

Layanan Konseling Individual dengan Teknik *Self-Talk* dalam Menumbuhkan Resiliensi Remaja

Padila Rizki Amelia, Kusnadi, Bela Janare Putra
 Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
 ✉ padilarizkiamelia@gmail.com kusnadi_uin@radenfatah.ac.id
belajanareputra_uin@radenfatah.ac.id

Submitted: 08-08-2024

Revised: 17-08-2024

Accepted: 03-09-2024

ABSTRACT:

This study is entitled Implementation of Individual Counseling Services with Self-talk techniques in fostering adolescent resilience (Case study on client L at the Pelangi Palembang Orphanage), where this study aims to determine the implementation of individual counseling services using self-talk techniques in fostering adolescent resilience living in the Orphanage. This research method uses qualitative descriptive with a case study approach. Data collection techniques used include observation, interviews, and documentation. Data analysis techniques used are data reduction, data presentation, and conclusions. The results obtained from the research conducted are that client L has had significant changes because client L already has resilience in himself after following the counseling that has been given, client L has begun to be able to identify his negative thoughts and has begun to be able to evaluate or change his negative thoughts into positive thoughts by using self-talk techniques.

KEYWORDS: *Layanan Konseling Individual, Teknik Self-Talk, Resiliensi.*

<p>Copyright holder: © Amelia, P,R., Kusnadi., Putra, B,J (2024).</p>	<p>Published by: Scidacplus Journal website: https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/</p>	<p>E-ISSN: 2656-1050</p> <p>This article is under: </p>
<p>How to cite: Amelia, P,R., Kusnadi., Putra,B,J (2024) Penerapan Layanan Konseling Individual Dengan Teknik Self-talk Dalam menumbuhkan Resiliensi Remaja (Studi Kasus Klien L di Panti Asuhan Pelangi Palembang). <i>Social Science and Contemporary Issues Journal</i>, 1(1).</p>		

PENDAHULUAN

Karena masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, sering kali terdapat kesenjangan dalam perkembangan seseorang selama masa ini. Sekitar 13 hingga 16 tahun merupakan perkiraan durasi masa remaja awal, sedangkan antara 17 dan 21 tahun merupakan durasi khas masa remaja akhir. Remaja mengalami banyak perubahan dalam hidup mereka selama fase transisi ini, jadi tidak diragukan lagi, ini bukanlah masa yang mudah bagi mereka. Orang tua dan orang dewasa lainnya harus memberikan nasihat dan arahan kepada remaja agar mereka dapat menghadapi masalah yang berkaitan dengan perkembangan mereka dan memungkinkan mereka untuk mengalami perubahan normal yang terjadi seiring dengan pertumbuhan mereka. Hal ini sesuai dengan pernyataan Papalalia bahwa remaja memerlukan bantuan dalam mengikuti dan menyesuaikan diri dengan perubahan selama tahap perkembangan mereka. Karena masa remaja, yang juga dikenal sebagai "*Coming Of Age*" adalah masa kedewasaan.

Namun, tidak semua remaja tumbuh dalam keadaan yang sempurna atau mampu hidup berdampingan dengan kedua orang tuanya. Situasi yang tidak mengenakkan ini memengaruhi remaja yang tinggal di panti asuhan. Sebagian remaja terpaksa tinggal di

panti asuhan akibat situasi yang sangat serius, seperti ketidakmampuan orang tua untuk menafkahi mereka, perceraian, tinggal dengan salah satu orang tua, atau bahkan kematian kedua orang tua. Faturochman mengatakan bahwa "Bagi remaja, status sosial akan memengaruhi pengalaman mereka dalam proses transisi menuju kedewasaan, dan juga memengaruhi cara mereka menghadapinya". Di antara remaja, orang tua dan teman memiliki pengaruh sosial terbesar. Tentu saja, beberapa remaja yang tinggal di panti asuhan akan menghadapi situasi yang kurang matang dalam lingkungan sosial mereka. Akibatnya, remaja ini biasanya menunjukkan harga diri yang rendah, kurang percaya diri, takut, kurang perhatian, tertutup, ketidakstabilan emosi, dan sebagainya.

Hal ini tentu saja berdampak signifikan pada kesehatan psikologis remaja karena salah satu sumber penguatan utama mereka adalah penerimaan dan perilaku positif dari teman sebayanya. Kesejahteraan psikologis remaja tidak diragukan lagi sangat terpengaruh oleh hal ini, karena salah satu sumber penguatan utama mereka adalah penerimaan dan perilaku baik dari teman sebayanya. Jika hal ini tidak tercapai dan remaja hanya mendapatkan perlakuan buruk, hal ini akan berdampak pada kemampuan mereka untuk memecahkan masalah, menjadi kurang percaya diri, dan kurang percaya kepada orang lain, yang akan membuat mereka lebih sulit untuk jujur tentang diri mereka sendiri. Bagian terburuknya adalah hal ini bahkan dapat menurunkan resiliensi pada diri remaja.

Remaja yang tinggal di panti asuhan menanggung banyak tekanan dalam hidup mereka sebagai akibat dari keadaan sulit yang disebutkan di atas. Remaja yang menunjukkan tanda-tanda stres dapat diidentifikasi melalui gejala fisik, emosional, intelektual, dan sosial mereka. Gejala fisik meliputi gejala seperti sakit kepala, pusing, dan pola tidur tidak teratur yang memengaruhi tubuh seseorang. Dan gejala emosional hanyalah gejala yang terkait dengan perasaan seperti marah, gelisah, dan mudah menangis. Karena banyaknya tekanan dan tantangan yang dihadapi remaja ketika tinggal di panti asuhan, mereka harus mengembangkan ketahanan mereka ketika menghadapi tekanan atau masalah dalam kehidupan sehari-hari mereka. Kehidupan masa depan seseorang akan terpengaruh ketika mereka tidak memiliki ketahanan atau semangat juang untuk menahan segala bentuk tekanan.

Berdasarkan hasil analisa yang dilakukan Kimmy Katkar yang menggunakan Paired Sample T-Test, terjadi peningkatan sebesar 17,98 dengan skor perbedaan rata-rata 56,95 pada pra-tes dan 74,93 pada pasca-tes. Hal ini menunjukkan bahwa setelah menerima instruksi, remaja yang menjadi yatim piatu memiliki resiliensi yang lebih baik. Sebelum memahami dan memperoleh pelatihan resiliensi, remaja di panti asuhan yang menghadapi tantangan hidup lebih rentan terhadap stres, tekanan, dan depresi, yang membuat mereka mudah patah semangat dan sulit untuk pulih. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini bermanfaat dan penting bagi para remaja di panti asuhan karena setiap orang mempelajari sesuatu yang baru. Sebelum kegiatan ini, para remaja sama sekali tidak menyadari manfaat dari mengembangkan resiliensi dalam diri mereka dan pentingnya memiliki keterampilan resiliensi.

Banyak ciri yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi resiliensi, termasuk emosi yang stabil, kepekaan terhadap orang lain, kepercayaan diri, bekerja keras,

optimisme, pemahaman akan situasi diri sendiri, pengendalian diri, keberanian mengambil keputusan, dan tujuan hidup yang ditetapkan dengan baik. Sebaliknya, orang dengan resiliensi yang buruk kurang mampu mengendalikan emosinya, yang membuat mereka lebih rentan untuk cepat marah, kurang percaya diri, mengalami kesulitan mengambil keputusan, kurang memiliki tujuan hidup, dan merasa buruk hampir sepanjang waktu.

Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Q.S Al-Baqarah ayat 155-156.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا
 أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (156)

Menurut tafsir dari kedua ayat di atas, setiap musibah yang dialami manusia dalam kehidupan pada dasarnya berada di luar jangkauan kemampuan dan kehendak bebas manusia, melainkan merupakan cara Allah untuk menguji keimanan orang-orang yang beriman kepada-Nya. Dalam kitab tafsirnya, Al Qurthubi menyatakan bahwa tujuan dari ujian dan cobaan yang disebutkan dalam ayat di atas adalah agar manusia dan suatu kelompok mampu mengambil hikmah dari masa lalu dan menerapkan ajarannya di masa kini. Menurut ayat tersebut, jika dikaitkan dengan resiliensi. Resiliensi ini dalam Islam dikenal sebagai kesabaran atau keteguhan dalam menghadapi musibah, yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri dan bersikap tenang dalam menghadapi keadaan yang sulit, tidak nyaman, atau berbahaya.

Dari observasi awal yang telah dilakukan, alasan peneliti melakukan Penelitian terhadap salah satu remaja putri (klien L) di Panti Asuhan Pelangi Palembang dikarenakan klien L kehilangan orang tuanya akibat kematian, sehingga menyebabkan klien L mengalami trauma emosional yang mendalam, cenderung menyerah atau merasa terjebak ketika menghadapi kesulitan. Klien L kurang mendapatkan dukungan dan semangat yang ia butuhkan dari teman sebayanya, maupun bimbingan dari pengasuh secara lebih mendalam untuk mengatasi dan menghadapi tantangan tersebut, karena klien L sangat bergantung pada dukungan orang lain tanpa memiliki kemandirian atau keterampilan untuk mengatasi masalah dirinya sendiri. Klien L juga cenderung melihat situasi secara negatif dan memiliki pandangan yang pesimis terhadap masa depan, dia berfikir bahwa dia tidak memiliki masa depan yang baik, karena dia tidak memiliki orang tua, tidak memiliki jaringan sosial yang kuat, dan tidak mendapatkan dukungan emosional baik dari saudara, teman, atau lingkungan sekitarnya. Sehingga klien L, ketika mengalami permasalahan dalam hidupnya akan lebih rentan mengalami stress dan tekanan, ia juga merasa sendirian, tidak memiliki teman, rasa tidak berarti, merasa malu dan minder, kebingungan identitas, atau kesulitan mengelola emosi akibat trauma masa lalu.

Di sini peneliti melakukan terobosan baru dibandingkan peneliti sebelumnya, karena belum adanya resiliensi dalam diri klien L, sehingga peneliti ingin membantu untuk menumbuhkan atau membentuk resiliensi pada dirinya tersebut. Untuk mengevaluasi efektivitas teknik *self-talk* sebagai bagian dari layanan konseling dalam membantu remaja di panti asuhan memperoleh keterampilan untuk mengelola emosi, mengubah pola pikir negatif. Dengan menggunakan metode dan teknik *self-talk* ini,

diharapkan remaja dapat memperkuat ketahanan mental mereka untuk menghadapi tantangan kehidupan.

Para peneliti bertujuan untuk mengembangkan resiliensi dalam diri remaja itu sendiri karena sangat sedikit unsur dukungan eksternal yang tersedia bagi remaja yang tinggal di panti asuhan. Dengan menggunakan strategi *self-talk* dalam konseling individual, para peneliti bertujuan untuk mengatasi batin setiap orang. Tujuan dari penelitian ini, terutama berfokus pada membangun rasa percaya diri dengan harapan bahwa para remaja akan mampu membentengi diri mereka terhadap keadaan sulit dalam hidup mereka, sehingga mengurangi ketergantungan mereka pada lingkungan sekitar dan keluarga untuk mendapatkan dukungan. Baik strategi internal maupun eksternal dapat digunakan untuk membantu para remaja di panti asuhan menjadi lebih tangguh.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah konseling individu menggunakan teknik *self-talk* dapat membantu remaja di panti asuhan menumbuhkan resiliensi. Peneliti melakukan penelitian ini karena, *self-talk* merupakan teknik konseling yang dapat digunakan untuk menantang keyakinan yang salah dan mendukung pengembangan pemikiran yang lebih positif. *Self-talk* dapat menghasilkan *self-talk* yang lebih positif. Teknik *self-talk* juga dapat digunakan untuk menumbuhkan perasaan lebih tenang dan rileks serta meningkatkan kepercayaan diri, sehingga mencegah gangguan berlebihan dari peristiwa yang membuat stres. Lebih jauh lagi, strategi *self-talk* dapat membantu mengelola fokus dan konsentrasi, menyingkirkan ide-ide negatif yang mengganggu, dan mengatur konsentrasi. *Self-talk* dikatakan sangat penting agar para remaja yang tinggal di panti asuhan dapat mengembangkan kekuatan mereka sendiri ketika mereka kekurangan kondisi eksternal yang kuat yang berasal dari orang tua dan lingkungan mereka. Berdasarkan uraian tersebut di atas, peneliti terdorong untuk menyelidiki masalah tersebut dan menyusun temuan mereka menjadi sebuah publikasi ilmiah berjudul "Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Teknik *Self-Talk* Dalam Menumbuhkan Resiliensi Remaja Di Panti Asuhan Pelangi Palembang".

METODE PENELITIAN

Kata "metode" berasal dari kata bahasa Inggris "method," yang berarti pendekatan untuk menyelesaikan suatu tugas. Metode penelitian berarti pendekatan pencarian data, yang meliputi penentuan populasi, penjelasan sampel, metode pengumpulan data, dan prosedur analisis. Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif. Untuk memenuhi persyaratan integrasi layanan konseling individual menggunakan strategi *self-talk* guna menumbuhkan resiliensi remaja, penelitian kualitatif menggunakan metodologi studi kasus dilakukan. Penelitian yang menggunakan metode naturalistik untuk mencari informasi dan berkonsentrasi pada identifikasi kejadian yang akan diteliti berlapis-lapis dengan konteks tertentu dan cenderung ke arah analisis dikenal sebagai penelitian kualitatif. Peneliti yang menggunakan penelitian kualitatif akan menggunakan pendekatan case study, yang sering dikenal sebagai studi kasus. Pengamatan langsung terhadap masalah yang muncul di lapangan merupakan metode yang digunakan untuk melakukan penelitian studi masalah. Studi kasus juga dapat dianggap sebagai jenis teknik

penelitian yang menggunakan objek penelitian yang terkait dengan isu penelitian untuk memeriksa indikator dalam situasi dunia nyata, seperti konseling individu dengan teknik *self-talk* untuk menumbuhkan resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Pelangi Palembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dan pembahasan yang peneliti dapatkan dari penelitian, yang akan peneliti uraikan sebagai berikut:

1. Gambaran sebelum dilakukan konseling individual dengan teknik *self-talk* dalam menumbuhkan resiliensi remaja di Panti Asuhan Pelangi Palembang

Gambaran resiliensi remaja di Panti Asuhan yang dialami oleh subjek peneliti yaitu klien L, sebelum melakukan konseling individual hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dilihat dari kepribadian tersebut Iya belum memiliki resiliensi pada dirinya tersebut tidak percaya diri sulit menghadapi suatu keadaan yang tertekan, suka menyendiri atau introvert dan memiliki emosional yang tidak bisa dikontrol, pesimis akan masa depan.

Klien menunjukkan perilaku introvert, misalnya membatasi keterbukaannya hanya pada orang di sekitarnya, kesulitan bergaul dengan teman atau bahkan mulai berinteraksi dengan orang asing, kurang memiliki kesadaran diri untuk memecahkan masalahnya sendiri, dan kesulitan bertindak dalam situasi sosial atau berkomunikasi dengan orang lain, misalnya dengan tidak memberikan umpan balik kepada orang yang diajaknya bicara.

2. Penerapan layanan konseling individual dengan teknik *self-talk* dalam menumbuhkan resiliensi remaja di Panti Asuhan Pelangi Palembang

Berdasarkan hasil penelitian pada tanggal 07 sampai 16 Mei 2024 yang dilaksanakan selama 4 kali pertemuan, konseling individu dilakukan kepada salah satu remaja Panti Asuhan Pelangi Palembang, yaitu remaja putra sebut saja klien. Tahap awal yaitu pada pertemuan pertama dengan klien L, konselor menciptakan hubungan dengan baik agar klien L merasa nyaman dan terbuka, menjelaskan maksud dan tujuan konseling serta mengidentifikasi atau mengumpulkan informasi permasalahan konseli.

Selanjutnya tahap kedua yaitu tahap kerja konseling atau tahap dilaksanakan pada pertemuan kedua sampai pertemuan ketiga. Dimana tahap ini peneliti mulai melakukan dengan langkah-langkah teknik *self-talk* dengan menyeleksi atau memilih perilaku yang akan menumbuhkan resiliensi setelah itu menetapkan data awal, membuat kesepakatan dengan konseling untuk perilaku baru yang akan dilakukan. Adapun perilaku yang ditumbuhkan dengan menerapkan teknik *self-talk* yaitu perilaku konseling yang membatasi dan sulit berinteraksi, beradaptasi dengan orang lain, serta menyendiri, tidak mampu mengatasi atau memahami perasaan diri sendiri, beradaptasi dengan orang lain dan teman.

Setelah konseling sudah lebih baik dengan optimal dalam menerapkan perilaku yang ditumbuhkan, konselor menggunakan teknik *self-talk*, yaitu berdialog dengan diri sendiri dengan kalimat yang positif di mana peneliti memberikan nasehat dan saran, serta kata-kata motivasi kepada klien L agar bisa berpikiran positif dan memberikan semangat kepada klien L tersebut. Tujuan evaluasi ini adalah untuk mengetahui apakah prosedur konseling sebelumnya berhasil mencapai tujuannya sehingga kebutuhan dan keinginan klien dapat terpenuhi. Pada tahap ini, klien tampak lebih percaya diri, sudah mulai berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman-temannya, jarang sendirian lagi, dan juga lebih bersemangat untuk menyelesaikan tugas dan menjadi relawan di panti asuhan, sehingga menjadi lebih baik lagi dan bisa mengatasi dan memahami situasi diri sendiri dengan menyelesaikan permasalahan yang ada pada dirinya sendiri dengan teknik *self-talk*.

Dan tahap akhir yaitu dilaksanakan pada pertemuan keempat, pada tahap akhir proses konflik konselor membantu subjek peneliti yaitu klien L, memelihara dan mengembangkan resiliensi yang sudah ada pada diri konseli, dengan menjaga keadaan sebagaimana adanya dan memastikan semuanya menjadi lebih baik, klien L akan mampu membangun hubungan yang kuat, mengendalikan emosi, menjadi lebih percaya diri, dan berinteraksi satu sama lain sambil bergaul dan beradaptasi satu sama lain di Panti Asuhan Pelangi. Dari konseling di atas maka terdapat perubahan perilaku yaitu bisa mengontrol emosinya sendiri, memahami diri sendiri, bisa mengatasi masalahnya dengan berpikiran positif, bisa berinteraksi, dan berbaur, serta beradaptasi antara teman dan lingkungan sekitarnya.

3. Gambaran sesudah dilakukan konseling individual dengan teknik *self-talk* dalam menumbuhkan resiliensi remaja di Panti Asuhan Pelangi Palembang

Setelah proses konseling yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa klien L. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perkembangan resiliensi pada diri konseli serta perubahan perilaku baru yang sudah baik. Dan dapat dilihat setelah melakukan konseling individu dengan teknik *self-talk* efektif, sehingga klien L tersebut sudah mengalami perubahan yaitu adanya resiliensi pada dirinya sendiri berupa memulai untuk mencoba berbaur, atau beradaptasi dengan orang lain dan teman-temannya, mampu dalam mengatasi masalahnya dengan berpikiran positif, tidak merasa down lagi ketika mengalami suatu keadaan yang tertekan, bisa mengontrol emosinya dengan lebih baik, dan tidak pesimis lagi dalam memikirkan masa depannya.

Dengan demikian, konseli merasa bersyukur karena proses konseling yang dilakukannya memberikan dampak positif atau klien sudah memiliki daya tahan tubuh yang kuat. Dengan kata lain, tujuan dari proses konseling yang dilakukan peneliti kepada klien tercapai sesuai dengan harapan yang telah diantisipasi di awal proses konseling. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Nurul Fitri Diah Kusumawati yang berjudul "Penerapan Teknik Self-

talk Konseling Individual untuk Meningkatkan Kemampuan Pengendalian Emosi Negatif pada Siswa Korban Perceraian Orang Tua". bahwa teknik *self-talk* mampu dalam menumbuhkan resiliensi pada remaja, Hal ini dikarenakan tujuan dari teknik *self-talk* tercapai apabila membantu subjek dalam melakukan percakapan dengan dirinya sendiri sebagai sarana refleksi dan pemahaman agar dapat mengatasi kesulitan yang tengah dihadapi, juga membantu subjek dalam mengembangkan kebiasaan *self-talk* positif kepada dirinya sendiri agar dapat membuang pikiran-pikiran negatif dari benaknya, menyaring segala hal yang didengarnya, menginspirasi dirinya untuk menjadi versi yang lebih baik dari dirinya, dan membimbing dirinya untuk melakukan tindakan-tindakan yang positif.

Hal ini sejalan dengan teori kognitif perilaku atau *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat diartikan sebagai salah satu terapi modifikasi perilaku yang meyakini bahwa "kunci" untuk mengubah perilaku adalah kognisi. Untuk membantu klien mengembangkan pola pikir yang lebih baik, terapis membantu mereka menghilangkan ide dan keyakinan negatif. Karena behaviorisme adalah strategi konseling dan terapi yang memadukan pendekatan perilaku (behavior) dan pikiran (cognitive) untuk memecahkan masalah. Strategi pikiran (cognitive) berfokus pada pengarahan pola pikir, keyakinan, atau pembicaraan diri sendiri (*self-talk*) terhadap orang lain (misalnya, "Hidupku menyedihkan, jadi sulit untuk mengetahui apa tujuan hidupku").

KESIMPULAN

Berdasarkan dari empat pertemuan yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai penerapan Layanan konseling individual dengan teknik *self-talk* dalam menumbuhkan resiliensi remaja (studi kasus pada klien L di Panti Asuhan Pelangi Palembang). Maka hasil dari penerapan tersebut pada pertemuan pertama dan keempat yaitu klien L telah mengalami perubahan dalam dirinya yang signifikan karena klien L sudah memiliki resiliensi pada dirinya setelah mengikuti konseling yang telah diberikan yaitu klien L sudah mulai mampu mengidentifikasi pemikiran-pemikiran negatifnya dan sudah mulai bisa mengevaluasi atau merubah pikiran-pikiran negatifnya menjadi pikiran positif dengan menggunakan teknik *self-talk*. Selanjutnya konselor juga memberikan praktik atau tugas kepada klien L untuk menerapkan teknik *self-talk* ini di luar sesi konseling dan mencatat hasilnya. Disaat klien L telah berhasil melaksanakan tugasnya konselor memberikan pujian dan dukungan kepada klien L agar bisa membangun kepercayaan dirinya, setelah itu konselor mengarahkan klien L untuk menggunakan teknik *self-talk* ini secara mandiri. Dengan menerapkan layanan konseling menggunakan teknik *self-talk* ini klien L sudah dapat belajar mengubah pola pikir mereka secara lebih positif, meningkatkan rasa percaya diri dan mengatasi berbagai tantangan emosional dengan lebih efektif, dll. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan teknik *self-talk* efektif dalam menumbuhkan resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Pelangi Palembang.

REFERENSI

- A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi* (Jakarta: Creativ Media, 2003), h.20.
- Faturochman, T. A. Eds, *Psikologi Relasi Sosial*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), h. 118.
- Feldman, Papalia, *Human Development*, (New York: McGraw-Hill, 2011), h. 57.
- Fuad Nashori dan Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi* (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2020), h. 11.
- Hurlock, E.B., *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta:Erlangga, 1993), h. 206, 221.
- Kimmy Katkar, *Pelatihan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan*, (Semarang: Universitas Semarang, 2021), Vol. 4, No. 1
- Moelong, Lexy J. *Metodelogi penelitian Kualitatif, Edisi Revisi*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2016), h.5.
- Noviana Diswantika, *Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik*, (Skripsi: Universitas Pendidikan Indonesia, 2015).
- Nurul Fitri Diah Kusumawati. Penerapan Konseling Individu Teknik Self-Talk Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengendalikan Emosi Negatif Pada Siswa Korban Perceraian Orang Tua, *Dalam Jurnal Unesa*, (2022), Vol 12, No 5.
- Sugiono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h.54, 62.
- Syekh Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi Vol II*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), h. 410