



Peningkatkan Motivasi Belajar Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Self-Talk

Rukmana Sari Rizal

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Corresponding, E-mail: rukmanasari17@gmail.com

Abstrak. Motivasi belajar merupakan salah satu faktor penting dalam pencapaian hasil belajar siswa. Namun, banyak siswa menunjukkan motivasi belajar yang rendah, yang ditandai dengan perilaku tidak fokus, seperti bermain smartphone saat pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan teknik self-talk. Penelitian dilakukan di SMP Islam Athirah Makassar menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang siswa berinisial AY yang memiliki motivasi belajar rendah. Proses penelitian meliputi observasi, wawancara, dokumentasi, dan analisis data menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik self-talk mampu membantu siswa mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional, sehingga meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Pendekatan ini efektif dan dapat diterapkan lebih luas untuk menangani masalah motivasi belajar siswa.

Kata Kunci: motivasi belajar, Rational Emotive Behavior Therapy, self-talk, studi kasus, siswa SMP.

Abstract. Learning motivation is a crucial factor in achieving students' academic success. However, many students exhibit low learning motivation, characterized by unfocused behaviors such as playing on smartphones during lessons. This study aims to enhance learning motivation using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach with the self-talk technique. The research was conducted at SMP Islam Athirah Makassar using a qualitative method with a case study design. The subject was a student with the initials AY, identified as having low learning motivation. The research process included observation, interviews, documentation, and data analysis using the Miles and Huberman model. The results showed that the self-talk technique helped the student transform irrational thoughts into rational ones, thereby improving motivation and engagement in learning. This approach proved effective and can be applied more broadly to address issues of low learning motivation among students.

Keywords: learning motivation, Rational Emotive Behavior Therapy, self-talk, case study, middle school students



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2026 by author.

Pendahuluan

Motivasi belajar adalah salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran. Menurut Hamzah (2011), motivasi belajar berperan sebagai pendorong bagi siswa untuk mencapai tujuan akademik secara optimal. Namun, rendahnya motivasi belajar menjadi salah satu masalah yang kerap dihadapi oleh siswa, terutama pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), yang ditandai dengan kurangnya minat, semangat, dan konsistensi dalam menjalani aktivitas belajar (Woolfolk, 2020). Menurut Wulandari dan Prasetyo (2020), siswa yang kurang termotivasi biasanya menunjukkan perilaku seperti menunda pekerjaan, kurang antusias mengikuti pelajaran, dan mudah terganggu oleh

aktivitas di luar pembelajaran. Kondisi ini sering terjadi karena siswa pada jenjang ini menghadapi tantangan emosional dan sosial yang kompleks (Santrock, 2018). Penelitian internasional oleh Skaalvik dan Skaalvik (2014) juga menunjukkan bahwa rendahnya motivasi belajar sering dikaitkan dengan rendahnya efikasi diri serta stres akademik, yang dapat mengurangi partisipasi aktif siswa dalam kelas. Hasil observasi di SMP Islam Athirah Makassar mengidentifikasi masalah serupa pada seorang siswa berinisial AY. Siswa ini sering bermain smartphone selama pembelajaran, terlambat mengumpulkan tugas, dan jarang terlibat secara aktif di kelas. Informasi dari guru Bimbingan Konseling (BK) juga menunjukkan bahwa siswa tersebut kesulitan mengelola waktu belajar dan tidak memiliki tujuan akademik yang jelas. Temuan ini sejalan dengan penelitian Blackwell et al. (2007), yang mengungkapkan bahwa siswa dengan pola pikir tetap (*fixed mindset*) lebih rentan terhadap motivasi belajar rendah karena mereka merasa gagal untuk berkembang ketika menghadapi kesulitan.

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), yang dikembangkan oleh Albert Ellis, menjadi salah satu intervensi psikologis yang efektif dalam mengatasi permasalahan motivasi belajar. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengganti pikiran-pikiran irasional yang menghambat mereka dengan keyakinan yang lebih rasional dan positif (Corey, 2017). Ellis (2007) menjelaskan bahwa pikiran-pikiran seperti "*Saya tidak akan bisa mengerti pelajaran ini*" dapat menghambat siswa untuk berusaha maksimal. Dengan REBT, siswa diajarkan untuk mengganti pikiran-pikiran ini dengan yang lebih rasional, seperti "*Saya bisa memahami materi ini jika saya berusaha lebih baik.*" Penelitian Ellis dan Dryden (2007) menunjukkan bahwa REBT dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran dengan membantu mereka mengelola pikiran negatif. Penelitian oleh David et al. (2018) menyatakan bahwa REBT tidak hanya membantu mengurangi kecemasan tetapi juga meningkatkan motivasi dan kinerja akademik melalui perubahan pola pikir. Selain itu, studi internasional oleh Turner et al. (2014) menunjukkan bahwa REBT efektif dalam meningkatkan efikasi diri siswa, yang merupakan komponen penting dalam membangun motivasi belajar. Studi oleh Kurniawan dan Lestari (2019) juga mendukung efektivitas REBT dalam konteks pendidikan. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk lebih memahami dan mengubah pola pikir mereka, yang pada akhirnya meningkatkan motivasi belajar secara signifikan.

Salah satu teknik yang digunakan dalam REBT adalah *self-talk*, yaitu dialog internal positif yang membantu individu mengubah cara pandang mereka terhadap situasi tertentu. Hardy (2006) menunjukkan bahwa *self-talk* dapat membantu individu mengelola stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki kinerja, termasuk dalam konteks akademik. Misalnya, siswa dapat mengganti pikiran seperti "*Saya tidak mampu menyelesaikan tugas ini*" dengan "*Saya hanya perlu mencoba lebih baik untuk menyelesaikan ini.*" Blackwell et al. (2007) menyoroti bahwa siswa yang diajarkan menggunakan *self-talk* cenderung memiliki pola pikir berkembang (*growth mindset*), yang membuat mereka lebih terbuka terhadap tantangan dan lebih termotivasi untuk belajar.

Kurniawan dan Lestari (2019) menunjukkan bahwa penerapan teknik REBT berbasis *self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa SMP. Studi lainnya oleh Nugroho (2021) bahwa siswa yang menggunakan *self-talk* cenderung lebih termotivasi dalam belajar, mampu mengatasi tekanan akademik, dan menunjukkan prestasi yang lebih baik. Teknik ini juga praktis karena dapat dilakukan kapan saja dan tidak memerlukan alat bantu khusus. Rahmawati dan Priyono (2019) menambahkan bahwa *self-talk* memberikan dampak jangka panjang karena membangun kebiasaan berpikir positif yang berkelanjutan. Karena kepraktisan dan efektivitasnya, *self-talk* dipilih sebagai teknik utama dalam penelitian ini untuk membantu siswa dengan motivasi belajar rendah meningkatkan keterlibatan mereka dalam pembelajaran.

Mengingat pentingnya motivasi belajar dan manfaat penggunaan teknik *self-talk*, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas pendekatan REBT dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa SMP. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam upaya peningkatan motivasi belajar siswa.

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk memungkinkan analisis yang mendalam terhadap fenomena yang menjadi fokus penelitian, yakni motivasi belajar siswa dengan intervensi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menggunakan teknik *self-talk*.

Menurut Raharjo (2021), studi kasus merupakan serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci, dan mendalam tentang suatu fenomena, peristiwa, gejala, atau aktivitas tertentu, baik pada lingkup perorangan, kelompok, organisasi, maupun lembaga. Tujuannya adalah untuk

memperoleh pemahaman mendalam tentang peristiwa tersebut serta mengungkapkan berbagai aspek tersembunyi yang ada dalam situasi yang diteliti. Sementara itu, Tohirin (2016) menyatakan bahwa studi kasus juga sangat efektif dalam menyajikan pandangan subjek penelitian secara mendalam, sehingga membantu peneliti membongkar realitas di balik fenomena atau peristiwa yang terjadi.

Dalam konteks penelitian ini, pendekatan studi kasus dipilih untuk menganalisis secara spesifik pengalaman siswa SMP dengan motivasi belajar rendah, baik dalam memahami hambatan psikologis mereka maupun dalam mengevaluasi efektivitas teknik self-talk sebagai bagian dari REBT. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh wawasan yang kaya dan mendalam mengenai dinamika internal siswa serta perubahan yang terjadi selama proses intervensi berlangsung.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Islam Athirah Makassar selama tiga minggu pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025. Lokasi ini dipilih berdasarkan hasil observasi awal, di mana terdapat siswa yang teridentifikasi memiliki motivasi belajar rendah. Subjek penelitian adalah seorang siswa berinisial AY, yang diketahui sering terlambat mengumpulkan tugas dan mengalami penurunan nilai. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan observasi langsung di sekolah serta informasi yang diperoleh dari guru Bimbingan Konseling (BK) dan teman-teman subjek.

Proses penelitian diawali dengan identifikasi kasus melalui pengumpulan data awal, yang meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selanjutnya, dilakukan diagnosis untuk mengidentifikasi faktor penyebab rendahnya motivasi belajar, diikuti dengan penetapan dan pelaksanaan tindakan intervensi berupa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menggunakan teknik self-talk. Setelah pelaksanaan intervensi, peneliti melakukan analisis data untuk memahami hasil dan efek dari tindakan yang diberikan.

Sugiyono (2017) menyatakan bahwa analisis data merupakan proses sistematis yang melibatkan pengorganisasian, penyusunan, dan sintesis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman, yang terdiri dari tiga tahapan Adapun analisis data yang digunakan yaitu model Miles dan Huberman dengan 3 tahapan yaitu, (1) *Data Reduction*, yaitu merangkum, memilih hal-hal pokok dari data, mencari tema dan polanya dengan merujuk pada instrumen-instrumen yang telah dibuat sebelumnya serta membuang data yang tidak diperlukan. (2) *Data display*, yaitu menyajikan data. (3) *Conclusion drawing/verification* yaitu melakukan penarikan kesimpulan. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran mendalam mengenai masalah motivasi belajar siswa serta efektivitas intervensi yang dilakukan.

Hasil dan Kesimpulan

Temuan penelitian ini terbagi menjadi atas tiga dengan merujuk pada rumusan masalah yang ada yaitu bagaimana gambaran perilaku pada subjek yang memiliki motivasi belajar rendah, apa saja factor penyebab terjadinya perilaku tersebut, dan bagaimana bentuk penanganan yang tepat untuk meminimalisir perilaku yang terjadi pada subjek.

Gambaran Perilaku pada subjek yang memiliki motivasi belajar rendah

Temuan penelitian ini terbagi menjadi atas tiga dengan merujuk pada rumusan masalah yang ada yaitu bagaimana gambaran perilaku pada subjek yang memiliki motivasi belajar rendah, apa saja factor penyebab terjadinya perilaku tersebut, dan bagaimana bentuk penanganan yang tepat untuk meminimalisir perilaku yang terjadi pada subjek Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Prasetyo (2020), siswa dengan motivasi rendah biasanya memiliki kecenderungan untuk menunda pekerjaan, kurang bersemangat mengikuti pelajaran, sering melamun, atau terganggu oleh aktivitas non-akademik seperti bermain smartphone selama pembelajaran berlangsung. Subjek dalam penelitian ini, yang berinisial AY, menunjukkan perilaku serupa. AY kerap terlihat menggunakan melamun di tengah proses belajar mengajar, meskipun telah diingatkan oleh guru. Hal ini mencerminkan kurangnya rasa tanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan.

Selain itu, siswa dengan motivasi rendah sering kali memiliki pandangan negatif terhadap kemampuan dirinya, yang dapat mengarah pada perilaku menghindar. Berdasarkan wawancara dengan guru BK, AY diketahui jarang mengerjakan tugas tepat waktu, bahkan terkadang tidak menyelesaikannya sama sekali. Menurut Suparman (2019), rendahnya rasa percaya diri menjadi salah satu penyebab utama siswa menghindari tugas akademik. Ketika siswa merasa bahwa mereka tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas, mereka cenderung menyerah sebelum mencoba. Selain itu, Zimmerman (2011), perilaku seperti ini sering disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri siswa terhadap kemampuan akademiknya, sehingga mereka memilih untuk menghindar daripada menghadapi tantangan belajar. Perilaku ini juga dapat diperburuk oleh faktor lingkungan, seperti kurangnya dukungan keluarga atau teman sebaya yang tidak memberikan contoh positif.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku pada subjek yang memiliki motivasi belajar rendah

Motivasi belajar rendah pada siswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Menurut Santrock (2018), faktor-faktor ini melibatkan aspek psikologis, sosial, dan lingkungan yang saling berinteraksi memengaruhi perilaku siswa. Berikut adalah faktor-faktor utama:

1. Faktor Internal

- a. **Keyakinan Diri yang Rendah:** Siswa sering merasa tidak mampu menghadapi tugas-tugas akademik sehingga mengurangi minat dan upaya dalam belajar. Menurut Schunk et al. (2014), rendahnya self-efficacy dapat menyebabkan siswa menghindari tantangan, kurang berinisiatif, dan cepat menyerah.
- b. **Kurangnya Minat terhadap Pelajaran:** Subjek sering kali tidak menemukan relevansi antara materi pelajaran dengan kehidupan sehari-hari, yang mengurangi keterlibatan mereka dalam proses belajar (Eccles & Wigfield, 2020).
- c. **Keletihan Psikologis:** Stres akibat beban akademik atau tekanan sosial dapat menyebabkan siswa kehilangan energi dan fokus untuk belajar.

2. Faktor Eksternal

- a. **Lingkungan Keluarga:** Kurangnya perhatian atau dukungan dari orang tua, seperti tidak memberikan dorongan belajar atau fasilitas pendukung, dapat melemahkan motivasi belajar siswa. Studi oleh Rahmawati dan Priyono (2019) menunjukkan bahwa siswa dengan hubungan keluarga yang kurang harmonis cenderung mengalami penurunan motivasi.
- b. **Pengaruh Teman Sebaya:** Lingkungan pertemanan yang tidak mendukung pembelajaran, seperti teman yang lebih sering bermain atau tidak serius belajar, dapat memengaruhi perilaku siswa. Penelitian oleh Wentzel dan Caldwell (2007) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki teman sebaya dengan orientasi belajar rendah cenderung menunjukkan performa akademik yang lebih buruk dibandingkan mereka yang dikelilingi oleh teman dengan pola pikir positif terhadap pendidikan. Faktor ini juga diperkuat oleh kurangnya kontrol internal pada siswa, terutama pada usia SMP, di mana mereka lebih mudah terpengaruh oleh tekanan kelompok.
- c. **Metode Pengajaran:** Gaya mengajar yang monoton atau kurang interaktif dapat membuat siswa merasa bosan dan kehilangan minat untuk mengikuti pembelajaran. Pendekatan pengajaran yang hanya berfokus pada ceramah tanpa melibatkan siswa secara aktif dapat mengurangi rasa ingin tahu dan partisipasi mereka. Hal ini diperburuk jika guru tidak memberikan variasi dalam penyampaian materi atau menggunakan teknologi yang sesuai dengan kebutuhan siswa saat ini.

Faktor-faktor tersebut memengaruhi perilaku subjek penelitian (AY) yang ditandai dengan ketidakteriusannya dalam mengikuti pelajaran dan perilaku distraksi seperti bermain smartphone. Kombinasi dari faktor internal dan eksternal ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang komprehensif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

Upaya Penanganan Perilaku Motivasi Belajar Rendah

Penanganan perilaku motivasi belajar rendah pada siswa memerlukan pendekatan yang komprehensif, melibatkan intervensi baik secara psikologis, sosial, maupun lingkungan. Upaya penanganan yang dapat dilakukan antara lain:

1. Pendekatan Rasional Emotif Behavioral Therapy (REBT) dengan Teknik Self-Talk

Salah satu pendekatan yang efektif untuk menangani motivasi belajar rendah adalah dengan menggunakan teknik self-talk dalam kerangka **Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)**. REBT membantu siswa untuk mengganti pikiran-pikiran irasional atau negatif yang menghambat motivasi mereka dengan keyakinan yang lebih rasional dan positif. Teknik self-talk berfungsi untuk mengubah dialog internal siswa, misalnya dengan mengingatkan diri untuk tetap fokus dan optimis dalam menghadapi tugas. Ellis (2007) menyatakan bahwa perubahan dalam pola pikir dapat meningkatkan kontrol diri dan menurunkan kecemasan yang sering menjadi penghambat motivasi.

2. Pemberian Penguatan Positif dan Penghargaan

Penguatan positif, seperti memberikan pujian atau hadiah kecil untuk pencapaian yang baik, dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dan mendorong mereka untuk lebih bersemangat dalam belajar. Deci dan Ryan (2000) dalam teori *Self-Determination* menjelaskan bahwa penguatan positif mampu memperkuat motivasi intrinsik siswa, yaitu motivasi yang muncul dari dalam diri tanpa dorongan eksternal. Dengan merasa dihargai atas usaha dan hasil kerja mereka, siswa akan lebih tertarik untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Hal ini juga membuat siswa lebih berani menghadapi tantangan akademik karena mereka memiliki keyakinan bahwa usaha mereka akan mendapatkan pengakuan. Selain itu, Penelitian

oleh Arifin (2018) menunjukkan bahwa penghargaan sederhana seperti pujian verbal dari guru dapat meningkatkan semangat belajar siswa. Pemberian penghargaan ini membuat siswa merasa dihargai atas upaya mereka, sehingga mereka lebih termotivasi untuk mempertahankan atau meningkatkan prestasi mereka.

3. Peningkatan Dukungan Sosial

Menurut Harter (2012), dukungan dari orang tua dan teman sebaya memiliki pengaruh besar terhadap motivasi siswa. Oleh karena itu, melibatkan keluarga dalam mendukung proses belajar siswa serta menciptakan lingkungan yang mendukung di sekolah adalah langkah penting dalam meningkatkan motivasi belajar. Misalnya, orang tua dapat memberikan dorongan yang positif, membantu siswa dalam mengatur waktu belajar, dan mendiskusikan tujuan akademik mereka secara berkala.

4. Penerapan Pembelajaran yang Lebih Menarik dan Relevan

Salah satu alasan siswa memiliki motivasi rendah adalah ketidakrelevanan materi yang dipelajari dengan kehidupan mereka. Oleh karena itu, guru dapat mengadopsi metode pembelajaran yang lebih menarik, seperti pembelajaran berbasis proyek atau menggunakan teknologi untuk menyajikan materi secara lebih interaktif dan kontekstual. Hal ini dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan memberi mereka rasa pencapaian yang lebih besar dalam belajar (Schunk, 2012).

5. Pemberian Latihan dan Keterampilan Mengelola Stres

Stres dapat menjadi salah satu penghambat motivasi belajar. Oleh karena itu, mengajarkan siswa keterampilan mengelola stres seperti relaksasi atau teknik mindfulness dapat membantu mereka untuk tetap fokus dan termotivasi. Menurut Kabat-Zinn (2003), mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dan membantu mereka mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik. Dengan penerapan pendekatan-pendekatan tersebut, diharapkan siswa dapat meningkatkan motivasi belajarnya dan lebih terlibat dalam proses pembelajaran yang berlangsung.

Simpulan dan Saran

Penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi belajar rendah pada siswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti rendahnya keyakinan diri, serta faktor eksternal, seperti kurangnya dukungan sosial dan lingkungan belajar yang tidak kondusif. Subjek penelitian, seorang siswa berinisial AY, menunjukkan perilaku kurang terlibat dalam pembelajaran dan sering melakukan aktivitas distraktif, seperti bermain smartphone. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan teknik self-talk terbukti efektif dalam mengatasi masalah ini. Teknik ini membantu siswa mengganti pola pikir irasional dengan pikiran yang lebih rasional dan positif, yang berdampak pada peningkatan motivasi belajar dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar guru dan konselor sekolah mengadopsi pendekatan yang lebih personal dalam menangani siswa dengan motivasi belajar rendah, termasuk menerapkan metode REBT dan teknik self-talk. Pelatihan bagi tenaga pendidik terkait metode ini sangat diperlukan untuk memastikan implementasi yang efektif. Orang tua juga diharapkan lebih aktif memberikan dukungan emosional dan akademik kepada anak serta menjalin kerja sama dengan pihak sekolah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak. Selain itu, siswa diharapkan dapat mengembangkan kemampuan self-talk secara mandiri untuk meningkatkan motivasi dan pengelolaan emosi mereka. Peneliti selanjutnya dapat memperluas penelitian ini dengan melibatkan lebih banyak subjek serta mengevaluasi dampak jangka panjang dari intervensi yang diberikan.

Daftar Rujukan

- Arifin, Z. (2018). "Pengaruh Penguatan Positif terhadap Motivasi Belajar Siswa di SMP." *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(3), 45-52.
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). "Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention." *Child Development*, 78(1), 246-263.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
- David, D., Cotet, C. D., Matu, S. A., Mogoase, C., & Stefan, S. (2018). "Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Efficacy and Effectiveness: A Systematic Review and Meta-analysis." *Journal of Clinical Psychology*, 74(3), 304-318.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). "The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior." *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2020). Motivational Beliefs, Values, and Goals. *Annual Review of Psychology*.
- Ellis, A. (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. Springer.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. Springer.
- Hamzah, B. (2011). *Motivasi Belajar dan Proses Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hardy, J. (2006). "Speaking Clearly: A Critical Review of the Self-Talk Literature." *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97.
- Harter, S. (2012). *Self-Perception Profile for Adolescents: Manual and Questionnaires*. University of Denver.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Health Benefits: A Systematic Review. *Journal of Psychosomatic Research*.
- Kurniawan, R., & Lestari, A. (2019). "Efektivitas REBT dengan Teknik Self-Talk untuk Meningkatkan Motivasi Belajar". *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2), 134-145.
- Nugroho, S. (2021). "Pengaruh Self-Talk terhadap Prestasi Belajar Siswa". *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 45-58.
- Raharjo, M. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Studi Kasus dan Teori Grounded*. Jakarta: Prenadamedia.
- Rahmawati, D., & Priyono, P. (2019). "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Motivasi Belajar Siswa." *Jurnal Pendidikan Psikologi Indonesia*, 7(2), 45-53.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational Psychology*. McGraw-Hill Education.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2014). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Pearson.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective*. Pearson.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2014). "Motivated for Schoolwork: Students' Goal Orientations and Motivation for Learning." *Social Psychology of Education*, 17(3), 303-324.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suparman. (2019). "Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Motivasi Belajar Siswa." *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(1), 45-52.
- Tohirin, M. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Turner, M. J., & Barker, J. B. (2014). "Using Rational Emotive Behavior Therapy to Promote Performance and Well-being in Sport and Education." *Performance Enhancement & Health*, 3(1), 17-25.
- Wentzel, K. R., & Caldwell, K. (2007). "Friendships, Peer Acceptance, and Group Membership: Relations to Academic Achievement in Middle School." *Child Development*, 78(1), 1198–1209.
- Woolfolk, A. (2020). *Educational Psychology*. Pearson Education.
- Wulandari, S., & Prasetyo, T. (2020). "Gambaran Perilaku Siswa dengan Motivasi Belajar Rendah pada Mata Pelajaran Matematika." *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(3), 212-219.
- Zimmerman, B. J. (2011). "Motivational Sources and Outcomes of Self-Regulated Learning and Performance." *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*, Routledge.