

Analisis Pengaruh Self Talk Positif dan Self Talk Negatif: Kajian Literatur

Niswatul Birra

Universitas Negeri Semarang, Semarang, (niswatulbirrabk@students.unnes.ac.id)

Abstrak

Self talk atau dialog internal merupakan suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dari keseharian namun sering tidak disadari membawa dampak besar terhadap aspek psikologis termasuk kecemasan, yang merupakan masalah psikologis yang dialami mayoritas orang. Dengan mengkaji literatur sebelumnya, fokus penelitian ini untuk mengetahui bagaimana self talk berfungsi untuk mencapai kesejahteraan mental seseorang, khususnya dalam hal mengatur kecemasan. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini berupa kualitatif dengan metode studi literatur. Teknik sampel purposive digunakan un (Gillan, 2016) untuk memilih literatur yang fokusnya adalah studi yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir, bersumber dari jurnal dan artikel dan menggunakan metode analisis konten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdialog dengan diri sendiri khususnya dialog positif dapat menurunkan tingkat kecemasan dan menjadi lebih baik dalam mengelola diri sendiri. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan berbagai fokus variabel terkait self talk yang mana akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait bagaimana self talk mempengaruhi berbagai aspek kehidupan.

Kata Kunci: *self talk positif, self talk negatif, kecemasan*

PENDAHULUAN

Zaman sekarang merupakan zaman dimana sudah serba modern yang mana mengantarkan individu pada banyak kemudahan namun juga dihadapi berbagai permasalahan, sebuah isu esensial yang sering dibicarakan adalah terkait kesejahteraan mental. Untuk mencapai kesejahteraan mental individu cenderung melupakan satu hal yakni self-talk atau pembicaraan pribadi. Setiap hari individu tidak pernah luput dalam berbicara dengan dirinya sendiri, mulai dari menyemangati, membuat rencana, sampai memberikan penilaian untuk diri sendiri. Self-talk ini dapat berupa dalam bentuk positif yang mana mendorong individu untuk dapat mencapai apa yang diinginkannya, namun juga dapat berupa dalam bentuk negatif yang memperburuk kesejahteraan mental individu.

National Science Foundation melakukan sebuah studi yang menunjukkan hasil bahwa mayoritas individu setiap hari menghasilkan enam puluh sampai delapan puluh ribu pikiran pribadi yang mana delapan puluh persen diantaranya adalah pikiran negatif. (Gillan dkk, 2016) Hal ini dikarenakan otak manusia cenderung fokus bekerja pada ancaman untuk membantu individu agar terus berwaspada terhadap hal-hal yang merugikannya, namun ini juga merupakan kinerja buruk otak dalam hal bagaimana individu menjalani aktivitas dengan baik. Sembilan puluh persen pikiran yang dihasilkan individu terjadi berulang-ulang dalam pikirannya. Mayoritas individu tidak sadar bahwa bagaimana mereka berdialog dengan diri sendiri membawa dampak signifikan pada perasaan, pikiran, dan perilaku mereka sendiri (Morin, 2018). Apabila individu terperangkap dalam pikiran yang negatif, biasanya hadir perasaan tidak puas dan rasa cemas dengan tingkat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa dialog internal atau self talk yang negatif menghambat individu dalam mencapai sehat secara mental. Disisi lain dialog internal positif berpotensi dalam mengubah pola pikir dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dialog internal yang negative apabila diganti dengan bentuk positif dapat mengantarkan individu untuk mencapai rasa percaya diri dan menurunkan tingkat kecemasan.

Penelitian oleh (Agustina dkk, 2020) membuktikan bahwa dengan menerapkan pendekatan self talk positif mendorong individu dalam mengatur emosi dengan lebih baik dan mengurangi rasa cemas. Eksperimen yang dilakukan oleh (Hidayatullah & AL Aluf, 2021) pada penelitiannya juga membuktikan bahwa self talk efektif diterapkan pada individu yang mengidap gangguan psikologis pada masa pandemic Covid-2019. Di lingkungan akademisi, penelitian yang dilakukan oleh (Savitri dkk, 2023) memberikan hasil bahwa mahasiswa semester akhir pada masa penyusunan skripsi yang mengikuti konseling kelompok kognitif behavioral menggunakan pendekatan self talk berhasil menurunkan kecemasan. Penelitian lebih mendalam terkait pengaruh self talk positif dan negatif terhadap kecemasan menjadi penting mengingat perhatian yang meningkat terhadap Kesehatan mental di berbagai kalangan. Artikel ini juga menelaah

hubungan antara kedua jenis self talk ini dan pengaruh masing-masing terhadap individu khususnya tingkat kecemasan.

METODE PENELITIAN

Jenis pendekatan yang digunakan pada penelitian ini berupa kualitatif dengan metode studi literatur. Pendekatan ini bermaksud untuk mempelajari, menelaah, dan menggabungkan temuan pengkajian sebelumnya tentang topik self talk dan kecemasan. Desain penelitian ini melibatkan tinjauan terstruktur yang terdiri dari hasil telaah mendalam dari berbagai jurnal yang berkaitan dengan self talk dan kecemasan. Penelitian ini menggunakan sumber data yang berasal dari literatur sekunder mulai dari buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang membahas self talk dan kecemasan. Populasi yang dianalisis berupa hasil dari kajian yang diterbitkan selama sepuluh tahun terakhir, di mana teknik sampel purposive digunakan. Metode analisis konten digunakan untuk menganalisis data dan mengkaji artikel yang memenuhi kriteria diunduh dan dikumpulkan melalui basis data ilmiah seperti Google Scholar, Sage, Taylor, dan ScienceDirect.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara sederhana, dialog internal atau self talk merupakan istilah yang berarti berdialog dengan diri sendiri menggunakan suara secara keras (orasi) atau tidak menggunakan suara sama sekali (membatin). (Brinthaupt, 2019) mengatakan bahwa self talk merupakan pernyataan yang ditujukan untuk diri sendiri dengan keras atau dalam diam. (Oles, 2020) Fakta lainnya terkait self talk diartikan sebagai peralihan pikiran atau sekurang-kurangnya dua pernyataan “kondisi-saya” dari sudut pandang tertentu. Dilihat dari fungsi kognitif, self talk membawa banyak fungsi, (Morin, 2018) seperti refleksi diri, (Alderson-Day & Fernyhough, 2015) pengelolaan diri, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. (Latinjak, 2020) Individu berdialog pada diri sendiri dengan natural ketika dalam kondisi yang tidak terkontrol untuk tidak mengeluarkan isi pikirannya atau dengan sadar guna mendapatkan sesuatu. Di situasi lain, sebagian individu berdialog internal karena sebuah keharusan, baik itu sebagai proses psikologis atau penguatan agar fokus pada performa. Self talk yang kedua ini cenderung terdiri dari kata-kata atau aba-aba disiapkan untuk mendorong kesehatan, menghadapi masalah, dan mengoptimalkan performa. Perbedaan antara bentuk self talk ini dilihat dari dua jenis pengkajian yang berbeda, salah satunya menitik beratkan pada penelitian self talk natural atau original individu (seperti self talk natural contohnya ‘kenapa saya mengungkapkan itu?’) dan kajian lain meneliti dampak self talk terencana (contohnya ‘saya akan mengungkapkan ini apabila mereka bersikap seperti itu’). Perlu diingat bahwa dampak self talk yang direncanakan pada suatu hal dan orisinil bisa berbentuk positif/memudahkan (seperti dengan teratur mengarahkan

individu untuk menuntaskan pekerjaan) atau negatif/merugikan (seperti menghalangi atau mencuri fokus individu untuk menyelesaikan pekerjaan). Sederhananya, self talk terencana berupa kata atau aba-aba yang sudah diputuskan sebelumnya, sedangkan self talk orisinal berhubungan dengan proses naluri seseorang. (Fritsch dkk, 2022) Self talk terencana tidak berbeda dengan self talk orisinal, keduanya sama-sama dapat memenuhi perintah atau dorongan.

Terkadang, individu tidak dapat mengontrol dirinya untuk tidak mengatakan pada dirinya sendiri atas apa yang terjadi, bagaimana perasaannya, atau apa yang ada dipikirkannya. Keadaan ini menggambarkan istilah self talk spontan dan dianggap sebagai salah satu bagian dari proses fungsi psikologis. Dialog spontan ini terdiri dari dialog tanpa sengaja bahkan dalam keadaan tidak sadar yang berguna untuk mengoptimalkan kesadaran akan pengalaman psikologisnya, seperti 'saya menyukai langit itu'. Di situasi lain, individu berdialog kepada diri mereka sendiri dengan sengaja dan tidak natural guna memahami keadaan, mengelola diri, menghadapi masalah, dan menuntaskan tuntutan, seperti 'akhir minggu ini kamu perlu memotong rumput!'. Ahli melihat self talk yang diperintahkan untuk sebuah tujuan ini sebagai kemampuan psikologis yang seiring waktu berkembang menjadi proses mengelola diri dalam keadaan sengaja, misalnya self talk yang berguna untuk "pengontrolan diri" atau "pelatihan pribadi" dari dialog yang disengajakan (Morin, 2018). (Barnes & Jarlais, 2019) Self talk sebagai intervensi dapat memberikan bantuan pada orang yang memiliki ketergantungan, (Furman dkk, 2020) membentuk kebiasaan hidup yang lebih baik, (Latinjak dkk, 2016) & (Thomaes dkk, 2020) mengoptimalkan performa di berbagai bidang seperti olahraga dan matematika.

(Cooper dkk, 2021) mengatakan bahwa self talk dapat digambarkan sebagai a) dialog atau afirmasi yang diarahkan untuk diri sendiri, b) memiliki berbagai kemungkinan, c) memiliki pandangan atas apa yang disampaikan, d) bersifat agak dinamis, e) terdapat dua fungsi yaitu instruksional dan motivasional. Dalam rangka meningkatkan performa, dapat dibandingkan antara self talk motivasional dengan self talk instruksional. Apabila seseorang sedang melakukan persiapan untuk melakukan kegiatan yang menantang seperti maraton, self talk motivasional dapat digunakan seperti berdialog dengan 'saya mampu melakukan ini, saya paham'. Self talk instruksional mendorong diri untuk memenuhi tuntutan tertentu seperti melatih keterampilan baru. Sebagai contoh, seseorang yang sedang belajar public speaking berdialog dengan 'pastikan kamu melakukan kontak mata dengan semua tamu undangan, berbicara dengan tidak tergesa-gesa, jangan lupa untuk memberikan jeda pada poin-poin penting'.

Self talk dalam kehidupan sehari-hari, (Flanagan & Symonds, 2022) adalah sebagai berikut: 1) Membantu untuk membuat keputusan. Membuat keputusan dengan mandiri dengan cara terbaik seperti berefleksi ditempat sepi dan mencoba mendengarkan apa yang dikatakan hati. 2) Pengenalan diri. Menjadi lebih intim dengan diri sendiri sehingga orang lain tidak dapat membawa pengaruh apapun sehingga teguh

pada pendirian. 3) Berdialog dengan orang lain. Memiliki rasa percaya diri dan dapat melakukan dialog dengan orang lain guna memenuhi keinginan. 4) Pengontrolan diri. Berdialog dengan diri sendiri membuat individu lebih mudah dalam mengendalikan pikiran buruknya dan terhindar dari membuat keputusan yang buruk. Ketika memiliki pikiran yang baik maka akan membantu mendatangkan keputusan yang baik pula. Self talk dapat berupa dalam positif dan negatif. (Wulandari, 2020) Self talk yang positif membantu individu dalam mendorong motivasinya untuk mendapatkan apa yang diinginkannya melalui tindakan yang bersifat membangun. Sementara self talk negatif membawa dampak berupa keadaan emosional yang buruk seperti memandang diri dengan rendah, depresi, dan cenderung merasa bersalah. (Brinthaup (2019) Self talk positif diantaranya berupa penguatan dan pikiran yang membangun dalam bentuk dialog internal yang berfungsi untuk mengoptimalkan peran perilaku. (Goldberg dkk, 2018), terdapat perbedaan makna self talk positif, sebagian ahli mendefinisikan self talk positif berupa konten yang positif, sementara ahli lain mendefinisikan self talk positif yang dimaksud memiliki efek positif.

(Eaglason dkk, 2016) & (Park dkk, 2020) Self talk positif mencakup afirmasi yang membangun, memberikan rasa percaya diri, dan memotivasi, seperti 'saya pasti bisa'. Self talk melibatkan ungkapan emosi dan perasaan positif serta membuat keputusan yang dapat diterima dan membangun. Self talk positif mengantarkan individu pada keberhasilan. Maka dari itu, kalimat dan afirmasi positif digunakan untuk mengubah keyakinan pikiran bawah sadar individu. Perubahan keyakinan ini mengantarkan pada perubahan cara pikir yang membawa pengaruh pada kondisi emosinya. (Eaglason dkk, 2016) & (Park dkk, 2020) Self talk negatif mencakup kecaman terhadap diri sendiri atau mengundang rasa bersalah, seperti 'saya selalu tidak berhasil'. Hal ini membawa dampak berupa perasaan cemas, ketidakpuasan, merasa lelah secara fisik, dan merasa bersalah. Hasil kajian menunjukkan bahwa menggunakan gerak tubuh, latihan mental, latihan berulang, memakai kata ganti orang pertama atau kedua, dan intervensi kognitif merupakan beberapa cara untuk meningkatkan self talk. Menurut kajian beberapa ahli dari 2019-2024 strategi untuk meningkatkan self talk positif adalah sebagai berikut:

1. Self talk menggunakan strategi isyarat
2. Mengevaluasi perasaan, mengelola diri, dan mengidentifikasi pemicu stres
3. Memakai cara instruksional yang membawa probabilitas guna fokus pada pekerjaan
4. Melakukan latihan secara berulang
5. Menggunakan video naturalistik
6. Menggunakan kata ganti kedua ketika berdialog dengan diri sendiri
7. Afirmasi positif, membangun, dan meningkatkan rasa percaya diri perlu ada
8. Membuat contoh self talk dengan afirmasi yang bersifat mendukung
9. Konteks budaya dan bahasa individu perlu dipahami dalam merancang self talk yang efektif

10. Melakukan aktivitas yang melibatkan fisik dan meditasi, mengenali emosi negatif dan menggantinya dengan yang positif, meningkatkan kesadaran terkait apa yang perlu dimakan dari memperbaiki pola makan.

Individu yang mampu berpikir secara positif dapat memotivasi dirinya dalam bertindak untuk memenuhi keinginannya serta menghadapi rintangan dengan maksimal. Kemampuan berpikir positif ini membuat individu yakin bahwa ia dapat meraih apa yang diinginkannya. Ketika individu berpikir negatif akan sesuatu, otak tidak akan berhasil menerima keterangan positif dan hanya akan memproses keterangan negatif yang didapatkannya. Oleh karena itu, individu yang mampu mengaplikasikan self talk yang positif, yakni dapat memberikan perintah ke otak agar memproses keterangan dan petunjuk yang positif, sehingga membantu ia untuk mendapatkan perasaan yang positif pula. Hal ini tentunya membuat individu mampu menurunkan perasaan cemas yang dirasakannya dikarenakan perasaan seperti khawatir, takut, dan irasional tidak memenuhi pikirannya. (Fariza, 2022) Kecemasan merupakan kondisi emosional yang negatif ditunjukkan dengan rasa khawatir terjadinya bahaya dan merasa resah. Usia, jenis kelamin, pendidikan, dan status kesehatan merupakan beberapa faktor yang berdampak pada kecemasan. Sedangkan (Stuart, 2016) berpendapat bahwa kecemasan adalah perasaan tidak pasti dan tidak bertenaga yang mana ini merupakan stimulus emosi, dimana perasaan cemas ini ada dalam keseharian individu yang memiliki peran dalam mengirim sinyal akan bahaya serta cara kerja otak untuk dapat bertahan hidup. Perasaan ini bisa dialami oleh siapapun, baik orang dewasa maupun lanjut usia.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa self talk efektif untuk menurunkan perasaan cemas. (Putri & Bachri, 2022) menyebutkan bahwa salah satu terapi yang efektif dalam mengurangi perasaan cemas adalah self talk. Penelitian (Manna, 2019) mengatakan bahwa paradigma kognitif dengan self talk telah teruji efektif dalam mengurangi kecemasan pasien hipertensi. (Tambunan, 2018) Self talk merupakan teknik terapi psikologi kognitif yang dapat membantu penderita hipertensi dalam mengurangi kecemasan. (Manna, 2019) Self talk digunakan untuk menghapus keyakinan yang irrasional dan memperbaiki pola pikir individu guna mendapatkan pikiran yang lebih positif. Self talk didefinisikan dengan berdialog dengan diri sendiri, bukan dengan orang lain, tetapi berdialog dengan pikiran diri sendiri. Self talk digunakan untuk merubah kepercayaan individu yang tidak rasional dan menumbuhkan pikiran yang lebih baik sehingga mengundang pola pikir yang baik pula. Hasil uji sebelumnya didukung oleh penelitian (Nisa & Pranungsasi, 2021) pada 8 lansia perempuan penderita hipertensi dengan rentang usia 66-79 tahun menunjukkan hasil bahwa self talk positif terbukti membawa pengaruh pada tingkat kecemasan mereka, yang mana penderita hipertensi yang diuji tersebut mengalami penurunan darah.

(Zelfi dkk, 2023) melakukan penelitian yang terkait upaya mengurangi kecemasan yang mana salah satu diantaranya adalah self talk. Dalam penelitiannya disebutkan

strategi melakukan positif self talk: 1) memastikan kondisi fisik nyaman, disarankan bersandar, melemaskan pundak dan punggung, meluruskan kaki 2) mengatur napas 3) menutup mata 4) ketika sudah nyaman, afirmasi positif diucapkan dengan tujuan menolak pikiran buruk seperti berpikir bahwa 'besok ujianku tidak akan berhasil' maka mengeluarkan afirmasi positif seperti 'ini tidak sulit, aku bisa melakukannya' dan sebagainya 5) afirmasi positif diucapkan berulang-ulang sehingga tersimpan dalam memori. Berdasarkan penelitian eksperimen yang dilakukan menunjukkan hasil dimana tingkat kecemasan sebelum berada di tingkat berat berubah menjadi rendah dan sedang. Upaya yang dilakukan pada saat eksperimen untuk menurunkan kecemasan yang dirasakan para responden seperti relaksasi, jika dibandingkan terlihat bahwa self talk positif lebih efektif dalam menurunkan kecemasan.

Penelitian lain terkait pengaruh self talk terhadap kecemasan dilakukan oleh (Putri dkk, 2022) dengan populasi siswa SMAN "A". Hasil penelitian membuktikan bahwa Konseling REBT menggunakan teknik self talk dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik. Tahapan konseling dengan teknik ini berfokus pada merubah self talk negatif menjadi self talk positif. Pengaruh self talk terhadap kecemasan juga diuji oleh (Wulanndari dkk, 2024) pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, penelitian ini menunjukkan hasil bahwa mahasiswa akhir yang menggunakan self talk positif berhasil mengurangi perasaan cemas pada masa menyusun skripsi. Mengeluarkan afirmasi positif untuk diri sendiri mendorong individu untuk bersikap lebih rileks ketika dihadapi dengan berbagai kondisi atau masalah sehingga tidak memperparah kondisi dan dapat mengontrol perasaan cemas agar berkurang. Disisi lain terdapat penelitian terkait bentuk kecemasan individu yang terkena Covid-19, (AR, M dkk, 2023) self talk menjadi salah satu upaya yang dilakukan oleh penyintas pada saat mereka merasa cemas dan terlintas pikiran buruk serta memiliki perasaan negatif.

KESIMPULAN

Baik dalam bentuk positif maupun negatif self talk tanpa disadari membawa dampak besar terhadap kesehatan mental seseorang. Self talk positif terbukti membantu menurunkan tingkat kecemasan, menghadapi permasalahan, dan memusatkan pikiran untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Sebaliknya, self talk negatif dapat memperparah kondisi emosional seperti kecemasan, depresi, dan perasaan tidak berdaya. Kecemasan sama halnya dengan self talk, menjadi bagian dari keseharian individu, namun apabila tidak dikontrol dengan baik akan memberikan dampak buruk pada kondisi psikologis individu. Penelitian menunjukkan bahwa self talk positif efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia yang hipertensi, pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, serta penyintas Covid-19. Maka dari itu, mengelola self talk dengan efektif menggunakan afirmasi positif yang

dilatih terus-menerus menjadi penting dalam hal sehat secara mental dan keterampilan seseorang untuk menjalani kesehariannya secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah SWT yang telah menjadikan saya sehat secara fisik dan mental, kuat, dan memberikan petunjuk sehingga artikel ini dapat saya selesaikan. Ucapan terima kasih juga saya kirimkan kepada kedua orang tua saya yang sudah memberikan dukungan dan doa yang tiada hentinya. Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada kakak saya, serta teman-teman yang telah berbagi ide, saran, serta masukan ketika menghadapi berbagai tantangan. Tidak lupa, terima kasih kepada karya-karya yang dihasilkan oleh peneliti terdahulu yang menjadi inspirasi dalam penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M., Tanta, R., & Kautsar, K. (2023). Penyuluhan Self Talk dalam menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 3(1), 261-267.
- Alderson-Day, B., & Fernyhough, C. (2015). Inner speech: Development, cognitive functions, phenomenology, and neurobiology. *Psychological bulletin*, 141(5), 931.
- AR, M., & RAZAK, A. (2023). GAMBARAN KECEMASAN PENYINTAS COVID-19. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 11-22.
- Barnes, D. M., & Des Jarlais, D. (2019). Feasibility of a simple and scalable cognitive-behavioral intervention to treat problem substance use. *Journal of Substance use*, 24(6), 693-695.
- Brinthaup, T. M. (2019). Individual differences in self-talk frequency: Social isolation and cognitive disruption. *Frontiers in Psychology*, 10, 1088.
- Cooper, K. B., Wilson, M. R., & Jones, M. I. (2021). Fast talkers? Investigating the influence of self-talk on mental toughness and finish times in 800-meter runners. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(5), 491-509
- Eagleson, C., Hayes, S., Mathews, A., Perman, G., & Hirsch, C. R. (2016). The power of positive thinking: Pathological worry is reduced by thought replacement in Generalized Anxiety Disorder. *Behaviour research and therapy*, 78, 13-18.
- Fariza, Y. (2022). *Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Flanagan, R. M., & Symonds, J. E. (2022). Children's self-talk in naturalistic classroom settings in middle childhood: A systematic literature review. *Educational Research Review*, 35, 100432.

- Fritsch, J., Feil, K., Jekauc, D., Latinjak, A. T., & Hatzigeorgiadis, A. (2024). The relationship between self-talk and affective processes in sports: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 482-515
- Furman, C. R., Kross, E., & Gearhardt, A. N. (2020). Distanced self-talk enhances goal pursuit to eat healthier. *Clinical Psychological Science*, 8(2), 366-373.
- Gillan, C. M., Kosinski, M., Whelan, R., Phelps, E. A., & Daw, N. D. (2016). Characterizing a psychiatric symptom dimension related to deficits in goal-directed control. *elife*, 5, e11305.
- Goldberg, M. B., Mazzei, M., Maher, Z., Fish, J. H., Milner, R., Yu, D., & Goldberg, A. J. (2018). Optimizing performance through stress training—an educational strategy for surgical residents. *The American Journal of Surgery*, 216(3), 618-623.
- Hidayatullah, R. M., & Al Alufi, F. N. (2021). Efektivitas self-talk terhadap pengelolaan kesehatan mental di tengah pandemi covid-19. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 1(1), 38-48.
- Latinjak, A. T., Font-Lladó, R., Zourbanos, N., & Hatzigeorgiadis, A. (2016). Goal-directed self-talk interventions: A single-case study with an elite athlete. *The Sport Psychologist*, 30(2), 189-194.
- Latinjak, A. T., Hardy, J., & Hatzigeorgiadis, A. (2020). Pieces of the self-talk jigsaw puzzle: An introduction. In *Self-talk in Sport* (pp. 11-27). Routledge
- Manna, M. (2019). Teknik Self-Talk untuk Mengurangi Kecemasan pada Lansia dengan Gangguan Cemas Menyeluruh. *Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang Dan Tantangan*, 117-121.
- Morin, A. (2018). The self-reflective functions of inner speech: Thirteen years later. *Inner speech: New voices*, 276-298.
- Nisa, H. F., & Pranungsari, D. (2021). Positive Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 20(2), 170-180.
- Oleś, P. K., Brinthaup, T. M., Dier, R., & Polak, D. (2020). Types of inner dialogues and functions of self-talk: Comparisons and implications. *Frontiers in Psychology*, 11, 227.
- Park, S. H., Lim, B. S., & Lim, S. T. (2020). The effects of self-talk on shooting athletes' motivation. *Journal of sports science & medicine*, 19(3), 517.
- Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektifitas penerapan terapi self talk dan manajemen stres terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 23-28.
- Putri, N. K. R. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Efektivitas konseling rebt pendekatan teknik self-talk untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN "A" Denpasar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 215-223.

- Savitri, L. L., Ramli, M., & Multisari, W. (2023). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavioral dengan teknik self-talk untuk mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1), 37-44.
- Tambunan, S. (2018). Pengaruh Konseling Self Talk Terhadap Tingkat Kecemasan. *Madaniyah*, 8(1), 41-52.
- Thomaes, S., Tjaarda, I. C., Brummelman, E., & Sedikides, C. (2020). Effort self-talk benefits the mathematics performance of children with negative competence beliefs. *Child Development*, 91(6), 2211-2220.
- Wulanndari, N. I., Gunardi, S., & Yuliza, E. (2024). Hubungan Self-Talk dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1(3), 01-12.
- Zelfi, S. N. V., Azzahra, F., Adriani, G. Z., Maharani, T., & Rusli, D. (2023). PENGARUH Psikoedukasi Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia The Effect Of Psychoeducation To Reduce Anxiety In The Elderly. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 71-80.