

**PENGUATAN EFIKASI DIRI MELALUI *SELF TALK* SEBAGAI
KOPING RELIGIUS**

**STRENGTHENING SELF-EFFICACY THROUGH *SELF TALK*
AS RELIGIOUS COPING**

Rinova Cahyandari

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus, Jl. Conge Ngembalrejo Kotak Pos 51 Kudus 59322, Indonesia
e-mail: rinova@iainkudus.ac.id

ABSTRACT

Adolescence is a crucial period because there is a transition from childhood to adulthood. In dealing with the dynamics of stress and storms, adolescents may develop self-efficacy problems. This paper aims to reveal the potential for managing self-efficacy through religious coping using self-talk. Respondents consisted of 60 teenage students, involving 30 students in the control group and 30 students in the experimental group. This paper was compiled from experimental research with a Pretest-Posttest Control Group Design. Data collection was carried out through self-efficacy questionnaires. Data analysis using statistical tests showed that there were differences in self-efficacy between the control and experimental groups after the religious coping intervention through self-talk. Furthermore, the results show that self talk as religious coping can strengthen self-efficacy in the experimental group. As a religious coping, self-talk involves religious, and worship values and is centered on God. Self-talk can be used as a self-help technique that can change individual perceptions. Self-talk applied as religious coping can encourage individuals to re-conceptualize themselves, bring new meanings to life events, improve problem management, and encourage prosocial behavior, all of which focus on the individual's relationship as a religious being. This will direct individuals to adaptive behavior in everyday life.

Keywords: *Religious Coping, Self Efficacy, Self Talk*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan salah satu periode yang krusial karena terjadi peralihan dari tahapan anak menuju dewasa. Dalam menghadapi dinamika stres dan badai, remaja dapat mengembangkan permasalahan efikasi diri. Tulisan ini bertujuan untuk mengungkap potensi pengelolaan efikasi diri yang dilakukan melalui koping religius dengan menggunakan *self talk*. Responden terdiri dari 60 siswa remaja, melibatkan 30 siswa di kelompok kontrol dan 30 siswa di kelompok eksperimen. Tulisan ini disusun dari penelitian eksperimen berdesain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Perolehan data dilakukan melalui kuesioner efikasi diri. Analisis data menggunakan uji statistik menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan efikasi diri antara kelompok kontrol dan eksperimen setelah intervensi koping religius melalui *self talk*. Lebih lanjut hasil menunjukkan bahwa *self talk* sebagai koping religius mampu menguatkan efikasi diri pada kelompok eksperimen. Sebagai suatu koping religius, *self talk* melibatkan keagamaan, nilai ibadah dan berpusat kepada Tuhan. *Self talk* dapat digunakan sebagai teknik *self help* yang mampu memberikan perubahan pada persepsi individu. *Self talk* yang diterapkan sebagai koping religius dapat mendorong individu untuk mengkonseptualisasikan kembali terkait dirinya, memunculkan pemaknaan baru atas kejadian kehidupan, perbaikan dalam pengelolaan masalah, dan mendorong perilaku prososial yang semuanya berfokus pada hubungan individu sebagai makhluk beragama. Hal tersebut akan mengarahkan individu berperilaku adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Koping Religius, *Self Talk*

FIRST RECEIVED: 23 November 2022	REVISED: 14 December 2022	ACCEPTED: 25 February 2023	PUBLISHED: 27 February 2023
--------------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------

PENDAHULUAN

Masa perkembangan remaja adalah salah satu periode perubahan dari perkembangan anak beralih menuju masa dewasa. Dalam perspektif psikologi perkembangan masa remaja merupakan masa transisi yang di dalamnya terdapat pergolakan karena berbagai unsur interaksi yang terjadi di dalamnya. Remaja rentan mengalami stres and storm karena memiliki perkembangan kognitif, emosi dan perilaku yang menuntut kemampuan remaja untuk mampu menyelesaikan dengan baik (Schacter, Gilbert, dan Wegner, 2016).

Remaja rentan mengalami berbagai permasalahan terkait *self efficacy*. *Self efficacy* oleh Bandura (1989) didefinisikan sebagai persepsi diri terkait keyakinan mengenai kapasitas diri untuk mempelajari dan menampilkan berbagai tugas dalam berbagai tingkatan. *Efficacy* yang dimiliki individu akan mengarahkan pada kualitas kehidupan yang dimiliki. *Self efficacy* yang baik akan memberikan manfaat positif dalam kehidupan individu. *Self efficacy* dapat memberikan dampak yang signifikan pada motivasi belajar (Sucitno, Sumarna, dan Silondae, 2020) dan perbaikan positif pada hasil belajar (Setriani dan Pusvitasari, 2020).

Namun dalam kenyataannya, masih terdapat pula permasalahan *self efficacy* yang dialami oleh para siswa. Kondisi *self efficacy* yang rendah akan menyebabkan individu memunculkan kondisi psikologis yang negatif. Pada remaja yang bersekolah, ditemukan bahwa tingkat *self efficacy* yang baik akan berhubungan secara negatif dengan kecemasan (Rambe, 2017). Selain itu, semakin rendah *self efficacy* maka akan semakin tinggi kecenderungan munculnya kenakalan remaja (Andayani, Maghfiroh, dan Anggraini, 2021).

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengendalikan kondisi psikologis individu adalah melalui *self talk*. *Self talk* dapat berfungsi sebagai upaya *self help* dan dapat dilakukan secara mandiri kepada diri sendiri. Teknik ini dikemukakan pertama kali oleh Aaron T. Beck, yang memiliki perspektif kognitif dalam memandang sebuah fenomena individu. Dalam perspektif kognitif, suatu tindakan psikoterapi ditujukan untuk memberikan perubahan pada bagaimana atau cara pandang dari pemikiran individu (Safaria dan Saputra, 2012).

Aaron T. Beck, mendasarkan psikoterapi dari perspektif kognitif, melalui empat argumen yang disampaikan. Pertama, bahwa apabila individu sedang mengalami depresi atau kecemasan, maka individu tersebut akan berpikir secara tidak logis atau negatif dan secara tidak sadar akan melakukan tindakan menyalahkan diri sendiri. Kedua, apabila individu dapat melakukan sesuatu (meskipun hanya sedikit usaha), maka individu tersebut pada dasarnya tengah melatih diri untuk meluruskan pola pikiran individu yang keliru. Ketiga, apabila individu dapat menghilangkan gejala rasa sakit, maka individu tersebut akan mampu merasakan bahagia. Individu tersebut akan menjadi produktif kembali dan dapat menghargai diri sendiri. Keempat, sasaran yang berkaitan dengan gangguan *mood* dalam waktu singkat, dapat dicapai dengan metode yang langsung pada tujuan (Safaria dan Saputra, 2012).

Dalam menyusun positif *self talk* individu dapat dipengaruhi oleh unsur keagamaan. Hal ini dikarenakan agama merupakan unsur yang sangat dekat dalam individu yang memiliki agama. Sebagai individu yang beragama segala pemikiran, perasaan, maupun tindakan yang dilakukan dapat dipengaruhi oleh bagaimana individu

tersebut memahami ajaran agamanya. Lebih lanjut Pergament mengidentifikasi strategi *religious coping* melalui tiga cara. Pertama, *self directing*, yaitu sebuah metode yang dilakukan individu dengan lebih menggantungkan diri pada diri sendiri daripada Tuhan. Kedua, *Deferring*, yaitu strategi di mana individu lebih menanggungkan segala yang terjadi padanya, menyerahkan yang terjadi padanya kepada Tuhan secara pasif. Ketiga, *Collaborative*, yaitu strategi yang menggabungkan strategi bahwa individu berfokus pada bergantung pada diri sendiri dan kepada Tuhan (Pergament, 1997).

Individu membuat kontribusi sebab akibat pada keberfungsian psikososial melalui mekanisme agensi personal. Di antara berbagai mekanisme agensi, unsur yang paling menjadi pusat adalah *self efficacy* yang dimiliki oleh individu secara personal. Keyakinan akan *efficacy* merupakan dasar utama individu melakukan aksi atau perilaku. Individu memiliki panduan berfungsi dalam kehidupan salah satunya melalui *self efficacy*. Menurut Bandura (1989), *self efficacy* merujuk pada keyakinan yang dimiliki individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisir dan menyelesaikan tugas atau perilaku yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Self efficacy memiliki tiga dimensi dasar, yaitu besarannya, kekuatannya, dan generalitasnya. Dalam kajian pembelajaran sosial, *self efficacy* dapat dimunculkan dan dapat diperkuat melalui pengalaman pemenuhan aktivitas, pengamatan keberhasilan yang ada pada orang lain, persuasi verbal, dan adanya umpan balik secara psikologis. Secara umum *self efficacy* memberikan peranan dalam kehidupan individu dalam hal menentukan pilihan perilaku, menentukan besarnya upaya dan daya juang, menentukan cara pikir dan reaksi

emosional, dan memprediksi perilaku di masa mendatang (Lianto, 2019). Persepsi individu mengenai *self efficacy* memegang peranan penting karena *self efficacy* dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan, baik secara personal maupun kolektif (Abdullah, 2019).

Salah satu upaya untuk upaya pengelolaan *self efficacy* dapat dilakukan melalui *self talk*. *Self talk* sangat bermanfaat bagi individu karena sifatnya yang sangat fleksibel dapat dilakukan sendiri sebagai upaya pertolongan diri (*self help*). *Self talk* telah diteliti dan menunjukkan hasil yang positif dalam memperbaiki kondisi maladaptif menjadi adaptif (Ay, Halaweh, dan Al-Taieb, 2013), untuk meningkatkan disiplin diri para peserta didik (Diswantika, 2016), menurunkan kecemasan, meningkatkan *self efficacy*, menguatkan keterampilan berkehendak, dan meningkatkan performansi (Walter, Nikoleizig, dan Alfermann, 2019). Penelitian yang dilaksanakan oleh Wang, dkk, Hasil menunjukkan bahwa tujuan berprestasi secara sebagian dimediasi oleh strategi *self talk*. Dijelaskan bahwa penguasaan *self talk* dan *self talk* peningkatan *efficacy* memiliki hubungan dengan pola positif dari keterlibatan akademik (Wang, Shim, dan Wolters, 2017).

Pelibatan agama dalam berbagai aspek kehidupan sangatlah penting. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Madyawati, dkk (2021) bahwa pada era society 5.0 terdapat urgensi yang tinggi terkait penerapan nilai keagamaan terhadap pembentukan moral anak. Sebagaimana yang diketahui bahwa pada individu yang memiliki agama, adanya religiositas individu akan berkontribusi pada dinamika psikis individu tersebut.

Menurut Hasanah dan Fadlilah (2018), dalam berbagai kejadian, individu berusia

anak dan remaja ditemukan memiliki permasalahan terkait aspek keagamaan. Permasalahan religiositas dapat berkaitan dengan permasalahan tentang keyakinan keagamaan, praktik ritual, penghayatan, pengetahuan keagamaan, dan pengalaman keagamaan yang rendah. Gambaran tersebut menunjukkan indikasi bahwa religiositas beragama belum sepenuhnya dilibatkan oleh para individu dalam mengelola berbagai permasalahan maupun aktivitas kehidupan.

Oleh karena itu penelitian ini dilakukan sebagai upaya preventif bagi individu untuk mampu menguasai keterampilan yang bersifat *self help* untuk membantu dalam menjaga kesehatan mental. *Self talk* telah diuji memiliki keterkaitan dengan *self efficacy* individu namun dari sejumlah penelitian tersebut pembahasan *self talk* tidak melibatkan unsur religiositas individu. Dapat diketahui bahwa tidak semua remaja mengembangkan religiositas yang baik dalam kehidupannya. Hal yang menjadi keunikan dalam tulisan ini yaitu adanya pelibatan religiositas dalam teknik *self talk*. Oleh karena itu tujuan pada tulisan ini adalah menguji peluang potensi *religious coping* pada teknik *self talk* dalam mempengaruhi *self efficacy* individu remaja.

METODE PENELITIAN

Tulisan ini disusun berdasarkan penelitian kuantitatif, desain eksperimen bertipe *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pada desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, dalam hal ini satu kelompok sebagai kelompok eksperimen dan satu kelompok lainnya sebagai kelompok kontrol.

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan di kota Kudus. Penelitian ini dilaksanakan pada 28 Juni 2022 hingga 30 September 2022.

Responden pada penelitian ini adalah remaja siswa di kelas X-4 sebanyak 30 siswa yang merupakan kelompok kontrol dan remaja siswa X-5 sebanyak 30 siswa yang merupakan kelompok eksperimen. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *self efficacy* berfokus pada teori Bandura. Kuesioner *self efficacy* ini di adaptasi dari Faizun yang terdiri dari melibatkan dimensi *self efficacy*, yaitu besar pengharapan, luas pengharapan, dan kemandirian pengharapan (Faizun, 2013).

Peneliti dapat menggunakan kuesioner untuk memperoleh data yang terkait dengan pemikiran, perasaan, sikap, kepercayaan, nilai, persepsi, kepribadian, dan perilaku responden (Sugiyono, 2011). Setelah dilakukan pengujian, kuesioner terdiri dari total 45 aitem. Kuesioner diberikan kepada kelompok eksperimen dan kontrol. Pemberian intervensi berupa *religious coping* melalui teknik *self talk* hanya diberikan pada kelompok eksperimen, yaitu kelompok kelas X-5.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan telah dilaksanakan pada responden penelitian. Kegiatan intervensi *religious coping* melalui teknik *self talk* dilakukan bertempat di ruangan kelas maupun studio yang berada di sekolah tersebut. Intervensi dilakukan secara kolektif mengingat efisiensi waktu penelitian dan menyesuaikan dengan waktu yang dimungkinkan dari pihak sekolah. Intervensi dilakukan pada remaja siswa kelas X-5 dengan narasumber adalah seorang psikolog. Kegiatan tersebut dilaksanakan dengan kerjasama dan pengawasan dari pihak sekolah.

Data kuesioner yang diperoleh dari dua kelompok di analisis menggunakan uji statistik. Beberapa uji statistik dilakukan

untuk memperoleh hasil pengujian atas penelitian. Pengujian dilakukan terhadap data yang diperoleh dari kuesioner.

Uji normalitas merupakan salah satu cara untuk mengetahui kenormalan data yang diperoleh dari penskorangan kuesioner. Jika data yang digunakan berdistribusi normal maka penelitian dapat dilanjutkan. Data hasil uji normalitas menggunakan uji *lilliefors* kemudian melihat kolom *Shapiro Wilk*. Data hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas

Kelas	Kolmogorov-			Shapiro-Wilk		
	Smirnov ^a			Statisti		
	c	df	Sig.	c	df	Sig.
Pretest Animasi 4	.180	30	.064	.887	30	.064
Posttest Animasi 4	.118	30	.200*	.956	30	.243
Pretest Animasi 5	.108	30	.200*	.976	30	.702
Posttest Animasi 5	.100	30	.200*	.992	30	.998

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil perhitungan uji normalitas di atas menggunakan uji *lilliefors* normalitas data menggunakan SPSS Statistics dengan analisis Shapiro Wilk. Kriteria pengujian pada normalitas data yaitu jika signifikansi (Sig.) > 0,05 maka Ho diterima dan jika signifikansi (Sig.) < 0,05 maka Ho ditolak. Tabel tersebut menunjukkan bahwa signifikansi pretest animasi 4 0,064 > 0,05 dan signifikansi posttestnya 0,243 > 0,05, sedangkan pada animasi 5 didapatkan signifikansi pretest 0,702 > 0,05 dan signifikansi posttest 0,998 > 0,05. Sehingga karena signifikansi >0,05 maka

dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Selanjutnya setelah uji normalitas dilakukan uji homogenitas. Hasil pengujian statistik menunjukkan bahwa nilai dari kelas animasi 4 dan 5 diperoleh nilai sig. sebesar 0,277. Dikarenakan nilai sig 0,277 > 0,05, maka data yang digunakan memiliki varian yang sama atau homogen.

Tabel 2.

Hasil Uji Homogenitas

	Levene			Sig.
	Statistic	df1	df2	
Based on Mean	1.302	3	116	.277
Based on Median	1.267	3	116	.289
Based on Median and with adjusted df	1.267	3	106.877	.289
Based on trimmed mean	1.393	3	116	.249

Terkait dengan kuesioner yang digunakan, peneliti telah melakukan perhitungan terkait validitas dan reliabilitas dari kuesioner tersebut. Data penelitian yang akan diolah dalam perhitungan merupakan data yang diperoleh dari serangkaian pernyataan dalam kuesioner yang telah dinyatakan valid dan reliabel. Kuesioner *self efficacy* yang telah diuji melalui perolehan data dari 120 subjek siswa remaja yang memiliki karakteristik yang mirip dengan responden penelitian.

Hasil pengujian validitas menunjukkan bahwa terdapat aitem kuesioner yang valid dan gugur. Pada awalnya kuesioner terdiri dari 46 aitem pernyataan. Pengujian gugur terdapat pada satu aitem yaitu aitem nomor 22. Item tersebut berbunyi “Dalam bertindak hati-hati dalam mengerjakan tugas, saya percaya dapat terhindar dari kegagalan”. Sehingga kuesioner yang dapat digunakan terdiri dari 45 aitem pernyataan. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh angka koefisien

korelasi yang bervariasi merentang dari 0,279 hingga 0,722. Sedangkan pada pengujian reliabilitas hasil menunjukkan bahwa kuesioner tersebut reliabel dengan angka reliabilitas 0,903.

Uji hipotesis dilakukan dengan cara membandingkan skor *pretest* dan *posttest* melalui uji t. Analisis data uji t dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *SPSS Statistics* dengan analisis *Paired Samples Test*.

Tabel 3.
Hasil Uji Paired Samples Test

		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pos_Ani4 - Pos_Ani5	-4.600	14.255	2.603	-9.923	.723	-1.767	29	.043

Berdasarkan perhitungan t tabel menunjukkan nilai 1,701. Hal tersebut berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $1,767 > 1,701$. Nilai Sig. (2-tailed) adalah 0,043. Hal tersebut berarti $0,043 < 0,05$ dengan demikian hipotesis yang diterima adalah ada perbedaan yang signifikan antara post-test animasi 4 dan animasi 5. Jadi dapat terlihat bahwa terjadi peningkatan *self efficacy* sesudah diberikannya intervensi pada kelas animasi 5 dibandingkan dengan kelas animasi 4 yang tidak diberi intervensi. Sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa *religious coping* melalui *self talk* dapat memberikan manfaat pada perubahan *self efficacy* para remaja. Hasil berbagai pengujian menunjukkan adanya perbedaan *self efficacy* antara kelompok kelas X-4 dan X5, setelah intervensi *religious coping* pada teknik *self talk* yang dilakukan hanya pada kelompok kelas X5. Kelas intervensi memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak mendapatkan intervensi. Dalam hal ini X-4 adalah sebagai kelompok kontrol dan kelas X-5 adalah sebagai kelompok eksperimen. Dengan demikian hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima.

Secara umum peneliti mencermati tingkat *self efficacy* pada responden penelitian. *Self efficacy* pada responden penelitian ini bervariasi dari tingkatan rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Untuk *self efficacy* yang rendah dan sangat tinggi, terdapat pada hanya 1 orang remaja, yang berarti bahwa untuk kategori ini tidak menjadi kategori mayoritas dalam penelitian ini. Hal ini perlu mendapatkan perhatian dikarenakan adanya siswa yang menyatakan diri memiliki *self efficacy* yang rendah dan di sisi lain yang memiliki *self efficacy* sangat tinggi. Lebih lanjut sebagian besar responden penelitian menyatakan dirinya termasuk dalam tingkatan *self efficacy* yang sedang dan tinggi. Kategori ini relatif mendominasi, baik pada kelompok kontrol maupun eksperimen.

Self efficacy yang rendah dapat dialami oleh remaja kaitannya dengan proses pembelajaran (Ferdiansyah, Rohaeti, dan Suherman, 2020). Rendahnya *self efficacy* individu akan menyebabkan individu memiliki kecenderungan kesulitan dalam menjalankan proses pembelajaran. Kesulitan ini dapat berdampak pada terganggunya proses belajar dan berimbas pada penurunan prestasi belajar. Kegiatan pembelajaran yang

dilakukan mudah terganggu, mudah teralih fokus. Pada saat pengerjaan tugas, individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah mengalami kesulitan untuk mengarahkan tindakannya guna penyelesaian tugas. Sebagai dampaknya tugas dapat tidak terlaksana dengan baik, atau bahkan mengalami kegagalan yang berarti.

Permasalahan pada *self efficacy* dapat dipengaruhi oleh berbagai kejadian yang dialami oleh para siswa. Siswa yang dalam hal ini berada pada masa perkembangan krusial, yaitu tengah dalam masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewara, rentan mengalami goncangan psikis. Hal tersebut dikarenakan pada masa remaja merupakan masa terjadinya dinamika stres dan badai. Berbagai kejadian yang ada di lingkungan remaja dapat menyebabkan kondisi distres dan dapat mempengaruhi perkembangan *self* pada diri individu.

Salah satu kemungkinan yang dapat terjadi pada lingkungan remaja adanya risiko munculnya *bullying*. *Bullying* dapat terjadi tanpa disadari dan sangat merugikan. Dalam konteks lingkungan pendidikan (sekolah) kejadian *bullying* dapat terjadi karena faktor individu, keluarga, media massa, teman sebaya, dan lingkungan sekolah (Nugroho, Handoyo, dan Hendriani, 2020). *Bullying* yang dialami oleh remaja dapat mempengaruhi memunculkan distress dan mengganggu dalam pembentukan *self* secara optimal, termasuk dalam hal ini adalah menghambat pembentukan *self efficacy* yang baik.

Remaja yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan menampilkan karakteristik yang positif dan adaptif (U. Hasanah, Dewi, dan Rosyida, 2019). Individu tersebut akan lebih mampu untuk memilih kesempatan yang terbaik. Mereka mampu secara aktif mengidentifikasi kesempatan belajar dan

mengidentifikasi kemampuan dirinya untuk memenuhi kesempatan tersebut. Selain itu mereka akan lebih mampu untuk mengolah situasi dan menetralkan halangan. Individu tersebut mampu menelaah situasi secara rasional dan adaptif, dan kemudian mencari bagaimana cara untuk mengatasi halangan tersebut, dengan memanfaatkan sumber daya yang ada.

Semakin tinggi *self efficacy* remaja juga membawa pada individu lebih mampu untuk menetapkan tujuan dengan menetapkan standar. Tujuan yang ditetapkan oleh individu sendiri secara akan lebih memberikan dorongan pada diri individu, daripada tujuan yang murni ditentukan karena tuntutan lingkungan. Terkait dengan penentuan standar, maka semakin tinggi *self efficacy* maka standar tujuan yang ingin diraih juga akan semakin tinggi atau semakin luas. Selain itu individu dengan *self efficacy* tinggi akan selalu gigih mencoba. Mereka akan mampu mengarahkan tindakannya untuk mencoba kembali jika menghadapi kegagalan.

Perbaikan *self efficacy* dapat dilakukan melalui *self talk* yang memuat unsur religiusitas. Di dalam *self talk* memuat mengenai perubahan kognitif dari perubahan negatif menjadi lebih positif. Oleh karena itu berpikir positif menjadi bagian penting dalam melakukan *self talk*. Pola pikir yang positif dapat mengarahkan individu untuk memberikan penilaian pada diri pribadi mereka. Berpikir positif mampu memberikan pengaruh pada penurunan ketidakpuasan individu. Ketidakpuasan pada dasarnya membawa pada pola perasaan yang cenderung negatif, sehingga dapat mengarahkan diri pada hal yang negatif pula. Melalui olah proses kognitif yang lebih berpikir positif, perubahan menjadi lebih positif didasarkan pada pemahaman pada individu bahwa ia mampu berlatih merubah secara positif

berbagai keyakinan diri yang bersifat merusak (Mukhlis, 2013).

Metode *self talk* yang digunakan dalam penelitian ini dapat memberikan manfaat positif karena *self talk* yang bersifat religius memberikan penguatan secara positif dan merupakan salah satu aktivitas yang bersifat menyembuhkan diri (*self-healing*). Hal ini diperkuat oleh penelitian oleh Rosyida (2021) yang menyatakan bahwa terapi *ekspresive writing* dan *self talk* merupakan salah satu teknik *self-healing* yang mampu menurunkan tingkat stres.

Pola pikir yang positif juga dapat memberikan manfaat dalam mengelola emosi. Sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Adriansyah (2015). Salah satu dampak positif ketika individu berupaya untuk berpikir secara positif adalah dapat menurunkan kecemasan. Seperti pada individu yang tengah menempuh pendidikan tinggi dapat merasakan berbagai kecemasan dalam menjalani kehidupannya. Kecemasan merupakan keadaan emosi untuk menjelaskan suatu respon emosional yang tidak sesuai harapan yang melibatkan adanya perasaan ketakutan akan suatu hal. Lebih lanjut Adiansyah (2015) menelaah lebih lanjut mengenai kemungkinan penurunan kecemasan melalui terapi berpikir positif. Pada individu yang mengalami kecemasan dengan tinggi diberikan suatu latihan untuk berpikir positif. Latihan untuk berpikir positif ini selanjutnya dapat memberikan efek pada tingkat kecemasan yang menurun.

Hal di atas menjelaskan bahwa berpikir positif dapat memberikan perbaikan pada pola pikir non adaptif menjadi pola pikir yang adaptif. Berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang memiliki kecenderungan untuk berfokus pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap

orang lain, terkait situasi yang dihadapi. Berpikir positif merupakan suatu kebiasaan sebagaimana individu terbiasa untuk berpikir negatif. *Self talk* yang positif melibatkan suatu pola pikir yang positif pula, demikian pula sebaliknya. Aktivitas berpikir secara positif dapat memberikan dampak positif karena melibatkan adanya harapan, afirmasi diri, tidak menjudgmen, dan adanya penyesuaian diri yang realistik (Albrecht, 2003).

Pada saat individu berpikir positif, muncul kecenderungan untuk memunculkan harapan yang positif. Pada saat hal ini dilakukan maka individu lebih memusatkan diri pada kesuksesan, optimisme, preokupasi pada penyelesaian problem, dan menjauhkan diri dari perasaan takut gagal. Selanjutnya, pada saat individu berpikir positif maka dirinya akan berfokus pada afirmasi diri yang berpusat pada kekuatan diri. Individu juga mampu melihat sisi positif tentang dirinya. Dengan demikian apabila sebelumnya individu berfokus pada kritik diri maka selanjutnya akan beralih pada kekuatan diri. Kemudian, pada saat individu berpikir positif maka pola pikir akan berfokus pada menggambarkan keadaan realita, daripada berfokus pada penilaian akan situasi tersebut (persepsi). Ketika hal ini dilakukan maka apapun yang dimunculkan merupakan hal yang non-judgmental. Unsur lainnya yang mendukung adalah bahwa berpikir positif melibatkan mekanisme penyesuaian diri yang bersifat realistik. Pada saat individu melakukan ini maka individu tersebut mampu mengakui kenyataan dan kemudian berupaa menyesuaikan diri (Albrech, 2003).

Self talk yang positif, termasuk ketika memasukkan nilai-nilai agama, mampu memberikan dampak yang positif pula dikarenakan menimbulkan efek penyembuhan. Rahmah (2021) menyatakan bahwa berpikir positif dalam Islam

(berhusnuzan) mampu meningkatkan kemampuan individu untuk menyembuhkan diri sendiri. Kemampuan ini disebut sebagai *self healing*, yang dapat diartikan sebagai salah satu upaya menyembuhkan diri yang bersifat non farmakologi. Pada konsep husnuzan, proses penyembuhan diri dapat meningkat ketika individu mampu meningkatkan kemampuan berpikir positif. Hal ini berlaku berkebalikan, pada saat individu menurun kemampuannya untuk berpikir positif maka akan semakin menurunkan kemampuan untuk menyembuhkan diri. Pada saat demikian individu akan rentan mengalami kondisi psikis yang kurang baik.

Adapun ketika ditelaah dalam religiositas, maka kemampuan individu dalam berpikir positif merupakan bagian dari ibadah. Bahwa dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan individu diharapkan mampu berpikir secara positif. Di dalamnya terdapat harapan bahwa dengan melakukan pembiasaan berpikir positif maka akan menumbuhkan optimis dan percaya diri dalam menjalani kehidupan. Husnuzhon merupakan proses kognitif yang menjadi proses awal dari munculnya perilaku individu (Rahmah, 2021). Hal ini senada dengan penjelasan Albrecht (2003) bahwa salah satu hal yang menjadikan berpikir positif memberikan manfaat adalah karena adanya harapan di dalamnya. Hal tersebut menjelaskan bahwa *self talk* yang melibatkan pola pikir positif merupakan suatu bentuk terbaik sangka terhadap berbagai hal terjadi dalam kehidupan. Koping religius yang ada pada *self talk* mampu memberikan pola pikir positif yang melibatkan nilai keamaan dan adanya pola pikir yang positif pada Tuhan atau Allah SWT. Dengan menyandarkan diri pada Allah SWT, maka kondisi inilah yang mampu meningkatkan

kemampuan *self healing* atau menyembuhkan diri.

Self talk yang melibatkan *religious coping* ini dapat menjadi salah satu upaya dalam bermuhasabah diri. Metode muhasabah dapat dianalisis dalam pendekatan psikologi sufistik, misalnya saja dalam perspektif Al-Ghazali. Dalam pandangan psikologi sufistik, muhasabah diri (metode introspeksi diri) sebagai metode untuk memotivasi diri untuk lebih mencintai Allah dan untuk memperoleh rida Allah SWT. Metode muhasabah ini berimplikasi pada pendidikan ruhani yang mengarahkan pada pembentukan insan kamil yang membawa kehidupan manusia menjadi lebih bermakna dengan melakukan pembersihan diri (Mutmainah, 2021).

Dalam konteks masa perkembangan remaja muhasabah diri mampu membawa pada perbaikan perilaku. Remaja mengalami berbagai tantangan kehidupan yang dapat di respon secara adaptif maupun maladaptif. Apabila direspon secara maladaptif, remaja dapat mengembangkan perilaku kenakalan remaja. Syafri dkk (2020) menyatakan bahwa muhasabah diri dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk menanggulangi kenakalan remaja. Pada proses muhasabah ini, individu memiliki upaya untuk mengenali dirinya, mengevaluasi perilakunya, dan menginvestigasi berbagai hal yang telah dilakukannya. Ketika bermuhasabah individu mampu menghadirkan atau mendekati diri kepada Allah SWT dan menilai ibadah atas apa yang terjadi pada dirinya.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa *religious coping* yang dilakukan pada teknik *self talk* adalah lebih pada bentuk coping *religious collaborative* (Pergament, 1997). Dalam hal ini para responden penelitian mampu memunculkan strategi pengelolaan permasalahan dengan melibatkan Allah SWT dan manusia sebagai pelaku aktivitas. Strategi

ini dilakukan dengan cara mengembalikan situasi kepada Allah setelah individu melakukan upaya secara optimal. Kemudian pengujian dalam penelitian ini telah menunjukkan bahwa *religious coping* melalui *self talk* mampu membawa pada perbaikan *self efficacy*.

Self efficacy dapat memberikan dampak pada perilaku individu melalui empat proses, meliputi proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi, dan proses seleksi. Pada proses kognitif, serangkaian tindakan yang dimunculkan oleh individu dilatarbelakangi oleh pikiran individu. Pemikiran ini kemudian akan memunculkan penilaian atau persepsi mengenai hal yang terjadi pada individu tersebut. Pada proses motivasi merupakan lanjutan dari proses kognitif. Kognitif individu akan mengarahkan individu dalam memotivasi dirinya dan mengarahkan perilakunya. Dalam proses ini akan dapat teridentifikasi berbagai hal yang berkaitan dengan apa yang perlu dilakukan, perlu dihindari, hambatan, dan tujuan yang dapat dicapai. Selanjutnya pada proses afeksi, *self efficacy* mempengaruhi reaksi afeksi terhadap tekanan yang dihadapi ketika menghadapi tugas. Sedangkan dalam proses seleksi, tingkatan *self-efficacy* akan menentukan tindakan yang akan dilakukan. *Self efficacy* yang rendah akan mempengaruhi individu memilih tindakan untuk menghindari atau menyerah pada tugas, demikian pula sebaliknya (Bandura, 1989).

Pada proses kognitif terdapat suatu kesadaran bahwa dalam mewujudkan perubahan, individu perlu menyadari perlu adanya usaha dari individu dengan menyandarkan diri pada Allah SWT. Perbaikan proses kognitif muncul ketika individu mampu memunculkan *self talk* positif yang di dalamnya melibatkan unsur keagamaan, ibadah, atau keterlibatan dirinya

dan Allah SWT dalam segala hal yang terjadi pada kehidupannya. Hal ini senada dengan mekanisme individu dalam menghadapi kegagalan. Pada individu yang mengalami kegagalan akademik akan mampu bangkit dari kegagalan karena kemampuan mereka untuk mampu menerima dirinya. Penerimaan diri ini adalah kemampuan untuk mampu memiliki konsep diri berprestasi yang baik, kematangan emosi yang baik, kepercayaan kepada Tuhan, dan rasa optimis, motivasi yang baik, serta dukungan sosial yang mencukupi (Tresnani dan Casmini, 2021).

Proses kognitif ini kemudian akan membawa daya dorong untuk mengarahkan tujuan atau standar yang ingin diraih. Hal ini berarti terjadi adanya motivasi yang di dalamnya didasarkan pada nilai keagamaan, ibadah dan nilai ketuhanan. Dengan demikian hal ini dapat membawa pada hadirnya berbagai emosi positif. Pada saat demikian individu akan mampu untuk merencanakan tindakan, mengarahkan tindakan, dan menyeleksi tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan yang diinginkan. Apabila dalam prosesnya individu mengalami kegagalan maka individu mampu untuk kembali memperbaiki proses kognitif untuk memunculkan pola pikir yang lebih positif. Koping religius telah memberikan kontribusi yang positif dalam kehidupan, termasuk dalam penurunan kondisi kecemasan individu (Amita, Wahyuningsih, dan Rini, 2021).

Telaah pendidikan telah dikemukakan oleh Muhammad Nasir, seorang tokoh bangsa yang memiliki kepedulian di dalam dunia pendidikan di Indonesia. Natsir menyatakan bahwa pendidikan haruslah berlandaskan Tauhid. Lebih lanjut dinyatakan bahwa menghilangkan ketauhidan dalam dunia pendidikan merupakan suatu kekeliruan dan kelalaian yang sangat besar. Natsir lebih

lanjut juga menawarkan arah pendidikan yang menyeluruh atau integral, dalam artian tidak ada pemisahan antara agama dan sains. Keduanya saling terhubung dan terintegrasi karena pendidikan yang berlandaskan ke Tauhidan (Firdaus, 2020).

Memperhatikan hal tersebut maka tentulah penting dalam penyelenggaraan pendidikan perlu mengintegrasikan dengan ketauhidan. Dalam hal ini bahwa berbagai proses dan aktivitas pendidikan dilandasi dan disadari sebagai bagian dalam mewujudkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT sebagai satu-satunya Tuhan yang Maha Esa. Memperhatikan proses belajar para siswa berarti juga memperhatikan kondisi para siswa dalam proses pembelajaran dan memperhatikan perkembangan siswa remaja, baik secara kognitif, afektif, psikomotorik, moral dan religi.

Pada penelitian ini, *self talk* positif yang mengarah pada religious coping mampu memberikan perbaikan pada kondisi *self efficacy* individu. Namun lebih jauh dari itu, penggunaan model koping religius secara positif dapat secara konsisten dan secara positif mampu memprediksikan kondisi kesejahteraan individu yang baik pula (Park, Holt, Le, Christie, & Williams, 2018; Utami, 2012), dan penurunan kondisi stres (Supradewi, 2019), penurunan kecemasan akan penyakit (Amita et al., 2021), penurunan kondisi *burn out* pada individu (Azizah dan Aisah, 2022), dan peningkatan kepuasan hidup (Kyeong et al., 2020).

Secara lebih khusus bahwa *self talk* dapat menjadi metode *self healing* melalui proses *self talk* yang mampu mengubah individu dalam mengkonseptualisasi dirinya (Gainsburg dan Kross, 2020). Adanya unsur keagamaan atau ketuhanan memberikan pengaruh positif terkait dengan adanya perubahan perspektif dengan memunculkan

pemaknaan baru atas apa yang terjadi dalam kehidupan (Krok, 2015). Lebih lanjut, koping religius juga mempengaruhi secara positif terhadap bagaimana individu mengeksternalisasi masalah dan perilaku prososial (Eisenberg et al., 2011).

Anak maupun remaja dapat mengatasi berbagai masalah yang dialami melalui pendekatan religius. Berbagai bentuk koping religius dapat selalu diajarkan pada individu dari usia muda terutama untuk mengatasi berbagai permasalahan dalam kehidupan, termasuk situasi kondisi yang mengancam kehidupan (Kadiroğlu, Güdücü Tüfekeci, dan Kara, 2021). Pada saat mereka mampu memahami dan menghayati ibadah maka akan semakin mampu dalam mengatasi masalah mereka. Peningkatan ibadah yang dimaksud dapat berupa memahami dan menghayati akan kebersyukuran, menyesuaikan diri dengan lingkungan, menjaga hubungan baik dengan lingkungan, dan menjalin hubungan yang baik dengan Tuhan. Pada saat hal tersebut dilakukan maka anak dan remaja akan memiliki suatu kondisi kesehatan mental yang baik (Lubis, Sati, Adhinda, Yulianirta, dan Hidayat, 2019).

SIMPULAN

Individu dalam merespon berbagai tantangan kehidupan dapat mengalami permasalahan dalam hal efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan individu dalam mengarahkan kemampuan dirinya untuk merencanakan dan melakukan aktivitas guna mencapai tujuan. Pengujian telah dilakukan terkait upaya perbaikan efikasi diri melalui *self talk* sebagai koping religius dan terdapat simpulan sebagai berikut:

1. *Self talk* sebagai koping religius dapat menguatkan efikasi diri individu.
2. Efikasi diri dapat dikelola dengan baik dengan cara mengubah *self talk* yang

semula negatif menjadi *self talk* yang lebih positif.

3. *Self talk* dapat melibatkan unsur religiusitas sebagai koping religius, di mana di dalam *self talk* mampu melibatkan unsur kegamaan, nilai ibadah, dan berpusat pada Allah SWT.
4. Perbaikan pada efikasi diri dapat mengarahkan individu pada perbaikan perilaku di dalam kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory: A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *Psikodimensia*, 18(1), 85. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>
- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 4(2), 105–125.
- Albrecht, K. G. (2003). *Brain Power Learn to Improve Your Thinking Skill: Daya Pikir, Metode Peningkatan Potensi Berpikir*. Semarang: Dahara Prize.
- Amita, N., Wahyuningsih, H., & Rini, I. S. (2021). Pelatihan Coping Religius Dalam Menurunkan Kecemasan pada Penderita Kista Ovarium. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 54–64. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18\(1\).6610](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18(1).6610)
- Andayani, S. A., Maghfiroh, N. F., & Anggraini, N. . (2021). Hubungan Self-Efficacy dan Self Esteem degan Perilaku Berisiko Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 9(2).
- Ay, K. M., Halaweh, R., & Al-Taieb, M. (2013). Positive self-talk and its effect on learning the grab start skill in swimming and self-efficacy improvement. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(4), 578–582.
- Azizah, R. N., & Aisah, A. (2022). The influence of positive religious coping on academic burnout experienced by islamic education students of private university in Yogyakarta. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 24(1), 21–34. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v24i1.1786>
- Bandura, A. (1989). Regulation of Cognitive Processes Through Perceived Self-Efficacy. *Developmental Psychology*, 25(5), 729–735.
- Diswantika, N. (2016). Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik). *Jurnal Lentera*, 1.
- Eisenberg, N., Castellani, V., Panerai, L., Eggum, N. D., Cohen, A. B., Pastorelli, C., & Caprara, G. V. (2011). Trajectories of Religious Coping From Adolescence Into Early Adulthood: Their Form and Relations to Externalizing Problems and Prosocial Behavior. *Journal of Personality*, 79(4), 841–873. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00703.x>
- Faizun. (2013). *Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Modelling dalam Meningkatkan Self Efficacy Siswa Kelas XI TEI B SMK N 2 Salatiga*. Universitas Satya Wacana.
- Ferdiansyah, A., Rohaeti, E. E., & Suherman, M. M. (2020). Gambaran Self Efficacy Siswa terhadap Pembelajaran. *Jurnal Fokus*, 3(1), 16–23.
- Firdaus, F. (2020). Konsep Pendidikan dalam Perspektif Muhammad Natsir. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 17(2), 15–25. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2020.vol17\(2\).4272](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2020.vol17(2).4272)
- Gainsburg, I., & Kross, E. (2020). Distanced self-talk changes how people conceptualize the self. *Journal of Experimental Social Psychology*, 88, 103969.

- <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2020.103969>
- Hasanah, H., & Fadlilah, A. (2018). Problem Religiusitas dan Coping Spiritual pada Anak Berhadapan Hukum. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 13(1), 67. <https://doi.org/10.21580/sa.v13i1.2474>
- Hasanah, U., Dewi, N. R., & Rosyida, I. (2019). Self Efficacy Siswa SMP pada Pembelajaran Model Learning Cycle 7E (Elicit, Engage, Explore, Explain, Elaborate, Evaluate, dan Extend). *Prisma: Prosiding Seminar Nasional Matematika*, 551–555.
- Kadiroğlu, T., Güdücü Tüfekci, F., & Kara, A. (2021). Determining the Religious Coping Styles of Adolescents in Turkey During COVID-19. *Journal of Religion and Health*, 60(5), 3406–3417. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01410-7>
- Krok, D. (2015). Religiousness, spirituality, and coping with stress among late adolescents: A meaning-making perspective. *Journal of Adolescence*, 45(1), 196–203. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.10.004>
- Kyeong, S., Kim, J., Kim, J., Kim, E. J., Kim, H. E., & Kim, J.-J. (2020). Differences in the modulation of functional connectivity by self-talk tasks between people with low and high life satisfaction. *NeuroImage*, 217, 116929. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.116929>
- Lianto, L. (2019). Self-Efficacy: A Brief Literature Review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120–129. [https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16\(2\).3898](https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16(2).3898)
- Madyawati, L., Marhumah, M., & Rafiq, A. (2021). Urgensi Nilai Agama pada Moral Anak di Era Society 5.0. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 18(2), 132–143. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18\(2\).6781](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18(2).6781)
- Mukhlis, A. (2013). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction). *Jurnal Psikoislamika*, 10(1), 5–11.
- Mutmainah, M. (2021). Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali (Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun Nafs). *SYAIKHUNA: Jurnal Pendidikan dan Pranata Islam STAI Syichona Moh. Cholil Bangkalan*, 12(1), 41–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.36835/syaikhuna.v12i1.4363>
- Nugroho, S., Handoyo, S., & Hendriani, W. (2020). Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Bullying di Pesantren: Sebuah Studi Kasus. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 17(2), 1–14. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2020.vol17\(2\).5212](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2020.vol17(2).5212)
- Park, C. L., Holt, C. L., Le, D., Christie, J., & Williams, B. R. (2018). Positive and negative religious coping styles as prospective predictors of well-being in African Americans. *Psychology of Religion and Spirituality*, 10(4), 318–326. <https://doi.org/10.1037/rel0000124>
- Pergament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping*. New York: Guildford Press.
- Rambe, Y. S. (2017). Hubungan Self efficacy dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Swasta PAB 12 Saentis. *Jurnal Analitika*, 9(1).
- Ros, R., Nisa, C., Azzahra, N., & Binqalbi Ruzain, R. (2021). Efektivitas Self-Healing Technique Sebagai Strategi Penurunan Stres pada Penderita

- Autoimmune Disease. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 18(2), 144–156. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18\(2\).7551](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18(2).7551)
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana. Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Schacter, D., Gilbert, D., & Wegner, D. (2016). *Psychology*. London: Palgrave.
- Setriani, S., & Pusvitasari, M. (2020). Hubungan antara Self Efficacy dengan Motivasi Belajar di SMA Darul Fatah Bandar Lampung. *Jurnal Psychomutiara*, 3(2).
- Sucitno, F., Sumarna, N., & Silondae, D. P. (2020). Pengaruh Self efficacy terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa. *Jurnal Sublimasi*, 1(3).
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Supradewi, R. (2019). Stres Mahasiswa Ditinjau Dari Koping Religius. *Psycho Idea*, 17(1), 9–22.
- Syafri, I., Qotadah, H. A., & Achmad, A. D. (2020). Muhasabah Diri Sebagai Media Penanggulangan Perilaku Juvenile Delinquency. *Khazanah Pendidikan Islam*, 2(3), 126–138. <https://doi.org/10.15575/kp.v2i3.9983>
- Tresnani, L. D., & Casmini, C. (2021). Penerimaan Diri dari Kegagalan Akademik Perempuan Perfeksionisme. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 18(2), 110–122. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18\(2\).4473](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18(2).4473)
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 44–66.
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: An intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports*, 7(6), 148.
- Wang, C., Shim, S. S., & Wolters, C. A. (2017). Achievement Goals, Motivational Self-talk, and Academic Engagement among Chinese Students. *Asia Pacific Education Review*, 18(3), 295–307.