



## Mengelola Pikiran Negatif dengan Teknik Self-Talk, Teknik Reframing dan Thought Stopping

Siti Lutfiah<sup>1\*</sup>, Qoqom Komariah<sup>2</sup>, Ilham Adzikri<sup>3</sup>, Imalatul Khairat<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten, Serang-Banten, Indonesia

E-mail: <sup>1</sup>[lutfiah2903@gmail.com](mailto:lutfiah2903@gmail.com) <sup>2</sup>[kokomkmryh09@gmail.com](mailto:kokomkmryh09@gmail.com) <sup>3</sup>[ilhamadzikri169@gmail.com](mailto:ilhamadzikri169@gmail.com)  
<sup>4</sup>[Imalatul.khairat@uinbanten.ac.id](mailto:Imalatul.khairat@uinbanten.ac.id)

**Abstract** Negative thinking represents a type of cognitive distortion that can negatively impact an individual's mental health and impede their ability to adapt effectively in daily life. This study aims to explore the effectiveness of three cognitive strategies self-talk, reframing, and thought stopping in managing such negative thoughts. Utilizing a qualitative research approach, this study conducted a literature review alongside participatory observation. Data were gathered by analyzing various academic articles, books, and journals focusing on these three techniques in the context of controlling negative thought patterns. Findings reveal that each technique offers unique benefits: self-talk helps in cultivating a more positive internal dialogue, reframing enables individuals to interpret problems from a more constructive angle, and thought stopping effectively halts the recurrence of negative thoughts through conscious intervention. These results indicate that these cognitive techniques can serve as practical psychological interventions for managing negative thinking.

**Keywords:** Negative Thinking, Self-Talk, Reframing, Thought Stopping

**Abstrak** Pikiran negatif merupakan bentuk distorsi kognitif yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu dan menghambat fungsi adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas tiga teknik kognitif dalam mengelola pikiran negatif, yaitu teknik *self-talk*, *reframing*, dan *thought stopping*. Pendekatan penelitian yang digunakan bersifat kualitatif dengan metode studi literatur dan observasi partisipatif. Data dikumpulkan melalui telaah berbagai artikel, buku dan jurnal ilmiah terkait teknik *self-talk*, *reframing*, dan *thought stopping* dalam pengelolaan pikiran negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masing-masing teknik memiliki kontribusi spesifik dalam membantu individu mengatasi pola pikir negatif. Teknik *self-talk* berperan dalam membentuk narasi internal yang lebih positif, *reframing* membantu individu melihat permasalahan dari sudut pandang yang lebih konstruktif, sedangkan *thought stopping* efektif dalam menghentikan pikiran negatif yang berulang secara sadar. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketiga teknik dapat dijadikan strategi intervensi psikologis yang aplikatif dalam konteks pengelolaan pikiran negatif.

**Kata Kunci:** Pikiran Negatif, Self-Talk, Reframing, Thought Stopping

### 1. PENDAHULUAN

Pikiran negatif merupakan bentuk distorsi kognitif yang umum terjadi dan dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis individu. Pikiran-pikiran ini sering kali muncul sebagai respon terhadap stres, kegagalan, rasa takut, atau pengalaman traumatis, dan apabila tidak dikelola secara efektif, dapat berkembang menjadi pola pikir yang maladaptif. Kondisi ini berpotensi menurunkan rasa percaya diri, menimbulkan kecemasan, hingga memicu gejala depresi. Dalam perspektif psikologi kognitif, pikiran negatif dikategorikan sebagai bentuk kesalahan berpikir (*cognitive distortions*) yang menyebabkan individu memersepsi realitas secara tidak akurat dan merugikan (Beck, 1976). Dalam kehidupan sehari-hari, individu kerap terjebak dalam siklus pikiran negatif yang memengaruhi cara pandang, emosi, dan perilaku. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi yang efektif dan aplikatif untuk mengelola pola pikir tersebut. Sejumlah pendekatan kognitif telah

dikembangkan dengan tujuan utama melakukan restrukturisasi pikiran, diantaranya teknik *self-talk*, *reframing*, dan *thought stopping*. Teknik *self-talk* melibatkan proses dialog internal yang positif guna membantu individu menafsirkan situasi dengan lebih rasional dan membangun. Teknik *reframing* berfungsi untuk mengubah perspektif terhadap suatu peristiwa atau pikiran, sehingga individu dapat melihatnya dari sudut pandang yang lebih konstruktif. Sementara itu, *thought stopping* adalah metode yang dirancang untuk secara sadar menghentikan alur pikiran negatif yang berulang dan mengalihkannya kepada hal-hal yang lebih positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis efektivitas ketiga teknik kognitif tersebut dalam mengelola pikiran negatif. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, studi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai bagaimana *self-talk*, *reframing*, dan *thought stopping* dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari strategi intervensi psikologis yang praktis dan mudah diakses oleh masyarakat. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendekatan psikologis yang efektif dalam mendukung kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup individu.

## 2. METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur dan observasi partisipatif. Data dikumpulkan melalui telaah berbagai artikel, buku dan jurnal ilmiah terkait teknik *self-talk*, *reframing*, dan *thought stopping* dalam pengelolaan pikiran negatif. Menurut Strauss dan Corbin, riset kualitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan temuan-temuan yang tidak bisa diperoleh dengan metode statistik atau metode lain yang bersifat kualitatif (pengukuran). Menurut Sugiono, penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk meneliti objek dalam keadaan alami, yang berbeda dengan metode eksperimen. Dalam pendekatan ini, peneliti berperan sebagai instrument utama, mengumpulkan data dengan Teknik yang bersifat triangulasi dan analisis data dilakukan secara induktif atau kualitatif. Hasil dari penelitian ini lebih focus pada pemaknaan daripada generalisasi. (Sugiyono, 2017, hlm. 9).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Studi Literatur

Berdasarkan telaah terhadap berbagai literatur ilmiah, buku, serta artikel jurnal yang relevan, ditemukan bahwa teknik *self-talk*, *reframing*, dan *thought stopping* merupakan metode kognitif yang efektif dalam mengelola pikiran negatif dan mendukung kesehatan mental.

## **SELF-TALK**

Teknik Self Talk merupakan bagian dari metode REBT (Rational Emotive Behavior Therapy), yang termasuk dalam kategori terapi pola pikir, perasaan, dan tindakan. Ide ini diungkapkan oleh Albert Ellis pada tahun 1993. Ellis menyatakan bahwa manusia memiliki dua macam cara berpikir, yaitu berpikir secara rasional dan irasional. Dia percaya bahwa setiap orang bisa menghasilkan hal-hal baik dan menolak pikiran yang merugikan. Kajian literatur menunjukkan bahwa self-talk adalah proses dialog internal yang berperan penting dalam mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif dan positif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan self-talk dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi tingkat kecemasan (Desmita, 2009; Sarwono, 2013). Menurut Schafer (Erford, 2016), metode self-talk adalah salah satu teknik konseling yang digunakan untuk menantang kepercayaan yang tidak rasional dan mendukung pengembangan pemikiran yang lebih positif, yang pada gilirannya akan menghasilkan self-talk yang lebih optimis. Tujuan dari penerapan teknik self-talk adalah untuk mengubah self-talk negatif menjadi self-talk positif. Berdasarkan penjelasan William (2011), beberapa langkah dalam menerapkan teknik pembicaraan diri yang dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri, yaitu: yaitu:

- Tahap Mendengarkan Pembicaraan Diri (Self-Talk): dalam langkah ini, seorang konselor akan mendukung klien untuk mengungkapkan pikiran negatif yang muncul dalam keadaan tertentu. Klien berbagi mengenai masalah yang berhubungan dengan kepercayaan diri, sehingga konselor dan anggota kelompok lainnya bisa memberikan pandangan serta dorongan.
- Tahap Mencatat Pikiran Negatif: Pada langkah ini, klien diarahkan untuk menuliskan pembicaraan diri yang negatif di dalam jurnal yang disediakan. Setelah selesai menulis, klien membacakan pernyataan berpikir negatif tersebut, dan anggota kelompok lainnya memberikan saran untuk mengubah pernyataan tersebut menjadi positif. Ini membantu klien menyadari bahwa pikiran negatif bisa diubah menjadi pikiran positif.
- Tahap Mengalihkan Pikiran Negatif menjadi Positif: Dalam langkah ini, konselor meyakinkan klien bahwa pemikiran yang negatif bisa dilawan dan diubah menjadi yang positif. Klien diajak untuk mengeksplorasi gagasan-gagasan serta menetapkan tujuan yang realistis, sekaligus diyakinkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk melakukan perubahan.
- Tahap Menyusun Pembicaraan Diri yang Positif: Pada langkah ini, klien diharapkan dapat membangun dan menjalani pembicaraan diri yang positif setiap

hari. Konselor memandu klien untuk terus mengembangkan pemikiran yang rasional tentang diri mereka dan kehidupan yang lebih baik.

## REFRAMING

Teknik *reframing* berfungsi untuk mengubah cara pandang individu terhadap situasi atau pikiran tertentu menjadi perspektif yang lebih konstruktif dan fungsional. Berdasarkan hasil analisis jurnal psikologi kognitif, *reframing* efektif dalam mengurangi distorsi kognitif dan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah (Beck, 1976; Novita Sari, 2021). Cormier (dalam Nursalim, 2013:70) menyatakan bahwa ada dua tipe reframing, yaitu meaning reframing dan context reframing.

- Reframing Meaning

Meaning Reframing (*susunan makna*) adalah suatu penekanan pada sebuah proses untuk memberikan istilah baru pada perilaku tertentu yang kemudian diikuti dengan perubahan makna. Ada cara untuk memandang sebuah persoalan dari perspektif yang berbeda yaitu dengan “menggali makna berbeda” dari sebuah perilaku yang sebelumnya dianggap buruk. Melalui meaning reframing ini, seseorang yang mendapatkan musibah yang menyedihkan, maka ia mampu memaknai apa yang terjadi secara positif sehingga tetap merasa Bahagia.

- Context Reframing

Reframing Konteks (penataan konteks) adalah penekanan pada suatu proses yang memungkinkan individu untuk mengerti bahwa perilaku tertentu dapat dianggap baik atau diinginkan dalam satu situasi, tetapi tidak dalam situasi lainnya. Konteks ini tidak menjelaskan secara rinci mengenai apa yang terjadi, siapa yang terlibat, dan bagaimana peristiwa berlangsung. Konteks dari tindakan tertentu akan menentukan apakah sesuatu itu diperbolehkan atau dilarang, baik atau buruk, serta layak atau tidak layak. Reframing konteks berlandaskan pada keyakinan bahwa setiap perilaku memiliki manfaat, tetapi tidak dalam semua situasi atau keadaan.

Berikut adalah penjelasan yang lebih mendetail mengenai enam tahapan dalam pelaksanaan reframing menurut Cormier (dalam Nursalim, 2013:72):

- Rasional Strategi:

Pada tahap ini, konselor memberikan penjelasan yang mendalam kepada konseli mengenai bagaimana persepsi dan atribusi mereka terhadap situasi dapat mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor menjelaskan bahwa seringkali, individu terjebak dalam cara berpikir yang sempit, hanya fokus pada aspek tertentu dari situasi yang menyebabkan stres atau kecemasan. Dengan memberikan gambaran yang jelas tentang tahapan implementasi strategi reframing, konselor membantu konseli memahami bahwa ada cara lain untuk melihat situasi yang dapat mengurangi tekanan emosional. Misalnya, konselor dapat

menggunakan analogi atau contoh konkret untuk menunjukkan bagaimana perubahan perspektif dapat membawa dampak positif.

- **Identifikasi Persepsi dan Perasaan Konseli:**

Di tahap ini, konselor berperan aktif dalam membantu konseli menyadari reaksi otomatis yang muncul ketika mereka menghadapi situasi problem. Melalui teknik seperti imagery atau bermain peran, konselor dapat mengajak konseli untuk mengenang kembali situasi yang menimbulkan masalah. Pertanyaan yang diajukan, seperti “Apa yang kamu perhatikan sekarang?” atau “Apa yang kamu rasakan saat ini?” bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang persepsi dan perasaan yang muncul. Konselor juga membantu konseli untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran yang mungkin mengandung tekanan atau kecemasan, serta bagaimana perubahan dalam suara, perasaan, dan sensasi dapat mempengaruhi reaksi mereka terhadap situasi.

- **Mengenang Kembali Persepsi yang Menimbulkan Masalah:**

Setelah konseli menyadari reaksi otomatis mereka, konselor meminta mereka untuk mengenang kembali situasi problem dan persepsi yang muncul. Dalam contoh yang diberikan, seorang gadis yang merasa jengkel pada ibunya diminta untuk mengenang kembali interaksi tersebut. Melalui role play atau imagery, konseli dapat mengungkapkan perasaan negatif yang mereka miliki, seperti menganggap ibunya cerewet. Tahap ini penting untuk membantu konseli memahami bagaimana persepsi mereka terbentuk dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi emosi mereka.

- **Identifikasi Persepsi Alternatif:**

Pada tahap ini, konselor berkolaborasi dengan konseli untuk mencari persepsi alternatif terhadap situasi masalah. Dengan menanyakan tentang nilai positif atau makna dari kejadian tersebut, konselor membantu konseli untuk melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda. Misalnya, konselor dapat bertanya, “Apa nilai positif dari perilaku ibumu yang cerewet?” atau “Apa makna dari perilaku tersebut bagi kamu?” Dengan cara ini, konseli dapat menemukan persepsi alternatif yang lebih konstruktif, seperti menganggap ibunya sebagai sosok yang perhatian dan asertif, yang sebenarnya bertujuan untuk kebaikan mereka.

- **Modifikasi Persepsi dalam Situasi Masalah:**

Setelah konseli berhasil mengidentifikasi persepsi alternatif, konselor dapat menggunakan teknik bermain peran atau imagery untuk membantu konseli mengenang kembali peristiwa dengan cara yang baru. Dalam tahap ini, konselor mendorong konseli untuk mempraktikkan perubahan persepsi yang telah ditemukan. Proses ini mungkin memerlukan beberapa kali latihan dan penugasan sebagai tugas rumah untuk memperkuat perubahan

yang telah dilakukan. Dengan berlatih, konseli dapat lebih mudah menginternalisasi cara pandang baru yang lebih positif.

- **Memberikan Tugas Rumah dan Tindak Lanjut:**

Pada tahap terakhir, konselor mendorong konseli untuk menerapkan apa yang telah mereka pelajari selama sesi konseling ke dalam kehidupan sehari-hari. Tugas rumah ini dirancang untuk membantu konseli mengintegrasikan perubahan persepsi ke dalam situasi nyata yang mereka hadapi. Konselor juga melakukan tindak lanjut untuk memastikan bahwa konseli dapat mengatasi situasi serupa di masa depan dengan cara yang lebih adaptif. Dengan demikian, konseli diharapkan dapat mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara berkelanjutan.

## **THOUGHT STOPPING**

Thought Stopping merupakan sekumpulan metode yang dirancang untuk meningkatkan kapasitas individu dalam menahan secara mental serangkaian reaksi (Baker, Erfond, 2016). Tujuan dari teknik ini adalah hal-hal yang ingin dicapai setelah menerapkan pendekatan thought stopping. Ankom, S (1998:102) menyatakan bahwa tujuan dari terapi thought stopping adalah untuk mengidentifikasi pikiran yang mengganggu serta menimbulkan kecemasan. Dalam buku Strategi Konseling oleh Nursalim (2005:36), dinyatakan bahwa sasaran utama dari teknik thought stopping mencakup:

- Memperbaiki dan mengubah sikap serta cara berpikir, keyakinan, dan pandangan konseli yang tidak logis menjadi lebih rasional dan tepat, sehingga konseli dapat mengembangkan diri dan menemukan potensi secara optimal melalui pemikiran kognitif yang efisien dan positif.
- Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa benci, rasa takut, rasa bersalah, berdosa, rasa was-was, rasa marah sebagai konsekuensi dan cara berfikir dan sistem keyakinan yang keliru dengan jalan melatih dan mengajari konseli untuk menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik ththought stopping adalah untuk menghentikan, merubah sikap, persepsi, cara berikir, keyakinan serta pandangan yang tidak rasional atau negatif.

Tahapan Thought Stopping:

- Mengirimkan ungkapan verbal. Klien mulai menyadari pikiran tidak rasionalnya dan berniat memperbaiki cara berpikirnya. Konselor membantu klien menyadari pikiran negatifnya serta dampaknya terhadap perilakunya, kemudian konselor memberikan penjelasan mengenai pentingnya prosedur penghentian pikiran.

- Penghentian pikiran berdasarkan arahan konselor: Interupsi Terlihat. Konselor bertugas untuk menghentikan dengan kata-kata yang jelas.
- Penghentian pikiran berdasarkan arahan klien: Interupsi Terlihat. Klien bertanggung jawab untuk menghentikan dengan kata yang jelas setelah fokus kembali pada masalahnya dan pikiran negatif itu muncul.
- Menghentikan pemikiran berdasarkan instruksi konselor: Interupsi terbuka. Proses ini dilakukan dengan cara yang sama seperti langkah sebelumnya, tetapi dilakukan dalam pikiran.
- Mengalihkan ke arah pemikiran yang netral, positif, dan tegas. Setelah mengucapkan kata berhenti, konseli belajar untuk menggantikan pikiran negatif dengan pernyataan yang positif, jelas, dan netral.
- Tugas rumah dan tindak lanjut. Konseli harus menggunakan metode ini saat melakukan konseling dan dalam kehidupan sehari-hari ketika pikiran yang merusak muncul. Pendekatan ini harus diimbangi dengan mencatat di kertas tentang kemajuan yang diraih dalam menerapkan teknik penghentian pikiran. Di atas telah dijelaskan prosedur dasar untuk menghentikan pikiran.

### **Pembahasan**

Pikiran negatif menurut Desmita (2009) pikiran negatif dapat menghambat perkembangan psikologis individu, menurunkan kepercayaan diri, dan berkontribusi terhadap munculnya gangguan emosi seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, menurut Sarwono (2013) menyatakan bahwa pikiran negatif yang tidak dikendalikan dapat memengaruhi persepsi, emosi, dan perilaku seseorang secara keseluruhan, sehingga berdampak buruk pada kehidupan sosial maupun pribadi. Mengelola pikiran negatif merupakan proses penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, yang dapat dilakukan melalui kesadaran, evaluasi, dan perubahan pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih positif dan adaptif. Pikiran negatif, jika dibiarkan, dapat berkembang menjadi kecemasan, stres berkepanjangan, hingga depresi. Oleh karena itu, diperlukan strategi kognitif yang tepat seperti teknik *self-talk*, *reframing*, dan *thought stopping* untuk menanganinya. Individu perlu menyadari pikiran-pikiran yang muncul, menantanginya dengan logika dan sudut pandang baru, serta menggantinya dengan pernyataan yang lebih membangun.

Sintesis hasil kajian literatur ini menunjukkan bahwa ketiga teknik kognitif tersebut memiliki fungsi yang saling melengkapi dalam proses pengelolaan pikiran negatif. *Self-talk* membantu membentuk dialog internal yang positif dan membangun, yang berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri dan menurunkan kecemasan melalui restrukturisasi kognitif juga berperan dalam membentuk narasi internal yang lebih positif

Melalui proses menulis maupun mendengarkan self-talk, individu diarahkan untuk mengubah narasi internal yang negatif menjadi lebih optimis, sementara *reframing* memungkinkan individu untuk melihat kembali situasi yang menimbulkan pikiran negatif dengan cara yang lebih konstruktif, baik dengan mengubah makna maupun konteks dari peristiwa tersebut, sehingga tercipta pemahaman baru yang lebih adaptif. Di sisi lain, *thought stopping* merupakan strategi untuk menghentikan alur pikiran negatif secara sadar, dimulai dari menyadari pikiran irasional, menginterupsinya dengan kata perintah seperti “berhenti”, lalu menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional, positif, dan netral. Keberhasilan implementasi teknik-teknik ini sangat dipengaruhi oleh tingkat pemahaman dan konsistensi individu dalam menerapkannya. Ketiga teknik ini jika digunakan secara konsisten dapat membantu individu memutus pola pikir yang merugikan dan membentuk pola pikir yang lebih sehat, sehingga pengelolaan pikiran negatif menjadi lebih terarah, praktis, dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penggunaan teknik ini secara terintegrasi diyakini dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam menjaga kesehatan mental. Keberhasilan penerapan sangat dipengaruhi oleh konsistensi dan latihan yang terus-menerus, dan studi terbaru menunjukkan bahwa integrasi teknik ini dapat meningkatkan efektivitas dalam mengelola stres, kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan mental secara berkelanjutan. Oleh karena itu, penguatan penjelasan mengenai penggunaan gabungan ketiga teknik ini akan menambah kedalaman dan aplikatif pada jurnal serta mendukung strategi intervensi psikologis yang lebih holistik.

Lebih lanjut, literatur yang dikaji merekomendasikan adanya pendampingan atau pelatihan agar individu dapat menginternalisasi dan mengaplikasikan teknik-teknik tersebut secara efektif, sehingga tidak hanya berhenti pada penguasaan konsep tetapi juga berdampak pada perubahan perilaku nyata. Dengan latihan yang konsisten dan kesadaran diri yang tinggi, pengelolaan pikiran negatif dapat membantu membentuk pola pikir yang lebih sehat, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup secara lebih konstruktif.

#### 4. KESIMPULAN

Pengelolaan pikiran negatif sangat penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental individu. Berdasarkan hasil kajian literatur dan observasi partisipatif, dapat disimpulkan bahwa teknik self-talk, reframing, dan thought stopping merupakan strategi kognitif yang efektif dalam membantu individu mengelola pikiran negatif secara konstruktif. Ketiga teknik ini memiliki fungsi yang saling melengkapi: Self-talk berperan dalam membentuk dialog internal yang positif, meningkatkan kepercayaan diri, serta menurunkan tingkat kecemasan melalui restrukturisasi kognitif. Reframing membantu individu memandang

situasi stres dari sudut pandang baru yang lebih adaptif, sehingga mengurangi distorsi kognitif dan meningkatkan ketahanan psikologis. Thought stopping bertindak sebagai intervensi langsung untuk mengatasi pikiran buruk yang datang berulang kali, dan menukarnya dengan pikiran yang bersifat netral atau positif. Integrasi ketiga teknik ini memberikan pendekatan yang lebih holistik dan komprehensif dalam pengelolaan pikiran negatif. Efektivitasnya sangat bergantung pada konsistensi latihan, pemahaman individu, dan dukungan lingkungan yang memadai. Oleh karena itu, dalam praktiknya, sangat direkomendasikan adanya pendampingan profesional atau pelatihan terstruktur agar teknik-teknik ini tidak hanya dipahami secara konseptual, tetapi juga mampu diinternalisasi dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari secara berkelanjutan. Dengan demikian, ketiga teknik ini dapat menjadi bagian dari intervensi psikologis yang aplikatif dan berdampak nyata terhadap peningkatan kesejahteraan mental.

## REFERENSI

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). *Pengantar psikologi* (G. Sarwono, Trans.). Erlangga. (Karya asli diterbitkan 2000)
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2009). *Handbook of qualitative research*. Pustaka Belajar.
- Departemen Agama RI. (2013). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Cipta Bagus Segara.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Idat, M. (2011). *Cognitiv-behavior-therapy: Solusi pendekatan praktek konseling individu* (Tesis Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Iqbal, M. (2016). *Psikologi kognitif*. Kencana.
- Novitasari, R. (2021). *Manajemen stres: Teori dan aplikasi*. Pustaka Pelajar.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan intervensi konseling*. Akademi Permata.
- Rahmat, J. (2008). *Psikologi komunikasi*. Remaja Rosdakarya.
- Rochman, K. L. (2010). *Kesehatan mental*. Fajar Media Press.
- Sarwono, S. W. (2013). *Psikologi umum*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wahyuni, N. (2020). Penerapan teknik self talk untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar. *Jurnal Nur Wahyuni*, 2–3.
- Wani, K. E., & Sutarini. (2022). Analisis dampak pemberian reward and punishment pada proses pembelajaran tematik siswa kelas IV SDN 064955 Medan. *EduGlobal: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 1(3), 233–247.

Welly, E. G., & Rahmah, M. (2021). [Judul artikel tidak dicantumkan]. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1).

William, J. (2011). *Dahsyatnya terapi bicara positif: Self talk therapy*. Arta Pustaka.