

ANALISIS TEKNIK *SELF TALK* DAN TERAPI TAFAKKUR UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL

Aulia An nadhila^{1*}, Nurus Sa'adah², Suryadi³

¹ Interdisciplinary Islamic Studies, Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta , Indonesia

² Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga, Indonesia

³ Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Indonesia

*E-mail: annadhila98@gmail.com

Keywords

*Self Talk,
Meditation,
Social Enxiety*

Abstract

The objective of this research is to see the synchronization of self-talk and the meditation method in an effort to reduce social anxiety. The method used is literature study, namely a method of collecting data through a series of activities by reading, taking notes and processing library data as research. Social anxiety is negative thoughts about uncertainty that has not yet happened, causing individuals to experience excessive anxiety, causing physical symptoms such as cold sweats, headaches and withdrawal from the environment. Therefore, it is necessary to make efforts to reduce social anxiety by using self-talk techniques as an approach to changing negative thoughts to more positive thoughts. However, researchers feel that it is not enough to use rationality, but a balance between rational and spiritual is needed to create individual independence in problem solving.

Kata Kunci

Abstrak

*Self Talk,
Tafakur,
Kecemasan
Sosial.*

Tujuan penelitian ini untuk melihat kesinkronan self talk dan metode tafakur dalam upaya mereduksi kecemasan sosial. Metode yang digunakan adalah studi literature yakni metode pengumpulan data melalui serangkaian kegiatan dengan membaca, mencatat serta mengolah data pustaka sebagai penelitian. Kecemasan sosial merupakan pikiran negatif akan ketidakpastian yang belum terjadi menjadikan individu mengalami kecemasan berlebihan hingga menimbulkan gejala fisik seperti keringat dingin, sakit kepala hingga menarik diri dari lingkungan. Maka darinya perlu adanya upaya mereduksi kecemasan sosial dengan menggunakan teknik self talk sebagai pendekatan untuk merubah pikiran negatif kepada pemikiran lebih positif. Namun peneliti merasa tidak cukup menggunakan rasional akan tetapi perlu keseimbangan antara rasional dan spiritual agar menciptakan kemandirian individu dalam melakukan problem solving.

Pendahuluan

Kecemasan sosial merupakan tipe gangguan yang banyak dialami, dimana seseorang yang sedang mengalami hal ini memiliki pemikiran negatif terhadap evaluasi orang lain, yang kemudian menimbulkan kecemasan dengan gejala keringat dingin, perilaku menghindar serta. Orang yang mengalami kecemasan sosial seperti ini sering menyalahkan diri sendiri dan mengagap segala sesuatu yang ia lakukan adalah hal yang memalukan dan terlihat bodoh. Individu tersebut akan mengalami ketakutan ketika berada di situasi sosial, jika terpaksa menghadapi situasi tersebut akan mengalami distress yang sangat besar. Sehingga kecemasan tersebut akan menjadi ketidaknyamanan, menimbulkan stress, mengganggu aktivitas sehari-hari, atau berusaha menarik diri dari sosial yang dirasa dapat menimbulkan stress pada individu (Asrori Adib, Hasanad Nida UI, 2015).

Kecemasan terjadi apabila tidak adanya keselarasan antara *inner self* yang sesungguhnya dengan tuntutan sosial yang dialami. Pikiran negatif akan ketidakpastian yang belum terjadi menjadikan individu mengalami kecemasan berlebihan. Oleh karenanya perlu adanya teknik untuk merubah kognitif negatif pada individu. Salah satu teknik yang dapat diterapkan adalah *self talk*. Teknik ini membantu untuk melawan keyakinan-keyakinan yang kurang masuk akal dan mengembangkan pikiran yang lebih sehat (Erford Bradley T, 2020a). *Self talk* penting dilakukan sebagai langkah awal mensugesti kebaikan dalam diri, namun

hal tersebut juga perlu usaha dan kerja keras untuk berlatih memotivasi diri agar terus berfikir positif.

Namun kita menyadari bahwa setiap teori memiliki kelebihan kelemahan sehingga penulis menambahkan terapi tafakkur untuk melengkapi teknik *self talk*. Sedangkan dalam teknik *self talk* konselor mendampingi konseli untuk mengidentifikasi dan memperbaiki permasalahan klien agar mampu menyangkal pikiran negatif menjadi lebih optimis. Sedangkan tafakkur merupakan terapi konsep islam diperuntukkan memudahkan individu dalam melihat segala realita dengan optimis dengan menginternalisasikan nilai-nilai berpikir positif. Namun sebagai konselor kita tidak bisa selalu berada di setiap aktifitas konseli. Maka darinya penulis ingin mengkaji konsep terapi *self talk* dan terapi tafakkur.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan kualitatif dengan menerapkan metode kajian teori merupakan kajian teori. Metode kajian teori bertujuan untuk memberikan landasan teori yang kuat dalam sebuah penelitian, tujuan, serta metode penelitian yang akan digunakan. Menurut Zed studi literature merupakan metode pengumpulan data melalui serangkaian kegiatan dengan membaca, mencatat serta mengolah data pustaka sebagai penelitian (Zed, mestika, 2008). Dengan menganalisis literature yang ada kemudian dijadikan sebuah penelitian agar dapat menemukan suatu pembaharuan dalam sebuah peneltian. Urgensi dari penelitian ini untuk menganalisis penerapan teknik *self talk* dan terapi tafaakur dalam mereduksi kecemasan sosial.

Hasil dan Pembahasan

Dari beberapa literature yang telah dianalisis mengemukakan bahwa *self talk* perlu diterapkan dan efektif untuk mengurangi stress dan meningkatkan kepercayaan diri pada individu. Adapun beberapa literature menguji efektifitas teknik *self tak* pada atlet maupun siswa guna meningkatkan kepercayaan diri maupun meningkatkan kedisiplinan. Namun tidak hanya siswa dan atlet yang perlu menerapkannya akan tetapi teknik ini dapat digunakan dari berbagai kalangan baik dari anak-anak maupun lansia. Dengan melatih merubah pikiran dari negatife lebih ke pikiran positif.

PEMBAHASAN

Teknik Self Talk

Self talk merupakan sebuah teknik yang berasal dari *rational emotive therapy* (REBT) dimana teknik ini biasa digunakan untuk menangani masalah seperti perfeksionisme, kekhawatiran, *self esteem*, dan pengolahan amarah. Teknik ini bersifat *self fulfilling* yang baik bagi individu untuk belajar cara untuk menantang keyakinan yang tidak masuk akal. Namun bukan berarti memaksa merubah pikiran atau perilaku yang ada pada individu tetapi lebih bertujuan agar menjadi lebih tenang. (Ananda Sherien S.D., Apsari Nurliana Cipta, 2020)

Teknik ini merupakan tipe yang ingin digunakan untuk diajarkan kepada konseli untuk mengubah cara berfikir absolut sehingga membantu individu terlatih untuk mampu mengontrol pemikiran dalam berbagai situasi. (Erford Bradley T, 2020b) REBT beranggapan bahwa manusia dilahirkan dengan memiliki fitrah baik untuk berfikir rasional, jujur, maupun berpikir irasional dan jahat. Menurut REBT berasumsi bahwa keyakinan dan nilai irasional berkaitan dengan gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara efektif guna membantu dengan menyangkal pikiran negatif tersebut dengan langsung menyentuh filsafat hidup mereka sendiri dan mengajari bagaimana berfikir secara logis agar individu dapat menampik pikiran irasionalnya (Iswari Dita, Hartini Nurul, 2005).

Konselor dapat mengajarkan teknik ini kepada konseli yang memerlukan bantuan agar mampu mengelola stress, dengan melatih untuk berfikir rasional. *Self talk* juga dapat digunakan sejak dini untuk membantu lebih fokus pada hal positif dan memperkuat keterampilan mereka. Dengan tujuan agar terbiasa mengidentifikasi pikiran negatif dan mengenali bahwa situasi itu biasanya tidak seburuk yang kelihatannya. Namun bukan berarti untuk mengikis perasaan tetapi sebagai pendekatan pikiran positif yang disederhanakan, melainkan agar individu dapat mengembangkan cara pandang realistis dan adaptif. (Erford Bradley T, 2020b)

Kecemasan dan pesimisme merupakan permasalahan yang sering diatasi dengan teknik *self talk* ini, apabila orang yang menggunakan *self talk* positif sebagai motivasi maka dimungkinkan akan dapat mencapai tujuan yang mereka inginkan. Namun bukan berarti *self talk* negatif tidak diperlukan, terkadang perlu untuk mengenali sebuah situasi beresiko. *Self*

talk lazim dikaitkan dengan permasalahan seperti *self-esteem*, perfeksionis, kekhawatiran, serta pengelolaan amarah. Tujuan adanya *self talk* agar individu dapat mengidentifikasi pikiran-pikiran dan mengenali bahwa situasi itu biasanya tidak seburuk apa yang difikirkan (Erford Bradley T, 2020a).

Fungsi melakukan *self talk* pada individu yakni penelitian sosial, manajemen diri, penguatan diri, serta mengkritik pada diri sendiri. Pertama, *self talk* berupa respon yang biasa digunakan untuk pencegahan akan penilaian sosial sebagai bentuk antisipasi diri. Kedua, *self talk* kebanggaan terhadap diri akan sebuah pencapaian berupa penguatan diri. Ketiga, perasaan pesimis dan patah semangat berupa kritikan negatif pada diri *self talk* berupa kritikan terhadap diri sendiri. Kempat, *self talk* berupa pengelolaan diri untuk mengukur regulasi diri secara umum contoh “saya membayangkan atau merencanakan apa yang akan saya katakan (Mustay Emilia, 2020).

Pada hakikatnya individu masing-masing memiliki alam bawah sadar yang memogramkan untuk mengalami kenikmatan, memiliki rasa senang dan bahagia. Namun alam bawah sadar juga terprogram akan perasaan penderitaan, kesakitan, serta kesengsaraan. Ada dua hal yang dapat mempengaruhi *self talk* yakni :

1. Area Kritis (*Critical area*)

Informasi akan boleh masuk atau tidak diterimanya sesuatu yang ada pada sebuah area. Informasi yang dapat masuk ke dalam diri jika informasi tersebut sesuai dengan keyakinan kita, sedangkan sebaliknya informasi yang membahayakan maka akan ditolak. Maka dalam area kritis *self talk* melindungi, membatasi ataupun mempertimbangkan adanya ide baik mauun buruk.

2. Repetisi (Pengulangan)

Dalam *self talk* pengulangan penting untuk menekankan pada diri namun alangkah baiknya penekanan yang dilakukan adalah penekanan positif, berfikir positif, dan berbicara positif (Anfasa, Yusril Albi, 2020).

Adapun teknik dalam pelatihan *self talk* pada konseli denan beberapa tahap yakni:

1. Mengidentifikasi masalah untuk mengetahui seberapa sering oikiran negatif terjadi dengan membawa kartu indeks untuk mencatat semua kritik terhadap diri.

2. Setelah seminggu diminta untuk memantau diri, kemudian klien diminta mengeksplorasi maksud dari pikiran negatif agar dapat disadari apa yang ingin ditangani di sesi konseling selanjutnya.
3. Melawan keyakinan yang tidak masuk akal dan konsisten dengan nilai-nilai klien seperti pikiran dilawan dengan pikiran.
4. Meninjau kembali counter (penangkal) dan mencoba merating stress yang dialami agar dapat mengetahui rati yang dialami mengalami penurunan atau tidak. Salah satu contoh jika terdapat pemikiran “aku harus mendapat semua yang kuinginkan” menjadi aku tidak pernah mendapatkan keinginanku, hanya saja aku akan senang jika dapat mencapai keinginanku” (Erford Bradley T, 2020b)

Corey menyatakan bahwa *self talk* digunakan agar mampu menghadapi rasa kekhawatiran dengan tindakan memilih diri dan menerima kenyataan bahwa individu tersebut lebih dari sekedar korban kekuatan diluar dirinya (Corey Gerald, 2013). Dengan melatih dan memotivasi konseli bahwa merubah pemikiran negatif dan memunculkan pemikiran positif memberi pengetahuan pada konseli bahwa dengan melakukan *self talk* dan mengafirmasi diri mampu mengenali diri secara positif. Sehingga konseli terlatih untuk mampu menghadapi stimulus yang datang (Irawan Erna, dkk, 2023).

Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial merupakan adanya persepsi bahwa bahanya suatu kondisi sosial yang kemudian memunculkan sebuah penolakan. Kecemasan sosial tinggi cenderung dialami perempuan dalam dengan menampilkan lebih banyak perilaku negatif dibanding dengan perilaku positif seperti sedikit berbicara, kontak mata yang kurang, banyak gelisah serta kurang tersenyum. Kecemasan sosial tidak hanya terbentuk dari lingkungan tetapi juga erat kaitannya dengan pola asuh di rumah. Orang tua yang terlalu otoriter hingga terlalu banyak penolakan terhadap anak dapat menyebabkan kecemasan sosial yang meningkat pada anak. Sehingga akan terbentuk keyakinan akan terulangnya kembali sebuah penolakan pada remaja. (Rachmawati Fitria, 2015).

Adapun salah satu kasus kecemasan sosial adalah ketergantungan individu pada sosial media. Dalam teori ketergantungan menyatakan bahwa kecemasan sosial dapat dikategorikan sebagai faktor motif yang menyebabkan individu memilih sosial media atau non sosial media sebagai bentuk untuk memenuhi hidup. Seseorang yang terlibat dalam komunikasi online secara berlebihan memberikan dampak negatif dengan membandingkan diri dengan pencapaian orang lain karena banyaknya informasi yang diterima (Soleha Silvia Fardila, 2015).

Teori kecemasan Liebowitz menyatakan bahwa kecemasan sosial terbagi menjadi dua aspek yakni (1) *performance anxiety* yang merupakan kecemasan seseorang timbul ketika kinerjanya dilihat oleh orang lain, (2) *social anxiety* yakni kecemasan seseorang ketika berinteraksi dengan orang lain. Kecemasan sosial sendiri memiliki dampak negatif yakni menurunnya kesejahteraan dan kualitas hidup seseorang (Kalalo Beatrice, Marlietama Celine A., Cristabel Gracivaline, 2021).

Kondisi yang menyebabkan adanya kecemasan sosial yakni keterlibatan pada kegiatan sosial, kondisi yang melibatkan resiko seperti berrhubungan dengan lawan jenis (kencan), menemui orang baru, serta wawancara. Leary mengemukakan adanya dua faktor kecemasan sosial yakni: kecemasan dalam interaksi (*interaction anxiety*), yakni ketika individu fokus terhadap respon sekitar yang timbal balik dalam interaksi dengan orang lain, kecemasan di depan publik (*audience anxiousness*) dimana fokus pada komunikasi sosial searah dan tidak terkait dengan perilaku orang lain (Swasti Ide Khurnia, Martani Wisjnu, 2013).

Penyebab Internal

Penyebab internal kecemasan berkaitan dengan faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu, yang dapat berupa:

1. Kepribadian: Beberapa orang memiliki kepribadian yang lebih cenderung cemas, seperti orang yang lebih sensitif terhadap stres atau lebih mudah merasa terancam dalam situasi sosial. Misalnya, orang yang memiliki kepribadian neurotik yakni cenderung merasa cemas, mudah terganggu, dan khawatir berlebihan lebih rentan terhadap kecemasan.
2. Keinginan atau harapan yang tidak realistis: Individu yang memiliki harapan yang sangat tinggi atau tidak realistis terhadap diri mereka sendiri, seperti keinginan untuk selalu tampil sempurna di mata orang lain, dapat lebih mudah merasa cemas. Mereka mungkin takut

jika tidak memenuhi harapan tersebut, mereka akan dianggap gagal atau tidak disukai.

3. Keyakinan yang Irasional: Kecemasan juga dapat timbul dari keyakinan atau pikiran-pikiran yang tidak rasional. Misalnya, keyakinan seperti "Jika saya melakukan kesalahan, orang lain akan membenci saya" atau "Saya harus selalu terlihat sempurna di depan orang lain" adalah contoh keyakinan yang tidak realistis dan dapat memicu kecemasan yang berlebihan (Nia Oktapiani, Amelia Putri, 2018).

Penyebab Eksternal

Sementara penyebab internal lebih terkait dengan faktor psikologis dalam diri individu, faktor eksternal lebih berhubungan dengan lingkungan sosial dan situasi di luar diri individu. Faktor eksternal yang dapat memicu kecemasan meliputi:

1. Lingkungan Sosial dan Kultural: Kondisi sosial di sekitar individu, seperti tekanan dari keluarga, teman, atau masyarakat, dapat memperburuk perasaan cemas. Misalnya, individu yang hidup dalam lingkungan yang mengutamakan pencapaian dan kesempurnaan, seperti di lingkungan kerja yang kompetitif atau sekolah yang menekankan nilai tinggi, dapat merasa cemas jika mereka merasa tidak memenuhi ekspektasi tersebut.
2. Pengalaman Sosial Negatif : Pengalaman traumatis atau negatif, seperti diolok-olok, diejek, atau pernah mengalami penolakan dalam situasi sosial, dapat membuat individu lebih rentan terhadap kecemasan sosial. Situasi-situasi ini bisa meninggalkan bekas yang mempengaruhi persepsi individu tentang dirinya dan orang lain .

Pikiran dan keyakinan yang tidak rasional sering kali menjadi penyebab utama kecemasan. Pikiran-pikiran irasional ini sering kali berfungsi sebagai pemicu yang memperburuk perasaan cemas, meskipun dalam kenyataannya situasi sosial tersebut tidak seburuk yang dibayangkan. Secara keseluruhan faktor internal maupun eksternal individu turut berkontribusi pada kecemasan itu sendiri. Maka perlu pengendalian diri untuk meminimalisir terjadinya kecemasan sosial (Nia Oktapiani, Amelia Putri, 2018).

Adapun gangguan kecemasan sosial dapat didiagnosis jika memenuhi beberapa kriteria berikut:

1. Ketakutan yang terus-menerus terhadap satu atau lebih situasi sosial, terutama saat bertemu dengan orang baru atau yang tidak dikenal, dan merasa mereka akan mengamati atau menilai diri.

2. Ketakutan terhadap situasi sosial tersebut selalu memicu kecemasan setiap kali menghadapi situasi tersebut.
3. Individu menyadari bahwa ketakutannya berlebihan atau tidak rasional.
4. Mereka menghindari situasi sosial yang ditakuti untuk menghindari kecemasan atau stres yang berkelanjutan.
5. Perilaku menghindar jelas terlihat, seperti menghindari acara sosial atau interaksi dengan orang baru.
6. Ada upaya untuk mengantisipasi dan merencanakan untuk menghindari situasi sosial yang menakutkan.
7. Kondisi ini mempengaruhi kehidupan sehari-hari, seperti pekerjaan, sekolah, atau hubungan dengan orang lain, atau menyebabkan stres yang berkelanjutan bagi individu karena kecemasan sosialnya (Asrori Adib, Hasanad Nida UI, 2015).

Keterkaitan *Self Talk* dan Terapi Tafakkur

Terapi Tafakkur

Allah dengan kemuliaan yang dimiliki memerintahkan agar makhluknya senantiasa bertdabbur (meditasi) dengan pikiran dan hati yang tenang melalui perenungan ayat-ayat serta kejadian makhluk ciptaanNya. Tafakkur merupakan meditasi secara islam yang pada dasarnya kaedah untuk membangkitkan, menguatkan, pemulihan, serta mengembalikan aspek-aspek kerohanian menjadi fitrah seperti semula pada diri seseorang. Teknik islam mengharapakan individu untuk berusaha semaksimal mungkin agar senantiasa terhubung dengan puncak kekuatan kerohanian yakni Allah yang Maha Kuasa (Ahmad Ato'a bin Mokhtar, Mardiana Bin Moh. Noor, 2021).

Dalam proses diharapkan seseorang selalu memiliki pikiran secara positif dan tidak memikirkan berlebihan kejadian yang belum terjadi agar dapat memandang diri secara positif bahwa segala hal yang dilakukan bermanfaat bagi lingkungan maupun bagi diri sendiri. Tafakkur dalam konsep islam diperuntukkan memudahkan individu dalam melihat segala realita dengan optimis dengan menginternalisasikan nilai-nilai berpikir positif, ada kemauan untuk mengerjakan segala sesuatu yang baik, mengawali hari dengan rasa percaya diri, serta selalu memaknai segala hal dengan penuh rasa optimis, serta mengendalikan emosi dengan baik (Mirsanti Nining, 2019).

Sebelum melakukan sesuatu tentunya seseorang akan berfikir terlebih dahulu karena pada hakikatnya manusia tidak terlepas dari

aktivitas berfikir tersebut. Proses berfikir seseorang dapat dilakukan dengan cara meditasi atau mendekatkan diri dengan sang pencipta tentunya bagi umat muslim menjadi satu ketenangan apabila dekat dengan Allah. Pangkal kebaikan dari perbuatan otak adalah tafakkur sedangkan motivasinya dari hati. Maka tafakkur sering dikaitkan dengan istilah kognitif dalam psikologi yakni adanya kegiatan afektif disamping berfikir.

Tafakkur artinya menemukan hikmah dalam kehidupan dengan menghayati segala yang terjadi di dunia, mempetebal tingkat keimanan kepada Allah, merenung secara reflektif maupun kontemplatif dalam segala hal. Pola tafakkur ini memperlihatkan bahwa adanya kesinambungan antara kerja hati, pikiran dan rohani yang dapat menjadikan orang lebih religius.

Nafas yang kita hirup patut adalah salah satu bentuk pemaknaan hidup akan rasa syukur yang diberikan oleh Allah SWT. Perlu perenungan mendalam yang akan terus mengingatkan kita untuk tidak menggunakan kemampuan berfikir untuk memikirkan sesuatu secara berlebihan sehingga membuat *overthinking*. Terapi yang melibatkan ibadah dalam agama memberikan sugesti bahwa dapat memberikan keterangan, menghasilkan ketenangan emosi, mengawal tingkah laku serta menimbulkan kesadaran lebih baik untuk meningkatkan ibadah (Widiyanti Lia, Nurjannah, 2023).

Adapun terapi tafakkur yakni sebuah pendekatan melalui perenungan dan proses berfikir juga menggunakan akal untuk memaknai dan melihat keagungan ciptaan Allah di dunia baik dari sifatNya atau dari segala apapun yang Allah. Kegiatan tafakkur termasuk kegiatan terapi mengingat adanya konsepsi kekuatan diluar personal dalam memperkokoh kekuatan diri sendiri. Jika dilakukan dengan konsisten dan penuh penghayatan maka tafakkur dapat memberikan kepercayaan tinggi pada diri yang kemudian dapat menghadapi kehidupan secara positif dan lebih kuat (Tarsono, Hermawati Nisa, 2018).

Maka dalam hal ini individu yang sangat religius dan bersungguh-sungguh dalam mendalami agama dalam prosese terapi tafakkur, mudah menyerap dan mudah dalam melakukan pencarian dan penyelesaian masalah pada individu. Sehingga dari penjelasan bahwa *self talk* dan tafakkur sama-sama terapi untuk menganalisis dan memperbaiki diri namun jika dipadukan akan menjadi hal yang lebih menarik, karna tidak hanya mencari penyelesaian masalah namun juga untuk meningkatkan jiwa yang positif. Seperti yang terdapat dalam psikologi positif bahwa untuk menciptakan jiwa yang positif salah satunya perlu adanya interkoneksi

dengan sekitar untuk mengamati makna apa yang perlu kita ambil untuk dijadikan pelajaran.

Kekurangan teknik selftalk :

1. Adapun kelemahan dari teknik ini hanya menggunakan rasional dalam pemulihan dan meyakinkan sesuatu, padahal perlu juga adanya spiritual question untuk menyeimbangi rasional tersebut. Dengan adanya keseimbangan antara rasional dan spiritual maka ketika seseorang dihadapkan pada masalah individu akan lebih tenang selain dengan berfikir hal positif juga yakin akan ketetapan Allah yang terbaik. Dengan melibatkan unsur agama maka individu dapat meningkatkan gaya hidup sehat, menyediakan harapan, member makna diri serta keyakinan pada diri sendiri serta adanya keyakinan terhadap Tuhan.
2. Teknik ini tidak mengajarkan kemandirian dalam menyelesaikan masalah, dimana konselor mendampingi konseli untuk mengidentifikasi dan membuat penyangkalan terhadap pikiran negatif.

Simpulan

Sebagai konselor kita tidak dapat selalu berda dalam aktifitas konseli sehingga perlu adanya penerapan kemandirian pada konseli dalam menemukan problem solving. Sehingga konseli dapat mereduksi kecemasan yang dihadapi dengan kemandirian dalam berfikir. Maka konselor perlu menerapkan dan mengembangkan pikiran filsafat pada konseli agar terlatih untuk berfikir positif ketika dihadapkan dengan masalah kecemasan. Salah satu metode dengan memberikan penerapan tafakkur guna menyeimbangkan pikiran rasional dengan spiritual agar selain berfikir positif juga menurunkan ekspektasi dengan meyakini ketetapan Tuhan serta berhusnudzon kepadaNya.

Daftar Pustaka

Ahmad Ato'a bin Mokhtar, Mardiana Bin Moh. Noor. (2021). *Zikir dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam*. Vol 1, 214.

- Ananda Sherien S.D., Apsari Nurliana Cipta,. (2020). *Mengatasi Stres Pada Remaja Saat Pandemi Covid -19 Dengan Teknik Self Talk*. Vol 7 No. 2, 251.
- Anfasa, Yusril Albi. (2020). Perancangan Informasi Dampak Self Talk Melalui Media Buku Ilustrasi. *Universitas Komputer Indonesia*.
- Asrori Adib, Hasanad Nida UI,. (2015). *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial*. Vol 13 No. 01, 92.
- Corey Gerald. (2013). *Teori dan Teknik Konseling & Psikoterapi*. PT Refika Aditama.
- Erford Bradley T. (2020a). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Konselor (Cetakan ke 4)*. PT Pustaka Pelajar.
- Erford Bradley T. (2020b). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Pustaka Pelajar.
- Irawan Erna, Tania Mery, Fadillah Annisa, Maidartari, Suwignjo Purwo. (2023). *Pengaruh Positif Self Talk Therapy Terhadap Penderita Kecemasan Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung*. Vol 11 No.2, 150.
- Iswari Dita, Hartini Nurul. (2005). *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk terhadap Penurunan tingkat Body Dissatisfaction*. Vol 7 No. 3, 9.
- Kalalo Beatrice, Marlietama Celine A., Cristabel Gracivaline. (2021). *Validasi alat Ukur Liebowitz Social Enxiety Scale (LSES)*. Vol 2 No. 2.
- Mirsanti Nining. (2019). *Konsep Tafakur Untuk Penguatan Efikasi Diri Pada Pribadi Introvert*. Vol 2 No. 2, 181.
- Mustay Emilia. (2020). *Hubungan Antara Self Talk Positif dan Communication Apprehension Pada Mahasiswa BKL IAIN Pare*. Vol 1 No. 10, 140.

- Nia Oktapiani, Amelia Putri. (2018). *GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN RASIONAL EMOTIF TERAPI*. 1, no 6, 228.
- Rachmawati Fitria. (2015). *Peran Pola Asuh orang Tua Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja*. Vol 10 No. 1.
- Soleha Silvia Fardila. (2015). *Tingkat Ketergantungan Pengguna Sosial Media dan Kecemasan Sosial*. Vol 4 No. 1, 6.
- Swasti Ide Khurnia, Martani Wisjnu. (2013). *Menurunkan Kecemasan Sosial Melalui Pemaknaan Kisah Hidup*. Vol 40 No. 1, 40.
- Tarsono, Hermawati Nisa. (2018). *Terapi Tafakur Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Orang Dengan Lupus (Odapus)*. Vol 5 No. 2.
- Widiyanti Lia, Nurjannah. (2023). *Konsep Terapi Meditasi Tafakur Untuk Mereduksi Kebiasaan Overthinking*. Vol 3.
- Zed, mestika. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.