

Original Research

Self talk Meningkatkan Harga Diri Rendah Remaja Korban Verbal Abuse

Rina Dwi Safitri¹, Febriana Sartika Sari^{2*}, Sumardino³

^{1,2,3} Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

ABSTRACT

Background

Low self-esteem is a feeling of evaluating themselves negatively. The phenomenon of low self-esteem due to verbal abuse in adolescent's environment is increasing. Adolescents with low self-esteem more often believe negative words without thinking about the positive aspects of themselves. One of the self-talk techniques that can influence a person's subconscious beliefs is to deny the negative words received so that they are not completely believed, because they have positive aspects that can refute these words. The study aimed to determine the effect of self-talk on low self-esteem in adolescent victims of verbal abuse in senior high school students.

Methods

The study used a quasi-experimental design with pretest-posttest with control group. The sampling technique was purposive sampling with inclusion criteria for students who experienced low self-esteem and verbal abuse. The total sample was 56 respondents. This research instrument used the Rosenberg's self-esteem scale questionnaire. The statistical test used Man Whitney test.

Results

The results of the study showed a significant difference with a p value of 0.001 ($p < 0.05$) in the low self-esteem variable between the intervention and control groups.

Conclusion

Self talk increases self-esteem in adolescents who are victims of verbal abuse. Self talk can be trained in high school students to increase students' self-esteem.

ARTICLE HISTORY

Received : May 21th 2024

Revised : May 29th 2024

Accepted : May 31th 2024

KEYWORDS

low self esteem, verbal abuse, self talk

CONTACT

Febriana Sartika Sari

•
febriana.sartikasari@gmail.com
Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Surakarta, Jln. Letjen
Sutoyo, Mojosongo, Surakarta,
Indonesia.

Cite this as:

Safitri, R.D., Sari, F.S., Sumardino. (2024). *Self talk* Meningkatkan Harga Diri Rendah Remaja Korban Verbal Abuse

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Remaja mempunyai rasa ingin tahu, pencarian identitas diri, menyukai petualangan dan tantangan, serta berani mengambil resiko tanpa di pikirkan matang. Kondisi ini dapat menempatkan remaja pada kondisi yang tidak stabil sehingga remaja memerlukan pendampingan perkembangan mental yang informatif (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Hasil penelitian Global Prevalence of Past-year Violence Against Children pada tahun 2016 di kawasan Afrika, Asia, dan Amerika Utara diperkirakan lebih dari 1 miliar anak-anak mengalami verbal abuse, kekerasan fisik, kekerasan seksual dan penelantaran pada satu tahun terakhir (Babinski et al., 2020). Pada Kawasan Asia Pasifik perilaku kekerasan terjadi paling banyak di negara dengan pendapatan menengah ke bawah sebesar 52,4% dan negara dengan pendapatan rendah sebesar 36,31% sedangkan negara dengan pendapatan menengah ke atas sebesar 6,41% dan negara dengan pendapatan tinggi sebesar 20,87% (UNICEF, 2014). Laporan tahunan UNICEF Indonesia tahun 2019 menyatakan bahwa lebih dari 60% anak di Indonesia mengalami segala bentuk kekerasan (UNICEF, 2020). Yayasan Semai Jiwa Amini, (2008) dalam bukunya tentang perilaku kekerasan menuliskan sekitar 10-60% siswa Indonesia sedikitnya seminggu sekali mendapatkan dorongan, pukulan, pengucilan, ejekan atau verbal abuse (Ekayanti & Lukitaningtyas, 2022).

Verbal abuse adalah perkataan yang dilontarkan oleh pelaku kekerasan verbal terhadap korbannya yang berisi kata-kata atau kalimat tidak pantas, perkataan kasar, perkataan menghina, perkataan merendahkan dan hal lain yang membuat korban akan merasa tertekan. Verbal abuse termasuk bentuk kekerasan kata-kata sebagai media menekan dalam kalangan remaja yang lagi populer saat ini.

Fenomena verbal abuse sudah sering terjadi di lingkungan sekolah, beberapa penyebabnya adalah lingkungan siswa tersebut, yakni lingkungan rumah atau kebiasaan di rumahnya dan pergaulan pertemanan atau lingkungan pertemanannya yang menjadi pengaruh remaja tersebut (Suspramirida et al., 2021). Remaja seringkali melakukan verbal abuse kepada teman-temannya. Perilaku remaja tersebut dapat berpotensi ke konsep diri yang buruk khususnya pada aspek harga diri, sehingga salah satu dampak dari verbal abuse adalah mengalami harga diri rendah (Ekayanti & Lukitaningtyas, 2022)

Harga diri rendah adalah perasaan seseorang dalam mengevaluasi dirinya secara negatif. Perasaan evaluasi negatif ini berhubungan dengan perasaan lemah, tidak berdaya, putus asa, rentan, rapuh, ketakutan, tidak berharga, dan tidak memadai (Wijayati et al., 2020). Harga diri Rendah situasional yaitu harga diri rendah yang terjadi selama lebih dari 3 bulan, sedangkan harga diri rendah kronik merupakan harga diri yang terjadi lebih dari 6 bulan (Meryana, 2017).

Dampak dari harga diri rendah dapat mempengaruhi remaja dalam bergaul, menurunkan rasa percaya diri yang membuat resiliensi juga ikut menurun sehingga tidak dapat melakukan kegiatan secara mandiri dan pemecahan masalah yang tidak bijaksana (Lete et al., 2019). Remaja secara signifikan mengalami perubahan fisik dan hormon, ketika pada masa ini mengalami harga diri rendah akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan remaja (Febristi, 2020). Dampak lain dari harga diri rendah yaitu halusinasi, risiko perilaku kekerasan hingga yang paling fatal yakni percobaan bunuh diri (Meryana, 2017). Remaja yang memiliki harga diri rendah diharuskan untuk segera ditangani dengan tepat, hal ini dimaksud untuk menghindari adanya masalah gangguan jiwa lain akibat harga diri rendah (Pardede et al., 2019)

Self talk merupakan teknik berbicara dengan diri sendiri tentang hal-hal yang positif dimana bersifat penguatan dalam melakukan kegiatan dengan suara yang keras maupun normal dan diulang-ulang secara sadar (Zamrodah, 2016). *Self talk* berdampak baik bagi seseorang, seperti memahami dirinya sendiri dengan mudah, dapat menilai dirinya sendiri, dapat berpikir positif dan memiliki perilaku positif, serta mampu memutuskan suatu hal dengan baik (Pratama, 2021). Hasil penelitian (Pradnyani, 2020) menyatakan bahwa *Self talk* mampu meningkatkan tingkat harga diri. Hal ini selaras

dengan penelitian yang di lakukan oleh (Yulianti, 2021) bahwa *Self talk* dapat meningkatkan harga diri mahasiswa gap year.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti pada tanggal 19 September 2022 melalui wawancara dengan 7 remaja laki-laki dan 8 remaja perempuan di SMA di Surakarta, didapatkan 10 remaja mengaku pernah mengalami verbal abuse oleh teman sebayanya seperti dikatakan “bencong”, “cina”, “anjing lu”, “pendek”, “babi gendut”. 2 remaja mengalami verbal abuse dari orang tua dengan perkataan “bisamu tu apa?”, “selalu nyusahin”. 3 remaja mengaku sering melihat perilaku verbal abuse di lingkungannya. 12 remaja yang pernah mengalami verbal abuse baik dari teman maupun orangtua mengaku merasa sangat sedih, merasa tidak ada yang dapat di banggakan dalam dirinya, dan merasa bahwa ia tidak bisa diandalkan. SMA di Surakarta menjadi tempat yang dipilih untuk melakukan penelitian ini karena menurut Suara Merdeka Solo pada 27 Januari 2022 SMA di Surakarta didatangi 4 Jaksa Kejari Surakarta. Jaksa mengsosialisasikan mengenai perilaku bullying, penyalahgunaan narkoba, penegakan UU ITE. Sehingga ini menjadi bukti bahwa SMA di Surakarta peduli terhadap perilaku kekerasan. Selain itu peneliti melakukan presurvey terhadap guru BK di SMA di Surakarta dimana guru BK menyatakan kasus verbal abuse dan harga diri rendah di SMA di Surakarta setiap tahunnya masih tetap ada dan seolah fenomena tersebut menjadi momok bagi siswa yang tidak bisa beradaptasi dengan cepat di lingkungan baru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode quasi experimental dengan rancangan pre-test post-test control group design. Pada penelitian ini menggunakan dua kelompok. Kelompok kontrol diberikan pendidikan kesehatan tentang harga diri rendah, sedangkan kelompok intervensi diberikan pendidikan kesehatan tentang harga diri rendah dan intervensi *Self talk*. Responden dilakukan pretest nilai harga diri sebelum dilakukan intervensi. Kemudian dilakukan intervensi selama seminggu dan dilakukan posttest untuk melihat hasil.

Penelitian ini dilakukan di SMA di Surakarta. Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Januari-Maret 2023. Populasi pada penelitian ini adalah remaja kelas X dengan harga diri rendah di SMA di Surakarta. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 56 remaja yang mengalami harga diri rendah. Dimana satu kelompok berjumlah 28 responden. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan Teknik purposive sampling yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi yang sesuai dengan yang dikehendaki peneliti sehingga sampel dapat mewakili karakteristik populasi.

Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat terdiri, usia skor harga diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Analisa bivariat menggunakan uji statistic mann-whitney untuk mengukur ada atau tidaknya pengaruh pada sampel data.

RESULTS

Gambaran karakteristik responden disajikan dalam bentuk sebagai berikut:

- a. Karakteristik responden
 - 1) Jenis kelamin

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Kelompok	Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase %
Intervensi	Perempuan	15	53.6%
	Laki-laki	13	46.4%
Total		28	100%
Kontrol	Perempuan	16	57.1%
	Laki-laki	12	42.9%
Total		28	100%

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok intervensi dan kontrol berjenis kelamin perempuan dengan prosentase pada kelompok intervensi 53.6% dan pada kelompok kontrol 57.1%.

a. Uji normalitas

Kelompok	Statistic	Df	Sig.
<i>Pre-test</i> intervensi (Pendkes HDR dan <i>Self talk</i>)	0.182	28	0.001
<i>Post-test</i> intervensi (Pendkes HDR dan <i>Self talk</i>)	0.276	28	0.000
<i>Pre-test</i> kontrol (Pendkes HDR)	0.296	28	0.000
<i>Post-test</i> kontrol (Pendkes HDR)	0.222	28	0.000

Tabel 4.4 menunjukkan hasil normalitas data. Hasil uji yang digunakan adalah uji Shapiro-Wilk dengan p value pada tahap pre test kelompok intervensi adalah 0,001 yang kurang dari 0,05 ($\alpha > 0,05$) dan pada tahap post test kelompok intervensi adalah 0,000 yang kurang dari 0,05 ($\alpha > 0,05$) dimana data disimpulkan berdistribusi tidak normal, serta pada tahap pre test kelompok kontrol adalah 0,000 yang kurang dari 0,05 ($\alpha > 0,05$) dan pada tahap post test kelompok kontrol adalah 0,000 yang kurang dari 0,05 ($\alpha > 0,05$) dimana data disimpulkan berdistribusi tidak normal

<i>Self talk</i> dan Pendidikan Kesehatan			
		Median (Min-Max)	P Value
Harga Diri Rendah	Pre	12.50 (5-14)	0.000
	Post	15.00 (8-17)	
Uji Wilcoxon: 28 responden skor meningkat, 0 responden skor tetap, dan 0 responden skor menurun			

Pendidikan Kesehatan			
		Median (Min-Max)	P Value
Harga Diri Rendah	Pre	13.00 (7-14)	0.000
	Post	14.00 (7-16)	
Uji Wilcoxon: 20 responden skor meningkat, 8 responden skor tetap, dan 0 responden skor menurun			

a. Uji Mann-Whitney pengaruh pemberian *Self talk*

Harga Diri Rendah (Post-Test)	N	Mean	Median	Selisih Mean	Min-Max	P Value
Intervensi	28	14.86	15.00	1.47	8-17	0.001
Kontrol	28	13.39	14.00		7-16	

Tabel 4.7 Menunjukkan nilai selisih rata-rata skor harga diri setelah perlakuan 1.47 poin dengan nilai p value 0.001 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan skor harga diri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sehingga terdapat pengaruh teknik *Self talk* terhadap harga diri rendah.

DISCUSSION

Pada penelitian ini responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi, yakni responden jenis kelamin laki-laki pada kelompok intervensi berjumlah 13 (44.6%) dan pada kelompok kontrol berjumlah 12 (42.9%). Responden jenis kelamin perempuan pada kelompok intervensi berjumlah 15 (53.6%) dan pada kelompok kontrol 16 (57.1%). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa harga diri rendah lebih banyak dijumpai pada perempuan baik pada kelompok intervensi maupun pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ekayanti dan Lukitaningtyas (2022) bahwa responden penelitiannya mengenai harga diri rendah untuk jenis kelamin laki-laki sejumlah 47% dan jenis kelamin perempuan sejumlah 53%. Penelitian yang dilakukan oleh Qinthara (2021) juga menyatakan perempuan yang mengalami harga diri rendah sebanyak 77.78% dan laki-laki sebanyak 22.22%. Junsug Kim dan Eunjung Kim, (2022) juga melakukan penelitian mengenai kesiapan harga diri dalam mengikuti perkembangan teknologi guru di Korea Selatan, dengan hasil 61.9% perempuan dan 37.7% laki-laki.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Otten (2021) terhadap laki-laki dan perempuan, didapatkan beberapa faktor yang menyebabkan perempuan lebih cenderung mengalami gangguan kesehatan jiwa dibandingkan laki-laki, karena faktor biologi yang berhubungan dengan hormon estrogen, ketika hormon ini tidak stabil akan mempengaruhi kerja serotonin yang mempengaruhi emosi seseorang. Menurut Ancok (dalam Ghufron, M. N., & Risnawita, 2020) wanita selalu merasa memiliki harga diri yang rendah dibandingkan pria, seperti merasa kurang mampu, kurang percaya diri, atau merasa dirinya harus dilindungi. Hal ini terjadi mungkin disebabkan oleh peran orang tua dan harapan masyarakat yang berbeda baik pada pria maupun wanita. Febristi (2020) mengatakan bahwa perempuan remaja cenderung gampang mengalami gangguan harga diri. Dimana perempuan rentan terhadap gangguan citra dirinya, lebih mudah mengungkapkan hal-hal negatif tentang diri mereka, khawatir tentang kemampuan mereka dibandingkan dengan remaja laki-laki adanya penilaian negatif terhadap dirinya maupun orang lain. Laki-laki lebih aktif dalam berbagai kegiatan untuk mengisi waktu luang dan kontrol mental seperti selalu mencoba untuk tidak memikirkan sesuatu yang tidak diinginkan, sehingga laki-laki cenderung tidak mengalami depresi sedangkan perempuan lebih cenderung mengalami depresi (Pamungkas & Kamalah, 2021)

Pengaruh *Self talk* terhadap harga diri rendah remaja korban verbal abuse Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan pada skor harga diri yang diberikan perlakuan *Self talk*. Teknik *Self talk* dilakukan pada kelompok intervensi yang dalam pelaksanaannya diberikan secara berkelompok yang terdiri dari 7 responden. *Self talk* merupakan berbicara dengan diri sendiri yang dilakukan dengan sadar tentang hal-hal yang positif dan teknik ini bersifat memberikan penguatan emosional yang dapat membantu untuk meningkatkan gairah aktivitas sehari-hari. *Self talk* dapat dilakukan dengan suara keras maupun secara pelan (normal), terus menerus dan berulang serta

dalam waktu tertentu. *Self talk* ini dilakukan untuk penguatan, motivasi dan fokus dalam usaha untuk mencapai sesuatu (Wahyuni, 2020). Teknik *Self talk* sendiri terdapat 5 metode yakni silent talk, self speak, self conversation, self write dan tape talk. *Self talk* mampu membuat seseorang yang melakukannya memiliki energi yang meningkat, membuat lebih mudah fokus dan yakin, memberikan pemikiran yang positif, dan membuat seseorang lebih dapat menstabilkan emosinya dengan kata kata yang positif seperti “sabar” dan “tenang” (Indraharsani & Budisetyani, 2018).

Self talk dengan aspek positif mampu membuat seseorang penuh dengan kepercayaan diri, ketika seseorang melakukan *Self talk* ia akan terpacu dan kepercayaan dirinya akan meningkat sehingga perasaan semangat akan semakin membara (Effendi & Jannah, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Putra (2023) bahwa teknik *Self talk* membantu responden dengan harga diri rendah untuk mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan-kebiasaan yang tidak baik, teknik ini juga mampu menyangkal kesalahan berpikir dengan menggantikan pikiran-pikiran yang irasional menjadi rasional yang pastinya lebih mengarah untuk pemikiran yang positif. Pratama (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa *Self talk* memberikan dampak positif terhadap diri seseorang, antara lain setiap orang akan lebih mudah dalam memahami dirinya sendiri, mampu mengevaluasi dirinya sendiri, mampu berpikir positif dan memiliki kebiasaan perilaku yang positif, serta dapat mengambil suatu keputusan dengan baik.

Percakapan orang dengan dirinya didasarkan pada keyakinan yang tidak masuk akal. *Self talk* bersifat self-fulfilling, dan penting bagi orang-orang untuk belajar cara-cara untuk menantang keyakinan-keyakinan tidak masuk akal. *Self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *Self talk* yang lebih positif. *Self talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri (Zamrodah, 2016). Berdasarkan penelitian Marhani (2018) yang melakukan penelitian mengenai harga diri rendah pada remaja yang mengalami bullying dimana remaja yang awalnya tidak percaya diri, selalu terfokus dengan apa yang menjadi ejekan teman temannya menjadi lebih berfikir mengenai aspek aspek positif yang ia miliki dalam dirinya.

Hasil analisis setelah perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ditemukan adanya perbedaan yang signifikan dengan p value 0,001 ($p < 0,05$). Perbedaan ini terjadi karena saat dilakukan teknik *Self talk* responden diajak untuk mengingat dan mencoba menerima verbal abuse yang dilakukan oleh orang lain namun kemudian diminta juga untuk melihat sisi baik dan aspek positif dalam hidupnya yang dapat menyangkal verbal abuse yang selama ini menjadi bayang-bayang responden.

Wahyuni (2020) mendeskripsikan *Self talk* sebagai sebuah pep talk (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Teknik *Self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif, yang akan menghasilkan *Self talk* yang lebih positif. *Self talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka terima dari orang lain maupun dari diri mereka sendiri. Penelitian lain mengenai *Self talk* yang dilakukan oleh (Putra et al., 2023) dimana responden dapat mengurangi pemikiran irasional yang dimiliki dengan mengevaluasi dan menggantikannya dengan pemikiran yang rasional, sehingga responden dapat

memanfaatkan waktu untuk bisa mengoptimalkan hal-hal positif dan kegiatan sehari-harinya yang harus dikerjakan.

Berdasarkan dari hasil olah data dari pernyataan diatas bahwa terdapat perbedaan antara kelompok intervensi yang diberikan teknik *Self talk* dan pendidikan kesehatan dengan kelompok kontrol yang diberikan pendidikan kesehatan saja. Peningkatan lebih signifikan pada kelompok intervensi dari pada kelompok kontrol.

KESIMPULAN

Karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kontrol sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Rerata skor harga diri rendah pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan perlakuan 11.93 dan diberikan perlakuan 14.86. Rerata skor harga diri rendah pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan perlakuan 12.39 dan setelah diberikan perlakuan 13.39.

Terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik *Self talk* terhadap harga diri rendah remaja korban *verbal abuse* pada kelompok intervensi dengan p value 0,000 ($p < 0,05$) dan terdapat pengaruh yang signifikan dari pendidikan kesehatan terhadap harga diri rendah remaja korban verbal dengan p value 0,000 ($p < 0,05$). Terdapat perbedaan yang signifikan pada responden setelah diberikan teknik *Self talk* pada kelompok intervensi dengan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok kontrol dengan p value 0,001 ($p < 0,05$). *Self talk* dapat meningkatkan harga diri pada siswa SMA dengan verbal abuse. Pihak Sekolah dapat berkolaborasi untuk memberikan pelatihan self talk untuk meningkatkan harga diri siswa.

REFERENSI

- Anderson, A., & West, S. G. (2011). Violence against mental health professionals: when the treater becomes the victim. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 8(3), 34–39. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21487544><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC3074201>
- Aris, T. H. (2021). Perubahan perilaku sosial remaja dalam menggunakan media sosial di Desa Patikarya Kecamatan Bontosikuyu Kabupaten Kepulauan Selayar. 1996, 6.
- Astuti, D. P. (2022). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Kemampuan Mengontrol Pikiran Negatif Pada Pasien Dengan Harga Diri Rendah. *Sriwijaya University Medical Faculty Ners Professional Study Program*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Babinski, D. E., Huffnagle, S. M., Bansal, P. S., Breaux, R. P., & Waschbusch, D. A. (2020). Global Prevalence. *Evidence-Based Practice in Child and Adolescent Mental Health*, 5(2), 173–188. <https://doi.org/10.1542/peds.2015-4079>. *Global*
- Dewi, R. S., & Yudiarso, A. (2021). Studi Meta-Analisis: Efektivitas Cognitive Behavioural Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem. *Jurnal Diversita*, 7(2), 231–239. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i2.5038>
- Effendi, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Pelatihan Self-talk terhadap Kepercayaan Diri Atlet Lari 100 Meter. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1–6.
- Ekayanti, E., & Lukitaningtyas, D. (2022). Bullying verbal berhubungan dengan penerimaan diri dan harga diri remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 53–64. <https://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1303/628>
- Febristi, A. (2020). Individual Factor Relationship With Self Esteem (Self Price) Adolescent Orphanage in The City Of Padang in 2019. *Menara Ilmu*, XIV(1), 8–18.

- Febristi, A., Arif, Y., & Dayati, R. (2020). Faktor Sosial Dengan Self Esteem (Harga Diri) Pada Remaja Dipanti Asuhan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 48–56. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2308>
- Fuaida, C. A. S., Sumarsih, T., & Asti, A. D. (2022). The Effect of Self-Talk on The Increasing Self-Esteem in Adolescents of Muhammadiyah Orphan and Dhuafa in Gombang District. *Prosiding 16th Urecol: Seri MIPA Dan Kesehatan*, 000, 245–255.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (p. 202).
- Hana, H. (2021). Terapi kelompok suportif untuk meningkatkan harga diri pada narapidana menjelang persiapan pulang. *Altruis: Journal of Community Services*, 2(4), 89–93. <https://doi.org/10.22219/altruis.v2i4.18033>
- Hanifati, S. (2017). *Self talk dan Visual Image Pada Siswa yang Mengalami Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas SMP Negeri 5 Purbalingga*. Skripsi. <http://lib.unnes.ac.id/29826/1/1301412044.pdf>
- Hardani, Nur Hikmatul Auliyah, dkk. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kualitatif*. In Repository.Uinsu.Ac.Id (Issue April).
- Hidayatullah, R. M., & Al Aluf, F. N. (2021). Efektivitas Self-Talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi COVID-19. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 1(1), 38–48. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2021.v1i1.38-48>
- Indraharsani, I. A. S., & Budisetyani, I. W. (2018). Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(02), 367. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p12>
- Juniawati, D., & Zaly, N. W. (2021). Hubungan Kekerasan Verbal Orang Tua Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja. *Buletin Kesehatan*, 5(2), 53–64.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf*. In *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (Issue Remaja, pp. 1–8).
- Kim, J., & Kim, E. (2022). Relationship between Self-Esteem and Technological Readiness: Mediation Effect of Readiness for Change and Moderated Mediation Effect of Gender in South Korean Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph19148463>
- Kuntari, M., & Nyumirah, S. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Tn . N Dengan Gangguan Konsep Diri : Harga Diri Rendah. *Jurnal Buletin Kesehatan Publikasi Bidang Kesehatan*, 26–39. <https://akper-pasarrebo.e-journal.id/nurs/article/view/59>
- Lete, G. R., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan Antara Harga Diri dengan Resiliensi Remaja di Bhakti Luhur Malang. *Nursing News Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*, 4(1), 20–28.
- Livana, PH, M. K. (2019). *Indonesian Journal of Global Health Research*. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 41–48. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Mahmud, A., Agustang, A., Adam, A., & Obie, M. (2021). Verbal abuse of Parents in Urban Poor Families. *International Journal of Scientific Research in Science and Technology*, June, 237–245. <https://doi.org/10.32628/ijrst207541>
- Mahmud, B. (2019). Kekerasan Verbal pada Anak. *Jurnal An Nisa'*, 12(2), 689–694. <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/annisa/article/view/667>

- Malfasari, E., Herniyanti, R., Devita, Y., Adelia, G., & Putra, I. D. (2020). Pendidikan kesehatan jiwa pada tahap perkembangan usia sekolah. *Jurnal Masyrajad Mandiri*, 4(6), 1066–1071.
- Marhani, I., Sahrani, R., & Monika, S. (2018). EFEKTIVITAS PELATIHAN SELF-TALK UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI REMAJA KORBAN BULLYING (Studi pada Siswa SMP X Pasar Minggu). *Inspiratif Pendidikan*, 7(1), 11. <https://doi.org/10.24252/ip.v7i1.4929>
- Membaca, J., Juansyah, D. E., Rosidin, O., & Pahamzah, J. (2020). Pajanan Tayangan Kekerasan Dalam Sinetron. 5(April), 7–14.
- menteri kesehatan RI. (2014). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 25 TAHUN 2014. *Implementation Science*, 39(1), 1–24. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/nature10402%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/nature21059%0Ahttp://journal.stainkud.us.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/nrmicro2577%0Ahttp://>
- Meryana. (2017). Upaya Meningkatkan Harga Diri Dengan Kegiatan Positif Pada Pasien Harga Diri Rendah. Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2–14. http://eprints.ums.ac.id/52274/4/BAB_2_SEBENARNYA.pdf
- Nazhifah, N. (2017). Pengaruh Verbal Abuse, Kualitas Komunikasi Orang Tua dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Agresif Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(3), 262. <https://doi.org/10.31315/jik.v15i3.2177>
- Nofita, R. K. (2021). Efektivitas Teknik Modeling Simbolis Dalam Meningkatkan Harga Diri Remaja Keluarga Broken Home. 2(1), 141–149.
- Otten, D., Tibubos, A. N., Schomerus, G., Brähler, E., Binder, H., Kruse, J., Ladwig, K., Wild, P. S., & Grabe, H. J. (2021). Similarities and Differences of Mental Health in Women and Men : A Systematic Review of Findings in Three Large German Cohorts. 9(February). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.553071>
- Pamungkas, B. A., & Kamalah, A. D. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Gambaran Tingkat Depresi Pada Remaja : Literature Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekaja. 1332–1341.
- Pardede, J. A., Hutajulu, J., & Pasaribu, P. E. (2019). Self Esteem With Hiv/Aids Patient Depression. *Media Keperawatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(01), 2087–2122. <https://doi.org/10.32382/jmk.v11i1.1538>
- Pradnyani, K. D. D. (2020). Pengaruh *Self talk* Terhadap Tingkat Harga Diri. 9–25.
- Pratama. (2021). Konseling Individual Dengan Teknik Self-Talk Dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Putra, A. D., Marianti, L., & Razzaq, A. (2023). Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik *Self talk* Positive Dalam. 1(1), 17–25.
- Qinthara, S. A. (2021). Pengaruh Harga Diri terhadap Kekerasan Emosional dalam Berpacaran pada Dewasa Muda di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 1–13. <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/44095/18316>
- Rahma Ayu SEptina. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self talk* Dan Self Instruction Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa. Skripsi. http://eprintslib.ummgl.ac.id/1620/1/15.0301.0046_BAB_I_BAB_II_BAB_III_BAB_V_DAFTAR_PUSTAKA.pdf

- Rahmawati, E. D. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Skizofrenia Residual Dengan Masalah Harga Diri Rendah Kronik di RSJD Dr. Arif Zainudin Surakarta. 7–39.
- Ramadhani, A. S., Rahmawati, A. N., & Apriliyani, I. (2021). Studi Kasus Harga Diri Rendah Kronis pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 9(2), 13–23. <https://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/download/117/91>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sari Sofiyana Sukhoiri Novita Aswan Bangun Munthe Lumastri Ajeng Raodhatul Jannah Sutresna Juhara Tedy SK Eunike Adonia Laga Juli Antasari Br Sinaga Achmad Rante Suparman Imarotus Suaidah Nikma Fitrisari Herman, M. W. (2022). Metodologi Penelitian Pendidikan Pt. Global Eksekutif Teknologi. www.globaleksekutifteknologi.co.id
- Suspramirda, R. I., Angggriana, T. M., & Pratama, B. D. (2021). Bentuk, penyebab dan dampak verbal abuse pada siswa. *Jurnal Prosiding SNBK*, 5(1), 22–31.
- Sutinah. (2019). Pengaruh Penerapan Strategi Pelaksanaan Harga Diri Rendah Terhadap Harga Diri Klien Skizofrenia.
- Syahza, A. (2021). Metodologi Penelitian (Edisi Revisi Tahun 2021) (Issue September).
- UNICEF. (2014). Strengthening Child Protection Systems Violence Against Children in East Asia and the Pacific: A Regional Review and Synthesis of Findings Series, No. 4.
- UNICEF. (2020). Laporan Tahunan 2019 Uniceff. Mei.
- Usman, M. (2020). Model Treatment Terhadap Anak Korban Verbal Abuse Dalam Keluarga. *Egalita*, 15(1), 21–31. <https://doi.org/10.18860/egalita.v15i1.9991>
- Wahyuni, N. (2020). Teknik *Self talk* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Smp Negeri 18 Makassar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 9, 13. http://eprints.unm.ac.id/19079/1/JURNAL_NUR_WAHYUNI-1644041019.pdf
- Wati, H., Pelani, H., & Lina, R. (2021). Hubungan Karakteristik Sosio Demografi Dengan Pengalaman Kekerasan Verbal Pada Remaja Di SMP N 1 Pasaman Tahun 2019. *Jurnal NTHN: Nan Tongga Health and Nursing*, 16(1), 16–24. <http://ojs.unisbar.ac.id>
- Widiasih, R., Susanti, R. D., Sari, C. W. M., & Hendrawati, S. (2020). Menyusun Protokol Penelitian dengan Pendekatan SETPRO: Scoping Review. *Journal of Nursing Care*, 3(3), 171–180. <http://journal.unpad.ac.id/jnc/article/view/28831>
- Wijayati, F., Nasir, T., Hadi, I., & Akhmad, A. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Harga Diri Rendah Pasien Gangguan Jiwa. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(2), 224–235. <https://doi.org/10.36990/hijp.v12i2.234>
- Yulianti, R. (2021). Pelatihan *Self talk* Secara Daring Untuk Meningkatkan Harga Diri Mahasiswa Gap Year. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 7 N0.1(December), 1–6. [http://eprints.undip.ac.id/83037/1/Abstrak %26 Bab I - Ranti Yulianti - 15000117140108.pdf](http://eprints.undip.ac.id/83037/1/Abstrak%20Bab%20I-RantiYulianti-15000117140108.pdf)
[http://eprints.undip.ac.id/83037/1/Abstrak %26 Bab I - Ranti Yulianti - 15000117140108.pdf](http://eprints.undip.ac.id/83037/1/Abstrak%20Bab%20I-RantiYulianti-15000117140108.pdf)
- Zamrodah, Y. (2016a). pendidikan kesehatan tentang perilaku bullying pada murid SD Negeri 11 Padang di RW VII Kelurahan Parak Gadang Timur Kota Padang. 15(2), 1–23.

Zamrodah, Y. (2016b). Penerapan Teknik *Self talk* untuk Mengatasi Low Self Esteem pada Remaja Akhir (Studi di Kampung Ciwaru Kelurahan Cipocok Jaya Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten). Skripsi UIN Sultan Hasanuddin Banten, 15(2), 1–23.