Peran Positive Self-Talk dalam Menurunkan Tingkat Stress di Dunia Perbankan

Khairunnisa¹, Sagita Putri Yansu², Fany Safytra³, Kiki Cahaya Setiawan⁴, Abel Nila Saputri⁵, Sifa Amalia⁶, Novia Surya Sukawati⁷

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻⁴

Universitas Teknologi Sumatera⁵

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung⁶

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta⁷

Corresponding email: khairunnisa02704@gmail.com

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 21-02-2025

Revised : 22-02-2025

Accepted : 20-06-2025

Keywords

Positive Self-talk

Stress

Students

Kata kunci

Pembicaraan diri yang positif

Stress

Siswa

ABSTRACT

Stress is the inability of an individual to overcome threats faced by the mental, physical, emotional, and spiritual of humans. Based on previous studies, positive self-talk provides many benefits, one of which is reducing stress levels in individuals. This study aims to determine the effect of positive self-talk on stress levels in Banking Employees. This type of research is quantitative using a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest type. The subjects of this study were 16 Banking Employees. The test results showed that the stress level of Banking Employees after positive self-talk treatment (posttest) was lower than the stress level before treatment (pretest). From the results of this study, it can be concluded that positive self-talk can affect the stress level of Banking Employees.

ABSTRAK

Stress merupakan ketidakmampuan individu dalam mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia. Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu positive self-talk memberikan banyak manfaat salah satunya adalah mengurangi tingkat stress pada individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh positive self-talk terhadap tingkat stress pada Pegawai Perbankan. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian pre-experimental design dengan tipe one-group pretest-posttest. Subjek penelitian ini adalah Pegawai Perbankan sebanyak 16 orang. Hasil tes menunjukkan bahwa tingkat stress Pegawai Perbankan setelah perlakuan positive self-talk (posttest) lebih rendah dari tingkat stress sebelum perlakuan (pretest). Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa positive self-talk dapat mempengaruhi tingkat stress Pegawai Perbankan.

Pendahuluan

Perbankan adalah sektor industri yang memiliki peran penting dalam perekonomian suatu negara, berfungsi sebagai perantara keuangan yang menghubungkan pihak yang memiliki dana dengan pihak yang membutuhkan dana (Sihite & Saleh, 2019). Pegawai perbankan merupakan individu yang bekerja di sektor ini, baik di bank konvensional maupun syariah, yang bertugas untuk memberikan layanan keuangan kepada masyarakat. Dalam menjalankan tugasnya, pegawai perbankan dihadapkan pada berbagai tantangan

yang kompleks, termasuk tuntutan kerja yang tinggi, tekanan dari target bisnis, serta lingkungan kerja yang kompetitif. Hal ini menuntut mereka untuk memiliki keterampilan adaptasi yang baik guna mengelola stres dan tekanan kerja yang muncul.

Secara umum, pegawai perbankan berada pada rentang usia produktif, yaitu antara 25-45 tahun. Berdasarkan tahapan perkembangan dewasa (Santrock, 2008), individu dalam rentang usia ini berusaha untuk menyeimbangkan kehidupan profesional dan personal mereka, serta menghadapi berbagai tanggung jawab sosial dan ekonomi. Pegawai perbankan tidak terlepas dari stres kerja yang dapat bersumber dari beban kerja yang berat, target yang harus dicapai, serta interaksi dengan nasabah yang beragam. Stres yang dialami pegawai perbankan dapat berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental mereka, termasuk meningkatnya risiko kelelahan kerja (burnout), gangguan kesehatan, dan penurunan produktivitas (Sutijato, Kandou, & Tucunan, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Health and Safety Executive di Inggris, ditemukan bahwa stres kerja merupakan salah satu penyebab utama gangguan kesehatan di tempat kerja, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada pekerja di sektor jasa keuangan dibandingkan dengan sektor lainnya (Ambarawati, Pinilih & Astuti, 2017). Stres dalam dunia perbankan dapat dikategorikan sebagai stres akut atau kronis, yang keduanya dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, psikologis, sosial, maupun perilaku individu (Sari, 2018). Menurut Bressert (2016), stres kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan gangguan tidur, peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, serta penurunan motivasi dan kinerja kerja.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap pegawai perbankan di berbagai institusi keuangan, ditemukan bahwa sumber utama stres kerja berasal dari tekanan target kerja, tuntutan pelayanan nasabah, serta ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi. Pegawai perbankan sering kali mengalami stres akibat tuntutan tinggi dalam mencapai target bisnis yang ditetapkan oleh manajemen. Selain itu, interaksi dengan nasabah yang memiliki berbagai karakteristik juga dapat menjadi faktor pemicu stres, terutama ketika menghadapi keluhan atau ketidakpuasan pelanggan. Selain itu, faktor lain seperti jam kerja yang panjang, tingginya tingkat persaingan dalam dunia perbankan, serta ketidakpastian dalam karier juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tingkat stres yang tinggi pada pegawai perbankan.

Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, emosional, dan kognitif pegawai perbankan. Secara fisik, stres dapat menyebabkan gangguan tidur, sakit kepala, kelelahan, dan gangguan pencernaan. Secara emosional, stres dapat menyebabkan kecemasan, mudah marah, serta perubahan suasana hati yang drastis. Dari segi kognitif, pegawai yang mengalami stres cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah lupa, dan mengalami penurunan kemampuan pengambilan keputusan. Dampak jangka panjang dari stres yang tidak ditangani dengan baik juga dapat berakibat pada penurunan produktivitas kerja serta meningkatnya risiko gangguan mental seperti depresi dan burnout.

Salah satu teknik psikologis yang dapat digunakan untuk mengatasi stres di kalangan pegawai perbankan adalah teknik positive self-talk. Positive self-talk adalah bentuk dialog internal yang dapat membantu individu mengatasi pikiran negatif dan meningkatkan motivasi diri (Manna, 2019). Teknik ini memungkinkan individu untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, sehingga membantu mereka menghadapi tantangan kerja dengan lebih baik. Menurut Hamihon dkk (dalam Mochammad, 2017), positive self-

talk dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta meningkatkan efektivitas kerja.

Dalam konteks perbankan, penerapan positive self-talk dapat membantu pegawai dalam mengelola stres kerja dengan lebih efektif. Dengan menggunakan teknik ini, pegawai dapat membangun pola pikir yang lebih optimis, meningkatkan fokus dalam bekerja, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Langkah-langkah dalam melakukan positive self-talk meliputi identifikasi pikiran negatif, mengubah pikiran tersebut menjadi afirmasi positif, serta secara konsisten menerapkan afirmasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari (An, dalam Fajrin, 2023). Dengan demikian, positive self-talk dapat menjadi salah satu strategi yang efektif bagi pegawai perbankan dalam menghadapi tekanan kerja dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Metode

Peneliti menggunakan desain penelitian pre-experimental design dengan tipe one group pretest-posttest dalam penelitian ini. One group pretest-posttest design merupakan penelitian yang memberikan tes awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan (treatment), setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (posttest) (Sugiono, 2016). Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan dua kali pengukuran pada subjek dalam penelitian ini, hasil perlakuan dapat dinilai dengan lebih akurat. Hal ini memungkinkan untuk membandingkan kondisi subjek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pengukuran pertama dilakukan untuk menilai tingkat stres pegawai perbankan sebelum perlakuan diberikan. Pengukuran kedua dilakukan untuk mengukur stress pegawai perbankan setelah diberikan perlakuan. Desain digambarkan sebagai berikut:

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Eksperimen	O ₁	X	O ₂

Keterangan:

Q1 : Kegiatan Pre-test

Q2 : Kegiatan Post-test

X: Perlakuan/Treatment dengan menggunakan positive self talk

Terdapat dua variabel yang dikaji dalam penelitian ini, yaitu penerapan positive self talk sebagai variabel bebas (X) atau independent variable dan stress sebagai variabel tetap (Y) atau dependent variable.

Menurut Sugiono (2016), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: subyek/obyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini, yang akan peneliti pakai sebagai populasi adalah pegawai perbankan. Sedangkan sampel dalam penelitian merupakan 16 pegawai perbankan. Menurut Sugiyono (2012), sampel merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu.

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan secara kuantitatif yaitu dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan peneliti dalam variabel tingkat stress merupakan skala DASS (Depretion, Anxiety Stress Scale) yang disusun berdasarkan aspek-aspek stress menurut Psychology Foundation of Autralia yang terdiri dari 21

pertanyaan dengan 3 jenis variabel yaitu depresi, kecemasan dan stress. Kategori stres difokuskan pada soal kuesioner nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18. Kategori kecemasan difokuskan pada soal kuesioner nomor 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20. Kategori Depresi 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21.

Hasil dan Diskusi

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa teknik positif self-talk merupakan salah satu teknik yang efektif digunakan untuk mengurangi tingkat stress pada pegawai perbankan. Teknik positive self-talk ini mengajak partisipan untuk mengidentifikasi pikiran maupun perasaan negatif. Setelah partisipan memahami situasi yang dialaminya tersebut, partisipan diajak untuk mengubah pikiran dan perasaan negatif menjadi positif dengan berdialog dengan diri sendiri. Partisipan juga diminta untuk mempraktikkan positive self-talk tersebut secara konsisten setiap pagi harinya dan merasakan perubahan yang dirasakan. Data yang disajikan dalam tabel 1 merupakan tabel hasil kuantitatif yang memberikan gambaran perbandingan kondisi pretest dan posttest partisipan menggunakan DASS.

Tabel. 1. Data pretest dan posttest partisipan

Nama	Pre test	Kategori	Post test	Kategori	Skor Turun
SPY	32	Parah	5	Normal	27
ARS	12	Normal	6	Normal	6
NUL	13	Normal	1	Normal	12
RR	7	Normal	7	Normal	0
BC	16	Ringan	9	Normal	7
ANS	28	Parah	15	Ringan	13
N	31	Parah	19	Sedang	18
IN	14	Normal	3	Normal	11
RNP	21	Sedang	13	Normal	8
WAM	37	Sangat Parah	9	Normal	28
SA	21	Parah	4	Normal	17
NSS	27	Sedang	9	Normal	18
PAM	8	Normal	4	Normal	4
YP	12	Normal	4	Normal	8
NRS	33	Parah	12	Normal	22
YD	32	Parah	15	Ringan	17

Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat stress pada 16 pegawai perbankan. Tingkat Stress yang dialami oleh partisipan sebelum diberikan treatment beberapa terdapat pada kondisi dengan tingkat stress sedang, parah dan sangat parah. Setelah diberikan treatment, tingkat stress yang dialami oleh pegawai perbankan mengalami penurunan yaitu berubah pada kondisi normal. Adapun penentuan kategori adalah dengan menjumlahkan nilai yang dipilih partisipan yang kemudian nilai tersebut dimasukkan atau dikategorikan sesuai dengan kategori DASS. Berikut adalah hasil uji Wilcoxon dengan pengujian menggunakan aplikasi SPSS versi 25.00, dengan uji Wilcoxon:

Tabel. 2. Hasil Pengukuran Wilcoxon Deskriptif Pretest dan Postests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre test	16	21.38	9.972	7	37
Post test	16	8.81	5.369	1	19

Tabel.3. Hasil Pengujian Wilcoxon Rank Test

Test Statistics^a	
	Post test - Pre test
Z	-3.156 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Diberikan treatment yaitu menjadi (N= 16;M= 8,81; SD= 5,369). Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat adanya penurunan tingkat stress pada mahasiswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selanjutnya, data pada tabel. 3. hasil analisisnya didapatkan nilai Asymp. Sig (2- tailed) sebesar 0,002 nilai tersebut lebih kecil dari 0,5 maka bisa diartikan bahwa ada perbedaan pada tingkat stress mahasiswa yang signifikan untuk pretest dan posttest (hipotesis diterima). Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik positive self-talk terhadap tingkat stress pada pegawai perbankan.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Alifah, dkk (2023) dengan judul “Pengaruh Teknik Self-talk terhadap Tingkat Stress Ringan Mahasiswa Tingkat Akhir di Ibnu Katsir 2 Jember” didapatkan hasil dengan perhitungan rata-rata tingkat stres sebelum diberikan perlakuan dengan teknik self talk adalah sebesar 32.6 dan setelah diberikan perlakuan dengan teknik self talk dengan pertemuan sebanyak lima kali mengalami penurunan sebesar 14,6. Dari uji wilxon menggunakan SPSS versi 25.00 hasil tabel menunjukkan output, maka menunjukkan kolom, Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,018 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka bisa diartikan bahwa ada pengaruh teknik self talk terhadap tingkat stress ringan mahasiswa tingkat akhir di Ibnu Katsir 2 Jember.

Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Nisa, dkk (2021) dengan judul “Positive Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia dengan Hipertensi” menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi, dibuktikan dengan hasil perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, diketahui nilai Z-2,536 dengan signifikansi p=0,011 (p<0,05). Artinya, ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan yang dialami partisipan sebelum dan sesudah proses intervensi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada pegawai perbankan diperoleh bahwa teknik positive self-talk berpengaruh dalam menurunkan stress pada pegawai perbankan. Hal ini dibuktikan dengan perhitungan skor pada skala DASS terjadi penurunan tingkat stress pada 16 pegawai perbankan. Tingkat Stress yang dialami oleh partisipan sebelum diberikan treatment beberapa terdapat pada kondisi dengan tingkat stress sedang, parah dan sangat parah.

Setelah diberikan treatment, tingkat stress yang dialami oleh pegawai perbankan mengalami penurunan yaitu berubah pada kondisi normal. Sebelum diberikan perlakuan positive self-talk rata-rata stress pegawai perbankan sebesar 21.38 sedangkan setelah diberikan perlakuan positive self-talk mengalami penurunan yaitu menjadi 8.81. Hasil analisis yang didapatkan nilai Asymp. Sig (2- tailed) sebesar 0,002 nilai tersebut lebih kecil dari 0,5 maka bisa diartikan bahwa ada perbedaan pada tingkat stress pegawai perbankan yang signifikan untuk pretest dan posttest (hipotesis diterima).

Referensi

- Alifah, S.A.S., dkk. (2023). Pengaruh Teknik Self Talk Terhadap Stress Ringan Mahasiswa Tingkat Akhir di Ibnu Katsir 2 Jember. *Pandalungan: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural*, 1(2).
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S. , & Astuti R. T. 2017. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, Vol 5, No. 1, 40-47.
- Bressert, S. (2016). The impact of stress. *Psych Central*. Diunduh dari <https://psychcentral.com/lib/the-impact-of-stress>.
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145-159.
- Fahriza, M. R., & Ulfa, L. (2019). Faktor Penyebab Stress dan Dampak Bagi Kesehatan.
- Fajrin, dkk. (2023). Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo. *Journal Of Social Science Research*, 3 (2) 1633-1643.
- Hidayatullah, M.R., (2021). Efektivitas Self-Talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 1 (1) 38-48.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- Manna, M. (2019). Teknik self talk untuk mengurangi kecemasan pada lansia dengan gangguan cemas menyeluruh. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial 2019* (hal. 117-121). Surabaya: Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas 17 Agustus 1945.
- Misra, R., & Castillo, L.G. (2004). Academic stress among college students: comparison of american and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132-148.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83.
- Nisa, H.F., Pranungsari, D. (2021). Positive Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia dengan Hipertensi. *PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*, 20(2)
- Oman, D., Shapiro, S.L., Thoresen, C.E., & Plante, T.G. (2008). Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: a randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 56 (5), 569- 578.
- Putra, M. R. T., & Miftahul, J. 2017. Pengaruh self Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 04 (2).
- Ridner, S.H. (2004). Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advance Nursing*, 45(5), 536-545.
- Saleh, Z., & Karneli, Y. (2020). Kombinasi terapi relaksasi dan self-talk (studi kasus pada anak Panti asuhan Rawamangun). 4(2), 321–329.
- Santrock, J.W. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sari, N. P. W. P. (2018). Pengaruh Meditation Healing Exercise terhadap Tingkat Stres dan kualitas Hidup Lansia Penderita Penyakit Kronis: Hipertensi dan diabetes Mellitus. In *Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*.
- Selye, H. (1952). Allergy and the General Adaptation Syndrome. *International Archives of Allergy and Immunology*, 3(4), 267–278. <https://doi.org/10.1159/000227975>.

- Sihite, M., Saleh, A. (2019). Peran Kepemimpinan Dalam Meningkatkan Daya Saing Perguruan Tinggi: Tinjauan Konseptual. *Jurnal Ilmu Manajemen METHONOMIX*, 2(1).
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutjiato, M., dkk. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *JIKMU*, 5(1).
-