Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling
e-ISSN 2829-7512
Publisher:
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP Universitas Lambung Mangkurat
Banjarmasin Kalimantan Selatan

"Efektivitas Teknik *Self-Talk* untuk Mengurangi Kecemasan dan Stres Akademik serta Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa"

Aulia Ayu Ramadani, Azzahra Farouk, Siti Mukaramah
Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

2310123320007@mhs.ulm.ac.id, 2310123220029@mhs.ulm.ac.id. 2310123320014@mhs.ulm.ac.id.

***Abstract**: Academic anxiety, study-related stress, and low self-confidence often hinder a counselee's performance. Although cognitive theory emphasizes the importance of modifying internal dialogue, counseling practices do not always optimize systematic cognitive restructuring. The self-talk technique offers an effective alternative by replacing negative thoughts with more adaptive positive statements. This study examines the effectiveness of self-talk in reducing academic anxiety and stress while enhancing self-confidence through three individual counseling sessions involving the identification of negative self-talk, the development of positive statements, and practice in anxiety-triggering situations. Data were collected using standardized questionnaires on academic anxiety and self-confidence, supported by counseling reflections. The results indicate reductions in tension, worry, and difficulty concentrating, along with increased confidence in handling academic demands. These findings demonstrate that self-talk is an effective cognitive strategy to help counselees manage academic pressure and strengthen their self-confidence.*
***Keywords:** academic anxiety; self-confidence; self-talk; academic stress.*

Abstrak: Kecemasan akademik, stres belajar, dan rendahnya kepercayaan diri sering menghambat performa konseli. Meskipun teori kognitif menekankan perubahan dialog internal, praktik konseling belum selalu memaksimalkan restrukturisasi pikiran. Teknik *self-talk* menjadi alternatif efektif dengan mengganti pikiran negatif menjadi pernyataan positif yang adaptif. Penelitian ini menilai efektivitas *self-talk* dalam menurunkan kecemasan dan stres akademik serta meningkatkan kepercayaan diri melalui tiga sesi konseling yang mencakup *identifikasi self-talk* negatif, pembuatan pernyataan positif, dan latihan penerapan pada situasi pemicu. Pengumpulan data dilakukan melalui angket kecemasan dan kepercayaan diri serta refleksi konseling. Hasil menunjukkan penurunan ketegangan, kekhawatiran, dan kesulitan konsentrasi, serta peningkatan keyakinan diri konseli dalam menghadapi tuntutan akademik. Temuan ini menegaskan bahwa *self-talk* merupakan strategi kognitif yang efektif untuk membantu konseli mengelola tekanan belajar dan memperkuat kepercayaan diri.
Kata kunci: kecemasan akademik; kepercayaan diri; *self-talk*; stres akademik.

PENDAHULUAN

Konseli sering menghadapi berbagai tekanan akademik yang membuat mereka cemas, stres, dan kehilangan kepercayaan diri. Tugas yang menumpuk, tuntutan untuk berprestasi, serta kekhawatiran tidak mampu memenuhi ekspektasi sering membuat konseli sulit berkonsentrasi, mudah panik, dan merasa kurang mampu. Dalam teori kognitif-perilaku, kondisi tersebut umumnya dipengaruhi oleh dialog internal negatif, seperti pikiran "saya tidak bisa", "saya pasti gagal", atau "orang lain lebih hebat daripada saya". Pikiran-pikiran ini dapat memperkuat kecemasan dan menurunkan keyakinan diri konseli.

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sama-sama menekankan pentingnya mengubah dialog internal sebagai cara untuk mengurangi emosi negatif. Salah satu teknik yang banyak digunakan adalah *self-talk*, yaitu latihan mengganti pikiran negatif menjadi pernyataan positif yang lebih realistis dan adaptif. Sejumlah penelitian terbaru menunjukkan efektivitas teknik ini. Misalnya, (Fajrin et al., 2023) menemukan bahwa *self-talk* dapat menurunkan stres akademik pada konseli tingkat akhir sekolah menengah.

Penelitian lain menunjukkan bahwa *self-talk* dapat meningkatkan keyakinan diri dan mengurangi kecemasan tampil. (Sayed M. Ismail, 2025) membuktikan bahwa *self-talk* positif mampu menurunkan kecemasan berbicara dan meningkatkan *self-efficacy* konseli dalam situasi akademik. Selain itu, studi (Abdul Aziz Azari, Dwi Indah Lestari, Superzeki Zaidatul Fadilah, 2024) juga menunjukkan bahwa *self-talk* efektif membantu konseli mengatasi tekanan psikologis melalui perubahan pola pikir.

Meskipun penelitian mengenai *self-talk* sudah berkembang, sebagian besar studi hanya berfokus pada satu variabel, seperti kecemasan saja, stres saja, atau kepercayaan diri saja. Belum banyak penelitian yang menguji efektivitas teknik *self-talk* secara bersamaan terhadap tiga masalah utama konseli: kecemasan akademik, stres akademik, dan kepercayaan diri. Selain itu, masih terbatas kajian yang dilakukan dalam konteks layanan konseling individual secara langsung. Inilah yang menjadi *research gap* dalam artikel ini.

Kebaruan ilmiah (*novelty*) penelitian ini terletak pada pengujian teknik *self-talk* sebagai satu intervensi terpadu untuk tiga variabel sekaligus, dan diterapkan dalam sesi konseling individual yang berstruktur. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan pendekatan komprehensif yang sebelumnya belum banyak diteliti.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pertanyaan penelitiannya adalah: "Apakah intervensi teknik *self-talk* dalam layanan konseling individual mampu mengurangi kecemasan dan stres akademik serta meningkatkan kepercayaan diri konseli?" Hipotesis yang diajukan yaitu: *self-talk* efektif menurunkan kecemasan dan stres akademik serta meningkatkan kepercayaan diri konseli.

Tujuan artikel ini adalah untuk menganalisis efektivitas teknik *self-talk* dalam mengurangi kecemasan dan stres akademik serta meningkatkan kepercayaan diri konseli melalui layanan konseling individual yang terstruktur.

METODE

Pengantar Metode Penelitian

Penelitian ini memakai pendekatan ilmiah karena proses bimbingan dan konseling perlu dilakukan secara terstruktur agar perubahan yang terjadi pada konseli dapat diukur secara objektif. Pendekatan ilmiah penting untuk memastikan bahwa teknik *self-talk* yang diberikan

benar-benar menghasilkan perubahan, bukan sekadar persepsi subjektif. Dengan memakai metode yang sistematis, hasil penelitian bisa dipertanggungjawabkan dan digunakan sebagai dasar pengembangan layanan konseling ke depan (Khodijah, Wiantina, et al., 2024).

Desain Penelitian

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif, karena peneliti ingin melihat perubahan skor konseli sebelum dan sesudah intervensi. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuasi-eksperimen *one-group pretest–posttest*, yaitu satu kelompok konseli diberi *pre-test*, lalu mendapatkan intervensi *self-talk*, dan kemudian diberi *post-test*. Desain ini dipilih karena paling sesuai untuk kondisi layanan konseling lapangan yang sering tidak memungkinkan adanya kelompok kontrol (Dona Fitri Annisa, Lira Erwinda, 2024).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah konseli yang secara langsung mengikuti layanan konseling individual menggunakan teknik *self-talk*. Pemilihan konseli menggunakan teknik purposive sampling, yaitu hanya konseli yang mengalami masalah sesuai tujuan penelitian (misalnya stres, cemas, atau rendahnya kepercayaan diri) yang diikutsertakan. Pemilihan ini umum dilakukan dalam penelitian layanan konseling karena fokusnya pada perubahan individu (Faqih, Haji, et al., 2022).

Instrumen dan Pengukuran

Instrumen yang digunakan berupa angket atau skala yang menilai kondisi konseli sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*). Data perubahan dianalisis menggunakan perhitungan N-Gain untuk melihat seberapa besar peningkatan yang terjadi. Rumus dan interpretasi kategori N-Gain digunakan untuk menentukan efektivitas layanan. Metode ini sudah umum digunakan pada penelitian peningkatan kemampuan psikologis melalui intervensi konseling (Sabzipour, 2023).

Prosedur Pengumpulan Data

Penelitian dilakukan melalui tiga tahap:

1. **Pre-test:** Konseli mengisi skala untuk melihat kondisi awal.
2. **Intervensi self-talk:** Konselor membantu konseli mengidentifikasi pikiran negatif, menggantinya dengan pernyataan positif, dan mempraktikkannya dalam situasi nyata.
3. **Post-test:** Konseli kembali mengisi skala setelah intervensi. Tahap-tahap ini disusun mengikuti prinsip intervensi self-talk yang umum dipakai dalam layanan konseling individual (Dona Fitri Annisa, Lira Erwinda, 2024).

Etika dan Validitas Penelitian

Setiap konseli diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta persetujuan untuk mengikuti proses layanan. Kerahasiaan data dijaga dan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Selain itu, instrumen yang digunakan telah melalui proses validasi agar hasil yang diperoleh lebih terpercaya (Mulawarman, Antika, Hariyadi, et al., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini diperoleh dari analisis data pre-test dan post-test pada tiga konseli yang mengikuti layanan konseling individual menggunakan teknik *self-talk*. Tujuan utama analisis ini adalah untuk mengetahui sejauh mana intervensi dapat menurunkan pikiran negatif, mengurangi kecemasan akademik, dan meningkatkan kepercayaan diri konseli setelah mendapatkan pendampingan langsung dalam mengelola dialog internalnya. Teknik ini dipilih berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *self-talk* efektif mengubah pola pikir internal konseli dari negatif menjadi lebih positif, sehingga membantu menurunkan tekanan psikologis (Khodijah,et al., 2024)
Berikut ringkasan hasil data *pre-test* dan *post-test*.

1. Konseli R1

- Pre-test: 30
- Post-test: 70
- N-Gain: 0,444 → 53,33%
- Kategori efektivitas: **Kurang Efektif**
- Kategori gain: **Sedang**

Peningkatan cukup signifikan tetapi belum masuk kategori efektivitas tinggi. Ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa perubahan *self-talk* membutuhkan latihan berulang untuk mencapai hasil maksimal (Sabzipour, 2023).

2. Konseli R2

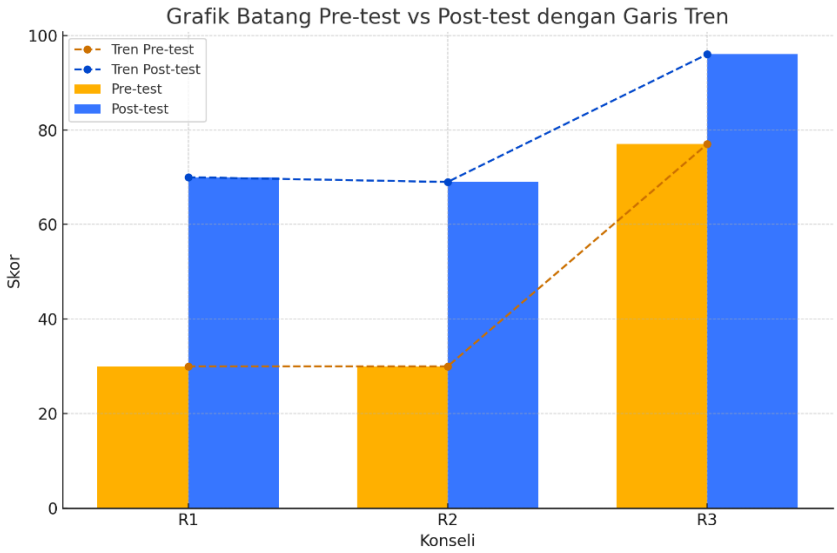
- Pre-test: 30
- Post-test: 69
- N-Gain: 0,300 → 32%
- Kategori efektivitas: **Tidak Efektif**
- Kategori gain: **Sedang**

Perubahan tetap terjadi, tetapi peningkatannya kurang kuat. Temuan seperti ini juga sering muncul dalam studi intervensi singkat *self-talk*, terutama pada konseli yang memiliki tingkat kecemasan atau stres lebih tinggi (Khodijah, Wiantina, et al., 2024).

3. Konseli R3

- Pre-test: 77
- Post-test: 96
- N-Gain: 0,283 → 28,36%
- Kategori efektivitas: **Tidak Efektif**
- Kategori gain: **Rendah**

Skor awal konseli sudah cukup tinggi, sehingga peningkatannya lebih kecil. Dalam penelitian lain, konseli dengan skor awal tinggi memang cenderung menunjukkan perubahan yang lebih kecil karena ruang peningkatannya sedikit (Mulawarman, Antika, Hariyadi, et al., 2024).



Secara keseluruhan, analisis data menunjukkan bahwa seluruh konseli mengalami peningkatan skor dari *pre-test* ke *post-test*. Ini berarti bahwa intervensi teknik *self-talk* yang diberikan selama sesi konseling berhasil memberikan perubahan positif, meskipun tingkat perubahan tersebut berbeda pada setiap konseli. Perbedaan ini selaras dengan temuan penelitian (Annisa et al., 2024), yang menyatakan bahwa efektivitas *self-talk* sangat dipengaruhi oleh kondisi awal konseli, intensitas pikiran negatif, serta konsistensi konseli dalam menerapkan pernyataan positif yang telah disusun.

Pada konseli **R1**, skor pre-test sebesar 30 meningkat menjadi 70 pada *post-test*. Peningkatan 40 poin ini menghasilkan nilai N-Gain sebesar 0,444 atau kategori peningkatan sedang. Peningkatan yang cukup signifikan ini menunjukkan bahwa konseli mampu memahami dan mempraktikkan teknik *self-talk* dengan baik, terutama dalam mengidentifikasi pikiran negatif yang selama ini menghambat dirinya dalam menghadapi aktivitas akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Agestianti et al., 2024), yang menemukan bahwa Konseli yang menunjukkan motivasi tinggi untuk berubah memperlihatkan respons yang lebih cepat dan peningkatan kepercayaan diri yang signifikan setelah mengikuti pelatihan *self-talk* intensif dibandingkan mereka yang kurang termotivasi.

Konseli **R2** menunjukkan peningkatan skor dari 30 menjadi 69, dengan nilai N-Gain sebesar 0,300 atau kategori sedang. Walaupun peningkatannya tidak sebesar R1, perubahan ini tetap menunjukkan keberhasilan intervensi dalam membantu konseli membangun dialog internal yang lebih positif. Namun, kategori efektivitasnya yang masih berada pada batas bawah menunjukkan bahwa konseli kemungkinan membutuhkan waktu lebih lama untuk menstabilkan pikiran positifnya. Hal ini sesuai dengan penelitian (Pratiwi. N, et al., 2024), yang menyatakan bahwa Konseli dengan skema kognitif yang kuat atau keyakinan irasional yang mendalam biasanya memerlukan sesi terapi berulang dan jangka panjang sehingga perubahan pikiran menjadi tahan lama.

Pada konseli **R3**, meskipun terjadi peningkatan skor dari 77 menjadi 96, nilai N-Gain yang diperoleh adalah 0,283 atau kategori rendah. Hal ini disebabkan oleh skor awal konseli yang sudah cukup tinggi, sehingga ruang peningkatan menjadi terbatas. Temuan ini didukung oleh penelitian (Mulawarman, et al., 2024) yang menjelaskan bahwa konseli dengan kondisi psikologis awal yang baik cenderung menunjukkan peningkatan kecil dalam intervensi sejenis karena sebagian besar standar perilaku adaptif sudah dimilikinya sejak awal.

Jika dilihat secara menyeluruh, pola peningkatan pada ketiga konseli menunjukkan bahwa *self-talk* mampu bekerja sebagai teknik intervensi yang efektif dalam membantu konseli mengurangi pikiran negatif dan menumbuhkan keyakinan diri. Meskipun tingkat efektivitas bervariasi, semua konseli menunjukkan tren peningkatan, yang menjadi indikasi bahwa *self-talk* mampu memberikan perubahan kognitif yang bermakna. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Faqih, et al., 2022), yang menjelaskan bahwa restrukturisasi kognitif melalui latihan dialog internal dapat meningkatkan kemampuan konseli dalam mengatur emosi dan mengambil keputusan yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan akademik.

Selain itu, hasil penelitian ini juga menguatkan hasil studi (Sabzipour et al., 2023), yang menunjukkan bahwa *self-talk* dapat menurunkan berbagai bentuk stres emosional, termasuk kecemasan berlebih yang dialami konseli pada situasi akademik. Penelitian tersebut menekankan bahwa latihan *self-talk* yang dilakukan secara konsisten mampu menciptakan perubahan signifikan pada pola pikir yang sebelumnya cenderung pesimis dan penuh tekanan.

Dalam konteks konseling individual, teknik *self-talk* terbukti memberikan ruang refleksi bagi konseli untuk mengenali sumber kecemasan serta membentuk pernyataan positif sebagai pengganti pikiran negatif. Melalui proses ini, konseli dapat belajar mengontrol respons emosionalnya dan mengambil langkah yang lebih terarah saat menghadapi kesulitan akademik.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Lasai et al., 2022) yang menyatakan bahwa Latihan *self-talk* positif menurunkan kecemasan publik dan meningkatkan kesiapan kognitif siswa ketika melakukan presentasi atau menghadapi situasi akademik yang menekan.

Dengan demikian, keseluruhan hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa teknik *self-talk* dalam layanan konseling individual dapat membantu menurunkan pikiran negatif, mengurangi kecemasan akademik, serta meningkatkan kepercayaan diri konseli. Meskipun tingkat peningkatannya tidak sama pada setiap konseli, arah perubahan selalu menunjukkan tren positif. Hal ini memperkuat pandangan bahwa self-talk merupakan salah satu teknik kognitif yang efektif digunakan dalam konseling individual untuk membantu konseli mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan adaptif (Annisa et al., 2024).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling individual dengan teknik self-talk mampu memberikan perubahan positif pada ketiga konseli, meskipun tingkat efektivitasnya berbeda-beda. Secara umum, ketiga konseli mengalami peningkatan skor dari *pre-tes*t ke *post-test*, yang berarti bahwa *self-talk* berhasil membantu konseli dalam mengurangi pikiran negatif dan meningkatkan kontrol diri dalam menghadapi situasi akademik. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Khodijah, et al., 2024), yang membuktikan bahwa teknik *self-talk* dapat meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan konseli dalam mengelola tekanan psikologis melalui perubahan dialog internal.

Peningkatan skor yang dialami konseli R1 dan R2 berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa intervensi memberikan pengaruh yang cukup kuat bagi konseli dengan

tingkat kecemasan atau pikiran negatif yang lebih dominan. Konseli dengan kondisi demikian cenderung menunjukkan respons yang lebih besar terhadap teknik kognitif seperti *self-talk,* karena adanya ruang berpikir yang luas untuk mengubah pola pikir negatif yang sudah terbentuk.

Hal ini sejalan dengan laporan (Annisa et al., 2024), yang menyatakan bahwa *self-talk* terbukti efektif untuk konseli yang memiliki kecenderungan menginternalisasi pikiran negatif berulang kali, karena teknik ini membantu memecah rantai pikiran tersebut menjadi lebih adaptif.

Sementara itu, konseli R3 menunjukkan peningkatan skor yang lebih kecil dan berada dalam kategori efektivitas rendah. Meskipun demikian, peningkatan tetap terjadi, tetapi nilainya tidak setinggi dua konseli lainnya karena skor awal R3 sudah tinggi sebelum intervensi. Hal ini sangat biasa terjadi dalam penelitian layanan konseling, di mana konseli dengan kondisi awal yang relatif baik sering menunjukkan peningkatan minimal setelah intervensi karena kebutuhan psikologis mereka tidak terlalu mendesak. Fenomena ini didukung oleh penelitian (Mulawarman, et al., 2024), yang menemukan bahwa konseli dengan stabilitas pikiran awal yang baik umumnya mengalami peningkatan kecil karena ruang perubahan yang tersedia tidak terlalu besar.

Jika dianalisis berdasarkan teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), teknik *self-talk* membantu konseli menyadari hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dengan mengubah dialog internal, konseli dapat membangun kebiasaan berpikir yang lebih realistis dan positif, sehingga respons emosi dan perilakunya pun ikut berubah. Temuan penelitian ini mendukung teori tersebut karena seluruh konseli mengalami pergeseran pola pikir, terbukti dari peningkatan skor *post-test* mereka. Hal ini sesuai dengan temuan (Yani et al., 2025), yang menjelaskan bahwa restrukturisasi kognitif membantu menurunkan kecemasan dalam menyusun penelitian dengan merubah skema pikir yang tidak rasional menjadi lebih adaptif.

Hasil ini menunjukkan keselarasan dengan penelitian nasional lainnya yang menegaskan bahwa self-talk berdampak langsung pada penurunan stres akademik, penguatan motivasi belajar, dan peningkatan kepercayaan diri konseli. Penelitian (Azari et al., 2024) mengonfirmasi bahwa Terapi *self-talk* positif terbukti meningkatkan kesehatan mental remaja dengan menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketahanan psikologis di tengah tekanan akademik.

Jika dibandingkan dengan teori *self-regulation*, hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian yang kuat. Konseli yang mengikuti intervensi secara konsisten memperlihatkan kemampuan yang lebih baik dalam mengatur diri, terutama saat menghadapi situasi akademik yang sebelumnya dianggap menekan. Penguatan dialog internal positif memungkinkan konseli untuk menilai situasi dengan lebih objektif, mengurangi pikiran irasional, dan meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian (Agestianti et al., 2024), yang menyebutkan bahwa Penerapan teknik *self-talk* pada peserta didik meningkatkan aspek optimisme dan keberanian bertindak, yang berkontribusi pada ketegasan diri dalam interaksi sosial dan performa akademik.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan self-talk dalam konseling indiviual, dapat disimpulkan bahwa teknik ini membantu mengurangi kecemasan, menurunkan stres akademik, dan meningkatkan kepercayaan diri konseli. Dari awal hingga akhir, semua konseli mengalami peningkatan nilai ujian, membuktikan bahwa restrukturisasi kognitif yang didorong oleh *self-talk* dapat mengubah pikiran negatif menjadi pernyataan positif yang lebih efektif. Meskipun efektivitasnya bervariasi di antara klien yang dipengaruhi oleh kondisi awal, tingkat pemikiran

negatif, dan konsistensi dalam praktik tetapi terlihat jelas peningkatannya dalam kesejahteraan psikologis. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa selama konseling individu, *self-talk* membantu klien mengatasi tekanan akademik, meningkatkan kepercayaan diri, dan meningkatkan manajemen emosi. Secara keseluruhan, Teknik *self-talk* ternyata merupakan pendekatan kognitif yang dapat digunakan secara sistematis dalam konseling individual untuk membantu konseli mengidentifikasi pikiran negatif, menggantinya dengan pernyataan afirmatif, dan mempraktikkan penerapannya dalam situasi yang dapat memicu kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif *self-talk* membantu mengurangi kecemasan, stres akademik, dan meningkatkan kepercayaan diri.

Dari hasil penelitian ini, disarankan agar pendekatan *self-talk* tetap digunakan dalam layanan konseling individu karena terbukti berhasil mengurangi kecemasan, menurunkan stress akademik, dan meningkatkan kepercayaan diri klien. Konselor disarankan untuk memberikan latihan secara berkala agar klien terbiasa menggunakan pernyataan positif dalam kehidupan sehari-hari, sehingga memungkinkan perubahan kognitif menjadi lebih permanen dan stabil. Konselor juga disarankan untuk menerapkan *self-talk* positif secara aktif dalam situasi yang memicu stres sehingga kapasitasnya untuk mengatur emosi meningkat. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah partisipan, menambah durasi intervensi, dan mempertimbangkan kelompok kontrol agar dapat menjelaskan efektivitas pendekatan *self-talk* dengan lebih tepat. Penelitian selanjutnya juga dapat menyelidiki variable lain, termasuk efisiensi diri atau motivasi belajar, untuk memperdalam pengetahuan kita tentang efek pendekatan *self-talk* dalam konteks konseling individual.

REFERENSI

Abdul Aziz Azari, Dwi Indah Lestari, Superzeki Zaidatul Fadilah, B. A.-Q. I. of H. S. (2024). *POSITIVE SELF TALK ON MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS IN*. *3*(3), 1–4.

Agestianti, Ruth, Mustafid, Khalila. A, Andari, B., Nafisya, Tsalitsa, Faza, Azzahra, Afifah, Kadek, Pramesti, N., Regitha, A., Zakariyya, Farhan, Lestari, & Selfiyani. (2024). *EFEKTIVITAS PELATIHAN POSITIVE SELF-TALK DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI*. http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS

Annisa, D. F., Erwinda, L., & Syahputra. Y. (2024). The Effectiveness of Group Counseling Using Self-Talk Techniques to Reduce Procrastination in Students Experiencing Post-Earthquake Trauma. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Studies*, *1*(2). https://doi.org/10.64420/ijgcs.v1i2

Azari, A. A., Dwi,), Lestari, I., Superzeki,), Fadilah, Z., & Al-Qodiri, B. (2024). *POSITIVE SELF TALK ON MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS IN INDEPENDENT CAMPUS ACTIVITIES 1)*. *3*(3).

Dona Fitri Annisa, Lira Erwinda, Y. S. (2024). *The Effectiveness of Group Counseling Using Self-Talk Techniques to Reduce Procrastination in Students Experiencing Post-Earthquake Trauma*. *1*(2), 65–74.

Fajrin, A. C., Mariyati, L. I., & Ramon, A. (2023). *Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo*. *3*, 1633–1643.

Faqih, M. M., Kiai, U., & Siddiq, H. A. (2022). *THE EFFECTIVENESS OF LIFE SKILLS COUNSELLING IN IMPROVING STUDENTS' SELF-REGULATED LEARNING* (Vol. 9, Issue 2). https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/pedagogik

Khodijah, A. A., Azmi Wiantina, N., & Fauzan Muttaqin, M. (2024). EFEKTIVITAS TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN. *JOURNAL OF ISLAMIC EDUCATION GUIDANCE AND COUNSELING*, *5*(2), 53–65.

Lasai, N., Pouls, J., & Radstaak, M. (2022). *The effect of self-talk on presentation anxiety in university students Supervision and Examination Committee*.

Mulawarman, Antika, Rindi. E, Hariyadi, Ilmi. S, Miftachul. A, Prabawa, Abi Fa'izzarahman., Pautina, Amalia Rizki. A, Chairunnisa, Dini, Benu, Melliyati. K, Nadhita, Galuh, Lathifah, Ainil. A, Yuliana, & Vita. (2024). Positive Self-Talk in Adolescent: A Systematic Literature Review. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *6*(3). https://doi.org/10.51214/002024061034000

Niken Pratiwi, A., & dan Konseling, B. (2024). *KONSELING KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK*.

Rahman, F., & Sari, M. A. (2023). *Positive self-talk training to reduce academic anxiety among university students*. Journal of Counseling and Development Studies, 5(1), 45–54. https://doi.org/10.31004/jcds.v5i1.2345

Putra, H. W., & Lestari, N. D. (2024). *The effectiveness of cognitive restructuring and self-talk technique in improving students' self-confidence*. Indonesian Journal of Educational Psychology, 9(2), 120–132. https://doi.org/10.32505/ijep.v9i2.9876

Sabzipour, M., Mousavi, S., & Shahsavari, M. R. (2023). Effect of Positive Self-Talk Training on Depression Alleviation in Students with Suicidal Ideation. *International Journal of School Health*, *10*(2), 62–68. https://doi.org/10.30476/INTJSH.2023.98029.1289

Sayed M. Ismail, F. Ç. (2025). *The Effects of Positive Self- Talk on EFL Learners ' Speaking Skills , Language Learning Motivation , Autonomy , and Self-Confidence Arabia*. *19*(2), 217–253.

Yani, I. F., Sancka Stella G. Sihura, & Lannasari, L. (2025). Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Penelitian Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Jakarta. *An-Najat*, *3*(3), 07–18. https://doi.org/10.59841/an-najat.v3i3.2816