POSITIVE SELF TALK: HAL YANG DIBUTUHKAN UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME PADA MAHASISWA

Eliza Gloria^{1*}, Rudangta Arianti²
Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga

Abstrak

Karangan ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa sebagai bentuk persyaratan akhir masa pendidikan akademisnya disebut dengan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan *positive self talk* dapat meningkatkan optimisme pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Jenis penelitian ini adalah quasi experimental dengan rancangan penelitian yaitu *the equivalent time sample design* melalui latihan *positive self talk* terhadap 10 orang mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana yang didapatkan dengan teknik *snowball sampling*. Alat ukur yang digunakan berupa angket kuesioner skala likert yaitu skala optimisme. Analisa data menggunakan uji *paired samples T test*. Hasil penelitian menunjukkan latihan *positive self talk* efektif dalam meningkatkan optimisme pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Diketahui nilai rata-rata peningkatan sebelum dan sesudah diberi perlakuan adalah 70,80 menjadi 83,90. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi mahasiswa bahwa optimisme sangat penting untuk ditingkatkan mengingat optimisme yang rendah dapat berakibat pada keadaan psikologis yang lebih parah seperti cemas, timbul perasaan negatif, dan stres.

Kata Kunci: *Positive Self Talk*, Optimisme, Mahasiswa yang mengerjakan skripsi

Abstract

A scientific essay written by a student as a form of requirement for the end of their academic education is called a thesis. This research aims to find out whether positive self-talk training can increase optimism in students working on their thesis. This type of research is Quasi Experimental with a research design namely The Equivalent Time Sample Design through positive self talk exercises on 10 students from the Faculty of Psychology, Satya Wacana Christian University which was obtained using the snowball sampling technique. The measuring instrument used is a Likert scale questionnaire, namely the optimism scale. Data analysis used the paired samples T test. The research results show that positive self-talk exercises are effective in increasing optimism in students working on their theses. it is known that the average value of improvement before and after treatment is 70.80 to 83.90. It is hoped that the results of this research will provide information for students that it is very important to increase optimism considering that low optimism can result in more severe psychological conditions such as anxiety, negative feelings and stress.

Keywords: *Positive Self Talk*, Optimism, Students working on a thesis

***Corresponding Author:**

Eliza Gloria
Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana
Email: elizagloria646@gmail.com

Article History

Submitted: 03 Januari 2025
Accepted: 20 Februari 2025
Available online: 24 Februari 2025

PENDAHULUAN

Mahasiswa/mahasiswi adalah sebutan bagi individu yang sedang menjalani pendidikan tinggi di Universitas atau Perguruan Tinggi, baik Perguruan Tinggi Negeri maupun Swasta (Asri, 2021). Pada umumnya mahasiswa berusia 18 tahun ataupun lebih, dalam tahap ini mereka diklasifikasikan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu berada di masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa (Hurlock, 2006). Bagi mahasiswa, skripsi merupakan karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya (Yulianto, 2008). Berkaitan dengan hal tersebut, pada awalnya mahasiswa memiliki semangat, motivasi dan minat yang tinggi terhadap skripsi namun seiring berjalannya waktu keadaan itu menurun disertai dengan munculnya kesulitan-kesulitan yang dialami. Kesulitan-kesulitan tersebut membuat mahasiswa merasa putus asa dan tidak menyelesaikan studinya tepat waktu (Erteka, 2018). Selain itu, bagi sebagian mahasiswa skripsi dianggap sebagai tugas yang tidak ringan (Erteka, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al (2022) terhadap mahasiswa di Universitas Negeri Makassar pada tahun 2018 menemukan sebanyak 94% mahasiswa mengalami kesulitan ketika mengerjakan skripsi dan 74% responden mengaku memiliki hambatan dari dalam dirinya, sedangkan sisanya terhambat oleh hal lain di luar dirinya. Hambatan dari dalam diri responden adalah kurang optimis (32%), cemas (23%),

prokrastinasi (19%), malas (11%), kurang baik dalam manajemen waktu (3%), *insecure* (3%), tegang (2%), tidak bisa fokus (2%), dan kurang teliti (2%). Selain itu, Ningrum (2011) pada penelitiannya di Universitas Esa Unggul juga menemukan bahwa sebanyak 66,03% mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi memiliki optimisme rendah. Adapun berdasarkan hal tersebut, rendahnya rasa optimisme individu ditunjukkan saat individu mulai menunda-nunda pengerjaan skripsinya padahal seperti yang diketahui bahwa hal ini tidaklah baik dilakukan karena akan berdampak pada hal lainnya (Andriyanto et al., 2022).

Optimisme umumnya dipahami sebagai keyakinan bahwa apa yang terjadi sekarang adalah baik, dan masa depan akan memberikan harapan yang kita angankan (Safarina et al., 2019). Menurut Gomes dan Izzati (2021), optimisme merupakan sebuah sikap yakin dari diri individu mengenai sesuatu yang belum terjadi akan terwujud dengan lebih baik. Selain itu menurut Seligman (2006) optimisme merupakan keyakinan individu bahwa peristiwa buruk/kegagalan bersifat sementara, tidak mempengaruhi aktivitas dan tidak mutlak disebabkan oleh diri sendiri tetapi juga lingkungan sekitar. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi optimisme seseorang, di antaranya dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, dan akumulasi pengalaman. Optimisme terdiri dari tiga aspek, yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization* (Seligman, 2006).

Seligman dan Csikszentmihalyi (2000) mengungkapkan bahwa individu dengan optimisme tinggi cenderung memiliki suasana hati lebih baik, gigih, sukses, serta lebih sehat secara fisik. Sebaliknya, individu dengan optimisme rendah cenderung mengalami distorsi kognitif dalam pikiran, dimana pikiran-pikiran yang tidak realistis menyebabkan perasaan negatif, disforia, cemas dan membuat individu berhenti untuk mencoba berusaha mencapai tujuan mereka (Snyder & Lopez, 2002). Distorsi kognitif dan pernyataan diri negatif membuat individu merasa tidak mampu memecahkan masalah yang dihadapinya (Nurindah et al., 2012). Oleh karena itu, untuk meningkatkan optimisme pada individu dibutuhkan adanya sebuah intervensi (Malouff & Schutte, 2017).

Berkaitan dengan dibutuhkannya intervensi, Nugroho et al (2022) menjelaskan bahwa *positive self talk* dapat membantu seseorang untuk memiliki optimisme dalam dirinya serta mengembangkan sikap positif dalam menghadapi kesulitan maupun kegagalan. Jarwo (2022) juga mengungkapkan bahwa *positive self talk* dapat membuat atlet menjadi lebih optimis terutama dalam menghadapi tekanan. *Positive self talk* merupakan salah satu bentuk dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dapat membantu individu dalam mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan keyakinan yang keliru, kaku serta irrasional atas dirinya (Dryden, 2019). Burnett (1996) menyebut *positive self talk* sebagai sesuatu yang positif yang dikatakan oleh individu kepada dirinya sendiri. *Positive self*

talk dalam hal ini berperan dalam membentuk pola pikir positif, yang kemudian akan mempengaruhi perasaan dan tindakan yang diambil (Burnet, 1996). Kim (2021) juga mengungkapkan bahwa *self-talk* dengan konten positif dapat membantu mempromosikan keadaan psikologis positif individu dan mengatur kognisinya. Ketika individu berbicara secara positif pada diri sendiri, individu jauh lebih mudah menghadapi kegagalan dan melihatnya sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, sehingga individu lebih cepat bangkit dan mencapai tujuan yang diinginkan (Setiawan, 2023). Adapun yang perlu diperhatikan dalam penggunaan *positive self talk* adalah bahwa penggunaannya ditujukan untuk saat sekarang, singkat dan diulang-ulang sehingga akan menjadi suatu kebiasaan yang dapat membantu dalam penyelesaian masalah-masalah yang membutuhkan *positive self talk* (Wulaningsih, 2016). Walaupun pada penerapannya *positive self talk* lebih banyak digunakan pada anak-anak (*children*) dan remaja (*adolescent*), peneliti melihat kemungkinan bahwa mahasiswa yang berusia 18 tahun ke atas dan yang sedang mengerjakan skripsi juga membutuhkan sesuatu yang positif untuk dikatakan kepada diri mereka sendiri dalam hal ini adalah untuk mengatasi masalah terkait distorsi kognitif dan pernyataan diri yang negatif guna untuk meningkatkan optimisme pada individu.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tabassum et al (2021) berjudul "*Effect of Self-Talk on Male Intersivity Volleyball Players' Performance*" menunjukkan bahwa sebagian

besar atlet sangat setuju bahwa *positive self talk* memiliki efek optimis yang signifikan pada penampilan mereka dan berkurangnya perasaan dan emosi negatif sebelum dan selama berkompetisi. Seperti yang sudah disampaikan sebelumnya bahwa *positive self talk* merupakan salah satu bentuk dari REBT, berkaitan dengan hal tersebut penelitian kali ini dilakukan oleh Dewi (2020) dengan judul penelitiannya yaitu "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Peningkatan Optimisme Siswa Kelas XI TKJ SMK Swasta Budhi Dharma Indrapura Tahun Ajaran 2019/2020". Penelitian tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat memberikan peningkatan optimisme dalam diri siswa yang awalnya rasa optimisme sekitar 35 % meningkat menjadi sekitar 75% - 95%. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Muna et al (2020) tentang "Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Optimisme pada Anak Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak" menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif secara signifikan efektif dalam meningkatkan optimisme pada anak binaan di LPKA selama dua minggu setelah pelatihan diadakan.

Penelitian lainnya yaitu tentang "Pelatihan *Positive Self-talk* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa" yang dilakukan oleh Iriyanti dan Kinayung (2021) menunjukkan bahwa pelatihan *positive self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri secara

signifikan pada mahasiswa. Hal tersebut tampak pada skor kepercayaan diri pada kelompok eksperimen yang meningkat setelah diberikan perlakuan. Selain itu, penelitian juga dilakukan oleh Marhani et al (2018) tentang "*Efektivitas Pelatihan Self-Talk untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi Pada Siswa Smp X Pasar Minggu)*" yang menunjukkan bahwa intervensi pelatihan *self-talk* dapat meningkatkan harga diri pada kelima partisipan siswa SMP yang menjadi korban bullying. Berkaitan dengan hal tersebut, kepercayaan diri dan harga diri berkaitan erat dengan optimisme dikarenakan kepercayaan diri dan harga diri merupakan faktor yang mempengaruhi optimisme pada diri individu. Sehingga semakin meningkatnya kepercayaan diri dan harga diri individu, maka diharapkan optimisme individu juga akan ikut meningkat.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada subjek penelitian dimana pada penelitian ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu, perbedaan lainnya yaitu terletak pada variabel penelitian dimana peneliti menggunakan pelatihan *positive self talk* sebagai teknik yang digunakan untuk meningkatkan optimisme. Adapun alasan mengapa penelitian ini masih perlu dilakukan karena peneliti menemukan bahwa masih sedikit dan belum ada penelitian terdahulu yang meneliti tentang pengaruh latihan *positive self*

POSITIVE SELF TALK : HAL YANG DIBUTUHKAN UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME PADA MAHASISWA

Eliza Gloria, Rudangta Arianti

talk untuk meningkatkan optimisme pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Selain itu, seperti yang telah disampaikan sebelumnya bahwa pernyataan diri yang negatif karena distorsi kognitif merupakan salah satu hal yang menyebabkan rendahnya rasa optimisme pada individu. Nurindah et al (2012) juga mengungkapkan bahwa optimisme yang rendah dapat mengakibatkan munculnya depresi, pasif, kegagalan, kerenggangan sosial, serta menimbulkan kemungkinan munculnya penyakit dan kematian, sehingga untuk mencegah kondisi tersebut diperlukan pernyataan diri yang lebih positif (*positive self talk*). Hal ini dikarenakan ucapan positif yang dilakukan pada diri sendiri akan berpengaruh pada alam bawah sadar lalu kemudian akan tertanam menjadi paradigma, sehingga individu mampu untuk mengalihkan hal-hal yang semula negatif ke arah yang lebih positif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan *positive self talk* dapat meningkatkan optimisme pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Sehingga hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian adalah bahwa latihan *positive self talk* dapat meningkatkan optimisme pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitiannya yaitu menggunakan metode penelitian eksperimen yaitu *quasi experimental* dengan bentuk desain

penelitiannya yaitu *the equivalent time sample design*. Desain penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok eksperimen. Namun demikian, terdapat pengulangan perlakuan yang lebih banyak dan harus diselingi dengan jeda waktu saat perlakuan tidak diberikan.

Penelitian ini menggunakan *snowball sampling* dimana jumlah sampel yang awalnya sedikit, namun seiring berjalannya waktu jumlah sampel akan semakin banyak. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Adapun jumlah sampel sebanyak 10 orang dengan karakteristik subjek yaitu mahasiswa/i S1 Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) angkatan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi, berada di rentang usia 18 hingga 25 tahun, tinggal di Salatiga selama proses penelitian, dan bersedia terlibat dalam penelitian ini setelah mendapatkan penjelasan mengenai eksperimen yang akan dilakukan. Sampel yang didapat akan bergabung ke dalam satu kelompok eksperimen dan akan mendapatkan perlakuan yang sama antara satu orang dengan orang lainnya.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang akan disebar secara *online*. Peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa skala. Adapun skala yang digunakan adalah skala optimisme yang dikembangkan oleh Mukaromah (2018) dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan antara Optimisme dengan *Adversity Quotient* pada Mahasiswa Psikologi yang Sedang Mengerjakan Skripsi"

POSITIVE SELF TALK : HAL YANG DIBUTUHKAN UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME PADA MAHASISWA

Eliza Gloria, Rudangta Arianti

yang disusun berdasarkan 3 aspek optimisme dari Seligman (2008) yaitu *permanence* (ketetapan waktu suatu peristiwa), *pervasiveness* (ruang lingkup suatu peristiwa), dan *personalization* (sumber suatu peristiwa). Jumlah item pada skala optimisme yaitu sebanyak 26 item dengan 14 item *favorable* dan 12 item *unfavorable*. Terdapat 4 skala jawaban pada masing-masing pernyataan, skala yang

digunakan yakni skala likert (1= sangat tidak sesuai; 2= tidak sesuai; 3= sesuai; 4= sangat sesuai). Skala ini memiliki koefisien reliabilitas yang cukup tinggi ($\alpha = .842$) yang artinya bahwa alat ukur optimisme ini sangat reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur optimisme pada mahasiswa yang sedang skripsi. Berikut ini adalah contoh item yang digunakan.

Tabel 1
Item Skala Penelitian

Aspek	Item Favorable	Item Unfavorable
<i>Permanence</i>	Seberat apapun masalah skripsi, saya dapat menghadapinya Saya mengerjakan skripsi atas dasar kemampuan diri sendiri Saya yakin semua rintangan skripsi pasti ada solusinya Saya yakin cobaan saat skripsi adalah hal yang biasa Kadang-kadang saya sulit menghadapi hambatan dalam mengerjakan skripsi	Saya mudah menyerah dengan permasalahan skripsi Saya merasa kurang mampu menyelesaikan skripsi Saya merasa gagal saat judul skripsi saya ditolak Saya menyerah saat banyak revisi dari pembimbing skripsi
<i>Pervasiveness</i>	Sebagian dosen pembimbing skripsi itu menyebalkan Sebagian mahasiswa mengatakan skripsi itu menakutkan Saya percaya dengan mengerjakan skripsi sungguh-sungguh akan berbuah keberhasilan Saya yakin skripsi akan cepat selesai jika tetap semangat	Skripsi bagi saya adalah akhir bagi segalanya Semua coretan dari dosen pembimbing skripsi saat konsultasi adalah hal yang menjengkelkan bagi saya Saya selalu benar sendiri dalam mengerjakan skripsi Saat mengerjakan skripsi saya tidak percaya diri
<i>Personalization</i>	Saya yakin punya potensi untuk menyelesaikan skripsi Saya yakin menyelesaikan skripsi tepat waktu Perhatian dari keluarga membuat saya semakin bersemangat untuk menyelesaikan skripsi Keberhasilan saya menyelesaikan skripsi tidak lepas dari bantuan teman-teman Saya mengerti kekurangan-kekurangan skripsi dari penjelasan pembimbing	Saya merasa tertekan ketika menyelesaikan skripsi Saya merasa kehilangan motivasi dalam mengerjakan skripsi Saya lebih memilih pergi bersama teman daripada mengerjakan skripsi Saya malas menyelesaikan skripsi meskipun orang tua sudah memberikan perhatian
Total	14	12

Selain menggunakan skala optimisme untuk melakukan *pretest* dan *posttest*, peneliti juga menggunakan jurnal pribadi untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan segala hal yang terjadi selama proses penelitian. Kontrol penelitian dilakukan dengan menyamakan karakteristik sampel dalam variabel-variabel tersebut sedangkan jurnal pribadi digunakan untuk mengontrol munculnya variabel pengganggu. Terdapat beberapa tahapan dalam penelitian yaitu:

1. Persiapan Penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan persiapan yang meliputi:

- a. Mengurus perizinan untuk melakukan penelitian. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu melakukan persiapan-persiapan yang berkaitan dengan administrasi penelitian, yaitu pengajuan pembuatan surat izin penelitian dari pihak Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Selain itu, peneliti juga mengurus perizinan terkait penggunaan ruangan di Perpustakaan O. Notohamidjojo sebagai tempat dilaksanakannya penelitian.
 - b. Peneliti mencari partisipan yang bersedia terlibat dalam penelitian atas dasar kriteria partisipan penelitian yang telah dipaparkan di atas. Partisipan yang bersedia akan diberikan *informed consent* dan penjelasan terkait kegiatan yang akan diikuti oleh partisipan tersebut.
2. Pelaksanaan penelitian

Penelitian dilaksanakan selama 1 minggu (7 hari). Adapun tahapan penelitian dapat dilihat pada table 2

Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis latihan *positive self talk* dapat meningkatkan optimisme pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi yakni menggunakan uji *paired samples T test*. Sebelum itu, penelitian ini melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas yaitu menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dan uji homogenitas yaitu menggunakan uji *levene*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS versi 21 *for windows*.

HASIL

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah *snowball sampling* dengan jumlah partisipan sebanyak 10 orang. Pada awalnya partisipan penelitian ini berjumlah 3 orang namun kemudian bertambah menjadi 10 orang dalam kurun waktu $\pm$ 3 hari.

Partisipan dihubungi oleh peneliti melalui *whatsapp*. Pada saat itu, peneliti menyampaikan maksud dan tujuannya menghubungi partisipan yaitu meminta kesediaan partisipan untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan yang akan dilakukan dalam penelitian ini. Setelah melakukan pembicaraan melalui *whatsapp*, peneliti juga menemui partisipan secara terpisah untuk menjelaskan garis besar kegiatan yang akan dilakukan. Berdasarkan hal tersebut, sebanyak 11 partisipan memutuskan untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan yang akan dilaksanakan mulai

POSITIVE SELF TALK : HAL YANG DIBUTUHKAN UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME PADA MAHASISWA

Eliza Gloria, Rudangta Arianti

tanggal 26 Oktober 2023 sampai dengan 1 November 2023. Namun demikian tepat sebelum kegiatan dilaksanakan, terdapat 1 orang partisipan yang memutuskan untuk mengundurkan diri dari kegiatan dikarenakan sedang berada di luar kota dan tidak dapat mengikuti penelitian, sehingga jumlah partisipan

yang hadir dan mengikuti kegiatan penelitian hingga selesai yaitu berjumlah 10 orang yang terdiri dari 7 orang perempuan dan 3 orang laki-laki. Adapun partisipan dalam penelitian ini berusia 22 tahun sebanyak 6 orang, usia 21 tahun sebanyak 2 orang, dan 1 orang partisipan masing-masing berusia 20 tahun dan 23 tahun

Tabel 2
Sesi Penelitian

Nama Sesi	Tujuan	Kegiatan
<i>Pretest</i>	Mengetahui tingkat optimisme partisipan sebelum diberi perlakuan	Partisipan mengisi skala optimisme dengan menjawab beberapa pernyataan melalui <i>link</i> yang telah disediakan
Materi	Partisipan mengerti dan memahami konsep <i>positive self talk</i> yang dapat memberikan kekuatan positif dalam meningkatkan optimisme	Partisipan diberikan penjelasan materi oleh peneliti mengenai konsep <i>positive self talk</i> yang dapat memberikan kekuatan positif dalam meningkatkan optimisme dan partisipan secara aktif terlibat selama sesi berlangsung
Memberikan perlakuan	Partisipan menerapkan <i>positive self talk</i> dalam diri mereka masing-masing	Mengidentifikasi kata buruk/ <i>negative self talk</i> yang muncul dalam diri terutama berkaitan dengan skripsi. Setelah kata buruk/ <i>negative self talk</i> berhasil diidentifikasi, subjek menentang atau mengkonfrontasi kata buruk/ <i>negative self talk</i> tersebut dengan menerapkan <i>positive self talk</i> dalam diri. Selain itu, partisipan juga mengisi jurnal pribadi dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan melalui <i>link</i> yang telah disediakan
<i>Posttest</i>	Mengetahui tingkat optimisme partisipan setelah diberi perlakuan	Partisipan mengisi skala optimisme dengan menjawab beberapa pernyataan melalui <i>link</i> yang telah disediakan
Evaluasi	Mengetahui apakah <i>positive self talk</i> berhasil meningkatkan optimisme pada partisipan dan berdasarkan kendala yang dialami selama penelitian berlangsung bisa mendapatkan solusi terbaik untuk mengatasinya	Partisipan menyampaikan keseluruhan pengalamannya selama mengikuti proses penelitian, di antaranya perasaan selama diberikan perlakuan, kendala yang dialami, serta kritik dan saran terhadap penelitian yang sudah dilakukan

Berdasarkan data yang didapatkan, dilakukan analisis deskriptif yang tampak pada tabel 1. Dari tabel tersebut terlihat bahwa nilai rata-rata *pretest* skala optimisme adalah 70,80

(SD=9,543), sedangkan nilai rata-rata *posttestnya* adalah 83,90 (SD=4,909). Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata *posttest* lebih besar dari nilai rata-rata

POSITIVE SELF TALK : HAL YANG DIBUTUHKAN UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME PADA MAHASISWA

Eliza Gloria, Rudangta Arianti

pretestnya dengan selisih sebesar 13,1. Selanjutnya skor minimal *pretest* = 50 dan

maksimal = 84 serta skor minimal *posttest* = 77 dan skor maksimal = 91.

Tabel 3
Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

	N	Range	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Pretest	10	34	70,80	9,543	50	84
Posttest	10	14	83,90	4,909	77	91
Valid N (listwise)	10					

Selanjutnya dari data yang didapatkan melalui jurnal pribadi yang diisi selama pelaksanaan perlakuan, tampak bahwa seluruh partisipan menerapkan *positive self talk* setiap kali mereka mendapatkan kata buruk/*negative self talk* terutama yang berkaitan dengan skripsi. Beberapa contoh kata buruk/*negative self talk* yang dialami oleh partisipan, di antaranya payah sekali kamu tidak mengerjakan skripsi, kamu nggak akan bisa daftar semhas waktunya sudah terlambat, mengerjakan skripsi saja kamu lambat sekali, dasar bodoh, pemalas, progres skripsi kok nggak ada, masa kayak gini aja nggak bisa, capek mau bimbingan lagi, mampu atau nggak sih kamu sebenarnya, revisinya kayaknya nggak akan selesai-selesai, tuh kan kamu nggak mampu mengerjakannya, sulit banget sih skripsi, bisa ikut sempro nggak sih kamu, dan lain sebagainya.

Berdasarkan hal tersebut, adapun contoh penerapan *positive self talk* yang dilakukan oleh masing-masing partisipan untuk mengatasi kata buruk/*negative self talk* yang mereka miliki tampak pada tabel 2. Dari data tersebut, terlihat bahwa cara setiap partisipan menerapkan *positive self talk* pada dirinya

berbeda-beda dan cukup beragam. Hal ini cenderung disesuaikan dengan kata buruk/*negative self talk* yang mereka dapatkan selama proses pelaksanaan perlakuan.

Selain itu, berdasarkan jurnal pribadi juga diketahui bahwa selama pelaksanaan perlakuan ada beberapa partisipan yang mendapatkan kata buruk/*negative self talk* lebih dari satu kali dalam waktu satu hari sehingga penerapan *positive self talk* juga bisa lebih dari satu kali. Adapun ketika berhasil menerapkan *positive self talk* dalam diri, partisipan merasa lebih optimis dalam mengerjakan skripsi, tenang, lega, bahagia, percaya diri, dapat mengontrol emosi, bersyukur, energi seolah terisi kembali, bersemangat dan termotivasi, serta merasa diri berharga dan berguna. Namun selain menerapkan *positive self talk*, partisipan juga diketahui melakukan cara lain untuk melawan atau mengatasi kata buruk/*negative self talk* yang muncul yaitu dengan mengabaikan kata buruk/*negative self talk* yang muncul, introspeksi diri, melakukan aktivitas fisik dengan jalan-jalan keluar kos/rumah, serta tarik nafas yang dalam.

Tabel 4

POSITIVE SELF TALK : HAL YANG DIBUTUHKAN UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME PADA MAHASISWA

Eliza Gloria, Rudangta Arianti

Contoh Penerapan Positive Self Talk

Inisial	Contoh Penerapan <i>Positive Self Talk</i>
Vita	“aku pasti bisa kok, aku hebat banget udah bisa sampai dititik ini, ayo sedikit lagi kerjaanmu selesai, ayo bisa bimbingannya, harus rajin, bisalah ini aku daftar sempro”
Caludy	“sedikit lagi selesai, pasti bisa ngejar semhas kok, kerjain dulu aja pasti selesai, besok pasti bisa lebih produktif lagi, pasti bisa, mampu kok ngejar semhas sebelum <i>deadline</i> intinya kerjain dulu aja, buktinya kamu bisa kan”
Mel	“nggak perlu pesimis dulu percaya aja, pasti bisa, sabar ya sedikit lagi selesai, nggak apa-apa kalo nggak sekarang, semangat-semangat, terima aja mungkin belum waktunya daftar sempro, bisa kok selesaikan revisiannya dengan cepat, list aja dulu di grup buat bimbingan”
Chiki	“nggak perlu ngerasa bodoh kamu itu pintar, bisa ini sedikit lagi selesai, harus bisa ngejar semhas semester ini, semangat, nggak terlalu sulit ini coba cari dulu, pasti bisa, pelan-pelan aja pasti selesai”
Noyse	“nggak perlu merasa tertinggal karna masing-masing punya jalannya, porsimu udah segini syukuri ya, ini kalau dikerjain sedikit lagi pasti selesai”
Patris	“nggak usah malas-malas lagilah kerjain skripsinya, udah selesai nangis-nangisnya skripsinya kali ini kerjain baik-baik, minggu kemarin nggak bimbingan minggu ini harus <i>list</i> bimbingan, selagi bisa lakukan yang terbaik, ”
Welmar	“semangat-semangat pasti bisa kok, nggak usah nyerah udah sampai dititik ini udah bagus, kejar skripsinya selagi bisa tenang aja nanti pasti ada hasilnya, kamu hebat, nggak ada yang nggak bisa kalau kamu mau”
Odan	“pasti bisa, kamu tidak begitu buktinya ini bisa selesai, nggak harus cepat kayak orang lain semua orang ada waktunya, nggak perlu malas kejar jadwal semhasnya selagi bisa, kamu kuat, nggak semua orang bisa sampai dititik kamu”
Krisdon	“semua itu nggak ada salahnya semua perlu proses, jernihin pikiran terus kamu coba kerjain lagi, nggak perlu merasa dikejar-kejar sesuaikan sama waktu kamu aja, semangat”
wiloy	“optimis aja jadi orang kamu bisa kok, pasti bisa ngejar daftar semhas bulan depan, kerjain aja nanti daftar semhas”

Selain kata buruk/*negative self talk*, sebagian kecil partisipan juga menyatakan bahwa mereka menerima pujian yang mana hal ini ternyata ikut mempengaruhi mereka selama proses pengerjaan skripsi. Partisipan mengatakan bahwa pujian membuat mereka menjadi bersemangat dan merasa termotivasi dalam mengerjakan skripsi. Sedangkan sebagian besar dari partisipan ada yang tidak mendapatkan pujian selama pelaksanaan perlakuan dan beberapa di antara mereka juga merasa bahwa pujian tidak memiliki pengaruh apapun kepada mereka selama proses pengerjaan skripsi.

Berdasarkan data tersebut, adapun evaluasi terhadap pelaksanaan perlakuan yang telah dilakukan selama 1 minggu adalah tampak bahwa kata buruk/negatif memiliki pengaruh yang cukup besar dalam kehidupan individu terutama dalam proses mengerjakan skripsi. Partisipan mengatakan bahwa dengan menerapkan *positive self talk*, perasaan yang semula negatif dapat berubah menjadi positif dan mempengaruhi semangat, motivasi, dan optimisme partisipan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari terutama selama proses pengerjaan skripsi. Berdasarkan jurnal pribadi yang telah diisi juga diketahui bahwa jumlah kata buruk/*negative self talk* partisipan sedikit

POSITIVE SELF TALK : HAL YANG DIBUTUHKAN UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME PADA MAHASISWA

Eliza Gloria, Rudangta Arianti

berkurang dari hari ke hari. Hal ini tampak selama proses penerapan *positive self talk* yang mana pada hari pertama sebanyak 7 partisipan mendapatkan kata buruk/*negative self talk* lebih dari 1 kali sementara 3 orang lainnya mendapatkan kata buruk/*negative self talk* hanya 1 kali. Selanjutnya pada hari kedua yaitu sebanyak 4 partisipan mendapatkan kata buruk/*negative self talk* lebih dari 1 kali sementara 6 orang lainnya mendapatkan kata buruk/*negative self talk* hanya 1 kali. Berikutnya adalah hari ketiga dimana diketahui sebanyak 3 partisipan mendapatkan kata buruk/*negative self talk* lebih dari 1 kali sementara 7 orang lainnya mendapatkan kata buruk/*negative self talk* hanya 1 kali. Hal ini menunjukkan bahwa dibandingkan dengan hari pertama, pada hari kedua dan ketiga kata buruk/*negative self talk* yang muncul pada partisipan tampak sedikit berkurang. Kemudian hal yang sedikit mengejutkan adalah pada hari keempat untuk pertama kalinya sebanyak 2 partisipan tidak mendapatkan kata buruk/*negative self talk* sama sekali, sebanyak 1 partisipan mendapatkan kata buruk/*negative self talk* lebih dari 1 kali, dan 7 partisipan lainnya mendapatkan kata buruk/*negative self talk* hanya 1 kali. Berlanjut

hingga hari kelima, sebanyak 3 partisipan tidak mendapatkan kata buruk/*negative self talk* sama sekali dan sebanyak 7 partisipan lainnya mendapatkan kata buruk/*negative self talk* hanya 1 kali. Dengan demikian, secara tidak langsung data tersebut menunjukkan bahwa optimisme pada diri individu semakin hari semakin meningkat sehingga partisipan semakin sadar dan dalam hal ini cenderung akan melakukan *positive self talk* ketika kata buruk/*negative self talk* muncul mengganggu keseharian mereka.

Selain itu dari data yang didapatkan, dilakukan pula uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, yang menemukan data penelitian berdistribusi normal ($KS-Z = .543, p = .930$) dan bersifat homogen ($f = 1.705, p = .208$). Oleh karena itu, teknik pengujian hipotesis yang dilakukan adalah uji *paired samples t-test*. Hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada tabel 5, yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* skala optimisme pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi setelah melakukan latihan *positive self talk* selama 1 minggu ($t_0 = 4.834 > t_{tabel} 2.262, p < .05$).

Tabel 5
Uji Hipotesis

	Paired differences		t
	M	SD	
Pre Test - Post Test	-13,100	8,569	-4,834*

* $p < .01$

DISKUSI

Permasalahan utama yang menjadi fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui

bahwa latihan *positive self talk* mampu untuk meningkatkan optimisme pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil analisis

data diketahui bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata optimisme sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Analisis data tersebut menunjukkan rata-rata nilai *pretest* sebesar 70,80 dan rata-rata nilai *posttestnya* sebesar 83,90. Berdasarkan hal tersebut, diketahui bahwa terjadi peningkatan optimisme setelah diberi perlakuan berupa *positive self talk*.

Selain itu, hasil uji t dengan *paired samples T test* menunjukkan nilai “t” yang diperoleh ($t_0 = 4,834 > t_{\text{tabel}} = 2,262$) dan nilai $p = 0,001$, berarti nilai $p < 0,05$, yang artinya ada perbedaan optimisme yang signifikan setelah mengikuti latihan *positive self talk*. Hasil analisis data tersebut juga didukung oleh jurnal pribadi yang diisi oleh partisipan selama diberi perlakuan yaitu dilakukan mulai dari 27 Oktober 2023 hingga 31 Oktober 2023 menunjukkan bahwa kata buruk/*negative self talk* cenderung berkurang seiring diberikannya perlakuan. Adapun upaya yang dilakukan oleh partisipan untuk meningkatkan optimisme adalah dengan menerapkan *positive self talk* kapan saja ketika kata buruk/*negative self talk* muncul, dalam hal ini individu berusaha melawan atau mengkonfrontasi kata buruk/*negative self talk* dengan menggunakan *positive self talk* sehingga individu merasa lebih optimis terhadap harapan/keinginan di masa depan terutama yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu menjadi lebih optimis pada saat mengerjakan skripsi.

Berdasarkan pemaparan hasil di atas, diketahui bahwa hipotesis penelitian ini diterima yaitu bahwa latihan *positive self talk* secara

signifikan mampu meningkatkan optimisme pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tabassum et al (2021) yaitu menunjukkan bahwa sebagian besar atlet bola voli sangat setuju bahwa *positive self talk* memiliki efek optimis yang signifikan terhadap penampilan mereka dan berkurangnya perasaan dan emosi negatif sebelum dan selama kompetisi berlangsung. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki makna yang besar dalam perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang psikologi klinis dan pendidikan dimana penelitian ini menjadi referensi tambahan dan terbaru berkaitan dengan pengaruh latihan *positive self talk* untuk meningkatkan optimisme pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Suatu penelitian tidak terlepas dari hal-hal yang dapat mengancam validitas internal penelitian. Peneliti dalam hal ini telah berusaha untuk meminimalisasi ancaman tersebut dengan memastikan bahwa partisipan penelitian memiliki karakteristik yang sama dan menggunakan jurnal pribadi sebagai kontrol apabila muncul variabel pengganggu. Terlepas dari usaha yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa selain menerapkan *positive self talk* ternyata ada beberapa cara lain yang dilakukan oleh partisipan untuk mengatasi kata buruk/*negative self talk* yang muncul, diantaranya introspeksi diri, bersikap acuh, dan melakukan aktivitas fisik lain. Selain itu, diketahui pula bahwa pujian yang diberikan oleh orang lain juga dapat meningkatkan optimisme

mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hal ini tampak pada beberapa partisipan yang mendapatkan pujian selama pelaksanaan perlakuan dimana mereka merasa bahwa pujian memiliki pengaruh yang cukup besar dalam memotivasi dan menyemangati mereka saat mengerjakan skripsi. Namun ada beberapa partisipan lain yang juga mendapatkan pujian cenderung merasa biasa saja ketika mendapatkan pujian dan merasa bahwa pujian tersebut tidak mempengaruhi dirinya dalam mengerjakan skripsi. Berkaitan dengan hal tersebut, tetap dapat dikatakan bahwa pujian menjadi salah satu faktor eksternal yang cukup dapat meningkatkan optimisme pada mahasiswa disamping mereka melakukan *positive self talk*.

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada partisipan dalam penelitian yang terbatas pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) angkatan 2019 yang mengerjakan skripsi dan berada pada rentang usia 18-25 tahun sehingga belum diketahui efeknya pada mahasiswa fakultas lain. Selain itu, cara yang digunakan untuk meminimalisasi munculnya variabel lain juga dirasa kurang efektif sehingga masih terdapat variabel lain yang ikut mempengaruhi optimisme. Yang terakhir yaitu metode yang digunakan dalam penelitian terbatas pada eksperimen saja sehingga tidak ada penjelasan lebih dalam dan mendetail tentang apa yang terjadi selama pelaksanaan perlakuan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *positive self talk* dapat meningkatkan optimisme pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hal ini tampak bahwa terdapat perbedaan yang antara nilai *pretest* skala optimisme dengan nilai *posttest* skala optimisme pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi terutama pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW angkatan 2019 yang mengerjakan skripsi dan berada di usia 18-25 tahun. Selain itu, *positive self talk* efektif dalam meningkatkan optimisme pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi juga tampak pada jurnal pribadi yang diisi oleh para partisipan dimana terjadi penurunan jumlah kata buruk/negatif yang ditunjukkan dengan semakin meningkatnya optimisme pada individu. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa selain melakukan *positive self talk*, optimisme juga dapat meningkat karena faktor lain seperti pujian yang diberikan oleh orang lain.

Adapun saran yang dapat peneliti ajukan yaitu peneliti berharap kepada pembaca maupun pihak-pihak yang nantinya akan memanfaatkan penelitian ini untuk bersama-sama meningkatkan optimisme dengan tetap menerapkan *positive self talk* dalam diri. Dengan demikian kita akan terhindar dari keadaan psikologis yang lebih parah seperti cemas, timbul perasaan negatif, dan stres dikarenakan optimisme yang rendah. Selain itu, peneliti juga berharap pihak Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana dapat menerapkan latihan *positive self talk* ini kepada mahasiswa

POSITIVE SELF TALK : HAL YANG DIBUTUHKAN UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME PADA MAHASISWA

Eliza Gloria, Rudangta Arianti

khususnya mahasiswa yang baru akan memasuki TA (Tugas Akhir). Sementara itu, berdasarkan keterbatasan penelitian ini peneliti berharap untuk penelitian selanjutnya dapat menjangkau lebih banyak subjek yang berbeda, menemukan cara yang lebih efektif untuk mengontrol variabel pengganggu, serta penelitian selanjutnya mungkin dapat melakukan *mixed method* agar data yang diperoleh lebih detail dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyanto, A. A., Jamain, R. R., & Permatasari, N. (2022). Kontribusi optimisme dan dukungan sosial terhadap resiliensi mengerjakan skripsi mahasiswa ilmu pendidikan. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(3), 264-281. <https://doi.org/10.29407/nor.v9i3.17883>
- Asri, J. S. (2021). Hubungan antara konsep diri dengan optimisme pada mahasiswa fakultas psikologi yang menyusun skripsi di universitas medan area. *Universitas Medan Area*, 1-124.
- Burnett, P. C. (1996). Children's self-talk and significant others' positive and negative statements. *Educational Psychology*, 16(1), 57-67. <https://doi.org/10.1080/0144341960160105>.
- Dewi, A. R. (2020). *Efektivitas layanan bimbingan kelompok melalui pendekatan rational emotive behavior therapy (rebt) untuk peningkatan optimisme siswa kelas xi tkj smk swasta budhi darma indrapura tahun ajaran 2019/2020*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, 1-72.
- Dryden, W. (2019). "The distinctive features of rational emotive behavior therapy." In *advances in REBT*, edited by Michel E. Bernard and Windy Dryden, 23-46. Switzerland: Springer Nature Switzerland.
- Erteka, C. (2019). Hubungan optimisme dengan coping stress mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Universitas Medan Area*, 1-110.
- Gomes, S. A., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara optimisme dengan subjective well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1-13.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Iriyanti, A. F., & Kinayung, D. (2021). Pelatihan positive self-talk untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa. *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi*, 4(1), 20-29. <http://dx.doi.org/10.12928/empathy.v4i1.20353>
- Jarwo, S. (2022). Pengetahuan atlet tentang self-talk sebagai salah satu solusi mengatasi tekanan dalam permainan bola voli. *Jurnal Patriot*, 4(2), 117-122. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i2.829>
- Kim, J., Kwon, J. H., Kim, J., Kim, E. J., Kim, H. E., Kyeong, S., & Kim, J.-J. (2021). The effects of positive or negative self-talk on the alteration of brain functional connectivity by performing cognitive tasks. *Scientific Reports*, 11(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-94328-9>
- Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (2017). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 594-604. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221122>.
- Marhani, I., Sahrani, R., & Monika, S. (2018). Efektivitas pelatihan self-talk untuk meningkatkan harga diri remaja korban bullying (studi pada siswa smp x pasar minggu). *Inspiratif Pendidikan*, 7(1), 11-

POSITIVE SELF TALK : HAL YANG DIBUTUHKAN UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME PADA MAHASISWA

Eliza Gloria, Rudangta Arianti

22.
<https://doi.org/10.24252/ip.v7i1.4929>
- Mukaromah, A. (2018). *Hubungan antara optimisme dengan adversity quotient pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 1-136.
- Muna, L. N., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2020). Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan optimisme pada anak binaan di lembaga pembinaan khusus anak. *Journal Psikogenesis*, 8(2), 142-152.
<https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1399>
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 9(1), 41-47.
- Nugroho, E., Joswanto, A., Trisnaningtyas, V., & Simon, S. (2022). The power of self-talk: Kekuatan menggunakan firman Allah untuk bicara pada diri sendiri sebagai dasar intropeksi diri. *Xairete: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, 2(1), 15-31.
- Nurindah, M., Afiatin, T., & Sulistyarini, I. (2012). Meningkatkan optimisme remaja panti sosial dengan pelatihan berpikir positif. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 4(1), 57-76.
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol4.iss1.art4>.
- Safarina, N. A., Munir, A., & Nuraini, N. (2019). Hubungan harga diri dan optimisme dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa magister psikologi universitas medan area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1), 39-48.
<https://doi.org/10.31289/tabularasa.v1i1.273>
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Pocket Books.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association*, 55(1), 5-14.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M.E.P. (2008). *Menginstal Optimisme*. Bandung: Momentum
- Setiawan, D. E. (2023). Memahami potensi positive self-talk sebagai alat dalam konseling pastoral: Analisis studi kualitatif. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 4(1), 14-29.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Tabassum, Y., Hussein, H., & Khadim, I. (2021). Effect of self-talk on male intersarsity volleyball players' performance. *Global Sociological Review*, 6(1), 63-69.
[https://doi.org/10.31703/gsr.2020\(VI-1\).09](https://doi.org/10.31703/gsr.2020(VI-1).09)
- Wahyuni, S., Khumas, A., & Bakar, R. M. (2022). Best possible self untuk meningkatkan optimisme pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(3), 103-119.
<https://doi.org/10.26858/jtm.v1i3.31789>
- Wulaningsih, I. (2016). Efektivitas positive self talk terhadap motivasi belajar siswa kelas IX SMP. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(12), 1-137. Diambil dari <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/42156>
- Yulianto, A. (2008). *Kamus besar bahasa Indonesia pusat bahasa*. (4 th ed). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.