

# Pengaruh *Positive Self-Talk Training* Terhadap Peningkatan Harga Diri Santri

Athi Linda Yani<sup>1\*</sup>, Arifa Retnowuni<sup>2</sup>, Imroatul Mutafiah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program sarjana ilmu keperawatan, Unipdu Jombang, Indonesia

[athilindayani@fik.unipdu.ac.id](mailto:athilindayani@fik.unipdu.ac.id), [arifaretnowuni@fik.unipdu.ac.id](mailto:arifaretnowuni@fik.unipdu.ac.id), [imroatul73@gmail.com](mailto:imroatul73@gmail.com)

## ABSTRACT

### Article History:

Received : 15-12-2024

Revised : 16-01-2025

Accepted : 20-01-2025

Online : 30-01-2025

### Keyword:

positif self-talk;  
harga diri remaja



*Self-esteem is a very important aspect in the process of adolescent santri self-development, because it can affect their emotional experience and psychological adjustment. For this reason, self-esteem is very dependent on the perception or mindset that is lived. Therefore, low self-esteem is influenced by the perception of an individual's assessment of himself. This mindset, which is not necessarily entirely correct, can be reconstructed to be more positive through positive self-talk so that adolescent students can have a better perception of themselves. Positive self-talk training is a process of training conversations with oneself to define feelings, judgements, and orders towards oneself and reorganise the state of self that needs to be changed. The purpose of this study was to identify the effect of Positive Self-talk Training on increasing the self-esteem of adolescent Santri in Dormitory Al\_falah. The research design used is pre-experiment with experimental design one group pre-test - posttest design. Data collection was carried out through the distribution of the Roserberg Self Esteem Scale (RSES) scale, which was taken 30 respondents with purposive sampling technique. Data analysis using the Wilcoxon Test technique. Data analysis using the help of SPSS (Statistical Program For Social Service). The results of the analysis of the effect of positive self-talk training on increasing the self-esteem of adolescent students using the Wilcoxon test at post  $p = 0.000 (<0.05)$  which means that H1 is accepted which indicates that there is a significant effect on post-treatment of the effect of positive self-talk training on increasing the self-esteem of adolescent students and experiencing an increase in self-esteem as many as 27 respondents, from the results of the study respondents chose many favorable statements by feeling more valuable and more confident.*

## ABSTRAK

Harga diri merupakan aspek yang sangat penting dalam proses perkembangan diri remaja santri, karena dapat mempengaruhi pengalaman emosional dan penyesuaian psikologisnya. Untuk itu harga diri sangat bergantung pada persepsi atau pola pikir yang dijalani. Maka dari itu harga diri yang rendah dipengaruhi oleh persepsi atas penilaian individu terhadap dirinya. Pola pikir yang belum tentu sepenuhnya benar ini dapat direkonstruksi menjadi lebih positif melalui positif *self-talk* sehingga remaja santri dapat lebih memiliki persepsi yang lebih baik terhadap dirinya. *Positive self-talk training* adalah suatu proses pelatihan percakapan dengan dirinya sendiri untuk mendefinisikan perasaan, penilaian, dan perintah terhadap dirinya sendiri dan mengatur kembali keadaan diri yang perlu dirubah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi Pengaruh *Positive Self-talk Training* Terhadap Peningkatan Harga Diri Remaja Santri di Asrama Al-Falah. Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan rancangan eksperimen *one group pre-test - posttest design*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala *Roserberg Harga Diri Scale (RSES)*, yang mana diambil 30 responden dengan teknik sampling purposive sampling. Analisis data menggunakan teknik *Uji Wilcoxon*. Analisis data dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Program For Social Service*). Hasil analisa pengaruh *positive self-talk training* terhadap peningkatan harga diri remaja santri menggunakan uji *Wilcoxon* pada post  $p = 0,000 (<0,05)$  yang berarti H1 diterima yang menunjukkan

---

bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap post perlakuan pengaruh *positive self-talk training* terhadap peningkatan harga diri remaja santri dan mengalami peningkatan harga diri sebanyak 27 responden, dari hasil penelitian responden banyak memilih pernyataan *favorable* dengan merasa lebih berharga dan lebih percaya diri.

---



This is an open access article under the [CC-NC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license

---



## A. INTRODUCTION

Remaja adalah periode perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik dan mental, keinginan untuk membebaskan diri dari kekuasaan, rasa ingin tahu, pencarian dan penemuan jati diri, pembentukan kelompok sebaya, dan banyak lagi ciri-cirinya (Kamila, 2013). Harga diri (*Self Esteem*) adalah subjek dari kesadaran diri, evaluasi diri, dan juga penentu perilaku. Harga diri (*Self Esteem*) merupakan objek dari kesadaran diri, evaluasi diri, dan juga penentu perilaku. Menurut (Rhamadan, 2013) mengemukakan perilaku yang ditunjukkan oleh remaja yang memiliki harga diri yang tinggi akan memiliki kepercayaan tinggi sehingga tidak memiliki perspektif yang buruk mengenai dirinya sendiri, lebih bersyukur, menghargai, menjaga kesehatan jiwa raganya dan akan lebih memiliki kemampuan untuk melakukan penyesuaian yang menyenangkan dibandingkan dengan individu yang memiliki harga diri yang rendah.

Berdasarkan data (WHO) sekitar 450 juta orang di dunia yang mengalami gangguan jiwa (WHO, 2020). Data di Indonesia menyebutkan hingga kini jumlah penderita gangguan jiwa mencapai 2,5 juta dengan masalah harga diri rendah 84,9%. Di wilayah Jawa Timur data yang tercatat ditahun 2020 penderita harga diri rendah sebesar 7,5% (Cahaya, 2018). Dan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa remaja memiliki harga diri rendah dengan presentase 85% di Pondok Pesantren Darussholah Jember (Rizka, 2017).

Remaja santri sering mengalami harga diri rendah karena mereka memiliki konsep diri psikologis yang belum matang saat berinteraksi dan bergaul dengan orang lain. Harga diri rendah dapat berdampak pada kemampuan mereka untuk bersosialisasi dengan teman-teman mereka (Febriana, 2018). Remaja santri dengan harga diri yang rendah seringkali mengalami kesulitan untuk bergaul dan berinteraksi dengan orang lain dengan teman sebayanya di pesantren. Akibatnya, mereka merasa minder dan tidak percaya diri, yang pada gilirannya menyebabkan mereka kesulitan membangun interaksi, serta merasa terasingkan dan terkucilkan di antara teman-temannya, yang menyebabkan mereka menarik diri. Remaja santri ini memiliki harga diri yang rendah karena reaksi emosinya yang tidak menyenangkan karena pandangan atau penilaian negatif terhadap dirinya. Meskipun demikian, penilaian negatif yang tidak selalu benar dapat menyebabkan rasa rendah diri saat berinteraksi dengan orang lain (Pritaningrum, 2013).

Rendahnya harga diri seringkali menjadi penghalang bagi para remaja santri untuk mulai bergaul dengan teman sebayanya di Pondok Pesantren. Siswa remaja menjadi tidak aman, mengalami kesulitan membangun interaksi, dan merasa terasing dan terisolasi di

antara teman-teman, cenderung menarik diri. Munculnya harga diri remaja santri merupakan manifestasi dari reaksi emosional remaja santri yang tidak menyenangkan akibat pandangan atau penilaian negatif mereka terhadap diri sendiri. Padahal, penilaian negatif belum tentu benar, yang berujung pada rendahnya harga diri ketika berhadapan dengan orang lain (Febriana, 2018). Dampak pada remaja santri yang merasa rendah diri terdiri dari dampak internal dan eksternal. Dampak internal termasuk konsep diri yang tidak jelas, merasa rendah diri, sering memilih tujuan yang tidak pasti, cenderung pesimis dalam menghadapi masa depan, mengingat masa lalu secara negatif, dan bahkan berkubang dalam psikopatologi. Remaja yang bersekolah di sekolah menengah berisiko mengalami kurangnya keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain dan mengalami isolasi sosial, yang dapat membuat mereka asyik dengan dunia mereka sendiri dan membuat mereka lebih rentan terhadap perilaku kekerasan dan depresi (Taylor, 2013).

Kompleksitas permasalahan remaja santri perlu dilakukan upaya terbaik dalam intervensi masalah harga diri. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marhani, dkk, (2018) tentang Positif *Selftalk* stimulasi persepsi meningkatkan harga diri Siswa SMP X Pasar Minggu yang menjadi korban *bullying*. *Positive self-talk training* adalah suatu proses pelatihan percakapan yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri untuk mendefinisikan berbagai macam perasaan, pendapat, penilaian dan perintah terhadap dirinya sendiri untuk mengatur kembali keadaan diri yang dirasa perlu dirubah (Nelfice, 2019). Self-talk juga merupakan bentuk terapi kognitif, dan penerapan self-talk melibatkan aktivitas proses mental untuk mengubah pemikiran irasional dan mendorong pemikiran yang sehat dengan mengucapkan kalimat positif (Marhani, 2018). Pola pikir yang sehat mempengaruhi harga diri yang tinggi, karena melalui *self-talk* yang positif, remaja santri juga melihat dirinya secara positif. Oleh karena itu peneliti mencoba menggunakan *Positive Self-Talk Training* Terhadap Peningkatan Harga Diri Remaja Santri di Asrama Al-Falah.

*Self-talk* yang diberikan dapat membuat santri mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang diakibatkan oleh rendahnya harga diri yang disebabkan oleh remaja santri yang memandang rendah dirinya dan kurangnya bersosial remaja santri dengan teman sebayanya. Self-talk adalah pembicaraan internal yang terstruktur yang ditujukan kepada diri sendiri dan ditujukan kepada diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai individu dan dunianya (Febriana D. S., 2018). Hal ini disebabkan fakta bahwa yang dikatakan orang lain tentang dirinya seringkali memengaruhi self-talk seseorang (Guindon, 2015). Selain itu, berbicara dengan diri sendiri dapat membantu Anda mengatasi perfeksionisme, mengontrol perasaan Anda, dan meningkatkan kepercayaan diri Anda. Harga diri adalah bagian penting dari proses perkembangan diri remaja santri karena dapat berdampak pada tingkah laku, prestasi akademik, emosi, dan penyesuaian psikologisnya di masa depan (Kamila, 2013). Sehingga tujuan dari peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui Tingkat harga diri remaja santri sebelum diberikan terapi positif self talk, mengetahui Tingkat harga diri remaja santri setelah diberikan terapi positif self talk dan menganalisis pengaruh sebelum dan sesudah diberikan terapi positif self talk terhadap harga diri remaja santri.

## B. METHODS

Metode penelitian ini dengan menggunakan *Pre Eksperiment* pendekatan *One Group Pre-Post Test Design*, jenis penelitian yang dilakukan untuk mengungkap pengaruh perlakuan dengan cara tidak dilakukan randomisasi sampel dan tidak adanya kontrol. Dalam rancangan ini, peneliti menganalisis pengaruh *positive self-talk training* terhadap peningkatan harga diri pada remaja santri di Asrama Al-Falah dengan menggunakan uji statistic *Uji Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $<0,05$ . Populasi penelitian ini adalah remaja santri yang baru tinggal di Asrama Al-Falah sebanyak 53, sampel pada penelitian ini merupakan santri baru yang tinggal di asrama Al-Falah sebanyak 30 santri. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian diatas dengan menggunakan random sampling (Notoatmodjo, 2016). Instrument yang digunakan untuk mengukur Tingkat harga diri seseorang dengan menggunakan alat ukur kuesioner yang sudah baku mengadopsi dari kuesioner (RSES) *Rosenberg Self-esteem Scale* yang terdapat 10 item pertanyaan dan sudah dilakukan uji validaitas dan uji reabilitas dari instrumen tersebut keseluruhan instrumen bernilai 0,713 karena nilai *Alpha Cronbach* lebih dari atau sama dengan 0,60 sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut mempunyai reliabilitas yang baik (Rasiman, 2015).

## C. RESULT AND DISCUSSION

### 1. Result

Semua data yang telah terkumpul diolah dengan program *Statistic Product Servise Solution* (SPSS) dan menggunakan uji statistic *Uji Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $<0,05$  dikarenakan data berbentuk kategorik. Sehingga hasil uji statistic dapat diketahui ada tidaknya signifikan terhadap responden sebelum dan sesudah dilakukan Pengaruh *Positive Self-Talk Training* pada remaja santri.

#### a) Data umum

Berdasarkan data karakteristik responden, mayoritas dalam penelitian ini berusia 16-17 tahun sebanyak 16 orang dengan presentase (53,3%), Sebagian besar tingkat pendidikannya adalah sekolah menengah atas (SMA) dengan jumlah 17 orang dengan presentase (56,7%), dan sebanyak 13 orang dengan presentase (43,3%) tingkat pendidikannya adalah sekolah menengah pertama (SMP), jumlah teman dekat sebagian besar di Asrama  $\leq 5$  dengan presentase (60%), dan di Sekolah sebagian besar  $\leq 5$  (53,3%).

#### b) Data khusus

Menyajikan hasil yang diperoleh tentang pengaruh *positive self-talk training* terhadap harga diri remaja santri di Asrama Al-Falah. Sebelum dilakukan *Positive Self-talk Training* kondisi responden diketahui bahwa 5 orang dengan presentase (16,7%) mengalami peningkatan harga diri dan kurang puas dengan dirinya sendiri.

Terjadi perubahan pada tingkat harga diri sesudah dilakukan *Positive Self-Talk Training* pada responden, sebelum dilakukan perlakuan terdapat 5 orang dengan presentase (16,7%) mengalami peningkatan harga diri dan setelah dilakukan perlakuan terjadi peningkatan harga diri sebanyak 27 orang dengan presentase (90%), dan hanya 3 orang dengan presentase (10%) yang masih mengalami harga diri rendah. Hasil analisis

sebelum dan sesudah dilakukan terapi positif self talk terhadap Tingkat harga diri remaja pada santri Al-Falah berikut pada table dibawah ini :

Tabel. 1 hasil analisis Tingkat harga diri dengan sebelum dan sesudah diberikan terapi

	Sebelum		Sesudah		Median	Mean	Standar Deviasi
	F	%	F	%	Min-Max		
Harga Diri Rendah	25	83,3%	3	10%	15(14-	15.97	2.251
Harga Diri Tinggi	5	16,7%	27	90%	21)	21.83	1.234
Total	30	100%	30	100%	21(19-23)		
Uji Wilcoxon Sign Ranks					Signifikan (p) sebesar 0,00		

Hasil analisa pengaruh *positive self-talk training* terhadap peningkatan harga diri remaja santri menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil sebagai berikut. Berdasarkan hasil dari uji *Wilcoxon* didapatkan hasil  $p = 0,000 (<0,05)$  Hal ini menunjukkan bahwa nilai  $p < 0,05$  yang menunjukkan bahwa ada pengaruh secara signifikan terhadap post perlakuan pengaruh *positive self-talk training* terhadap peningkatan harga diri remaja santri di Asrama Al-Falah.

## 2. Discussion

### a. Tingkat harga diri santri sebelum diberikan terapi *positive self talk*

Hasil penelitian terhadap 30 responden sebelum diberikan intervensi *positive self-talk training* didapatkan sebagian besar responden mengalami harga diri rendah yaitu sebanyak 25 orang (83,3%) dengan nilai rerata 15.97 dan 5 orang lainnya mengalami peningkatan harga diri, hasil karakteristik responden berdasarkan mayoritas dalam penelitian ini berusia 16 tahun sebanyak 15 orang dengan presentase (50%), Sebagian besar tingkat pendidikannya adalah sekolah menengah atas (SMA) dengan jumlah 17 orang dengan presentase (56,7%), dan sebanyak 13 orang dengan presentase (43,3%) tingkat pendidikannya adalah Sekolah Menengah Pertama (SMP), jumlah teman dekat responden di Asrama sebagian besar kurang dari 5 dengan presentase (60%), dan di sekolah sebagian besar juga kurang dari 5 (53,3%) dalam hal ini peran teman sebaya sangatlah penting karena sangat mempengaruhi pembentukan harga dirinya. Untuk itu harga diri sangat bergantung pada persepsi atau pola pikir yang dijalani. Harga diri yang rendah dipengaruhi oleh persepsi atas penilaian individu terhadap dirinya (Widodo, 2015). Pola pikir remaja santri yang belum tentu sepenuhnya benar ini dapat direkonstruksi menjadi lebih positif melalui positif *self-talk* sehingga remaja santri dapat lebih memiliki persepsi yang lebih baik terhadap dirinya (Pebrianti, 2017).

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden mengalami harga diri rendah yang disebabkan oleh kurang puasnya responden terhadap kemampuan dirinya sendiri, responden juga belum bisa mengidentifikasi hal-hal positif yang ada pada dirinya sendiri, mengubah sudut pandang kearah positif dalam menghadapi masalah sehingga

menyebabkan responden mengalami harga diri rendah, kepercayaan diri rendah serta kurang puasnya responden terhadap dirinya sendiri.

b. Tingkat harga diri santri setelah diberikan terapi *positive self talk*

Perubahan nilai mean setelah diberikan intervensi *positive self-talk training* menunjukkan peningkatan harga diri, dari 30 responden hampir seluruh responden mengalami peningkatan harga diri secara signifikan yaitu didapatkan rerata posttest meningkat menjadi 21.83 dengan jumlah responden sebesar 27 orang dengan presentase (90%) dan tiga orang lainnya masih memiliki harga diri rendah dengan presentase (10%) dikarenakan responden masih kurang puas dengan dirinya sendiri.

*Self talk* adalah suatu percakapan yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri untuk mendefinisikan berbagai macam perasaan, pendapat, penilaian dan perintah terhadap dirinya sendiri untuk mengatur kembali keadaan diri yang dirasa perlu dirubah (Marhani, 2018). Dilakukan baik diam yaitu dalam hati sembari diresapi ataupun dilakukan dengan mengucapkannya dengan keras. *Self-Talk* dapat berupa satu kata, komentar, atau perintah tanpa jawaban atau "percakapan" dengan tujuan membangun semangat sendiri untuk mencapai perubahan yang diinginkan (Kamila, 2013). Orang selalu berbicara, mulutnya tertutup, bahkan ketika mereka diam, tetapi dalam pikiran mereka, melihat, mendengar, menyentuh, mencium, merasakan suatu peristiwa atau objek yang telah dilaluinya. Aktivitas dialog di dalam pikiran itulah yang dinamakan sebagai *selftalk*. *Selftalk* inilah berhubungan langsung ke sistem saraf pusat (*central nerveous*) Ini menciptakan "keadaan" yang relevan, mendominasi ucapan dan perilaku, dan memiliki dampak langsung pada hasil (GS, 2018).

*Positive self-talk* yaitu mengatakan kalimat atau hal-hal positif kepada diri sendiri. Siswa yang mampu menerapkan *positive self-talk* dalam kehidupan sehari-hari nya terutama dalam lingkup aktivitas sekolah, maka akan cenderung mampu memunculkan pikiran-pikiran yang positif. Pikiran positif terhadap diri sendiri tersebut yang akan membantu siswa untuk lebih yakin dan percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki dalam lingkup aktivitas sekolah maupun kehidupan sehari-hari secara umum (Rizka H. &, 2017).

c. Menganalisis pengaruh *positive self talk* terhadap tingkat harga diri sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Hasil uji statistic *Wilcoxon Sign Ranks* untuk menguji pengaruh *positive self-talk training* terhadap peningkatan harga diri remaja santri diperoleh nilai p value = 0,000 karena  $p < 0,05$  maka  $H_1$  diterima, yang berarti ada pengaruh *positive self-talk training* terhadap peningkatan harga diri remaja santri, dengan melakukan secara rutin dan teratur selama waktu yang telah dilakukan yaitu 1 minggu berturut-turut. Rata-rata nilai prepost adalah adalah 15.97 yang berarti sebagian besar responden mengalami harga diri rendah dan nilai rata-rata posttest 21.83 mengalami peningkatan harga diri.

*Intervensi* yang dilakukan selama 1 minggu terjadi perubahan, perubahan banyak terjadi pada peningkatan harga diri, yang merupakan ketidakmampuan responden untuk mengidentifikasi hal-hal positif yang ada pada dirinya sehingga harga diri cenderung menurun. Untuk itu harga diri sangat bergantung pada persepsi atau pola pikir yang dijalani. Harga diri yang rendah dipengaruhi oleh persepsi atas penilaian individu

terhadap dirinya (Sahrani, 2018). Pola pikir remaja santri yang belum tentu sepenuhnya benar ini dapat direkonstruksi menjadi lebih positif melalui positif *self-talk* sehingga remaja santri dapat lebih memiliki persepsi yang lebih baik terhadap dirinya.

*Positive self-talk training* akan diberikan dalam bentuk pelatihan. Pelatihan adalah proses pembelajaran yang menekankan pada praktik dengan menggunakan berbagai metode yang bertujuan untuk meningkatkan kompetensi atau keterampilan tim (Suhron, 2017). Metode pelatihan dipilih karena, pelatihan tidak hanya berfokus pada materi yang diberikan tetapi juga berfokus pada praktik. Sehingga diharapkan, praktik yang dilakukan dapat diaplikasikan dengan baik untuk jangka waktu pendek maupun jangka waktu yang lama (Kamila, 2013). Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa jika dengan menggunakan *positive self talk training* yang semakin sering dan intens frekuensinya, maka akan semakin baik, sehat dan kuat pikiran seorang individu secara positif. Menurut Zastrow *self talk* dapat memberikan stimulus sehingga suasana hati menjadi positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat yang dalam pikiran memiliki konotasi positif (Febriana D. S., 2018). Pendapat lain menjelaskan mengenai beberapa manfaat self talk yaitu : semakin positif kata yang diucapkan pada diri sendiri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif dan *self talk* efektif dalam membantu meningkatkan kualitas penampilan, kepercayaan diri dan motivasi diri (Widodo S. &, 2013).

Kepercayaan diri dapat muncul ketika seorang individu memiliki pikiran yang positif terhadap dirinya sendiri. Pikiran positif tersebut bisa dimunculkan dengan melakukan *positive self-talk* yaitu mengatakan kalimat atau hal-hal positif kepada diri sendiri. santri yang mampu menerapkan *positive self-talk* dalam kehidupan sehari-hari nya terutama dalam lingkup aktivitas sekolah, akan cenderung mampu memunculkan pikiran-pikiran yang positif. Pikiran positif terhadap diri sendiri tersebut yang akan membantu siswa untuk lebih percaya diri dan meningkatkan harga diri mereka.

#### D. CONCLUSION AND SUGGESTIONS

1. Sebelum diberikan perlakuan hampir seluruh remaja santri kelas I SMP dan I SMA Asrarna Al-Falah mengalami harga diri rendah dan faktor yang mempengaruhi hal tersebut karena pada santri baru belum bisa beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren dan juga lingkungan sekolah yang baru.
2. Sesudah dilakukan perlakuan yaitu *positive self-talk training* terhadap peningkatan harga diri remaja santri penelitian didapatkan peningkatan harga diri pada santri, hal ini dipengaruhi karena *positive self-talk training* mengubah sudut pandang responden dalam menghadapi masalah, mengidentifikasi hal positif didalam dirinya sehingga mengurangi harga diri yang cenderung negatif dan perasaan rendah diri
3. Sebelum diberikan perlakuan hampir seluruh santri mengalami harga diri rendah, dan setelah diberikan perlakuan *positive self-talk training* pada remaja santri mengalami peningkatan secara signifikan, hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh *positive self-talk training* pada remaja santri terhadap peningkatan harga diri.

## E. ACKNOWLEDGEMENT

Terimakasih kami sampaikan kepada pimpinan yang telah memberikan support dalam mengembangkan tri dharma perguruan tinggi dalam hal penelitian. Dan juga pada pihak terkait pengasuh asrama, Pembina dan santri yang telah memberikan kesempatan kami untuk melakukan pengambilan data di asrama Al- Falah.

## F. REFERENCES

- Cahaya, P. (2018). *Self Talk Pengubah Nasib. In: Self Talk Pengubah Nasib. .* Jakarta: : Pohon Cahaya.
- Febriana, D. S. (2018). Self Esteem Remaja Awal : Temuan Baseline dari Rencana Program Self Intructional Training Kompetensi Diri. Vol. 2, No. 1. *Psikologi Insight, ,* pp. 43-56.
- Febriana, D. S. (2018). Self Esteem Remaja Awal : Temuan Baseline dari Rencana Program Self Intructional Training Kompetensi Diri. Vol. 2, No. 1. *Psikologi Insight, pp.* 43-56.
- GS, H. ( 2018). *Self Talk Pengubah Nasib.* Jakarta: Pohon Cahaya.
- Guindon, M. (2015). *Self Esteem Across the Lifespan: Issues and Intervention.* New York: Taylor and Francis Group.
- Kamila, I. I. (2013). Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Remaja Ditinjau dari Keberadaan Ayah Vol.9 No.2. . *Psikologi, 101-112.*
- Marhani, I. S. (2018). Efektivitas Pelatihan Self-Talk. *kesehatan masyarakat, 56-64.*
- Nelfice, V. Y. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Harga Diri Remaja di Lembaga Permasalahatan. . *Psikologi, p. Vol.1, 23-37.*
- Notoatmodjo, S. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi).* Jakarta: Rineka Cipta.
- Pebrianti, B. R. (2017). kajian Tentang Adaptasi Santri Baru di Pondok Pesantren Darussalam Putri. . *Perspektif Psikologi, pp.* 50-62.
- Pritaningrum, m. &. (2013). Penyesuaian Diri Remaja Yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada Tahun Pertama. Vol. 2. No. 3. *psikologi remaja, pp.* 141-150.
- Rasiman. (2015). *Tingkat Harga Diri Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SDN Beji, Bojongsari. Skripsi.* Purbalingga: UNY.
- Rhamadan, A. (2013). *Hubungan Gaya Hidup Konsumtif Harga Diri Mahasiswa.* Jakarta : Universitas Indonesia.: Fakultas Psikologi. Skripsi.
- Rizka, H. &. (2017). Self Esteem Remaja Perempuan dan Kaitannya dengan Pengasuhan Penerimaan-Penolakan Ibu dan Interaksi Saudara Kandung., . *Ilmu Keluarga & Konseling, pp.* 24-35 .
- Suhron, M. (2017). *Asuhan Keperawatan Jiwa : Konsep Self Esteem.* Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Taylor, S. E. (2013). *Psikologi Sosial Edisi ke Dua Belas. .* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Widodo, S. &. ( 2013). Harga Diri dan Interaksi Sosial ditinjau dari Status Sosial Ekonomi Orangtua. . *Jurnal Psikologi Indonesia, pp.* 131-138.