

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN POSITIF SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN AFIKASI DIRI SISWA

Sandi Marahhul Mingtio¹, Abdul Muhid²

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

j71218062@uinsby.ac.id / 089520424206

ABSTRAK

Afikasi diri siswa yang rendah masih menjadi salah satu permasalahan siswa dimana siswa yang memiliki dampak yang sangat merugikan bagi siswa, siswa yang mempunyai afikasi diri rendah secara tidak langsung akan terhambat proses pembelajarannya dikarenakan mereka akan mengalami kesulitan dalam menghadapi masalah kesehariannya baik dalam pembelajaran maupun masalah yang dihadapinya. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas layanan koseling kelompok dengan positif self talk untuk meningkatkan afikasi diri siswa. Metode dalam penelitian ini menggunakan *literature review* sebagai penelitian kualitatif ini. hasil membuktikan bahwa efektifitas *positif self talk* dapat meningkatkan afikasi diri siswa. *positif self talk* terbukti efektif memunculkan kepercayaan diri siswa dan secara tidak langsung akan meningkatkan afikasi diri siswa, dan siswa mampu melakukan semua tugas, kewajiban, dan permasalahan yang dihadapinya didalam lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Afikasi diri, Positif self talk, Pelatihan self talk, Emotive Behaviour Therapy

ABSTRACT

Self-efficacy of students is still one of the problems of students where students who have a very detrimental impact on students, students who have low self-efficacy will indirectly be hampered by the learning process because they will have difficulty in dealing with their daily problems both in learning and problems that arise. he faced. This study aims to determine the effectiveness of group counseling services with positive self-talk to increase students' self-efficacy. The method in this study uses a literature review as a qualitative research. The results prove that the effectiveness of positive self-talk can increase students' self-efficacy. Positive self-talk is proven to be effective in raising students' self-confidence and will indirectly increase student self-efficacy, and students are able to carry out all the tasks, obligations, and problems they face in the school environment.

Keywords: Self-efficacy, Positif self talk, Training self talk, Emotive Behaviour Therapy

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang wajib bagi semua orang, dan bagi semua kalangan, dan di Indonesia sendiri semua yang menjalankan pendidikan dimulai dari jenjang paling kecil sekolah dasar sampai jenjang paling tinggi sekolah menengah atas akan disebut siswa, maka tentunya dilingkungan pendidikan maka setiap saat akan menemukan lingkungan baru, dikarenakan setiap kenaikan kelas akan menemukan teman dan lingkungan yang berbeda. Lingkungan baru pada kebanyakan orang akan dinilai sebagai sebuah stimulus yang terkadang menjadi salah satu pemicu lahirnya berbagai konflik, dan contohnya adalah penyesuaian diri peserta didik mulai dari permasalahan belajar, motivasi belajar, kecemasan mulai dari kecemasan terhadap teman baru hingga kecemasan ujian, selanjutnya masalah kemampuan berfikir, pengambilan keputusan, hasil belajar, hingga permasalahan lainnya.

Kondisi psikologis siswa sendiri sangat bermacam-macam dalam menghadapi sebuah permasalahan yang akan dihadapi siswa, sehingga sangat diperlukanya kepercayaan individu terhadap dirinya sendiri atas kemampuan yang dimilikinya sehingga individu mampu menghadapi permasalahan yang akan dihadapinya dan mencapai sebuah kesuksesan. Salah satu contoh dari permasalahan siswa adalah kematangan karir pada siswa, sehingga siswa sangat bingung selanjutnya akan kemana, yang berakibat pada meningkatnya pengangguran diindonesia, Sesuai data yang telah dirilis oleh BPS online yang dilakukan setiap tahun berkenaan dengan jumlah tingginya pengangguran yang terbuka mengatakan bahwa dalam empat tahun terakhir mengalami kenaikan jumlah tingkatan pengangguran kerja pada rentang tiga tahun terakhir

mulai dari 2017 sampai 2020 dengan gapaian hingga sepuluh juta lebih per pengangguran. Sehingga sangat dipentingkanya kepercayaan pada diri sendiri (Suryanto, 2020).

Kepercayaan atas diri sendiri atau disebut afikasi diri, merupakan keyakinan individu mengenai kemampuannya, kepercayaan pada dirinya sendiri dan sejauh manna individu dapat memprediksi kemampuannya dalam melangsungkan, menyelesaikan mulai dari tugass hingga tindakan yang diperlukan untuk menggapainya (Adaman, 2017). Afikasi diri memmegang sekaligus memiliki kiprah yang krusial dalam kehidupan sehari-hari, seseorang yang bisa memakai potensi yang ada didalam dirinya secara maksimal bilamana memiliki afikasi diri yang mendukungnya (Anwar, 2016). Siswa yang memiliki tingkat afikasi diri yang tinggi dianggap dapat mampu menyelesaikan semua masalah dan tugas yang akan dihadapinya dikarenakan mereka mampu mengetahui kemampuan diri mereka sendiri (Astuti et al., 2016).

Bedasarkan fenomena yang terjadi di lapangan terhadap fenommena Afikasi diri yang rendah yang sering dialami kebanyakan siswa, dapat ditarik kesimpulan bahwa banyak siswa mempunyai persepsi negatif dibanding dengan presepsi positif sehingga teknik *positif self talk* dianggap mampu meningkatkan self efficacy atau afikasi diri (Adaman, 2017). *Positif self talk* berasal dari rasional emotive behavior therapy (REBT) (Ayu, 2020). *Positif self talk* sendiri dilakukan dengan cara merubah sudut pandang sehingga siswa dapat berfikir positif sehingga siswa dapat berfikir positif tentang dirinya sendiri (Elizabethhh, 2015).

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian kali ini memakai *literature review* untuk menela'ah berdasarkan tinjauan pustaka bagaimana efektivitas layanan konseling kelompok, *positif self talk* dalam meningkatkan afikasi diri pada siswa. Penelusuran ini menitik beratkan layanan konseling kelompok *positif self talk* yang dipercaya mampu meningkatkan afikasi diri siswa. Kata kunci yang akan digunakan dalam penelitian antara lain "afikasi diri", "*self efficacy*", "afikasi diri siswa", "*self efficacy* siswa", "pentingnya afikasi diri pada siswa", "psikologi konseling", "konseling kelompok", "bimbingan konseling kelompok", "*positif self talk*", dan "*positif self talk traphy*". Pencarian beberapa kata kunci yang disebutkan tersebut menggunakan Sinta, *Scopus*, *Springer*, *ScientDirect*, Google Cendekia, Google Book, berbagai sumber basis web data online universitas negeri hingga swasta dan database mesin pencari google. Dari sumber yang telah ditelusuri, peneliti memilih 24 instrumen sebagai sumber referensi sesuai topik penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Afikasi diri Bagi Siswa

Afikasi diri merupakan sebuah keyakinan seorang akan kemampuan yang dimiliki yang digunakan dalam melakukan suatu bentuk kontrol terhadap dirinya serta permasalahan yang terjadi pada lingkungannya (Suryanto, 2020). Afikasi diri mengarah atas seberapa besar sebuah keyakinan yang dimiliki seseorang akan kemampuan dalam melakukan beberapa aktivitas seperti belajar dan ke mampuan menyelesaikan tugas tugas yang dihadapinya (Dewii Astuti, 2012). Alwisol

menganggap bahwa afikasi diri menjadi persepsi pada diri sendiri perihal seberapa hebat dirinya serta bisa berfungsi pada situasi tertentu, afikasi diri selalu berafiliasi dengan keyakinan bahwa diri sendiri mempunyai kemampuan serta keberanian melakukan tindakan yang dibutuhkan (Astuti et al., 2016).

Seseorang yang memahami dan bisa melakukan afikasi diri secara tidak langsung akan memotivasi dirinya sendiri dalam setiap pelaksanaan tindakan yang harus dilakukan untuk mencapai target yang diharapkan dan diinginkan (Daryati, 2018). Secara tidak langsung akan menggerakkan atau menghidupkan motivasi, kemampuan kognitif / kognisi, dan perlakuan yang harus dilakukan untuk memenuhi tindakan yang harus dilakukan (Suryanto, 2020). Afikasi diri juga bisa dikatakan sebagai rasa percaya diri seseorang, dimana dia mampu atau yakin dapat menuntaskan dan melakukan tugasnya dengan baik (Adaman, 2017).

Terdapat beberapa pilar dalam afikasi diri yang pertama adalah Pengalaman berhasil, keberhasilan merupakan suatu kebanggaan sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri / afikasi diri sedangkan sebaliknya, ketika gagal akan menurunkan afikasi diri, kedua menghayati kejadian yang seolah olah dihadapi sendiri, dimana ketika melihat kejadian tapi akan merasa mengalami kejadian tersebut (Difa, 2016). Keyakinan yang timbul dengan hawa yang positif, dan optimis pasti akann mendapatkan kemungkinan yang sangat besar dalam mencapai keberhasilan dibandingkan keyakinan yang negatif (Patama Budi, 2017). Menurut Bandura ada empat faktor yang mempengaruhi afikasi diri pertama adalah pengalaman mengenai sesuatu, yang kedua modelling sosial, yang ketiga persuasii sosial, dan

yang keempat adalah kondisi fisik serta emosional (Difa, 2016).

Beberapa aspek afikasi diri, yang pertama Magnitude dimana diukur melalui kesulitan tugas atau tantangan, yang kedua Strength merupakan aspek yang berkaitan dengan keyakinan individu mempunyai kemampuan dalam menyelesaikan tugas maupun tantangan, yang didasari oleh pengalaman pengalaman sebelumnya, ketiga Generality pada aspek ini selalu berkaitan dengan cakupan tingkah laku yang dipercayai individu (Wardana et al., 2020). Afikasi diri secara langsung dapat berdampak pada, pemilihan prilaku, daya tahan dan kemampuan bangkit serta kemampuan untuk memunculkan motivasi pada diri sendiri, pola pemikiran yang fasilitatif serta daya tahan terhadap stress (Agus et al., 2021).

Afikasi diri sangat mempengaruhi siswa dalam menghadapi tugas dan tantangan yang sulit, sehingga siswa dapat menyelesaikan tugas dengan mudah atau sebaliknya (Wardana et al., 2020). Siswa dengan pemilihan afikasi diri yang tinggi atau bagus mereka akan mperpercaya bahwa mereka sangat bisa mellakukan berbagai hal untuk dalam mencapai kebeerhasilannya sedangkan siswa yang memiliki afikasi diri yang rendah atau kecil, biasanya mereka memiliki sebuah persepsi atau pendapat bahwa dirinya tidak bisa dalam menyelesaikan semuanya yang ada didalam proses bbelajar maupun semua proses yang dilakukan didalam pendidikannya (Adaman, 2017). Dan siswa yang memilliki afikasi diri yang rendah atau kecil, biasanya mereka langsung menghindari pelajaran yangg tidak mereka sukai, atau mereka tidak nyaman dengan pelajaran tersebut karena terasa terancam dengan pelajaran yang tidak disukai (Agus et al., 2021).

Layanan Konseling Kelompok Dengan *Positif self talk*

Layanan konseling kelompok salah satu penawaran bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa secara kolektif dalam suatu kelompok atau grup (Syahrman, 2021). Upaya pendampingan ini untuk pencegahan dan pengembangan kompetensi pribadi siswa sebagai pemecahan masalah dalam kelompok atau secara bersama-sama (Wahyuni, 2020). Jadi dapat disimpulkan dari pemikiran di atas bahwa konseling kelompok bertujuan untuk meningkatkan dan memajukan kemampuan siswa, sehingga siswa dapat mengubah perilaku yang salah dan tidak pantas, sehingga siswa dapat belajar bagaimana membuat pilihan dan dapat mencegah masalah yang terjadi sebagai cara untuk menghadapi masalah terjadi, sehingga konseling kelompok dapat dilakukan untuk memperbaiki masalah yang dihadapi oleh siswa (Budisetyani, 2018).

Teknik *positif self talk* adalah pendekatan menggunakan dialog atau berbicara dengan diri sendiri, tepatnya dengan pikiran yang buruk (Anna, 2021). Self talk dapat digunakan dalam meningkatkan performa siswa dengan meningkatkan usaha siswa, atensi siswa, hingga kontrol emosi dan kognitif siswa, serta meningkatkan keyakinan untuk menyelesaikan sesuatu (Saraswati, 2018). Seseorang yang memiliki kemampuan *positif self talk* yang baik, secara tidak langsung pikiran positif akan membuat seseorang mengalami lebih percaya diri atau mungkin sangat percaya diri, dan percaya diri dengan bakatnya. orang yang memiliki kepercayaan diri biasanya memiliki kecenderungan untuk tidak melihat lingkungan

sebagai sesuatu yang mengerikan atau mengganggu (Furqon Annisa, 2021).

Positif self talk dikatakan cocok untuk meningkatkan afikasi diri dikarenakan seseorang yang memiliki atau mempunyai pemikiran negative self talk, sehingga untuk memerangi negative self talk, siswa perlu menganalisis efek yang mengerikan dan membahayakan yang ditimbulkannya, dan cara mengatasinya dengan cara yang baik untuk menampilkan hasil yang lebih baik (Mochammad, 2013). Self talk yang kan membantu kehidupan seseorang dalam meraih kesuksesan dan sebaliknya (Wahyuni, 2020). Self talk adalah teknik yang biasanya digunakan untuk menangani masalah bersama dengan hilangnya kepercayaan diri, perfeksionisme, ketegangan, dan manajemen amarah (Hermansyiah, 2021). Self talk dalam layanan konseling kelompok sangat efektif untuk meningkatkan bakat dan kemampuan siswa (Muhammad, 2019).

Self talk merupakan bagian dari *REBT* (*Rational Emotional Behavior Terapy*) dan pendekatan perilaku kognitif untuk konseling lainnya (Anna, 2021). Self talk sendiri bersifat fulfilling dan ini sangat penting bagii siswa untuk menantang dirinya berdasarkan keyakinan mereka tetang kekuatan yang dimilikinya (Febryanita, 2020). Keefektifvan self talk telah banyak diuji dengan hasil bahwa self talk memiliki berpengaruh yang sangat besar dalam merubah pemikiran negatif seseorang (Dita, 2014). Sehingga dalam pendekatan ini sangat penting untuk muncul didalam bimbingan konseling kelompok, karena dengan ini diharapkan siswa akan terhindar dari tidak percaya diri atau negativ self talk (Furqon Annisa, 2021).

Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan *Positif self talk* Untuk Meningkatkan Afikasi diri Siswa

Banyak yang mengatakan bahwa afikasi diri siswa yang sangat rendah sangat berdampak pada siswa tersebut, dan akan memberikan dampak yang berbeda beda (Adaman, 2017). Salah satu dampak tersebut adalah tidak percaya diri sehingga siswa mengalami prestasi belajar yang menurun, introvet, bahkan menghindari tugas atau mata pelajaran yang tidak disukai (Daryati, 2018). Pada akhirnya afikasi diri yang rendah pada siswa sangat memiliki dampak yang negatif bahkan fatal jika tidak di lakukan perubahan (Suryanto, 2020). Dalam hal ini sangat banyak siswa yang mengalami kegagalan yang dialami siswa yang mengalami afikasi diri yang rendah (Erlina, 2020).

Siswa yang mengalami afikasi diri rendah akan mengalami ketidak percayaan diri, motivasi diri rendah, introvet, mengindari sesuatu yang tidak disukainya, bahkan membenci mata pelajaran yang dianggapnya susah (Agus et al., 2021). Berdasarkan penelitian Aini (2013). Siswa yang memiliki afikasi diri rendah namun memiliki kemampuan yang tinggi, namun belum bisa menunjukkan sebagai pemimpin, dan setelah diberikan konseling kelompok selk talk terdapat peningkatan yang signifikan dan siswa dapat menunjukkan kemampuan sebagai pemimpin (Ullinuha, 2013). Sehingga dapat disimpulkan jika self talk dapat meningkatkan kemampuan dan afikasi diri siswa (Agus et al., 2021).

Berdasarkan masalah umum ini, layanan konseling kelompok dengan metode *positif self talk* dipercaya mampu mengatasi afikasi diri siswa yang rendah (Suryanto, 2020). Berdasarkan masalah umum ini, layanan konseling kelompok dengan metode *positif self talk* dipercaya mampu mengatasi afikasi

diri siswa yang rendah (Haslinda, 2020). Layanan ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan afikasi diri siswa dibuktikan dengan penelitian Fitri (2020) yang diawali dengan pree test dan kemudian dilakukan konseling menggunakan teknik *positif self talk* selama enam kali pertemuan, dengan hasil bahwa Layanan konseling kelompok dengan teknik *positif self talk* sangat kuat dalam menumbuhkan afikasi diri siswa (Ayu, 2021).

Penelitian yang dilakukan Prilly tahun 2014 juga membuktikan dan menunjukkan bahwa pemberian pelatihan dengan metode *positive self talk* sangat efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa (Anna Prilly, 2014). Pada tahun 2020 penelitian yang dilakukan oleh Nur Wahyuni yang berjudul penerapan teknik *self talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di smp negeri 18 Makassar menghasilkan bahwa penerapan teknik *self talk* secara substansial dapat menumbuhkan rasa percaya diri siswa (Wahyuni, 2020). Rahmad Yusuf pada tahun 2019, menemukan hasil bahwa teknik *self talk* selain dapat meningkatkan rasa percaya diri, penerapan dan penggunaan strategi *self-talk* juga dapat meningkatkan semangat belajar siswa (Haslinda, 2020).

Penelitian Annisa Furqon (2021) meneliti pengaruh pelatihan *positif self talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri, hasilnya menunjukkan perbedaan yang sangat besar dalam peringkat kepercayaan diri dari sebelum dan setelah diberikan perlakuan kepada kelompok sehingga setelah mendapatkan perlakuan mereka memiliki keyakinan diri yang tinggi (Furqon Annisa, 2021). Penelitian lain yang juga mendukung bahwa *self talk* efektif meningkatkan kepercayaan diri (Effendi, 2019).

Hasil tersebut sama dengan sebelumnya bahwa *self talk* mampu dan kuat untuk meningkatkan kepercayaan diri dan afikasi diri (Reza, 2017).

Bimbingan konseling kelompok dengan teknik *positif self talk* dapat dilakukan dengan pree test, teknik pelatihan *positif self talk*, posttest, dan Gain Score afikasi diri siswa (Fitri, 2020). Dengan adanya *positif self talk* ini siswa dapat memiliki kepercayaan yang tinggi terhadap diri sendiri, sehingga mereka mampu memiliki afikasi diri yang tinggi (Miftakhul, 2019). Sehingga setiap sekolah diharapkan memiliki layanan konseling ini agar siswa mencapai afikasi diri yang maksimal (Fitri, 2020).

KESIMPULAN

Teknik *positif self talk* merupakan berkomunikasi dan berbicara sendiri strategi yang tepat digunakan untuk membuang pikiran buruk, *self talk* ini dapat digunakan dalam meningkatkan performa siswa dengan meningkatkan usaha siswa, atensi siswa, hingga kontrol emosi dan kognitif siswa, serta meningkatkan keyakinan untuk menyelesaikan kewajiban siswa. Sehingga siswa memiliki pemikiran positif secara tidak langsung akan menimbulkan kepercayaan diri siswa yang akan membuat siswa yakin akan kemampuannya, *Self talk* sendiri berasal dari *REBT (Rational Emotional Behavior Terapy)* dengan menggunakan pendekatan perilaku kognitif karena *self talk* bersifat *fulfilling*. Banyak yang telah menguji keefektifan *self talk* dengan hasil bahwa *self talk* sangat berpengaruh besar dalam menghilangkan pemikiran negatif dan memunculkan kepercayaan diri siswa, sehingga teknik ini sangat penting dimunculkan diseluruh sekolah yang ada, dikarenakan banyak siswa yang memiliki afikasi diri yang rendah disebabkan oleh rendahnya rasa percaya diri dan

didukung oleh pola pikir siswa yang kurang baik, sehingga dengan melindunginya selama di sekolah, selama ini diharapkan siswa dapat mampu memiliki afikasi diri yang tinggi.

REFERENSI

Artikel Jurnal

- Adaman, M. (2017). Peran Efikasi Diri Dan Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.17509/jpm.v2i2.8111>
- Agus, Widyastuti, Saptono, A., Wibowo, Narmaditya, S., & Yanto, H. (2021). Entrepreneurial self-efficacy among elementary students: the role of entrepreneurship education. *Heliyon*, 7(9), e07995. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07995>
- Angga Martha, Wardana, L. W., Narmaditya, B. S., Wibowo, A., Mahendra, Wibowo, N. A., Harwida, G., & Rohman, A. N. (2020). The impact of entrepreneurship education and students' entrepreneurial mindset: the mediating role of attitude and self-efficacy. *Heliyon*, 6(9), e04922. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04922>
- Anna, Herawati, Ayu, Syahrman, N. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Terhadap Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Xi Mipa F Di Sma Negeri 2 Kota Bengkulu. *Triadik*, 20(1), 10–19. <https://doi.org/10.33369/triadik.v20i1.16465>
- Anna Prilly, W. (2014). *Efektivitas Metode Positif self talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa*.
- Anwar. (2016). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11945>
- Astuti, Permana, H., Harahap, F., & Budi. (2016). Hubungan Antara Efikasi *Jurnal Hisbah*, 13(1), 51–68.
- Ayu, F. (2020). Efektifitas Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Positif self talk* untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik Di Smp Negeri 1 Sumberejo Tahun 2020. *Psikologi*.
- Daryati, Riyan, Basito, M. D., & Arthur. (2018). Hubungan Efikasi Diri Terhadap Kemampuan Berpikir Tingkat Tinggi Siswa SMK Program Keahlian Teknik Bangunan Pada Mata Pelajaran Mekanika Teknik. *Jurnal PenSil*, 7(1), 21–34. <https://doi.org/10.21009/pensil.7.1.3>
- Dewii Astuti. (2012). Efikasi Diri, Penyesuaian Diri dan Kecemasan Berbicara didepan Umum. Program Studi Mpsi. *UNTAG Surabaya*, 3(02), 27-49.
- Difa, A. (2016). Aplikasi Model Rasch pada Pengembangan Skala Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa [Application of the Rasch Model on the Development of Self-Efficiency Scale in Student Career Decision Making]. *Jurnal Psikologi*, 43(3), 248.
- Dita, I. (2014). *Pengaruh pelatihan dan evaluasi self-talk terhadap penurunan tingkat body dissaitv action*.
- Elizabeth, B. (2014). ' self talk': When Talking to Yourself, the Way You Do It Makes a Difference.
- Febryanita, & Pratikto, H. R. (2020). Efektivitas Self Talk Therapy Pada Perilaku Self Injury. *Jurnal BK Pendidikan Islam*, 1(2), 9–20.
- Fitri, A. (2020). *Efektifitas layanan konseling individu dengan teknik positif self talk untuk meningkatkan self efficacy peserta didik*.
- Furqon Annisa, I. (2021). *Pelatihan Positive Self-talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa*. 4(1), 20–29.
- Haslinda, A. (2020). *Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 Pangkep*. September, 359–363.
- Hermansyyahh. (2021). *Self Talk Strategy in Improving the Eleventh Grade Students ' Speaking Ability*. 7(1), 1–6.
- Miftakhul, Ac., & Effendi, J. (2019). Pengaruh Pelatihan Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Lari 100 Meter. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 6(3), 1–6.
- Mochammad, K. (2013). Pengaruh Pelatihan Positive Self-Talk Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 53(9), 1689–1699.
- Muhammad, Z. (2019). Effectiveness of Self Talk Techniques to Improve Public Speaking Ability in Class X Students of Daring Business and Marketing Business in SMK Muhammadiyah 1 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Progam Studi Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Lampung Mangkurat*, 4(2), 135–145.
- Patama Budi, Astuti, I. A. I. (2017). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), 51–68. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-04>
- Reza, Mahardhika, M. R. (2017). *Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Cara " Self-Talk "*.

October 2016, 2016–2018.

- Saraswati, Indraharsani, I.A. Saraswati, I. W., & Budisetyani. (2018). Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(02), 367. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p12>
- Suryanto, Erlina, F. (2020). Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Guru dengan Kematangan Karir Siswa. *Indonesian Psychological Research*, 2(1), 29–38. <https://doi.org/10.29080/ipr.v2i1.230>
- Ullinuha, A. (2013). Layanan Konaeling Individu dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa di SMP PIRI 1 Yogyakarta. *Bimbingan Dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*.
- Wahyuni, N. (2020). Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Smp Negeri 18 Makassar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 9, 13. http://eprints.unm.ac.id/19079/1/JURNAL_NUR_WAHYUNI-1644041019.pdf