

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Pada hasil penelitian ini, dijelaskan deskripsi lokasi, subjek penelitian, proses penelitian, penyajian dan interpretasi data. Adapun penjabarannya sebagai berikut:

##### 1. Deskripsi Lokasi

Sekolah Mengengah Atas Borcess Ashokal Hajar Bogor (SMA BoAsh) beralamat di Jalan Raya Semplak, Parakan Jaya, Kec. Kemang, Kabupaten Bogor. Sarana bangunan berupa gedung dengan jumlah keas secara keseluruhan sebanyak 30 keas, terdiri dari program IPA sebanyak 15 keas dan IPS sebanyak 15 keas, dengan kapasitas murid per keas sebanyak 40 - 45 siswa/i. Total siswa berjumlah 380 orang siswa/i SMA, dengan jumlah guru sebanyak 45 orang guru SMA yang mengajar dari keas 10, 11, 12.

Fasilitas penunjang kegiatan belajar mengajar antara lain ; ruang guru, kamar kecil, Unit Kesehatan Sekolah, ruang Kesiswaan dan BK, *Borcess sport center, Borcess barber shop, Borcess cinema, Borcess tailor, Borcess musik warehouse, Borcess swimming pool, Borcess labolatory, Borcess mosque, Borcess gym, café, mart dan studio, serta lapangan parkir.*

##### 2. Karakteristik Subjek Penelitian

Penulis menetapkan 5 orang sampel, yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pemilihan sampel penelitian menggunakan metode *purposive sampling*, dimana peneliti menentukan sampel atas rekomendasi dari kesiswaan dan guru bimbingan & konseling mengenai responden yang memiliki masalah kecemasan dalam pembelajaran. Adapun karakteristik responden yang terdiri dari umur, jenis kelamin, pendidikan orang tua, pendapatan orang tua, anak ke berapa, dan domisili

Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Penelitian (n=5)

No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Pendidikan Orang tua	Pendapatan orang tua	Anak ke-	Domisili
1	Sdra.D	19	Laki-laki	SMA	Rp. > UMR (4,1 juta).	1	Semplak
2	Sdra.N	16	Laki-laki	S1	Rp. > UMR (4,1 juta).	2	Ciomas
3	Sdri.A	16	Perempuan	SMA	Rp. > UMR (4,1 juta).	1	Parung
4	Sdri.dr R	17	Perempuan	S1	Rp. > UMR (4,1 juta).	2	Kemang
5	Sdra.R	18	Laki-laki	SMA	Rp. > UMR (4,1 juta).	1	Kemang

Dari tabel 4.1 dapat dijelaskan bahwa dari 5 responden, seluruh responden belrusia dari 15-17 tahun, dengan jenis kelamin 2 orang perempuan, pendidikan orang tua 3 orang responden adalah SMA, 3 orang responden masing masing merupakan anak urutan ke 1 serta 2 orang lainnya merupakan anak pertama. Dari 5 responden seluruhnya berdomisili di daerah kota Bogor, dengan pendapatan orang tua dari ke 5 responden yaitu pada rata-rata UMR > 4,1 juta dikota Bogor.

### 3. Deskripsi Proses Penelitian

#### a. Tahap Persiapan Treatment

Untuk menentukan 4 kategori kecemasan yaitu : 1) tidak cemas, 2) cemas ringan, 3) cemas berat, dan 4) cemas berat sekali, penulis menggunakan kuisisioner Hamilton Rating Scale (HARS) yang diberikan kepada subjek, dimana apabila subjek memiliki katolgelri tidak cemas dan

cemas ringan, maka tidak diambil sebagai sampel. Diperkirakan kecemasan ini, masih dapat diatasi oleh individu dari siswa/i itu sendiri. Sedangkan untuk kategori cemas berat sekali, tidak dianalisa/ tidak diambil sebagai sampel, karena membutuhkan waktu lebih lama ( $> 1$  minggu), atau melebihi batas waktu intervensi yang hanya berlangsung 1 minggu saja. Setelah itu responden diberikan kuisisioner *family issue* untuk mengetahui jenis *family issue* apa yang dialami oleh responden tersebut. Selanjutnya mengobservasi tingkat pengetahuan responden, responden diberikan kuisisioner pengetahuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden tentang terapi self-talk dengan kategori hasil ukur pre test : skor 0 – 69 = kurang, skor 70 – 89 = cukup, dan skor 90 – 100 = baik.

Setelah para responden mengisi kuisisioner yang sudah diberikan, penulis menanyakan kepada responden bagaimana perasaan para responden terhadap masalah keluarga yang dialami para responden lalu penulis bertanya kembali rasa cemas apa yang dirasakan oleh setiap responden dan bagaimana keadaan para responden selama dirumah, masing-masing responden menceritakan bagaimana keadaan keluarga mereka selama dirumah serta apa saja keadaan dirumah yang membuat para responden merasa cemas.

Dalam hasil observasi pengisian soal pre HARS, pre tingkat pengetahuan dan kuisisioner *family issue*, pada pertemuan pertama menunjukkan bahwa terdapat 5 responden yang mengalami kecemasan dengan keterangan cemas berat dengan tingkat presentase 100% pada kecemasan berat, hasil dari pre test tingkat pengetahuan yaitu 3 orang siswa pada ambang nilai 60-85 dengan keterangan sedang dan 2 orang siswa pada ambang nilai 1-60 dengan keterangan rendah, serta berdasarkan hasil kuisisioner *family issue* 4 dari responden memiliki masalah keluarga yang cukup berat dan 1 orang responden tidak memiliki masalah keluarga yang cukup berat.

Pada pertemuan ini Penulis menjelaskan terlebih dahulu penjelasan dari kecemasan dan *Self Talk* dari hasil pengamatan peneliti responden terlihat tertarik dengan materi yang disampaikan dan responden aktif dalam memberikan pertanyaan kepada peneliti, kegiatan dilanjutkan dengan Penulis mengajak responden untuk melaksanakan treatment *Self Talk* yang dilaksanakan di masjid BoAsh. dari hasil pengamatan Penulis didapati sebagian responden terlihat antusias.

b. Tahap pelaksanaan Pemberian Treatment

Treatment diberikan sebanyak 3 sesi pertemuan yang dilaksanakan pada tanggal 27 April 2024, 1 May 2024 dan 4 May 2024 di Musholla SMA BoAsh dan sesi mandiri yang dilakukan selama 3 sesi juga dilaksanakan sesuai kemauan responden atau tidak ditentukan waktu pasti untuk melakukan treatment atau responden bisa melakukan treatment secara mandiri dengan catatan responden harus mengisi lembar observasi dan absensi yang di sediakan melalui google form. Setiap sesi, peneliti menerapkan treatment sebanyak 3 kali, yang terdiri dari putaran pertama, kedua ,dan ketiga, dengan setiap putaran terdiri dari 30 menit, dimana 15 menit : edukasi mengenai *Self Talk* pada siswa/i dengan menggunakan Video dan metode celramah, dan dilanjut 15 menit : kegiatan inti. Setelah dilaksanakan treatment menunjukkan adanya perubahan atau perbedaan terhadap tingkat kecemasan responden. Berikut hasil observasi :

1) Treatment. Sabtu, 27 April 2024

Pada pertemuan ini Penulis menjelaskan terlebih dahulu penjelasan dari kecemasan dan *Self Talk* dari hasil pengamatan peneliti responden terlihat tertarik dengan materi yang disampaikan dan responden aktif dalam memberikan pertanyaan kepada peneliti, kegiatan dilanjutkan dengan Penulis mengajak responden untuk melaksanakan treatment *Self Talk* yang dilaksanakan di masjid BoAsh.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis didapati sebagian responden terlihat antusias mengikuti kegiatan *self talk* dan sebanyak 2 orang siswa terlihat tidak antusias yaitu Sdra.D dan Sdra.N dimana hasil pengamatan didapati sebanyak 2 orang siswa kurang tepat dalam melakukan terapi *self talk* yaitu mengungkapkan segala pikiran negatif. Setelah ditanyakan mengenai alasan kepada responden tersebut mengatakan merasa kesulitan dalam mengungkapkan masalah yang dialami kepada orang lain lantaran tidak ada yang mau mendengarkan masalahnya sedangkan untuk responden yang lainnya merasa kesulitan karena tidak merasa memiliki masalah. Dari hasil observasi juga terlihat responden paham dan dapat memberikan feedback berupa respon verbalisasi seperti menjawab penulis dengan iya, dan mengerti.

Para responden mengungkapkan bagaimana keadaan keluarga mereka selama dirumah serta apa saja hal yang membuat mereka merasa cemas, Sebagian responden mengeluhkan bahwa mereka kurang sering berkomunikasi dengan anggota keluarga lain, beberapa responden juga bercerita bahwa mereka lebih sering keluar rumah karena merasa lebih nyaman dan leluasa, para responden mengatakan bahwa berada di dalam rumah terlalu lama justru membuat mereka menjadi tidak nyaman, bukan hanya keadaan dirumah yang menjadi faktor pencetus ada nya kecemasan pada para responden melainkan terdapat beberapa responden yang memiliki masalah dari lingkungan pergaulan sekolah juga sehingga membuat tingkat kecemasan responden menjadi cenderung tinggi.

## 2) Treatment. Rabu, 1 May 2024

Penulis melakukan sesi terapi kedua kepada responden, dilakukan sesi penjelasan tentang materi ansietas dan *self talk* selama kurang lebih 4 menit lalu dilanjutkan dengan sesi terapi *self talk* selama kurang lebih 25 menit, lalu dilakukan sesi refresh treatment selama kurang lebih 15 menit,

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis didapati sebagian responden terlihat antusias mengikuti kegiatan *Self Talk* dan sebanyak 2 orang siswa terlihat tidak antusias yaitu Sdra.D dan Sdra.N. Hasil pengamatan didapati sebanyak 2 orang siswa kurang tepat dalam melakukan mengungkapkan pikiran negatif dan hal-hal negatif yang ada dalam diri nya. Dari hasil observasi pemberian edukasi tentang *self talk* didapatkan responden terlihat paham dan dapat memberikan feedback berupa respon verbalisasi seperti menjawab penulis dengan iya dan mengerti serta dapat menjelaskan kembali terapi *self talk* dengan baik, pada pertemuan kedua tidak dilakukan pengukuran HARS dan tingkat pengetahuan.

Terdapat ungkapan verbalisasi Sebagian responden mengatakan merasa cemas akan hubungan responden dengan orang tua nya karena Sebagian besar dari responden kurang baik dalam mengungkapkan perasaan mereka serta responden mengakui kurang berinteraksi dengan orang tua mereka, akan tetapi hal tersebut sudah mulai melmbaik dan sudah mulai dapat diatasi dengan sadarnya responden akan kurangnya komunikasi responden mulai ingin melmbuka komunikasi yang lebih baik dengan orang tua mereka.

### 3) Treatment. Sabtu, 4 May 2024

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis, didapati sebagian responden terlihat antusias mengikuti kegiatan *self talk* dan sebanyak 2 orang siswa yaitu Sdra.D dan Sdri.S terlihat tidak antusias. Hasil pengamatan didapati sebanyak 2 orang siswa kurang tepat dalam melakukan terapi *self talk*. Dari hasil observasi pemberian edukasi tentang *self talk* didapatkan responden terlihat paham dan dapat memberikan feedback berupa respon verbalisasi seperti menjawab penulis dengan iya dan mengerti.

Para responden juga mengungkapkan verbalisasi terkait perasaan mereka, responden mengatakan merasa cemas terhadap keadaan keluarga

dirumah lantaran hubungan dengan orang tua para responden kurang baik, namun hal tersebut sudah mulai berkurang dan sudah mulai dapat diatasi karena dengan dilaksanakannya terapi responden jadi lebih sadar akan masalahnya dan mencoba melihat sisi positif dari masalah tersebut serta mencoba untuk memperbaiki hal-hal yang di rasa masih bisa dilihat dari sisi positif seperti komunikasi yang kurang dengan anggota keluarga lainnya.

c. Tahap Pengukuran setelah Treatment

Mengobservasi pengetahuan responden akan treatment yang telah dilakukan diajarkan, kegiatan refresh treatment dilaksanakan selama 2 sesi yaitu pada tanggal 27 April 2024, dan 4 May 2024 dengan waktu selama 3-5 menit pada setiap sesi peneliti akan memberikan pertanyaan kepada responden dan melminta siswa/i untuk menjelaskan kembali kegiatan yang telah diajarkan

1) Post Treatment Sesi 1 tanggal 27 April 2024

Penulis menanyakan perasaan yang dirasakan oleh responden setelah melakukan *Self Talk* untuk mengetahui apakah ada verbalisasi bahwasanya perasaan cemas ada sedikit perubahan dan mengobservasi menggunakan kuisioner HARS dan kuisioner pengetahuan apakah adanya emosi yang ditunjukkan berupa emosi senang/tersenyum, lalu apakah ada perubahan dari tingkat kecemasan dan tingkat pengetahuan responden setelah dilakukan edukasi mengenai terapi *self talk* serta setelah dilakukannya terapi *self talk*. Setelah menanyakan dan mengobservasi hal tersebut. Penulis menutup dengan mengucap alhamdulillah dan mengucapkan terimakasih dilanjut dengan membaca doa dan mendiskusikan untuk sesi kedua pada responden.

2) Post Treatment Sesi 2 tanggal 1 May 2024

Penulis menanyakan perasaan yang dirasakan oleh responden setelah melakukan *Self Talk* untuk mengetahui apakah ada verbalisasi. berupa perasaan cemas dengan hasil sedikit perubahan emosi yang ditunjukkan

berupa emosi tenang dan tidak adanya ekspresi ketegangan. Setelah menanyakan dan mengobservasi kecemasan, didapati, bahwa : sebagian responden merasa kecemasan sedikit teratasi dan ketegangan yang dirasakan selama pembelajaran dan praktikum menurun. Peneliti menutup dengan alhamdulillah dan mengucapkan terimakasih dilanjut dengan membaca doa dan membuat kontrak untuk sesi ketiga pada responden.

### 3) Post Treatment Sesi 3 tanggal 4 May 2024

Penulis menanyakan perasaan yang dirasakan oleh responden setelah melakukan *self talk* untuk mengetahui apakah ada verbalisasi bahwasanya perasaan cemas ada sedikit perubahan dan mengobservasi menggunakan kuisioner HARS dan kuisioner pengetahuan apakah adanya emosi yang ditunjukkan berupa emosi senang/tersenyum, lalu apakah ada perubahan dari tingkat kecemasan dan tingkat pengetahuan responden setelah dilakukan edukasi mengenai terapi *self talk* serta setelah dilakukan nya terapi *self talk*.

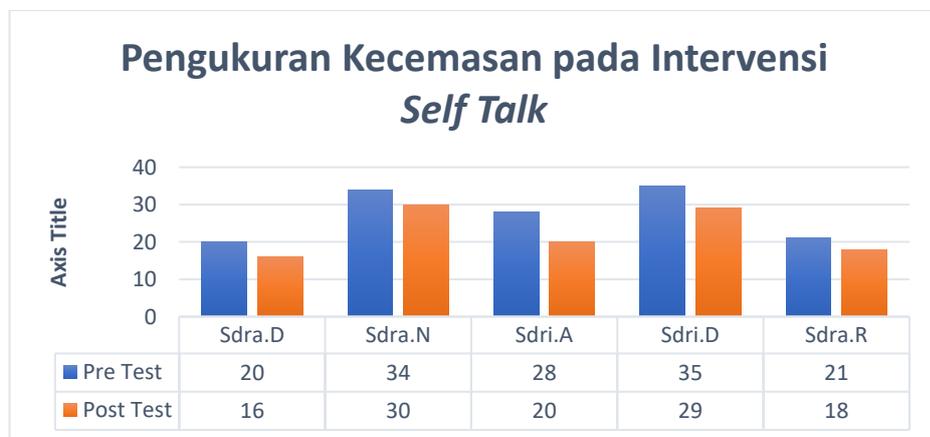
Dari hasil pengukuran didapatkan post HARS, tingkat pengetahuan dengan hasil dari post HARS adalah sebanyak 3 responden dengan keterangan cemas sedang dan 2 responden cemas ringan, dan hasil dari post tingkat pengetahuan 5 orang responden dengan skor tingkat pengetahuan menjadi tinggi. Setelah menanyakan dan mengobservasi hal tersebut. Penulis menutup dengan mengucap alhamdulillah dan mengucapkan terima kasih kepada para responden yang telah mengikuti sesi penelitian dari awal hingga akhir dengan dilanjut dengan membaca doa, penulis melakukan penutupan sesi.

#### 4. Penyajian Data Deskriptif

##### a. Pre dan post test Kecemasan

Berdasarkan pengukuran skala HARS pada 5 responden yang dilakukan oleh peneliti di lapangan, terdapat perubahan setelah intervensi, dapat dilihat pada grafik berikut ini :

Gambar 4.1. Grafik Hasil Pengukuran Kecemasan dengan skala HARS pada intervensi *Self Talk* pada Siswa/i SMA BoAsh Kota Bogor, 2024



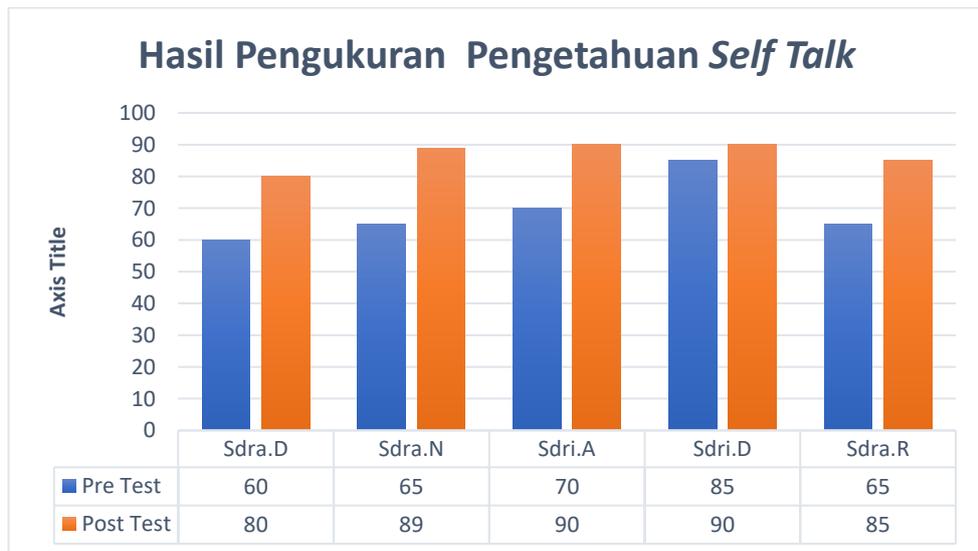
Pada gambar 2 adalah hasil dari pre test dan post test skala Kecemasan dengan metode HARS, yang menunjukkan bahwasanya terdapat penurunan skor kecemasan setelah intervensi pada subjek 1 : sebanyak 4 point, subjek 2 : sebanyak 4 point, subjek 3 : sebanyak 8 point, subjek 4 : sebanyak 6 point, dan subjek 5 : sebanyak 3 point. menunjukkan siswa/i SMA yang mengalami kecemasan berat dapat direduksi menjadi kecemasan sedang hingga cemas ringan.

##### b. Hasil Pre dan post Test Tingkat Pengetahuan

Penulis menggunakan kategorisasi tingkat pengetahuan dengan tujuan mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan siswa/i SMA sebelum dan setelah diberikan edukasi mengenai kecemasan dan *Self Talk* yang dimana dengan tujuan sebagai evaluasi dari kegiatan yang telah dilaksanakan. Penulis mengkategorisasikan nilai rendah, sedang dan tinggi. Adapun

dengan keterangan skor nilai dari kategorisasi tersebut sebagai berikut :  
 Skor 1 - 49 = Rendah, Skor 50 - 79 = Sedang dan Skor 80 – 100 = Tinggi.  
 Untuk lebih jelasnya terdapat perubahan setelah intervensi, dapat dilihat pada grafik berikut ini

Gambar 4.2. Grafik Pengukuran Tingkat Pengetahuan pada Intervensi *Self Talk* pada Siswa/i SMA BoAsh Kota Bogor, 2024



Pada gambar 3 adalah hasil dari pre test dan post test pengetahuan yang menunjukkan bahwasanya terdapat peningkatan skor setelah intervensi pada subjek 1 : 20 point, subjek 2 : 24 point, subjek 3 : 20 point, subjek 4 : 5 point, dan subjek 5 : 20 point. Menunjukkan responden mengalami peningkatan pengetahuan dari nilai yang sebelumnya rendah menjadi tinggi.

c. Observasi Penerapan *Self Talk*

Bertujuan mengetahui apakah responden sudah melakukan langkah *Self Talk* sesuai SOP (lembar checklist terlampir) dengan total 18 soal checklist yang jika dilakukan dengan benar total nilai adalah 54.

Berikut hasil pengukuran penerapan secara langsung *Self Talk* Siswa/i, pada tabel berikut :

Tabel 4.2 Hasil Skor Observasi Penerapan Self Talk pada Siswa/i SMA  
BoAsh Kota Bogor, 2024

No	Nama	Pertemuan ke-		
		1	2	3
1	Sdra.D	10 dari 18	13 dari 18	11 dari 18
2	Sdra.N	15 dari 18	17 dari 18	9 dari 18
3	Sdri.A	16 dari 18	17 dari 18	18 dari 18
4	Sdri.DR	17 dari 18	18 dari 18	18 dari 18
5	Sdra.R	15 dari 18	17 dari 18	10 dari 18

Berdasarkan tabel 4.2, hasil pengamatan selama 1 minggu intervensi terapi Self Talk setelah 3 kali pertemuan, sebagai berikut : skor pada Sdra.D dengan nilai 11 dari 18, Sdra.N dengan nilai 9 dari 18, Sdri.A dengan nilai 18 dari 18, Sdri.DR dengan nilai 18 dari 18, dan Sdra.R dengan nilai 10 dari 18. Seluruh responden melakukan intervensi selama 1 minggu proses penerapan terapi Self Talk dengan hasil baik sehingga responden sudah cukup baik untuk meneruskan terapi Self Talk secara berkesinambungan.

## B. Pembahasan

Pada sub bab pembahasan ini peneliti akan membahas penelitian yang telah dipaparkan pada hasil. Penelitian dengan judul “Penerapan Teknik Self Talk Menggunakan Metode *Audio Visual* Pada Remaja Dengan *Family Issue* Untuk Menurunkan Anxietas Di Lingkungan SMA Taruna Terpadu 1 (BoAsh) Kota Bogor” dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan secara langsung dan 3 kali pertemuan secara online atau mandiri dimana dalam dalam setiap pelaksanaannya yaitu melakukan pre test, tiga kali treatment dan post test dan dua kali refresh treatment.

Penerapan self talk dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada siswa/i SMA Bogor Ashokal Hajar di Bogor, dimana nilai pre test skala HARS

dengan skor rata-rata (27.6) dan post test skor rata-rata (22.6) setelah diberikan treatment. Terlihat dari hasil pre test dan post test terdapat penurunan angka tingkat kecemasan secara signifikan, self talk, atau berbicara kepada diri sendiri dengan cara yang positif dan konstruktif, membantu remaja untuk mengubah pemikiran negatif menjadi pemikiran yang lebih adaptif dan sehat. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa self talk dapat meningkatkan ketahanan emosional dan mengurangi gejala kecemasan pada remaja (Colnroly & Benassi, 2021).

Dalam hasil tingkat kecemasan pada pre test tingkat kecemasan terlihat pada sdra. D dengan hasil yang paling rendah dengan nilai 20 dikarenakan sdra. D selama treatment beranggapan masalah yang dirasakan tidak terlalu krusial, sedangkan sdri. DR mendapatkan skor HARS paling tinggi dengan nilai 35 dikarenakan sdri. DR sebelumnya telah mengalami gangguan kecemasan dan sampai sekarang masih menjalani pengobatan berkala. Kemudian dalam hasil post test HARS menunjukkan sdra. D dengan skor terendah dan mengalami penurunan secara signifikan karena selama pelaksanaan sdra. D melakukan treatment dengan baik tetapi kurang dapat mengekspresikan atau mengungkapkan pikiran negatifnya, lalu pada sdri. DR terlihat angka penurunan yang sangat besar karena sebelumnya sdri. DR sudah pernah melakukan self talk sebelumnya.

Kecemasan dapat tereduksi hanya dalam waktu sementara ketika responden melakukan terapi self talk, tingkat kecemasan pada responden tidak dapat tereduksi secara sepenuhnya karena masalah utama yang ada pada lingkungan responden tetap ada dan sudah terjadi lebih dari 2 minggu sehingga menjadi efek dalam kembali timbulnya kecemasan pada responden. Pada 2 responden, subjek 1 dan subjek 2 terdapat sedikit pengurangan skor kecemasan dikarenakan kedua subjek kurang berminat dalam melakukan terapi.

Berdasarkan Anxiety & Depression Association of America (2020), Menjelaskan bahwasanya kecemasan yang sudah berlangsung lebih dari dua minggu yang disebabkan karena adanya gangguan yang dapat memicu sulitnya penerapan intervensi dengan terapi dikarenakan kecemasan yang sudah melekat

erat dengan individu yang dimana dari sejumlah studi didapati gangguan kecemasan yang berlangsung lama mempengaruhi kecemasan pada 30% remaja di beberapa titik dalam kehidupan.

Masalah keluarga seperti perceraian, konflik antar anggota keluarga, dan kekerasan dalam rumah tangga dapat menyebabkan kecemasan yang tinggi pada remaja. Penerapan self talk memberikan alat yang efektif bagi remaja untuk mengatasi stress ini secara internal. Teknik ini membantu mereka mengembangkan strategi coping yang lebih sehat dan meningkatkan kontrol diri terhadap respon emosional mereka. Studi ini menemukan bahwa remaja yang diajarkan untuk menggunakan self talk menunjukkan penurunan signifikan dalam skor kecemasan setelah intervensi.

Selain mengurangi kecemasan, self talk juga berperan dalam meningkatkan resiliensi remaja, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi sulit. Dengan menggunakan self talk, remaja belajar untuk mengubah pemikiran negatif menjadi pemikiran yang lebih positif dan realistis. Ini membantu mereka untuk melihat situasi dengan cara yang lebih seimbang dan mengembangkan keterampilan untuk mengatasi stress dengan lebih efektif. Penelitian ini mendukung temuan Hetrick et al. (2020) yang menunjukkan bahwa intervensi kognitif seperti self talk dapat meningkatkan resiliensi pada remaja.

Pada penelitian ini juga dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan pada para responden, penelitian ini mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan remaja mengenai self talk. Mereka cenderung tidak menyadari bagaimana cara berbicara kepada diri sendiri dapat mempengaruhi kondisi emosional dan respons terhadap stress. Sebelum diberikan edukasi mengenai self talk didapati hasil tingkat pengetahuan pada responden dengan hasil yang beragam, untuk nilai tingkat pengetahuan terendah diperoleh oleh sdr. D dengan skor 60, sdr. D mendapatkan skor rendah karena sebelumnya sama sekali belum pernah mendengar atau mengetahui apapun mengenai self talk dan sdr. D juga tidak pernah mendapatkan edukasi tentang self talk, lalu untuk responden yang memperoleh nilai tertinggi adalah sdr. DR, hal ini dikarenakan sdr. DR sudah pernah mendapatkan edukasi

mengenai self talk sebelumnya dan sdri. DR juga merupakan siswi yang aktif serta berprestasi dalam bidang akademik sehingga membuat sdri. DR pandai memahami dan menerapkan self talk.

Kemudian setelah dilakukan edukasi didapatkan hasil tingkat pengetahuan tertinggi yang didapatkan oleh sdri. DR dengan skor post test 90, hal ini disebabkan karena sdri. DR adalah siswi yang termasuk teladan dan mudah dalam mengerti serta menerapkan materi, lalu untuk hasil nilai tingkat pengetahuan yang terendah diraih oleh sdra. D dengan hasil skor post test sebesar 80, hal ini disebabkan karena sdra. D melmang kurang unggul secara akademik dan selama pelaksanaan terapi self talk sdra. D banyak kurang fokus serta sulit menerapkan langkah-langkah self talk yang benar.

Peningkatan pengetahuan terbukti melancarkan proses pelaksanaan self talk. Remaja yang lebih memahami konsep self talk dan teknik penerapannya menunjukkan peningkatan dalam konsistensi dan efektivitas penggunaan self talk untuk mengatasi kecemasan. Mereka lebih mampu mengenali pemikiran negatif dan menggantinya dengan pernyataan positif, yang pada gilirannya membantu mereka mengelola stres dan kecemasan dengan lebih baik. Studi ini mendukung temuan dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi dan pemahaman yang baik tentang teknik self talk dapat meningkatkan efektivitasnya (Colnroly & Benassi, 2021).

Temuan ini memiliki implikasi penting untuk program intervensi di sekolah dan lingkungan keluarga. Sekolah dapat mengintegrasikan pelatihan *self talk* ke dalam kurikulum pendidikan emosional dan sosial untuk membantu remaja mengatasi kecemasan. Selain itu, orang tua dapat diberikan pelatihan untuk mendukung anak-anak mereka dalam menggunakan *self talk* secara efektif di rumah.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam proses kegiatan penelitian, penulis menyadari bahwa masih adanya kekurangan serta keterbatasan dalam proses yang dilakukan selama kegiatan yang

dirasakan peneliti yaitu, kegiatan pelaksanaan sekolah terpotong dengan adanya libur nasional dan libur hari raya idul fitri sehingga peneliti tidak dapat melakukan intervensi sesuai dengan tanggal yang sudah ditentukan, selain itu, dalam proses pemilihan responden serahkan sepenuhnya kepada pihak kesiswaan dari sekolah sehingga ada beberapa kriteria inklusi yang tidak terpenuhi atau tidak sesuai dengan kriteria inklusi, tapi segala hambatan dapat teratasi dengan diskusi bersama para responden sehingga menemukan waktu yang tepat untuk dilangsungkannya pertemuan hingga selesai penelitian.