Buletin Konseling Inovatif, 3(1), 2023, 37–44
ISSN: 2797-9954 (online)
DOI: 10.17977/um059v3i12023p37-44

Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral dengan Teknik Self-Talk untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir dalam Penyelesaian Skripsi

(The Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Counseling with Self-Talk Techniques to Reduce Anxiety in Final Semester Students in Completing Thesis)

Lia Luthfi Savitri, M. Ramli*, Widya Multisari
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65114, Indonesia
*Penulis korespondensi, Surel: m.ramli.fip@um.ac.id

Paper received: 21-1-2023; revised: 7-3-2023; accepted: 14-3-2023

Abstract

This study aimed to determine the effectiveness of cognitive behavioral group counseling with self-talk techniques to reduce anxiety in final-semester students. This research is included in quantitative research with experimental methods, and the research design used is one group pretest and posttest design. The research population is 2018 class students at Universitas Negeri Malang who are completing their thesis. We are taking research subjects using a purposive sampling technique. The subjects in this study were five students with high anxiety levels. Cognitive behavioral group counseling with self-talk techniques was carried out in seven sessions: one pre-counseling session, five counseling sessions, and one post-counseling session. We developed an anxiety scale instrument based on Nolen's theory. Based on the pretest and posttest results, it is known that cognitive-behavioral group counseling with self-talk techniques effectively reduces final semester student anxiety in completing thesis.

Keywords: anxiety; counseling; self-talk; cognitive behavioral

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *cognitive behavioral* dengan teknik *self-talk* untuk mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest and posttest design*. Populasi penelitian adalah mahasiswa angkatan 2018 Universitas Negeri Malang yang sedang menyelesaikan skripsi. Pengambilan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah lima mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik *self-talk* dilakukan sebanyak tujuh sesi yaitu, satu sesi pra konseling, lima sesi konseling, dan satu sesi pasca konseling. Pengembangan instrumen skala kecemasan berdasarkan teori Nolen. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* diketahui bahwa konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik *self-talk* efektif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi.

Kata kunci: kecemasan; konseling; *self-talk*; kognitif behavioral

How to cite: 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). 37–2. doi: 10.17977/um059v3i12023p37-44

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

1. Pendahuluan

Skripsi merupakan tugas akhir yang mengakibatkan kecemasan yang tinggi bagi Sebagian besar mahasiswa di Indonesia (Widigda & Setyaningrum, 2018). Jika dilihat lebih mendalam, banyak di antara mahasiswa yang masih belum memiliki keterampilan menulis yang mumpuni, serta tidak memiliki ketertarikan terhadap penelitian. Akhirnya banyak di antara mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, menghindari dosen pembimbing, melakukan suatu hal yang tidak produktif, mengalami *academic anxiety* dan yang paling fatal adalah melakukan bunuh diri (Ahmad, Mappeasse, & Ruslan, 2021). *Academic anxiety* terhadap skripsi ialah suatu perasaan cemas berlebihan terhadap tugas akhir yang sangat mengganggu perhatian, konsentrasi, dan kesejahteraan hidup. Mahasiswa yang mengalami academic anxiety akan merasakan kondisi kognitif, afektif, psikis, dan perilaku yang maladaptive (Situmorang, 2018).

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada beberapa mahasiswa semester akhir, dari hasil penyebaran angket yang telah dibuat peneliti, ditemukan hasil bahwa sebanyak 10 orang yang terdiri dari empat orang mahasiswa laki-laki dan enam orang mahasiswa perempuan Diketahui 80% mahasiswa mengalami kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsinya. Dapat dilihat bahwa adanya beberapa penyebab mahasiswa merasa cemas dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi diantaranya ada 30% mahasiswa yang merasa takut jika banyak revisi dari dosen pembimbing dan tidak cepat melakukan sidang skripsi, adanya 40% mahasiswa yang merasa cemas karena takut jika skripsi yang dikerjakan tidak selesai tepat waktu dan merasa cemas karena jawaban dari responden pada saat pengambilan data tidak sesuai dengan ekspektasi, dan juga ada 10% mahasiswa yang merasa cemas karena tuntutan dari orang tuanya agar cepat lulus. Namun, dalam suatu riset ada sebanyak 17% mahasiswa terhambat dalam proses pengerjaan skripsi yang disebabkan oleh kecemasan. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa sebanyak 29,5% mahasiswa tingkat akhir berada pada tingkat kecemasan sangat berat (Fikry & Khairani, 2017).

Terdapat beberapa hal yang menyebabkan kecemasan terhadap individu, yaitu pengalaman negatif masa lalu dan pikiran yang tidak rasional (Oktapiani & Putri P, 2018). Pengalaman negatif masa lalu contohnya kegagalan dalam mengerjakan tugas atau penolakan judul pada dosen pembimbing. Sedangkan pikiran yang tidak rasional dapat berupa pikiran takut akan suatu hal yang akan terjadi misalnya, takut tidak dapat menyelesaikan skripsi sesuai target atau takut berhadapan dengan dosen pembimbing dikarenakan sudah terlalu sering bolak balik untuk melakukan revisi.

Kecemasan mahasiswa semester akhir dapat direduksi dengan diberikan layanan konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik *self-talk* , yang mana konseling kognitif behavioral dapat digunakan untuk mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif (Ishtifa, 2011). Dan teknik *self-talk* dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* yang lebih positif (Setiari, Wagimin, & Hidayat, 2019). Peneliti merasa bahwa konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik self talk penting untuk diteliti dan dilakukan dalam usaha untuk mengubah kognisi mahasiswa dari negatif menjadi positif yang nantinya dapat merubah perilaku mahasiswa yang maladaptif menjadi perilaku yang adaptif dalam penyelesaian skripsi (Arfani, 2021). Oleh karena itu, artikel ini akan membahas mengenai keefektifan konseling kelompok *cognitive behavioral* dengan teknik *self-talk* untuk mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi.

2. Metode

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dan menggunakan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Populasi penelitian merupakan mahasiswa Universitas Negeri Malang Angkatan 2018 yang sedang menyelesaikan skripsi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian dipilih berdasarkan hasil *pretest* dengan skor kecemasan yang tinggi. Selanjutnya mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi diberikan treatment konseling kelompok *cognitive behavioral* dengan teknik *self talk*.

Data *pretest* dan *posttest* mahasiswa diambil dengan skala kecemasan yang dikembangkan oleh peneliti sendiri. Skala kecemasan yang digunakan terdiri dari aspek: (1) tingkah laku, (2) fisik/fisiologis, (3) emosi, dan (4) kognitif (Klemanski, Curtiss, McLaughlin, & Nolen-Hoeksema, 2017). Hasil uji validitas menggunakan uji statistik *Product Moment* melalui IBM SPSS *statistic* 26. Peneliti menggunakan metode *product moment* karena metode ini bertujuan untuk menguji apakah tiap item atau butir pertanyaan benar-benar mampu mengungkap faktor yang akan diukur atau konsistensi tiap item alat ukur dalam mengukur suatu faktor (Sugiyono, 2013). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa tujuh item pernyataan digugurkan sehingga terdapat 23 item pernyataan sisanya dinyatakan valid. Selain itu, uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach menunjukkan nilai 0.890. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa skala kecemasan yang digunakan valid dan reliabel.

Pemberian *treatment* konseling kelompok dilakukan oleh peneliti sebagai konselor. Penelitian diawali dengan melakukan penyebaran *pretest* skala kecemasan kepada mahasiswa sebagai sampel penelitian. Selanjutnya, subjek penelitian diberikan *treatment* berupa konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik *self-talk* selama tujuh sesi konseling. Pemberian *posttest* dilakukan pada pertemuan terakhir untuk mengukur hasil penelitian.

Kemudian dilanjutkan dengan teknik analisis statistik non parametrik dengan uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* pada tahap analisis dilakukan untuk mengetahui perbedaan nilai pretest dan posttest mahasiswa. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi 0,05. Hasil penelitian dinyatakan berpengaruh jika nilai signifikansi < 0,05 dan sebaliknya jika nilai signifikansi > 0,05 hasil penelitian dinyatakan tidak berpengaruh.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen kecemasan yang diberikan kepada 30 orang mahasiswa Universitas Negeri Malang angkatan 2018 yang saat ini sedang menyelesaikan skripsi menunjukkan bahwa terdapat 7 orang mahasiswa memiliki tingkat kecemasan rendah, 18 orang memiliki tingkat kecemasan sedang, dan 5 orang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Selanjutnya hasil posttest yang diberikan setelah pemberian *treatment* konseling kelompok cognitive behavioral dengan teknik *self-talk* menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Tabel 1 menampilkan perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* mahasiswa.

Tabel 1. Data Pretest dan Posttest Mahasiswa

No	Nama Subjek	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	ADM	74	Tinggi	42	Rendah
2.	NHA	77	Tinggi	47	Sedang
3.	DNS	74	Tinggi	46	Sedang
4.	KA	72	Tinggi	39	Rendah
5.	APW	70	Tinggi	40	Rendah

Tabel 1 menunjukkan penurunan tingkat kecemasan. Kisaran skor *pretest* dan *posttest* menunjukkan hal ini. Tingkat kecemasan subjek ADM, KA, dan APW menurun dari tinggi ke rendah. Sementara itu, subjek NHA dan DNS menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang tinggi menjadi sedang. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, terdapat perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Rank	Asymp.Sig. (2-tailed)
Posttest-Pretest	Negative Ranks	5[a]	3,00	15,00	0,042

Hasil uji statistik *Wilcoxon* dapat dilihat dari nilai *negative ranks* dan *Asymp. Sig.* (2- tailed) yang disajikan pada tabel 2. Terdapat perbedaan nilai negative ranks pada kelompok eksperimen lebih besar dari nilai positive ranks dan hal tersebut memiliki arti bahwa nilai *posttest* lebih rendah dari *pretest*. Selain itu, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) pada uji *statistics Wilcoxon* menunjukkan nilai 0,042 diketahui bahwa 0,042 < 0,05 yang membuktikan bahwa terdapat adanya perbedaan tingkat skor kecemasan antara *pretest* dan *posttest*. Sehingga dapat diketahui bahwa konseling kelompok *cognitive behavioral* dengan teknik *self-talk* efektif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi.

3.2. Pembahasan

Pemberian layanan konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik *self-talk* dinilai efektif dan menjadi salah satu kelebihannya untuk dapat mengurangi kecemasan khususnya kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi. Fitria dan Ifdil (2020) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan ketakutan, kegelisahan dan ketegangan apabila dihadapkan pada sumber yang tidak diinginkan maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu ketakutan, kegelisahan dan ketegangan sebagai suatu reaksi atas situasi yang tidak menyenangkan. Pemberian layanan konseling kelompok *cognitive behavioral* dengan teknik *self-talk* berfokus pada pemikiran dan wicara diri dan berlanjut pada implementasi perilaku sehingga selain mendapatkan pengubahan pola pikir dan juga pengubahan *self-talk* yang muncul dalam diri mahasiswa juga terdapat pengubahan tingkah laku mahasiswa yang baru yang lebih adaptif (Apriliana, Suranata, & Dharsana, 2019).

Pada sesi pertama pra konseling, dengan tujuan yang disepakati oleh anggota kelompok yaitu membina hubungan baik dan menceritakan permasalahan yang akan dibahas dalam sesi selanjutnya. Tahap awal merupakan tahap membina hubungan baik dengan anggota kelompok dan tahap mendefinisikan masalah, agar konselor dan anggota kelompok mampu memahami dan mendefinisikan masalah yang telah diungkapkan anggota kelompok (F. Wahyuni &

Kurniawan, 2022). Anggota kelompok berhasil dalam membina hubungan baik dengan anggota kelompok lainnya dan saling terbuka dalam mengungkapkan permasalahannya secara bergantian.

Pada sesi konseling kedua, anggota kelompok sudah mampu mengungkapkan faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan yang muncul saat menyelesaikan skripsi. Dengan hal tersebut konselor dapat menggali dan memahami situasi masalalu. Selain itu, konselor juga dapat menggali keyakinan dasar dan pikiran otomatis para anggota kelompok (Putri & Bachri, 2022). Proses konseling yang didasarkan pada kognitif behavioral dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku, konseling kognitif perilaku bertujuan untuk memberikan perubahan kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik (Damayanti & Nurjannah, 2016).

Pada sesi konseling ketiga, anggota kelompok mampu mengungkapkan *self-talk* negatif yang muncul dalam dirinya ketika merasa cemas secara bergantian dan anggota kelompok menuliskannya pada lembar tugas yang telah disediakan. Dengan ini anggota kelompok dapat mengetahui bahwa *self-talk* negatif terjadi jika isi pikiran dipenuhi dan dikendalikan oleh demain negatif. Khususnya tentang kemampuan diri menghadapi kecemasan yang datang begitupun sebaliknya (Wahyuni, 2020).

Pada sesi konseling keempat, anggota kelompok mampu mengubah *self-talk* negatif yang muncul dalam dirinya menjadi self talk positif. Hal tersebut dilakukan dengan mengungkapkan *self-talk* positif disaat *self-talk* negatif muncul ketika mengalami kecemasan (Mingtio & Muhid, 2022). Setelah itu anggota kelompok menuliskannya pada lembar tugas yang telah disediakan, *self-talk* positif sendiri berisi pernyataan positif yang ditujukan pada diri sendiri, yang dapat digunakan untuk memotivasi diri dalam mengurangi kecemasan mahasiswa yang disebabkan oleh munculnya *self-talk* negatif (Putra & Jannah, 2017).

Pada sesi konseling kelima, anggota kelompok sudah mampu menerapkan *self-talk* positif dalam dirinya. Saat mereka merasa cemas ketika menyelesaikan skripsi, para anggota kelompok dapat mengubah *self-talk* negatif yang muncul dan menggantinya menjadi *self-talk* positif (Etika & Hasibuan, 2016). Mereka bisa terus mengembangkan pikiran-pikiran rasionalnya dengan kalimat yang lebih positif sehingga mereka tidak lagi terjebak dengan pikiran negatifnya sendiri. Mereka juga terus melatih diri untuk semakin berpikiran positif dan mengontrol pikiran irasionalnya agar tidak mengganggu ketika sedang menyelesaikan skripsi (Dwi Ananda & Apsari, 2020).

Pada sesi konseling keenam, anggota kelompok mampu menuliskan, mengungkapkan, dan merubah perilaku mereka yang sebelumnya berupa perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih baik. Jika kebiasan-kebiasaan tersebut menjadi bagian dari perilaku keseharian mahasiswa, maka mahasiswa akan tumbuh menjadi pribadi yang positif dengan kemampuan untuk memahami diri sendiri akan kekuatan dan kelemahan, pikiran dan keyakinan, emosi dan motivasi akan hidupnya. Dan semua itu akan merubah kehidupan mahasiswa dengan lebih baik (Aini, 2021).

Pada sesi konseling terakhir yaitu sesi ketujuh, anggota kelompok merasa lega karena telah mengalami banyak perubahan ketika sudah bisa menerapkan *self-talk* positif dalam dirinya dan juga dapat merubah perilakunya yang menyimpang ketika mengalami cemas. Hal

tersebut mereka rasakan ketika tidak lagi berpikir negatif sebelum melakukan sesuatu dan tidak melakukan kegiatan yang menyimpang ketika sedang mengalami kecemasan saat menyelesaikan skripsi (Rahmania, 2022). Konselor harus mampu mengajak anggota kelompok untuk melihat dirinya dari sudut pandang orang lain (Maba, 2017). Oleh karena itu, anggota kelompok saling memotivasi satu sama lain untuk dapat mengatasi kecemasan dan selalu semangat ketika menyelesaikan skripsi.

Setelah pemberian *posttest* diketahui bahwa terdapat 3 mahasiswa yang menunjukkan perubahan tingkat kecemasan dari tinggi menjadi rendah dan 2 mahasiswa menunjukkan perubahan tingkat kecemasan dari tinggi menjadi sedang. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa yang memiliki perubahan tingkat kecemasan dari tinggi menjadi rendah mereka lebih optimis dan selalu berfikir positif serta sudah mampu menerapkan *self-talk* positif dalam dirinya sebelum melakukan bimbingan dengan dosen, selain itu mereka juga sudah bisa melakukan aktivitas yang lebih produktif dari sebelum pemberian *treatment* sehingga penurunan tingkat kecemasannya sangat terlihat, dari yang sebelumnya tinggi menjadi rendah. Sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan dari tinggi menjadi sedang dikarenakan mahasiswa tersebut masih sulit dalam menerapkan *self-talk* positif dalam dirinya sehingga membuat mereka masih merasakan kecemasan pada saat bimbingan dengan dosen.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perubahan nilai yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*, hal ini menunjukkan bahwa konseling *cognitive behavioral* dikatakan efektif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi. Hal tersebut didukung dengan penelitian-penelitian terdahulu, menurut penelitian Hidayati, et al (2020) CBT sangat kuat terutama untuk mengobati gangguan kecemasan. Penelitian lainnya ditunjukkan dalam Penelitian yang dilakukan oleh Daniswari (2018) yang hasilnya teknik *self-talk* efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. CBT juga dinilai efektif dalam menurunkan depresi (Hindradjat, Ramli, & Radjah, 2021). Penelitian-penelitian tersebut mendukung hasil dari penelitian ini untuk membuktikan keefektifan konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik *self-talk* untuk mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi. Konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik *self-talk* memiliki beberapa keunggulan didalamnya sehingga dapat membantu mahasiswa semester akhir untuk mengurangi tingkat kecemasannya dalam penyelesaian skripsi (Husainiah, Flurentin, & Ramli, 2020).

Diantara penelitian-penelitian terdahulu yang ditemukan, didapatkan hasil bahwa konseling *cognitif behavioral* dapat mereduksi kecemasan. Karakteristik masalah yang dialami oleh mahasiswa dengan berbagai faktor penyebabnya membutuhkan seorang yang ahli, terampil, dan berkompetensi dalam membantu mahasiswa mengentaskan permasalahan-permasalahan mahasiswa (Lulu, 2021). Hal ini membutuhkan seorang konselor yang memiliki kompetensi (Marimbuni, Syahniar, & Ahmad, 2017), peran dosen konselor sangat diperlukan untuk peningkatan penyesuaian diri mahasiswa (Wibowo, Atieka, & Pranoto, 2018). Bagi peneliti selanjutnya, harapannya dapat meneliti lebih dalam tentang konseling *cognitive behavioral* khususnya dengan subyek yang berbeda.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang peneliti uraikan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan skor tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir angkatan 2018 Universitas Negeri Malang antara sebelum dan sesudah diberikan sebuah *treat-*

ment. *Treatment* yang diberikan dengan menggunakan konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik *self-talk* yang dilaksanakan dengan pedoman eksperimen yang telah disusun. Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok kognitif behavioral dengan teknik *self-talk* efektif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah peneliti paparkan diatas, maka dapat dikemukakan beberapa saran, antara lain: Bagi dosen konselor, konselor dapat membantu mahasiswa semester akhir yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dengan menggunakan konseling *cognitive behavioral* dengan menggunakan teknik *self-talk* sehingga kecemasan akan menurun. Dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan kelompok kontrol dalam penelitian.

Daftar Rujukan

Ahmad, A., Mappeasse, M. Y., & Ruslan. (2021). Prokrastinasi akademik dalam menulis skripsi pada mahasiswa program studi pendidikan teknik informatika dan komputer FT UNM. *Junral Media TIK: Jurnal Media Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer*, *4*(2), 1–6.

Aini, F. N. (2021). *Implementasi teknik self talk untuk meningkatkan self awareness pada seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya*. UIN Sunan Ampel Surabaya.

Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi kecemasan siswa melalui konseling cognitive behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, *3*(1), 21–30. doi: 10.30653/001.201931.46

Arfani, F. F. (2021). *Pengaruh pelaksanaan layanan responsif dengan teknik self talk dalam mereduksi kecemasan dampak pandemi Covid-19 pada peserta didik di SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara*. UIN Raden Intan Lampung.

Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2016). Pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap harga diri peserta didik kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung. *KONSELI : Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, *3*(2), 219–232. doi: 10.24042/kons.v3i2.567

Daniswari, H. P. (2018). *Efektivitas teknik self talk untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa SMA Negeri 2 Pasuruan*. Universitas Negeri Malang.

Dwi Ananda, S. 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), 248–256. doi: 10.24198/jppm.v7i2.29050

Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, *3*(1), 40–45.

Fikry, T. R., & Khairani, M. (2017). Kecerdasan emosional dan kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi di Universitas Syiah Kuala. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, *1*(2), 108–115. doi: 10.31100/jurkam.v1i2.60

Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *6*(1), 1–4. doi: 10.29210/120202592

Hidayati, R., Hidayah, N., Ramli, M., Hambali, I., & Triyono, T. (2020). Efektifitas cognitive behaviour therapy di sekolah: Meta analisis review. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, *3*(1), 31–40. doi: 10.30596/bibliocouns.v3i1.4668

Hindradjat, J., Ramli, M., & Radjah, C. L. (2021). Case study on the use of cognitive behavior therapy (CBT) in reducing depression levels in adult women. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, *4*(2), 263–272.

Husainiah, S. H., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). Keefektifan konseling kelompok behavioral teknik self-management untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren. *Teacher in Educational Research*, *2*(2), 79–84. doi: 10.33292/ter.v2i2.97

Ishtifa, H. (2011). *Pengaruh self-efficacy dan kecemasan akademis terhadap self-regulated dan learning mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi, 2011.

Klemanski, D. H., Curtiss, J., McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2017). Emotion regulation and the transdiagnostic role of repetitive negative thinking in adolescents with social anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, *41*, 206–219.

Lulu, S. A. (2021). *Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik positive self talk untuk mengurangi kecemasan saat presentasi peserta didik kelas XI MA Al-Khairiyah Natar tahun ajaran 2019/2020*. UIN Raden Intan Lampung.

Maba, A. P. (2017). Paradoxical intervention dalam bimbingan dan konseling untuk mengatasi kecemasan. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *7*(2), 99–109. doi: 10.25273/counsellia.v7i2.1852

Marimbuni, M., Syahniar, S., & Ahmad, R. (2017). Kontribusi konsep diri dan kematangan emosi terhadap penyesuaian diri siswa dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Insight Jurnal Bimbingan Konseling*, *6*(2), 165–175. doi: 10.21009/INSIGHT.062.05

Mingtio, S. M., & Muhid, A. (2022). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan positive self talk untuk meningkatkan afikasi diri siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, *2*(1), 1–8. doi: 10.37304/pandohop.v2i1.3804

Oktapiani, N., & Putri P, A. (2018). Gangguan kecemasan sosial dengan menggunakan teknik rasional emotif terapi. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, *1*(6), 227–232. doi: 10.22460/fokus.v1i6.3024

Putra, M. R. T., & Jannah, M. (2017). Pengaruh self talk positif terhadap konsentrasi pada atlet panahan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *4*(2), 1–5.

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. doi: 10.26714/jkj.10.1.2022.23-28

Rahmania, I. (2022). *Pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) melalui teknik positive self-talk dalam meningkatkan self-efficacy pada mahasiswa (studi pada mahasiswa prodi bimbingan konseling Islam fakultas dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten)*. UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Setiari, C., Wagimin, W., & Hidayat, R. R. (2019). Efektivitas teknik self-talk untuk mengembangkan kepercayaan diri dalam belajar siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, *3*(2), 60–67. doi: 10.20961/jpk.v3i2.34335

Situmorang, D. D. B. (2018). Academic anxiety sebagai distorsi kognitif terhadap skripsi: Penerapan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, *2*(02), 100–114.

Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Wahyuni, F., & Kurniawan, C. (2022). Asesmen self-efficacy konselor dalam konseling : Pengembangan dan validasi. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *4*(1), 235–241. doi: 10.51214/bocp.v4i2.196

Wahyuni, N. (2020). *Penerapan teknik self talk untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar*.

Wibowo, A., Atieka, N., & Pranoto, H. (2018). Peningkatan kapasistas konselor di perguruan tinggi dalam kompleksitas problematika mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Di Perguruan Tinggi Bandung*, *6*, 1–11.

Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan mahasiswa pendidikan matematika Universitas Riau Kepulauan dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, *6*(2), 190–199.