

EFEKTIVITAS *POSITIVE SELF TALK* TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS IX SMP

EFFECTIVENESS OF POSITIVE SELF TALK ON MOTIVATION TO LEARN

Oleh: Indryastuti W, Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, indryastutiwulaningsih@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *positive self talk* terhadap motivasi belajar pada siswa kelas IX SMP N 3 Banguntapan. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen desain *quasi eksperimen* dengan bentuk *Nonequivalent Control Group Design*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX dengan jumlah 8 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol. Pemilihan subjek menggunakan teknik sampling kuota dan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala motivasi belajar. Skala tersebut telah melalui uji validitas dengan menggunakan *expert judgment*. Reliabilitas skala motivasi belajar diuji menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan uji *Wilcoxon* melalui program *SPSS Statistics ver 20*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *positive self talk* efektif terhadap motivasi belajar pada siswa yang dilihat dari uji *Wilcoxon* pada hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menunjukkan taraf signifikansi $p = 0,012 < 0,05$.

Kata kunci: *positive self talk*, motivasi belajar

Abstract

This research aims to determine the effectiveness of positive self-talk to learning motivation of students in grade IX at SMP N 3 Banguntapan. This research used experimental approach with a quasi-experimental design with Nonequivalent Control Group Design formed. The research subjects are students in grade IX, with 8 students as the experimental group and 8 students as a control group. Selection of subjects used quota sampling and purposive sampling technique. Measuring instruments used are learning motivation scale. The scale has been through a validity test by using expert judgment. Learning motivation scale reliability was tested using Alpha Cronbach formula. Analyzed using univariate and Wilcoxon tests by SPSS Statistics ver 20. Results showed that positive self-talk effectively to motivate the students to learn the views of the Wilcoxon test in pretest and posttest results of the experimental group showed significance level of $p = 0.012 < 0.05$.

Keywords: *positive self talk*, learning motivation

PENDAHULUAN

Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan (Muhibbin Syah, 2008: 63). Di dunia pendidikan terutama dalam kegiatan belajar, kelangsungan dan keberhasilan proses belajar mengajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor intelektual saja, melainkan faktor non-intelektual juga sangat berperan penting dalam menentukan hasil belajar, salah satunya kemampuan siswa untuk memotivasi dirinya. Menurut Daniel

Goleman (2004: 44) kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% diisi oleh kekuatan-kekuatan lain, salah satunya kecerdasan emosional seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, mengatur suasana hati, berempati dan berdoa.

Siswa yang mempunyai motivasi yang tinggi dalam proses belajarnya akan bersungguh-sungguh sampai mampu memahami apa yang

dipelajari, dan mendapatkan hasil belajar dengan nilai yang tinggi dan memuaskan. Sardiman A. M. (2006: 75) motivasi belajar adalah daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari pencapaian tujuan yang dikehendaki siswa tersebut. Hasil belajar akan optimal kalau ada motivasi yang tepat. Setiap motivasi belajar yang dimiliki siswa akan mempengaruhi hasil belajarnya, karena setiap orang mempunyai kadar motivasi yang berbeda-beda maka hasil belajar yang diperoleh juga berbeda-beda.

Menurut Ali Imron (Eveline Siregar & Hartini Nara, 2011: 53-54) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi motivasi dalam proses pembelajaran, salah satunya kondisi psikis pembelajar. Hal ini dapat terlihat jika seseorang kondisi psikisnya tidak bagus misalnya sedang stress atau gangguan emosi lainnya maka motivasi juga akan menurun tetapi sebaliknya jika kondisi psikologis seseorang dalam keadaan bagus, gembira, atau menyenangkan maka kecenderungan motivasinya tinggi.

Salah satu permasalahan kondisi psikis dapat terlihat dari adanya pikiran negatif atau irasional seperti perasaan cemas ketika akan menghadapi ulangan atau takut salah dalam mengerjakan tugas. Kegagalan yang pernah dialami juga akan mempengaruhi keyakinan irasionalnya, dia menganggap dirinya bodoh dan kesalahan tersebut tidak dapat diperbaiki dengan begitu memperlihatkan siswa kurang mempunyai keinginan berhasil. Perasaan tersebut dapat mempengaruhi semangat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, entah membenci gurunya atau mata pelajarannya sehingga hasil belajar juga tidak akan optimal. Menurut Ellis (Gantina

K., Eka W., & Karsih, 2011: 211) pikiran yang irasioal akan menghambat individu dalam mencapai tujuan-tujuan.

Sama halnya yang terjadi pada sebagian siswa SMP N 3 Banguntapan, mereka memiliki masalah motivasi belajar yang masih rendah. Berdasarkan observasi dan wawancara saat di sekolah yang dilakukan pada bulan Januari 2016 kepada beberapa siswa yang diduga mempunyai motivasi belajar rendah, siswa-siswa tersebut mengatakan bahwa mereka kurang mempunyai dorongan dan kebutuhan belajar dikarenakan ada beberapa pikiran atau persepsi negatif pada diri sendiri maupun orang lain. Persepsi negatif tersebut karena ada perasaan tidak mampu dalam mengerjakan tugas maupun saat mengikuti proses pembelajaran. Lingkungan sekitar seperti teman-teman, guru bahkan orang tua yang ikut menyalahkan atas ketidakmampuan tersebut akan membuat keyakinan irasionalnya lebih parah, sehingga menyebabkan siswa tersebut beranggapan negatif terhadap diri sendiri. Harapan dan cita-cita yang dimiliki siswa juga mempengaruhi motivasi belajarnya, tetapi mereka tampak kurang yakin dengan apa yang diinginkannya misalnya tidak yakin dapat diterima di sekolah favorit. Perasaan tidak yakin tersebut membuat mereka kurang bersemangat dalam melakukan usaha-usaha untuk dapat diterima di sekolah tersebut. Siswa yang mengalami masalah kurangnya motivasi belajar di SMP N 3 Banguntapan terlihat kurang berkeinginan untuk berhasil atau berprestasi. Berdasarkan observasi di kelas pada bulan Januari 2016 terhadap siswa SMP N 3 Banguntapan yang mengalami masalah kurangnya motivasi belajar karena adanya

perasaan ketidakmampuan dalam menghadapi sebuah tugas. Hal tersebut tampak dari perilaku siswa yang kurang antusias ketika proses pembelajaran, tidak mencatat, melamun, tidak mau bertanya ketika ada kesulitan bahkan cenderung diam. Selain itu siswa tersebut sangat pasif, jika ditunjuk untuk maju ke depan kelas selalu menghindar dengan banyak alasan.

Selain itu berdasarkan wawancara pada salah satu guru bimbingan dan konseling pada bulan Desember 2015 diketahui bahwa ada beberapa siswa yang malas belajar dikarenakan berbagai faktor salah satunya faktor lingkungan belajar yang tidak kondusif yaitu latar belakang keluarga mereka yang *brokenhome*, ataupun dari keluarga yang kurang mampu, hal tersebut dapat mempengaruhi semangat belajar siswa. Mereka tidak mendapatkan penghargaan belajar misalnya dalam bentuk pujian atau hadiah yang semestinya dapat dijadikan sebagai penguat belajar. Bahkan siswa dalam mengikuti les juga kurang maksimal, terkadang telat hingga tidak masuk sekolah. Faktor lain yang menyebabkan kurang motivasi belajar adalah anggapan negatif tentang dirinya yang berasal dari diri sendiri maupun dari orang lain. Perasaan tidak mampu mengerjakan soal-soal yang diberikan guru, menganggap bahwa suatu mata pelajaran tertentu membosankan tidak ada kegiatan yang menarik dalam belajar dan menganggap guru tertentu sangat galak sehingga membuat siswa kurang antusias dalam proses pembelajaran. Perilaku pasif ketika mengikuti pelajaran dialami oleh siswa yang mempunyai motivasi belajar rendah. Hal ini mengakibatkan hasil belajar atau prestasi yang dicapai hanya biasa-biasa saja, padahal apabila individu tersebut aktif saat pembelajaran maka prestasinya dapat

meningkat. Siswa yang mendapat nilai rendah, tidak mengikuti ulangan atau tidak masuk pada mata pelajaran tertentu akan dipanggil untuk datang ke BK guna mendapatkan penanganan. Penanganan yang digunakan guru BK untuk mengatasi masalah siswa yang mempunyai motivasi belajar rendah adalah dengan konseling individual, tetapi metode tersebut dianggap masih kurang efektif.

Motivasi belajar sangat penting dikembangkan oleh setiap siswa, karena motivasi merupakan daya penggerak psikis yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan belajar demi mencapai satu tujuan. Motivasi memegang peranan penting dalam memberikan gairah, semangat dan rasa senang dalam belajar, sehingga siswa mempunyai motivasi tinggi mempunyai banyak energi yang banyak untuk melaksanakan kegiatan belajar (Eveline Siregar & Hartini Nara, 2014: 51).

Motivasi belajar merupakan hal penting dalam proses pembelajaran, maka permasalahan yang dialami sebagian siswa SMP N 3 Banguntapan yaitu motivasi belajar yang rendah perlu penanganan. Metode *positive self talk* dalam bimbingan dan konseling dapat digunakan dan diharapkan lebih efektif dalam mengatasi permasalahan siswa. Metode ini mengubah persepsi negatif atau *negative self talk* menjadi *positive self talk* yaitu keyakinan rasional yang didapat dari ucapan-ucapan positif. Motivasi belajar paling utama harus berasal dari dalam diri, maka diri sendiri memegang peranan penting dalam menimbulkan *self motivation* tersebut. *Self talk* yang digunakan dalam penelitian ini adalah penggunaan kalimat-kalimat yang positif, maka dapat disebut dengan *positive self talk*. Menurut

<http://dictionary.reference.com> *self talk* yaitu tindakan atau praktek berbicara dengan diri sendiri, baik dengan suara keras maupun diam-diam yang melibatkan mental: *positive self talk*.

Berdasarkan pemaparan tersebut, permasalahan yang dialami siswa adalah motivasi belajar yang rendah yang disebabkan baik dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungan sekitarnya. Sehingga membuatnya berpikiran negatif tentang dirinya dan orang lain yang akhirnya mengganggu kegiatan belajarnya, maka pikiran tersebut harus diganti dengan yang positif kemudian di ucapkannya sebagai penguat sehingga diharapkan dapat memunculkan tindakan yang positif pula termasuk motivasi belajar yang lebih baik dari sebelumnya.

Penelitian ini berjudul “Efektivitas *Positive Self Talk* terhadap Motivasi Belajar pada Siswa Kelas IX SMP N 3 Banguntapan”. Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui efektivitas *positive self talk* terhadap motivasi belajar pada siswa kelas IX SMP N 3 Banguntapan.

Martinis Yamin (2007: 219) menyatakan bahwa motivasi belajar merupakan daya penggerak psikis dari dalam diri seseorang untuk dapat melakukan kegiatan belajar dan menambah keterampilan, pengalaman. Motivasi mendorong dan mengarahkan minat belajar agar tujuan yang diinginkan tercapai. Tanpa motivasi, siswa tidak akan tertarik dan serius dalam mengikuti pembelajaran, sebaliknya dengan adanya motivasi yang tinggi siswa akan tertarik dan terlibat aktif bahkan berinisiatif dalam proses pembelajaran. Motivasi yang tinggi membuat siswa berupaya sekuat-kuatnya dan dengan menempuh berbagai strategi yang positif untuk mencapai keberhasilan

dalam belajar (Abdorrhman Gintings, 2010: 86). Salah satu tanda-tanda seorang siswa yang mempunyai motivasi instrinsik adalah adanya suasana hati (*mood*) yang positif seperti keseriusan dan keceriaan (Abdorrhman Gintings, 2010: 90).

Menurut Hamzah B. Uno (2011: 23) siswa yang mempunyai motivasi belajar akan memperlihatkan beberapa indikator yang berperan besar dalam keberhasilan seseorang dalam belajar. Indikator tersebut adalah:

- a. Adanya hasrat dan keinginan berhasil, misalnya siswa ingin menjadi lulusan terbaik satu sekolahnya.
- b. Adanya dorongan dan kebutuhan belajar. Siswa akan belajar walaupun tidak ada ulangan maupun tugas, karena menyadari bahwa kewajiban sebagai seorang murid adalah belajar.
- c. Adanya harapan dan cita-cita masa depan. Siswa menentukan harapan-harapan di masa depannya dan merencanakan usaha yang dilakukan untuk mewujudkannya.
- d. Adanya penghargaan dalam belajar, misalnya siswa akan lebih bersemangat belajar ketika mendapatkan pujian.
- e. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar. Siswa merancang kegiatan belajar yang dilakukan menjadi menarik dan tidak membuatnya bosan seperti dengan musik, camilan, atau penggunaan pensil warna.
- f. Adanya lingkungan belajar yang kondusif, sehingga memungkinkan siswa dapat belajar dengan baik.

Weinberg (Seyed Abbas Afsanepurak dkk, 2012: 594) menyatakan bahwa *positive self talk* membantu individu untuk menjaga fokus

pada tugas yang dihadapi, mengabaikan kegagalan masa lalu dan melihat ke masa depan. Seseorang yang mempunyai *positive self talk* tidak akan mudah putus asa, melainkan akan terus berusaha mencapai tujuan dengan menjadikan kesalahan atau kegagalan sebagai pelajaran. Jeremy (2008) menyatakan bahwa *positive self talk* adalah kunci penting dalam memelihara sifat positif dan proaktif dalam kehidupan. Apapun yang dipikirkan dan diucapkan kepada diri sendiri merupakan alat penting yang dapat digunakan dalam meningkatkan motivasi dan melanjutkan aktivitas walaupun dalam keadaan buruk. Jadi *positive self talk* dapat digunakan ketika siswa sedang tidak dalam kondisi yang baik dan menyenangkan.

Langkah penerapan penggunaan metode *positive self talk* yaitu (a) siswa dibantu untuk mengidentifikasi dan menyadari *negative talk* yang ada pada dirinya, (b) siswa dibantu untuk menentang dan mengkonfrontasikan *negative talk* yang ada, (c) siswa dibantu untuk mengubah *negative talk* menjadi *positive talk* dengan mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional, (d) *positive talk* yang sudah ada dipraktikkan secara terus-menerus. Langkah-langkah tersebut bisa dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain. *Self talk* juga diharapkan dapat mengubah *negative talk* menjadi *positive talk* sehingga siswa bergairah dan bersemangat dalam mencapai tujuan belajar yang sudah ditentukannya.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Menurut

Sugiyono (2014: 72) metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP 3 Banguntapan pada bulan Juli – Agustus 2016.

Target/Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP N 3 Banguntapan sebanyak 187 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling kuota dan *purposive sampling*. Sampling kuota yaitu teknik menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun jumlah sampel yang diinginkan sebanyak 16 siswa dengan pertimbangan yaitu siswa yang memiliki motivasi belajar rendah dan sedang. Sampel yang didapat akan dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah anggota yang sama, 8 siswa akan masuk dalam kelompok eksperimen dan 8 siswa akan masuk dalam kelompok kontrol.

Prosedur

Penelitian ini menggunakan bentuk *Nonequivalent Control Group Design*. Bentuk *Nonequivalent Control Group Design* hampir sama dengan *pretest-posttest control group design*.

Kelompok eksperimen:

1. *Pretest*
2. Pemberian treatment *Positive SelfTalk*
3. *Posttest*

4. Analisis data

Kelompok kontrol:

1. *Pretest*
2. Tidak diberi treatment *Positive SelfTalk*
3. *Posttest*
4. Analisis data

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan

Data

Data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan kualitatif. Instrumen atau alat bantu yang dipilih peneliti yaitu dalam bentuk skala. Data diperoleh dari *pretest* dan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis dengan uji univariat dan uji *wilcoxon*. Berikut ini merupakan penjelasannya :

1. Uji Univariat

Analisis univariat menurut Soekidjo Notoatmodjo, (2012:182) bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis univariat berfungsi merangkum data hasil sehingga kumpulan data tersebut menjadi informasi yang berguna. Peringkasan tersebut dapat disajikan dalam bentuk statistik, tabel, grafik.

2. Uji *Wilcoxon*

Penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* karena sampel yang digunakan $n \leq 25$. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* dapat diketahui ada tidaknya perbedaan rata-rata antara dua sampel yang saling berhubungan. Ketentuan yang berlaku dalam uji *wilcoxon* adalah jika $\text{sig} < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) maka H_0 ditolak, jika $\text{sig} > \alpha$ ($\alpha = 0,05$) maka H_0 diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah sampling kuota, jumlah sampel yang diambil adalah 16 siswa. Sampel tersebut kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 8 siswa masuk kelompok eksperimen dan 8 siswa masuk kelompok kontrol. Adapun anggota dari kelompok eksperimen adalah DY, FM, AFMK, MAK, LA, LDS, ANR, dan SA. DY, FM, LA, LDS, dan SA adalah siswa yang masuk dalam kategori rendah, sedangkan AFMK, MAK, dan ANR masuk dalam kategori sedang. Adapun anggota dari kelompok kontrol adalah YPP, GPR, TP, EF, OZ, BN, FF, dan BS. YPP, EF, OZ, BN, dan BS adalah siswa yang masuk dalam kategori rendah, sedangkan GPR, TP, dan FF masuk dalam kategori sedang.

Adapun proses dalam penelitian ini adalah:

a. *Pretest*

Pretest diberikan pada seluruh populasi penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 19-22 Juli 2016 yaitu dengan jumlah subjek 16 siswa.

b. Pelaksanaan *Treatment (Positive self talk)*

Peneliti memberikan *treatment positive self talk* pada kelompok eksperimen sebanyak tiga kali pertemuan yaitu pada tanggal 25, 27 dan 29 Juli 2016. Kegiatan ini diikuti oleh 8 siswa bertempat di teras samping musholla dikarenakan kursi di ruang BK tidak mencukupi, pelaksanaan *treatment* berlangsung dari pukul 08.00-09.00 WIB. Pertemuan pertama pada hari Senin, 25 Juli 2016, peneliti terlebih dahulu menjelaskan tujuan dan kegiatan yang akan dilakukan pada setiap

pertemuan. Materi yang disampaikan pada pertemuan pertama adalah *positive self talk*. Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Rabu, 27 Juli 2016. Materi yang disampaikan pada pertemuan kedua adalah belajar efektif. Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Jumat, 29 Juli 2016. Materi yang disampaikan pada pertemuan terakhir ini adalah *self talk*, materi ini hampir sama dengan pertemuan pertama. Selain untuk mengingat kembali mengenai *positive self talk*, peneliti juga memberikan video motivasi mengenai *self talk*.

c. Posttest

Posttest diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol beberapa hari setelah diberikan *treatment* yaitu pada hari Kamis, 4 Agustus 2016 di teras samping musholla pukul 08.30 WIB.

Berikut merupakan hasil skor rata-rata *pretest-posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol :

a. Skor rata-rata *pretest-posttest* kelompok eksperimen. Skor rata-rata *pretest* pada kelompok eksperimen adalah 72,5 sedangkan untuk *posttest* adalah 107,88. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata motivasi belajar pada siswa kelas IX SMP N 3 Banguntapan sebesar 35,38 setelah diberikannya *treatment positive self talk*.

b. Skor rata-rata *pretest-posttest* kelompok kontrol. Skor rata-rata *pretest* pada kelompok kontrol adalah 73,88 sedangkan untuk *posttest* adalah 73,5. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan adanya sedikit penurunan skor rata-rata motivasi belajar pada siswa kelas IX SMP N 3

Banguntapan sebesar 0,38 karena tidak mendapatkan *treatment positive self talk*.

c. Perbandingan *pretest-posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *pretest posttest* kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari 72,5 menjadi 107,88, sedangkan untuk kelompok kontrol sedikit mengalami penurunan dari 73,88 menjadi 73,5.

Uji Hipotesis

Adapun hasil dari uji hipotesis adalah:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini menggunakan bantuan program komputer *SPSS Statistics ver 20*. Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan motivasi belajar siswa.

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Sebelum	8	37	59	96	72,50	16,027	256,857
Sesudah	8	19	99	118	107,88	7,453	55,554
Valid N (listwise)	8						

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa motivasi belajar siswa sebelum diberikan *treatment* memiliki rentang data sebesar 37, nilai minimum 59, nilai maksimum 96, rata-rata sebesar 72,5, dan standar deviasi 16,027. Adapun motivasi belajar siswa setelah mendapatkan *treatment* mempunyai rentang data 19, nilai minimum 99, nilai maksimum 118, rata-rata sebesar 107,8, dan standar deviasi sebesar 7,453.

2. Uji Wilcoxon

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* karena $n < 25$ dengan bantuan program komputer *SPSS Statistic ver 20*.

Ketentuan yang berlaku dalam uji *Wilcoxon* adalah jika $\text{sig} < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) maka H_0 ditolak, jika $\text{sig} > \alpha$ ($\alpha = 0,05$) maka H_0 diterima.

a. Uji *Wilcoxon Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

	Post_Kntr - Pre_Kntr
Z	-,412 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,680

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa taraf signifikansi $p = 0,012 < 0,05$ hal ini menunjukkan H_0 ditolak yang artinya ada perbedaan antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari *treatment* yang diberikan pada kelompok eksperimen.

b. Uji *Wilcoxon Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

	Post_Kntr - Post_Eks
Z	-2,524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa taraf signifikansi $p = 0,68 > 0,05$ hal ini menunjukkan H_0 diterima yang artinya ada tidak perbedaan antara *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol. Maka dapat dikatakan bahwa motivasi belajar siswa pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan karena tidak mendapatkan *treatment positive self talk*.

c. Uji *Wilcoxon Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	Post_Eks - Pre_Eks
Z	-2,524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa taraf signifikansi $p = 0,012 < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang artinya ada perbedaan hasil *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Maka dapat dikatakan keadaan akhir antara kelompok eksperimen yang mendapatkan *treatment* dan kelompok eksperimen yang tidak mendapatkan *treatment* berbeda.

Pembahasan

Penelitian yang berjudul “Efektivitas *Positive self talk* Terhadap Motivasi Belajar pada Siswa Kelas IX SMP N Banguntapan” dilaksanakan dari bulan Juli-Agustus 2016 dengan kegiatan *pretest*, pemberian *treatment* dan *posttest*. Pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor rata-rata sebesar 35,38 setelah *mendapatkan treatment positive self talk*, sedang kan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan *treatment positive self talk*, melainkan mendapatkan *treatment* yang biasa dilakukan guru BK yaitu bimbingan klasikal mengalami sedikit penurunan skor rata-rata sebesar 0,38. Peningkatan hasil pada kelompok eksperimen dan penurunan hasil pada kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan antara hasil *posttest* terhadap dua kelompok tersebut.

Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa positive self talk efektif terhadap motivasi belajar siswa dilihat dari skor rata-rata yang meningkat.

Positive self talk adalah berbicara positif kepada diri sendiri yang dapat memberikan motivasi dan kekuatan untuk melakukan aktivitas tertentu. Davis (Dita Iswari & Nurul Hartini, 2005 : 14) mengungkapkan bahwa *self talk* ada dua yaitu *positive self talk* dan *negative self talk*.

Seorang individu yang mempunyai *positive self talk* dapat dikatakan mereka sehat secara mental, karena mampu berpikir realistis. Adapun individu yang mempunyai *negative self talk* maka dapat dikatakan mereka mengalami stress dan gangguan emosional, karena berpikir tidak rasional tidak sesuai realitas. Tujuan dari *pemberian treatment* ini adalah mengubah *negative self talk* yang ada pada individu menjadi *positive self talk*.

Menurut Hall (Michael Murphy, 2007:

26) *positive self talk* atau berbicara positif kepada diri sendiri memberikan fungsi pembelajaran dan motivasi. Ungkapan diri yang positif dapat membantu dalam mengendalikan diri sendiri, karena memberikan energi-energi positif ke dalam tubuh dan pikiran. *Positive self talk* mengarahkan individu untuk berpikir, berbicara dan bertindak positif guna menumbuhkan rasa keyakinan diri dalam mencapai tujuan belajar. Langkah-langkah dalam menerapkan *positive self talk* adalah terlebih dahulu mengetahui *negative self talk* yang ada, kemudian ditentang dengan kalimat-kalimat positif dan sesering mungkin kalimat positif tersebut diucapkan untuk menumbuhkan motivasi diri.

Berdasarkan uji hipotesis tersebut diperoleh hasil dengan taraf signifikansi $< 0,05$ hal ini berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya *positive self talk* efektif terhadap motivasi belajar pada siswa kelas IX SMP N 3 Banguntapan.

Motivasi yang tinggi membuat siswa berupaya sekuat-kuatnya dan dengan menempuh berbagai strategi yang positif untuk mencapai keberhasilan dalam belajar (Abdorrhman Gintings, 2010: 86). Salah satu tanda-tanda seorang siswa yang mempunyai motivasi intrinsik adalah adanya suasana hati (*mood*) yang positif seperti keseriusan dan keceriaan (Abdorrhman Gintings, 2010: 90). Siswa yang mempunyai motivasi belajar akan bertindak semaksimal mungkin dalam mencapai keberhasilan belajar yang disertai dengan perasaan yang positif. Berbeda dengan siswa yang kurang mempunyai motivasi belajar mereka kurang peduli dengan hal-hal yang berkaitan dengan belajar. Hasil belajar akan optimal jika ada motivasi yang tepat.

Menurut Ali Imron (Eveline Siregar dan Hartini Nara, 2011: 54) kondisi pembelajar masuk dalam faktor yang mempengaruhi motivasi, salah satunya kondisi psikis dari peserta didik. Hal ini terlihat jika siswa kondisi psikisnya sedang tidak bagus misalnya sedang stres maka motivasi juga akan menurun tetapi sebaliknya jika kondisi psikis siswa dalam keadaan bagus, gembira, atau menyenangkan maka kecenderungan motivasinya akan tinggi. Jeremy (2008) menyatakan bahwa *positive self talk* adalah kunci penting dalam memelihara sifat positif dan proaktif dalam kehidupan. Apapun yang dipikirkan dan diucapkan kepada diri sendiri merupakan alat penting yang dapat digunakan dalam meningkatkan motivasi dan melanjutkan aktivitas walaupun dalam keadaan buruk. Jadi *positive self talk* dapat digunakan ketika siswa sedang tidak dalam kondisi yang baik dan menyenangkan misalnya ketika berdiskusi ia merasa pendapatnya tidak dianggap, mendapatkan nilai yang tidak diharapkannya, merasa tertekan karena

mendapatkan teguran dari guru, merasa tidak mampu mengerjakan tugas dan lain-lain. Kondisi psikis yang tidak baik tersebut dapat diubah menjadi keadaan bagus, menenangkan dan menyenangkan salah satunya dengan *positive self talk* seperti “saya mampu menyelesaikan tugas ini dengan baik”, “saya bisa bila saya berusaha”, “saya adalah orang yang penuh semangat”, “teman-teman membantu saya untuk mencapai nilai bagus” dan lain-lain, hal ini secara perlahan membuat keadaan siswa semakin membaik dikarenakan energi-energi positif dari apa yang diungkapkan masuk ke pikiran dan tindakan.

Hal tersebut didukung oleh Hall (Michael Murphy, 2007: 26) *self talk* memberikan fungsi pembelajaran dan motivasi, ungkapan yang positif dapat membantu dalam mengendalikan diri sendiri karena memberikan energi-energi positif ke dalam tubuh. Selain itu menurut Weinberg (Seyed Abbas Afsanepurak dkk, 2012: 594) menyatakan bahwa *positive self talk* membantu individu untuk menjaga fokus pada tugas yang dihadapi, mengabaikan kegagalan masa lalu dan melihat ke masa depan. Seseorang yang mempunyai *positive self talk* tidak akan mudah putus asa, melainkan akan terus berusaha mencapai tujuan dengan menjadikan kesalahan atau kegagalan sebagai pelajaran.

Adapun *treatment positive self talk* memberikan pengaruh pada motivasi belajar siswa berdasarkan dengan pendapat dari Gantina Eka K., Eka W. & Karsih (2011: 215) bahwa *self talk* membantu seseorang untuk memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional yang disebabkan oleh verbalisasi diri sendiri yang irasional juga. Maka dalam langkah- langkah penerapan *positive self talk* siswa terdapat penentangan *negative self talk* atau pikiran irasional menjadi *positive self talk* atau pikiran

rasional. Apabila individu berpikiran positif dan rasional maka kebahagiaan, sukacita, kesehatan serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan akan datang pada individu tersebut. Berpikir positif merupakan sikap mental yang mengharapkan hasil yang baik serta menguntungkan (U. Adil Samadani, 2013: 89).

Kesimpulan dari pembahasan yang telah dipaparkan adalah *positive self talk* efektif terhadap motivasi belajar pada siswa kelas IX SMP N 3 Banguntapan

Penelitian yang berjudul “Efektivitas *Positive self talk* Terhadap Motivasi Belajar pada Siswa Kelas IX SMP N Banguntapan” dilaksanakan dari bulan Juli-Agustus 2016 dengan kegiatan *pretest*, pemberian *treatment* dan *posttest*. Pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor rata-rata sebesar 35,38 setelah *mendapatkan treatment positive self talk*, sedang kan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan *treatment positive self talk* mengalami sedikit penurunan skor rata-rata sebesar 0,38. Peningkatan hasil pada kelompok eksperimen dan penurunan hasil pada kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan antara hasil *posttest* terhadap kelompok yang diberikan *treatment* dan tidak diberikan *treatment*. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa *positive self talk* efektif terhadap motivasi belajar siswa dilihat dari skor rata-rata yang meningkat.

Positive self talk adalah berbicara positif kepada diri sendiri yang dapat memberikan motivasi dan kekuatan untuk melakukan aktivitas tertentu. Davis (Dita Iswari & Nurul Hartini, 2005 : 14) mengungkapkan bahwa *self talk* ada dua yaitu *positive self talk* dan *negative self talk*.

Seorang individu yang mempunyai *positive self talk* dapat dikatakan mereka sehat secara mental, karena mampu berpikir realistis. Adapun individu yang mempunyai *negative self talk* maka dapat dikatakan mereka mengalami stress dan gangguan emosional, karena berpikir tidak rasional tidak sesuai realitas. Tujuan dari *pemberian treatment* ini adalah mengubah *negative self talk* yang ada pada individu menjadi *positive self talk*.

Menurut Hall (Michael Murphy, 2007: 26) *positive self talk* atau berbicara positif kepada diri sendiri memberikan fungsi pembelajaran dan motivasi. Ungkapan diri yang positif dapat membantu dalam mengendalikan diri sendiri, karena memberikan energi-energi positif ke dalam tubuh dan pikiran. *Positive self talk* mengarahkan individu untuk berpikir, berbicara dan bertindak positif guna menumbuhkan rasa keyakinan diri dalam mencapai tujuan belajar. Langkah-langkah dalam menerapkan *positive self talk* adalah terlebih dahulu mengetahui *negative self talk* yang ada, kemudian ditentang dengan kalimat-kalimat positif dan sesering mungkin kalimat positif tersebut diucapkan untuk menumbuhkan motivasi diri.

Berdasarkan uji hipotesis tersebut diperoleh hasil dengan taraf signifikansi $< 0,05$ hal ini berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya *positive self talk* efektif terhadap motivasi belajar pada siswa kelas IX SMP N 3 Banguntapan.

Motivasi yang tinggi membuat siswa berupaya sekuat-kuatnya dan dengan menempuh berbagai strategi yang positif untuk mencapai keberhasilan dalam belajar (Abdorrhakman Gintings, 2010: 86). Salah satu tanda-tanda seorang siswa yang mempunyai motivasi intrinsik adalah adanya suasana hati (*mood*) yang positif seperti keseriusan dan keceriaan (Abdorrhakman

Gintings, 2010: 90). Siswa yang mempunyai motivasi belajar akan bertindak semaksimal mungkin dalam mencapai keberhasilan belajar yang disertai dengan perasaan yang positif. Berbeda dengan siswa yang kurang mempunyai motivasi belajar mereka kurang peduli dengan hal-hal yang berkaitan dengan belajar. Hasil belajar akan optimal jika ada motivasi yang tepat.

Menurut Ali Imron (Eveline Siregar dan Hartini Nara, 2011: 54) kondisi pembelajar masuk dalam faktor yang mempengaruhi motivasi, salah satunya kondisi psikis dari peserta didik. Hal ini terlihat jika siswa kondisi psikisnya sedang tidak bagus misalnya sedang stres maka motivasi juga akan menurun tetapi sebaliknya jika kondisi psikis siswa dalam keadaan bagus, gembira, atau menyenangkan maka kecenderungan motivasinya akan tinggi. Jeremy (2008) menyatakan bahwa *positive self talk* adalah kunci penting dalam memelihara sifat positif dan proaktif dalam kehidupan. Apapun yang dipikirkan dan diucapkan kepada diri sendiri merupakan alat penting yang dapat digunakan dalam meningkatkan motivasi dan melanjutkan aktivitas walaupun dalam keadaan buruk. Jadi *positive self talk* dapat digunakan ketika siswa sedang tidak dalam kondisi yang baik dan menyenangkan misalnya ketika berdiskusi ia merasa pendapatnya tidak dianggap, mendapatkan nilai yang tidak diharapkannya, merasa tertekan karena mendapatkan teguran dari guru, merasa tidak mampu mengerjakan tugas dan lain-lain. Kondisi psikis yang tidak baik tersebut dapat diubah menjadi keadaan bagus, menenangkan dan menyenangkan salah satunya dengan *positive self talk* seperti “saya mampu menyelesaikan tugas ini dengan baik”, “saya bisa bila saya berusaha”, “saya adalah orang yang penuh semangat”, “teman-

teman membantu saya untuk mencapai nilai bagus” dan lain-lain, hal ini secara perlahan membuat keadaan siswa semakin membaik dikarenakan energi-energi positif dari apa yang diungkapkan masuk ke pikiran dan tindakan.

Hal tersebut didukung oleh Hall (Michael Murphy, 2007: 26) *self talk* memberikan fungsi pembelajaran dan motivasi, ungkapan yang positif dapat membantu dalam mengendalikan diri sendiri karena memberikan energi-energi positif ke dalam tubuh. Selain itu menurut Weinberg (Seyed Abbas Afsanepurak dkk, 2012: 594) menyatakan bahwa *positive self talk* membantu individu untuk menjaga fokus pada tugas yang dihadapi, mengabaikan kegagalan masa lalu dan melihat ke masa depan. Seseorang yang mempunyai *positive self talk* tidak akan mudah putus asa, melainkan akan terus berusaha mencapai tujuan dengan menjadikan kesalahan atau kegagalan sebagai pelajaran.

Adapun *treatment positive self talk* memberikan pengaruh pada motivasi belajar *talk* membantu seseorang untuk memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional yang disebabkan oleh verbalisasi diri sendiri yang irasional juga. Maka dalam langkah- langkah penerapan *positive self talk* siswa terdapat penentangan *negative self talk* atau pikiran irasional menjadi *positive self talk* atau pikiran rasional. Apabila individu berpikiran positif dan rasional maka kebahagiaan, sukacita, kesehatan serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan akan datang pada individu tersebut. Berpikir positif merupakan sikap mental yang mengharapkan hasil yang baik serta menguntungkan (U. Adil Samadani, 2013: 89).

Kesimpulan dari pembahasan yang telah dipaparkan adalah *positive self talk* efektif terhadap motivasi belajar pada siswa kelas IX SMP N 3 Banguntapan

Keterbatasan Penelitian

Waktu pelaksanaan *treatment* yang kurang kondusif, yaitu dilaksanakan setelah siswa mengikuti latihan upacara yang akan diperlombakan, sehingga siswa dalam keadaan lelah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Positive self talk efektif dalam mempengaruhi motivasi belajar pada siswa kelas IX SMP N 3 Banguntapan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat mengaplikasikan *positive self talk* dalam kehidupan sehari-hari guna membentuk perasaan, pikiran dan tindakan yang positif. Khususnya membentuk keyakinan dalam mengikuti proses pembelajaran.

2. Bagi Guru BK

Guru BK dapat memberikan dan mengembangkan *positive self talk* sebagai teknik dalam memberikan layanan bimbingan klasikal maupun kelompok pada siswa di bidang belajar, pribadi, sosial maupun karir.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya bersama guru BK sebaiknya saling berkoordinasi untuk memilih waktu yang tepat agar pemberian

treatment dapat berjalan lancar.

- b. Peneliti selanjutnya dapat memperkaya pengetahuan mengenai efektivitas *positive self talk* terhadap motivasi belajar dengan menggunakan subjek lain misalnya untuk anak berkebutuhan khusus.

DAFTAR PUSTAKA

Abdorrakhman Gintings. (2010). *Efesiensi Praktis Belajar & Pembelajaran*. Bandung: Humaniora.

Afsanepurak, Seyed Abbas, et al. (2012). The Effect of Self-talk and Mental Imagery on Self-efficacy in Throwing Darts in Adolescent. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*. Vol. 3 (3). Hlm. 594-600.

Dita Iswari & Nurul Hartini. (2005). Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi *Self talk* terhadap Penurunan Tingkat *Body-Dissatisfaction*. *Journal Unair Surabaya* (Volume 7 Nomor 3). Hlm 1-22. Muhibbin Syah. (2008). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Eveline Siregar & Hartini Nara. (2014). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Gantina, K., Eka, W. & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT INDEKS.

Goleman, Daniel. (2004). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih Penting daripada IQ*. Penerjemah : T. Hermaya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Jeremy. (2008). *Positive self talk*. Diakses dari <http://www.drjerm.com/Positive-Self-Talk/Positive-Self-Talk.php>, pada tanggal 7 Januari 2016. Jam 13.24 WIB.

Martinis Yamin. (2007). *Kiat Membelajarkan Siswa*. Jakarta : Gaung Persada Press.

Murphy, Michael. (2007). *A Foundation for*

Positive Mental Imagery and Positive Self-Talk for Use in an Appreciative Manager Model. Benedictine University. *Dissertation*. ProQuest Information and Learning Company. 3258975.

Sardiman A. M. (2006). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Soekidjo Atmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

U. Adil Samadani. (2013). *The Power of Belief*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

<http://dictionary.reference.com/browse/self-talk> diakses pada tanggal 21 Januari 2016, Jam 13.19 WIB.