

Pengaruh *Self Talk* Terapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMP Negeri 17 Surakarta

Winda Sari¹⁾, Mira Wahyu Kusumawati²⁾, Ratih DwiLestari Puji Utami³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma
Husada Surakarta

^{2), 3)} Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma
Husada Surakarta

sariw1983@gmail.com

Latar belakang : Masa remaja adalah masa peralihan dimana fisik dan psikologis yang bertumbuh dan berkembang. Remaja beresiko mengalami kecemasan karena perubahan yang banyak dialaminya.. *Self talk* adalah upaya untuk mencegah atau mengurangi kecemasan pada remaja. Tujuan : mengetahui pengaruh *self talk* terapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja. Metode : Penelitian kuantitatif, menggunakan metode *quasy experiment* dengan *pre and post test without control group*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 219 responden, dengan teknik sampling menggunakan *purposive sampling* berjumlah 69 sampel. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* yang sudah diuji validitas dan reliabilitas. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 17 Surakarta. Hasil : rata-rata responden 12,93 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Rata – rata tingkat kecemasan sebelum diberikan *self talk* adalah sedang hingga berat dan rata – rata tingkat kecemasan sesudah diberikan *self talk* adalah tidak cemas hingga ringan. Hasil dari penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* yaitu *Pvalue* 0,000. Yang berarti terdapat pengaruh *self talk* terapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 17 Surakarta. *Self talk efektif* dapat membantu remaja untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Kata Kunci :Kecemasan, Remaja, *Self Talk*

Daftar Pustaka : 39 (2016-2022)

THE EFFECT OF SELF-TALK THERAPY ON REDUCING ANXIETY LEVELS IN ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 17 SURAKARTA

Winda Sari ¹⁾, Mira Wahyu Kusumawati²⁾, Ratih DwiLestari Puji Utami ³⁾

¹⁾ Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma Husada Surakarta

²⁾³⁾ Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma Husada Surakarta

sariw1983@gmail.com

ABSTRACT

Background: Adolescence represents a transitional term of physical and psychological development. During this period, adolescents encounter numerous transformations, making them particularly susceptible to experiencing anxiety. Self-talk therapy is an action to control or reduce anxiety in adolescents. **Objective:** to determine the effect of self-talk therapy on reducing anxiety levels in adolescents. **Method:** Quantitative research utilizing a quasi-experiment method with pre and post-tests without a control group. The study focused on 219 individuals of a population, employing a purposive sampling method to determine 69 respondents at SMP Negeri 17 Surakarta. The research instrument operated the Hamilton Anxiety Rating Scale questionnaire, which had previously undergone rigorous testing for validity and reliability. **Results:** the average respondent was 12.93 years old and female. The average level of anxiety before self-talk was moderate to severe anxiety levels. However, after engaging in self-talk, the average level of anxiety demonstrated a range from not anxious to mild. The results of the Wilcoxon test revealed a P value of 0.000. There was an effect of self-talk therapy on reducing anxiety levels in adolescents at SMP Negeri 17 Surakarta. Self-talk effectively reduces anxiety levels in adolescents.

Keywords: Anxiety, Adolescent, Self-Talk

Bibliography: 39 (2016-2022)

PENDAHULUAN

Remaja adalah perkembangan dan pertumbuhan dari masa kanak – kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosioal emosional yang signifikan. Masa remaja dimulai dari usia 11 – 18 tahun serta terdapat tiga tahap yaitu remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir (Novinta & Mastuti, 2023).

Perubahan yang terjadi pada masa remaja dapat memicu terjadinya masalah baik dalam dirinya maupun lingkungannya, sehingga berisiko terhadap kesehatan mental. Kesehatan mental dapat dinyatakan sebagai kondisi dimana seseorang sehat secara mental maupun emosional (Melina & Herbawani, 2022).

Masalah kesehatan mental terbanyak yaitu kecemasan, depresi, *skizofrenia*, bipolar, autisme, cacat intelektual, dan *attention hyperactivity disorder*. Kecemasan adalah respon emosional berupa rasa khawatir atau was – was yang tidak jelas dan menyebabkan pemikiran ketidakberdayaan terhadap suatu penilaian

Data (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa angka gangguan mental emosional berupa stress 6,2%, depresi 6,1% dan kecemasan sebanyak 9,8% dari seluruh jumlah remaja di Indonesia. Prevalensi gangguan kecemasan di Jawa Tengah menempati urutan ke 28 dengan angka sebesar 7%). Jawa Tengah sendiri di pulau Jawa menempati peringkat dua sebesar 7,7% setelah Jawa Barat sebesar 12,1% (Setiawan et al., 2021).

Kecemasan pada remaja dapat diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik 33,3%, perundungan (*bullying*) 45,1%, faktor keluarga 58,4% dan permasalahan ekonomi 29,9% serta pergaulan atau lingkungannya 27,7%.

Apabila gangguan kecemasan pada remaja jika dibiarkan akan berdampak terhadap kepada beberapa hal

seperti remaja akan mengalami stress yang berkepanjangan dan akan terjadi depresi berat serta kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) bahkan hingga bunuh diri (Hidayah et al., 2022). Fenomena – fenomena dan dampak – dampak tersebut salah satu menanganinya adalah dengan memberikan intervensi tertentu salah satunya adalah *self talk*.

Pendidikan *Self Talk* adalah percakapan individu dengan dirinya sendiri dimana seseorang menafsirkan perasaan dan persepsinya, serta mengatur dan mengubah keyakinannya, dan juga memberikan intruksi dan penguatan bagi dirinya (Putri & Bachri, 2022). *Self talk* dapat dilakukan kapan saja, dapat dilafalkan dalam hati maupun suara lantang sehingga menjadi sugesti untuk diri sendiri (Hidayah et al., 2022). *Self talk* merupakan salah satu intervensi yang dapat menurunkan kecemasan seperti yang terdapat pada penelitian (Ananda et al., 2020).

Hasil studi pendahuluan pada saat wawancara dengan guru bimbingan konseling didapatkan hasil bahwa masalah kesehatan mental yang muncul pada siswa seperti kecemasan terdapat 5 kasus, isolasi sosial 1 kasus, dan *self harm* 1 kasus. Berdasarkan hasil wawancara hal tersebut dikarenakan siswa kehilangan orang tua, kesepian, tuntutan orang tua, kurang perhatian, kurang komunikasi, dan kurangnya pengetahuan siswa tentang bagaimana menghadapi stressor dengan baik. Sekolah sudah Namun, di sekolah belum terdapat upaya untuk melakukan pencegahan terhadap hal-hal yang menyangkut kesehatan mental. Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan Desember 2023 di SMP 17 Surakarta, diambil secara acak sejumlah 27 siswa kelas 7 pengambilan data menggunakan kuisioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) didapatkan 19% atau 5 orang siswa

mengalami kecemasan parah, 63% atau 17 orang siswa mengalami kecemasan sedang dan 11% atau 3 orang siswa mengalami kecemasan ringan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk memberikan *Self Talk* terapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 17 Surakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan metode penelitian *quasy experiment* dengan *pre and post test without control group*. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 17 Surakarta, waktu penelitian dilakukan pada bulan Maret 2024. Populasi pada penelitian ini sebanyak 219 responden, dengan teknik sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* didapatkan jumlah sampel 69. Pemilihan sampel yaitu menggunakan kriteria inklusi antara lain responden yang mengalami kecemasan minimal kecemasan ringan, bersedia menjadi responden, siswa kelas 7 SMP Negeri 17 Surakarta. Sedangkan kriteria eksklusi antara lain responden yang tidak dapat mengikuti dan menyelesaikan prosedur penelitian secara lengkap, responden yang sedang izin saat penelitian, siswa inklusi di SMP Negeri 17 Surakarta. Instrumen penelitian berupa kuesioner tingkat kecemasan yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang sudah diuji validitas, reliabilitas. Tahap pengumpulan data diawali dengan peneliti menyampaikan tujuan penelitian, prosedur penelitian, dan memberikan *informed assent*. Kemudian hari pertama peneliti memberikan kuesioner tingkat kecemasan dilaksanakannya intervensi untuk data *pre test*. Kemudian hari kedua dilanjutkan intervensi *Self Talk* terapi menggunakan laptop, LCD, dan *speaker*. Dilanjutkan dengan responden mengisi kuesioner kembali untuk data *post test*. Setelah semua data terkumpul peneliti melakukan uji analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon Test*. Sebelum melakukan penelitian ini telah

dilakukan *Ethichal Cleareance* dengan nomor : 2028/UKH.L.02?EC/III/2024

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden (n=69)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1. Usia		
12	14	20,3
13	47	68,6
14	7	10,1
15	1	1,4
Total	69	100
2. Jenis Kelamin		
Perempuan	45	65,2
Laki - laki	24	34,8
Total	69	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 69 responden usia responden terbanyak adalah 13 tahun (68,6%). Berdasarkan jenis kelamin dengan presentse tertinggi atau hasil terbanyak yaitu perempuan dengan jumlah 45 responden (65,2%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Status Ekonomi dan Keluarga Responden (n=69)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1. Ekonomi		
<UMR	45	65,2
UMR	11	15,9
>UMR	13	18,8
Total	69	100
2. Keluarga		
Menikah	57	82,6
Cerai	12	17,4
Total	69	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 69 responden status ekonomi responden terbanyak adalah <UMR (65,2%) berjumlah 45 responden. Berdasarkan status keluarga didapatkan hasil terbanyak berada pada status keluarga menikah yang berjumlah 57 responden (82,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi (n=69)

Pre/Post Test	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pre test	Tidak cemas	0	0
	Ringan	12	17,4
	Sedang	24	34,8
	Berat	30	43,5
	Sangat berat	3	4,3
	Total	69	100
Post test	Tidak cemas	46	66,7
	Ringan	16	23,2
	Sedang	7	10,1
	Berat	0	0
	Sangat berat	0	0
	Total	69	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi jumlah responden terbanyak yaitu berada pada tingkat kecemasan berat sejumlah 30 responden (43,5%). Sedangkan pada hasil setelah dilakukannya intervensi, mengalami perubahan pada tingkat kecemasan responden yaitu berada pada tingkat kecemasan tidak cemas sejumlah 46 responden (66,7%).

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Test pengaruh Self Talk terapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja (n=69)

	Median (Minimum-Maksimum)	Nilai P
Tingkat Kecemasan sebelum diberikan intervensi (n=69)	2 (1-4)	0,000
Tingkat Kecemasan sesudah diberikan intervensi (n=69)	1 (1-3)	

Negative Ranks	Positive Ranks	Ties
69	0	0

Tabel 3 menunjukkan hasil dari penelitian ini yang menggunakan Uji Wilcoxon Test dengan nilai *p-value* 0,000 < 0,05

Pembahasan

Karakteristik responden berdasarkan hasil penelitian usia terbanyak responden berusia 13 tahun sebanyak 47 responden (68,6%), usia 12 tahun sebanyak 20 responden (20,3%), usia 14 tahun sebanyak 7 responden (10,1%) dan usia 15 tahun sebanyak 1 responden (1,4%). Tahap perkembangan remaja awal lebih rentan mengalami stress psikologis dan kecemasan dikarenakan kesiapan jiwa yang belum matang. Remaja sebagian besar memiliki pengalaman yang terbatas tetapi sudah dihapapkan dengan perubahan-perubahan yang dialami

Masa remaja awal akan mengalami perubahan pada fisik, remaja akan mulai mencoba mengembangkan sesuatu yang sebelumnya belum pernah ada dipikirkannya, kemudian remaja juga akan mudah tertarik dengan lawan jenis. Bertambahnya usia pada remaja meningkatkan kemampuan pengelolaan stress psikologis dan emosional yang semakin baik (Yusuf, 2017).

Karakteristik responden berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan 45 responden (65,2%). Penelitian ini sejalan dengan (Mustofa, 2021) Faktor hormon juga mempengaruhi perasaan pada wanita, reaksi saraf otonom yang berlebihan dengan naiknya sistem simpatis, naiknya norepinefrin sehingga menyebabkan perempuan mengalami gangguan regulasi yang abnormal.

Menurut (Malfasari et al., 2020) Dibandingkan dengan laki-laki perempuan akan lebih mudah mengalami kecemasan dikarenakan perempuan lebih sensitif secara emosional seperti gampang marah, mengeluh, dan menyendiri dibandingkan dengan laki

laki yang melihat suatu masalah dengan rasional dan tenang.

Karakteristik responden berdasarkan status ekonomi adalah mayoritas <UMR yaitu 45 responden (65,2%) hal ini sejalan dengan penelitian (Fatimah et al., 2020) tekanan ekonomi dapat mempengaruhi pencapaian tugas perkembangan remaja. Risiko yang diperoleh remaja apabila diasuh oleh orang tua dengan ekonomi yang kurang yaitu mendapat pola asuh cenderung keras dan penolakan terhadap keinginan sehingga dapat memicu masalah mental emosional.

Menurut (Reza et al., 2022) Pengaruh ekonomi yang tidak sebanding dengan kebutuhan dapat menjadi salah satu faktor kurangnya kesempatan orang tua bersama anak – anaknya, orang tua yang sibuk bekerja akan kurang memperhatikan kesehatan mental anaknya.

Karakteristik responden berdasarkan status keluarga adalah mayoritas menikah yaitu 57 responden (82,6%) hal ini sejalan dengan penelitian (Fitri et al., 2020) Pola asuh orang tua, keharmonisan keluarga, kedekatan dengan saudara kandung, dan pendidikan moral berpengaruh pada perkembangan mental emosional remaja.

Keluarga mempengaruhi mental emosional remaja dikarenakan keluarga seharusnya bisa menjadi tempat berbagi cerita dan saling terbuka ketika seorang remaja mengungkapkan perasaan maupun pikirannya. Keluarga memfasilitasi remaja agar bisa menyesuaikan diri dengan masalah mental emosional yang dihadapinya sehingga remaja mampu menjalani masa perkembangan dan pertumbuhannya dengan menyenangkan (Ali, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukanya *self talk* terapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja yaitu tingkat kecemasan berada pada kategori tidak cemas sebanyak 0 responden (0%),

cemas ringan sebanyak 12 responden (17,4%), cemas sedang sebanyak 24 responden (34,8%), cemas berat sebanyak 30 ressponden (43,5%), sangat berat sebanyak 3 responden (4,3%). dengan jumlah 102 responden (54,3%). Berdasarkan hasil wawan cara dengan responden faktor terbanyak yang mempengaruhi kecemasan adalah interaksi keluarga, teman sebaya, tuntutan pendidikan baik disekolah maupun luar sekolah.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Nur, 2022) Pada tahap ini penggambaran pertama dengan masyarakat atau dunia menjadi prioritas dan fokus remaja terhadap pengembangan hubungan baru. Remaja rentan mengalami kecemasan karena cenderung membuat penilaian sendiri terhadap dirinya dengan orang lain sebagai pembanding yang dapat menimbulkan rasa cemas. Remaja cenderung lebih mengedepankan penilaian subjektif dari pada penilaian objektif.

Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan *self talk* terapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja tidak cemas 46 responden (66,7%), cemas ringan 16 responden (23,2%), sedang 7 responden (10,1%), cemas berat 0 ressponden (0%), sangat berat 0 responden (0%). Setelah diberikan *self talk* terapi responden mulai terlihat lebih rileks, lebih tenang, mampu mengungkapkan perasaan, lebih bersemangat dan sudah tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat maupun sangat berat. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wahyuni, 2021) . *Self talk* dapat merubah pikiran positif dan negatif dalam diri seseorang dan membantu dalam menanamkan hal positif tersebut dalam pikiran.

Sesuai dengan hasil penelitian bahwa *self talk* dapat merubah tingkat kecemasan responden dengan merubah pikiran negatif menjadi positif dan menanamkannya didalam pikiran.

Dibuktikan dengan setelah diberikan *self talk* tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat maupun sangat berat. Sesuai dengan manfaat *self talk* yaitu sebagai sarana pengendali diri, reduksi ansietas dan meningkatkan rasa percaya diri (Ryan et al., 2020).

Hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 17 Surakarta. Hasil dari analisis data menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa *P value* adalah 0,000. Yang berarti bahwa nilai $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh *self talk* terapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 17 Surakarta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Hidayah et al., 2022) Cara ini dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan cara relaksasi dengan napas dalam, mengungkapkan pikiran negatif dan pikiran positif, kemudian menanamkan pikiran-pikiran positif kedalam diri. Mengubah pikiran positif dapat dilakukan dengan terapi.

Salah satu terapi alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada seseorang adalah *self talk* terapi. *Self Talk* terapi adalah cara seseorang berbicara dengan dirinya sendiri dengan menggunakan *inner voice* nya untuk menghadapi berbagai macam keadaan maupun situasi (Ramadhani, 2020). penelitian

penelitian (Putri & Bachri, 2022) menyatakan bahwa Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa *Self Talk* Terapi memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja. Remaja dengan berbagai perubahann yang terjadi pada dirinya rentan mengalami kecemasan, sehingga remaja memerlukan cara untuk dapat mengendalikan kecemasan agar tidak semakin berlarut-larut sehingga dapat menimbulkan depresi.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian pengaruh *self talk* terapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 17 Surakarta. Terapi ini direkomendasikan untuk dilakukan secara mandiri oleh remaja karena terapi ini tidak memerlukan alat-alat yang sulit didapat dan tidak memerlukan modal. Diharapkan kecemasan dapat menurun atau dicegah sehingga prestasi belajar dapat meningkat.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan rata-rata 12,93 tahun, jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 45 (65,2%), status ekonomi responden terbanyak <UMR 45 (65,2%), dan status keluarga responden terbanyak adalah menikah 57 responden (82,6%).
2. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan *self talk* terapi adalah tidak cemas 0 responden (0%), cemas ringan 12 responden (17,4%), sedang 24 responden (34,8%), cemas berat 30 responden (43,5%), sangat berat 3 responden (4,3%). dengan jumlah 102 responden (54,3%).
3. Tingkat kecemasan setelah dilakukan *self talk* terapi adalah tidak cemas 46 responden (66,7%), cemas ringan 16 responden (23,2%), sedang 7 responden (10,1%), cemas berat 0 responden (0%), sangat berat 0 responden (0%).
4. Hasil dari analisis uji *Wilcoxon* menyebutkan nilai *P value* adalah 0,000. Hal ini berarti nilai $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh *self talk* terapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja di SMP Negeri 17 Surakarta.

SARAN

Penelitian ini dapat diaplikasikan responden dalam kehidupan sehari – hari secara mandiri sehingga dapat mencegah

atau mengurangi kecemasan bagi responden. Penelitian ini dapat dikembangkan atau dilanjutkan untuk meneliti perbandingan antara self talk dengan terapi lainnya misalnya terapi CBT (*cognitive behavioral therapy*). Meneliti penyebab kecemasan tentang manajemen konflik terkait proses interaksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2020). Dukungan Keluarga Bagi Remaja dalam Menghadapi Pubertas di SMP Negeri 1 Kota Bima. *Bima Nursing Journal*, 1(2), 97. <https://doi.org/10.32807/bnj.v1i2.517>
- Ananda, D., Sekar, S., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 248. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>
- Fatimah, R., Sunarti, E., & Hastuti, D. (2020). Tekanan Ekonomi, Interaksi Orang Tua-Remaja, dan Perkembangan Sosial Emosi Remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(2), 137–150. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.137>
- Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H. (2020). Mental Emosional Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Swasta se Kota Padang Panjang Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 2(2), 68–72.
- Hidayah, N., Maulidiyah, F. K., W, I. T., Elfina, I., & F, L. N. (2022). Efektivitas Positive Self-Talk Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Stress, dan Depresi Remaja Perempuan Desa Jipurapah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 28–32. <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15464>
- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, L. B., Sekaki, P., Tim, L. B., Kota, P., & Pekanbaru, K. (2020). Kondisi Mental Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–246.
- Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19: Tinjauan Literatur. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(4), 286–291. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.4.286-291>
- Mustofa, A. (2021). *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi*.
- Novinta, D. N., & Mastuti, E. (2023). Can Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) Reduce Academic Anxiety in High School Students? *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(1), 123. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i1.9787>
- Nur, Z. (2022). Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Desa Selur Ngrayun Ponorogo. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 3(1), 12–19. <https://jurnal.iainponorogo.ac.id/index.php/rosyada/article/download/4211/2172>
- Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk dan Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 23. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.23-28>
- Ramadhani, F. (2020). *Penerapan Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Didepan Umum Siswa Di Sma Negeri 2 Camba*. 5(3), 248–253.

- Reza, W., Tri Ananda, S., Ivanca, T., Fadilah, A., & Jonathan, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Di Kota Batam. *Jurnal Sintak*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Ryan, Cooper, & Tauer. (2020). Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Setiawan, H., Ariyanto, H., Firdaus, F. A., & Khairunisa, R. N. (2021). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Skabies Di Pondok Pesantren Al-Arifin. *Martabe : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 110. <https://doi.org/10.31604/jpm.v4i1.110-117>
- Wahyuni, N. (2021). Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Smp Negeri 18 Makassar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 9, 1–13. http://eprints.unm.ac.id/19079/1/JURNAL_NUR_WAHYUNI-1644041019.pdf
- Yusuf, S. (2017). *Teori Kepribadian* (R. Ru. K. Pt (ed.); Cet 3). Remaja Rosdakarya.