

ABSTRAK

Zahwa Shabila Putri Andana

KONSELING TEKNIK *POSITIVE SELF TALK* TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN PADA REMAJA

xvi + 130 Halaman + 16 Tabel + 32 Lampiran

Latar Belakang : Rasa cemas yaitu situasi tidak menyenangkan yang timbul seperti rasa bingung dan ketakutan terhadap hal yang belum terjadi. Kecemasan dapat memicu gangguan kesehatan mental sehingga memengaruhi kemampuan dalam belajar. Bantuan yang bisa diberikan yaitu konseling teknik *positive self talk*. Tujuan : Mengetahui penurunan kecemasan pada remaja setelah diberikan konseling grup teknik *positive self talk*. Metode : yang diadopsi dalam penelitian ini yaitu *quasy eksperimen* dengan *pretest-posttest with control design*. Populasinya yaitu remaja siswa kelas XI SMA. Sampel penelitian 98 siswa melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data melalui kuesioner kecemasan *State Trait Anxiety Inventory* (STAI) dengan analisis data dengan *wilcoxon sign rank test*. Hasil : Mengacu pada hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* dengan signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai p sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang membuktikan keterdapatn pengaruh signifikan dari konseling grup menerapkan teknik *positive self-talk* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja siswa kelas XI SMA. Kesimpulan : Konseling grup teknik *positive self talk* memberi pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan sehingga dapat menjadi salah satu upaya dalam meminimalisir tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa.

Kata Kunci : Kecemasan pada remaja, Konseling, Positive self talk

Daftar bacaan: 29 buku (2019-2024)

ABSTRACT

Zahwa Shabila Putri Andana

COUNSELING USING POSITIVE SELF-TALK TECHNIQUES TO REDUCE ANXIETY IN ADOLESCENTS

xvi + 130 Pages + 16 Tables + 32 Appendices

Background: Anxiety is an unpleasant condition characterized by confusion and fear about events that have not yet occurred. Anxiety can trigger mental health disorders and affect the ability to learn. One intervention that can be provided is counseling using the positive self-talk technique. Objective: To determine the reduction in anxiety levels among adolescents after receiving group counseling using the positive self-talk technique. Method: This research employed a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The study population comprised 11th-grade high school students, and a total of 98 participants were selected through purposive sampling. Data were gathered using the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) questionnaire and analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. Results: The Wilcoxon signed-rank test results at a significance level of $\alpha = 0.05$ yielded a p-value of 0.000, which is less than 0.05. This indicates a statistically significant effect of group counseling using the positive self-talk technique on reducing anxiety levels among 11th-grade high school students. Conclusion: Group counseling using the positive self-talk technique has a significant effect on reducing anxiety levels and can be considered an effective approach to help decrease anxiety experienced by students.

Keywords: Adolescent anxiety, Counseling, Positive self-talk

References: 29 books (2019-2024)