



Artikel

Empowering The Mind: Intervensi One-Day Positive Self-Talk untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil

Nurul Aeni^{1✉}, Nur Anita², St. Aras Diana³

¹ Program Studi S1 Keperawatan STIKes Marendeng Majene, Indonesia

^{2,3} Program Studi D3 Kebidanan STIKes Marendeng Majene, Indonesia

Article History

Submit 16 Mei 2025

Revised 20 Mei 2025

Accepted 25 Mei 2025

Kata kunci

Ibu hamil;
Kecemasan;
Intervensi psikologis;
Positive self-talk

Keywords

Pregnancy;
Anxiety;
Psychological Intervention;
Positive self-talk

Abstrak

Kecemasan prenatal merupakan fenomena psikologis yang umum terjadi dan berpotensi menimbulkan implikasi negatif terhadap kesehatan maternal dan perkembangan janin, sehingga diperlukan intervensi yang berbasis evidensi dan aplikatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas One-Day Positive Self-Talk Session dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Tingginya kecemasan pada ibu hamil menegaskan perlunya intervensi efektif, sehingga penelitian ini menguji efektivitas One-Day Positive Self-Talk Session. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling. Partisipan terdiri dari 20 ibu hamil trimester kedua dan ketiga yang dipilih melalui teknik purposive sampling dan mengikuti satu sesi pelatihan positive self-talk selama satu hari. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis data menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan bahwa p-value (0.001) atau ($p < 0,05$) yang berarti bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan secara statistik setelah mengikuti sesi pelatihan ($p < 0,05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi One-Day Positive Self-Talk Session efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Implikasi dari hasil ini mendukung penggunaan intervensi singkat dan praktis seperti positive self-talk sebagai bagian dari program pendampingan psikologis bagi ibu hamil di layanan kesehatan primer maupun komunitas.

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of the One-Day Positive Self-Talk Session in reducing anxiety levels among pregnant women. Anxiety during pregnancy is a common condition that can negatively impact the physical and psychological health of the mother as well as the development of the fetus. This research uses a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. Participants in this study were 20 pregnant women in their second and third trimesters who attended a one-day positive self-talk training session. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after the intervention. Data analysis using the paired sample t-test revealed a statistically significant reduction in anxiety levels after attending the training session ($p < 0.05$). The findings of this study indicate that the One-Day Positive Self-Talk Session is effective in reducing anxiety among pregnant women. The implications of this study support the use of brief and practical interventions such as positive self-talk as part of psychological support programs for pregnant women in primary healthcare services and communities.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase penuh perubahan fisik, emosional, dan psikologis bagi wanita. Walaupun kehamilan sering kali dianggap sebagai masa yang penuh kebahagiaan, tidak sedikit ibu hamil yang mengalami kecemasan. Kecemasan ini sering kali berkaitan dengan berbagai faktor, seperti ketakutan terhadap proses persalinan, kekhawatiran terhadap kesehatan janin, dan perubahan tubuh yang dialami selama masa kehamilan (Dennis et al., 2017). Kecemasan yang berlebihan selama kehamilan dapat berdampak negatif tidak hanya pada kesehatan mental ibu, tetapi juga pada kesehatan fisik ibu dan perkembangan janin (Glover, 2014).

Studi menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan tinggi lebih berisiko mengalami komplikasi selama kehamilan dan persalinan, seperti persalinan prematur, tekanan darah tinggi, serta gangguan emosional pasca-persalinan (Catanzano et al., 2020). Selain itu, kecemasan yang tidak dikelola dengan baik juga dapat menyebabkan gangguan mental yang lebih serius, seperti depresi prenatal (Barlow et al., 2003). Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi cara-cara efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, agar mereka dapat menjalani kehamilan yang sehat dan bahagia.

Salah satu pendekatan yang dianggap efektif untuk mengatasi kecemasan adalah melalui teknik *positive self-talk*. *Positive self-talk* adalah teknik psikologis yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif dengan menggunakan afirmasi dan pernyataan yang membangun (Feldman et al., 2008). Teknik ini telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres pada berbagai populasi, termasuk individu dengan gangguan kecemasan (Mathew, 2022). Meskipun banyak penelitian menunjukkan manfaat teknik ini, penerapannya pada ibu hamil masih terbatas, dan lebih banyak penelitian yang berfokus pada intervensi psikologis jangka panjang yang sering kali membutuhkan waktu dan sumber daya lebih banyak. Namun, masih sedikit penelitian yang mengevaluasi efektivitas intervensi singkat seperti sesi *positive self-talk* berdurasi satu hari bagi ibu hamil.

Penanganan kecemasan pada ibu hamil memerlukan pendekatan yang cepat dan praktis karena kesehatan mental berperan penting dalam menunjang kesejahteraan ibu dan perkembangan janin. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pengujian efektivitas *One-Day Positive Self-Talk Session* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Pelatihan

satu hari ini diharapkan dapat memberikan manfaat jangka pendek yang signifikan bagi ibu hamil dengan waktu yang terbatas. Dengan pendekatan yang praktis ini, diharapkan ibu hamil dapat mengatasi kecemasan yang mereka rasakan dengan cara yang sederhana dan mudah diterapkan. Sesi pelatihan *positive self-talk* selama satu hari ini dapat menjadi alternatif yang efektif dalam memberikan dukungan psikologis bagi ibu hamil. Pendekatan ini memungkinkan ibu hamil untuk memanfaatkan teknik yang dapat mereka praktikkan secara mandiri setelah sesi pelatihan selesai. Selain itu, metode ini dapat diakses oleh ibu hamil di berbagai fasilitas kesehatan primer dan komunitas, yang membuatnya lebih mudah untuk diimplementasikan dibandingkan dengan terapi jangka panjang atau konseling. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas sesi *One-Day Positive Self-Talk* dalam menurunkan kecemasan ibu hamil.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas *One-Day Positive Self-Talk Session* terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil, dengan menggunakan desain one-group pretest-posttest. Sebanyak 20 ibu hamil yang berada pada trimester kedua dan ketiga akan mengikuti sesi pelatihan dan kecemasan mereka akan diukur sebelum dan setelah intervensi menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*, instrumen yang telah terbukti valid dalam mengukur kecemasan (Hamilton, 1960). Dengan hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan bukti yang mendukung penggunaan teknik ini sebagai salah satu alternatif intervensi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan one-group pretest-posttest yang bertujuan untuk mengukur efektivitas *One-Day Positive Self-Talk Session* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Mosso, dengan jumlah populasi ibu hamil sebanyak 25 orang yang terdaftar dalam data Puskesmas setempat pada saat penelitian dilakukan. Kelurahan Mosso dipilih sebagai lokasi penelitian karena termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Kabupaten Majene yang tercatat memiliki 25 orang ibu hamil pada saat pelaksanaan penelitian, sehingga dinilai representatif untuk mengukur efektivitas intervensi yang diberikan.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu teknik dimana seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sampel (Sugiyono, 2017). Teknik ini dipilih karena jumlah populasi yang relatif kecil, sehingga memungkinkan semua ibu hamil untuk diikutsertakan dalam penelitian. Selain itu, total sampling juga bermanfaat untuk memperoleh gambaran menyeluruh dari populasi yang terbatas dan meminimalkan bias pemilihan subjek (Notoatmodjo, 2012). Dari 25 partisipan yang direkrut, sebanyak 5 orang mengalami drop out karena tidak hadir penuh dalam sesi pelatihan dan/atau tidak menyelesaikan pengisian instrumen post-test, sehingga tidak memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Meskipun terjadi penurunan jumlah sampel sebanyak 5 orang, analisis tetap dilakukan pada 20 partisipan yang memenuhi kriteria inklusi untuk menjaga validitas hasil dan meminimalkan potensi bias yang dapat memengaruhi interpretasi data.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang memiliki nilai reliabilitas yang tinggi dengan *Cronbach's alpha* berkisar antara 0,77 hingga 0,92, yang menunjukkan konsistensi internal yang baik dalam mengukur tingkat kecemasan. Selain itu, HARS juga telah digunakan dalam berbagai penelitian terbaru pada ibu hamil, membuktikan validitas kontennya dalam konteks kehamilan (Beka Dede et al., 2022). Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) ibu hamil yang berada pada trimester kedua atau ketiga (13 – 40 minggu), (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi, (3) tidak memiliki riwayat gangguan kejiwaan berat, dan (4) mampu mengisi instrumen secara mandiri. Adapun kriteria eksklusi mencakup ibu hamil dengan komplikasi medis berat, tidak hadir dalam pelatihan secara penuh, atau tidak melengkapi pengisian instrumen pre test dan post test. Oleh karena itu, jumlah sampel akhir yang dianalisis adalah sebanyak 20 ibu hamil yang memenuhi semua kriteria yang telah ditentukan.

HASIL PENELITIAN

Berikut adalah distribusi karakteristik responden berdasarkan umur dan pendidikan terakhir ibu hamil yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Data tersebut memberikan gambaran demografis mengenai kelompok usia serta tingkat pendidikan ibu hamil yang berpartisipasi, sehingga dapat membantu dalam memahami latar belakang responden secara

lebih komprehensif. Tabel 1 menyajikan rincian jumlah dan persentase responden menurut kategori umur dan pendidikan terakhir.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur dan Pendidikan Terakhir Ibu Hamil

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur		
< 20 tahun	1	5
20-35 tahun	11	55
>35 tahun	8	40
Total	20	100
Pendidikan Terakhir		
SD	5	25
SMP	4	20
SMA	9	45
Akademik/PT	2	10
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 1 memperlihatkan distribusi responden berdasarkan umur dan pendidikan terakhir ibu hamil yang menjadi sampel penelitian. Dari data tersebut, dapat dilihat bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 20 hingga 35 tahun, yaitu sebanyak 11 orang atau sekitar 55%. Kelompok usia ini biasanya merupakan masa produktif dan seringkali menjadi periode utama kehamilan bagi banyak wanita. Sedangkan kelompok usia di bawah 20 tahun hanya terdiri dari 1 orang (5%), menunjukkan bahwa ibu hamil usia muda relatif sedikit dalam sampel ini.

Dari sisi pendidikan terakhir, mayoritas responden memiliki latar belakang pendidikan setingkat SMA, yaitu 9 orang atau 45%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dalam penelitian ini telah menempuh pendidikan menengah atas. Responden dengan pendidikan terakhir SD dan SMP juga masih cukup signifikan, masing-masing 25% dan 20%, yang mencerminkan variasi tingkat pendidikan dalam kelompok ini. Sementara itu, responden dengan pendidikan akademik atau perguruan tinggi hanya 2 orang (10%), yang menunjukkan bahwa sebagian kecil dari ibu hamil memiliki latar belakang pendidikan lebih tinggi. Secara keseluruhan, distribusi ini memberikan gambaran tentang keragaman umur dan pendidikan

ibu hamil dalam penelitian, yang penting untuk memahami konteks sosial dan demografis serta potensi pengaruhnya terhadap hasil penelitian selanjutnya.

Berikut ini disajikan hasil penelitian mengenai efektivitas intervensi One-Day Positive Self-Talk dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Kelurahan Mosso. Pengukuran dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pemberian intervensi dengan menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Data ini menggambarkan perubahan distribusi tingkat kecemasan responden yang dapat memberikan gambaran seberapa besar pengaruh teknik positive self-talk terhadap kondisi psikologis ibu hamil. Selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Efektivitas *One-Day Positive Self-Talk* terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil di Kelurahan Mosso

Tingkat Kecemasan (HARS)	Pre-Test		Post-Test	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ringan	4	20	12	60
Sedang	10	50	6	30
Berat	6	30	2	10
Total	20	100	20	100
P-Value (Uji T Berpasangan)				0,001

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi *One-Day Positive Self-Talk*, sebagian besar ibu hamil berada pada tingkat kecemasan sedang (50%) dan berat (30%), sedangkan hanya 20% yang mengalami kecemasan ringan. Setelah dilakukan intervensi, terjadi penurunan tingkat kecemasan secara signifikan, di mana 60% responden berada pada kategori kecemasan ringan, dan jumlah responden dengan kecemasan berat turun menjadi 10%.

Uji normalitas data menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji T berpasangan (paired sample t-test). Hasil uji menunjukkan nilai P-Value = 0,001, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas intervensi *One-Day Positive Self-Talk* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Kelurahan Mosso Tahun 2025.

Efektivitas One-Day Positive Self-Talk terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil

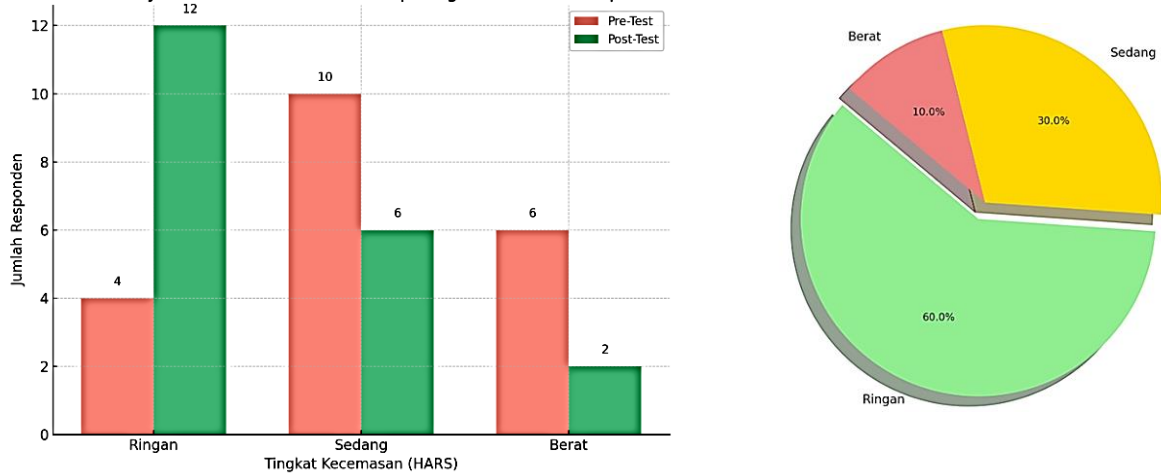


Diagram. 1 Perbandingan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi *One-Day Positive Self-Talk* pada Ibu Hamil

Grafik 1. memperlihatkan penurunan kecemasan secara signifikan, terutama pada kategori "berat" dan peningkatan pada kategori "ringan" setelah intervensi.

PEMBAHASAN

Kecemasan pada ibu hamil merupakan gangguan psikologis yang cukup umum, terutama terjadi pada trimester kedua dan ketiga. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari perubahan hormonal, kekhawatiran mengenai persalinan, hingga kecemasan terkait kondisi kesehatan janin dan peran sebagai orang tua. Apabila tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental ibu serta perkembangan janin. Bahkan, studi menunjukkan bahwa kecemasan selama kehamilan meningkatkan risiko bayi lahir prematur, berat badan lahir rendah, serta gangguan perkembangan emosional pada anak (Saifuddin, Abdul Bari Rachimhadhi & Wiknjosastro, 2020).

Sehubungan dengan keterbatasan penggunaan terapi obat pada ibu hamil, pendekatan non-farmakologis menjadi pilihan penting dalam mengatasi kecemasan tersebut. Salah satu metode psikologis yang efektif adalah *positive self-talk*, yakni teknik kognitif yang membantu individu mengenali dan mengganti pikiran negatif dengan afirmasi positif. Teknik ini diyakini mampu meningkatkan ketenangan emosional, mengurangi stres, serta membentuk pola pikir yang lebih adaptif (Hardy, 2006).

Dalam penelitian ini, intervensi *One-Day Positive Self-Talk* diterapkan berupa pelatihan singkat selama satu hari yang dirancang untuk memberikan pemahaman, latihan, dan praktik langsung afirmasi positif kepada ibu hamil. Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Mosso dengan desain one group pre-test post-test. Dari total 25 ibu hamil yang terdaftar, terdapat 5 partisipan yang tidak memenuhi kriteria inklusi sehingga dinyatakan drop out, sehingga analisis data difokuskan pada 20 partisipan. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*.

Selanjutnya, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji paired sample t-test. Diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa intervensi *One-Day Positive Self-Talk* secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Selain itu, rerata skor kecemasan menurun dari kategori sedang/berat menjadi ringan, yang memperlihatkan efektivitas program yang diberikan.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Nisa' dan Pranungsari (2021), yang menemukan penurunan signifikan tingkat kecemasan pada ibu primigravida setelah pelatihan positive self-talk (Nisa' & Pranungsari, 2021; Suryani et al., 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa afirmasi positif tidak hanya menurunkan kecemasan menjelang persalinan, tetapi juga dapat mempercepat proses persalinan. Hal ini membuktikan bahwa penguatan mental melalui strategi kognitif memiliki dampak fisiologis yang signifikan (Laili & Wartini, 2017; Rahayu & Rizki, 2020).

Selain itu, meta-analisis yang dilakukan oleh Gil dan Horcajo (2024) menemukan bahwa teknik *self-talk* berkontribusi pada penurunan tekanan psikologis dan peningkatan performa dalam berbagai kondisi stres. Teknik ini tidak hanya efektif dalam bidang olahraga atau pekerjaan, tetapi juga terbukti ampuh dalam konteks kesehatan mental, termasuk kehamilan, sehingga menunjukkan fleksibilitas dan potensi besar untuk intervensi singkat (Gil & Horcajo, 2024; Latinjak & Hatzigeorgiadis, 2020).

Penelitian Erviana (2020) juga menegaskan bahwa intervensi *self-talk* sangat bermanfaat dalam membantu pasien mengelola kecemasan jangka pendek, terutama apabila dilengkapi dengan pelatihan yang mudah dipahami dan praktis. Hal ini sangat relevan bagi ibu hamil yang memiliki keterbatasan waktu dan energi, sehingga model intervensi satu hari

menjadi solusi yang realistis dan efektif (Agestianti et al., 2024; Putri et al., 2022). Penelitian lainnya mengungkapkan bahwa afirmasi pikiran positif secara konsisten mampu menurunkan kecemasan sekaligus meningkatkan perasaan kontrol diri pada ibu hamil (Fatwiany & Kamaliah, 2023; Fitriana & Rahmawati, 2018). Temuan ini mendukung pendekatan intervensi jangka pendek sebagai strategi promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak.

Berdasarkan hasil penelitian ini, intervensi *One-Day Positive Self-Talk* memiliki implikasi penting bagi layanan kesehatan primer. Program sederhana seperti ini dapat diintegrasikan ke dalam kelas ibu hamil maupun pendampingan psikologis komunitas sebagai upaya menurunkan gangguan kecemasan yang sering kali terabaikan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu dilatih untuk memfasilitasi teknik ini sebagai bagian dari edukasi psikologis. Namun demikian, studi ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti tidak adanya kelompok kontrol dan ukuran sampel yang kecil. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih ketat dan jumlah sampel yang lebih besar sangat disarankan untuk menguatkan temuan ini sekaligus mengevaluasi efek jangka panjang dari intervensi *One-Day Positive Self-Talk*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, intervensi *One-Day Positive Self-Talk* menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, ditunjukkan oleh hasil uji paired sample t-test yang menghasilkan nilai $p < 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan singkat berbasis afirmasi positif berpotensi menjadi alternatif intervensi psikologis yang sederhana, efisien, dan aplikatif dalam membantu ibu hamil mengelola kecemasan selama masa kehamilan. Intervensi ini berpeluang untuk diintegrasikan ke dalam layanan kesehatan primer sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan mental ibu.

Intervensi *One-Day Positive Self-Talk* diharapkan dapat diadopsi sebagai program pendampingan psikologis rutin bagi ibu hamil, baik di fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas maupun dalam komunitas. Untuk mendukung implementasi ini, tenaga kesehatan khususnya bidan dan penyuluh kesehatan perlu mendapatkan pelatihan terkait teknik self-talk agar dapat memberikan edukasi secara efektif. Selain itu, disarankan dilakukan penelitian

lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat (seperti randomized controlled trial) dan jumlah sampel yang lebih besar. Penelitian lanjutan juga perlu mengevaluasi efektivitas jangka panjang intervensi serta pengaruhnya terhadap aspek lain, seperti kesiapan menghadapi persalinan, kesejahteraan emosional, dan hubungan ibu dengan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agestianti, R., Khalila Mustafid, A., Bulan Andari, N., Afifah Azzahra, F. T., Ayu Regitha Pramesti, N. K., Zakariyya, F., & Lestari, S. (2024). Efektivitas Pelatihan Positive Self-Talk dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Baru Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(1), 132–142. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2588>
- Barlow, D. H., Pincus, D. B., Heinrichs, N., & Choate, M. L. (2003). Anxiety Disorders. In *Handbook of Psychology* (pp. 119–147). Wiley. <https://doi.org/10.1002/0471264385.wei0805>
- Beka Dede, E. V., Mola, S. A. S., & Nabuasa, Y. Y. (2022). Implementasi Hamilton Anxiety Rating Scale untuk Mendiagnosis Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal Komputer Dan Informatika*, 10(1), 55–64. <https://doi.org/10.35508/jicon.v10i1.6353>
- Catanzano, M., Bennett, S. D., Sanderson, C., Patel, M., Manzotti, G., Kerry, E., Coughtrey, A. E., Liang, H., Heyman, I., & Shafran, R. (2020). Brief psychological interventions for psychiatric disorders in young people with long term physical health conditions: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 136, 110187. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110187>
- Dennis, C.-L., Falah-Hassani, K., & Shiri, R. (2017). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*, 210(5), 315–323. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.187179>
- Fatwiany, & Kamaliah. (2023). Pengaruh pemberian afirmasi pikiran positif terhadap perubahan psikologis ibu hamil trimester iii di klinik bersalin rohana medan tahun 2023. *Excellent Midwifery Journal*, 6(2), 75–80. <https://jurnal.mitrahusada.ac.id/emj/article/view/268>
- Feldman, G. C., Joormann, J., & Johnson, S. L. (2008). Responses to Positive Affect: A Self-Report Measure of Rumination and Dampening. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 507–525. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9083-0>

- Fitriana, & Rahmawati. (2018). Hubungan Pengetahuan dengan Kecemasan tentang Hubungan Seks Selama Kehamilan pada Suami di Klinik Aminah Amin Samarinda Tahun 2018. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 28–33. <https://media.neliti.com/media/publications/266100-hubungan-pengetahuan-dengan-kecemasan-te-38f45a4f.pdf>
- Gil, R., & Horcajo, J. (2024). The effects of self-oriented perfectionism in an experimental personnel selection context: a self-validation analysis. *International Journal of Social Psychology*, 39(3), 415–450. <https://doi.org/10.1177/02134748241277132>
- Glover, V. (2014). Maternal depression, anxiety and stress during pregnancy and child outcome; what needs to be done. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 28(1), 25–35. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2013.08.017>
- Hamilton, M. (1960). A rating scale for depression. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 23(1), 56–62. <https://doi.org/10.1136/jnnp.23.1.56>
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Laili, F., & Wartini, E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 3(3), 152–156. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/621/555>
- Latinjak, A. T., & Hatzigeorgiadis, A. (2020). *Self-talk in Sport* (A. T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (eds.)). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429460623>
- Mathew, B. (2022). Effectiveness of psychological intervention package on anxiety and wellness level among patients with anxiety disorders. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11(11), 6704–6713. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_561_21
- Nisa', H. F., & Pranungsari, D. (2021). Positive Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *PSIKODIMENSIA*, 20(2), 170–180. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3269>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. <https://perpustakaan.binadarma.ac.id/opac/detail-opac?id=4554>
- Putri, N. K. R. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Efektivitas Konseling REBT Pendekatan Teknik Self-Talk Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMAN "A" Denpasar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 215. <https://doi.org/10.29210/1202222633>
- Rahayu, E. P., & Rizki, L. K. (2020). The Effect of Positive Affirmations to Anxiety level and 2nd stage of labor length. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 900–905. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.398>

- Saifuddin, Abdul Bari Rachimhadhi, T., & Wiknjosastro, G. H. (2020). *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. <https://opac.ut.ac.id/detail-opac?id=39170>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R dan D*. Alfabeta. <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=27259>
- Suryani, E., Handayani, L., Rahmawati, W. R., & Yulistanti, Y. (2025). Positive Self Talk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Secang I. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 3(2), 1–14. <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA/article/view/251>