

Self Talk dan Guided Imagery dalam Penanganan Stress Pasca Trauma Kekerasan Dalam Rumah Tangga

Afida Nur Aini^{1*}, Sismeri Dona², Dede Mahdiyah³

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

³Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

Open  Access Freely Available Online

Dikirim: 14 April 2023

Direvisi: 22 April 2023

Diterima: 30 April 2023

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

afida09azaz09@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) merupakan perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan, yang mengakibatkan timbulnya kesengsaraan ataupun penderitaan fisik, seksual, psikologis, serta penelantaran rumah tangga baik berupa ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan atau perampasan kemerdekaan yang melawan hukum dalam lingkup rumah tangga. KDRT mengakibatkan terjadinya stres pasca trauma. *Self Talk* dan *Guided Imagery* dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan Stres Pasca Trauma Korban KDRT. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini mengetahui pengaruh *self talk* dan *guided imagery* terhadap penanganan stres pasca trauma kekerasan dalam rumah tangga. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experimental post test with control group*. Sampel adalah perempuan korban KDRT di UPTD PPA pada tahun 2021 - 2022 berjumlah 10 orang, diambil dengan teknik *non probability sampling* dengan *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji *independent sample T-Test*. **Hasil:** Hasil dari penelitian ini sebagian besar responden berusia dewasa (60%), pendidikan terakhir sebagian besar SMA (60%), dan semua mendapatkan dukungan keluarga (100%). *Self Talk* dan *Guided Imagery* memberikan pengaruh terhadap penurunan gejala stres pasca trauma KDRT dengan nilai *p-value* ($0,000 < 0,05$). **Simpulan:** Simpulan penelitian ini ada pengaruh *self talk* dan *guided imagery* terhadap penurunan stres pasca trauma kekerasan dalam rumah tangga di UPTD PPA. Kedua terapi sama-sama berpengaruh menurunkan gejala stres pasca trauma, tetapi untuk kelompok intervensi yang diberikan terapi *self talk* dan *guided imagery* terjadi penurunan gejala stres pasca trauma yang signifikan.

Kata kunci: KDRT, *Self Talk*, *Guided Imagery*, Stres Pasca Trauma

ABSTRACT

Background: Domestic violence is an act against someone, especially a woman, which results in physical, sexual, psychological misery or suffering, as well as neglect of the household in the form of threats to commit acts, coercion or deprivation of liberty that are against the law within the household sphere. Domestic violence causes post-traumatic stress. *Self Talk* and *Guided Imagery* can have an impact on reducing Post Traumatic Stress for Victims of Domestic Violence. **Purposes:** The purpose of this study was to determine the effect of *self talk* and *guided imagery* on post-traumatic stress management of domestic violence. **Method:** This study used a quantitative method with a quasi-experimental post-test design with a control group. The sample is 10 female victims of domestic violence at the UPTD PPA in 2021 - 2022, taken using a non-probability sampling technique with *purposive sampling*. Retrieval of data using a questionnaire. Data were analyzed using the *independent sample T-Test*. **Result:** The results of this study were that most of the respondents were adults (60%), most of them had senior high school education (60%), and all received family support (100%). *Self Talk* and *Guided Imagery* have an effect on reducing symptoms of post-traumatic domestic violence stress with a *p-value* ($0.000 < 0.05$). **Conclusion:** The conclusion of this study is that there is an effect of *self-talk* and *guided imagery* on reducing post-traumatic stress of domestic violence at the UPTD PPA. Both therapies had the same effect on reducing post-traumatic stress symptoms, but for the intervention

group that was given self-talk therapy and guided imagery there was a significant decrease in post-traumatic stress symptoms.

Keywords: Domestic violence, post-traumatic domestic violence stress, self-talk and guided imagery

PENDAHULUAN

Kekerasan yang dialami oleh istri dapat menyebabkan munculnya gejala gangguan stres pascatrauma (Kartikasari & Nashori, 2022). Bentuk kekerasan fisik yang dilakukan oleh pasangan (suami) berisiko mengakibatkan efek psikologis bagi korban (istri/perempuan), diantaranya, mengalami peningkatan depresi, rendah diri, dan tekanan psikologis (Budi NU & Rahmat, 2021). Kekerasan dalam rumah tangga termasuk dalam pelanggaran hak asasi manusia dan kejahatan terhadap martabat kemanusiaan dalam bentuk diskriminasi. Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) adalah setiap perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan, yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis, dan penelantaran rumah tangga termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum dalam lingkup rumah tangga (Suherni, 2021). Sebagian besar perempuan sering bereaksi pasif dan apatis terhadap tindak kekerasan yang dihadapi. Ini memantapkan kondisi tersembunyi terjadinya tindak kekerasan pada istri yang diperbuat oleh suami. Kenyataan ini menyebabkan minimnya respon masyarakat terhadap tindakan yang dilakukan suami dalam ikatan pernikahan (Ramadhani & Nelly, 2021)..

Komnas Perempuan (2021) menyebutkan ada 299.911 kasus kekerasan terhadap perempuan (KtP) di Indonesia pada tahun 2020. Berdasarkan 8.234 data yang dikumpulkan oleh lembaga layanan/formulir pendataan Komnas Perempuan, jenis kekerasan terhadap perempuan yang paling banyak terjadi adalah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dan hubungan personal yaitu 79% (6.480 kasus) berada di ranah privat. Di antaranya, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) menduduki peringkat pertama dengan 3.221 (49%), diikuti kekerasan dalam pacaran dengan 1.309 (20%). Kekerasan terhadap perempuan menempati urutan

ketiga dengan 954 kasus (14%), selebihnya dilakukan oleh mantan suami, mantan pacar, dan pekerja rumah tangga. Kekerasan di ranah privat menunjukkan pola yang sama dengan tahun sebelumnya (Komnas Perempuan, 2021)

Kepala Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DPPPA) Provinsi Kalimantan Selatan Adi Santosa mengatakan, selama pandemi Covid-19 jumlah KDRT di Indonesia meningkat (Amirullah, 2021). Berdasarkan data dari Simfoni PPA menunjukkan angka prevalensi KDRT di Kalimantan Selatan pada tahun 2020 kekerasan dalam rumah tangga adalah sebanyak 177 orang. Sedangkan pada tahun 2021 adalah sebanyak 275 orang dan di tahun 2022 bulan Januari-November sebanyak 376 kasus. Kasus KDRT di Kabupaten Hulu Sungai Utara juga meningkat dari tahun 2020 sebanyak 15 kasus, sedangkan di tahun 2021 sebanyak 23 kasus dan di tahun 2022 dari bulan Januari-November sebanyak 30 kasus.

Relaksasi merupakan suatu treatment psikologis yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan, ketegangan, serta stres bagi seseorang dengan cara meregangkan seluruh tubuh sehingga akan tercapai kondisi mental yang sehat. Ada berbagai jenis relaksasi antara lain relaksasi yang menekankan pada kondisi mental/psikis dan juga relaksasi yang menekankan pada relaksasi fisik. Relaksasi yang menekankan pada relaksasi fisik antara lain latihan pernafasan, relaksasi otot progresif, dan yoga, sedangkan relaksasi yang menekankan pada kondisi mental atau psikis diantaranya *relaxating self talk*, meditasi, *autogenic suggestion*, dan *guided imagery therapy* (Pratama et al., 2020).

Self talk merupakan terapi kognitif yang dilakukan dengan cara mengubah pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan kecemasan, kesedihan, dan stres. Pendekatan ini dilakukan dengan mengubah pernyataan diri yang negatif menjadi lebih positif dan terarah (Bashir & Goswami, 2020).

Terapi *guided imagery* merupakan suatu metode relaksasi dengan cara mengimajinasikan atau membayangkan tempat dan kejadian yang menyenangkan dimana akan memberikan efek relaksasi untuk mengurangi stres pasca trauma.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *Post Test With Control Group*. Penelitian ini dilakukan di UPTD PPA. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah semua perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga yang melapor ke UPTD PPA dari tahun 2021 sampai tahun 2022 dengan total korban 53 orang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 10 orang responden, pengambilan sampel ini sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner dalam mengukur stres pasca trauma dengan menggunakan instrument PCL – 5 DSM V yang terdiri dari 20 item pertanyaan dengan jawaban skor 0= Tidak Sama Sekali, skor 1= Sedikit, skor 2= Sedang, skor 3= Sering, skor 4= Sangat Sering. Dengan jumlah skor 0 – 80, apabila jumlah skor 0 - 30 dinyatakan tidak ada gejala stres pasca trauma, dan jika jumlah skor 31 - 80 maka dinyatakan mengalami gejala stres pasca trauma dimana semakin tinggi skor maka semakin berat gejalanya. Peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena instrument yang digunakan sudah valid dan reliabel.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kelompok Kontrol (<i>Self Talk</i>)		Kelompok Eksperimen (<i>Self Talk</i> dan <i>Guided Imagery</i>)	
	f	%	f	%
Umur				
Remaja (12-25 tahun)	2	40	2	40
Dewasa (26-45 tahun)	3	60	3	60
Pendidikan Terakhir				
SD	0	0	0	0
SMP	0	0	0	0
SMA	3	60	2	40
Perguruan Tinggi	2	40	3	60
Pekerjaan				
PNS	1	20	1	20
Pegawai Swasta	0	0	2	40
Pedagang	2	40	1	20
Honorer	1	20	1	20
Aparat Desa	1	20	0	0
Dukungan Keluarga				
Mendukung	5	100	5	100
Tidak mendukung	0	0	0	0
Total	5	100	5	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui pada kelompok kontrol (*self talk*) bahwa usia responden yang paling banyak pada usia dewasa (26-45 tahun) sebanyak 3 orang (60%), berdasarkan pendidikan terakhir yang paling banyak tingkat SMA sebanyak 3 orang (60%), berdasarkan pekerjaan yang paling banyak berdagang sebanyak 2 orang (40%) dan semua responden didukung oleh keluarganya (100%). Kemudian pada kelompok eksperimen (*self talk* dan *guided imagery*) pada usia yang paling banyak berusia dewasa (26-45 tahun) sebanyak 3 orang (60%), berdasarkan jenis kelamin semuanya perempuan (100%), berdasarkan pendidikan terakhir yang paling banyak lulusan Perguruan Tinggi sebanyak 3 orang (60%), berdasarkan pekerjaan yang paling banyak pegawai swasta

sebanyak 2 orang (40%) dan semua responden didukung oleh keluarganya (100%).

Screening

Tabel 2
Gambaran Screening Post-Traumatic Stres Disorder (PTSD)

Variable	Mean	Minimum	SD	Post-Traumatic Stres Disorder (PTSD)			
				Tidak Mengalami Stres Pasca Trauma		Mengalami Stres Pasca Trauma	
				f	%	f	%
Kelompok Kontrol	64,60	59-67	3,362	0	0	5	100
Kelompok Eksperimen	68,20	65-71	2,588	0	0	5	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hasil screening Post-Traumatic Stres Disorder (PTSD) pada kelompok kontrol dengan nilai rata-rata (mean) 64,60, nilai minimum dan maximum 59-67 dan nilai simpangan baku (standard deviation) 3,362, berdasarkan hasil dari screening PTSD didapatkan data bahwa semua responden mengalami stres pasca trauma. Kemudian pada kelompok eksperimen didapatkan data dengan nilai rata-rata (mean) 68,20, nilai minimum dan maximum 65-71 dan nilai simpangan baku (standard deviation) 2,588, berdasarkan hasil dari screening PTSD juga didapatkan data bahwa semua responden mengalami stres pasca trauma.

Post-test

Tabel 3
Gambaran Post-Traumatic Stres Disorder (PTSD) setelah diberikan Intervensi

Variable	Mean	Minimum	SD	Post-Traumatic Stres Disorder (PTSD)			
				Tidak Mengalami Stres Pasca Trauma		Mengalami Stres Pasca Trauma	
				f	%	f	%
Kelompok Kontrol	42,40	40-46	2,302	0	0	5	100
Kelompok Eksperimen	20,80	16-27	4,550	5	100	0	0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa Post-Traumatic Stres Disorder (PTSD) setelah diberikan self talk pada kelompok kontrol dengan nilai rata-rata (mean) 42,40, nilai minimum dan maximum 40-46 dan nilai simpangan baku (standard deviation) 2,302, berdasarkan hasil posttest PTSD didapatkan data bahwa semua responden masih mengalami stres pasca trauma. Kemudian pada kelompok eksperimen yang diberikan self talk dan guided imagery didapatkan data dengan nilai rata-rata (mean) 20,80, nilai minimum dan maximum 16-27 dan nilai simpangan baku (standard deviation) 4,550, berdasarkan hasil posttest PTSD didapatkan data bahwa semua responden tidak mengalami stres pasca trauma.

Uji Normalitas

Tabel 4
Uji Normalitas

Variable	KS	SW	Keterangan
Kelompok Kontrol	0,200	0,685	Data berdistribusi normal
Kelompok Eksperimen	0,200	0,573	Data berdistribusi normal

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil perhitungan menggunakan shapiro-wilk bahwa hasil posttest PTSD pada kelompok kontrol dengan nilai (p-value = 0,685 > 0,05) dan hasil posttest PTSD pada kelompok eksperimen dengan nilai (p-value = 0,573 > 0,05), yang artinya kedua data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Tabel 5
Uji Homogenitas

Variable	Levene Statistic	P-Value	Keterangan
Posttest PTSD Kelompok Kontrol – Kelompok Eksperimen	4.507	0,067	Distribusi data homogen

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil perhitungan *levene statistic* 4.507 dan nilai (*p-value* = 0,067 > 0,05), yang artinya distribusi data homogen.

Paires Sample T-Test

Tabel 6
Analisis Bivariat Pengaruh *Self Talk* terhadap Penanganan Stres Pasca Trauma Kekerasan dalam Rumah Tangga

Kelo mpok Kontr ol	Me an	SD	SE	95% CI		t	P
				Lo w	Up		
Screen ing PTSD – Postte st PTSD	22.200	3.494	1.562	17.863	26.537	14.212	0,000

Hasil analisis data pada tabel 6 diketahui bahwa sebelum dan sesudah dilakukan teknik *self talk* terhadap penanganan stres pasca trauma kekerasan dalam rumah tangga didapatkan nilai *mean* 22.200, *standard deviation* 3.494, *standard error* 1.562 dan nilai *CI 95% lower* 17.863, *upper* 26.537. Hasil uji statistik didapatkan nilai *significancy* 0,000 didapatkan nilai *p-value* (0,000 < 0,05) yang artinya terdapat pengaruh *self talk* terhadap penanganan stres pasca trauma kekerasan dalam rumah tangga di UPTD PPA Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Tabel 7

Analisis Bivariat Pengaruh *Self Talk* dan *Guided Imagery* terhadap Penanganan Stres Pasca Trauma Kekerasan dalam Rumah Tangga

Kelom pok Eksper imen	Me an	SD	SE	95% CI		t	P
				Lo w	Up		
Screeni ng PTSD – Posttes t PTSD	47.400	3.362	1.503	43.226	51.574	31.530	0,000

Hasil analisis data pada tabel 7 diketahui bahwa sebelum dan sesudah dilakukan teknik *self talk* dan *guided imagery* terhadap penanganan stres pasca trauma kekerasan dalam rumah tangga didapatkan nilai *mean* 47.400, *standard deviation* 3.362, *standard error* 1.503 dan nilai *CI 95% lower* 43.226, *upper* 51.574. Hasil uji statistik didapatkan nilai *significancy* 0,000 didapatkan nilai *p-value* (0,000 < 0,05) yang artinya terdapat pengaruh *self talk* dan *guided imagery* terhadap penanganan stres pasca trauma kekerasan dalam rumah tangga di UPTD PPA Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Uji Independent Sample T-Test

Tabel 8
Analisis Bivariat Efektivitas *Self Talk* dan *Guided Imagery* terhadap Penanganan Stres Pasca Trauma Kekerasan dalam Rumah Tangga

Posttest PTSD	Mean	Min-Max	SD	SE	P-Value
Kelompok Kontrol	42,40	40-46	2,302	1,030	0,000
Kelompok Eksperimen	20,80	16-27	4,550	2,035	

Hasil analisis data pada tabel 8 menggunakan uji statistik *independent sample t-test* didapatkan nilai *significancy* 0,000, dapat diketahui bahwa *p-value* 0,000 < 0,05, yang artinya ada perbedaan antara efektivitas *self talk* dan *guided imagery* terhadap penanganan stres pasca trauma kekerasan dalam rumah tangga di UPTD PPA Kabupaten Hulu Sungai Utara.

PEMBAHASAN

Gejala Stres Pasca Trauma Kekerasan dalam Rumah Tangga Sesudah Diberikan Teknik *Self Talk* dan *Guided Imagery*

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa gejala stres pasca trauma setelah diberikan *self talk* pada kelompok kontrol didapatkan data bahwa semua responden masih mengalami gejala stres pasca trauma dan pada kelompok eksperimen yang diberikan *self talk* dan *guided imagery* didapatkan data bahwa semua responden tidak mengalami gejala stres pasca trauma.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data pada kelompok kontrol setelah diberikan teknik *self talk* terjadi penurunan gejala stres pasca trauma, namun dari hasil rekategori data bahwa pada kelompok kontrol masih mengalami gejala stres pasca trauma. Hal ini dibuktikan dengan masih banyak terdapat dari jawaban responden yang mengalami perubahan rangsangan atau kreatifitas (*arousal*) seperti sulit tidur atau tetap tertidur, sulit berkonsentrasi, kewaspadaan berlebihan, dan respons kaget yang berlebihan.

Pengaruh *Self Talk* Terhadap Penanganan Stres Pasca Trauma Kekerasan Dalam Rumah Tangga

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan teknik *self talk* terhadap stres pasca trauma kekerasan dalam rumah tangga di UPTD PPA, hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan dari jawaban yang diberikan oleh responden.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Nisa' & Pranungsari (2021) menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi, dibuktikan dengan hasil perhitungan nilai $Z = -2,536$ dengan signifikansi $p\text{-value}$ ($0,011 < 0,05$), artinya ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan yang dialami partisipan sebelum dan sesudah proses intervensi. Kecemasan yang dialami partisipan masuk dalam kategori sedang setelah diberikan intervensi. Individu yang mampu melakukan *positive self talk* akan memunculkan emosi yang positif, sehingga mampu membangun semangat sendiri untuk mencapai perubahan yang diinginkan. Individu yang berada dalam kondisi ini akan diliputi

emosi positif, sehingga emosinya tidak terganggu karena dipengaruhi oleh pikiran yang irasional.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa *self talk* dapat diterapkan guna menurunkan tingkat stres pasca trauma. Pelaksanaan *self talk* juga dapat diberikan bagi seseorang yang mengalami stres dan cemas pada diri dalam beberapa situasi tertentu. Hal ini bermanfaat dalam meningkatkan motivasi dan semangat dalam menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari setelah mengalami stres pasca trauma.

Pengaruh *Self Talk* dan *Guided Imagery* Terhadap Penanganan Stres Pasca Trauma Kekerasan Dalam Rumah Tangga

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikannya teknik *self talk* dan *guided imagery* terhadap stres pasca trauma kekerasan dalam rumah tangga di UPTD PPA. Hal ini dibuktikan juga bahwa terdapat penurunan nilai secara signifikan dari *posttest* PTSD yang diberikan yang menyatakan bahwa semua kelompok eksperimen hampir tidak merasakan gejala stres pasca trauma.

Hasil penelitian dari Nguyen & Brymer (2018) menunjukkan bahwa *guided imagery* terbukti berpengaruh dalam menurunkan kecemasan. Hal tersebut dibuktikan dalam penelitiannya menjelaskan terdapat penurunan tingkat kecemasan pada kedua kelompok intervensi yang diberikan, satu kelompok membayangkan suasana alam dengan nilai *pretest* rata-rata 44,16 dan nilai *posttest* rata-rata 34,06 dan nilai $p\text{-value}$ ($0,001 < 0,05$). Satu kelompok lainnya dengan membayangkan perkotaan dengan nilai *pretest* rata-rata 42,27 dan nilai *posttest* rata-rata 35,50 dan nilai $p\text{-value}$ ($0,001 < 0,05$), dengan skor minimal dari kecemasan 20. Namun berdasarkan perbedaan antara membayangkan suasana alam dan membayangkan perkotaan terhadap penurunan tingkat kecemasan nilai nilai $p\text{-value}$ ($0,026 < 0,05$), yang artinya perubahan *pre-post* pada tingkat kecemasan partisipan secara signifikan lebih besar pada kondisi alam dibandingkan dengan kondisi perkotaan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa teknik *self talk* dan *guided*

imagery yang digunakan bersamaan dapat menurunkan gejala stres pasca trauma yang lebih baik, karena *self talk* merupakan kemampuan dalam mengembangkan pemikiran yang lebih sehat dan positif dan *guided imagery* merupakan suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu yang terarah, dalam arti terarah untuk mengurangi gejala yang dirasakan individu seperti stres pasca trauma.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah teknik *self talk* dan *guided imagery* yang digunakan bersamaan dapat menurunkan gejala stres pasca trauma yang lebih baik, karena *self talk* merupakan kemampuan dalam mengembangkan pemikiran yang lebih sehat dan positif dan *guided imagery* merupakan suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu yang terarah, dalam arti terarah untuk mengurangi gejala yang dirasakan individu seperti stres pasca trauma.

REFERENSI

- Amirullah. (2021). Kasus KDRT Meningkat Selama Pandemi Covid-19. *Tempo.Co*.
- Bashir, J., & Goswami, P. (2020). Stress and Guided Imagery Technique. *Galore International Journal of Health Sciences and Research (Www.Gijhsr.Com)*, 5(March).
- Budi NU, S., & Rahmat, D. (2021). Jaminan Hukum Terhadap Anggota Keluarga Dalam Kekerasan Rumah Tangga (KDRT). *Adi Widya : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 159–161. <https://doi.org/10.33061/awpm.v5i1.4624>
- Kartikasari, M., & Nashori, F. (2022). Efektivitas Terapi Zikir Istighfar untuk Mengurangi Gejala Gangguan Stres Pascatrauma Pada Istri Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2), 83-98. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.1942>
- Komnas Perempuan. (2021). *Catatan Tahunan Tentang Kekerasan Terhadap Perempuan 2020: Perempuan Dalam Himpitan Pandemi: Lonjakan Kekerasan Seksual, Kekerasan Siber, Perkawinan Anak dan Keterbatasan Penanganan di Tengah COVID-19*. <https://komnasperempuan.go.id/uploadedFile/s/1466.1614933645.pdf>
- Nguyen, J., & Brymer, E. (2018). Nature-based guided imagery as an intervention for state anxiety. *Frontiers in Psychology*, 9(OCT), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01858>
- 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>
- Pratama, R., Hardiyono, B., Muchlisin, A., Pasaribu, N., Darma, U. B., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2020). Pengaruh Latihan Self-Talk Dan Imagery Relaxation Terhadap Konsentrasi Dan Akurasi Tembakan 3 Angka Riyan Pratama , Bayu Hardiyono , dan Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu Pengaruh Latihan Self-Talk dan Imagery Relaxation terhadap Konsentrasi dan Akurasi Temb. *Jurnal Altius*, 9(1), 47–56.
- Ramadhani, P., & Nelly, R. (2021). Dampak Kekerasan dalam Rumah Tangga di Kelurahan Kenangan Baru. *Jurnal Pengabdian Kontribusi*, 1(1), 77-81.
- Suherni, N. (2021). *Angka KDRT Naik selama Pandemi Covid-19*. <https://kalsel.inews.id/berita/angka-kdrt-naik-selama-pandemi-covid-19>