

## Pelatihan *Public Speaking* Untuk Peningkatan Kepercayaan Diri dan Kompetensi Komunikasi Pada Remaja Penyintas Thalassemia di Kota Sukabumi

Ria Andriani<sup>1</sup>, Windri Yani<sup>2</sup>, Siti Haniva Destriani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

<sup>2</sup>Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Email Penulis Korespondensi: [r1a\\_andriani@ummi.ac.id](mailto:r1a_andriani@ummi.ac.id)

### Abstrak

Talasemia merupakan sebuah penyakit keturunan yang mengalami kelainan darah sejak balita. Penyebab utamanya adalah sel darah merah (hemoglobin) begitu cepat mengalami kehancuran, sehingga usia sel-sel darah menjadi lebih pendek dan tubuh akan mengalami kekurangan darah yang penderita utamanya paling banyak berlokasi di Jawa Barat. Hasil prariset yang ditemukan melalui mitra mengungkapkan bahwa, kebutuhan yang utama bagi para anak dan remaja dengan thalassemia adalah peningkatan kepercayaan diri. Rasa rendah diri dengan kondisi fisik dan kesehatan para anak dan remaja dengan thalassemia menekan mereka untuk beraktivitas dan bersosialisasi dengan lingkungan. Salah satu kepercayaan diri yang dibutuhkan adalah kemampuan public speaking. Kemampuan menyampaikan pendapat serta kemampuan berbicara dengan percaya diri di depan umum merupakan kebutuhan remaja dengan thalassemia di POPTI Kota Sukabumi, Jawa Barat. Berdasarkan pemaparan di latar belakang, maka pelatihan inibertujuan peningkatan Kepercayaan Diri dalam Public Sepeaking untuk para Remaja Dengan Thalassemia (Thaller) di POPTI (Persatuan Orangtua Penderita Thalassemia Indonesia) Kota Sukabumi, Jawa Barat. Metode pelaksanaan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Hasil kegiatan ini berjalan lancar dan memberikan peningkatan kemampuan peserta mengenai kiat-kiat yang dapat diretapkan dalam pelaksanaan public speaking. Untuk kegiatan lanjutan dapat dilakukan dengan menghasilkan penelitian ilmiah terkait topik ini dan mengadakan pelatihan lanjutan mengenai public speaking.

Kata kunci: Komunikasi Persuasi, Public speaking, Remaja, Thaller, Thallasemia

### Abstract

*Thalassemia is a hereditary disease that has experienced blood disorders since toddlers. The main cause is that red blood cells (hemoglobin) are destroyed so quickly that the age of blood cells becomes shorter and the body will experience a lack of blood, mainly located in West Java. The results of pre-research found through partners revealed that increased self-confidence is the main need for children and adolescents with thalassemia. The inferiority complex and health of children and adolescents with thalassemia pressure them to engage in activities and socialize with the environment. One of the confidence needed is the ability to speak publicly. The ability to express opinions and the ability to speak confidently in public is a need for adolescents with thalassemia at POPTI Sukabumi City, West Java. Based on the presentation in the background, this training aims to increase Confidence in Public speaking for Adolescents with Thalassemia (Thaller) at POPTI (Indonesian Association of Parents with Thalassemia) Sukabumi City, West Java. The implementation method is carried out using the lecture and discussion method. The results of this activity ran smoothly and provided an improvement in the participants' abilities regarding tips that can be determined in the implementation of public speaking. Further activities can be carried out by producing scientific research related to this topic and holding advanced*

*training on public speaking.*

*Keywords: Persuasive Communication, Public speaking, Adolescents, Thaller, Thalassemia*

## PENDAHULUAN

Talasemia merupakan sebuah penyakit keturunan yang mengalami kelainan darah sejak balita. Penyebab utamanya adalah sel darah merah (hemoglobin) begitu cepat mengalami kehancuran, sehingga usia sel-sel darah menjadi lebih pendek dan tubuh akan mengalami kekurangan darah (Yati, Purnama, & Maulana, 2016). Pada 2011, di Indonesia terdapat sekitar 5.000 penderita thalassemia mayor. Jumlah itu meningkat menjadi 9.121 pasien pada 2020. Penderita thalassemia ini tersebar di seluruh Indonesia. Penyakit ini dapat dikategorikan menjadi beberapa jenis turunannya. Sebagaimana menurut Nahalla dan FtzGerard (Yati, Purnama, & Maulana, 2016) bahwa berdasarkan tingkat keparahannya, Thalassemia dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu thalassemia minor, intermedia dan mayor. Penderita thalassemia minorintermedia memiliki gejala yang sedang bahkan ringan sehingga mereka tidak membutuhkan transfusi darah yang rutin, sedangkan thalassemia mayor akan membutuhkan transfusi darah rutin secara teratur seumur hidupnya. Kondisi ini pula yang menjadi tantangan tersendiri bagi para anak dan remaja dengan Thalasemia.

Kebergantungan dengan transfusi darah membutuhkan perawatan yang berkelanjutan seumur hidup. Dengan lagi, penyakit thalasemia hingga kini belum ditemui obatnya penyembuhnya, hanya berupa pencegahan-pencegahan terhadap dampak parah yang mungkin terjadi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Menurut catatan, jumlah anak yang lahir dengan kondisi Thalasemia, Provinsi Jawa Barat terus tercatat sebagai Provinsi dengan jumlah tertinggi untuk kasus ini. Sebagaimana Hasil penelitian mengungkapkan bahwa pada 2018, paling banyak terdapat di Jawa Barat sebanyak 3.300, kemudian disusul DKI Jakarta 2.200 dan Jawa Tengah 920 pasien. Jika tak dicegah, jumlah pasien thalassemia sempat diprediksi dapat mencapai 25 ribu pasien pada 2020 (Juniman, 2018). Tingginya angka penyintas thalasemia ternyata berlanjut di tahun 2021, sebagaimana menurut catatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bahwa 40 Persen Pengidap Thalasemia di Indonesia Ada di Jawa Barat (Lukihardianti, 2020).

Berbicara tentang kepercayaan diri dan thalassemia, anak dan remaja dengan kondisi thalasemia ternyata membutuhkan perhatian yang khusus. Sebagaimana (Sartika & Allenidekania, 2020) mengemukakan bahwa remaja thalasemia mayor mengalami berbagai masalah psikososial yang berdampak pada menurunnya kualitas hidup, hubungan interpersonal, harga diri yang mengakibatkan depresi. Penderita thalassemia mayor membutuhkan perawatan khusus untuk termotivasi tinggi dalam kehidupan (Yati, Purnama, & Maulana, 2016). Selanjutnya (Thirafi, 2016), mengungkapkan bahwa baik *transfusi* darah maupun pemberian obat tersebut merupakan keadaan yang tidak nyaman bagi penderita, sehingga dapat menyebabkan *psychological well-being* yang pada umumnya rendah.

Orang merasa rendah diri, ia akan mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan gagasannya pada orang yang dihormatinya dan takut berbicara didepan umum karena takut orang lain menyalahkannya (Siska, Sudardjo, & Purnamaningsih, 2003). Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang. Lauster (dalam (Lestari, Rosra, & Mayasari, 2019)) berpendapat kepercayaan diri yaitu suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Berdasarkan pemaparan di latar belakang, maka pelatihan dengan tujuan peningkatan kemampuan *public speaking* dan kemampuan komunikasi Pada Remaja Dengan Thalassemia di POPTI (Persatuan Orangtua Penderita Thalasemia Indonesia) Kota Sukabumi, Jawa Barat menjadi hal yang penting untuk dilaksanakan. Pengabdian Kepada Masyarakat (Abdimas) yang dilakukan merupakan kegiatan berbentuk pelatihan *public*

*speaking* kepada anak dan remaja di POPTI (Persatuan Orangtua Penderita Thalasemia Indonesia) di Kota Sukabumi.

Kegiatan ini merupakan aplikasi berbagai hasil penelitian terdahulu yang mengemukakan bahwa salah satu kebutuhan penting bagi para anak dan remaja dengan thalassemia adalah kepercayaan diri. Sebagaimana menurut hasil penelitian pada tahun 2020 yang mengemukakan bahwa tidak percaya diri karena adanya perubahan bentuk wajah dan warna kulit, remaja merasa berbeda dengan saudara kandungnya, dan menurunnya performa sekolah (Sartika & Allenidekania, 2020). Anak dengan thalassemia rentan terhadap masalah emosional dan perilaku (C. Eiser, 1990), sedangkan orang dewasa dengan thalassemia menghadapi masalah yang berkaitan dengan karir, mencari pasangan, membangun keluarga (Behdani, et al., 2015).

Selain itu, orang tua juga mengalami kecemasan tersendiri pada anak dengan Thalasemia, baik kecemasan ringan hingga kecemasan tinggi (Astarani & Siburian, 2016). Berdasarkan hasil pra riset, peneliti juga mengungkapkan bahwa kebutuhan anak remaja terkait dengan kemampuan komunikasi adalah *public speaking*. Hasil observasi lapangan dan wawancara ditemukan bahwa remaja dengan thalassemia yang tercatat di POPTI Sukabumi memerlukan motivasi yang besar dan pelatihan keberanian untuk berbicara di depan umum.

Diharapkan dari kegiatan ini para anak dan remaja dengan Thalasemia di Kota Suakbumi dapat mengatasi permasalahan komunikasi terkait kepercayaan diri untuk mempraktikkan *public speaking* yang selama ini dialami dan memberikan pengetahuan motivasi pada anak dan remaja dengan thalassemia untuk mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Hidup bersamaan dengan sebuah penyakit yang tidak dapat disembuhkan seumur hidup dan disertai dengan perubahan bentuk fisik yang signifikan, tentu menjadi hal yang tidak mudah untuk dilalui. Menerima keadaan pada diri sendiri dan menyesuaikan diri pada penerimaan lingkungan menjadi hal yang mungkin akan berat untuk dilalui. Selain itu, kondisi kesehatan yang tidak stabil menjadi tantangan bagi pengidap untuk menyesuaikan diri dengan aktivitas yang harus dilalui. Demikianlah yang disampaikan oleh perwakilan pengurus POPTI pada pelaksanaan survei.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui pelatihan yang dilaksanakan di Kota Sukabumi, lokasi POPTI Sukabumi berdiri. Untuk lebih rinci, kegiatan yang akan dilaksanakan sebagai berikut:

- a. Ceramah dan dialog interaktif; Metode yang pertama digunakan adalah dengan menyambut hangat para peserta yang hadir supaya mereka semakin antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini. Kami menjelaskan beberapa hal dengan metode ceramah berupa cara mengisi pre test kepada para peserta. *Pre test* dilakukan melalui pembagian kertas soal pretest. Selanjutnya, dalam kegiatan ceramah tersebut kemudian diselipkan beberapa kesempatan dialog interaktif di mana para orang tua, sebagai peserta penyuluhan, diajak untuk terlibat ikut mengomentari dan/atau membahas beberapa contoh kasus yang diberikan.
- b. Diskusi. Pada kesempatan ini, para anak dan remaja juga diberikan kesempatan untuk menyampaikan atau menceritakan pengalaman pribadinya dan komentar serta tanggapannya mengenai kepercayaan diri dan permasalahan sosial. Kemudian peserta diberikan kesempatan untuk mengomentari dan menganalisis kasus tersebut.
- c. Presentasi. Kesimpulan pada kesempatan ini, beberapa peserta diminta untuk menyampaikan hal-hal apa saja yang telah dia dapatkan melalui kegiatan penyuluhan ini. Para orang tua juga diminta untuk menyimpulkan mengenai hal-hal apa saja yang harus mereka perhatikan berkaitan komunikasi intrapersonal dan kepercayaan diri yang harus mereka bangun. Peserta pun aktif dan sangat antusias

ketika menceritakan kembali *point-point* penting berkaitan dengan materi yang telah didapatkan.

#### Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan secara online. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 13 Maret 2023, Pukul 10:00- 12:00 WIB.

#### Alat dan Bahan

Adapun alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah, materi presentasi tentang topik *public speaking*, alat-alat pendukung penayangan materi, berupa laptop, *microphone*, dan proyektor.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berjudul “Pelatihan *Public Speaking* Sebagai Sarana Peningkatan Kepercayaan Diri dan Kompetensi Komunikasi Pada Remaja Dengan Thalassemia (Thaller) di Kota Sukabumi” dimulai dengan perkenalan pembicara dengan dialog santai bersama teman-teman remaja Thaller. Perkenalan dan dialog santai dilakukan sebagai pengukuran awal pembicara mengenai pengetahuan dasar mengenai *public speaking* oleh para peserta.

Pada sesi pertama, pembicara membawakan materi tentang membangun kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum. Pembicara mengawali materi dengan menggunakan teknik *storytelling* atau ceramah. Pembicara menceritakan tentang pengalaman pribadi salah seorang anggota keluarganya yang semasa kecil memiliki kekurangan dalam berkomunikasi, namun pada akhirnya justru dapat berkarir dengan sukses sebagai seorang pembawa acara di televisi. Pendekatan materi melalui pengalaman ini juga diajarkan sebagai Teknik mencari materi yang tepat dalam hal persiapan *public speaking*, yaitu “dimulai dari kisah pengalaman diri sendiri, atau orang terdekat di sekitar”.

Kemudian, se usai sesi pemaparan, pembicara memberikan pertanyaan terkait isi materi. Pembicara menanyakan tentang bagaimana cara melatih kepercayaan diri untuk tampil berbicara di muka umum. Para peserta pun menunjukkan antusiasme untuk menjawab. Beberapa perwakilan peserta berhasil memberikan jawaban yang sesuai dengan pertanyaan dari pembicara.

Selain mengajukan pertanyaan, pembicara juga mengundang peserta untuk berbicara tentang pengalaman mereka berbicara di depan umum. Beberapa peserta menjawab tantangan tersebut dengan bercerita tentang pengalaman mereka sebagai Thaller. Ternyata beberapa remaja Thaller memiliki cukup keberanian untuk berbicara di depan teman-teman mereka.

Kemudian, di sesi pembicara selanjutnya topik berikutnya yang dibahas adalah seputar komunikasi non-verbal untuk *public speaking*. Pembicara mengemukakan mengenai definisi komunikasi non-verbal, keutamaannya serta jenis-jenisnya. Beberapa contoh komunikasi non-verbal yang disampaikan saat itu adalah kontak mata, penggunaan suara serta pengelolaan bahasa tubuh. Komunikasi *non verbal* adalah elemen dalam pembicaraan di luar kata-kata termasuk penggunaan suara, kontak mata, gestur tubuh, ekspresi wajah dan penampilan. Penyampaian *public speaking* yang efektif sangat tergantung pada penggunaan elemen-elemen komunikasi nonverbal tersebut (Sellnow, 2005).

Terdapat dua permainan untuk melatih kemampuan peserta untuk melafalkan kata-kata sulit serta kemampuan menggunakan gestur tubuh. Pada permainan pertama, peserta yang berani menyampaikan masing-masing 1 kalimat yang terdiri dari kata-kata yang sulit, misalnya “Kepala digaruk, kelapa diparut” Para peserta berusaha keras mengucapkan kalimat tersebut dengan cepat tanpa melakukan kesalahan. Melalui kegiatan permainan tersebut, peserta berlatih untuk melafalkan kata-kata sulit tanpa lidah yang terselip. Hal ini merupakan

keterampilan penting dalam *public speaking*, karena kemampuan peserta memahami konten pembicara sangat bergantung pada kemampuan pembicara melafalkan kalimat dengan jelas.

Selain permainan melafalkan kalimat dengan kata-kata yang sulit, ada lagi permainan tebak gerak. Beberapa peserta maju ke depan untuk mempraktikkan gerakan untuk mendeskripsikan kalimat yang telah dipersiapkan oleh pembicara. Salah satu contoh kalimatnya adalah “*Saya haus setelah berolahraga*”. Peserta yang ada diminta untuk mempraktekkan kalimat tersebut melalui gerakan tanpa membunyikan suara atau menyebutkan petunjuk apapun. Teman-teman penonton pun berusaha menjawab dengan penuh canda tawa dan keceriaan karena melihat gerakan teman mereka yang lucu saat mempraktikkan kalimat dengan gerakan.

Makna dari permainan ini adalah bahwa ekspresi dan gestur seorang pembicara sangat menentukan apakah suatu pesan dapat dikomunikasikan dengan tepat kepada sasaran. Ekspresi dan gestur tubuh dapat meneguhkan pesan-pesan verbal yang disampaikan seorang pembicara kepada audiens. Audiens cenderung lebih mempercayai.

Kegiatan ini dilakukan sebagai selingan di antara materi sebelum menuju pada kegiatan penutup. Antusiasme remaja Thaller dalam mengikuti iringan lagu dan musik diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Kegiatan hiburan usai kemudian dilanjutkan dengan penutupan berupa perlombaan antar kelompok. Peserta dibagi menjadi tiga kelompok yang terdiri dari 10 orang dan masing-masing kelompok diminta menyiapkan presentasi tentang sosialisasi pencegahan penyakit Thalassemia dan anjuran untuk mendonorkan darah. Setiap kelompok diberi waktu selama 30 menit untuk mempersiapkan materi mereka dan 10 menit untuk presentasi.

Saat tiba waktunya ketiga kelompok tampil, masing-masing kelompok maju dengan tema yang ditentukan. Tidak semua remaja Thaller yang maju dapat menunjukkan kepercayaan diri dan keterampilan *public speaking* yang sama. Dari sepuluh orang anggota kelompok yang bicara, terdapat satu hingga dua orang yang terlihat memiliki kemampuan berbicara yang menonjol dibanding teman-teman lainnya.

Mereka sudah bisa menggunakan komunikasi baik verbal dan non-verbal dengan baik. Namun demikian, sebagian besar remaja Thaller lainnya masih tampak malu-malu dan cenderung hanya membaca hasil diskusi kelompok di depan teman-teman.

Pada akhir acara, apresiasi khusus juga tetap diberikan kepada peserta yang paling aktif berpartisipasi dalam acara. Peserta tampak antusias dan gembira mengikuti acara dari awal hingga selesai.

Kepentingan akan kemampuan berbicara di depan publik sudah sangat mutlak. Kemampuan ini mendasari kesuksesan setiap orang di berbagai bidang. Seorang *public speaker* dengan perannya sebagai pemberi pengaruh dan manfaat bagi para pendengar dituntut untuk tampil meyakinkan. Semua perkataan, penampilan, dan perilakunya dapat saja menjadi inspirasi bagi para pendengarnya (Fitrananda, Anisyahrini, & Iqbal, 2018). Kemampuan *public speaking* pun menjadi sangat relevan untuk diajarkan kepada remaja Thaller.

Para remaja Thaller memiliki kesempatan yang sama untuk memberdayakan diri mereka. Salah satunya adalah melalui keterampilan *public speaking*. Berdasarkan observasi penulis kepada para penyintas thalassemia, mereka mengaku kerap mendapat kesempatan untuk tampil di publik untuk memberi informasi terkait penyakit ini. Akan tetapi selama ini selalu orangtua yang menjadi pembicara, padahal jika para remaja dapat menyampaikan sendiri topik ini maka dapat lebih membangkitkan simpati audiens. Dengan keterampilan ini, mereka dapat berperan lebih besar dalam membangun kesadaran masyarakat luas tentang pencegahan penyakit thalassemia. Berbekal kemampuan *public speaking*, remaja Thaller juga dapat mempersuasi masyarakat agar melakukan donor darah secara rutin, untuk menjaga ketersediaan stok darah bagi mereka yang membutuhkan transfusi rutin seperti salah satunya adalah para penderita Thalassemia.

Selain itu tentunya keterampilan *public speaking* dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja Thaller. Mereka dapat menyampaikan ide, pikiran dan aspirasi yang sangat bermanfaat untuk pemberdayaan diri mereka di masa depan. Hampir seluruh profesi membutuhkan keterampilan berbicara di depan umum. Berdasarkan observasi awal remaja Thaller, beberapa dari mereka yang telah memasuki usia kerja seringkali mendapat kendala saat wawancara. Perwakilan perusahaan seringkali meragukan kemampuan remaja Thaller. Jika mereka mendapat pendampingan tentang keterampilan *public speaking* secara kontinyu maka mereka akan mampu tampil percaya diri dan meyakinkan di depan calon mitra kerja.

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat dilakukan untuk kegiatan lanjutan adalah dengan dilakukannya kegiatan lanjutan berupa menghasilkan penelitian ilmiah terkait topik ini dan mengadakan pelatihan lanjutan mengenai *public speaking*.

## SIMPULAN DAN SARAN

Permasalahan yang dialami remaja Thaller seputar kurangnya rasa percaya diri dapat diatasi melalui kegiatan-kegiatan pemberdayaan diri, salah satunya adalah melalui pelatihan *public speaking*. Beberapa anak memiliki bakat dan ketertarikan alami tentang *public speaking*, sehingga cenderung lebih mudah untuk mempelajari keterampilan ini. Namun, masih banyak yang merasa malu untuk tampil dan berbicara di depan umum. Keterampilan *public speaking* memerlukan pelatihan dan pendampingan yang kontinyu untuk mewujudkan hasil yang lebih terasa nyata.

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat yang dapat dilakukan untuk kegiatan lanjutan adalah dengan dilakukannya kegiatan lanjutan berupa menghasilkan penelitian ilmiah terkait topik ini dan mengadakan pelatihan lanjutan mengenai *public speaking*.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat seputar *public speaking* pada remaja Thaller di POPTI Sukabumi dapat terus dikembangkan melalui berbagai tema yang menarik. Salah satu contohnya adalah pelatihan pembuatan konten di media sosial yang efektif membangun awareness masyarakat tentang penyakit Thalassemia beserta cara pencegahannya. Dengan demikian remaja Thaller akan merasa dirinya membawa dampak positif dan bermanfaat bagi sesama. Hal tersebut pada akhirnya dapat meningkatkan rasa percaya diri pada remaja Thaller.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astarani, K., & Siburian, G. G. (2016). Gambaran Kecemasan Orang Tua Pada Anak Dengan Thalasemia. *Jurnal STIKES*, 9(1), 20- 25.
- Behdani, F., Badiie, Z., Hebrani, P., Moharreri, F., Badiie, A. H., Hajivosugh, N., . . . Akhavanrezayat, A. (2015). Psychological Aspects in Children and Adolescents With Major Thalassemia: A Case-Control Study. *Iranian Journal of Pediatric*, 25(3). doi:10.5812/ijp.25(3)2015.322
- C. Eiser. (1990). Psychological effects of chronic disease. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 85-98. doi:10.1111/J.1469-7610.1990.TB02274.X
- Fitrananda, C. A., Anisyahrini, R., & Iqbal, M. (2018). Pelatihan Public Speaking Untuk Menunjang Kemampuan Presentasi Bagi Siswa Sman 1 Margahayu Kabupaten Bandung. *Jurnal Madani*, 4(2).
- Juniman, P. T. (2018). *Darurat Penyebaran Thalassemia di Indonesia*. Retrieved from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180508093053-255-296481/darurat-penyebaran-thalassemia-di-indonesia>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017) *Penatalaksanaan Thalassemia*. Retrieved from Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat

Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit:  
<https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/penatalaksanaan-thalasemia>

- Lestari, L., Rosra, M., & Mayasari, S. (2019). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Komunikasi Interpersonal Siswa SMP. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5).
- Lukihardianti, A. (2020). *Disdik Jabar Rancang Pergub Tentang KBM di Masa Pandemi*. Retrieved from [Republika.co.id:https://www.republika.co.id/berita/qc9jw1438/disdik-jabar-rancang-pergub-tentang-kbm-di-masa-pandemi](https://www.republika.co.id/berita/qc9jw1438/disdik-jabar-rancang-pergub-tentang-kbm-di-masa-pandemi)
- Nabavian M, Cheraghi F, Shamsaei F, Tapak L, Tamaddoni A. *The psychosocial challenges of mothers of children with thalassemia: A qualitative study*. *J Educ Health Promot*. 2022 Jan 31;11:37. doi: 10.4103/jehp.jehp\_163\_21. PMID: 35281396; PMCID: PMC8893092.
- O'Brien, J. A. (2021). The relationships among health literacy, stigma, self-efficacy, self-care, and health outcomes in patients with sickle cell disease (Order No. 30557066). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2827221593). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/relationships-among-health-literacy-stigma-self/docview/2827221593/se-2>.
- Sartika, N., & Allenidekania. (2020). Masalah Psikososial Remaja dengan Talasemia Mayor: Literature Review. *Dunia Keperawatan*, 8(2), 140.
- Sellnow, D. D. (2005). *Confident Public Speaking, Second Edition*. North Dakota: Thompson Wadsworth.
- Siska, Sudardjo, & Purnamaningsih, E. H. (2003). Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 30(2), 67 - 71. doi:10.22146/jpsi.7025
- Thirafi, K. N. (2016). Psychological Well-Being Pada Penderita Talasemia. *Jurnal Psikologi*, 9(2).