

## Pengaruh Terapi *Self Talk* Terhadap Motivasi Belajar Pada Remaja

Nurazizah Hanifah, Heni Purnama, MNS.

**Koresponding Author :**

[Nurazizahhanifah2763@gmail.com](mailto:Nurazizahhanifah2763@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Setiap individu memiliki motivasi belajar yang berbeda – beda dan dipengaruhi oleh banyak hal. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi belajar yaitu melalui terapi *self talk*. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *self talk* terhadap motivasi belajar pada remaja. **Metode:** penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperiment* dengan desain *two group pre-test post-test* dengan jumlah sampel 115 responden dibagi menjadi (60) intervensi (55) kontrol. Sampel dipilih dengan teknik *simple random sampling* dan pengumpulan data menggunakan kuesioner *Academic Motivation Scale* (AMS). Intervensi ini dilakukan selama 3 hari dengan durasi 60 menit. Pertemuan 1 menuliskan *self talk* negatif tentang motivasi belajar. Pertemuan 2 membahas *self talk* negatif tentang motivasi belajar dan menuliskan *self talk* positif yang dapat membangkitkan motivasi belajar. Pertemuan 3 menetapkan *self talk* positif. Analisa data yang digunakan adalah *paired sample t-test* dan ANCOVA. **Hasil:** hasil penelitian ini terdapat perbedaan skor motivasi belajar pada kelompok intervensi yang sudah dilakukan terapi *self talk* dengan *mean score pretest* 148.72 ( $\pm$ SD 8.667) *mean score posttest* 152.87 ( $\pm$ SD 13.890) dengan nilai  $p=0.004$  dan terdapat pengaruh terapi *self talk* terhadap motivasi belajar dengan nilai  $p=0.032$ . **Kesimpulan:** terapi *self talk* efektif untuk meningkatkan motivasi belajar pada remaja. **Saran:** terapi *self talk* dapat dijadikan sebagai referensi dalam membangun motivasi belajar siswa

**Kata kunci:** remaja, motivasi belajar, terapi *self talk*