



Pengaruh *Self Talk* Positif Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Atlet

Siti Nabila Safitri¹

Jihan Hafizhah Rahmah¹

Sherly Yulitri¹

Khalisha Nafila Addini¹

Prima Aulia¹

¹ Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang, Indonesia

ABSTRACT

Achievement motivation has a very important role in determining the success of an athlete. Achievement motivation not only encourages athletes to continue practicing and competing vigorously, but also helps them overcome the challenges and obstacles faced during the process. One method that can be done to increase achievement motivation is to do positive self-talk. This study aims to determine the effect of positive self-talk on achievement motivation in athletes. This study used a quasi-experimental method with a non-equivalent control group design (unequal pre-test-post-test). The research subjects were 24 students of class XI.F athletes from various sports at SMA N 4 SUMBAR which were then divided into two groups, namely the experimental group (12 students) and the control group (12 students). Data were collected through pretest and posttest questionnaires measuring two variables of self-talk and achievement motivation, using the Likert Model scale in both groups. The data analysis technique used was using the Paired Sample T-Test test method with the help of SPSS for windows 1.18.1.. The results of the Paired Sample T-Test test analysis showed a Sig. (2-tailed) of 0.000 is smaller than the probability of 0.05 (0.000 < 0.05), so it can be said that the hypothesis is accepted. Based on these results, it can be concluded that positive self-talk has a significant influence on achievement motivation in athletes.

Keywords: Positive self-talk, Achievement motivation, Athlete

ABSTRAK

Motivasi berprestasi memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan seorang atlet. Motivasi berprestasi tidak hanya mendorong atlet untuk terus berlatih dan berkompetisi dengan penuh semangat, tetapi juga membantu mereka mengatasi tantangan dan hambatan yang dihadapi selama proses tersebut. Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada adalah dengan melakukan self-talk positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-talk positif terhadap motivasi berprestasi pada atlet. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain non-equivalent control group (pre-test-post-test yang tidak setara). Subjek penelitian adalah 24 siswa atlet kelas XI.F dari berbagai cabang olahraga di SMA N 4 SUMBAR yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen (12 siswa) dan kelompok kontrol (12 siswa). Data dikumpulkan melalui pretest dan posttest kuesioner yang mengukur dua variabel self-talk dan motivasi berprestasi, menggunakan skala Model Likert pada kedua kelompok. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan metode uji Paired Sample T-Test dengan bantuan SPSS for windows 1.18.1. Hasil analisis uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari probabilitas 0,05 (0,000 < 0,05), maka dapat dikatakan hipotesis diterima. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa self-talk positif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi berprestasi pada atlet.

Kata Kunci: Self-talk positif, Motivasi berprestasi, Atlet

Introduction

Olahraga mempunyai maksud dan tujuan tertentu. Salah satunya adalah menjaga tubuh tetap sehat dan meraih prestasi. Saat ini, banyak anak muda yang tertarik dan terlibat

dalam olahraga, meskipun tujuan akhir mereka dalam olahraga berbeda. Mereka yang melakukan olahraga untuk kesehatan jasmani dan rohani, mereka yang melakukan olahraga sebagai sarana pendidikan, mereka yang melakukan olahraga sebagai sarana rekreasi, mereka yang melakukan olahraga sebagai sarana rehabilitasi, bahkan mereka yang melakukan olahraga sebagai sarana rekreasi. mencapai kesuksesan. Selain sarana dan prasarana yang baik, pembinaan juga diperlukan untuk meningkatkan prestasi olahraga. Proses pembinaan tersebut harus dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan agar memperbaiki kondisi pencapaian prestasi olahraga.

Prestasi merupakan hasil yang dicapai oleh seseorang dalam melakukan kegiatan. Menurut Maghfiroh (2011) prestasi adalah perilaku yang berorientasi tugas yang mengizinkan prestasi individu dievaluasi menurut kriteria dari dalam maupun luar, melibatkan individu untuk berkompetisi dengan orang lain. Prestasi merupakan tingkat keberhasilan seseorang mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sebuah program (Muhibbin, 2010). Prestasi yang dicapai tiap individu atau kelompok memiliki perbedaan, tergantung dari tingkat performa individu terhadap kegiatan yang dilakukan serta motivasi setiap individu untuk mencapai tujuan prestasi tersebut.

Motivasi berprestasi merupakan hal yang sangat penting dalam dunia olahraga. Hal ini disebabkan karena meningkatnya motivasi berprestasi menyebabkan individu fokus dalam mencapai keberhasilan yang diinginkan. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan selalu menunjukkan pemikiran dan sikap yang positif dalam suatu masalah seperti tidak melakukan pelanggaran dalam pertandingan serta tidak melakukan tindakan yang tidak diinginkan. Motivasi berprestasi dipahami sebagai upaya untuk mendapatkan atau berhasil pada tingkat yang unggul dalam persaingan, yang dapat berupa prestasi orang lain atau prestasi diri sendiri (McClelland 1987). Menurut Atkinson (2000), motivasi berprestasi adalah suatu kepedulian dalam persaingan dan keinginan untuk memenangkan permainan berdasarkan standar pribadi, yang dapat berupa prestasi. Menurut McClelland (dalam Robbins & Judge, 2008), aspek mendasar dari individu dengan kebutuhan berprestasi yang tinggi adalah keyakinan akan tanggung jawab pribadi, keinginan untuk mendapatkan umpan balik yang jelas tentang kinerja seseorang, dan pertimbangan risiko. Motivasi seorang atlet untuk tampil dapat menurun karena berbagai alasan, termasuk kurangnya kepercayaan pada diri sendiri, keluarga, pelatih, dan tempat di mana mereka beroperasi. Ini disebut motivasi intrinsik. Motivasi intrinsik dapat ditingkatkan dengan menunjukkan kepuasan yang tidak didasarkan pada hadiah tetapi dicapai melalui upaya memenangkan persaingan, sedangkan sebaliknya sesuatu yang bersifat eksternal meningkatkan motivasi untuk merangsang, sehingga hal tersebut dapat menjadi stimulan yang efektif (ampuh) (Singgih & Dewi, 2014).

Motivasi intrinsik dikatakan lebih dapat memunculkan sebuah perilaku tertentu karena motivasi ini berasal dari dalam diri sehingga memiliki kecenderungan yang lebih kuat serta tahan lama. Sedangkan motivasi ekstrinsik, saat sumber motivasi itu telah hilang atau berkurang nilainya maka perilaku yang diharapkan tidak akan muncul sehingga adanya motivasi intrinsik dalam diri seorang atlet menjadi sangatlah penting. Maka dari itu dibutuhkan suatu langkah untuk dapat menumbuhkan motivasi intrinsik dalam diri atlet tersebut. Motivasi

intrinsik dapat ditingkatkan dengan mental training, salah satunya dengan menggunakan *self-talk*.

Self-talk merupakan salah satu aplikasi dari penggunaan bahasa di dalam kontrol diri akan motivasi, dimana apa yang dikatakan atlet kepada dirinya sendiri adalah faktor yang penting di dalam menetapkan sikap, perasaan, emosi, dan perilaku (Person, 2001). Pada penelitian ini kami memilih *self-talk* karena *self-talk* adalah bagian dari *rational emotive behavior therapy* yang bertujuan mengubah ide-ide tidak rasional menjadi ide yang rasional sehingga dapat mengubah pandangan negatif atlet menjadi pandangan yang positif, yang mana pandangan mengenai perasaan dan keinginan untuk berprestasi saat perlombaan dapat sesuai dengan harapan-harapan dan tuntutan dari lingkungannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% atlet gulat olimpiade menggunakan strategi pengelolaan pikiran dengan berpikir positif, dan *self-talk* selama menghadapi pertandingan (Komarudin, 2015). Zourbanos et al., (dalam Andrianto & Khoirunnisa, 2017) menjelaskan bahwa *self-talk* adalah percakapan atlet kepada diri sendiri yang mengandung unsur motivasi. *Self-talk* dapat menjadi strategi kognitif untuk mengubah atau mempengaruhi pola pikiran yang ada (Selk, 2008).

Berdasarkan penjelasan diatas maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *self-talk* positif terhadap motivasi berprestasi pada atlet.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Indrawan & Yaniawati (2016) menyebutkan bahwa penelitian kuantitatif memiliki tujuan untuk mengumpulkan data berupa angka. Data yang berhasil diperoleh ini kemudian akan dilakukan uji statistik dengan mempergunakan skala ukur tertentu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi experiment*

Penelitian *quasi experiment* adalah rancangan eksperimen yang dilakukan tanpa pengacakan (random) tetapi melibatkan partisipan ke kelompok (Creswell, 2015). Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui bagaimana *self-talk* positif dapat mempengaruhi motivasi berprestasi dan bagaimana hal itu dapat mempengaruhi kinerja pada atlet. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dan *non-equivalent control group design* (*pre-test-post-test* yang tidak setara). Eksperimen sendiri merupakan pengamatan dalam kondisi buatan, dimana kondisi tersebut diciptakan dan dikendalikan oleh peneliti. Sedangkan penelitian eksperimental adalah penelitian yang dilakukan dengan cara memanipulasi objek penelitian dan memberikan instruksi (Nazir, 2013).

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 24 siswa atlet. Pemilihan subjek dilakukan dengan metode *simple random sampling*. *Simple random sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiono, 2018). Subjek dibagi menjadi dua kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen inilah yang mendapatkan intervensi *self-talk*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun dan dibiarkan dalam kondisi alami.

Pengumpulan data pada penelitian ini dengan kuesioner dengan menyebar angket pada atlet pelajar dengan semua cabang olahraga. Instrumen disusun berdasarkan dua variabel yaitu *self-talk* dan motivasi berprestasi. Skala yang digunakan untuk variabel motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi diukur dengan menggunakan skala motivasi berprestasi yang disusun berdasarkan aspek utama yang membentuk motivasi berprestasi dari Muthee dan Thomas (dalam Smith, 2015) yaitu daya saing, keyakinan berprestasi, menerima perubahan, menetapkan tujuan, kemandirian dan pengendalian diri. Pengukuran variabel motivasi berprestasi menggunakan metode angket model skala dari *likert*. Skala *likert* ini memiliki opsi empat pilihan jawaban diantaranya adalah Sangat Sesuai (SS); Sesuai (S); Tidak Sesuai (TS); Sangat Tidak Sesuai (STS). Pilihan pernyataan *favorable* memiliki skor masing-masing. skor 4 untuk jawaban sangat sesuai, skor 3 jawaban sesuai, skor 2 jawaban tidak sesuai, skor 1 jawaban sangat tidak sesuai. Sedangkan untuk *unfavourable* sebaliknya skor 1 jawaban sangat sesuai, skor 2 jawaban sesuai, skor 3 jawaban tidak sesuai, skor 4 jawaban sangat tidak sesuai. Alasan peneliti mengadaptasi alat ukur, karena subjek yang digunakan sama yaitu atlet.

Teknik analisa dalam penelitian ini menggunakan IBM SPSS *statistic for windows 13.00* dan dengan JASP *for windows 18.01* . Dengan teknik *paired sample t-test*.

Hasil dan Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat motivasi berprestasi menggunakan *treatment self-talk*. Hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini berupa nilai *pretest* dan *posttest* dari siswa kelompok eksperimen (kelas XI.F) dan kelompok kontrol (kelas XI.F) Program Keahlian Keberbakatan Olahraga tahun ajaran 2023/2024. Kelompok eksperimen yaitu kelompok siswa yang dalam pembelajarannya menggunakan media modul menggunakan *treatment self-talk* sedangkan kelompok kontrol yaitu kelompok siswa yang tidak diberikan *treatment* atau perlakuan. Data yang diperoleh dari penelitian di SMA N 4 SUMBAR tersebut kemudian diolah untuk mengetahui nilai uji normalitas, uji homogenitas, nilai N Gain dan uji hipotesis. Penyajian data menggunakan SPSS *for windows 1.18.1*

Tabel 1. Uji

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	Eksperimen	.212	12	.144	.874	12	.074
	Kontrol	.127	12	.200(*)	.945	12	.559
<i>Posttest</i>	Eksperimen	.201	12	.197	.928	12	.355
	Kontrol	.177	12	.200(*)	.932	12	.398

Berdasarkan hasil tabel di atas, dapat dilihat bahwa semua data nilai motivasi berprestasi pada penelitian memiliki nilai signifikansi $> 0,05$, maka data berdistribusi normal. Nilai signifikansi motivasi berprestasi kelas eksperimen pada *pretest* $0,144 > 0,05$ dan pada *posttest* $0,197 > 0,05$.

Sedangkan nilai signifikansi motivasi berprestasi kelas kontrol pada *pretest* $0,200 > 0,05$ dan pada *posttest* $0,200 > 0,05$.

Berdasarkan hasil tabel di atas, dapat dilihat bahwa semua data nilai motivasi berprestasi pada penelitian memiliki nilai signifikansi $> 0,05$, maka data berdistribusi normal. Nilai signifikansi motivasi berprestasi kelas eksperimen pada *pretest* $0,144 > 0,05$ dan pada *posttest* $0,197 > 0,05$. Sedangkan nilai signifikansi motivasi berprestasi kelas kontrol pada *pretest* $0,200 > 0,05$ dan pada *posttest* $0,200 > 0,05$.

Tabel.2 Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	.426	1	22	.521
	Based on Median	.099	1	22	.756
	Based on Median and with adjusted df	.099	1	19.089	.756
	Based on trimmed mean	.305	1	22	.587
Posttest	Based on Mean	.879	1	22	.359
	Based on Median	.803	1	22	.380
	Based on Median and with adjusted df	.803	1	18.436	.382
	Based on trimmed mean	.885	1	22	.357

Tabel 3. Uji Paired T-test

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	Pretest - Posttest	-4.958	3.850	.786	-6.584	-3.333	-6.309	23	.000

Pada hasil analisis data di atas, nilai Sig hasil *pretest* dan *posttest* adalah 0,00 kecil dari alpha 0,05 yang artinya H1 diterima dan H0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh *self-talk* positif terhadap motivasi berprestasi pada atlet SMA N 4 Sumbar.

Pembahasan

Dari hasil penelitian ini yang telah dilakukan membuktikan bahwa penggunaan positif *self-talk* efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada atlet. Berdasarkan hasil analisis terhadap data hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima sebab terdapat pengaruh yang signifikan antara positif *self-talk* dengan motivasi berprestasi pada atlet. Hal tersebut telah dibuktikan dengan hasil perhitungan didapatkan bahwa nilai taraf signifikan sebesar $0.000 < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh positif *self-talk* terhadap motivasi berprestasi pada atlet SMA N 4 Sumbar. motivasi berprestasi pada atlet SMA N 4 SUMBAR. Pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor rata-rata sebesar 40.33 setelah mendapatkan *treatment positive self-talk*. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment* mengalami penurunan menjadi 35.50.

Menurut Cox, *self-talk* merupakan teknik yang efektif untuk mengontrol pikiran dan mempengaruhi perasaan, yang mana kedua hal tersebut akan menimbulkan Motivasi Berprestasi diri yang akan mempengaruhi (dalam Holland, 2003). Dalam melakukan *self-talk*, kata-kata positif yang digunakan dapat mempengaruhi perilaku. Dalam suatu kompetisi banyak hal baik muncul dengan mengembangkan kebiasaan menggunakan positif *self-talk*. Adanya komunikasi antara pikiran dengan tubuh, semua pemikiran atlet tentang hal negatif harus diubah menjadi pernyataan positif. *Self-talk* positif dapat memberikan motivasi dan kekuatan untuk melakukan aktivitas tertentu. Menurut Davis (dalam Dita Iswari & Nurul Hartini, 2005) mengungkapkan bahwa *self-talk* ada dua jenis, yaitu *self-talk* positif dan *self-talk* negatif. Orang yang memiliki *self-talk* positif berarti sehat mental karena mampu berpikir realistis. Orang dengan *self-talk* negatif menderita stres dan gangguan emosi karena pikiran irasionalnya tidak sesuai dengan kenyataan. Tujuan dari *treatment* ini adalah mengubah *self-talk* negatif seseorang menjadi *self-talk* positif. Menurut Hall (dalam Murphy, 2007), *self-talk* positif dan berbicara positif dengan diri sendiri memiliki fungsi pembelajaran dan motivasi. Ekspresi diri yang positif dapat membantu pengendalian diri karena memberi energi positif pada tubuh dan pikiran. *Self-talk* positif membimbing individu untuk berpikir, berbicara, dan bertindak positif serta mengembangkan rasa percaya diri dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Dengan penggunaan *self-talk* secara efektif maka sifat seseorang dapat dikontrol, pola perilaku yang kurang baik dapat diganti menjadi perilaku yang lebih baik. *Self-talk* yang merupakan salah satu teknik *imagery* yang dapat membantu atlet memiliki pemikiran yang lebih positif terhadap diri sendiri sehingga membuat lebih percaya diri. Misalnya ketika pertandingan sedang berlangsung fokus pemikiran para atlet adalah pada hasil dari pertandingan, ini dapat memunculkan rasa tertekan dalam diri atlet. Atlet terkadang dapat terganggu oleh pemikirannya yang kurang relevan terhadap hal yang sedang lakukan, hal ini tentu dapat mempengaruhi konsentrasi yang akan berdampak ke performa atlet tersebut. Langkah-langkah untuk mempraktikkan *self-talk* positif adalah pertama-tama kenali *self-talk* negatif yang ada, lalu tantang dengan kata positif, dan ucapkan kata positif sesering mungkin untuk meningkatkan motivasi diri. Seseorang yang mempunyai *positive self talk* tidak akan mudah putus asa, melainkan akan terus berusaha mencapai tujuan dengan menjadikan kesalahan atau kegagalan

sebagai pelajaran. Dengan demikian, kesalahan dan kegagalan yang mereka alami akan membentuk mereka dan memotivasi diri mereka untuk berprestasi dalam mempersiapkan pertandingan. Penggunaan *self-talk* akan dapat membantu membangun motivasi berprestasi dan mengatur konsentrasi pada situasi tersebut. Atlet akan merasa lebih tenang dan dapat fokus, serta dapat meningkatkan teknik dan kontrol atlet terhadap fokus. *Self-talk* memungkinkan atlet untuk berkonsentrasi pada tugas yang dilakukan di lapangan dan menghilangkan pikiran yang negatif. Ketika atlet mengalami cedera, *self-talk* dapat berfungsi untuk mengalihkan fokus dari rasa sakit. Dengan membuang pemikiran atau perasaan negatif akan sangat bermanfaat ketika berada dalam keadaan yang sulit (Holland, 2003).

Berdasarkan dari pembahasan yang disampaikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self talk* positif berpengaruh pada motivasi berprestasi atlet kelas XI.F SMA N 4 SUMBAR. *Self-talk* positif yang dirancang untuk meningkatkan motivasi berprestasi dan fokus pada tugas yang ada, dapat membantu atlet melakukan upaya sungguh-sungguh untuk mencapai keberhasilan melalui berbagai strategi positif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *self-talk* positif efektif dalam meningkatkan motivasi berprestasi. Hasil uji analisis data menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang menerima perlakuan *self-talk positif* menunjukkan peningkatan skor rata-rata motivasi berprestasi sebesar 40,33 setelah mendapatkan *treatment*, sementara kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan mengalami penurunan skor menjadi 35,50. Analisis statistik menggunakan uji *Sample Paired T-test* menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 yang lebih kecil dari probabilitas 0,05, mengindikasikan adanya pengaruh positif yang signifikan dari *self-talk* terhadap motivasi berprestasi. Dengan demikian, *self-talk* positif terbukti sebagai teknik yang efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi, membantu atlet mengatasi tekanan, meningkatkan fokus, dan mengembangkan pola pikir positif, sehingga berkontribusi pada pencapaian prestasi yang lebih baik.

Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut: 1) Bagi atlet disarankan untuk secara aktif menggunakan *self-talk* positif, terutama dalam situasi kompetitif. Mengenali dan menggantikan pemikiran negatif dengan pernyataan positif dapat membantu meningkatkan fokus dan motivasi. 2) Bagi pelatih disarankan untuk mengintegrasikan teknik *self-talk* positif dalam program latihan atlet secara rutin. Dengan demikian, atlet dapat mengembangkan kebiasaan berpikir positif yang akan mendukung kinerja mereka di lapangan. 3) Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian lanjutan mengenai *self-talk* dan motivasi berprestasi. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi aspek-aspek lain dari *self-talk*, seperti pengaruh jangka panjang dan aplikasi pada berbagai jenis olahraga dan tingkat usia atlet yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Andrianto, R. & Khoirunnisa, R. N. (2017). Hubungan antara self-talk kepercayaan diri pada atlet futsal. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(3), 50-55.
- Atkinson. 2000. Pengantar Psikologi edisi kesebelas jilid 2. Jakarta: Interaksara.
- Creswell, John. W. 2015. Penelitian Kualitatif dan Desain Riset: Memilih Diantar Lima Pendekatan. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Dita Iswari & Nurul Hartini. (2005). Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self-talk terhadap Penurunan Tingkat Body Dissatisfaction. *Journal Unair Surabaya* (Volume 7 Nomor 3). Hlm 1- 22.
- Holland, Tom, M.S., C.S.C.S. (2003). Self-talk and the endurance athlete. *AMAA Journal/Winter*, 18-19. American Medical Athletic Association
- Indrawan, R, Yaniawati, P. 2016. Metodologi Penelitian. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Komarudin. (2015). Psikologi olahraga: Latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif. PT Remaja Rosdakarya.
- McClelland, D.C. 1987. Human Motivation. New York: The Press Syndicate of The University of Chambridge
- Maghfiroh, Roshita. 2011. Persepsi Prestasi pada Anak Terlantar. Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang
- Muhibbin Syah. 2010. Psikologi Belajar. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Murphy, Michael. (2007). A Foundation for Positive Mental Imagery and Positive Self-Talk for Use in an Appreciative Manager Model. Benedictine University. Dissertation. ProQuest Information and Learning Company. 3258975.
- Muthee, J. M., & Thomas, I. (2009). Predictors of achievement motivation among. *The Psychespace*, 3,(2), 39-44
- Nazir, Moh. (2013). Metode Penelitian. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Pearson, J.E.(2001). Develop the habit of Healthy Self talk. Crete: Dageforde Publishing, Inc.
- Robbins, Stephen P dan Judge, Timothy A. 2008. "Perilaku Organisasi". Jakarta : Salemba Empat.
- Selk, J. (2008). 10-minutes toughness: The mental training program for winning before the game begins. McGraw-Hill.
- Singgih, Dewi, P. K. (2014). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Pegawai Dengan Motivasi Sebagai Variabel Mediating Di Lingkungan Dinas Penataan Ruang Dan Pemukiman Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Riset Akuntansi & Bisnis*, 12 (2).
- Smith, R. L. (2015). A contextual measure of achievement motivation: Vistas
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.