



Self-talk bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Kota Bengkulu

Puspa Yuni Rahayu^{1*}, Asti Haryati²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

*Email: puspayura@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak *self talk* bagi kesehatan mental mahasiswa Perguruan Tinggi Islam Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Lokasi penelitian dilakukan di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling. Peneliti menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mengumpulkan data, dan teori REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy) sebagai landasan penyusunan instrumen penelitian. Data yang didapatkan dianalisis menggunakan analisis Miles dan Huberman. Hasil penelitian mendapati bahwa *self talk* yang mengarah pada hal negatif dapat berpengaruh negatif pula pada subjek, pemikiran irasional akibat *self talk* negatif dapat membuat subjek menjadi stres dan cemas hingga menimbulkan masalah pada kesehatan mental. Jika hal ini sering terjadi, subjek akan menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi. Hal ini biasanya terjadi karena kondisi subjek sedang menghadapi banyak masalah. Begitupun sebaliknya, ketika kondisi suasana hati sedang baik, maka pemikiran subjek akan sangat positif dan bersemangat dalam menjalani aktivitas sehingga kesehatan mental dari *self talk* positif itu menjadi terintegrasi. Individu akan memandang segala sesuatu secara positif dan dapat mengurangi kecemasan yang dialami subjek. Kesimpulannya adalah melalui *self talk* yang negatif, didapati bahwa subjek lebih cenderung berpikir secara irasional hingga menyebabkan stres dan cemas akibat permasalahan yang dihadapi hingga berdampak pada kesehatan mental subjek, dimana tidak terintegrasinya fungsi-fungsi jiwa dalam dirinya. Namun, *self talk* juga mampu menjadi alternatif bagi kesehatan mental dalam menurunkan stres yang dialami subjek. Dengan *self talk* yang positif, dapat menyadarkan subjek untuk memberi afirmasi positif pada dirinya sendiri.

Kata kunci: kesehatan mental, pemikiran irasional, *self talk*

PENDAHULUAN

Kesehatan memengaruhi kualitas hidup seseorang, jika tidak ada masalah kesehatan fisik maupun mental, maka seseorang akan menjalani hidup dengan lebih baik. Kesehatan adalah kondisi fisik,

mental, dan sosial, bukan hanya kondisi tanpa penyakit atau kelemahan yang menunjukkan bahwa seseorang sehat jika semua aspek hidupnya sehat, baik fisik, mental, maupun sosial (Yasipin, Rianti, & Hidayat, 2020). Kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai keadaan psikologis dimana seseorang memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dan menyelesaikan masalah dengan mudah (Febia, Subagja, & Habibi, 2023). Psikolog dan psikiatri melihat gangguan mental atau emosional sebagai penyakit dari perspektif diagnostik, sedangkan para konselor kesehatan mental melihat hal ini sebagai bagian dari perkembangan normal (Sheperis & Lazuardi, 2017). Dimensi kesehatan mental yang ditekankan oleh WHO disisi lain menerangkan bahwa kesehatan adalah keadaan yang lengkap baik kesejahteraan fisik, mental maupun sosial (Masyah, 2020). Dengan demikian, dapat terwujud keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan diri sendiri dan lingkungannya (Rozali, Sitasari, & Lenggogeni, 2021).

Mental yang tidak sehat dapat mengakibatkan disfungsi kekebalan tubuh (Wulan & Keliat, 2021). Agar tercapainya tujuan untuk memiliki mental yang sehat, setiap orang harus melakukan berbagai upaya (Fakhriyani, 2019). Salah satunya dengan melakukan kegiatan yang positif yang dapat meningkatkan mood (Ilpaj & Nurwati, 2020). Kegiatan tersebut perlu dilakukan karena memiliki peranan penting dalam memaksimalkan kesehatan mental individu (Setyaningrum & Yanuarita, 2020). Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) wilayah Asia Pasifik, terdapat 9.162.886 kasus gangguan jiwa di Indonesia, atau setara dengan 3.7% dari jumlah penduduk. Selain itu, depresi merupakan penyebab utama dari 800.000 kematian akibat bunuh diri setiap tahunnya, menurut Riset

Kesehatan Dasar (Riskesmas) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Pada tahun 2018, prevalensi gangguan emosional pada orang-orang di antara usia 15 dan 49 tahun meningkat. Peningkatan jumlah orang yang menderita gangguan mental diperparah oleh persepsi masyarakat yang negatif terhadap individu. Individu yang menderita gangguan mental harus mulai dididik tentang stigma negatif individu dengan meningkatkan literasi dan sosialisasi tentang kesehatan mental. Jika diketahui memiliki gangguan jiwa, stigma dianggap gila oleh masyarakat dan menyebabkan malu. Akibatnya, gangguan ini tidak dapat ditangani oleh ahli kejiwaan (Kurniawati, 2023). Kesehatan mental dapat dilihat dari dua dimensi, yaitu kesehatan mental positif dan kesehatan mental negatif (Ningrum & Amna, 2020). Oleh karena itu, sangat penting bagi setiap orang untuk menjaga kesehatan mental individu agar individu dapat mengendalikan berbagai macam gangguan dan situasi (Murniati, 2020). Kesehatan mental ini masih belum diprioritaskan apabila dibandingkan dengan penyakit menular (Ridlo, 2020).

Gangguan kesehatan mental terdiri dari beberapa macam yang meliputi: cemas, depresi, gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (Yasipin dkk., 2020). Secara umum, tanda-tanda orang yang sehat jiwa adalah: 1) individu menyadari kemampuan mental dan jiwa individu, 2) individu mampu menghadapi dan mengelola stres dalam kehidupan individu secara wajar, 3) individu mampu beraktivitas dan produktif untuk mencukupi kehidupan individu, 4) individu mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, 5) individu mampu menerima diri individu apa adanya, 6) dan individu mampu membuat orang lain merasa nyaman dengan individu. (Lubis, Sati, Adhinda, Yulianirta, & Hidayat, 2019). Meningkatkan literasi kesehatan

mental adalah penting dan sesuai dengan rencana WHO (Handayani, Ayubi, & Anshari, 2020).

Self talk adalah teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah seperti perfeksionisme, kekhawatiran atau kecemasan, harga diri, dan manajemen kemarahan (Zulaifi, 2022). Setiap orang memiliki cara yang berbeda untuk menerapkan *self talk* pada diri mereka hal ini yang dapat berdampak pada cara berpikir mereka sehari-hari. *Self talk* ini merupakan pembicaraan yang bersifat internal dan terstruktur di dalam diri yang berasal dari diri sendiri untuk diri sendiri sebagai pandangan mengenai dirinya dan dunianya (Hidayatullah, Nisa, Aluf, & Situbondo, 2021). *Self talk* memuaskn diri sendiri, dan penting untuk menantang setiap keyakinan yang irasional (Padilah, Nada, Fajaruddin, Saragi, & Sahputra, 2022). *Self talk* telah diteliti dan menunjukkan hasil yang positif dalam memperbaiki kondisi maladaptif menjadi adaptif (Cahyandari, 2023). Menurut Ananda dan Apsari (2020), *self talk* membuat diri individu lebih tenang. Terapi percakapan positif diri berarti mengatakan sesuatu kepada diri sendiri yang bisa membantunya tenang saat menghadapi situasi tertentu.

Hasil Penelitian Wulandari (2022) menunjukkan bahwa Metode *self talk* digunakan dalam konseling yang diberikan kepada subyek untuk mengidentifikasi karakteristik subyek yang merasa rendah diri. Sebagai contoh, individu sering menyendiri dan sulit bergaul dengan teman-teman sebayanya. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rahmadaningtyas & Pratikto (2020) menunjukkan bahwa terapi *self-talk* dapat mengurangi stres yang dirasakan subjek ketika melakukan perilaku melukai diri sendiri. Klien diminta untuk berpikir dua kali saat melakukan perilaku melukai diri sendiri, dan rekaman yang ditulis sendiri yang dipajang di kamar tidur subjek berfungsi sebagai pengingat saat subjek mulai merasa tertekan dengan masalah yang mengarah pada perilaku melukai diri sendiri.

Self talk bukan berarti berbicara dengan kata-kata yang keluar dari mulut Anda, seperti yang Anda lakukan saat berbicara dengan orang lain; melainkan menyuarakan ide-ide Anda sendiri: "Semakin positif kata-kata yang Anda ucapkan pada diri sendiri, semakin positif pula perasaan yang mengikutinya (Hananto & Hadi, 2020). Dalam kehidupan nyata, setiap orang berbicara satu sama lain tetapi hanya sedikit orang yang menyadari bahwa mereka sedang berbicara dengan diri mereka sendiri (Effendi, Haris, & Darmayanti, 2022). Sehingga memungkinkan individu untuk melihat keseluruhan masalah melalui *self-talk* untuk secara mandiri menemukan kesamaan dan solusi (Rahmadaningtyas & Pratikto, 2020). Yusuf dan Haslinda (2019) mengatakan bahwa hal ini yang menentukan individu dalam bertindak. Damairia, Bhakti, dan Iriastuti (2022) menambahkan bahwa hal tersebut mendorong seseorang untuk mengubah pemikiran negatifnya menjadi pemikiran yang positif, dan menjadi optimis terhadap dirinya sendiri (Sujarwo, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Menurut Sugiyono, penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme* yang digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa wawancara, observasi dan dokumentasi (Silvia & Purwaningrum, 2022). Penentuan informan dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu dengan kriteria yang ditetapkan adalah mahasiswa semester 5 program studi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, dan termasuk dalam kriteria yang cenderung melakukan *self talk* pada dirinya baik *self talk* positif

maupun *self talk* negatif. Penelitian ini dilaksanakan di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data Miles dan Huberman dengan langkah-langkah yang dilakukan antara lain, reduksi data, penyajian data, dan verifikasi atau penarikan kesimpulan.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, diketahui bahwa subjek penelitian atau informan secara signifikan sering melakukan *self talk* sehingga sering memicu pemikiran-pemikiran yang rasional dan irasional. *Self talk* sendiri sangat dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental dan dapat membuat mental individu menjadi lebih baik ataupun sebaliknya tergantung kondisi suasana hati karena tekanan yang dialami. Biasanya hal ini sering dialami, akan tetapi kebanyakan individu tidak sadar jika sedang melakukan *self talk*.

Subjek juga menyatakan bahwa *self talk* karena pemikiran yang irasional dapat membuat dirinya menjadi stres dan cemas yang berlanjut hingga menimbulkan masalah pada kesehatan mentalnya. Apabila hal ini sering terjadi, individu biasanya cenderung akan menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi. Hal ini dapat terjadi karena kondisi subjek sedang dalam menghadapi banyak masalah. Ketika kondisi suasana hati sedang baik, maka pikiran akan cenderung sangat positif dan membuat individu merasa lebih bersemangat dalam menjalani aktivitasnya sehingga kesehatan mental dari pemikiran *self talk* positif itu menjadi terintegrasi. Individu akan memandang segala sesuatu secara positif dan dapat mengurangi kecemasan yang dialami. Selain *self talk* positif yang dapat membantu kesehatan mental menjadi lebih baik, ada pula *self talk* negatif yang dapat memicu kondisi mental individu menjadi buruk karena adanya pikiran-pikiran yang

mengganggu kesehatan mental yang akhirnya menjadi frustrasi. Jadi, dampak *self talk* kali ini sangat efisien bagi kesehatan mental subjek. *Self talk* dapat membantu subjek dalam memberi afirmasi positif pada dirinya sehingga pemikiran irasional bisa terkendali dan dapat menyelesaikan persoalan yang sedang dihadapi. Namun, *self talk* juga dapat menjadi *boomerang* bagi subjek ketika tidak mampu mengontrol diri saat menghadapi masalah dalam hidup yang membawa subjek pada perasaan cemas bahkan stres berlebih.

PEMBAHASAN

Menurut Ellis (Marlina dkk., 2021), keyakinan irasional yang dibangun seseorang harus diubah untuk mengatasi masalah emosi dan perilakunya. Pada umumnya, keyakinan tidak ada di bawah kesadaran manusia. Sebaliknya, keyakinan adalah kebiasaan atau aturan dasar tentang bagaimana manusia menjalani kehidupan di dunia. Dengan latihan, manusia dapat menggali keyakinan yang ada di bawah alam sadar mereka. Berdasarkan gagasan ini, Ellis mengembangkan terapi REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*), yang bertujuan untuk membantu individu mengubah keyakinan irasional mereka ke arah yang lebih rasional. Pada dasarnya, *self talk* banyak dilakukan oleh individu dalam menyelesaikan permasalahan yang ada dalam dirinya. Terdapat sebagian besar individu menggunakan *self talk* negatif yang menimbulkan pikiran irasional dan mengalami stres secara terus menerus. Didapati dalam keadaan ini, suasana hati pun menjadi buruk yang dapat mengakibatkan individu kesulitan untuk tidur, cepat merasa lelah, dan menyebabkan rasa kurang percaya diri sehingga individu tidak tertarik lagi pada sesuatu yang disukai.

Self talk dapat menentukan keputusan individu tentang bagaimana cara bersikap dan bertindak. *Self talk* positif dapat membantu individu memperbaiki diri dan memperoleh keterampilan

baru dengan cara menggunakannya sebagai pertahanan saat menghadapi tantangan. Disisi lain, sangat mungkin bahwa *self talk* negatif disebabkan oleh masalah yang ada pada diri individu. *Self talk* negatif dapat diatasi dengan membantahnya, yang diperkuat dengan menunjukkan bukti bantahan, dan akhirnya mengambil tindakan positif. Dengan membantah *self talk* negatif, individu akan memiliki kebiasaan berfokus pada hal positif seperti berbicara menggunakan kata-kata positif, dan bertindak dengan hal-hal positif. Apabila kebiasaan ini menjadi bagian dari perilaku keseharian individu, maka individu akan tumbuh menjadi orang-orang yang positif (Yusuf & Haslinda, 2019).

Self talk positif adalah salah satu cara untuk menghilangkan emosi negatif. Ini adalah teknik yang membantu individu merubah pikiran negatif yang muncul menjadi pikiran positif (Iriyanti & Kinayung, 2021). Berpikir positif dapat membantu mengubah pola pikir yang tidak adaptif menjadi pola pikir yang adaptif. Berpikir positif dapat didefinisikan sebagai cara berpikir yang berfokus pada perasaan dan perspektif yang positif terhadap situasi yang dihadapi, baik terhadap orang lain maupun terhadap diri sendiri (Cahyandari, 2023). Pembicaraan internal yang dilakukan individu ini merupakan kesempatan untuk "berbicara kepada diri sendiri" dengan menggunakan kalimat-kalimat yang muncul dalam pikiran, baik yang negatif maupun yang positif. Terjadinya *self talk* negatif pada individu akibat adanya beberapa masalah yang membuat individu terlalu banyak berpikir.

Sebenarnya hampir semua orang pernah melakukan *self talk* tanpa sadar (berbicara dengan diri sendiri di dalam hati ataupun langsung) pada saat sedang menghadapi situasi tertentu. Menurut Ellis (Ananda & Apsari, 2020), proses *self talk* yang baik memiliki tahapan sebagai berikut: Tahapan pertama adalah proses dalam melihat

individu bertindak atau berpikir baik yang bersifat positif maupun negatif. Pada tahap ini, individu dibantu dalam memahami pemikirannya dan bagaimana hal tersebut terjadi. Dalam hal ini, individu sebenarnya sudah mulai mengerti bagaimana cara untuk mengontrol pikiran-pikiran negatifnya, namun masih memerlukan orang terdekat untuk menyadarkan pemikiran tersebut. Tahapan kedua, individu dibantu untuk percaya bahwa segala bentuk pikiran negatif yang ada dapat diubah menjadi pemikiran yang positif. Dalam hal ini, individu dapat menerapkan afirmasi positif terhadap dirinya sendiri misalnya “aku tidak kuat menyelesaikan tugas ini!” maka diubah dengan perkataan positif seperti “tugas ini pasti selesai dan aku yakin bisa melewati hal ini.”

Tahapan terakhir adalah dengan menggunakan kata-kata yang lebih positif agar individu dapat mengembangkan pemikiran yang rasional dan tidak terlalu terobsesi dengan pikiran negatif. Pada tahap akhir, individu harus terus melatih diri mereka untuk berpikir lebih positif dan mengendalikan pikiran-pikiran irasional agar tidak mengganggu kehidupan. Hasilnya, individu tidak lagi mengalami stres atau perubahan sikap yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Dalam usaha memperbaiki kondisi mentalnya, individu harus belajar berbicara dengan diri mereka sendiri dengan cara yang positif, yang akan membantu mereka mengubah perspektif mereka tentang masalah tersebut. Pertanyaan yang sering timbul ialah bagaimana individu dapat terus melakukan *self talk* tertentu dalam hidup mereka? Sejujurnya, semua bergantung pada diri individu itu sendiri. Individu perlu memperbaiki sudut pandangnya dan menjadi lebih baik secara pribadi, serta berusaha untuk menghilangkan renungan pesimis dalam pikiran yang akan memperburuk kesehatan emosi.

Beberapa saran untuk melakukan *self talk* agar lebih efektif adalah sebagai berikut: 1) Pernyataan *self talk* harus singkat dan

sederhana agar mudah diingat dan diproses oleh otak. 2) Korelasi pikiran dengan gerakan yang dilakukan harus sinkron agar tujuan dapat dicapai. 3) Keterangan waktu *self talk* harus sesuai dengan apa yang harus dilakukan. 4) *Self talk* positif lebih banyak dilakukan daripada *self talk* negatif (Padilah dkk., 2022). *Self talk* positif ini sangat efektif untuk membantu individu menghadapi berbagai emosi negatif yang mungkin muncul, terutama yang berkaitan dengan *self talk* negatif yang berdampak negatif pada kesehatan mental subjek.

KESIMPULAN

Melalui *self talk*, didapati bahwa individu lebih cenderung berpikir secara irasional yang menimbulkan stres dan rasa cemas karena permasalahan yang dihadapi hingga berdampak pada kesehatan mental individu, dimana tidak terintegrasinya fungsi-fungsi jiwa yang ada dalam dirinya. Faktor internal dalam diri individu menjadi penentu bagaimana *self talk* itu dilakukan, ketika suasana hati atau emosi individu sedang baik maka pemikiran-pemikiran yang positif akan menjadi dominan. Begitupun sebaliknya, apabila suasana hati individu sedang buruk maka pikiran negatif menjadi tidak terkontrol. *Self talk* mampu menjadi alternatif bagi kesehatan mental dalam menurunkan stres yang dialami subjek dengan *self talk* positif yang menyadarkan individu untuk memberi afirmasi positif pada dirinya sendiri. Sebaliknya, apabila individu tidak mampu cermat dalam mengontrol diri ketika mengalami persoalan yang membuat stres dan cemas, maka *self talk* negatif dapat dijadikan pendukung untuk menyalahkan diri dan memperumit keadaan.

REFERENSI

Ananda, S. S. D., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi stress pada remaja

- saat pandemi covid-19 dengan teknik self talk. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2), 248–256. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>
- Cahyandari, R. (2023). Penguatan efikasi diri melalui self talk sebagai koping religius. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 20(1), 14–27. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2023.vol20\(1\).11019](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2023.vol20(1).11019)
- Damairia, D., Bhakti, C. P., & Iriastuti, M. E. (2022). Meningkatkan kemampuan berpikir positif pada siswa kelas X MIPA melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-talk di SMA Negeri 1 Manyaran. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5), 6727–6731. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.7787>
- Effendi, F., Haris, A., & Darmayanti, N. (2022). Pengaruh kepuasan kerja dan positive self-talk terhadap stres kerja pada pemasar kartu kredit debit. *Jurnal Diversita*, 8(2), 241–247. <https://doi.org/10.31289/diversita.v8i2.8083>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan mental*. Duta Media Publishing.
- Febia, A. A., Subagja, R., & Habibi, M. I. (2023). Layanan self care untuk meningkatkan kesehatan mental guru BK. *Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 1(1), 92–100. <https://doi.org/10.22437/kopendik.v2i2.28978>
- Hananto, D., & Hadi, M. S. (2020). Pengaruh teknik self talk untuk mengatasi sikap introvert siswa. *Jurnal Transformasi*, 6(1), 12–16. <https://doi.org/10.33394/jtni.v6i1.2974>
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi kesehatan mental orang dewasa dan penggunaan pelayanan kesehatan mental. *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9–17. <http://dx.doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- Hidayah, N., Maulidiyah, F. K., W, I. T., Elfina, I., & F, N. L. (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>
- Hidayatullah, R. M., Nisa, F., Aluf, A., & Situbondo, U. I. (2021). Efektivitas self-talk terhadap pengelolaan kesehatan mental di tengah pandemi covid-19. *Psychomedia: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 38–48.

<https://doi.org/10.35316/psycomedia.2021.v1i1.38-48>

- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis pengaruh tingkat kematian akibat covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16–28. <https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28123>
- Iriyanti, A. F., & Kinayung, D. (2021). Pelatihan positive self-talk untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 4(1), 20–29. <http://dx.doi.org/10.12928/empathy.v4i1.20353>
- Kurniawati, N. (2023). Pentingnya literasi informasi terkait kesehatan mental bagi masyarakat. *Kementrian Esdm Republik Indonesia*. <https://ppsdmaparatur.esdm.go.id/artikel/pentingnya-literasi-informasi-terkait-kesehatan-mental-bagi-masyarakat>
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Isyraf: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 16(2), 121–129. [https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16\(2\).3898](https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16(2).3898)
- Marlina, M., Ningsih, Y. T., Fikry, Z., & Fransiska, D. R. (2021). *Panduan pelaksanaan REBT berbasis BISINDO*. Santika CV. Afifa Utama.
- Masyah, B. (2020). Pandemi covid-19 terhadap kesehatan dan psikososial. *Mahakam Nursing Journal*, 2(8), 353–362. <https://doi.org/10.35963/mnj.v2i7.180>
- Murniati, M. (2020). Penerapan mindfulness untuk menjaga kesehatan mental. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 63–69. <https://doi.org/10.21093/tj.v0i0.4199>
- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). Cyberbullying victimization dan kesehatan mental pada remaja. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35–38. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V5I12020.35-48>
- Padilah, P., Nada, A., Fajaruddin, M., Saragi, M. P. D., & Sahputra, D. (2022). Pengaruh self talk pada mahasiswa bimbingan penyuluhan Islam yang mengalami kecemasan berbicara saat presentasi di depan kelas. *Journal on Teacher Education*, 4(2), 1432–1437. <https://doi.org/10.31004/jote.v4i2.10743>

- Rahmadaningtyas, F., & Pratikto, H. (2020). Efektivitas self talk therapy pada perilaku self injury. *Jurnal BK Pendidikan Islam*, 1(2), 9–20. <https://doi.org/10.1905/ec.v1i2.3716>
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi covid-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental di indonesia. *Insan: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 155–164. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V5I22020.162-171>
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan kesehatan mental di masa pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2), 110–113. <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>
- Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di kota malang. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4(4), 550–555. <http://dx.doi.org/10.58258/jisip.v4i4.1580>
- Sheperis, D. S., Sheperis, C. J., & Lazuardi, A. L. (2017). *Konseling kesehatan mental klinis: dasar-dasar praktik*. Pustaka Belajar.
- Silvia, A. A., & Purwaningrum, S. (2022). Studi deskriptif peran guru bimbingan dan konseling dalam membangun karakter tanggung jawab siswa di SMP Negeri 3 Gamping Sleman Yogyakarta. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 31–34. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i01.4365>
- Sujarwo, S. (2022). Pengetahuan atlet tentang self talk sebagai salah satu solusi mengatasi tekanan dalam permainan bola voli. *Jurnal Patriot*, 4(2), 117–122. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i2.829>
- Wulan, N., & Keliat, B. A. (2021). Kesehatan mental pada penyintas covid-19: a literature review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 12(2), 215–225. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v12i2.327>
- Wulandari, R. (2022). Teknik self talk untuk meningkatkan kepercayaan mahasiswa. *Jurnal J-BKPI*, 02(02), 64–71. <https://doi.org/10.26618/jbkpi.v2i01.9783>
- Yasipin, Y., Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Jurnal Manthiq*, 5(1), 25–31. <http://dx.doi.org/10.29300/mtq.v5i1.3240>
- Yusuf, A., & Haslinda, H. (2019). Implementasi teknik self talk untuk

meningkatkan aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep. *DIKDAS MATAPPA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 2(1), 158-166. <https://doi.org/10.31100/dikdas.v2i1.330>

Zulaifi, R. (2022). Efektifitas konseling kelompok dengan teknik thought stoping untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMKN 2 Mataram. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 1718–1724. <https://doi.org/10.33394/realita.v8i1.7617>