



Pengaruh *Positif Self Talk* Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar

Nurmaida Hasmi¹, Hasaniah Zulfihani², M. Zuhdi Zainul Majdi²

^{1,2,2}Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Institut Agama Islam Hamzanwadi Pancor, Indonesia
hasminurmaida@gmail.com, zhasaniab@gmail.com, zainulmajdi930@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *positive self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian menggunakan *purposive* sampling. Metode pengumpulan data menggunakan skala motivasi belajar yang dimodifikasi. Skala motivasi belajar berjumlah 24 item dengan koefisien 0,93 menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi. Analisis data menggunakan uji *paired sampel-test* melalui program SPSS *Statistics* versi 22. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat $m=22,42$, $std=6,39$ dengan $p=< 0,05$ menunjukkan bahwa *positive self talk* berpengaruh dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

Kata kunci: *Positive Self Talk*, Motivasi Belajar

Abstract

This study aims to find out the influence of positive self talk in increasing student learning motivation. The subjects in this study were seven students. Sampling on research using purposive sampling. The data collection method uses a modified learning motivation scale. A motivation scale of 24 points with a coefficient of 0.93 indicates a high level of reliability. Data analysis using paired sample-test tests through the SPSS Statistics program version 22. The results show that there is $m=22.42$, $std=6.39$ with $p=<0.05$ suggests that positive self talk has an influence in increasing student learning motivation.

Keywords: *Positive Self Talk*, *Learning Motivation*

Pendahuluan

Sistem Pendidikan Nasional pada pasal 1 undang-undang dasar republik indonesia no.20 tahun 2003 menjelaskan pendidikan diartikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara.

Pendidikan adalah salah satu bentuk pertolongan yang dilakukan oleh para pengajar yang memiliki ilmu pengetahuan dan berwawasan luas dengan tujuan supaya perkembangan anak didik memiliki kecakapan dalam melaksanakan segala kebutuhan hidupnya secara mandiri. Permasalahan pendidikan tidak terlepas dari civitas akademik seperti guru yang terlibat langsung dalam proses belajarmengajar, akan tetapi selain itu motivasi belajar dalam diri siswa juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan belajar. Motivasi belajar siswa timbul dari dorongan yang ada dalam diri siswa dan keluarga terlebih orang tua. (Wulaningsih, 2016).

Siregar dan Nara (2014) menggambarkan bahwa proses dan hasil belajar siswa dipengaruhi oleh kondisi belajar. Siswa yang sebelumnya terbiasa didampingi dan dibantu oleh orangtua selama proses pembelajaran daring ketika kembali ke sekolah akan merasakan perubahan kondisi belajar dimana siswa mengerjakan tugas tanpa adanya bantuan dari orangtua sehingga membuat kepercayaan diri menjadi berkurang, secara tidak langsung hal ini akan menurunkan motivasi belajar siswa. siswa akan ragu-ragu dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru karena khawatir jawabannya tidak tepat, munculnya perasaan negatif bahwa dirinya tidak mampu dan menganggap dirinya bodoh. Pikiran-pikiran irrasional ini jika dibiarkan akan membuat semangat belajar siswa menjadi menurun sehingga akan menghambat dalam mencapai tujuan pembelajaran

Motivasi belajar siswa sangat berpengaruh terhadap pencapaian tujuan dan masa depan seseorang. (Bahri, 2010). Rendahnya motivasi belajar berdampak pada terhambatnya proses belajar siswa. Siswa yang mempunyai motivasi yang tinggi dalam belajar akan bersungguh-sungguh sampai mampu memahami apa yang dipelajari dan mendapatkan hasil belajar dengan nilai yang tinggi dan memuaskan. Motivasi belajar akan menjadi penggerak di dalam diri siswa yang akan menimbulkan kegiatannya dalam belajar, tanpa ada motivasi yang tinggi siswa tersebut tidak akan memiliki gairah yang tinggi dalam belajar. Motivasi terbagi dua, yaitu Pertama motivasi ekstrinsik yang berasal dari luar diri seperti mendapatkan nilai dan materi, Kedua motivasi intrinsik yang berasal dari dalam diri seperti tantangan diri, kepuasan diri, dan kebahagiaan (Voge, 2010)

Motivasi belajar (*learning motivation*) adalah suatu dorongan atau dukungan seseorang untuk melakukan proses belajar, motivasi siswa akan muncul apabila menyadari dan memahami pentingnya proses belajar untuk mencapai tujuan yang akan diraih dikemudian hari. Kebanyakan kasus siswa yang kurang berprestasi dan sulit memahami pelajaran bukan karena kemampuan yang kurang memadai akan tetapi kurangnya minat atau motivasi dalam belajar. Faktor yang dominan yang paling mempengaruhi motivasi belajar siswa adalah faktor psikologis. Tinggi rendahnya motivasi belajar siswa masih menjadi indikator keberhasilan belajar. (Handaru, 2022).

Sardiman (2016) berpendapat bahwa motivasi belajar adalah suatu dorongan yang ada dalam diri seseorang atau serangkaian sikap dan nilai-nilai yang mempengaruhi individu untuk mencapai hal yang spesifik sesuai dengan tujuan individu. Indikator motivasi belajar menurut Wulaningsih (2016) yakni adanya hasrat dan keinginan untuk berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan untuk belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan, adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, dan adanya lingkungan belajar yang kondusif.

Setiap peserta didik memiliki kemampuan yang berbeda, dimana diantara peserta didik ada yang memiliki motivasi yang rendah dan juga yang memiliki motivasi tinggi. Seorang peserta didik yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung untuk selalu berusaha mencapai apa yang diinginkan walaupun mengalami hambatan dan kesulitan dalam merainya. Begitu juga sebaliknya, seorang peserta didik yang motivasi belajarnya kurang atau rendah, mereka akan melakukan aktivitas belajar dengan tidak semangat, sehingga mereka akan mencapai hasil belajar yang rendah dibawah harapan sekolah. (Rumiani, dlkk, 2014). Adapun indikator motivasi belajar yang rendah antara lain: 1) cenderung cepat bosan dengan kegiatan belajar, 2) cepat menyerah, 3) kalau ada kesulitan dalam belajar tidak ada keinginan untuk bertanya, 4) kurang semangat dalam belajar, 5) perhatiannya tidak fokus pada tujuan pembelajaran, 6) tidak ada keinginan untuk meningkatkan prestasi belajar (Erlisnawati, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK diketahui ada beberapa siswa yang malas belajar dikarenakan berbagai faktor salah satunya faktor lingkungan belajar yang tidak kondusif yaitu latar belakang keluarga mereka yang broken home, Mereka tidak dapat memperoleh penghargaan belajar misalnya dalam bentuk pujian atau hadiah yang semestinya dapat dijadikan sebagai penguat belajar. Faktor utama yang menyebabkan kurangnya motivasi belajar siswa adalah anggapan negatif terhadap dirinya yang berasal dari diri sendiri maupun dari orang lain. Hal ini mengakibatkan hasil belajar atau prestasi yang dicapainya hanya biasa-biasa saja.

Salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi belajar adalah positive self talk (Handru, 2022). Self-talk diarahkan pada diri sebagai multi dimensi yang dapat berfungsi sebagai intruksi/motivasi untuk diri sendiri atau teknik kognitif yang melibatkan aktivasi proses intelektual untuk mengubah pola pikir (Hidayat & Budiman, 2014). Metode ini akan mengubah pemikiran irrasional atau negative self-talk menjadi positive self-talk yang didapatkan dari pemikiran maupun ucapan-ucapan positif dari individu. Dengan adanya pemikiran dan ucapan yang positif akan mempengaruhi perilaku individu menjadi lebih termotivasi dalam kegiatan belajar di sekolah (Gantina dkk, 2011). *Self Talk* adalah bentuk komunikasi dengan orang lain, maka setidaknya ia sedang berkomunikasi dengan dirinya sendiri dalam bentuk kata, cipta, maupun rasa. Diri kita juga perlu diajak bicara, dengan mengajak diri berbicara maka kita memberikan kesempatan untuk memperkaya diri. (Rhon. (2011)). Tambunan, (2019) dalam penelitiannya mengungkapkan *self talk* dapat diterapkan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Diperkuat Chaizuran (2023) melakukan pelatihan *positive self talk* untuk meningkatkan motivasi siswa belajar. Hasil menunjukkan dengan mengubah pemikiran irasional mereka dan mengubahnya menjadi pemikiran rasional melalui pembicaraan diri yang positif dapat meningkatkan motivasi siswa

Metode *positive self talk* dalam bimbingan dan konseling dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan siswa dan mengembangkan motivasi belajar peserta didik. (Reviliana, 2019). Metode *self talk* akan merubah persepsi *negative* atau *negative self talk* menjadi *positive self talk* yaitu keyakinan rasional yang didapatkan dari kalimat-kalimat yang positif. Motivasi belajar paling utama berasal dari sendiri, maka diri sendiri memiliki peran penting dalam membangun *self motivation* tersebut.

Positive Self Talk adalah berbicara positif kepada diri sendiri yang dapat memberikan motivasi dan kekuatan untuk melakukan aktivitas Tambunan, (2019). Davis (dalam Tambunan, 2019) mengatakan bahwa *self talk* ada dua yaitu *self talk negative* dan *positive*. Motivasi yang tinggi membuat siswa berupaya sekuat-kuatnya dengan menempuh berbagai strategi yang positif untuk mencapai keberhasilan dalam belajar. Tanpa disadari bahwa *self talk* memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan seseorang, antara lain dalam memahami diri sendiri dalam mengevaluasi diri terhadap kebiasaan, berpikir positif, bertindak positif dan mengambil keputusan.

Positive self talk bertujuan agar manusia atau peserta didik tetap rasional dan berpersepsi positif terhadap kondisi yang dihadapinya (Wahid,2019). Pemikiran positif atau negatif yang datang ditentukan oleh bagaimana kita mempersepsikannya. Dalam proses berbicara dengan diri sendiri peserta didik harus memiliki pemahaman terhadap diri sendiri. Menurut Risnawati (2022) individu dikatakan memiliki *positive*

self talk jika individu dapat berbicara positif pada diri sendiri, berbicara keinginan dan harapan, kontrol diri, dan menghilangkan kecemasan.

Pemikiran yang negatif yang ditanamkan dalam dirinya dan orang lain mengganggu proses belajar. Oleh karena itu, pemikiran negatif tersebut perlu untuk dirubah menjadi pemikiran yang positif kemudian pemikiran positif tersebut dapat diimplementasikan dalam proses belajar, dari *negative self talk* menjadi *positive self talk* sehingga motivasi belajar siswa akan menjadi lebih baik dari sebelumnya. Maka peneliti tertarik untuk mempertegas pengaruh *positive self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa SMP NW Jerua”.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan *pre-experimental design* yaitu *one group pretest* dan *posttest design* dengan diberikannya *treatment* dan dibandingkan keadaannya dengan sebelum diberikan *treatment*. Menurut Sugiyono (2017) pada desain *one group pretest-posttest* yaitu dengan cara melakukan satu kali pengukuran (*pretest*), sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*posttest*). Instrumen dalam penelitian menggunakan skala dengan jenis *skala likert*, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala motivasi belajar yang dimodifikasi dari indriyastuti wulaningsih. Skala motivasi belajar berjumlah 24 aitem dengan koefisien *Cronbach* 0,93 menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi.

Populasi dalam penelitian adalah semua siswa kelas VIII SMP Jerua berjumlah 30 orang dan sampel dalam penelitian berjumlah 7 orang. Pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive* sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Wulaningsih, 2016). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired sampel uji t-test* berbantuan SPSS. Uji *paired sampel t-test* bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel antara *pretest* dan *posttest* (Prameswari, 2020).

Hasil Dan Pembahasan

Hasil motivasi belajar siswa SMP Jerua pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan konseling *positif self talk* (*posttest*) menunjukkan arah perubahan pada anggota kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kenaikan tingkat motivasi belajar setelah diberikan konseling *positif self talk*.

Berdasarkan hasil penyebaran instrument penelitian motivasi belajar pada 7 siswa kelas VIII SMP NW Jerua pada kelompok eksperimen maka diperoleh kategori skor yang disajikan pada tabel 1.1

Tabel 1.1 Hasil *Pre-test* dan *pos -test* Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP NW Jerua.

No	Konseli	<i>Pre-Tes</i>	Kategori	<i>Pos-Test</i>	Kategori
1.	ARH	64	Sedang	82	Tinggi
2	KLB	53	Sedang	86	Tinggi
3	MA	64	Sedang	82	Tinggi
4	RS	62	Sedang	82	Tinggi
5	SH	62	Sedang	83	Tinggi
6	TWJ	57	Sedang	87	Tinggi
7	WAS	64	Sedang	81	Tinggi
		M=60,85		M=83,28	

Berdasarkan tabel 1.1 hasil pre-test kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sedang, setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *positive self-talk* terhadap motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMP NW Jerua berada pada kategori tinggi.

Uji asumsi dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas ditujukan untuk mengetahui apakah skor variabel yang diteliti terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan pada masing-masing variabel penelitian, dengan menggunakan *kolmogorov smirnov test*. Hasil uji normalitas dalam penelitian dapat dilihat pada tabel 1.2

Tabel 1.2 Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Sig.	Indikasi
Motivasi Belajar	0,169	>0,05	Normal

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan bahwa data pada skala motivasi belajar sebesar 0,169 dengan signifikansi > 0,05. Artinya data skala motivasi belajar berdistribusi normal. Uji hipotesis menggunakan uji *paired sampel t-test*. Uji ini dilakukan untuk menghitung perbedaan sebelum dan setelah perlakuan pengaruh

positive self talk dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Hasil uji hipotesis dijelaskan pada tabel 1.3

Tabel 1.3 Hasil Uji *Paired Sampel T-Test*

Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Sig. (2-tailed)
22.42	6,39	2.41	0,000

Berdasarkan tabel 1.3 hasil uji *paired sampel t-test* terdapat $m=22,42$, $std=6,39$ dengan signifikansi $< 0,05$ maka disimpulkan konseling kelompok *self talk* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar sebelum dilakukan *treatment* berada dalam kategori sedang yang disebabkan oleh 3 indikator yaitu: tidak adanya hasrat untuk sukses, tidak adanya dorongan dan kebutuhan belajar, tidak adanya lingkungan belajar yang kondusif. Tidak adanya hasrat dan keinginan untuk sukses salah satunya tidak aktif dalam pembelajar, hal ini senada dengan pernyataan Izzah (2022) hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki motivasi belajar sedang dapat memicu turunnya keaktifan siswa dalam pelajaran. Tidak adanya dorongan dan kebutuhan belajar salah satunya tidak minat terhadap pelajaran, hal ini senada dengan pernyataan Fuziyatun (2014) menunjukkan bahwa faktor yang paling dominan melatar belakangi motivasi belajar siswa adalah minat untuk belajar dan komitmen pada tugas. Dan tidak adanya lingkungan belajar yang kondusif salah satunya adalah lingkungan sekolah yang tidak kondusif. Hal ini senada dengan pernyataan Rusniyanti dkk (2021) mengatakan bahwa lingkungan belajar yang tidak kondusif berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa.

Motivasi belajar siswa setelah diberikan *treatment positive self talk* berada dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara hasil pre-test dan post-test perbedaan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *positive self-talk* berpengaruh dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Motivasi belajar siswa bisa meningkat dengan menggunakan konseling *positive self talk* dengan mengulang-ulang pernyataan positif ketika rasa malas itu muncul.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Reviliana (2019) yang membahas tentang penggunaan teknik *positive self-talk* untuk membantu mengembangkan motivasi belajar pada peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata motivasi belajar yang dimiliki peserta didik lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum mendapatkan layanan konseling individu dengan teknik *positive self-talk*. Penelitian wulaningsi (2016) yang menyatakan bahwa peningkatan hasil kelompok eksperimen menunjukkan adanya perbedaan antara hasil pretest dan posttest. Perbedaan tersebut

menunjukkan bahwa *positive self talk* efektif terhadap motivasi belajar siswa dilihat dari skor rata-rata yang memiliki peningkatan. Diperkuat oleh Ningsih (2020) yang mengatakan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *positive self talk* efektif benar adanya dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *positive self talk* dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

Positive Self talk adalah berdialog dengan diri sendiri. *Self talk* merupakan teknik dalam *rational emotive behavior therapy* yaitu dengan mengulang-ulang kata atau kalimat yang positif yang dilakukan oleh masing-masing individu selama waktu tertentu. *Positive self talk* akan memunculkan emosi yang positif dengan memerintahkan dirinya sendiri untuk bersikap konstruktif. Bersikap positif individu dapat membangun semangatnya sendiri untuk mencapai perubahan yang diinginkan. (Suhesti 2021). Motivasi adalah kekuatan baik dalam diri maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan mental terhadap seseorang atau sekelompok orang untuk melaksanakan interaksi antara sikap, kebutuhan, persepsi, proses belajar sehingga seseorang tersebut dapat lebih semangat untuk melakukan suatu tindakan.

Tujuan dari motivasi adalah untuk menggerakkan atau mengarahkan seseorang agar timbul keinginan dan kemauannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau tujuan tertentu (Lisnawati 2022). Motivasi belajar dapat timbul karena faktor intrinsik, berupa hasrat dan keinginan dengan dorongan kebutuhan belajar dan cita-cita. Siswa yang memiliki motivasi kuat, akan memiliki banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar. Hasil belajar akan optimal kalau ada motivasi yang tepat (Sardiman 2016).

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *positive self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *positive self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar pada siswa SMP NW Jerua kelas VIII. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *positive self talk* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *positive self talk* bisa meningkatkan motivasi belajar siswa dengan merubah *negative self talk* menjadi *positive self talk* dengan berbicara dengan diri sendiri atau dialog internal dengan mengulang-ulang kalimat positif.

Untuk penelitian selanjutnya penelitian ini hanya menguji pengaruh *positive self talk* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menguji variabel lain dengan tehnik *self talk* untuk mempertegas dampak dari *positive self talk*.

Daftar Pustaka

- Bahri, D.S. & Aswan, z.. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Chaizuran, M. (2023). Pelatihan Positive Self Talk untuk Meningkatkan Motivasi Siswa Belajar di Sekolah. Shihatuna: *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 26-29.
- Dominic Voge. (2010) "Changing Self-Talk in Order to Overcome Procrastination" *New York College Learning Skill Association Research and Teaching in Developmental Education*, Vol. 26, No. 2, h. 50-54
- Erlisnawati, E. (2016). Masalah Motivasi Belajar Siswa SD Pada IPS. JPsd (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar), 1(2), 89-97Handaru, S.S. Dkk. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa SMP: *Jurnal Keperawatan Malang*, 7 (1).
- Gantina, K., Eka, W. & Karsih (2011). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT INDEKS
- Hidayat, Y., & Budiman, D. (2014). The influence of self-talk on learning achievement and self confidence. *Asian social science*, 10(5), 186.
- Indrayastuti, W. (2016). Efektivitas *Positive Self Talk* Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMPN 3 Banguntapan: E-Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 12 Tahun ke-5
- IndriyastutiWulaningsih, (2016). Efektifitas *Positive Self Talk* Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMP". E-Jurnal Bimbingan Dan Konseling Edisi 12 Tahun Ke-5
- Izzah, F. N (2022). "Analisis Faktor-Faktor Pemicu Turunnya Keaktifan Siswa Dalam Proses Pembelajaran Mata Pelajaran IPA Di Masa Pandemi", Program Studi Pendidikan Ipa, Fakultas Keguruan UIN Sunan Ampel.
- Jim Rhon. (2011). "Dahsyatnya Terapi Bicara Positive Self Talk Therapy (Yogyakarta: Arta Pustaka)
- Lisnawati, E & Patandang, H (2022). "Pengaruh Motivasi Dan Kemampuan Kinerja di Lingkungan Perkumpulan Pembinaan Lembaga Pendidikan Dasar Dan Menengah Kota Sukabumi". *Jurnal: Ekonomik* vol. 8 No. 1
- Merry Reviliana, (2019) "Penggunaan Teknik *Positive Self-Talk* Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp

- Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020". (Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung,)
- Nur Fauziyatun N. (2014) "Faktor-Faktor Yang Melatar Belakang Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMP Negeri 22 Semarang Tahun Ajaran 2013/2014", Skripsi, Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Reviliana, M. (2019). Penggunaan Teknik *Positive Self Talk* Untuk Membantu Membangun Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020. Skripsi, Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Tarbiyah dan Keagamaan, UIN Raden Intan, Lampung.
- Rohati, N. (2019). Peran Guru BK Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Kelas V MI Gelondong Praya. (Skripsi: Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Dakwah Dan Komunikasi, IAI Hamzanwadi. Pancor).
- Rumiani, N. W., Suarni, N. K., & Putri, D. A. W. M. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modeling melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII 6 SMPN 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Rusniyanti, (2021) "Analisis Motivasi Belajar Rendah Selama Masa Pandemi Dan Penanganannya (Studi Kasus Di SMA Negeri 8 Makasar'. *Jurnal, Jurusan Kibimbingan Dan Konseling*, Universitas Negeri Makasar.
- Sardiman. (2016). *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta : Rajawali Pers)
- Siregar, E & Nara, H 2014) *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Sugiyono, (2019). *Metode penelitian kuantitatif*, (Bandung: Alfabeta, cet.2)
- Suhesti, E.A (2021). "Meningkatkan *Self Awareness* Dengan *Positive Self Talk*" e-book
- Tambunan, s. (2019). *Self Talk* Untuk Memotivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling. *Al-Iryad Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 1 (1), 19-105
- Wahid, M. (2019). Penerapan Terapi *Self Talk* dan Do'a Melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Menangani Masalah Prokrastinasi Pada Seseorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya. Skripsi, Bimbingan Dan Konseling Islam, Dakwah Dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, Surabaya.

Wulaningsih, I, (2016). Efektivitas *Positive Self Talk* Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas Ix Smp N 3 Banguntapan, (Skripsi: Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta