222/IV.6.AU/F/2019
Lampiran : -
Perihal : Pengambilan Data Awal.-

14 Syawal 1440 H
Sepanjang, -----
18 Juni 2019 M

Kepada Yth. :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya
Jl. Sutorejo No. 59
SURABAYA

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Sehubungan dengan surat Saudara tanggal 27 Mei 2019 No.: 691.1/II.3.AU/F/FIK/2019 perihal tersebut pada pokok surat, dengan ini diberitahukan bahwa pada prinsipnya kami dapat menyetujui permohonan sebagaimana dimaksud bagi Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, atas nama :

| No | Nama | NIM | Judul Skripsi |
|----|-------------------|-------------|--|
| 1 | Rifma Yuniar M.W. | 20151660023 | Pengaruh Positif <i>Self Talk</i> terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK). |

Untuk pelaksanaannya hendaknya Saudara menghubungi Sdri. Ana Rimadona, S.H. (Kepala Sub Bagian Kepegawaian dan Diklit) dengan No. HP 085648416344.

Demikian agar menjadikan maklum dan atas perhatian serta kerjasama yang baik ini diucapkan terima kasih.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

DIREKTUR RS SITI KHODIJAH
MUHAMMADIYAH CABANG SEPANJANG

dr. H. MUHAMMAD HAMDAN, Sp.S (K)
NBM : 1.003.682

TINDASAN :

1. Kabid. Keperawatan
2. Kasubag. Kepegawaian & Diklit
3. Arsip.-



Surabaya - Sidoarjo - Gresik - Lamongan - Bojonegoro
Tuban - Mojokerto - Jombang - Nganjuk - Kediri
Madiun - Ponorogo - Tulungagung - Blitar - Malang
Probolinggo - Banyuwangi

Office : Jl. Raya Bebekan RT/RW 02/01 Kel. Bebekan, Taman,
Sidoarjo 61257, Tlp. 031 7881130, 7882123 Fax. 031 7876066
Email : siti-khodijah@hotmail.com
Website : www.sitikhodijah.com

Lampiran 4



RUMAH SAKIT
SITI KHODIJAH
MUHAMMADIYAH CABANG SEPANJANG

TERAKREDITASI PARIPURNA ★★★★★



Nomor : 1224/IV.6.AU/F/2019
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian.-

14 Syawal 1440 H
Sepanjang, -----
18 Juni 2019 M

Kepada Yth. :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya
Jl. Sutorejo No. 59
SURABAYA

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته


Sehubungan dengan surat Saudara tanggal 20 Mei 2019 No.: 675.2/II.3.AU/F/IK/2019 perihal tersebut pada pokok surat, dengan ini diberitahukan bahwa pada prinsipnya kami dapat menyetujui permohonan sebagaimana dimaksud bagi Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, atas nama :

| No | Nama | NIM | Judul Skripsi |
|----|----------------------|-------------|---|
| 1 | Rifma Yuniar M.W. | 20151660023 | Pengaruh <i>Positive Self Talk</i> terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK). |

Untuk pelaksanaannya hendaknya Saudara menghubungi Sdri. Ana Rimadona, S.H. (Kepala Sub Bagian Kepegawaian dan Diklit) dengan No. HP 085648416344.

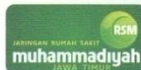
Demikian agar menjadikan maklum dan atas perhatian serta kerjasama yang baik ini diucapkan terima kasih.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته


DIREKTUR RS SITI KHODIJAH
MUHAMMADIYAH CABANG SEPANJANG
dr. MUHAMMAD HAMDAN, Sp.S (K)
NBM : 1.003.682

TINDASAN :

1. Kabid. Keperawatan
2. Kasubag. Kepegawaian & Diklit
3. Arsip.-



Surabaya - Sidoarjo - Gresik - Lamongan - Bojonegoro
Tuban - Mojokerto - Jombang - Nganjuk - Kediri
Madiun - Ponorogo - Tulungagung - Blitar - Malang
Probolinggo - Banyuwangi

Office : Jl. Raya Bebekan RT/RW 02/01 Kel. Bebekan, Taman,
Sidoarjo 61257, Tlp. 031 7881130, 7882123 Fax. 031 7876066
Email : siti-khodijah@hotmail.com
Website : www.sitikhodijah.com

Lampiran 5

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK) RS SITI KHODIJAH MUHAMMADIYAH CABANG SEPANJANG

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK No. 010/KET-KEPK/VI-2019

Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan manusia sebagai subjek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

“PENGARUH *POSITIVE SELF TALK* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK)”

Penceliti : RIFMA YUNIAR M. W.

NIM : 20151660023

Nama Institusi: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.

17 Syawal 1440 H
Sepanjang, -----
21 Juni 2019 M

Ketua

Dr. Muhammad Ridwan Airlangga, Sp.JP.
NPP. 12587/2015



Lampiran 6

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademis Universitas Muhammadiyah Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rifma Yuniar M.W

NIM : 20151660023

Program Studi : S1 Keperawatan

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya hak royalti non eksklusif (*non-excludif royalty fress right*) atas skripsi saya yang berjudul :

“PENGARUH *POSITIVE SELF-TALK* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK) DI RUMAH SAKIT SITI KHODIJAH MUHAMMADIYAH CABANG SEPANJANG”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royalti Non-Eksklusif ini, Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pengakalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta atau dengan pembimbing saya sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surabaya

Pada tanggal : 5 Agustus 2019

Rifma Yuniar M.W

Lampiran 7

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Responden yang saya hormati,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Nama : Rifma Yuniar M.W

NIM : 20151660023

Akan melakukan penelitian dengan judul: **Pengaruh *Positive Self-Talk* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Penyakit Jantung Koroner (PJK)**. Partisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian ini bersifat bebas untuk ikut ataupun tidak tanpa adanya paksaan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *positive self-talk* terhadap tingkat kecemasan pada pasien jantung koroner. Penelitian ini tidak akan merugikan responden, data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Bersama ini saya lampirkan surat persetujuan bila saudara bersedia menjadi responden penelitian.

Besar harapan saya agar saudara bersedia menjadi responden dalam penelitian dan menjawab pertanyaan terkait penelitian yang akan dilakukan. Atas kesediaan dan kerjasamanya saya mengucapkan terima kasih.

Surabaya, 26 Juni 2019

Hormat saya

Rifma Yuniar M.W

Lampiran 8

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Nama :

Nomor kode partisipan :

Saya yang telah bertandatangan di bawah ini setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

| | |
|------------------|---|
| Judul | Pengaruh <i>Positive Self-Talk</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Penyakit Jantung Koroner (PJK) |
| Nama peneliti | Rifma Yuniar Musyafa'atul Wachidah |
| Penanggung jawab | Nugroho Ari W S.Kep., Ns. M.Kep |
| Institusi | Universitas Muhammadiyah Surabaya Jln. Sutorejo No 59 Surabaya (6113) |
| Alamat rumah | Dsn. Babatan No. 396 Panjunan, Sukodono, Sidoarjo (61258) |
| Nomor HP | 083831703246 / 087763044461 (penanggung jawab) |
| E-Mail | rifmayuniar@gmail.com |

Saya telah membaca dan mendapat informasi tentang alasan dan tujuan penelitian untuk menganalisa pengaruh *Positive Self-Talk* terhadap tingkat kecemasan pada pasien penyakit jantung koroner (PJK), tidak ada risiko / kerugian ikut serta menjadi responden dalam penelitian ini dan manfaat dari penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan Ilmu Keperawatan Kritis dan mendapatkan informasi tentang *Positive Self-Talk* terhadap tingkat kecemasan pada pasien penyakit jantung koroner (PJK). Peneliti telah menjelaskan kepada saya dan saya mengerti dengan baik.

Saya setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan melengkapi kuesioner yang diberikan. Saya mengerti bahwa kuesioner terdiri dari informasi

pribadi, akan memerlukan waktu 30 menit untuk menyelesaikannya. Saya mengerti bahwa informasi tersebut akan dijaga kerahasiaannya dan nama saya tidak akan diungkapkan dalam hal apapun. Informasi pribadi dan kuesioner yang telah saya isi akan disimpan sebaik mungkin oleh peneliti. Personal computer yang dilindungi oleh password akan digunakan untuk menganalisa data. Data yang ada di kuesioner akan disimpan sampai 2 tahun setelah penelitian berakhir, selanjutnya akan dimusnahkan (dibakar).

Saya memiliki hak untuk menarik diri dari penelitian ini kapan saja karena saya tidak perlu memberikan alasan apapun. Penarikan ini tidak akan berdampak negatif terhadap saya. Peneliti telah memastikan bahwa prosedur yang dilakukan terhadap saya akan sama dengan yang ditunjukkan dalam informasi. Informasi pribadi yang telah saya isi akan dirahasiakan sebaik mungkin oleh peneliti. Hasil penelitian akan dilaporkan sebagai gambaran total dan akan ditambahkan untuk publikasi ilmiah dengan tetap menjaga kerahasiaan data pribadi (identitas) klien. Informasi pribadi maupun yang bisa mengidentifikasi saya tidak akan muncul dalam laporan.

Surabaya, 26 Juni 2019

Peneliti

Partisipan / Responden

(Rifma Yuniar M.W)

()

Lampiran 9

SOP *POSITIVE SELF-TALK* PADA PASIEN PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK)

| | |
|-------------|---|
| Pengetahuan | <p><i>Positive self-talk</i> merupakan ungkapan positif yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi diri, dengan mengungkapkan sesuatu yang positif, seseorang akan mendapat reaksi yang positif.</p> <p>Jika menggunakan <i>positive 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, kepercayaan diri dan motivasi diri.</p> |
| Tujuan | <p>Setelah mengikuti arahan, pasien penyakit jantung koroner (PJK) diharapkan mampu :</p> <ol style="list-style-type: none">Mengikuti kegiatan dengan dari awal sampai akhir.Memahami tindakan <i>positive self-talk</i> pada diri sendiri dan mampu melaksanakannya.Terlihat rileks.Kecemasan tidak ada dengan skor 0 – 20 (tidak ada kecemasan) atau kecemasan dapat berkurang dengan skor 20 – 40 (kecemasan tingkat ringan). |
| Sasaran | <p>15 pasien PJK dengan kecemasan di Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang.</p> |
| Prosedur | <p>A. Persiapan Alat :</p> <ol style="list-style-type: none">Lembar kuisisioner kecemasanLembar observasi <i>positive self-talk</i>Buku pencatatSpidol/bolpoin <p>B. Penatalaksanaan :</p> <ol style="list-style-type: none">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 di dirinyaMengumpulkan kata-kata positif yang dapat menghentikan <i>self talk negative</i>.Mengatakan setiap kata-kata positif untuk mengganti kata-kata negatif.Mengulangi kata positif setiap hari.Mengubah <i>self talk</i> yang negative<ul style="list-style-type: none">Menyusun kata-kata isyarat yang membuat nyaman dan memiliki energi positif.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. |

Di bawah ini merupakan contoh kalimat-kalimat positif yang dapat diucapkan sehari-hari pada diri sendiri :

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.
14. Saya harus tenang pada setiap perkataan yang orang lain sampaikan kepada saya.
15. Saya ingin mengevaluasi sesuatu yang telah saya katakan pada orang lain.
16. Saya ingin meyakinkan diri saya untuk melakukan hal dengan baik.

Hal-hal yang perlu diperhatikan :

- 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

Lampiran 10

SATUAN ACARA KEGIATAN (SAK)

Materi : Tindakan *Positive Self-Talk*

Pertemuan : Setiap hari selama dirawat dengan 3 kali pertemuan

Waktu : 30 menit/pertemuan

Tempat : ruang rawat inap Arafah di Rumah Sakit Siti Khodijah

Muhammadiyah Cabang Sepanjang

A. Analisa Situasional

1. Penyuluh : 1 fasilitator peneliti
2. Peserta : 15 pasien penyakit jantung koroner (PJK) dengan kecemasan.
3. Waktu : Setiap hari selama dirawat dengan 3 kali pertemuan
4. Tempat : ruang rawat inap arafah di Rumah Sakit Siti Khodijah
Muhammadiyah Cabang Sepanjang

B. Tujuan Instruksional

1. Tujuan Instruksional Umum.
Setelah diberikan tindakan *positive self-talk* selama tiga kali pertemuan selama dirawat tingkat kecemasan pada pasien penyakit jantung koroner (PJK) dapat berkurang.
2. Tujuan Instruksional Khusus.
Setelah mengikuti kegiatan, pasien penyakit jantung koroner (PJK) mampu :
 - a. Mengikuti kegiatan dengan dari awal sampai akhir.

- b. Memahami tindakan *positive self-talk* pada diri sendiri dan mampu melaksanakannya.
- c. Terlihat rileks.
- d. Kecemasan tidak ada dengan skor 0 – 20 (tidak ada kecemasan) atau kecemasan dapat berkurang dengan skor 20 – 40 (kecemasan tingkat ringan).

C. Metode

1. Edukasi
2. Diskusi
3. Demonstrasi

D. Sarana

1. Lembar kuisioner kecemasan
2. Lembar kegiatan harian *positive self-talk*
3. Buku pencatat
4. Spidol/bolpoin

E. Tindakan

- a. Melakukan *pre-test*.
- b. Melakukan persiapan dan menjelaskan *Positive Self-Talk*.
- c. Melakukan latihan *Positive Self-Talk*.
- d. Melakukan *post-test*.

F. Kegiatan

| Pertemuan 1 : Memberikan <i>informed consent</i> dan <i>pre test</i> | | |
|---|--|--|
| Menit | Kegiatan | Respon Pasien |
| 8 menit | <p>Fase orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Memberi salam. - Mengucapkan basmalah. - Perkenalan - Memperkenalkan diri pada pasien. - Mengontrak waktu dengan pasien. - Mengontrak topik pertemuan. | <ul style="list-style-type: none"> - Pasien menjawab salam. - Pasien mengucapkan basmalah sebelum pertemuan dimulai. - Pasien memperkenalkan diri. - Pasien menyetujui kontrak waktu yang ditentukan. |
| 14 menit | <p>Fase kerja</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menjelaskan tujuan dan maksud penelitian kepada pasien. - Memberi <i>informed consent</i> pada pasien - Pasien diberi <i>pre test</i> - Menjelaskan pengertian kecemasan, penyebab kecemasan, dan cara mengatasi kecemasan. | <ul style="list-style-type: none"> - Pasien memahami penjelasan terkait tujuan dan maksud penelitian. - Pasien menerima <i>informed consent</i>. Pasien diberi waktu ± 10 menit untuk bersedia dan mengisi <i>informed consent</i> yang telah diberikan. - Pasien mengerjakan <i>pre test</i>. - Pasien memahami penjelasan yang sudah diberikan terkait kecemasan. |
| 8 menit | <p>Fase terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi / validasi perasaan setelah kegiatan. - Melakukan kontrak waktu dan topik untuk pertemuan selanjutnya. - Mengucapkan hamdalah. - Mengucapkan terima kasih. - Mengucapkan salam penutup. | <ul style="list-style-type: none"> - Pasien mengungkapkan perasaannya setelah melakukan pertemuan dengan peneliti. - Pasien menyetujui untuk melakukan pertemuan selanjutnya. - Pasien membaca hamdalah. - Pasien menjawab salam. |
| Pertemuan 2 : Memberikan penjelasan terkait kecemasan dan <i>positive self-talk</i>. | | |
| Menit | Kegiatan | Respon Pasien |
| 5 menit | <p>Fase orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Memberi salam. - Mengucapkan basmalah. - Evaluasi dan validitas terkait pertemuan sebelumnya. - Mengontrak waktu dengan pasien. - Mengontrak topik pertemuan. | <ul style="list-style-type: none"> - Menjawab salam - Pasien mengucapkan basmalah sebelum kegiatan dimulai. - Mengungkapkan perasaan saat ini. - Menyetujui kontrak waktu. |

| | | |
|---|--|---|
| 20 menit | <p>Fase kerja</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan tahapan <i>positive self-talk</i> yaitu mengidentifikasi, menyadari, menentang kata negatif yang ada pada dirinya. 1) Pasien dibantu menggambarkan situasi yang sering menimbulkan kata negatif yang ada di dirinya. 2) Pasien dibantu dan dilatih mengumpulkan kata-kata positif yang dapat menghentikan kata negatif dan peneliti memberikan contoh pada pasien PJK. 3) Pasien dibantu dan dilatih mengatakan setiap kata-kata positif yang dapat mengganti kata-kata negatif (menentang). 4) Pasien dilatih dan dianjurkan untuk mengulangi kata positif setiap hari. - Memberikan lembar kegiatan harian <i>positive self-talk</i> pada pasien PJK dan diisi ketika tidak ada peneliti. | <ul style="list-style-type: none"> - Pasien mengikuti/melakukan instruksi peneliti. - Pasien mampu menemukan, menyadari, dan menentang kata negatif yang ada di dirinya. - Pasien terbiasa dengan menggunakan <i>positive self talk</i>. - Lembar kegiatan harian <i>positive self-talk</i> akan diisi oleh pasien PJK ketika peneliti tidak ada, dan peneliti akan meminta kembali lembar evaluasi pada pertemuan selanjutnya. |
| 5 menit | <p>Fase terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi / validasi perasaan setelah kegiatan. - Melakukan kontrak waktu, tempat, dan topik untuk pertemuan selanjutnya. - Mengucapkan hamdalah. - Mengucapkan salam penutup. | <ul style="list-style-type: none"> - Pasien mengungkapkan perasaannya setelah melakukan pertemuan dengan peneliti. - Pasien menyetujui untuk melakukan pertemuan selanjutnya. - Pasien membaca hamdalah. - Pasien menjawab salam. |
| <p>Pertemuan 3 : <i>Post-Test</i>, Mengubah kalimat <i>negative self-talk</i> menjadi kalimat <i>positive self-talk</i> dengan mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional, kemudian kalimat <i>positive self-talk</i> yang sudah ada dipraktikkan secara terus-menerus</p> | | |
| Menit | Kegiatan | Respon Pasien |
| 5 menit | <p>Fase orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Memberi salam. - Mengucapkan basmalah. - Evaluasi dan validitas terkait pertemuan sebelumnya. - Mengontrak waktu dengan | <ul style="list-style-type: none"> - Menjawab salam - Pasien mengucapkan basmalah sebelum kegiatan dimulai. - Mengungkapkan perasaan saat ini. |

| | | |
|----------|--|---|
| | <p>pasien.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengontrak topik pertemuan. | <ul style="list-style-type: none"> - Menyetujui kontrak waktu. |
| 20 menit | <p>Fase kerja</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menjelaskan terkait materi mengubah kalimat <i>negative self-talk</i> menjadi kalimat <i>positive self-talk</i> dengan mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional, kemudian kalimat <i>positive self-talk</i> yang sudah ada dipraktekan secara terus-menerus. - Mengungkapkan kesulitan dalam melakukan <i>positive self-talk</i> dalam sehari-hari. - Pasien dibantu menyusun kata-kata isyarat menjadi kalimat yang membuat nyaman dan memiliki energi positif. - Pasien dibantu 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 kalimat positif dan peneliti memberikan contoh pada pasien PJK. - Pasien dibantu mengulangi kalimat positif setiap hari. - Menjelaskan terkait lembar <i>post-test</i> yang akan diisi oleh responden setelah melakukan <i>positive self-talk</i>. - Memeriksa lembar kegiatan harian <i>positive self-talk</i> yang sudah diisi oleh klien. | <ul style="list-style-type: none"> - Pasien mengikuti/melakukan instruksi peneliti. - Pasien mampu mengungkapkan kesulitan-kesulitan dalam melakukan <i>positive self-talk</i>. - Pasien mampu mengubah kalimat <i>self-talk</i> yang negatif menjadi kalimat <i>self-talk</i> yang positif atau rasional. - Mengisi lembar ujian akhir (<i>post-test</i>) yang sudah disediakan. - Pasien memberikan lembar kegiatan harian yang sudah diisi. |
| 5 menit | <p>Fase terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi / validasi perasaan setelah kegiatan. - Melakukan kontrak waktu, tempat, dan topik untuk pertemuan selanjutnya. - Mengucapkan hamdalah. - Mengucapkan salam penutup. | <ul style="list-style-type: none"> - Pasien mengungkapkan perasaannya setelah mengobrol dengan peneliti. - Pasien menyetujui kontrak waktu dan topik di pertemuan selanjutnya. - Membaca hamdalah. - Menjawab salam penutupan. |

Lampiran 11

| STRATEGI PELAKSANAAN TINDAKAN KEPERAWATAN DALAM POSITIVE SELF-TALK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PJK | |
|--|--|
| Pertemuan | 1 (30 menit) |
| Kondisi Pasien | Pasien PJK yang mengalami kecemasan yang dirawat di Ruang Arafah di Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang |
| Tujuan Khusus | Setelah diberi <i>informed consent</i> , <i>pre test</i> , dan penjelasan penelitian, diharapkan pasien mengikuti dari awal hingga akhir. |
| Tindakan | <ul style="list-style-type: none"> - Memberi salam kepada pasien dengan ramah, baik verbal maupun non verbal. - Memperkenalkan diri dengan sopan. - Menanyakan nama lengkap dan nama panggilan. - Memberikan dan menjelaskan lembar <i>informed consent</i> yang akan ditandatangani apabila bersedia ikut serta dalam penelitian. - Memberikan dan menjelaskan SOP terkait kecemasan dan <i>positive self-talk</i>. - Memberikan penjelasan tujuan dan maksud penelitian terhadap pasien. - Memberikan <i>pre test</i>. - Menjelaskan terkait kecemasan. |
| STRATEGI KOMUNIKASI DALAM PELAKSANAAN POSITIVE SELF-TALK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PJK | |
| Orientasi | <p>”Assalamualaikum bapak/ibu,” ”Sebelum kita memulai pembicaraan kita, mari kita membaca basmalah terlebih dahulu, agar diberi kelancaran dalam melakukan kegiatan pada hari ini, bismillahirrohmanirrohim,” ”Bagaimana perasaan bapak/ibu hari ini?,” ”apakah saat ini bapak/ibu merasakan khawatir atau cemas?,” ”Sejak kapan bapak/ibu merasakan kecemasan?,” ”Apa yang bapak/ibu lakukan untuk menangani kecemasan tersebut?,” ”Luar biasa sekali bapak/ibu (apabila pasien menjelaskan cara mengatasinya),” ”Perkenalkan nama saya rifma yuniar mahasiswa jurusan S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya. Lalu, siapa nama bapak/ibu?,” ”Saya adalah mahasiswa semester 8 yang akan melakukan penelitian tentang pemberian <i>positive self talk</i>, tujuan dari tindakan ini yaitu untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami bapak/ibu.” ”Apakah bapak/ibu bersedia meluangkan waktunya 30 menit untuk bertemu dengan saya?,”</p> |
| Kerja | ”Baiklah, bapak/ibu, sebelum saya melaksanakan penelitian saya akan memberikan penjelasan terkait penelitian yang akan saya lakukan dan membagikan <i>informed consent</i> |

| | |
|-------------------------|---|
| | <p>untuk bapak/ibu tanda tangani. Penelitian saya ini berjudul pengaruh <i>positive self-talk</i> (berbicara dengan diri sendiri menggunakan kalimat positif) untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien penyakit jantung koroner (PJK). Jika sudah memahami dan tidak ada pertanyaan saya akan memberikan lembar persetujuan. Apabila bapak/ibu bersedia ikut serta dalam kegiatan ini, maka bapak/ibu menandatangani lembar persetujuan ini. Apabila tidak, bapak/ibu tidak perlu menandatangani. Saya akan memberikan waktu 10 menit untuk memutuskannya.”</p> <p>”Apakah sudah selesai? Jika sudah akan dilanjutkan <i>pre test</i> sebelum kita berdiskusi terkait kecemasan yang dialami bapak/ibu”</p> <p>”Jika <i>pre test</i> sudah dikerjakan, Bagaimana? Apakah ada yang ingin didiskusikan atau ditanyakan terkait SOP nya bapak/ibu?,”</p> <p>“Jika tidak ada yang didiskusikan kita akan melanjutkan ke tahapan selanjutnya yaitu bersidkusi tentang kecemasan,”</p> <p>“Bapak/ibu adakah yang pernah mendengar tentang kecemasan? Taukah Anda apa itu kecemasan?,”</p> <p>“Bagus sekali. Jadi, kecemasan yaitu perasaan takut, khawatir yang tidak menentu, tidak jelas dan bersifat menyebar. Selain itu, kecemasan merupakan keadaan emosi yang tidak mempunyai objek yang spesifik, dan dikomunikasikan secara interpersonal, sehingga perlu mendapatkan perhatian yang lebih baik,”</p> <p>“Kecemasan bisa diakibatkan oleh beberapa hal, salah satunya dengan keberadaanbapak/ibu di rumah sakit ini bisa mengakibatkan bapak/ibu cemas, dan cara mengatasi cemas salah satunya yaitu dengan melakukan <i>positive self-talk</i> setiap saat,”</p> <p>“Baik bapak/ibu, apakah ada pertanyaan?,”</p> |
| <p>Terminasi</p> | <p>”Sebelum saya akhiri apakah ada yang masih ingin didiskusikan atau ada yang perlu disampaikan?.”</p> <p>”Besok saya akan kembali kesini, untuk melakukan diskusi lagi dengan bapak/ibu terkait cara mengatasi kecemasan yang bapak/ibu alami.”</p> <p>”Kira-kira bapak/ibu bisa ditemui jam berapa besok?,”</p> <p>”Apakah jamnya sama seperti hari ini?,”</p> <p>”Baik, sampai ketemu besok bapak/ibu, mohon maaf apabila ada salah-salah kata, saya akhiri Wassalamu’alaikum.”</p> |

| STRATEGI PELAKSANAAN TINDAKAN KEPERAWATAN DALAM POSITIVE SELF-TALK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PJK | |
|--|---|
| Pertemuan | 2 (30 menit) |
| Kondisi Pasien | Pasien PJK yang mengalami kecemasan. |
| Tujuan Khusus | Pasien mampu memahami terkait kecemasan dan <i>positive self-talk</i> . |
| Tindakan | <ul style="list-style-type: none"> - Memberi salam kepada pasien dengan ramah, baik verbal maupun non verbal. - Berdiskusi dan melakukan tahapan <i>positive self-talk</i> yaitu mengidentifikasi, menyadari, menentang kata negatif yang ada pada pasien. - Memberikan lembar kegiatan harian <i>positive self-talk</i>. |
| STRATEGI KOMUNIKASI DALAM PELAKSANAAN POSITIVE SELF-TALK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PJK | |
| Orientasi | <p>"Assalamualaikum bapak/ibu, apakah masih ingat dengan saya? Alhamdulillah, saya rifma yang kemarin menemui bapak/ibu untuk perkenalan dan memberikan <i>informed consent</i>" "Sebelum kita memulai diskusi dan kegiatan, mari kita membaca basmalah terlebih dahulu, agar diberi kelancaran dalam melakukan kegiatan pada hari ini, bismillahirrohmanirrohim," "Baiklah, bagaimana kabar bapak/ibu hari ini?," "Bagaimana perasaan bapak/ibu?,"</p> <p>"Sesuai janji hari ini saya menemui bapak/ibu untuk mengumpulkan dan mendata pasien yang bersedia ikut serta dalam penelitian ini berdasarkan hasil dari lembar persetujuan yang sudah ditandatangani, selanjutnya saya akan memberikan ujian awal terhadap bapak/ibu, lalu kita akan berdiskusi terkait kecemasan dan cara mengatasinya, serta mengidentifikasi, menyadari, menentang kata negatif yang ada pada pasien. Kita akan melakukan kegiatan ini selama 30 menit. Bagaimana apakah bapak/ibu bersedia?,"</p> <p>"Baik, kita mulai ya..."</p> |
| Kerja | <p>"Selanjutnya saya akan memberikan penjelasan terkait SOP <i>positive self-talk</i>. SOP ini merupakan panduan yang berisi langkah-langkah melakukan <i>positive self-talk</i>. Silahkan dibaca terlebih dahulu, apabila ada yang kurang jelas dipersilahkan untuk bertanya," "Sekarang, silahkan bapak/ibu menuliskan kata negatif yang bapak/ibu pikirkan, sebanyak-banyaknya," "Semua kata negatif yang telah bapak/ibu tulis ini, mari kita ubah menjadi kata yang positif, dengan kata lain menentang semua kata negatif yang bapak/ibu tulis di kertas ini," "misalnya pada kata "putus asa" diubah menjadi "semangat", "kecewa" diubah menjadi "bersyukur", "tidak bisa" diubah menjadi "pasti bisa", dll. Kata-kata tersebut bapak/ibu lakukan setiap hari, agar kecemasan yang bapak/ibu alami perlahan berkurang,"</p> <p>"Jadi, bapak/ibu silahkan untuk membiasakan</p> |

| | |
|-------------------------|---|
| | <p>mengucapkan kata yang positif dalam aktivitas setiap hari agar kecemasan bapak/ibu berkurang.”</p> <p>“Baik bapak/ibu, apakah ada yang ingin didiskusikan lagi?”</p> <p>“Rangkaian kegiatan hari ini telah kita selesaikan. Selanjutnya, saya akan memberikan bapak/ibu lembar kegiatan harian yang akan diisi oleh bapak/ibu sendiri selama tidak ada saya, cara mengisi lembar kegiatan harian ini adalah beri <i>checklist</i> pada kolom sesuai dengan apa yang bapak/ibu rasakan atau alami hari ini, waktu pengisiannya adalah menjelang bapak/ibu akan tidur malam. Tujuan pengisian lembar kegiatan harian ini untuk mengetahui perkembangan bapak/ibu setiap harinya.”</p> |
| <p>Terminasi</p> | <p>”Bagaimana perasaan bapak/ibu setelah bertemu dan melakukan kegiatan bersama saya hari ini?” ”Sudah bisa menangkap hasil diskusi kita terkait kecemasan hari ini? Bagus sekali bapak/ibu... luar biasa.”</p> <p>”Silahkan bapak/ibu mengisi lembar kegiatan harian yang telah dibagikan, pertemuan selanjutnya saya akan mengecek lembar kegiatan harian tersebut dan juga kita akan mulai latihan mengontrol kecemasan dengan melakukan <i>positive self-talk</i>. Insya Allah saya akan menemui bapak/ibu lagi besok, kita akan berdiskusi lagi terkait tahapan <i>positive self-talk</i> selanjutnya yaitu mengubah kalimat <i>negative self-talk</i> menjadi kalimat <i>positive self-talk</i> dengan mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional, kemudian kalimat <i>positive self-talk</i> yang sudah ada dipraktikkan secara terus-menerus, setelah itu akan dilakukan ujian akhir atau <i>post-test</i>, jam berapa kiranya saya bisa menemui bapak/ibu?”</p> <p>”Oke baik bapak/ibu.”</p> <p>”Apakah ada yang ingin didiskusikan lagi sebelum saya menutup pertemuan hari ini?”</p> <p>”Oke tidak ada yang bapak/ibu?”</p> <p>”Saya akhiri pertemuan hari ini, semoga lekas sehat, Wassalamualaikum.”</p> |

| STRATEGI PELAKSANAAN TINDAKAN KEPERAWATAN DALAM POSITIVE SELF-TALK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PJK | |
|--|---|
| Pertemuan | 3 (30 menit) |
| Kondisi Pasien | Pasien PJK yang mengalami kecemasan. |
| Tujuan Khusus | Pasien mampu mengubah kalimat <i>negative self-talk</i> menjadi kalimat <i>positive self-talk</i> dengan mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional, kemudian kalimat <i>positive self-talk</i> yang sudah ada dipraktikkan secara terus-menerus |
| Tindakan | <ul style="list-style-type: none"> - Memberi salam kepada pasien dengan ramah, baik verbal maupun non verbal. - Memberikan penjelasan dan penerapan dalam mengubah kalimat <i>negative self-talk</i> menjadi kalimat <i>positive self-talk</i> dengan mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional, kemudian kalimat <i>positive self-talk</i> yang sudah ada dipraktikkan secara terus-menerus. - Melakukan ujian akhir atau <i>post-test</i>. |
| STRATEGI KOMUNIKASI DALAM PELAKSANAAN POSITIVE SELF-TALK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PJK | |
| Orientasi | <p>"Assalamualaikum bapak/ibu, apakah masih ingat dengan saya? Alhamdulillah, saya rifma yang kemarin menemui bapak/ibu untuk memberikan penjelasan terkait kecemasan pada bapak/ibu." "Sebelum kita memulai diskusi dan kegiatan ini, mari kita membaca basmalah terlebih dahulu, agar diberi kelancaran dalam melakukan kegiatan pada hari ini, bismillahirrohmanirrohim," "Bagaimana kabar bapak/ibu hari ini?," "Bagaimana perasaan bapak/ibu?," "Sesuai janji hari ini saya menemui bapak/ibu untuk berdiskusi dan memberikan penerapan dalam mengubah kalimat <i>negative self-talk</i> menjadi kalimat <i>positive self-talk</i> dengan mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional, kemudian kalimat <i>positive self-talk</i> yang sudah ada dipraktikkan secara terus-menerus pada diri bapak/ibu. Kita akan melakukan kegiatan ini selama 30 menit. Bagaimana apakah bapak/ibu bersedia?," "Baik, kita mulai ya..."</p> |
| Kerja | <p>"Baiklah, karena di pertemuan kemarin bapak/ibu sudah menemukan kata positif, jadi sekarang saya akan membantu bapak/ibu menggali ide-ide positif atau kata positif lebih banyak lagi, lalu dengan banyaknya kata positif tersebut akan disusun menjadi kalimat positif yang ada pada diri bapak/ibu, sehingga kalimat positif tersebut dapat bapak/ibu gunakan pada aktivitas sehari-hari, "Apakah bapak/ibu ingat apa saja kata positif yang kemarin sudah ditemukan?," "Apakah ada kesulitan dalam melakukan <i>positive self-talk</i> setiap harinya bapak/ibu?," "Good job!</p> |

Mari bapak/ibu kita menggali lagi lebih banyak kata positif selain semangat, bersyukur, pasti bisa! Seperti "saya yakin" dan "percaya diri," "Apakah sampai sini ada pertanyaan?," "Baiklah, sekarang kita akan menyusun atau mengubah satu persatu kata positif tersebut menjadi kalimat positif," "Pertama, katasemangat. Kata ini bisa diubah menjadi "saya harus melakukan hal-hal yang baik!"; Nah sekarang bapak/ibu tirukan apa yang barusan saya katakan," "Good job bapak/ibu!," "Lalu yang kedua, kata bersyukur. Kata ini bisa diubah menjadi "saya harus selalu bersyukur terhadap apa yang sudah diberikan oleh-Nya", Nah sekarang bapak/ibu tirukan apa yang barusan saya katakan," "Good job bapak/ibu!," "Selanjutnya yang ketiga, kata pasti bisa. Kata ini bisa diubah menjadi kalimat "saya harus bisa menjadi lebih baik dari hari sebelumnya", sekarang bapak/ibu tirukan apa yang barusan saya katakan," "Good job bapak/ibu!," "Lalu yang keempat, kata yakin. Kata ini bisa diubah menjadi kalimat "saya yakin semua akan baik-baik saja", nah sekarang bapak/ibu tirukan apa yang barusan saya katakan," "Good job bapak/ibu!," "kemudian yang terakhir yaitu kata percaya diri. Kata ini bisa diubah menjadi kalimat "saya harus selalu percaya diri dalam melakukan hal-hal yang baik", sekarang bapak/ibu tirukan apa yang barusan saya katakan," "Good job bapak/ibu!," "Nah, dengan mengatakan kalimat seperti yang sudah bapak/ibu ucapkan tadi, maka perasaan bapak/ibu selalu positif dan merasa bersemangat dalam melewati hari-hari bapak/ibu selama dirawat di sini," "Sampai disini, apakah ada pertanyaan bapak/ibu?."

"Kapan terakhir bapak/ibu mengalami kecemasan?," "Apa yang selalu bapak/ibu ucapkan ketika mengalami kecemasan?," "Jika seperti itu, mulai saat ini apabila kecemasan itu muncul, dan yang diucapkan adalah kalimat negatif, maka harus mengucapkan kalimat positif agar kecemasan yang bapak/ibu rasakan tidak semakin meningkat, apabila kecemasan tidak segera diatasi akan memperburuk kondisi bapak/ibu," "Kalimat positif yang lain bisa dilihat dan dibaca di SOP bapak/ibu."

"Selanjutnya, kita akan melakukan ujian akhir. Ujian akhir adalah ujian yang dilakukan untuk mengukur atau mengetahui hasil akhir setelah bapak/ibu diberi penjelasan dan penerapan selama 2 hari (kemarin dan hari ini) terkait *positive self-talk*. Saya akan membagikan lembar ujian akhir ini, silahkan dibaca dulu petunjuk yang sudah tertera di atas pertanyaan, silahkan diisi sesuai dengan bapak/ibu rasakan." "Bagaimana? Apakah ada yang ingin didiskusikan atau ada yang kurang jelas dari penyampaian saya? Baik jika tidak ada silahkan bapak/ibu mulai mengisi lembar *post-testnya*,

| | |
|-------------------------|---|
| | <p>waktu pengisian selama 10 menit, jika ada yang kurang jelas silahkan ditanyakan.”</p> <p>”Apakah lembar evaluasi yang kemarin saya berikan sudah diisi oleh bapak/ibu? Bisakah dikumpulkan sekarang? Saya akan memberikan lembar evaluasi untuk diisi lagi selama tidak ada saya.”</p> |
| <p>Terminasi</p> | <p>”Bagaimana perasaan bapak/ibu setelah bertemu dan melakukan kegiatan bersama saya hari ini?” ”Sudah bisa menangkap hasil diskusi kita terkait tahapan dalam melakukan <i>positive self-talk</i>?” ”Bagus sekali bapak/ibu... luar biasa.”</p> <p>”Jadi, bapak/ibu silahkan untuk membiasakan mengucapkan kata yang positif dalam aktivitas setiap hari agar kecemasan bapak/ibu berkurang.”</p> <p>”Apakah ada yang ingin didiskusikan lagi sebelum saya menutup pertemuan hari ini?”</p> <p>”Oke tidak ada yang bapak/ibu?”</p> <p>”Mohon maaf apabila ada salah-salah kata, saya akhiri pertemuan hari ini, semoga lekas sehat, Wassalamualaikum.”</p> |

Lampiran 12

Kode :

LEMBAR KUESIONER

I. Data Demografi

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan jawaban tertulis.

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Pendidikan terakhir :

Pekerjaan :

II. Petunjuk pengisian kuisisioner :

1. Berilah tanda cek list (√) pada kolom yang tersedia.
2. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan responden.

Keterangan :

Tidak pernah = 1 Sering = 3

Terkadang = 2 Selalu = 4

III. Daftar Pertanyaan

| PRETEST | No | Pertanyaan | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| | 1 | Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya | | | | |
| | 2 | Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas | | | | |
| | 3 | Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur | | | | |
| | 4 | Saya mudah marah, tersinggung atau panic | | | | |
| | 5 | Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi | | | | |
| | 6 | Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar | | | | |
| | 7 | Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot | | | | |
| | 8 | Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah | | | | |
| | 9 | Saya tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang | | | | |
| | 10 | Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat | | | | |
| | 11 | Saya sering mengalami pusing | | | | |
| | 12 | Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan | | | | |
| | 13 | Saya mudah sesak napas tersengal-sengal | | | | |
| | 14 | Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya | | | | |
| | 15 | Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan | | | | |
| | 16 | Saya sering kencing dari pada biasanya | | | | |
| | 17 | Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat | | | | |
| | 18 | Wajah saya terasa panas dan kemerahan | | | | |
| | 19 | Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam | | | | |
| 20 | Saya mengalami mimpi-mimpi buruk | | | | | |

| POSTEST | No | Pertanyaan | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| | 1 | Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya | | | | |
| | 2 | Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas | | | | |
| | 3 | Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur | | | | |
| | 4 | Saya mudah marah, tersinggung atau panik | | | | |
| | 5 | Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi | | | | |
| | 6 | Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar | | | | |
| | 7 | Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot | | | | |
| | 8 | Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah | | | | |
| | 9 | Saya tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang | | | | |
| | 10 | Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat | | | | |
| | 11 | Saya sering mengalami pusing | | | | |
| | 12 | Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan | | | | |
| | 13 | Saya mudah sesak napas tersengal-sengal | | | | |
| | 14 | Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya | | | | |
| | 15 | Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan | | | | |
| | 16 | Saya sering kencing dari pada biasanya | | | | |
| | 17 | Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat | | | | |
| | 18 | Wajah saya terasa panas dan kemerahan | | | | |
| | 19 | Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam | | | | |
| 20 | Saya mengalami mimpi-mimpi buruk | | | | | |

Lampiran 13

Kode :

LEMBAR KEGIATAN HARIAN *POSITIVE SELF-TALK*

I. Data Demografi

Petunjuk pengisian : Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan jawaban tertulis

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Pendidikan terakhir :

Pekerjaan :

II. Petunjuk pengisian kuisisioner :

1. Berilah tanggal pengisian pada kolom yang tersedia.
2. Isilah kolom jawaban yang sesuai dengan responden.

Keterangan :

1 = Tidak pernah

4 = Sering

2 = Jarang

5 = Selalu

3 = Terkadang

| No. | Pernyataan | Tanggal | | | | |
|--|---|---------|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| <i>Self reinforcement</i> : mampu menguatkan diri sendiri | | | | | | |
| 1. | Sesuatu yang baik telah terjadi pada saya | | | | | |
| 2. | Saya harus selalu beryukur | | | | | |
| 3. | Saya merasa senang atas apa yang sudah saya lakukan | | | | | |
| 4. | Saya harus melakukan hal-hal yang baik | | | | | |
| <i>Social assessment</i> : mampu menilai keadaan lingkungan diri sendiri | | | | | | |
| 5. | Saya harus bisa berkata baik pada diri sendiri | | | | | |
| 6. | Saya harus tenang pada setiap perkataan yang orang lain sampaikan kepada saya | | | | | |
| 7. | Saya ingin mengevaluasi sesuatu yang telah saya katakan pada orang lain | | | | | |
| 8. | Saya ingin meyakinkan diri saya untuk melakukan hal dengan baik | | | | | |
| <i>Self criticism</i> : mampu menilai diri sendiri | | | | | | |
| 9. | Saya harus merubah sikap menjadi lebih baik dari hari sebelumnya | | | | | |
| 10. | saya harus selalu percaya diri dalam melakukan hal-hal yang baik | | | | | |
| 11. | Saya harus mengambil hikmah dibalik setiap kejadian yang terjadi pada diri sendiri | | | | | |
| 12. | Saya yakin semua akan baik-baik saja | | | | | |
| <i>Self management</i> : mampu mengatur tindakan diri sendiri | | | | | | |
| 13. | Saya harus selalu mengatakan hal-hal yang baik pada diri sendiri | | | | | |
| 14. | Saya harus bisa mengatur setiap perkataan yang akan saya katakan | | | | | |
| 15. | Saya harus berprasangka baik pada setiap tindakan yang orang lain lakukan terhadap saya | | | | | |
| 16. | Saya harus waspada atas tindakan yang akan saya lakukan | | | | | |

Lampiran 14

Kalimat *negatif self-talk* dan *positive self-talk* pada responden

| NO. | NAMA | <i>NEGATIVE SELF-TALK</i> | <i>POSITIVE SELF-TALK</i> | HASIL |
|-----|-------|---|---|--|
| 1. | Tn. G | <ul style="list-style-type: none"> - “Saya adalah orang yang paling tidak beruntung didunia.” - “Saya takut dengan penyakit ini.” - “Saya khawatir dengan kondisi tubuh saya.” | <ul style="list-style-type: none"> - ”Saya sangat berharga, saya dibutuhkan oleh orang- orang sekitar saya. Keluarga dan teman-teman saya sangat mencintai dan membutuhkan peran saya.” - “Aku bisa dan aku mampu melawan takut ini, tenang.” | Tn. G mengalami kecemasan dengan tingkat sedang. Ia merasakan takut, khawatir, dan minder dengan kondisinya saat ini. Kemudian ia diberi <i>positive self-talk</i> , sehingga mendapatkan hasil kecemasan sedang menjadi menurun menjadi kecemasan ringan. |
| 2. | Ny. L | <ul style="list-style-type: none"> - “Rasanya kondisi saya makin memburuk” | <ul style="list-style-type: none"> - “jangan khawatir, tidak akan ada hal buruk yang terjadi” | Tn. G mengalami kecemasan dengan tingkat sedang. Ia merasakan takut, khawatir, dan minder dengan kondisinya saat ini. Kemudian ia diberi <i>positive self-talk</i> , sehingga mendapatkan hasil kecemasan sedang menjadi menurun menjadi kecemasan ringan. |
| 3. | Tn. R | <ul style="list-style-type: none"> - “Saya hanya bisa merepotkan orang lain.” | <ul style="list-style-type: none"> - “Saya sangat bersyukur, saya sangat merasa bahagia memiliki keluarga yang bisa menguatkan dan mendukung apapun tujuan saya. Saya sangat mencintai | Tn. R mengalami kecemasan dengan tingkat sedang. Ia merasakan dirinya tidak berguna karena hanya bisa merepotkan orang yang ada di sekitarnya. |

| | | | | |
|----|-------|---|---|---|
| | | | <p>keluarga saya.”</p> <ul style="list-style-type: none"> - “saya akan melakukan lebih baik” - “lakukan yang terbaik.” | <p>Kemudian ia diberi <i>positive self-talk</i>, sehingga mendapatkan hasil kecemasan sedang menjadi menurun menjadi kecemasan ringan.</p> |
| 4. | Ny. D | <ul style="list-style-type: none"> - “Saya sedang tidak sehat, dan tidak akan pernah sehat seperti semula.” - “Saya sering mengalami <i>drop</i>, sehingga saya tidak bisa berjualan setiap harinya, hal ini membuat saya kepikiran.” | <ul style="list-style-type: none"> - “Saya merasa sehat, kuat, dan bahagia” - “jangan pikirkan hal tersebut, tenanglah, segalanya akan baik-baik saja, saya akan sembuh dan bisa berjualan kembali” | <p>Ny. D mengalami kecemasan dengan tingkat sedang. Ia merasa tidak percaya diri bahwa ia akan bisa sembuh dari penyakitnya. Kemudian ia diberi <i>positive self-talk</i>, sehingga mendapatkan hasil kecemasan sedang menjadi menurun menjadi kecemasan ringan.</p> |
| 5. | Tn. P | <ul style="list-style-type: none"> - “Apa yang salah dengan saya, sehingga diberi penyakit seperti ini?” - “Saya tidak bisa jika keluarga saya melarang saya untuk melakukan aktivitas yang berat-berat.” | <ul style="list-style-type: none"> - “Hari ini hari yang terbaik bagi saya, saya sangat bersyukur dengan apa yang Allah berikan dalam hidup ini” - “Saya harus bisa menuruti perkataan keluarga saya, karena saya ingin sembuh dari penyaki.” | <p>Tn. P mengalami kecemasan dengan tingkat sedang. Ia tidak terima dengan penyakitnya yang membuat ia tidak dapat beraktivitas di rumah. Kemudian ia diberi <i>positive self-talk</i>, sehingga mendapatkan hasil kecemasan sedang menjadi menurun menjadi kecemasan ringan.</p> |
| 6. | Tn. S | <ul style="list-style-type: none"> - “Saya orang yang tidak memiliki harga diri, karena semenjak menderita penyakit ini saya tidak dapat melakukan aktivitas apa saja, | <ul style="list-style-type: none"> - “Saya menghormati dan menghargai diri saya sendiri.” - “jangan pikirkan hal tersebut, tenanglah, keluarga sangat | <p>Tn. S mengalami kecemasan dengan tingkat sedang. Ia tidak terima dengan penyakitnya yang membuat ia tidak dapat</p> |

| | | | | |
|----|-------|---|--|--|
| | | <p>saya hanya bergantung pada orang sekitar”</p> <ul style="list-style-type: none"> - “saya merasa malu terhadap keluarga, bahwa saya tidak bekerja semenjak penyakit saya semakin parah.” | <p>menyayangi saya dan menerima saya apa adanya”</p> | <p>beraktivitas di rumah, dan ia merasa malu dengan keluarganya. Kemudian ia diberi <i>positive self-talk</i>, sehingga mendapatkan hasil kecemasan sedang menjadi menurun menjadi kecemasan ringan.</p> |
| 7. | Tn. T | <ul style="list-style-type: none"> - “Saya takut sesuatu yang buruk akan terjadi pada saya.” - “Saya khawatir dengan kondisi saya yang semakin buruk.” | <ul style="list-style-type: none"> - “Saya tidak takut.” - “saya tidak khawatir, saya kuat dalam menjalani hidup” - “jangan memusingkan hal-hal kecil” | <p>Tn. P mengalami kecemasan dengan tingkat sedang. Ia merasa takut dan khawatir dengan penyakitnya. Kemudian ia diberi <i>positive self-talk</i>, sehingga mendapatkan hasil kecemasan sedang menjadi menurun menjadi kecemasan ringan.</p> |
| 8. | Ny. E | <ul style="list-style-type: none"> - “saya tidak bisa menahan emosi saat badan saya terasa sakit semua” | <ul style="list-style-type: none"> - “saya selalu dapat mengontrol diri setiap waktu.” - “jangan emosi.” | <p>Ny. E mengalami kecemasan dengan tingkat sedang. Ia merasa mudah emosi karena penyakitnya. Kemudian ia diberi <i>positive self-talk</i>, sehingga mendapatkan hasil kecemasan sedang menjadi menurun menjadi kecemasan ringan.</p> |
| 9. | Ny. C | <ul style="list-style-type: none"> - “Saya tidak sanggup, maka saya akan menyerah dengan penyakit ini.” - “Mengapa saya tidak bisa tenang dengan merasakan sakit ini?” | <ul style="list-style-type: none"> - “Allah sayang saya, Allah sangat menyayangi saya, apapun yang terjadi dengan kehidupan saya. Kebahagiaan dan cobaan adalah sebagai bentuk betapa sayangnya | <p>Ny. C mengalami kecemasan dengan tingkat berat. Ia sudah merasakan putus asa karena merasakan sakit di tubuhnya, kondisinya kini tidak dapat</p> |

| | | | | |
|-----|-------|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - “lebih baik saya mati saja, daripada merasakan sakit ini.” | <p>ALLAH kepada saya.”</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Sabar, semua baik-baik saja.” - “Saya kuat dalam menjalani hidup, saya dapat melewatinya”. | <p>melakukan aktivitas seperti orang lain, hanya berbaring di kamar tidur, baik di rumah sakit maupun di rumah. Kemudian ia diberi <i>positive self-talk</i>, sehingga mendapatkan hasil kecemasan berat menjadi menurun menjadi kecemasan sedang.</p> |
| 10. | Ny. M | <ul style="list-style-type: none"> - “Saya tidak pantas mendapatkan ini semua.” | <ul style="list-style-type: none"> - “Saya kuat dalam menjalani hidup, saya dapat melewatinya”. | <p>Ny. M mengalami kecemasan dengan tingkat sedang. Ia merasa terima dengan penyakitnya. Kemudian ia diberi <i>positive self-talk</i>, sehingga mendapatkan hasil kecemasan sedang menjadi menurun menjadi kecemasan ringan.</p> |
| 11. | Tn. K | <ul style="list-style-type: none"> - “Saya tidak berguna semenjak penyakit ini menggerogoti tubuh saya sehingga saya tidak dapat beraktivitas seperti semula.” | <ul style="list-style-type: none"> - “Saya percaya saya unik, berbeda dan spesial, saya lebih senang menjadi diri saya sendiri dari pada menjadi orang lain didunia ini. Saya bisa melewati ini semua dengan sabar” | <p>Tn. K mengalami kecemasan dengan tingkat sedang. Ia merasa minder dengan kondisinya saat ini. Kemudian ia diberi <i>positive self-talk</i>, sehingga mendapatkan hasil kecemasan sedang menjadi menurun menjadi kecemasan ringan.</p> |
| 12. | Ny. F | <ul style="list-style-type: none"> - “Saya takut sesuatu yang buruk akan terjadi pada saya.” - “Saya khawatir dengan kondisi saya yang semakin buruk.” | <ul style="list-style-type: none"> - “Saya rileks sekarang.” Saya tenang. Dan saya mengendalikan badan saya sekarang” | <p>Ny. F mengalami kecemasan dengan tingkat sedang. Ia merasa takut dan khawatir dengan penyakitnya. Kemudian ia diberi</p> |

| | | | | |
|-----|-------|--|---|--|
| | | | | <i>positive self-talk</i> , sehingga mendapatkan hasil kecemasan sedang menjadi menurun menjadi kecemasan ringan. |
| 13. | Ny. W | - “Tidak ada gunanya saya makan makanan sehat jika akhirnya saya terserang penyakit ini.” | - “saya harus makan. Makanan yang bergizi, sehingga saya akan sembuh dari penyakit ini” | Ny. W mengalami kecemasan dengan tingkat sedang. Ia merasa tidak yakin dengan dirinya. Kemudian ia diberi <i>positive self-talk</i> , sehingga mendapatkan hasil kecemasan sedang menjadi menurun menjadi kecemasan ringan. |
| 14. | Ny. T | - “Saya sedang tidak sehat, tidak baik-baik saja, dan tidak akan pernah sehat seperti semula” | - “jangan pikirkan hal tersebut, tenanglah, segalanya akan baik-baik saja” | Ny. T mengalami kecemasan dengan tingkat sedang. Ia merasa tidak percaya diri dengan penyakitnya. Kemudian ia diberi <i>positive self-talk</i> , sehingga mendapatkan hasil kecemasan sedang menjadi menurun menjadi kecemasan ringan. |
| 15. | Ny. J | - “Saya takut sesuatu yang buruk akan terjadi pada saya.” - “Saya khawatir dengan kondisi saya yang semakin buruk.” | - “Saya tidak takut.” - “saya tidak khawatir, saya kuat dalam menjalani hidup” - “jangan memusingkan hal-hal kecil” | Tn. P mengalami kecemasan dengan tingkat sedang. Ia merasa takut dan khawatir dengan penyakitnya. Kemudian ia diberi <i>positive self-talk</i> , sehingga mendapatkan hasil kecemasan sedang menjadi menurun menjadi kecemasan ringan. |

Lampiran 15

| Kode | Nama | Umur | JK | Pend. Terakhir | Pekerjaan | Pretest | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Skor total | Ket. |
|------|-------|------|----|----------------|---------------|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------------|--------|
| | | | | | | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | P9 | P10 | P11 | P12 | P13 | P14 | P15 | P16 | P17 | P18 | P19 | P20 | | |
| 1 | Tn. G | 61 | L | SMA | Swasta | 4 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 51 | sedang |
| 2 | Ny. L | 51 | P | SMA | Wiraswasta | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 41 | sedang |
| 3 | Tn. R | 53 | L | SMA | Swasta | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 56 | sedang |
| 4 | Ny. D | 64 | P | SMA | Wiraswasta | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 50 | sedang |
| 5 | Tn. P | 76 | L | SD | Tidak bekerja | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 45 | sedang |
| 6 | Tn. S | 63 | L | SD | Tidak bekerja | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 45 | sedang |
| 7 | Tn. T | 60 | L | SMP | Tidak bekerja | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 52 | sedang |
| 8 | Ny. E | 62 | P | SD | Wiraswasta | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 47 | sedang |
| 9 | Ny. C | 43 | P | SMA | Swasta | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 66 | berat | |
| 10 | Ny. M | 60 | P | SMP | Tidak bekerja | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 53 | sedang |
| 11 | Tn. K | 62 | L | SMA | Wiraswasta | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 60 | sedang |
| 12 | Ny. F | 44 | P | S1 | Swasta | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 57 | sedang |
| 13 | Ny. W | 54 | P | SMA | Wiraswasta | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 56 | sedang |
| 14 | Ny. T | 84 | P | SD | Tidak bekerja | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 53 | sedang |
| 15 | Ny. J | 50 | P | SMA | Tidak Bekerja | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 50 | sedang |

| No. | Nama | Umur | JK | Pend. Terakhir | Pekerjaan | Postest | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | skor total | Ket. |
|-----|-------|------|----|----------------|---------------|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------------|--------|
| | | | | | | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | P9 | P10 | P11 | P12 | P13 | P14 | P15 | P16 | P17 | P18 | P19 | P20 | | |
| 1 | Tn. G | 61 | L | SMA | Swasta | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 23 | ringan |
| 2 | Ny. L | 51 | P | SMA | Wiraswasta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 20 | ringan |
| 3 | Tn. R | 53 | L | SMA | Swasta | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 25 | ringan | |
| 4 | Ny. D | 64 | P | SMA | Wiraswasta | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 33 | ringan | |
| 5 | Tn. P | 76 | L | SD | Tidak bekerja | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 25 | ringan | |
| 6 | Tn. S | 63 | L | SD | Tidak bekerja | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 24 | ringan | |
| 7 | Tn. T | 69 | L | SMP | Tidak bekerja | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 36 | ringan | |
| 8 | Ny. E | 66 | P | SD | Wiraswasta | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 37 | ringan | |
| 9 | Ny. C | 43 | P | SMA | Swasta | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 51 | sedang | |
| 10 | Ny. M | 60 | P | SMP | Tidak bekerja | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 32 | ringan |
| 11 | Tn. K | 62 | L | SMA | Wiraswasta | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 39 | ringan | |
| 12 | Ny. F | 44 | P | S1 | Swasta | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 38 | ringan | |
| 13 | Ny. W | 54 | P | SMA | Wiraswasta | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 32 | ringan | |
| 14 | Ny. T | 84 | P | SD | Tidak bekerja | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 36 | ringan | |
| 15 | Ny. J | 50 | P | SMA | Tidak bekerja | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 40 | ringan | |

Lampiran 16

Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Frequency Table

Umur

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 43-50 tahun | 3 | 20.0 | 20.0 | 20.0 |
| 51-57 tahun | 3 | 20.0 | 20.0 | 40.0 |
| 58-64 tahun | 7 | 46.7 | 46.7 | 86.7 |
| 72-78 tahun | 1 | 6.7 | 6.7 | 93.3 |
| 79-85 tahun | 1 | 6.7 | 6.7 | 100.0 |
| Total | 15 | 100.0 | 100.0 | |

JenisKelamin

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid laki-laki | 6 | 40.0 | 40.0 | 40.0 |
| perempuan | 9 | 60.0 | 60.0 | 100.0 |
| Total | 15 | 100.0 | 100.0 | |

Pendidikan

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid SD | 4 | 26.7 | 26.7 | 26.7 |
| SMP | 2 | 13.3 | 13.3 | 40.0 |
| SMA | 8 | 53.3 | 53.3 | 93.3 |
| PerguruanTinggi | 1 | 6.7 | 6.7 | 100.0 |

Pendidikan

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid SD | 4 | 26.7 | 26.7 | 26.7 |
| SMP | 2 | 13.3 | 13.3 | 40.0 |
| SMA | 8 | 53.3 | 53.3 | 93.3 |
| PerguruanTinggi | 1 | 6.7 | 6.7 | 100.0 |
| Total | 15 | 100.0 | 100.0 | |

Pekerjaan

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Swasta | 4 | 26.7 | 26.7 | 26.7 |
| Wiraswasta | 5 | 33.3 | 33.3 | 60.0 |
| tidakbekerja | 6 | 40.0 | 40.0 | 100.0 |
| Total | 15 | 100.0 | 100.0 | |

Frequency Table

Pretest

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|-----------|---------|------------------|-----------------------|
| Valid sedang | 14 | 93.3 | 93.3 | 93.3 |
| berat | 1 | 6.7 | 6.7 | 100.0 |
| Total | 15 | 100.0 | 100.0 | |

Posttest

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|-----------|---------|------------------|-----------------------|
| Valid ringan | 14 | 93.3 | 93.3 | 93.3 |
| sedang | 1 | 6.7 | 6.7 | 100.0 |
| Total | 15 | 100.0 | 100.0 | |

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

| | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|---------------------------|-----------------|-----------|--------------|
| post - Pre Negative Ranks | 15 ^a | 8.00 | 120.00 |
| Positive Ranks | 0 ^b | .00 | .00 |
| Ties | 0 ^c | | |
| Total | 15 | | |

a. post < Pre

b. post > Pre

c. post = Pre

Test Statistics^b

| | post - Pre |
|------------------------|---------------------|
| Z | -3.416 ^a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .001 |

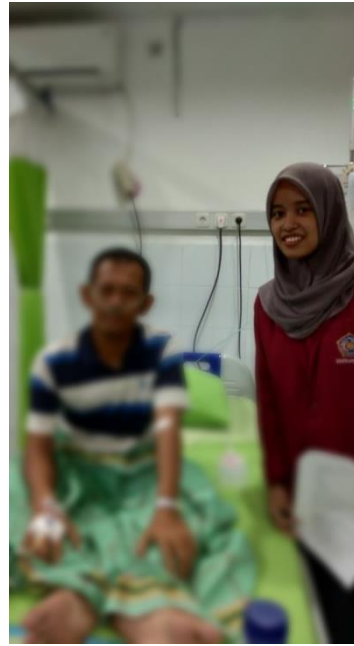
a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks

Test

Lampiran 17

Foto





Lampiran 18

Absensi Bimbingan Skripsi

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

NAMA : Rifma Yuniar M.W

NIM : 20151660023

DOSEN PEMBIMBING 1 : Nugroho Ari Wibowo, S.Kep., Ns, M.Kep

| NO. | HARI, TANGGAL BIMBINGAN | MATERI BIMBINGAN | TDD DOSEN |
|-----|----------------------------|---|--------------|
| 1. | Senin, 26 November 2018 | Masalah dan judul penelitian | |
| 2. | Jumat, 28 November 2018 | Masalah dan judul penelitian | |
| 3. | Selasa, 29 Desember 2018 | Masalah dan judul penelitian | |
| 4. | Kamis, 6 Desember 2018 | BAB 1 disesuaikan dengan MSKS (Masalah, skala, kronologi, dan solusi) | |
| 5. | Jumat, 28 Desember 2018 | BAB 1 disesuaikan dengan MSKS (Masalah, skala, kronologi, dan solusi). | |
| 6. | Senin, 11 Februari 2019 | Melanjutkan BAB 1 ke BAB 2 dan BAB 3. | |
| 7. | Selasa, 12 Februari 2019 | BAB 3 - Mengganti jumlah populasi dan desan penelitian. - Membenarkan desain operasional. | |
| 8. | Rabu, 13 Februari 2019 | Mendapatkan persetujuan untuk melakukan sidang proposal pada hari rabu, 13 maret 2019. | |
| 9. | Senin, 22 Juli 2019 | BAB 4 dan BAB 5 | |
| 10. | Senin, 22 Juli 2019 | Mendapatkan persetujuan untuk melakukan sidang skripsi pada hari Kamis, 25 Juli 2019. | |

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

NAMA : Rifma Yuniar M.W
 NIM : 20151660023
 DOSEN PEMBIMBING 2 : Uswatun Hasanah, S.Kep., Ns, M.Kep, Sp.Kep-J

| NO. | HARI, TANGGAL BIMBINGAN | MATERI BIMBINGAN | TDD DOSEN |
|-----|-------------------------|---|-----------|
| 1. | Senin, 3 Desember 2018 | <ul style="list-style-type: none"> - Mencari referensi maksimal 5 tahun. - Membenarkan kalimat pada setiap paragrafnya. - Penulisan sitasi. - Mencari penelitian terkait dan referensi self-talk. | Ust |
| 2. | Jumat, 15 Februari 2019 | <ul style="list-style-type: none"> - Merubah atau membenarkan kalimat yang tidak tepat pada bab 1 dan 2. - Menulis sitasi dengan benar. | Ust |
| 3. | Selasa, 15 Maret 2019 | Penyusunan kata pada bab i, 2, 3, dan lampiran (kuisisioner). | Ust |
| 4. | Senin, 11 Maret 2019 | Mendapatkan persetujuan untuk melakukan sidang proposal pada hari rabu, 13 maret 2019. | Ust |
| 5. | Kamis, 28 Maret 2019 | Merubah kalimat yang rancu pada SPTK. | Ust |
| 6. | Rabu, 19 Juni 2019 | Merubah kalimat beserta isi SPT dan belajar komunikasi yang ada pada SPTK. | Ust |
| 7. | Senin, 22 Juli 2019 | BAB 4 dan BAB 5 | Ust |
| 8. | Senin, 22 Juli 2019 | Mendapatkan persetujuan untuk melakukan sidang skripsi pada hari Kamis, 25 Juli 2019. | Ust |
| 9. | Senin, 5 Agustus 2019 | <ul style="list-style-type: none"> - Bab 2 (menambahkan faktor-faktor kecemasan). - Bab 3 (Etik) - Daftar pustaka | Ust |

Lampiran 19

ABSTRAK

Pengaruh *Positive Self-Talk* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) Di Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang

By : Rifma Yuniar M.W

Penyakit jantung koroner mempengaruhi fungsi fisik, fisiologis, dan psikologis penderitanya. Salah satu dampak psikologis yang dialami klien PJK yaitu kecemasan yang disebabkan pembicaraan pada diri sendiri (*self talk*) menggunakan kalimat negatif, daya perasaan cemas yang berlebihan menyebabkan munculnya perasaan takut, khawatir, perasaan tidak jelas, motivasi menurun sehingga proses penyembuhan penyakit juga terhambat. Studi pedahuluan yang dilakukan di Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Sepanjang menunjukkan terdapat 15 pasien PJK yang dirawat, 14 pasien menunjukkan gejala kecemasan seperti khawatir, tidak dapat berkonsentrasi, mual, dan pusing. Sedangkan 1 pasien menunjukkan gejala kecemasan berat, seperti khawatir, tidak dapat berkonsentrasi, mual, pusing, dan mudah marah. Oleh sebab itu, mengurangi tingkat kecemasan yang terjadi, mengubah *negative self-talk* menjadi *positive self-talk*. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis pengaruh *positive self-talk* dalam menurunkan tingkat kecemasan penderita PJK. Desain penelitian menggunakan *pre-eksperimen one group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang pada 15 pasien PJK dengan kecemasan yang diambil menggunakan tehnik sampling *non-probability sampling (Accidental Sampling)*. Kecemasan diukur menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)*. Data dianalisis dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan *pre-test* dan *post-test* dengan nilai signifikan $p=0.001$ ($\alpha<0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *positive self-talk* terhadap tingkat kecemasan pada pasien PJK. Hal ini diharapkan pasien PJK dapat meningkatkan *positive self-talk* dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialaminya.

Kata Kunci : *Positive Self-Talk*, Kecemasan, PJK, Penyakit Jantung Koroner

ABSTRACT

Korner's heart disease affects his physical, physiological, and psychological functions. One psychological impact experienced by CHD clients is anxiety caused by self talk using negative sentences, excessive anxiety causing the emergence of feelings of fear, worry, unclear feelings, decreased motivation so that the healing process of disease is also hampered. Preliminary studies conducted at the Siti Khodijah Muhammadiyah Hospital Throughout showed that there were 15 CHD patients treated, 14 patients showed symptoms of anxiety such as worry, unable to concentrate, nausea, and dizziness. While 1 patient showed symptoms of severe anxiety, such as worry, unable to concentrate, nausea, dizziness, and irritability. Therefore, reducing the level of anxiety that occurs, changing negative self-talk into positive self-talk. The purpose of this study was to analyze the effect of positive self-talk in reducing anxiety levels of CHD sufferers. The study design used a pre-experimental one group pretest-posttest. The study was conducted at Siti Khodijah Muhammadiyah Branch Branch Hospital on 15 CHD patients with anxiety taken using non-probability sampling technique (accidental sampling). Anxiety was measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS / SRAS). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test statistic test. The results showed differences in pre-test and post-test with a significant value of $p = 0.001$ (<0.05), so it can be concluded that there is a positive self-talk effect on anxiety levels in CHD patients. It is expected that CHD patients can increase positive self -talk in reducing the level of anxiety they experienced.

Keywords: Positive Self-Talk, Anxiety, CHD, Coronary Heart Disease

LATAR BELAKANG

Penyakit jantung koroner (PJK) adalah salah satu masalah kesehatan utama dan penyebab kematian di negara berkembang ini. Berdasarkan data Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2018), penyakit jantung koroner menempati urutan ke-7 sebagai penyebab kematian terbanyak dari seluruh rumah sakit di Indonesia dengan jumlah kematian 3.910 orang. Selain dampak dari PJK pada tubuh, penyakit jantung koroner juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis, seperti gangguan penyesuaian, kecemasan, stress, dan depresi (Smith, 2011).

Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), (2018) mencatat sebesar 1,5% atau 15 dari 1000 penduduk Indonesia menderita penyakit jantung koroner, sedangkan Provinsi Jawa Timur adalah salah satu provinsi dengan prevalensi

penyakit jantung berada di bawah rata-rata nasional pada tahun 2013, dengan presentase 0,5 % berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan. Pada tahun 2018 angka ini mengalami peningkatan, provinsi Jawa Timur berada di atas rata-rata nasional. Berdasarkan hasil diagnose tenaga kesehatan adalah sebesar 1,5 %.

Data yang didapat dari ruang Arafah di Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Sepanjang menyebutkan bahwa angka kunjungan pasien PJK selama tahun 2017 yaitu sebanyak 198 pasien dan cenderung mengalami peningkatan pada tahun 2018 yaitu sebanyak 233 pasien.

Menurut Rizki & Siti (2012), terdapat penderita penyakit jantung koroner berusia lebih dari 61 tahun yang mengalami kecemasan, dan tingkat kecemasan yang paling banyak dialami adalah tingkat

kecemasan berat. Menurut hasil penelitian lainnya disebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup penderita penyakit jantung koroner meliputi depresi, cemas, dan revaskularisasi (Nuraeni. A., Ristina M, Anna, Ayu P, Etika E, 2016). Data yang diperoleh dari hasil penelitian Jamiyanti, dkk (2012), tingkat kecemasan pada penderita PJK yang paling banyak dialami adalah kecemasan berat sebesar 34,78%. Maendra, dkk (2014) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa kecemasan pada penderita PJK yang disebabkan faktor lingkungan dan kecemasan yang paling banyak dialami adalah tingkat kecemasan sedang mencapai 93,3%. Selain penyebab dari kecemasan adalah pembicaraan pada diri sendiri (*self talk*) dengan kalimat-kalimat negatif, sehingga dapat menimbulkan perasaan takut, khawatir,

ketidaknyamanan, dan perasaan tidak jelas (King, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada 26 Juli 2019 dengan perawat di ruang Arafah Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Sepanjang didapatkan, bahwa terdapat 5 pasien PJK yang dirawat di Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Sepanjang, 4 pasien menunjukkan gejala kecemasan seperti khawatir, tidak dapat berkonsentrasi, perut terasa mual, dan kepala pusing. Sedangkan 1 orang lainnya tidak menunjukkan gejala kecemasan. Sebagian sumber masalah yang membuat penderita PJK mengalami kecemasan adalah kondisi penyakitnya yang dialami. Disamping sumber masalah di atas yang membuat penderita PJK menjadi cemas, juga disebabkan oleh pola bicara yang negative,

lingkungan dan masalah yang dihadapinya.

Pola bicara negatif pada diri yang sering muncul dapat menyebabkan kecemasan, stress maupun depresi obsesif. Sumber permasalahan berupa pola bicara yang negatif terhadap diri, lingkungan dan masalah yang dihadapi pada hakekatnya merupakan suatu ancaman bagi keberlangsungan hidup sehingga individu perlu mengatasinya (Stallard, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Gustad, Laugsand, Janszky, Dalen, dan Bjerkeset (2014) mengungkapkan bahwa penderita penyakit jantung koroner seringkali mengalami kecemasan, dan perasaan itu dapat memperburuk kondisinya.

Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa penanganan penyakit jantung koroner tidak hanya dilakukan dengan cara farmakologis saja, akan

tetapi penderita juga harus mengubah gaya hidup, serta memperhatikan kondisi psikis dan emosi, seperti perasaan cemas yang dialaminya. Sehingga proses kesembuhannya menjadi lebih efektif dan upaya pencegahan dapat dilakukan secara optimal, salah satunya dengan *positive self-talk*.

Menurut King (2013), *positive self-talk* dapat menurunkan kecemasan pada penderita penyakit kardiovaskuler terutama pada penderita PJK, sedangkan penelitian sebelumnya menyatakan masih banyak penderita PJK yang mengalami kecemasan (Jamiyanti, dkk. 2012). *Positive self-talk* adalah cara kita berdialog dengan diri sendiri (*inner voice*) saat menghadapi berbagai macam situasi (William, 2011). Menurut Huddleston dalam Komarudin (2015), *self talk positive* merupakan

sebuah strategi psikologis yang diyakini dapat membantu membangun kepercayaan diri. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *positive self-talk* diyakini dapat membangun keyakinan dari dalam diri (Rushall, 2008). *Self talk* dapat melatih mental dengan tujuan untuk meregulasi kognisi, emosi, perilaku dan penampilan (Zinsser, Bunker, dan Williams dalam Komarudin, 2015). Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi, ketenangan, kepercayaan diri dan penggunaan kata-kata pribadi memegang peranan penting terhadap kemampuan seseorang dalam mengatasi kecemasan. Adapun penerapan *positive self talk* yaitu (a) pasien PJK dibantu untuk mengidentifikasi dan menyadari kata negatif yang ada pada dirinya, (b) pasien PJK dibantu untuk menentang kata negatif yang

ada, (c) pasien PJK dibantu untuk mengubah kalimat *negative self-talk* menjadi kalimat *positive self-talk* dengan mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional, (d) *positive self-talk* yang sudah ada dipraktikkan secara terus-menerus. Langkah-langkah tersebut bisa dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain. *Self talk* juga diharapkan dapat mengubah *negative self-talk* menjadi *positive self-talk* sehingga kecemasan pada pasien PJK menurun.

Maka berdasarkan fenomena masalah di atas, peneliti tertarik meneliti tentang *positive self-talk* terhadap tingkat kecemasan pada penderita penyakit jantung koroner di Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan *positive self-talk*

menurunkan tingkat kecemasan yang dialami penderita PJK.

METODE PENELITIAN

Variabel dan Definisi Operasional

Variabel mengandung pengertian ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain (Arikunto, 2009). Variabel dikelompokkan menjadi 2 yaitu : (a) Variable bebas (*Independent*), merupakan variabel yang menjadi sebab timbulnya / berubahnya variabel dependent (Nursalam, 2008). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-talk* positif, dan (b) Variable terikat (*Dependent*), merupakan variabel yang dipengaruhi / yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Nursalam, 2008)). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan.

Dalam penelitian ini *positive self-talk* didefinisikan sebagai ungkapan positif yang dapat dilakukan pada diri sendiri untuk mengurangi tingkat kecemasan pada penderita PJK, sehingga akan mendapatkan reaksi yang positif. Sedangkan kecemasan pada penelitian ini didefinisikan sebagai perasaan yang penuh kekhawatiran pada kondisi penyakit kronik yang dialami.

Responden

Sampel adalah bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2013). Pada penelitian terdapat 15 pasien PJK yang menjadi sampel. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* jenis *Accidental Sampling* yaitu dengan teknik penentuan sampel berdasarkan

kebetulan bertemu dengan peneliti, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2009).

Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di ruang rawat inap Arofah Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang.

Alat Ukur

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk pengumpulan data, dapat berupa kuisisioner (daftar pertanyaan), formulir observasi, formulir-formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data (Hidayat, 2010). Penelitian ini menggunakan instrumen sebagai berikut :

- 1) Satuan acara kegiatan (SAK) tindakan *self-talk positive*.
- 2) Lembar kuesioner

Cara penilaian tingkat kecemasan *Zung Self-Rating*

Anxiety Scale (SAS/SRAS) adalah penilaian kecemasan pada pasien dewasa yang dirancang oleh William W.K.Zung, dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-II). Terdapat 20 item pertanyaan dengan karakteristik kecemasan meliputi 5 sikap dan 15 gejala somatik, dan digolongkan ke dalam empat tingkatan cemas yaitu tidak cemas, cemas ringan, cemas sedang, dan cemas berat. Responden memberi tanda (√) pada salah satu dari lima pilihan jawaban yang ada pada kuisisioner yang menggunakan skala *likert*. Kategori jawaban yang digunakan dalam skala ini adalah sebagai berikut : (*Zung Self-*

Rating Anxiety Scale dalam Dowell, 2006).

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian tentang "pengaruh *positive self-talk* terhadap tingkat kecemasan pada pasien penyakit jantung koroner (PJK) di Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang" dengan jumlah responden 15 orang. Penelitian ini dilakukan tanggal 26 Juni sampai 13 Juli 2019. Data yang diperoleh akan disajikan dalam bentuk tabel dan deskripsi.

1. Tingkat Kecemasan Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) Sebelum Melakukan *Positive Self-Talk*

Tabel 4.5 Tingkat Kecemasan Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) sebelum diberikan *positive self-talk* pada Juli 2019

| No | Tingkat Kecemasan <i>Pre-Test</i> | F | (%) |
|----|-----------------------------------|----|-------|
| 1. | Tidak ada kecemasan | 0 | 0 |
| 2. | Kecemasan ringan | 0 | 0 |
| 3. | Kecemasan | 14 | 93,3% |

| | | | |
|----|---------------------------|---|------|
| 4. | sedang Kecemasan berat | 1 | 6,7% |
| | Total | 1 | 100% |
| | | 5 | |

Sumber : Data Primer (2019)

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 15 pasien dengan PJK di Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang yang diteliti, sebelum diberikan *positive self-talk* didapatkan hasil 14 pasien dengan tingkat kecemasan sedang (93,3%), dan 1 pasien dengan tingkat kecemasan berat (6,7%).

2. Tingkat Kecemasan Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) Sesudah Melakukan *Positive Self-Talk*

Tabel 4.6 Tingkat Kecemasan Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) sesudah diberikan *positive self-talk* pada Juli 2019

| No. | Tingkat Kecemasan <i>Pre-Test</i> | F | (%) |
|-----|-----------------------------------|----|-------|
| 1. | Tidak ada kecemasan | 0 | 0 |
| 2. | Kecemasan ringan | 14 | 93,3% |
| 3. | Kecemasan sedang | 1 | 6,7% |
| 4. | Kecemasan berat | 0 | 0 |

| | | | | | | | | |
|-------|----|------|----|----|---|-----|---|---|
| Total | 15 | 100% | 3. | K. | 1 | 6.7 | 0 | 0 |
|-------|----|------|----|----|---|-----|---|---|

Sumber : Data Primer (2019)

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 15 pasien dengan PJK di Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang yang diteliti, sesudah diberikan *positive self-talk* adalah sebanyak 14 pasien dengan kecemasan ringan (93,3%), dan 1 pasien dengan kecemasan sedang (6,7%).

5. Analisis pengaruh *Positive Self-Talk* terhadap tingkat kecemasan pada pasien penyakit jantung koroner (PJK) di Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang

Tabel 4.7 Hasil Uji Statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* Menggunakan IBM SPSS v. 25

| No. | Tingkat | Pre | | Post | |
|-----|------------------|-----|-------|------|-------|
| | | F | % | F | % |
| 1. | Kecemasan ringan | 0 | 0 | 14% | 93.3% |
| 2. | Kecemasan sedang | 14 | 93.3% | 1% | 6.7% |

Jumlah

Hasil Uji Statistik *Wilcoxon Sign rank Test* mendapatkan nilai

Z= -3.416; p = 0,001 < α = 0,05

Sumber : Data Primer (2019)

Berdasarkan tabel 4.7 dengan uji statistic *wilcoxon sign rank test* didapatkan hasil terdapat perubahan antara *pretest* dan *posttest* dengan nilai signifikasi sebesar $p = 0,001$ sehingga lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ ($p = 0,001 < \alpha = 0,05$). Maka H_1 diterima yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah melakukan *positive self-talk* terhadap tingkat kecemasan pada pasien penyakit jantung koroner (PJK).

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) Sebelum Diberikan *Positive Self-Talk*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 pasien dengan PJK di Rumah Sakit Siti

Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang yang diteliti, sebelum diberikan *positive self-talk* didapatkan hasil 14 pasien dengan tingkat kecemasan sedang (93,3%), hal ini disebabkan karena mereka mengungkapkan perasaan khawatir dengan kondisi fisiknya yang terbaring di rumah sakit, mereka mengeluhkan sulit tidur, sakit kepala. Hal ini dikuatkan oleh peneliti Maendra, dkk., (2014) bahwa para pasien PJK mengekspresikan ketakutan dengan berbagai cara salah satunya mimpi buruk, sehingga kualitas tidur pasien terganggu. Sedangkan 1 pasien dengan tingkat kecemasan berat (6,7%) hal ini disebabkan karena ia merasa gelisah dengan keadaannya saat dirawat di rumah sakit, ia merasakan sakit luar biasa yang menyimpannya, ia mengeluhkan sering mengalami mimpi buruk, sulit tidur, sering

mengalami sakit kepala, mudah marah atau tersinggung. Hal ini dikuatkan oleh Hawari (2006) bahwa gejala kecemasan yang dialami individu adalah perasaan khawatir yang berlebihan terhadap penyakit, tidak tenang, gelisah, mudah tersinggung. Teori lain juga mengatakan bahwa gejala pada fisik meliputi jantung berdetak cepat, dada sesak, dan nafsu makan berkurang (Sundari, 2004). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pasien PJK yang dirawat di rumah sakit tidak hanya menyerang fisik, tetapi juga menyerang kondisi psikologis salah satunya adalah kecemasan dengan gejala menimbulkan perasaan takut, khawatir, ketidaknyamanan, serta perasaan tidak jelas.

Kecemasan adalah gangguan alam yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang mendalam dan berkelanjutan, perilaku dapat

terganggu tetapi masih dalam batas normal (Hawari, 2001). Menurut pandangan interpersonal yang dapat menimbulkan kecemasan yang spesifik, hal tersebut merupakan respon emosional terhadap penilaian sesuatu untuk bertahan hidup tetapi tingkat kecemasan tidak sejalan dengan kehidupan (Stuart dan Sundeen, 1998). Bagi kebanyakan orang, PJK adalah suatu penyakit yang mengkhawatirkan dan masyarakat mengetahui bahwa penyakit tersebut akan berdampak terhadap aktivitas dan perilaku pasien. Cara menyikapi atau reaksi orang yang menderita PJK berbeda satu sama lain. Hal ini tergantung sampai berapa jauhkah kemauan individu untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang mengancam dirinya. Dalam penelitian ini sebagian responden mengalami kecemasan sedang. Hal ini

dikarenakan rendahnya penyesuaian individu terhadap kondisinya. Untuk mengatasi kecemasan pada pasien PJK, maka perlu adanya penanganan, yaitu dengan memberikan *positive self talk*. Sehingga diharapkan kecemasan yang dialami pasien dapat berkurang setelah diberikan *positive self talk*.

2. Tingkat Kecemasan Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) Setelah Diberikan *Positive Self-Talk*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien dengan penyakit jantung koroner (PJK) setelah diberikan *positive self-talk* didapatkan hasil 14 pasien dengan tingkat kecemasan ringan (93,3%), hal ini didapatkan dari hasil pengkajian, bahwa pasien mengungkapkan perasaan khawatir terhadap kondisinya berkurang, serta

tidak mengeluhkan adanya gangguan kualitas tidur. Sedangkan 1 pasien dengan tingkat kecemasan sedang (6,7%), hal ini didapatkan dari hasil pengkajian, bahwa pasien mengungkapkan masih merasakan gelisah dengan keadaannya saat dirawat di rumah sakit, tidak mengeluhkan mengalami mimpi buruk, kualitas tidur tidak terganggu, perasaan mudah marah atau tersinggung berkurang. Berdasarkan teori, *positive self talk* atau berbicara kepada diri sendiri dengan ungkapan positif memberikan fungsi pembelajaran dan motivasi (Murphy, 2007). Ungkapan diri yang positif dapat membantu dalam mengendalikan diri sendiri, karena memberikan energi positif ke dalam tubuh dan pikiran. *Positive self talk* mengarahkan individu untuk berpikir, berbicara dan bertindak positif guna menumbuhkan rasa

keyakinan diri dalam mengurangi tingkat kecemasan. Langkah-langkah dalam menerapkan *positive self talk* adalah terlebih dahulu mengetahui *negative self talk* yang ada, kemudian ditentang dengan kalimat-kalimat positif dan sesering mungkin kalimat positif tersebut diucapkan untuk menumbuhkan motivasi diri serta kepercayaan pada diri sendiri.

Proses dari *positive self-talk* pada seseorang yang ingin merubah dirinya menjadi lebih baik atau individu menurunkan kecemasannya yaitu, pertama *self talk* bekerja memprogram alam bawah sadar, yang memengaruhi tindakan dan selanjutnya tindakan tersebut berubah menjadi kebiasaan. Yang akan menyatu dengan karakter/sifat klien. Selanjutnya *self-talk* awal mulai menjadi realitas dalam kehidupan klien, kemudian *positive self talk* mengarahkan individu untuk

berpikir, berbicara dan bertindak positif yang akhirnya membuat pasien percaya bahwa keyakinan pasien memang benar dan rasa cemas yang dirasakan menurun.

Pelaksanaan *positive self-talk* dilakukan dengan proses *pre-test*, melakukan *positive self-talk*, *post-test*. *Pre-test* yaitu mengidentifikasi tingkat kecemasan yang dialami pasien penyakit jantung koroner (PJK) sebelum melakukan *positive self-talk*, lalu berlatih dan melakukan *positive self-talk*, kemudian dilakukan *post-test* untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan setelah melakukan *positive self-talk*.

Berdasarkan data yang didapatkan dari lembar kegiatan harian yang diisi oleh pasien setiap harinya, saat tidak ada peneliti adalah pasien menunjukkan perubahan dalam menggunakan *positive self-talk* untuk menangani

kecemasannya. Selain itu, respon pasien saat peneliti memberikan penjelasan *positive self-talk* adalah menyimak dengan seksama. Pasien antusias dalam mengikuti langkah demi langkah proses *positive self-talk*. Capaian indikator dalam lembar kuisioner yaitu tercapai karena dilihat dari hasil *pre-test* dibandingkan *post-test* terdapat penurunan kecemasan pada pasien PJK.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pada pasien penyakit jantung koroner (PJK) terdapat penurunan setelah melakukan *positive self-talk*, karena *positive self-talk* dapat membuat pasien percaya diri dan rasa cemas yang dirasakan menurun.

3. Analisis Pengaruh *Positive Self-Talk* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien

Penyakit Jantung Koroner (PJK)

Berdasarkan hasil penelitian dengan uji statistic *wilcoxon sign rank test* didapatkan hasil nilai signifikansi sebesar $p = 0,001$ sehingga lebih kecil dari nilai alfa = 0,05 ($p = 0,001 < \alpha = 0,05$) artinya ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan *positive self-talk* terhadap tingkat kecemasan pada pasien penyakit jantung koroner (PJK).

Berdasarkan data yang didapat saat penelitian, dalam pelaksanaan *positive self-talk* terdapat 14 pasien yang mengalami penurunan kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan, dengan keluhan gejala yang dirasakan sesudah diberikan *positive self-talk* berkurang bahkan menghilang, hal ini disebabkan karena mereka mempunyai semangat untuk menghilangkan rasa cemas yang

dialami. Sedangkan 1 pasien lainnya yang mengalami kecemasan berat menjadi kecemasan sedang, hal ini disebabkan karena faktor usia yang sudah tergolong usia lanjut, dengan menunjukkan gejala setelah diberikan *positive self-talk* seperti masih merasakan gelisah dengan keadaannya saat dirawat di rumah sakit, tidak mengeluhkan mengalami mimpi buruk, kualitas tidur tidak terganggu, perasaan mudah marah atau tersinggung berkurang. Hal ini dapat dikuatkan oleh pendapat Iswari & Hartini (2005), yaitu *positive self talk* efektif untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan pikiran atau perubahan perilaku. Artinya bahwa *positive self talk* mampu memperbaiki perilaku yang bersumber dari pikiran.

Positive self talk dapat digunakan ketika pasien PJK sedang tidak dalam kondisi yang baik dan

menyenangkan misalnya perasaan khawatir terhadap kondisinya ketika terbaring di rumah sakit, merasa tertekan karena mendapatkan omongan dari orang sekitar tentang kondisinya, merasa tidak mampu beraktivitas saat terbaring di rumah sakit dan efektif untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan perubahan perilaku. Kondisi psikis yang tidak baik tersebut dapat diubah menjadi keadaan bagus, menenangkan, dan menyenangkan salah satunya dengan *positive self talk* seperti “saya harus selalu bersyukur dengan kondisi saya seperti ini”, “saya harus berprasangka baik pada setiap tindakan yang orang lain lakukan terhadap saya”, “saya harus mengambil hikmah dibalik setiap kejadian yang terjadi pada diri sendiri” dan lain-lain, hal ini secara perlahan membuat keadaan pasien semakin membaik dikarenakan

energi positif dari apa yang diungkapkan masuk ke pikiran dan tindakan. Hal tersebut didukung Weinberg dalam Afsanepurak dkk., (2012), menyatakan bahwa *positive self talk* membantu individu untuk menjaga fokus pada suatu hal yang dihadapi, mengabaikan kegagalan masa lalu dan melihat ke masa depan. Seseorang yang mempunyai *positive self talk* tidak akan mudah putus asa, melainkan akan terus berusaha mencapai tujuan dengan menjadikan kesalahan atau kegagalan sebagai pelajaran. Hal tersebut juga sependapat dengan Ellis (dalam Semiun, 2006), bahwa tujuan utama psikoterapi yang lebih baik adalah menunjukkan kepada pasien bahwa *positive self talk* telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan emosional yang dialami. Untuk itu agar kecemasan berkurang, maka perlu diubah

pikiran yang negatif terhadap diri sendiri atau *negative self talk* menjadi *positive self talk*. Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa *positive self talk* efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien penyakit jantung koroner (PJK) di ruang rawat inap Arafah Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang.

KESIMPULAN

Pada bab ini diuraikan tentang simpulan dari hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan sehingga peneliti menarik simpulan dan saran sebagai berikut :

5.1.Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Ruang Rawat Inap Arafah Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang pada Juli 2019, didapatkan simpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan sebelum melakukan *positive self-talk* sebagian pasien penyakit jantung koroner (PJK) mengalami kecemasan sedang.
2. Tingkat kecemasan setelah melakukan *positive self-talk* sebagian pasien penyakit jantung koroner (PJK) mengalami kecemasan ringan.
3. Ada pengaruh *positive self-talk* terhadap tingkat kecemasan pada pasien penyakit jantung koroner (PJK).
4. *Positive self-talk* efektif dilakukan pada pasien dengan penyakit jantung koroner (PJK) untuk menurunkan tingkat kecemasan.

5.2.Saran

1. Bagi Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) Pasien PJK diharapkan dapat mengungkapkan perasaannya

baik senang maupun sedih kepada keluarga atau orang sekelilingnya sebagai bentuk pencegahan terjadinya kecemasan.

2. Bagi Rumah Sakit Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang Menerapkan *Positive Self-Talk* sesuai dengan standar operasional prosedur dan lebih mengembangkan lagi penerapan *Positive Self-Talk* bagi pasien PJK untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialaminya.

3. Bagi Profesi Keperawatan Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan agar praktisi keperawatan dapat meningkatkan dan mengembangkan pengetahuan tentang *Positive Self-Talk*, sehingga dapat menerapkan dalam asuhan keperawatan pada

pasien PJK dengan masalah kecemasan.

4. Bagi peneliti selanjutnya Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menambahkan jumlah sampel dan variasi kegiatan pada tiap pertemuan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association (AHA). (2008). Heart Disease. Update. Dallas, Texas : American Heart Association*
- Afsanepurak, S.A., et al. (2012). *The Effect Of Self-Talk And Mental Imagery On Self-Efficacy In Throwing Darts In Adolescent*. International research Journal of applied

- and basic science. Vol 3 (3)
Hlm. 595-600
- Ariesti, A. (2011). *Asuhan Keperawatan Gagal Jantung (Heart Failure)*. <http://learntogether-aries./2011/09/askep-gagal-jantung-heart-failure.html> diakses pada tanggal 15 Juli 2019
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktis (Edisi Revisi)*. Jakarta : Rineka Cipta
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2018). Jakarta : Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Blackburn, I. M., & Davidson, K.M. (1994). *Terapi Kognitif Untuk Depresi & Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi. Alih bahasa : Rusda Koto Sutadi*. Semarang : IKIP Semarang Press
- Bompa, Tudor. (1994). *Power Training For Sport*. Canada : Mosaic Press
- Cheung, H.S., dan Sim, T.N. (2014). *Social Support From Parents And Friends For Chinese Adolescents In Singapore. Youth And Society 1-7*
- Corey, G. (2014). *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Jakarta : Refika Aditama
- Daradjat, Zakiyah. (1988). *Kesehatan Mental*. Jakarta : CV Haji Masagung
- Dep. Kes. RI. (2007). *Pharmaceutical Care Untuk Pasien Penyakit Jantung Koroner: Fokus*

- Sindrom Koroner Akut*,
 Jakarta. Direktorat Bina
 Farmasi Komunitas dan
 Klinik, Ditjen Bina
 Kefarmasian dan Alat
 Kesehatan Dep.Kes.RI.
- Ellis, A. (1987). *The Impossibility Of
 Achieving Consistently
 Good Mental Health*.
 American : *Psychologist*
- Feist, J & Gregory, J. F. (2011).
*Teori Kepribadian :
 Theories Of Personality
 Buku 1*. Jakarta : Salemba
 Humanika
- Gantina, K., Eka, W., & Karsih.
 (2011). *Teori Dan Teknik
 Konseling*. Jakarta : PT
 INDEKS
- George, R.L. & Cristiani, T.S.
 (1990). *Theory, Method,
 And Process Of Conseling
 And Psychotherapy Skills,
 Theories, And Practice*.
- Needham Heights, MA :
 Allyn & Bacon
- Gustad, L.T.L., Laugsand, L.L.E.,
 Janszky, I., Dalen, H., &
 Bjerkeset, O. (2014).
*Symptoms Of Anxiety And
 Depression And Risk Of
 Acute Myocardial
 Infarction : The HUNT 2
 Study*. European : *European
 Heart Journal*, 35 (21),
 1394-403.
[http://doi.org/10.1093/eurh
 eartj/eh387](http://doi.org/10.1093/eurheartj/eh387)
- Harre, D. (1982). *Traininglehre
 (Principle Of Sport
 Training Introduction To
 The Theory And Method Of
 Training)*. Berlin : Sport
 Verlag
- Hawari, D., (2006). *Manajemen
 Stress, Cemas Dan Depresi*.
 Jakarta : Badan Penerbit
 FKUI

- Hermawati, Risa., Dewi, H.C. (2014). *Penyakit Jantung Koroner*. Jakarta : Kandas Media (Imprint Agromedia Pustaka)
- Direja, A.H.S. (2011). *Buku Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Hidayat, A.A.A. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan, Paradigma Kuantitatif*. Surabaya : Health Books Publishing
- Iswari, D., Hartini, N. (2005). *Pengaruh Pelatihan Dan Evaluasi Self Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction*. Surabaya : Unair Surabaya (Vol. 8 Nomor 3) Hlm. 1-22
- Jamiyanti. A., Muliani. R., Jundiah. S. (2012). *Tingkat Kecemasan Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner Berdasarkan Karakteristik Pasien Dari Poloklinik Jantung Rumah Sakit Al-Islam Bandung*. Bandung : Bhakti Kencana Medika
- Judith. M.W., & Nancy. R. (2013). *Buku Saku Diagnosis Keperawatan Ed 9*. Jakarta : EGC
- Juliantine, Tite., dkk. (2011). *Model-model Pembelajaran Pendidikan Jasmani. FPOK. Bahan Ajar*. Bandung : FPOK UPI
- Karikaturijo. (2010). *Penyakit Jantung Koroner*. Jakarta : Universitas Pembangunan Nasional Veteran
- Kartono, Kartini. 1989. *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam*. Bandung : Mandar Maju

- Komarudin, (2013). *Psikologi Olahraga, Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif, Edisi Revisi*. Jakarta : Rosda
- King, A., (2007). *Psikologi Umum, Sebuah Pandangan Apresiatif, Jilid 1*. Jakarta : Salemba Humanika
- King, A. (2007). *Psikologi Umum, Sebuah Pandangan Apresiatif, Jilid 2*. Jakarta : Salemba Humanika
- Lubis, Namora. (2009). *Depresi (Tinjauan Psikologi)*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Maendra. I.K., Munayang. H., Dundu. E.A., Ekawardani. N. (2014). *Prevalensi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Infark Miokard Lama Di Poliklinik Jantung RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou*. Manado : Jurnal e-CliniC (eCI). Vol. 2
- Maryam, dkk. (2008). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua Terkait Hospitalisasi Anak Usia Toodler Di BRSD RAA Soewono Pati*. Pati : FIKKes Jurnal Keperawatan, Vol. 1 No. 2
- Nevid. J. S., dkk. (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Jakarta : Erlangga
- Norhasimah. (2010). *Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Tentang Penyakit Jantung Koroner. Di Kelurahan Tanjung Rejo (Skripsi)*. Medan : Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara. Diakses pada 17 Mei 2019

- Notoatmojo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Medika
- Nuraeni. A., Mirwati. R. (2016). *Hubungan Cemas Dan Depresi Pada Pasien Dengan Penyakit Jantung Koroner (PJK)*. Jakarta : Medisains, XIV (1)
- Murphy, Michael. (2007). *A Foundation For Positive Mental Imagery And Positive Self-Talk For Use In An Appreciative Manager Model*. Benedictine University. *Dissertation : Proquest Information And Learning Company*
- Nuraeni. A., Mirwanti. R., Anna. A., & Prawesti. A. (2016). *Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Dengan Penyakit Jantung Koroner*. Semarang : Keperawatan Padjadjaran, 4 (2).
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatanpraktis, Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika
- Palmer, Stephen. (2011). *Konseling Dan Psikoterapi (Alih Bahasa : Haris H. Setiadjid)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Perry, Martin. (2006). *Confidence Boosters Pendongkrak Kepercayaan Diri*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan, Edisi 7 Buku 2*. Jakarta : Salemba Medika.
- Putra. S. Panda L, Rotty. (2013). *Profil Penyakit Jantung*

- Koroner Manado*. Manado
: Fakultas Kedokteran
- Rakhmat, J. (1996). *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Rifaldi. F. (2012). *Pengaruh Latihan Imagery Relaxation Dan Self Talk Terhadap Konsentrasi & Keberhasilan 3 Points Shoot Atlet Putra Bola Basket*. Tesis. Yogyakarta : FIK UNY
- Rochman. K.L. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto : Fajar Media Press
- Rushall. B. (2008). *Mental Skill Training For Sport*. San Diego State University and Sport Science Associates Sport Science Associates.
- Safaria, Triantoro dan Saputra, N.E. (2009). *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Sahara, Intan. (2012). *Self Talk*. <https://intansahara.wordpress.com/tag/selftalk/> diakses pada tanggal 17 Mei 2019
- Sarwono. S. W. (2012). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta : Rajawali Pers
- Saryono. (2011). *Kumpulan Instrumen Penelitian Kesehatan*. Bantul : Nuha Medika
- Seimun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta : Kanisius
- Smith, H. (2011). *Improved Exercise Tolerance And Quality Of Life With Cardiac Rehabilitation Folder Patients After Myocardial Infarction Results Of A*

- Randomized. Controlled Trial, Circulation.*
- Stallard.P. (2005). *A Clinician's Guide To Think Good-Feel Good : Using CBT With Childern And Young People.* West Sussex : John Wiley & Sons
- Stuart. G.W., & Sundeen. (2008). *Principles And Practive Of Psychiatric. Edisi 5.* Jakarta : EGC
- Stuart. G.W., & Laraia. (2005). *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing,* Elsevier Mosby, Alih Bahasa Budi Santosa. Philadelphia
- Stuart. G.W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa.* Alih Bahasa : Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta : EGC
- Sugiyono. (2011). *Metodologi Penelitian Kombinasi (Mixed Methods).* Bandung : Alfabetc
- Sundari, SIti. (2004). *Kearah Memahami Kesehatan Mental.* Yogyakarta : PPB FIP UNY
- Utomo. G. (2009). Artikel : *Menguji Efektivitas Self Talk.* Diakses dari <http://Psikologi-olahraga.blogspot.com/>
- Waidi. (1997). *Self Empoverementby NLP.* Jakarta : PT. Alex Media Komputindo
- Weinberg, R. & Daniel. G. (1995) *Foundation Of Sport And Exercise Psychology. Human Kinetics*
- William, J. (2011). *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy.* Yogyakarta : Artha Pustaka

Yustinus, S. (2011). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta : Kanisius

Yusuf, S., (2009). *Mental Hygiene : Terapi Psikopiritual Untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung : Maestro

Zung, W.W.K. (1997). *Rating Anxiety for anxiety disorder psychosomatic*. USA : Mosby Company