

**EFEKTIVITAS LATIHAN *POSITIVE SELF TALK* TERHADAP
PENURUNAN DERAJAT STRES DAN FREKUENSI MUNCULNYA
GEJALA DISPEPSIA PSIKOGENIK PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

Nurul Adharina

ABSTRAK

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi rentan mengalami stres karena mahasiswa bisa menemui beberapa kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Situasi stres yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi bisa berdampak pada munculnya gejala dispepsia psikogenik. Munculnya gejala dispepsia ini akan mengganggu produktivitas mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Latihan *Positive Self Talk* untuk menurunkan derajat stres dan frekuensi munculnya gejala dispepsia psikogenik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Desain penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan desain pengukuran *interrupted time series*. Subjek penelitian ini adalah dua orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan mengalami gejala dispepsia psikogenik yang diperoleh melalui *purposive sampling*. Latihan *Positive Self Talk* dilakukan dalam tiga sesi. Data penelitian diperoleh melalui pengukuran *pre-test* dan *post test* dengan kuisioner derajat stres dalam mengerjakan skripsi, kuisioner frekuensi munculnya gejala dispepsia psikogenik, observasi, dan wawancara. Pengolahan data kuantitatif dilakukan dengan analisa deskriptif dan pengolahan data kualitatif dengan *content analysis*. Berdasarkan data kuantitatif, ada penurunan skor derajat stres dan frekuensi munculnya gejala dispepsia psikogenik. Berdasarkan data kualitatif, subjek merasakan manfaat seperti pikiran lebih terarah, badan terasa rileks, dan perasaan tenang.

Kata kunci: derajat stres, dispepsia psikogenik, Latihan *Positive Self Talk*

*EFFECTIVENESS OF POSITIVE SELF TALK INTERVENTION TO DECREASE
THE DEGREE OF STRESS AND THE FREQUENCY OF PSYCHOGENIC
DYSPEPTIA SYMPTOMS IN STUDENTS*

Nurul Adharina

ABSTRACT

Students in university susceptible to stress because students can meet some difficulties in completing study. Stressful situations experienced by students could have an impact on the appearance of psychogenic dyspeptia symptoms. The appearance of psychogenic dyspeptia symptoms will interfere with the productivity of students. This study aims to determine the effectiveness of Positive Self Talk intervention to decrease the degree of stress and the frequency of the appearance of a psychogenic dyspeptia symptoms in students. This research design was quasi experiment with interrupted time series design measurements. The participants were two students who are working on completing study and experience psychogenic dyspeptia symptoms that obtained through purposive sampling. Positive Self Talk intervention conducted in three sessions. The research data obtained through the measurement of pre-test and post-test with questionnaire degree of stress of students, questionnaire of frequency of psychogenic dyspeptia symptoms, observation, and interview. Quantitative data processing used descriptive analysis and qualitative data processing used content analysis. Based on quantitative data, there is a decrease in score of the degree of stress and the frequency of psychogenic dyspeptia symptoms. Based on qualitative data, the subject feels benefits such as mind focused, body feels relaxed and calm feeling.

Keywords: degree of stress, dyspepsia psychogenic, Exercise Positive Self Talk