

KOMUNIKASI INTERPERSONAL (*SELF TALK*) SEBAGAI PENCEGAHAN *SELF-HARM* PADA REMAJA

Ivana Elza Harefa

Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya. Ivanaharefa16010664009@mhs.unesa.ac.id

Suci Gita Mawarni

Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya. Sucimawarni16010664028@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Tugas perkembangan remaja pada masa ini ialah pencaran jati diri. Masa ini sering disebut kritis, yang identik dengan masa yang penuh topan (*storm*) dan tekanan (*stress*) seperti munculnya konflik, permasalahan hubungan sosial, serta perubahan suasana hati remaja. Tidak sedikit remaja yang mengalami kesulitan ketika berada pada masa penuh dengan tantangan ini. Remaja yang mengalami konflik dan merasa tertekan bahkan tidak segan untuk melakukan tindakan yang merugikan seperti melukai diri sendiri (*self harm*). *Self-harm* atau *Self-injury* merupakan kegiatan meyaksa diri dengan cara sengaja melukai diri dengan mengiris, dan lain sebagainya. Bahkan pada masa ini, tindakan melukai diri sendiri seakan menjadi tren dikalangan para remaja. Salah satu cara yang dapat dilakukan sebagai tindakan pencegahan tindakan melukai diri sendiri tersebut yakni melatih kemampuan komunikasi interpersonal atau dapat disebut *self talk*. Komunikasi intrapersonal atau *self-talk* merupakan dialog yang dilakukan kepada diri sendiri sebagai bentuk *release* dari masalah yang ada.

Kata Kunci: Komunikasi interpersonal (*self talk*), *self harm*, remaja.

PENDAHULUAN

Pada umumnya masa remaja disebut sebagai masa krisis identitas, masa pencarian jati diri atau sering juga dijuluki sebagai masa kritis. Hal tersebut disebabkan karena pada masa remaja terjadi proses transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini akan ada banyak perubahan yang terjadi meliputi berbagai aspek atau fungsi perkembangan mulai dari kognitif, fisik, hingga sosioemosi (Santrock, 2012). Selain itu, masa remaja juga identik dengan masa yang penuh topan (*storm*) dan tekanan (*stress*) biasanya ditandai dengan munculnya konflik, permasalahan hubungan sosial, serta perubahan suasana hati remaja (Syarifah, Widodo, & Kristiana, 2012).

Permasalahan yang terjadi pada remaja dapat berupa permasalahan fisik, sosial maupun psikologis. Permasalahan fisik yang terjadi adalah masalah kesehatan seperti tipes, demam, dan sebagainya. Sedangkan permasalahan sosial berupa tindakan yang melanggar norma sosial seperti pertengkaran bahkan sampai tindak pidana. Dan untuk permasalahan psikologis adalah permasalahan yang tidak tampak karena prosesnya melibatkan kognitif namun tampak dalam kegiatan yang

dilakukan individu seperti depresi hingga melakukan *self-harm*.

Self-harm atau *Self-injury* merupakan kegiatan meyaksa diri dengan cara sengaja melukai diri dengan mengiris (Curtis, Thorn, McRobbets, Hetrick, Rice, dan Robinson, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh *addaction* pada bulan November 2018 melakukan survey kesejahteraan dan *self-harm* pada anak usia 13-17 tahun. *Self-harm* memiliki beberapa dimensi untuk menjabarkan perilaku menyakiti diri sendiri. Salah satunya yang berpengaruh menurut Walsh (dalam Muthia & Hidayanti, 2015) adalah dimensi lingkungan. Individu merupakan makhluk sosial yang setiap harinya bersinggungan dengan individu lain sehingga konflik yang dialami dapat menyebabkan permasalahan psikologis. Walsh sendiri menyebutkan dimensi lingkungan yang dapat mendorong perilaku menyakiti diri adalah konflik interpersonal, frustrasi, isolasi sosial, peristiwa yang membangkitkan trauma dan dimensi berhubungan. Tekanan ini yang menyebabkan individu mulai menyakiti diri sendiri. Hal ini senada dengan survey adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *self harm* yang dilakukan oleh *Addaction*.

Dalam survey ini melibatkan 8.531 responden dari 51 sekolah yang berada di Cornwall, Kent, dan Lancashire. Hasil dari penelitian ini menyatakan sebanyak 15,7%, teman dekat mereka melakukan *self-harm* dan sebanyak 10% mengatakan bahwa mereka memiliki keinginan untuk melakukan *self-harm*. Secara keseluruhan, penelitian yang telah dilakukan sejak tahun 2016 menyatakan sebanyak 33% responden memiliki keinginan untuk melakukan *self-harm*. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa *self-harm* dapat sangat cepat menyerang individu yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mereka. Sebanyak 34% responden mengalami depresi sekitar 1-5 hari dalam sebulan dan 4.4% merasakan depresi selama 24 hari lebih. Dilansir dari pijarpsikologi.com, individu yang melakukan *self-harm* merupakan individu yang mengekspresikan emosi mereka dengan menyakiti dirinya sendiri karena pada dasarnya, *self-harm* tidak masuk dalam percobaan bunuh diri melainkan masuk pada *non-suicidal self-injury* (NSSI). NSSI sendiri merupakan kegiatan dengan tujuan menyakiti tubuh secara sengaja, tanpa ada niatan kuat untuk melakukan bunuh diri. Karena pada dasarnya, individu yang melakukan *self-harm* sedang menyalurkan atau mengekspresikan emosi yang dirasakannya. Peralihan emosi dari rasa sakit psikologis menuju fisik inilah yang menjadi inti dari perilaku. Ketika individu melukai dirinya, mereka akan merasakan kenikmatan atas sakit yang dilakukan karena luka psikologis mereka telah tergantikan. Dengan merasakan sakit yang lain maka mereka melupakan masalah yang dirasakan.

Di Indonesia sendiri, *self-harm* pernah dilakukan oleh siswa SMP yang berada daerah Surabaya, Jawa Timur sebanyak 56 siswa. Dilansir dari *linetoday*, siswa ini melakukan perilaku ini sebagai pelampiasan dari emosi. Perilaku ini tentu tidak dapat dibiarkan. Anak remaja masih memiliki emosi yang tidak stabil sehingga diperlukan arahan dan pelatihan mandiri untuk mengelola emosi. Anak-anak yang melakukan *self-harm* dapat disebabkan ketidaktahuan dalam mengekspresikan emosi yang ada pada dirinya. Kurangnya edukasi juga dapat menjadi penyebab mengapa anak-anak melakukan hal ini. Jika ditinjau permasalahan diatas, pembuatan luka yang dilakukan siswa SMP tersebut dominan berlatar belakang dari keluarga di daerah Dolly yang menyebabkan anak tertekan karena situasi yang ada. Orang tua yang seharusnya menjadi figur untuk dicontoh dan wadah sebagai *self-release* tidak anak dapatkan. Sehingga mereka mencari diluar dan mendapatkan *modelling* yang tidak tepat.

Siswa SMP masih ada pada tahap remaja awal, sehingga mereka melakukan *modelling* tanpa melibatkan kognitif yang kompleks sehingga mereka masih belum dapat memilah mana yang dapat diserap dengan baik mana yang tidak dengan tekanan yang mereka alami. Disinilah peran guru, orang tua, dan teman dibutuhkan karena individu yang mengalami hal ini adalah mereka yang butuh didengarkan dan diarahkan. Ketidaktahuan akan pengekspresian emosi yang menjadi permasalahan mengapa mereka melakukan perilaku yang menyimpang.

Hal termudah yang dapat dilakukan adalah membiasakan melakukan *self-talk*. Komunikasi intrapersonal atau *self-talk* merupakan dialog yang dilakukan kepada diri sendiri sebagai bentuk *release* dari masalah yang ada. *Self-talk* sendiri digunakan dalam terapi psikoanalisa dimana pasien akan mengatakan seluruh hal tanpa ada yang ditutupi sehingga pasien dapat melibatkan kognitif dan logis dengan kesadaran sehingga tidak ada penyangkalan yang dilakukan dan didampingi oleh terapis yang berada di belakang pasien. Bedanya adalah *self-talk* dapat dilakukan mandiri oleh individu tanpa terapis dengan melibatkan kognitif yang jernih dan berpikir secara logis dengan hasil akhir menemukan titik dimana mereka mendapatkan solusi.

Dengan adanya argumen ini diharapkan para profesional dapat mempertimbangkan solusi yang diajukan sehingga dapat diterapkan pada siswa-siswi remaja yang mengalami depresi agar dapat dengan tepat mengekspresikan emosi.

PEMBAHASAN

A. Komunikasi Interpersonal (*Self talk*)

Pada dasarnya setiap manusia memiliki kesadaran akan keberadaannya sebagai manusia, sehingga selain manusia memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain, manusia juga mampu berkomunikasi dengan dirinya sendiri (Wulandari, 2017). Bercara dengan diri sendiri atau yang biasa disebut dengan istilah *self talk* merupakan bentuk dari komunikasi intrapersonal, artinya komunikasi dilakukan oleh individu terhadap dirinya sendiri, baik secara sadar ataupun tidak. Suseno (dalam Wulandari, 2017) menyebutkan contoh *self talk* secara sadar ialah harapan, cita-cita, atau doa. Sedangkan bentuk *self talk* secara tidak sadar dapat berlangsung secara spontan. Menurut Syam (dalam Wulandari, 2017) *Self talk* ini berlangsung melalui proses sensasi, asosiasi, persepsi, memori



dan berpikir. Sensasi merupakan hasil dari panca indra dalam menyerap setiap info atau stimulus dari lingkungan sekitar. Selanjutnya asosiasi yaitu pengalaman individu dalam memahami sensasi. Antara sensasi dan asosiasi ini bertemu di dalam otak dan membentuk persepsi. Adapun yang dimaksud dengan persepsi adalah proses mengartikan segala sesuatu yang telah diterima oleh kognisi seseorang (Solso dkk, 2008). Definisi lain tentang *self talk* yang diungkapkan oleh Selk (dalam Wulandari, 2017) yakni *self talk* merupakan cara kerja kognitif melalui proses mental yang berkontribusi dalam perubahan bentuk-bentuk pikiran. *Self talk* merupakan serangkaian proses di dalam diri seseorang yang memungkinkan individu untuk memahami diri sendiri. Hacfort dan Schwenkmezger (dalam Wulandari, 2017) mengartikan self-talk sebagai 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 untuk diubah. *Self talk* umum terjadi pada setiap manusia. Segala sesuatu yang dipikirkan individu dapat mempengaruhi keadaan jiwanya. Kata-kata yang disampaikan terhadap diri sendiri secara otomatis dapat mempengaruhi pikiran seseorang. Apabila kata-kata yang disampaikan itu positif maka akan memunculkan jiwa positif, sedangkan bila yang disampaikan merupakan kata-kata negatif maka akan memunculkan perasaan pesimis. Apa yang dikatakan individu terhadap dirinya sendiri 95% akan mempengaruhi keadaan emosi seseorang. Hal ini dapat terjadi karena ketika seseorang mulai berbicara pada dirinya sendiri berarti alam bawah sadarnya telah diperintahkan untuk melakukan sesuatu (Aulia, dalam Wulandari, 2017). Maka dari itu, *self talk* mempunyai andil yang besar terhadap keadaan diri seseorang. Dari beberapa uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *self talk* merupakan suatu aktivitas di dalam diri seseorang yang berupa dialog dengan diri sendiri.

Terdapat dua macam *self talk*, yakni *self talk* positif, dan *self talk* negatif. *Self talk* positif ialah bentuk komunikasi pada diri sendiri dengan memperkatakan kalimat-kalimat positif yang dapat menumbuhkan keyakinan (*faith*), semangat

(*spirit*), dan optimisme (*optimism*) pada diri sendiri. Contoh ungkapan yang positif misalnya, “*Aku harus bangkit tidak boleh bergantung terus dengan orang lain; Aku punya potensi yang tidak dapat diremehkan begitu saja; Aku adalah manusia yang kuat,*” dan masih banyak serentetan perkataan positif lainnya. Ketika individu menyampaikan ucapan yang positif maka akan muncul emosi yang positif, begitupun sebaliknya. *Self talk* negatif merupakan cara berpikir yang irasional sehingga dapat menyebabkan emosi seseorang terganggu, memunculkan depresi, merasa rendah diri, menyalahkan diri sendiri dan khawatir *Self talk* negatif ini cenderung merugikan diri sendiri. Contoh dari self-talk negatif; “*Aku adalah manusia yang tidak berguna, Tidak ada orang yang mau berteman denganku, Aku tidak percaya dengan adanya persahabatan*”, dan lain sebagainya. Kedua jenis self-talk tersebut dapat dipengaruhi oleh keadaan diri seseorang dalam menyikapi sesuatu. Individu mampu mempersepsi dengan pikiran yang positif ataupun keadaan negatif.

Self talk dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni perkembangan kognitif, proses belajar, dan kematangan psikologis. Menurut Vygotsky seorang anak mulai dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri saat memasuki usia enam atau tujuh tahun (Ricard, dalam Wulandari, 2017). Pada masa ini individu mulai mengenali hal-hal yang baik atau buruk, individu masih melatih diri mengenai bahasa. Oleh sebab itu, pembelajaran dan komunikasi yang positif dari lingkungan dapat mempengaruhi pola pemikiran individu. Yang kedua, *self talk* dipengaruhi proses belajar. Belajar merupakan suatu kegiatan yang ditujukan untuk dapat mengetahui atau mendapatkan pengalaman guna melakukan perubahan. mental di dalam diri manusia. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Rogers, bahwa salah satu sifat self dapat berubah dengan adanya proses belajar (Suryabrata, dalam Wulandari, 2017). Yang ketiga, *self talk* dipengaruhi oleh kematangan psikologis. Menurut Shanahan dkk, kematangan psikologis yang dimaksud adalah saat dimana individu mulai mampu mengontrol atau mengendalikan diri dengan baik (Papalia dan Fielmand, 2013). Adanya kematangan psikologis ini yang akan mengaktifkan kemampuan *self talk*

dalam menghadapi segala kemungkinan peristiwa yang akan terjadi.

B. *Self harm*

International Society for study self injury mendefinisikan *self harm* sebagai suatu perilaku menyakiti diri sendiri yang disengaja, dimana perilaku tersebut dapat mengakibatkan kerusakan langsung pada jaringan tubuh, namun tindakan tersebut bukan dianggap sebagai upaya untuk bunuh diri (Fitzgerald & Curtis, 2017). *Self harm* adalah suatu bentuk tindakan untuk menyakiti diri sendiri yang dilakukan individu sebagai cara untuk mengungkapkan atau mengekspresikan perasaan marah, sedih, atau perasaan negatif lainnya yang dapat mengancam jiwa individu. Individu yang melakukan *self harm* pada umumnya menyadari jika perilaku yang sudah dilakukannya bukanlah perilaku yang baik dan berbahaya bahkan dapat mengantarkan individu pada kematian. Namun, beberapa individu yang melakukan *self harm* lainnya mengaku tidak menyadari dampak dari tindakan yang telah dilakukan.

Newman (dalam Ee & Mey, 2011) menjelaskan bahwa perilaku *self harm* memiliki 4 kategori, yaitu kategori pertama tipe dangkal dan memiliki luka yang sangat kecil. Individu yang melakukan hal ini biasanya masih dapat diterima dalam kelompok sosial. Kedua, individu yang melakukan tindik badan, ritual budaya yang dapat melukai diri sendiri dan membuat tato yang besar. Ketiga, melakukan pemotongan pada anggota tubuh, menyayat pergelangan tangan, menyulut putung rokok pada kulit dengan sengaja. Dan kategori keempat merupakan kategori terparah biasanya individu dapat melakukan mutilasi pada diri sendiri. Menurut Whitlock (dalam Ee & Mey, 2011) bentuk perilaku *self harm* yang sering dilakukan misalnya: (1) menggaruk atau mencubit dengan kuku atau menggunakan benda tajam lainnya sampai terjadinya pendarahan atau membekas pada kulit, (2) memotong, merobek, mengukir simbol tertentu pada pergelangan tangan, lengan, kaki, tubuh atau bagian tubuh lainnya, (3) membenturkan atau memukul diri sendiri hingga memar atau mengalami pendarahan (sadar jika melukai diri sendiri), (4) menggigit bagian tubuh sampai berdarah atau

meninggal pada kulit, (5) menarik rambut dengan kuat, mencabuti bulu mata atau alis dengan niat untuk menyakiti diri sendiri, (6) secara sengaja mencegah penyembuhan luka, (7) membakar kulit, (8) menanamkan benda-benda ke dalam kulit, (9) memasukkan sesuatu dan menyakiti urethra atau vagina.

Dari beberapa penelitian mengenai *self harm*, faktor yang paling banyak menyebabkan individu melakukan perilaku melukai diri sendiri atau *self harm* yakni faktor mekanisme pertahanan diri dalam strategi coping yang buruk atau negatif. Selain itu masa lalu yang buruk, maupun pengalaman traumatis, kurangnya komunikasi dalam keluarga individu, tidak adanya keharmonisan dan kehangatan dalam keluarga, permasalahan akademis yang terjadi di sekolah, permasalahan dalam hubungan percintaan, permasalahan dengan teman, kejadian buruk yang pernah dialami dan stres dalam menjalani kehidupan juga dapat (Jans dkk, 2012).

C. Remaja

Kata remaja merupakan istilah yang dipakai untuk menjelaskan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Rentang usia remaja dimulai sejak usia 12 tahun hingga 21 tahun. Monks, dkk (2001) membagi masa remaja kedalam 3 tahap yakni remaja awal (12-15 tahun), remaja madya (16-18 tahun), remaja akhir (19-21 tahun).

Pada masa ini akan terjadi perubahan yang meliputi berbagai aspek atau fungsi perkembangan (Santrock, 2012). Berikut perubahan-perubahan yang berlangsung pada masa remaja: (1) Emosi yang tinggi, hal ini bergantung pada perubahan fisik dan psikologis yang terjadi sebab di awal masa remaja perubahan emosi terjadi lebih cepat. (2) Perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial menimbulkan masalah baru. (3) Perubahan nilai-nilai sebagai konsekuensi perubahan minat dan pola tingkah laku. Setelah hampir dewasa, remaja tidak lagi menganggap penting segala apa yang dianggapnya penting pada masa kanak-kanak. (4) Bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Remaja menghendaki dan menuntut kebebasan, tetapi sering takut bertanggung jawab akan risikonya dan meragukan kemampuannya untuk mengatasinya.



William Kay (dalam Jahja, 2012) mengemukakan tugas perkembangan remaja, yaitu : (1) menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya, (2) mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas, (3) mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok, (4) menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya, (5) menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri, (6) memperkuat self-control (kemampuan mengendalikan diri) atau dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup, (7) mampu meninggalkan reaksi perilaku kekanak-kanakan dan penyesuaian diri.

PENUTUP

Simpulan

Dari pembahasan diatas dapat diketahui bagaimana *self-harm* dapat dengan cepat merambah ke remaja. Dari berbagai faktor diatas maka dapat diketahui lingkungan sangat berpengaruh dalam tindakan ini. *Self-harm* juga dikatakan sebagai ketidaktahuan individu dalam mengekspresikan emosi. Sehingga dari permasalahan ini kemudian harus ditemukan solusi yang dapat dilakukan oleh individu secara mandiri yakni melalui cara *self-talk*. Dengan adanya *self-talk* diharapkan individu dapat memberikan *insight* bagi dirinya dan memikirkan permasalahan secara logis. Sehingga goalsnya adalah pada pemecahan masalah dan solusi tanpa menyebabkan kembali masalah.

Saran

Mengingat rentannya anak remaja dan cepatnya perambatan tindakan ini, maka saran yang dapat penulis berikan adalah dengan pembuatan modul *self-talk* yang dapat dilakukan secara mandiri oleh tiap individu. Dan juga adanya pelatihan yang dilakukan oleh sekolah yang bekerja sama dengan tenaga ahli dalam penanganan kasus ini. Tak hanya itu, orang tua dan sekitarnya wajib berperan dalam membantu individu agar terlepas dari tindakan menyakiti diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Addaction. (2018). *Youth In Crisis? : A Survey Of Wellbeing and Self Harm Among 13 to 17 years old. Retrived at August, 29th 2019*
<https://www.addaction.org.uk/sites/default/files/publi>

[c/attachments/addaction_youth_in_crisis_spreads_4.pdf](#).

Chozanah, R. (2018). Sebanyak 56 siswa SMP di Surabaya suka silet tangan sendiri, ternyata ini penyebabnya. diunduh pada tanggal 29 Agustus 2019. Diunduh dari <https://today.line.me/id/pc/article/Sebanyak+56+Siswa+SMP+di+Surabaya+Suka+Silet+Tangan+Sendiri+Ternyata+Ini+Penyebabnya-JQ98Wq>

Curtis, S., Thorn, P., McRoberts, A., Hetrick, S., Rice, S., & Robinson, J. 2018. Caring for young people who self-harm: A review of perspectives from families and young people. *Int J Environ Res Public Health*, 15(5): 950. DOI: 10.3390/ijerph15050950.

Ee, G. T., & Mey, S. C. 2011. Type of Self-Hurt Behavior Among Chinese Adolescents in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 29 , 1218 – 1227

Fitzgerald, J., & Curtis, C. 2017. Non-suicidal self-injury in a New Zealand student population: Demographic and self-harm characteristics. *New Zealand Journal of Psychology* Vol. 46, No. 3, 156-163

Jans, T., Taneli, Y., & Warnke, A. (2012). Suicide and self harming behavior. In J. M. Rey, e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health (pp. 1-35). Geneva: IACAPAP

Jahja, Y. 2012. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Muthia, E. N., & Hidayati, D. S. 2015. Kesepian dan keinginan melukai diri sendiri remaja. *Psychopathic*, 2(2): 185-198.

Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. 2001. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagianya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. 2013. *Human Development; Perkembangan Manusia Buku 1 Edisi 10*. Jakarta: Salemba Humanika.

Pijarpsikologi. 2018. Self-harm: Menyakiti diri menjadi pilihan untuk menyalurkan rasa sakit. Diunduh pada tanggal 29 Agustus 2019 <https://pijarpsikologi.org/self-harm-menyakiti-diri-menjadi-pilihan-untuk-menyalurkan-rasa-sakit/>



Santrock, J. W. 2012. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup Edisi ketigabelas Jilid 1*. Jakarta : Erlangga.

Solso, R.L, Maclin, O.H.M, Kimberly Maclin. 2008. *Psikologi Kognitif Edisi Kedelapan (Terjemahan Mikael Rahardanto dan Kristianto Batuadji)*. Jakarta: Erlangga.

Syarifah, H., Widodo, P. B., & Kristiana, I. F. 2012. Hubungan Antara Persepsi terhadap Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dengan Kematangan Sosial Emosi pada Remaja di SMA Negeri "X". Disajikan dalam Proceeding Temu Ilmiah Nasional VIII IPPI, Yogyakarta, 8-10 November.

Wulandari, C. T. 2017. *Self talk untuk mencapai penerimaan diri pada penyandang disabilitas tuna netra "bakti candrasa" Surakarta*. Skripsi tidak diterbitkan, Institut Agama Islam Negeri Surakarta.