

## ABSTRAK

### **YUNI MURNI ASIH : Rancangan Metoda Catatan Harian Dalam *Positive Self Talk* Untuk Menurunkan *Negative Automatic Thoughts (NATs)* Anak Remaja Penderita Lupus Pembimbing : Dr. Rismijati E. Koesma dan Esti Wungu Psi., M.Ed.**

Saat seorang remaja didiagnosa menderita penyakit lupus, dimana pada masa ini pula mereka bertambah peranannya di lingkungan sosial, maka berbagai kondisi stressful pun harus dihadapinya. Berbagai tekanan muncul mulai dari pengobatan dan juga gejala penyakit, pandangan yang salah dari lingkungan, serta hambatan yang ia temui saat harus tetap menjalankan peranannya. Penilaian pada diri atas pengalaman dan perubahan yang ia alami, prasangka yang salah dari orang lain, serta perlakuan ‘mengasingkan’ baik secara sengaja atau tidak terhadapnya yang muncul dalam bentuk *negative statement* menjadi pengalaman negatif yang mereka alami berulang kali. *Negative statement* ini terinternalisasi ke dalam *belief* dan berubah menjadi *negative automatic thoughts* yang mempengaruhi reaksi emosi, fisik, dan perilaku saat menghadapi situasi *stressful*.

Pelatihan *positive self talk* dengan media catatan harian stress memanfaatkan prinsip *behavior modification*. Serangkaian aktivitas mengenali reaksi tubuh saat menghadapi situasi *stressful* serta mengulang-ulang kalimat positif yang disusun dan dilatihkan terhadap remaja. Aktivitas ini diberikan pada pagi dan malam hari dengan sasaran agar remaja mengetahui reaksi tubuhnya saat menghadapi *stressful* dan mengalihkan pikirannya pada nilai positif diri. Pelatihan dilakukan selama 7 hari berturut-turut.

Rancangan penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan menggunakan desain *Single Subject Research : A-B-A Designs*. Dalam penelitian ini pengaruh dari pemberian perlakuan tersebut dapat dilihat dengan membandingkan skor antara saat setelah pemberian pelatihan dan saat sebelum pemberian pelatihan. Pengukuran *negative automatic thoughts (NATs)* dilakukan dengan menggunakan *Children automatic thoughts*. Subjek dalam penelitian ini adalah 1 orang remaja berusia 14 tahun dan memiliki diagnosa penyakit *systemic lupus erythematosus* kurang dari 3 tahun.

Hasil pengujian tersebut adalah pelatihan *positive self talk* dengan media catatan harian yang telah dirancang dapat menurunkan *negative automatic thoughts (NATs)* remaja penderita lupus di Yayasan Syamsi Dhuha..

Kata Kunci : lupus, *negative automatic thought*, *positive self talk*, catatan harian stress