



## PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF TALK* TERHADAP MOTIVASI MENGHAFAL AL-QUR'AN SANTRI PONDOK PESANTREN IBNU KATSIR 2 JEMBER

Mei Rosita<sup>1)</sup>, ST. Fanatus Syamsiyah<sup>2)</sup>, Bhennita Sukmawati<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup> Universitas PGRI Argopuro Jember, Jl.Jawa No.10, Jember, Indonesia

<sup>a)</sup>Email: [meirosyita5@gmail.com](mailto:meirosyita5@gmail.com)

### Abstrak

Rosita, Mei. 2023. *Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Talk Terhadap Motivasi Menghafal Al-Qur'an Santri Ibnu Katsir 2 Jember*. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Jember. Pembimbing: (I) ST.Fanatus Syamsiyah,S.H.I.,M.Si dan (II) Bhennita Sukmawati, S.Psi.,M.Psi,Psikolog.

Menghafal Al-Qur'an merupakan perbuatan yang sangat mulia dan terpuji, dalam menghafal Al-Qur'an sangat diperlukan sebuah motivasi yang dapat menguatkan santri untuk terus semangat menyelesaikan hafalan Al-Qur'annya, dan hal ini terjadi pada santri Pondok Pesantren Ibnu Katsir, yaitu semangat yang mulai menurun, sehingga setoran hafalan, capain harian, dan target hafalannya tidak sesuai, sehingga peneliti merasa perlu untuk menindak lanjuti permasalahan tersebut. Penelitian ini bertujuan meningkatkan motivasi menghafalkan Al-Qur'an santri dengan wasilah metode *self talk*, adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan design penelitian *Pre-eksperimental One Group Pretest Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasantri angkatan 8 Ibnu Katsir Jember dengan sampel sebanyak 19 santri. Metode pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara, dan kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon Match Pairs Test*. Hasil penelitian adalah: Terdapat pengaruh layanan bimbingan dengan teknik *self talk* terhadap motivasi menghafal Al-Qur'an santri Ibnu Katsir 2 Jember. Hal ini dibuktikan dengan nilai rerata pretes yakni 127,5 dan nilai rerata posttest yakni 155,6 serta selisihnya 44,8. Diketahui nilai *Z* adalah -2,201, dihasilkan besaran *Asymp. Sig. (2-tailed)*nya 0,028 dibawah dari 0,05 maka kesimpulannya ada beda nilai terhadap Motivasi menghafal Alquransiswa dilihat dari nilai pretest dan posttest (hipotesis kerja diterima). maka bisa diartikan bahwa ada pengaruh bimbingan dengan metode *self talk* terhadap motivasi menghafalkan Al-Qur'an santri.

**Kata Kunci** :Bimbingan Kelompok, Teknik Self Talk, Motivasi Menghafal Al-Qur'an

### Abstract

*Memorizing the Qur'an is a highly esteemed and praiseworthy endeavor. However, the students at Ibn Katsir Islamic Boarding School have experienced a decline in their motivation to continue their memorization. As a result, their progress in terms of daily achievements and meeting memorization targets has suffered. Therefore, researchers have recognized the need to address these issues. The objective of the research is to enhance students' motivation to memorize the Al-Qur'an by employing self-talk strategies. The study used a quantitative research approach, namely the Pre-experimental One Group Pretest Posttest Design research design. The population under investigation consisted of the 8th cohort of students from Ibnu Katsir Jember, with a sample size of 19 pupils. Data collection methods encompassing observation, interviews, and surveys. The data analysis approach employed is the Wilcoxon Matched Pairs Test. The study yielded the following results: The motivation to memorize the Qur'an of Ibnu Katsir 2 Jember students is influenced by the guidance programs that utilize self-talk tactics. This can be demonstrated by the increase in the average or mean scores on the pretest and posttest. The mean pretest value is 127.5, whereas the mean posttest value is 155.6, resulting in a difference of 44.8. The Z value is - 2.201, indicating that the Asymp. Sig. (2-tailed) is 0.028, which is below the significance level of 0.05. Therefore, it can be concluded that there is a significant difference in the motivation to memorize Al-Qur'an between students' pretest and posttest scores (working hypothesis accepted).*

**Keywords:** *Guidance techniques , Self Talk Technique, Motivation Memorizing Al-Qur'an*

## **PENDAHULUAN**

Al-Qur'an ialah kitab yang memberikan panduan, batasan, dan prinsip-prinsip bagi eksistensi manusia dalam pengabdianya kepada Allah. Nama Qur'an secara bahasa mengacu pada tindakan membaca atau isi yang dibaca. Namun, dalam pengertian terminologi, secara khusus digunakan untuk menggambarkan firman Allah S.W.T yang mengandung mukjizat yang diturunkan kepada nabi Muhammad S.A.W dengan perantaraan malaikat jibril sebagai petunjuk bagi umat manusia yang tertulis didalam mushaf yang disampaikan kepada kita secara mutawatir.

Memperoleh pengetahuan tentang AlQur'an bukanlah hal yang sulit di era sekarang ini, karena ada banyak disiplin ilmu yang didedikasikan untuk mempelajari AlQur'an, yang dibantu oleh teknologi canggih. Terutama terlihat di Indonesia, di mana sebagian besar penduduknya mahir dalam menghafalkan AlQur'an. Akibatnya, mempelajarinya, termasuk menghafalnya, menjadi lebih mudah diakses oleh individu dari berbagai latar belakang. Memperoleh kemampuan untuk menghafal seluruh 30 juz AlQur'an bukanlah tugas yang sulit. Allah S.W.T menjanjikan kemudahan dalam menghafal AlQur'an.

Dengan berbagai keutamaan serta manfaat yang telah dijelaskan diatas, tentunya akan semakin menambah minat para calon penghafal Al-Qur'an, dan juga merupakan salah satu penyemangat bagi santri, selain itu juga menghafal Al-Qur'an semakin diminati karena banyak sekali sekolah, pesantren, organisasi yang membuat dimana masyarakatpun tidak sedikit yang tertarik dan semangat untuk menghafal Al-Qur'an atau biasa disebut dengan tahfidz yang dapat mencetak generasi penghafal Al-Qur'an, sehingga berbagai metode diajarkan agar santri lebih mudah dalam menghafal Al-Qur'an, oleh karena itu sangat diperlukan pembimbing yang berkompeten yang dapat mengarahkan santri dalam menghafal Al-Qur'an, sehingga nanti akan lahir penerus-penerus generasi yang akan menjadi seorang hafidz Qur'an.

Pondok Pesantren Ibnu Katsir merupakan lembaga berbasis Al-Qur'an yang mewadahi para penghafal AlQur'an untuk senantiasa membangun generasi AlQur'an, sehingga kegiatan sehari-hari yang dilakukan santri adalah menghafal serta muroja'ah Al-Qur'an, karena hafalanpun harus di cek ketepatannya dalam setiap bacaan yang disetorkan dan dihafalkan, yang mana kegiatan tersebut para santri didampingi langsung oleh para pembimbing melalui kegiatan tasmi Al-Qur'an, dan kegiatan ini tentunya membutuhkan tekad yang kuat, semangat, dorongan terutama dari orang tua, guru, teman dan lingkungan, karena menghafal Al-Qur'an yang dilakukan secara terus-menerus terkadang juga akan membuat seseorang merasa jenuh hingga hilangnya motivasi.

Sebagaimana dijelaskan oleh Hakim T (dalam Fitriana, 2018) bahwa salah satu faktor kejenuhan belajar diantaranya disebabkan oleh: a). metode yang tidak bervariasi dan dilakukan secara terus menerus, b). belajar hanya ditempat tertentu, c). kurang aktivitas rekreasi atau hiburan.

Akibatnya, banyak siswa yang mengalami penurunan motivasi selama proses menghafalkan Al-Qur'an, yang mengakibatkan ketidakmampuan untuk meraih target yang diinginkan. Menghafalkan AlQur'an menjadi lebih menantang tanpa adanya motivasi. Hal ini disebabkan karena setiap individu memiliki tingkat kecerdasan, motivasi, dan ketekunan yang berbeda-beda, yang secara langsung berdampak pada kemampuan mereka untuk menghafalkan AlQur'an. Motivasi merupakan variabel yang sangat mempengaruhi dan memainkan peran penting, terutama dalam hal menghafalkan AlQur'an. Motivasi sangat

penting dalam merangsang semangat, semangat, dan kepuasan dalam proses menghafal, sehingga memberikan siswa semangat yang cukup untuk terlibat dalam upaya menghafal ini.

Motivasi adalah faktor pendorong yang mendorong seseorang untuk melakukan tindakan menuju tujuan tertentu (Khodijah, 2017). Motivasi yang melatarbelakangi seseorang untuk menghafalkan Al-Qur'an berbeda-beda, dan perbedaan motivasi ini juga mempengaruhi kualitas hafalan santri. Hal ini terutama berlaku untuk santri pondok pesantren Ibnu Katsir, yang memiliki motivasi yang beragam.

Ciri-ciri rendahnya motivasi menghafal Al-Qur'an diantaranya: malas, mudah lupa, tidak sabar, cepat putus asa, semangat yang melemah, jarang mengulang dan menambah hafalan (Faza, 2018). Sehingga dalam penelitian menggunakan metode *self talk* untuk membantu santri dalam membangkitkan semangat dan motivasi menghafalnya. Teori ini dikemukakan oleh Albert Ellis pada tahun 1993.

Menurut Ellis, manusia memiliki dua kemampuan kognitif yang berbeda: satu yang logis dan satu lagi yang tidak logis. Ellis mendalilkan bahwa seseorang memiliki kapasitas untuk memelihara elemen-elemen konstruktif dan memerangi hal-hal negatif. Menurut Ellis, individu mungkin tidak selalu sesuai dengan pola yang ditetapkan di awal kehidupan mereka. Namun, individu memiliki hak untuk mengubah dan meningkatkan situasi mereka. Karya Erford dikutip oleh Nur pada tahun 2020.

Self-talk, seperti yang dijelaskan oleh Yusuf dan Haslinda (2019) dalam Nur (2020), mengacu pada dialog internal yang terjadi di dalam diri individu. Hal ini mendominasi sebagian besar percakapan kita dalam kehidupan sehari-hari, terjadi hampir secara konstan dan bahkan selama periode tidur atau ketidaksadaran. Self-talk mengacu pada tindakan seseorang yang berbicara kepada diri sendiri, baik dengan suara keras atau dengan nada normal, dengan tujuan untuk mengganti pikiran atau pernyataan negatif dengan pikiran atau pernyataan positif.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif, khususnya menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah pendekatan studi yang melibatkan pemberian stimulus dan kemudian mengamati efek atau perubahan yang dihasilkan pada objek yang diberi stimulus. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan desain penelitian *pre-eksperimental One Group Pretest Posttest Design*. Pada desain ini dilakukan pretest sebelum diberikan perlakuan agar peneliti bisa melihat hasil yang akurat melalui tes yang dilakukan, yaitu dengan adanya pretest (sebelum perlakuan) dengan posttest (sesudah perlakuan).

Tabel. 3.1  
*One Group Pretest-Posttest Design*

Pre-test	Perlakuan	Post-test
o1	X	o2

Keterangan:

- o1 : Pre-test sebelum diberikan layanan motivasi dengan teknik *self talk*
- X : Pemberian layanan motivasi dengan menggunakan teknik *self talk*
- o2 : Post-test setelah dilakukan layanan motivasi dengan menggunakan *teknik self talk*.

Dan dalam suatu penelitian tentu diperlukan adanya suatu objek yang akan dijadikan sebagai sasaran penelitian. Adapun subjek yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember Angkatan 8 yang berjumlah 19 orang. Dalam hal ini peneliti memilih Angkatan 8 karena dalam hasil observasi lapangan bahwa capaian santri Angkatan 8 termasuk yang dibawah rata-rata (tidak mencapai target hafalan), Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *sampling purposive*. Sampel dalam penelitian ini ada 6 orang santri dengan pertimbangan nilai pretes motivasi menghafal Al-Quran termasuk kategori rendah dan sedang.

**Tabel.3.4 Kategori Penilaian**

No.	Rumus Rentang Skor	Kategori
1	$X < M - 1SD$	Rendah = 40-92
2	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang = 93-145
3	$M + 1SD \leq X$	Tinggi = 146-198

Ket :

X =Jumlah Skor Siswa

M =Rata-rata

SD=Standar Deviasi

Azwar mengemukakan kategorisasi adalah untuk menempatkan individu kedalam kelompok terpisah secara berjenjang (Azwar, 2012 dalam Kamila, 2014) yang terdapat tiga kategorisasi dengan menggunakan rumus diatas.

**Tabel. 4.2 Hasil Pretest Motivasi Menghafal Qur'an santri**

No Responden	Nilai	Kategori
1	134	Sedang
2	163	Tinggi
3	153	Tinggi
4	159	Tinggi
5	161	Tinggi

6	145	Sedang
7	134	Sedang
8	143	Sedang
9	175	Tinggi
10	156	Tinggi
11	153	Tinggi
12	156	Tinggi
13	150	Tinggi
14	166	Tinggi
15	153	Tinggi
16	92	Rendah
17	117	Sedang
18	168	Tinggi
19	158	Tinggi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini pretest dilakukan sebelum pelaksanaan treatment untuk mengetahui kondisi awal motivasi menghafal Al-Qur'an santri angkatan 8 Ibnu Katsir 2 Jember. Data hasil pretest dapat dilihat pada tabel berikut. Berdasarkan hasil pretest tersebut diketahui bahwa dari 19 santri angkata 8 Pondok Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember terdapat 1 orang yang memiliki motivasi menghafal rendah, 5 orang termasuk kategori sedang, dan 13 orang termasuk kategori tinggi.

**Tabel. 4.3**  
**Data Santri yang Memiliki Motivasi Rendah dan Sedang**

No	Nama	Skor Motivasi Menghafal
1	Y	92
2	RN	117
3	N	134
4	SA	134
5	IH	143

6	AP	145
---	----	-----

Berdasarkan hasil tersebut maka diambil 6 orang santri yang termasuk kategori rendah dan sedang yang dijadikan subjek penelitian.

Yaitu pada tanggal 8 desember 2022, penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*, yang dilakassana diruang kantor gedung B. dalam pertemuan sesi awal ini, para anggota kelompok masih belum bisa terbuka dan masih canggung, sehingga konselor atau ketua kelompok berusaha untuk mencairkan suasana dan memancing satu persatu dari anggota kelompok agar mau terbuka, tetap tenang dan tidak merasa canggung.

Adapun tahap dalam pelaksanaan teknik *self talk* ini adalah:

a). pertemuan ke I

Disini pemimpin kelompok diarahkan untuk membuka pertemuan pertama ini dengan salam kemudian menyapa satu persatu anggota, menanyakan kabar masing-masing setelah itu pemimpin kelompok mulai menjelaskan tujuan mereka dikumpulkan serta menjelaskan sedikit tentang apa itu teknik *self talk*, setelah konselor menjelaskan materi tersebut dengan bahasa yang ringan dan santai agar dapat mudah dipahami maka koselor disini mencoba mengulang kembali kepada para anggota mengenai materi yang telas dijelaskan tadi dan menghubungkan serta memberi contoh dengan permasalahan-permasalahan yang mungkin sering dialaminya,

b). Pertemuan ke II

Pada pertemuan kedua ini dilaksanakan pada tanggal 15 desember 2022, pelaksanaan binbingan ini dilakukan dilantai satu diruangan kantor, disini konselor membuka pertemuan tersebut, menanyakan kabar serta menjelasakn tujuan koselor pada pertemuan kedua ini, jadi disini konselor menjelaskan tahapan yang akan dilakukan kepada para anggota mengenai teknik *self talk* yang pada pertemuan sebelumnya sempat dijelaskan sedikit tentang teknik *self talk* tersebut.

Dan pada tahap ini konselor menjelaskan beberapa langkah-langkah yang harus dilakukan dalam teknik *self talk* ini diantaranya mereka disini akan menceritakan permasalahan-permasalahan yang mungkin pernah atau bahkan sering dirasakan atau dialami oleh anggota tersebut, sehingga disini koselor mulai mengarahkan kepada para anggota untuk bisa terbuka dan menceritakan mengenai permasalahan yang dialaminya kepada para anggota kelompok, sehingga harapannya para anggota dapat memberikan masukan saran serta motivasi kepada teman yang menceritakan permasalahannya.

Setelah konselor mengarahkan para anggota kelompok untuk menceritakan masing-masing dari permasalahan yang mereka alami, dan setelah salah satu dari anggota menceritakan permasalahan mereka, maka disini konselor mengarahkan kepada anggota yang lain untuk merespon dan juga aktif, agar solusi dalam permasalahan tersebut dapat dihadapi, sehingga temannya akan mendapatkan motivasi, pencerahan, terhadap permasalahan yang sedang dialaminya, serta apa yang seharusnya dilakukan ketika mereka dihadapkan dengan permasalahan serta hal-hal seperti itu.

c).Pertemuan ke III

Pertemuan ini dilaksanakan pada tanggal 16 desember 2022, bertempat dilantai satu ruangan kantor, seperti biasa koselor membuka dan menanyakan kabar serta perkembangan atau perubahan apa yang telah didapat setelah mereka menceritakan masalahnya kepada teman yang dapat dipercaya dan dapat memberi solusi terhadap masalahnya, memberi motivasi serta masukan terhadap permasalahannya.

Seperti yang telah dilakukan kemarin pada pertemuan sebelumnya, sehingga konselor menanyakan satu persatu diantara mereka mengenai permasalahan yang diceritakan didepan teman-temannya, dan sebagian besar mereka merasa lega ketika mereka bisa menceritakan permasalahannya membutuhkan support dan motivasi-motivasi yang dapat membuatnya untuk bangkit dari keterpurukannya, dan kembali semangat. Dan alangkah baiknya ketika kita sedang ada masalah lalu kita ceritakan kepada siapapun itu yang sekiranya kita percaya dan dapat memberikan solusi dan jalan keluar terhadap permasalahan kita.

Sehingga disini konselor menyimpulkan dan menjelaskan kepada mereka bahwa kata-kata positif yang sering kita ungkapkan dan kita dengar, baik dari diri kita sendiri maupun dari luar (teman), sangat berpengaruh dalam diri kita dan juga terhadap kesehatan mental kita, sehingga ketika pikiran-pikiran positif itu memenuhi pikiran kita maka akan secara otomatis tindakan-tindakan dan kebiasaan-kebiasaan yang baik itu akan muncul dan mengalir dari diri kita, sehingga sebesar apapun masalah yang kita hadapi akan dapat kita hadapi dengan penuh keyakinan dan ketenangan.

d).Pertemuan ke IV

Pertemuan ini dilaksanakan pada tanggal 18 desember 2022 di lantai tiga Gedung B, seperti pertemuan sebelumnya konselor memimpin dan membuka dengan doa lalu seperti biasa,konselor akan memberikan arahan-arahan terkait tugas yang akan diberikan pada pertemuan ini, disini konselor mengarahkan pada semua anggota untuk bisa menuliskan dan menceritakan permasalahannya dan anggota yang lain akan merespon atau menanggapi cerita dari anggota lain. Sehingga dari mereka satu persatu mulai menceritakan permasalahan yang dihadapinya, dan anggota lain memberikan tanggapan, masukan, atau solusi terhadap permasalahan tersebut, sehingga anggota yang bercerita mendapatkan pencerahan jalan keluar atau kekuatan dari teman-temannya. Disini konselor juga menjelaskan terkait teknik self talk untuk bisa menetapkan self talk positif dan melakukannya setiap hari secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional terhadap diri mereka agar terus lebih baik.

e). pertemuan ke V

Pada pertemuan kali ini konselor merasakan ada perubahan dari para anggota terkait dengan penjelasan, masukan serta argumentasi yang mereka sampaikan dapat memberikan semangat serta perubahan terhadap teman-temannya.

**Tabel. 4.5 Hasil Treatment**

No.	Nama	Masalah Sebelum Diberikan Treatment	Hasil Setelah Diberikan Treatment
1	NI	Kesulitan mengenal diri	Mulai sedikit demi sedikit

		sendiri sehingga membuatnya Merasa bingung dengan tujuan hidupnya	menfokuskan tujuan hidupnya sehingga tidak lagi membuatnya bingung
2	SA	Kesulitan dalam mengatur dan membagi waktunya sehingga tertinggal dari targetnya	Menjadikan orang tua sebagai motivasi pertama, sehingga dia menjadi yakin dengan cita-citanya menyelesaikan hafalan Al-Qur'annya.
3	Y	Merasa kesulitan dalam menghafal Al-Quran	Merasa lebih baik setelah melakukan arahan dan masukan dari teman-temannya
4	RN	kurangnya dukungan dari keluarga terdekatnya	Berusaha lebih fokus dan tidak ingin menyerah dengan keadaan yang membuatnya gagal.
5	IH	Insecure berlebihan dengan prestasi yang diraih oleh teman-temannya, dan selalu memendam masalah yang sedang dihadapinya	Menceritakan permasalahannya kepada teman-temannya, sehingga tidak akan dipendam sendiri lagi.
6	AI	sulit berkonsentrasi dalam menghafal Al-Qur'an.	Mencoba untuk selalu fokus ketika hendak menghafal, dan ingin terus mencoba tanpa meragukan kemampuan diri sendiri.

Pemberian post test kepada mahasantri angkatan 8 yang menjadi sampel pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan peningkatan motivasi menghafal santri Ibnu Katsir 2 Jember setelah menggunakan *treatment* dengan layanan bimbingan dengan teknik *self talk*.

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa santri secara keseluruhan ada 6 peserta didik yang diberikan *treatment* menggunakan layanan bimbingan dengan menggunakan teknik *self talk* yang memiliki nilai posttest dengan rata-rata memperoleh skor tinggi dan satu orang memperoleh nilai sedang.

**Tabel.4.7 Hasil Pretest dan Posttest**

No.	Nama	Skor Pretest	Skor Posttest	Selisih
1	SA	134	154	20
2	AP	143	168	24
3	NI	134	168	34
4	IH	143	160	17
5	Y	92	149	57
6	RN	117	132	15
	<b>Jumlah</b>	763	928	167
	<b>Rata-Rata</b>	127,5	155,6	44,8

## KESIMPULAN

Berlandaskan dari hasil yang diperoleh, maka disimpulkan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *self talk* yang dapat berpengaruh terhadap motivasi menghafal Al-Qur'an santri Ibnu Katsir 2 Jember. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil yang diperoleh rata-rata atau mean pada pretes dan posttes mengalami peningkatan. Nilai pretes reratanya 127,5 adapun posttest reratanya 155,6 dengan selisih 44,8. Diketahui nilai Z adalah -2,201, dihasilkan besaran Asymp. Sig. (2-tailed)nya 0,028 dibawah dari 0,05 maka kesimpulannya ada beda nilai terhadap Motivasi menghafal Alquransiswa dilihat dari nilai pretest dan posttest (hipotesis kerja diterima). maka bisa diartikan bahwa ada pengaruh bimbingan dengan metode *self talk* terhadap motivasi menghafalkan Al-Qur'an santri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badrussalam, Abu Yahya. (2013). *Hakikat dan Fadhilah Tadabur Al-Quran*. Bekasi: Naashirussunnah.
- Departemen Agama RI. (2020). *Mushaf Al Kamil Al Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: CV Darus Sunnah
- Faza, wilda & kustanti, erin ratna. (2018). *Jurnal Empati*, Vol. 7 No. 1.
- Fitriana, Yola. (2017). *Skripsi Pengaruh Bimbingan Konseling dan Lingkungan Diri Remaja*. Jurnal Bimbingan dan konseling "PSIKOPEDAGOGIA" Vol.II, No.I.
- Kementrian Agama RI, (2017). *Mushaf Ar-Rozzaq* (Bandung: CV Mikraj Khazana
- Prayi tno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta Ghalia indonsia.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, Nur. (2020). *Penerapan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar*. Jurnal ilmu Pendidikan dasar, Vol. 2, No. (1).