

## **Pelatihan Positive Self Talk Untuk Meningkatkan Motivasi Siswa Belajar di Sekolah**

**Meutia Chaizuran<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>STIKes Darussalam Lhokseumawe,

Corresponding author: Meutia Chaizuran. STIKes Darussalam Lhokseumawe, Jln Sultan Iskandar Muda No 24F, Kota Lhokseumawe 24352  
Email: mchaizuran@gmail.com

### **Riwayat Artikel**

Diterima: 5 Oktober 2022

Disetujui: 10 Mei 2023

Dipublikasi: 1 Juni 2023

### **Keywords**

*Self-talk, student, motivation*

### **Abstract**

*Learning motivation is one of those things that students must have to support the learning process well. Pandemic which has been going on since 2019 required students to learn online and get help from parents in learning. When the normal system is applied again, the students lack of confidence in learning process and doing the task independently. Based on this problem, this community service activity is carried out to improve the student motivation in schools by changing their irrational thinking and turning it into rational thinking through positive self-talk. The method of community service activity begins with data collection through interviews and observations, then conducting analysis of needs, implementing stages, and evaluation. This activity takes well place and students know the simple way that can be done to increase student in learning motivation.*

## **PENDAHULUAN**

Dalam kegiatan pembelajaran, banyak hal yang menentukan keberhasilan peserta didik selain intelektual, salah satunya adalah motivasi. Goleman (2004) menjabarkan bahwa 80% hal yang menentukan keberhasilan peserta didik adalah kecerdasan emosional, seperti kemampuan memotivasi diri, mengatasi rasa cemas, mengendalikan dorongan hati, mengatur suasana hati, berempati dan berdoa. Sementara kemampuan intelektual hanya sebesar 20%. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memegang peranan lebih besar dalam mempengaruhi hasil belajar peserta didik.

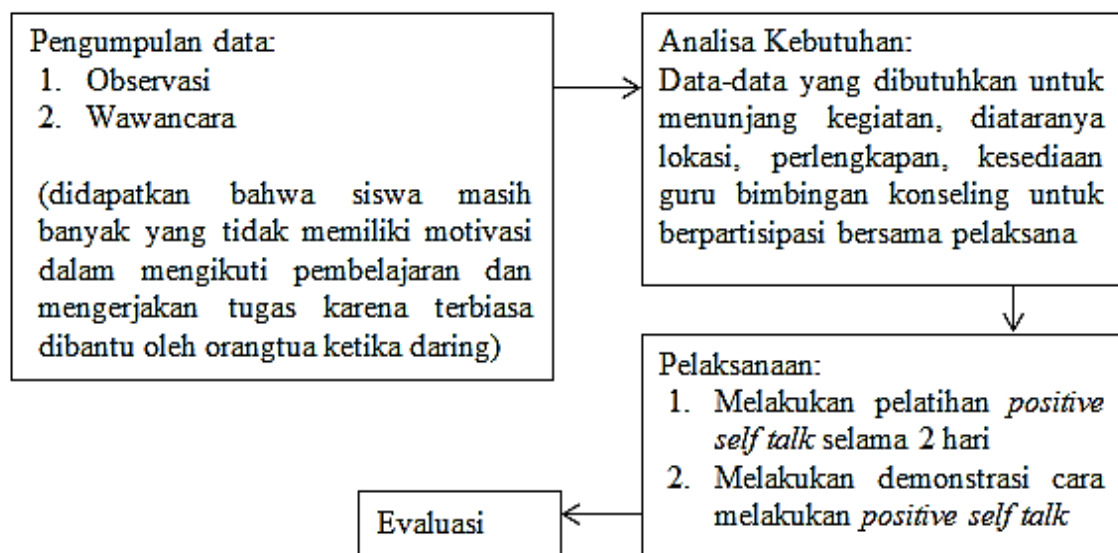
Siregar dan Nara (2014) menggambarkan bahwa proses dan hasil belajar siswa dipengaruhi oleh kondisi belajar. Siswa yang sebelumnya terbiasa didampingi dan dibantu oleh orangtua selama proses pembelajaran daring ketika kembali ke sekolah akan merasakan perubahan kondisi belajar dimana siswa mengerjakan 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.

Metode *positive self-talk* dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut. 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).

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 26 dan 27 Juli 2022 di SMPN 3 Kota Lhokseumawe. Kegiatan ini dilakukan oleh pelaksana dengan dibantu oleh guru bimbingan konseling dan wali kelas. Adapun alat bantu yang digunakan untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu leaflet yang dibagikan kepada peserta didik, serta laptop dan power point. Langkah kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan yaitu:



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksana kegiatan pengabdian melakukan pelatihan *positive self talk* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Kegiatan diawali dengan pelaksana menyiapkan materi yang akan disampaikan untuk pelatihan. Setelah itu pelaksana bersama dengan guru bimbingan konseling yang bertindak sebagai fasilitator melakukan pretest terhadap 30 siswa untuk mengetahui motivasi belajar yang mereka miliki, dan diperoleh rata-rata nilai motivasi belajar yaitu 78,7. Setelah itu peneliti dibantu melaksanakan kegiatan dengan diskusi terkait apa yang dirasakan setelah kembali bersekolah secara luring dan kendala selama pembelajaran luring, setelah itu baru peneliti memberikan pemaparan mengenai *positive self-talk*. Setelah materi diberikan selama 2 hari baru dilakukan posttest kembali untuk menilai motivasi belajar siswa dan didapatkan rata-rata nilai postes 81,1. Berikut kegiatan yang dilakukan selama 2 hari.

### Hari 1: Memahami Pemikiran Irrasional dan Cara Mengubahnya

Setelah diskusi dan dilakukan pretest didapatkan hasil bahwa siswa kurang termotivasi dalam proses pembelajaran. Hal ini akan memunculkan emosi yang negatif dalam diri siswa sehingga motivasi dan semangat menjadi menurun jika emosi ini tidak diubah. Pada hari pertama dijelaskan mengenai pemikiran irrasional yang dimiliki oleh siswa.

Sawitri dan Ariati, (2016), menurut teori rasional emotif, terjadinya perubahan emosi mengikuti pola ABCDE, yaitu *activating events* (peristiwa), (*belief*) *irrational* yang mengikuti

peristiwa tersebut, *consequence*, yaitu akibat dari pemikiran irasional negatif, *disputing irrational belief*, yaitu mengganti pemikiran irasional menjadi pemikiran yang adaptif dan realistic, serta *effect*, yaitu dampak dari pemikiran yang positif, adaptif, dan realistic. Contoh dari pola ABCDE yaitu:

A : Anna mendapat nilai D dalam ujian bahasa Inggris

B : Saya tidak akan dapat mencapai nilai yang bagus

C : Anna merasa tidak ada yang bisa ia lakukan untuk memperbaiki nilainya

D : Ujian kali ini saya mendapat nilai jelek. Lain waktu saya pasti akan mendapat nilai bagus. Saya akan belajar lebih giat

E : Saya tetap merasa kecewa. Tetapi mulai saat ini saya akan membuat rencana tindakan dan belajar mengatur waktu sehingga saya mempunyai waktu lebih banyak untuk belajar.



Gambar 1. Penyuluhan Positive Self-Talk

## Hari 2: Pelatihan Positive Self-Talk

Siswa yang sudah menyadari *self talk* yang irasional atau negatif, maka siswa didorong untuk menantang atau mengubah *self talk* yang irasional itu dengan suatu *self talk* yang rasional atau positif. Langkah penerapan dalam metode *self talk* positif yaitu: (a) siswa dibantu untuk menemukan dan menyadari *self talk* negatif yang ada di dirinya, dan (b) siswa didorong untuk mengubah *self talk* yang negatif menjadi *self talk* yang positif atau rasional. Dengan demikian maka diharapkan emosi yang dikeluarkan siswa dapat positif juga.

Dalam melakukan *positive self-talk* tidak memerlukan waktu khusus, dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. *Positive Self-Talk* dapat dilakukan pagi hari sebelum berangkat ke sekolah, dengan melihat kearah cermin dan mengatakan kata-kata yang memotivasi diri seperti “saya mampu belajar mandiri”, “saya semangat sekolah”, dan lainnya. Dalam melakukan *positive self-talk*, hal-hal yang harus diperhatikan yaitu:

1. *Positive self talk* sebaiknya menggunakan kata ganti orang pertama, misalnya “saya”, “aku”, sehingga afirmasi berisi tujuan, keinginan, nilai-nilai dari diri sendiri, bukan orang lain.
2. Afirmasi ditujukan pada saat ini dan sekarang, sebab jika afirmasi dibuat dalam bentuk masa yang akan datang, pikiran tidak sadar tidak akan menganggap penting untuk diproses “sekarang”. Setelah afirmasi dibuat dalam bentuk sekarang dan saat ini, misalnya “saya merasa sehat”, afirmasi dirubah dalam bentuk proses, misalnya “semakin hari saya merasa semakin sehat”.
3. Membuat sebuah afirmasi yang realistis sehingga lebih dapat diterima oleh pikiran.

Mulailah dengan hal kecil yang mudah dicapai lalu semakin lama semakin besar. Contohnya adalah “kontrol diriku cukup baik” tampak lebih realistis daripada “saya selalu dapat mengontrol diri setiap waktu”.

4. Mengucapkan afirmasi dalam bentuk kalimat positif, misalnya “saya anak yang rajin”
5. Membuat afirmasi yang singkat dan mudah diingat. Kata-kata yang berbentuk slogan lebih mudah diingat daripada kata-kata biasa.
6. Mengulangi afirmasi positif sesering mungkin sehingga pikiran positif akan menjadi suatu rutinitas atau kebiasaan

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sudah berlangsung dan mendapatkan respon yang baik dari siswa dan juga guru bimbingan konseling. Siswa merasa terbantu karena dapat meningkatkan motivasi dengan cara yang mudah dan praktis sehingga sangat membantu dalam menghadapi proses pembelajaran di sekolah.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Gantina, K., Eka, W. & Karsih (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT INDEKS.
- Goleman, D (2004). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih Penting daripada IQ*. Penerjemah : T. Hermaya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sawitri, D. R & Ariati, J (2016) *Modul Pelatihan Regulasi Diri: Untuk Meningkatkan Daya Saing Mahasiswa Universitas Diponegoro (Suatu Langkah Menuju World Class University)*. Semarang: Undip Press
- Siregar, E & Nara, H (2014) *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.