



Vol. 16, No. 1, Januari-Juni 2026
Doi: [10.30829/alirsyad.v16i1.28131](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v16i1.28131)

JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>
ISSN 2686-2859 (online)
ISSN 2088-8341 (cetak)

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN TEKNIK SELF-TALK UNTUK MENINGKATKAN SEMANGAT BELAJAR PADA ANAK SANGGAR BIMBINGAN DI PANDAN MALAYSIA

Wildaniah Mumtazah Sipahutar¹, M.Fauzi Hasibuan²

1. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, email: wildasipahutar0@gmail.com
2. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, email: fauzihisibuan@umsu.ac.id

Kata Kunci:

Semangat belajar, layanan klasikal, self-talk, REBT, bimbingan dan konseling.

Keywords :

Enthusiasm for learning, classical tutoring services, self-talk, REBT, guidance and counseling

Abstrak

Semangat belajar adalah komponen yang sangat penting untuk membantu keberhasilan siswa dalam belajar. Namun, berdasarkan hasil observasi di lapangan terdapat siswa yang masih kurang semangat dalam belajar, terutama pada siswa kelas 6 di Sanggar Bimbingan Pandan Malaysia. Oleh karena itu, diperlukan bimbingan yang tepat untuk meningkatkan semangat belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah layanan bimbingan klasikal yang dikombinasikan dengan teknik self-talk mampu untuk meningkatkan semangat belajar siswa. Studi ini dilakukan dengan metode kuantitatif dan menggunakan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*. Sebuah sampel purposive dari 19 siswa kelas 6 di Sanggar Bimbingan Pandan di Malaysia digunakan untuk penelitian. Alat penelitian adalah angket yang diisi oleh peserta sebelum menerima layanan (pretest) dan sesudah menerima layanan (posttest). Karena data pretest tidak memiliki distribusi normal, uji Wilcoxon Signed Rank Test digunakan untuk menganalisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor pretest dan posttest berbeda secara signifikan ($Z = 2,594$, Sig. 2-tailed = 0,009), yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal yang menggunakan teknik self-talk efektif meningkatkan semangat belajar siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik self-talk dan layanan bimbingan klasikal dapat digabungkan.

Abstract

Learning enthusiasm is a very important factor in helping students succeed in learning. However, based on field observations, there are still students who have low learning enthusiasm, especially in grade 6 students at Sanggar Bimbingan Pandan Malaysia. Therefore, appropriate guidance is needed to improve students' learning enthusiasm. The purpose of this study was to test the

effectiveness of classical guidance services combined with self-talk techniques to improve students' learning enthusiasm. This study was conducted using quantitative methods and a pre-experimental one-group pretest-posttest design. A purposive sample of 19 grade 6 students at Sanggar Bimbingan Pandan in Malaysia was used for the study. The research instrument was a questionnaire filled out by participants before receiving the service (pretest) and after receiving the service (posttest). Because the pretest data did not have a normal distribution, the Wilcoxon Signed Rank Test was used to analyze the data. The results showed that the pretest and posttest scores were significantly different ($Z = 2.594$, Sig. 2-tailed = 0.009), which indicates that classical guidance services using self-talk techniques are effective in improving students' learning enthusiasm. This study shows that self-talk techniques and classical guidance services can be combined.

PENDAHULUAN

Semangat belajar siswa adalah komponen penting yang dapat mempengaruhi keberhasilan mereka dalam proses pendidikan. Siswa yang bersemangat dalam belajar memiliki kecenderungan untuk menunjukkan minat, ketekunan, dan tanggung jawab terhadap apa yang mereka pelajari. Semangat belajar dapat didefinisikan sebagai dorongan internal yang mendorong siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini dapat berdampak pada pemahaman yang lebih baik tentang pelajaran dan hasil belajar yang lebih baik (Umam & Masyithoh, 2024). Menurut Sardirman, bahwa siswa yang memiliki semangat belajar dapat dilihat dari perilaku belajar mereka. Perilaku ini termasuk berpartisipasi aktif dalam pelajaran, rajin menyelesaikan tugas, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar. (Yuningsih & Masyithoh, 2023)).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Sanggar Bimbingan Pandan, Malaysia, ditemukan bahwa sebagian besar anak menunjukkan semangat belajar yang masih rendah terutama pada siswa kelas 6. Hal ini terlihat dari kebiasaan mereka yang sering menunda tugas, tidak fokus saat belajar, dan mudah menyerah ketika mereka menghadapi kesulitan dalam memahami materi. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya untuk membantu siswa meningkatkan semangat belajar melalui layanan bimbingan yang sesuai. Salah satu layanan bimbingan yang sesuai untuk mengatasi kondisi tersebut yaitu, layanan bimbingan klasikal.

Wildaniah Mumtazah Sipahutar, M. Fauzi Hasibuan: ***Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Self-Talk Untuk Meningkatkan Semangat Belajar Pada Anak Sanggar Bimbingan Di Pandan Malaysia***

Salah satu layanan yang dapat diberikan untuk membantu meningkatkan semangat belajar siswa adalah layanan bimbingan klasikal. Layanan bimbingan klasikal merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru BK kepada seluruh siswa dalam satu kelas secara terstruktur. Melalui layanan ini, siswa dapat terlibat secara aktif dalam kegiatan pembelajaran melalui diskusi, tanya jawab, maupun penyampaian materi yang berkaitan dengan pengembangan diri. Layanan bimbingan klasikal bertujuan membantu siswa memahami potensi diri, memperoleh wawasan baru, serta menumbuhkan sikap positif terhadap kegiatan belajar. Dengan adanya interaksi dan keterlibatan aktif dalam kegiatan layanan, siswa diharapkan dapat lebih termotivasi dan memiliki kesiapan yang lebih baik dalam mengikuti proses pembelajaran (Pati, 2022).

Selain jenis layanan yang diberikan, keberhasilan proses bimbingan juga dipengaruhi oleh teknik yang digunakan dalam penyampaian materi. Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan adalah teknik self-talk yang berasal dari pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Pendekatan ini menekankan bahwa pikiran memiliki peran penting dalam memengaruhi emosi serta perilaku individu (Setiari et al., 2019).

Self-talk ialah berbicara kepada diri sendiri dengan kata-kata positif yang dapat membantu siswa menghapus pikiran negatif tentang kemampuan mereka; setelah itu, mereka dapat mengembangkan pikiran positif serta mempengaruhi tindakan dan perasaan mereka (Edil, 2025).

Melalui *self-talk*, siswa belajar mengganti pikiran negatif menjadi lebih rasional dan adaptif, sehingga berpengaruh pada peningkatan semangat belajar. Pada siswa kelas 6, teknik self-talk diberikan dalam bentuk latihan pernyataan positif yang sesuai dengan karakteristik siswa, seperti membiasakan siswa mengucapkan kalimat “saya bisa belajar dengan baik” atau “saya tidak mudah menyerah saat belajar”. Dengan menggunakan teknik ini, siswa dapat mengubah pemikiran irasional atau negatif menjadi pemikiran positif tentang diri mereka sendiri. Pada akhirnya, positive self-talk ini menghasilkan emosi positif yang mendorong siswa untuk lebih bersemangat dalam belajar. Dalam bimbingan dan konseling, teknik self talk dapat digunakan untuk mengatasi masalah dan meningkatkan semangat belajar siswa. (Hasmi et al., n.d.).

Teknik self-talk yang berasal dari pendekatan REBT telah terbukti mampu membantu siswa mengatasi pikiran negatif dan mempersiapkan diri mereka

untuk belajar, namun penerapannya lebih banyak digunakan dalam sesi konseling individual (Setyowahyuni et al., 2024). Namun, penelitian yang dilakukan pada layanan bimbingan klasikal yang menggunakan teknik self-talk untuk meningkatkan semangat belajar pada siswa di Sanggar Bimbingan Pandan Malaysia, khususnya di kelas 6 masih sangat terbatas dan belum banyak diuji melalui pendekatan eksperimen. Oleh karena itu, Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan model one group pretest-posttest untuk mengetahui perubahan tingkat semangat belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan..

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen sederhana berupa one group pretest-posttest design (Sugiyono, 2013). Desain ini dipilih untuk menguji efektivitas layanan klasikal yang menggunakan teknik self-talk untuk meningkatkan semangat belajar dengan membandingkan kondisi kelompok yang sama sebelum dan sesudah layanan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perubahan tingkat semangat belajar siswa setelah layanan bimbingan klasikal dan teknik self-talk, tanpa melibatkan kelompok kontrol..

Populasi penelitian adalah siswa kelas 6 yang mengikuti kegiatan belajar di Sanggar Bimbingan Pandan Malaysia. Sampel penelitian berjumlah 19 siswa yang diambil secara purposive sampling, yaitu peserta yang memenuhi kriteria tertentu dan bersedia mengikuti seluruh sesi layanan . Data dikumpulkan dengan menggunakan angket, atau kuesioner, Skala Likert dengan empat pilihan jawaban. Sebelum layanan (pretest) dan setelah layanan (posttest), angket diberikan untuk mengukur tingkat semangat belajar siswa. Instrumen penelitian berupa angket semangat belajar, yang dibuat oleh peneliti berdasarkan indikator semangat belajar menurut Sardirman, dan didukung oleh studi teori terkait. Terdapat sepuluh item dalam angket, masing-masing diwakili oleh lima indikator: (1) ketekunan dalam mengikuti pelajaran; (2) minat atau antusiasme untuk belajar; (3) fokus dan perhatian saat belajar; (4) keterlibatan aktif dalam kegiatan belajar; dan (5) kesungguhan dalam menyelesaikan tugas..

Uji reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach untuk mengetahui seberapa konsisten instrumen di dalamnya, sedangkan uji validitas memastikan

Wildaniah Mumtazah Sipahutar, M. Fauzi Hasibuan: ***Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Self-Talk Untuk Meningkatkan Semangat Belajar Pada Anak Sanggar Bimbingan Di Pandan Malaysia***

bahwa setiap item sesuai dengan indikator yang diukur. Hasil pengujian menunjukkan bahwa angket memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Proses penelitian dimulai dengan penilaian pretest untuk mengetahui tingkat awal semangat belajar siswa. Selanjutnya, sesuai dengan rancangan layanan, peneliti menggunakan teknik self-talk untuk memberikan layanan bimbingan klasikal. Setelah sesi layanan selesai, siswa mengisi angket yang sama sebagai posttest untuk mengetahui apakah ada perubahan dalam tingkat semangat belajar setelah melakukan layanan. Uji Wilcoxon Signed Rank Test digunakan untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah layanan pada kelompok yang sama karena data pretest tidak berdistribusi normal. Hipotesis diuji pada signifikansi untuk mengetahui apakah skor pretest dan posttest berbeda secara signifikan (Widiana et al., 2025).

HASIL

Untuk mengetahui apakah semangat belajar siswa berubah setelah layanan bimbingan klasikal dengan teknik self-talk diberikan, peneliti terlebih dahulu melihat skor pretest dan posttest dari masing-masing peserta penelitian. Skor ini menunjukkan tingkat semangat belajar siswa baik sebelum maupun sesudah layanan.

Tabel 1. Skor Pretest dan Posttest

| Nama. Siswa. | Pretest | Post test |
|------------------|---------|-----------|
| Sarif | 33 | 40 |
| Kevin | 23 | 28 |
| Bayu Adi Putra. | 19 | 35 |
| Muhammad Asraf | 26 | 27 |
| Fatiya. Diyanah | 26 | 30 |
| Nur Shafitri | 15 | 22 |
| Intan Berlinda. | 27 | 32 |
| Rania. Khumairah | 27 | 33 |
| Bintang | 21 | 20 |
| Nurul Izzati | 29 | 28 |
| Safiya. Diyanah | 28 | 28 |
| Najwa Faiqah | 26 | 32 |
| Arif | 26 | 27 |

Wildaniah Mumtazah Sipahutar, M. Fauzi Hasibuan: ***Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Self-Talk Untuk Meningkatkan Semangat Belajar Pada Anak Sanggar Bimbingan Di Pandan Malaysia***

| | | |
|-----------------------------|----|----|
| Putri Stella Anjaing | 27 | 28 |
| Sakil | 28 | 28 |
| Marsyah | 29 | 26 |
| Ilham Alhadid | 28 | 29 |
| Ira | 25 | 29 |
| Mahjidd | 28 | 26 |

Penelitian ini melibatkan 19 siswa kelas 6 di sanggar bimbingan Pandan Malaysia sebagai subjek penelitian . Skor total peserta dalam pretest berkisar antara 15 dan 33 dengan rata-rata 25,84 (SD = 4,01), skor posttest berkisar antara 20 dan 40 dengan rata-rata 28,84 (SD = 4,42). Hal ini menunjukkan bahwa setelah menerima layanan klasikal dengan teknik self-talk, semangat belajar siswa meningkat.

Analisis statistik deskriptif dilakukan terhadap skor pretest dan posttest untuk mendapatkan gambaran umum tentang data penelitian. Tujuan analisis ini adalah untuk menentukan nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi. Tabel 2 berikut menunjukkan hasil analisis statistik deskriptif.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest

| Descriptive Statistics | | | | | |
|-------------------------------|----|---------|---------|---------|----------------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| totalpre | 19 | 15.00 | 33.00 | 25.8421 | 4.01751 |
| totalpost | 19 | 20.00 | 40.00 | 28.8421 | 4.42547 |

Sebelum menentukan tentang jenis uji hipotesis yang akan digunakan, peneliti melakukan uji normalitas pada data penelitian. Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data yang dikumpulkan memiliki distribusi normal. Karena jumlah sampel dalam penelitian ini relatif kecil, uji Shapiro-Wilk digunakan untuk menguji normalitas. Tabel 3 berikut menunjukkan hasil uji normalitas data pretest dan posttest.

Tabel 3. Uji Normalitas Shapiro-Wilk

| | Kolmogorov-Smirnov^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|------------------|---------------------------------------|----|------|---------------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| totalpre | .253 | 19 | .002 | .880 | 19 | .021 |
| totalpost | .170 | 19 | .150 | .940 | 19 | .263 |

Setelah mengetahui bahwa data tidak berdistribusi normal, analisis hipotesis dilakukan dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Tujuan uji ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan skor posttest setelah teknik self-talk digunakan untuk bimbingan klasikal. Tabel 4 berikut menunjukkan hasil pengujian hipotesis.

Tabel 4. Uji Non-Parametrik Wilcoxon Signed Rank Test Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test Summary

| | |
|--------------------------------------|---------|
| Total N | 19 |
| Test Statistic | 131.000 |
| Standard Error | 21.009 |
| Standardized Test Statistic | 2.594 |
| Asymptotic Sig.(2-sided test) | .009 |

Keterangan:

- N = jumlah peserta
- Z = nilai statistik uji Wilcoxon
- Asymp. Sig. = nilai signifikansi uji Wilcoxon
- $\alpha = 0,05$

Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,009 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah pemberian layanan. Dengan kata lain, setelah menerima layanan klasikal yang menggabungkan teknik self-talk, siswa menunjukkan peningkatan semangat belajar secara signifikan. Data statistik deskriptif juga mendukung temuan ini: skor pretest rata-rata sebesar 25,84 meningkat menjadi 28,84 pada posttest, dengan penyebaran skor (SD) hampir sama. Penelitian ini mengindikasikan bahwa layanan klasikal dengan teknik self-talk efektif dalam meningkatkan semangat belajar, sehingga bisa dikatakan bahwa intervensi yang diberikan berhasil mencapai tujuan penelitian.

PEMBAHASAN

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan antara skor siswa di pretest dan posttest ($Z = 2,594$, Sig. 2-tailed = 0,009). Ini menunjukkan bahwa layanan klasikal yang menggunakan teknik self-talk secara efektif meningkatkan semangat belajar siswa. Dalam pendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) perubahan keyakinan dan cara berpikir seseorang dapat mengarah pada perubahan perilaku mereka. Teknik percakapan diri dalam REBT membantu siswa mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih adaptif dan logis.

Wildaniah Mumtazah Sipahutar, M. Fauzi Hasibuan: ***Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Self-Talk Untuk Meningkatkan Semangat Belajar Pada Anak Sanggar Bimbingan Di Pandan Malaysia***

Ketika siswa mampu mengontrol percakapan internal mereka, mereka lebih mungkin melihat tugas akademik dengan cara yang lebih positif sehingga muncul semangat belajar yang lebih tinggi (Lesmana, 2021). Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya, yang menunjukkan bahwa siswa merasa lebih bersemangat untuk belajar setelah diberikan latihan self-talk yang positif.

Kemampuan untuk membantu siswa mengelola pikiran mereka sendiri adalah ciri khas teknik self-talk. Teknik ini tidak hanya memberikan dorongan dari luar, tetapi juga membantu siswa mendorong semangat belajar pada diri mereka sendiri. Mereka belajar untuk mengubah pikiran negatif menjadi pernyataan yang lebih positif dan meyakinkan melalui latihan teknik self-talk. Selain itu, teknik ini mudah digunakan, sehingga siswa dapat menggunakannya kembali dalam situasi belajar sehari-hari.

Keunggulan pendekatan dalam penelitian ini juga terlihat dari penggabungan teknik self-talk dengan layanan bimbingan klasikal. Dalam layanan klasikal, siswa belajar bersama dalam suasana kelompok yang memungkinkan adanya dukungan sosial, diskusi, dan keterlibatan aktif. Suasana tersebut membantu siswa merasa lebih percaya diri dan termotivasi. Dengan demikian, intervensi yang diberikan tidak hanya menyentuh cara berpikir siswa melalui self-talk, tetapi juga memperkuat semangat belajar melalui interaksi kelompok. Perpaduan kedua aspek ini menjadi kekuatan utama dalam penelitian ini dan diduga menjadi alasan meningkatnya semangat belajar siswa.

Layanan bimbingan klasikal dapat meningkatkan dampak positif terhadap kepercayaan diri dan semangat belajar siswa. Dalam penelitian ini, layanan klasikal juga dinilai mampu menciptakan suasana kelompok yang mendukung perkembangan emosi dan semangat belajar. Siswa memiliki kesempatan untuk berkembang secara psikologis dan merasa lebih dihargai karena kegiatan layanan klasikal memungkinkan mereka untuk berpartisipasi secara aktif dalam diskusi dan ekspresi diri. Dalam penelitian ini, pola ini juga terlihat, di mana siswa menunjukkan peningkatan semangat belajar setelah menggabungkan kegiatan layanan bimbingan klasikal dengan teknik self-talk (Hasibuan.U.M et al., 2025).

Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan akademik siswa karena dilakukan dalam satu kelas. Siswa memiliki kesempatan untuk mendapatkan dukungan sosial dan mengeksplorasi potensi mereka melalui kegiatan dan

Wildaniah Mumtazah Sipahutar, M. Fauzi Hasibuan: ***Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Self-Talk Untuk Meningkatkan Semangat Belajar Pada Anak Sanggar Bimbingan Di Pandan Malaysia***

diskusi yang menarik saat berinteraksi dalam lingkungan satu kelas. Layanan klasikal memungkinkan konselor untuk mendorong keterlibatan emosional dan mental siswa. Hal ini berkaitan erat dengan temuan penelitian ini bahwa siswa menunjukkan peningkatan semangat belajar setelah menerima layanan (Hasibuan et al., 2023).

Kebaharuan penelitian ini terletak pada gabungan antara layanan bimbingan klasikal dengan teknik self-talk secara bersamaan, yang sebelumnya lebih banyak diterapkan secara terpisah (layanan bimbingan klasikal tanpa self-talk atau self-talk dalam konseling individual). Selain itu, penelitian ini dilakukan di Sanggar Bimbingan Pandan, Malaysia, yang sebelumnya belum pernah menjadi lokasi penelitian sejenis, sehingga memberikan kontribusi baru untuk praktik bimbingan dan konseling lokal.

Hasil penelitian ini mungkin bersifat kontekstual dan belum dapat digeneralisasi secara luas karena keterbatasannya, termasuk jumlah sampel yang relatif kecil (N=19) dan durasi layanan yang terbatas. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru BK dapat menggunakan pendekatan self-talk dalam layanan klasikal untuk menumbuhkan semangat belajar siswa mereka. Teknik ini dapat diterapkan secara teratur melalui latihan positif, diskusi, dan kegiatan refleksi diri, sehingga siswa tidak hanya belajar materi akademik tetapi juga mengembangkan pola pikir yang adaptif dan dorongan semangat yang tinggi untuk belajar.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasik dikombinasikan dengan pendekatan self-talk terbukti efektif dalam meningkatkan semangat siswa dalam belajar. Teknik ini membantu siswa menjadi lebih terlibat, menumbuhkan semangat mereka untuk belajar, mengubah pikiran negatif mereka menjadi lebih positif, dan mengembangkan pola pikir adaptif yang mendukung proses belajar mereka. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menggabungkan layanan bimbingan klasikal dengan teknik self-talk secara bersamaan dan dilakukan di lokasi yang belum pernah diteliti sebelumnya. Namun, karena jumlah sampel yang terbatas dan durasi layanan yang singkat, hasilnya bersifat kontekstual. Disarankan agar guru BK menerapkan teknik self-talk secara teratur dalam layanan bimbingan klasikal

Wildaniah Mumtazah Sipahutar, M. Fauzi Hasibuan: ***Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Self-Talk Untuk Meningkatkan Semangat Belajar Pada Anak Sanggar Bimbingan Di Pandan Malaysia***

mereka, yang melibatkan latihan positif, diskusi, dan refleksi diri. Ini akan membantu siswa belajar tentang pelajaran akademik dan juga membangun pola pikir adaptif serta keinginan untuk belajar yang tinggi. Untuk mengetahui efek jangka panjangnya, penelitian lebih lanjut harus melibatkan sampel yang lebih besar, durasi layanan yang lebih panjang, dan kombinasi teknik kognitif atau motivasi lain.

DAFTAR RUJUKAN

- Ayumi, S. N., & Siregar, A. (2024). Efektivitas rational emotive behavioral therapy dengan teknik self-talk dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk berbicara di depan umum. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 487-498.
- Edil, N. D. L. (2025). *PENGARUH TEKNIK POSITIVE SELF-TALK TERHADAP PENINGKATAN SELF EFFICACY AKADEMIK DI SMA NEGERI 1 MAKASSAR*.
- Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., ... & Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: how you do it matters. *Journal of personality and social psychology*, 106(2), 304.
- Hasibuan, M. F., Asbi, A., Wastuti, S. N. Y., & Izar, S. L. (2023). Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Kemampuan Literasi Dan Numerasi Siswa Kelas IV SD Al-Washliyah Percut Medan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(1), 83–90.
- Hasmi, N., Zulfihani, H., & Majdi, M. Z. Z. (n.d.). *Pengaruh Positif Self Talk Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar*.
- Lesmana, G. (2021). *Teori dan Pendekatan konseling*. umsu press.
- Pati, D. I. S. M. A. N. (2022). (1) , (2) , (3). 6(2), 258–268.
- Ramadan, A., Hasibuan, U. M., & Mz, K. A. S. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Semangat Belajar Siswa. *Mesada: Journal of Innovative Research*, 2(2), 763–769.
- Setiari, C., Hidayat, R. R., Sragen, K., Tengah, J., Maret, U. S., & Tengah, J. (2019). *Efektivitas Teknik Self-Talk untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri dalam Belajar Siswa*. 3(2).
- Setyowahyuni, T., Jawandi, A., & Putro, E. A. (2024). ncreasing Motivation to Learn Counseling with Individual Counseling Using the Rational Emotive Behavior Therapy/REBT Approach with Self Talk Techniques. *Jurnal Inovasi Pendidikan Guru*, 2(2), 35–41.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif*,

Wildaniah Mumtazah Sipahutar, M. Fauzi Hasibuan: ***Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Self-Talk Untuk Meningkatkan Semangat Belajar Pada Anak Sanggar Bimbingan Di Pandan Malaysia***

kualitatif dan R&D.

- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666-687.
- Umam, A., & Masyithoh, S. (2024). *Meningkatkan Semangat Belajar Siswa Sekolah Dasar Melalui Pemberian Penguatan* *Increasing the Learning Spirit of Elementary School Students Through Reinforcement*. 5(September), 173–179. <https://doi.org/10.30595/jrpd.v5i2.21836>
- Widiana, D. R., Sriwijayasih, I., Aju, I. R., Praharsi, Y., & Novianarenty, E. (2025). Penerapan Uji Wilcoxon Signed Rank Test Untuk Menganalisis Perbedaan Nilai Test Sebelum Dan Setelah Pelatihan Digital Marketing. *Jurnal Teknologi Maritim*, 8(2), 23–32.
- Yuningsih, I., & Masyithoh, S. (2023). Semangat belajar siswa MI/SD dan pengaruh penggunaan gadget. *Awwaliyah: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 6(1), 11–20.