

Efektivitas Afirmasi Positif terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa

The Effectiveness of Positive Affirmations on Increasing College Students' Self-Confidence

**Fatma Dilla Adinda¹, Anisa Septi Artanti², Diva Savira³, Ratna Juwita⁴,
Adifa Zahra⁵**

¹²³⁴⁵Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Negeri Padang
e-mail: fatmadillaadinda@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas afirmasi positif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan pra-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri dari lima mahasiswa baru yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua subjek mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah diberikan intervensi afirmasi positif. Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.043, yang menandakan adanya pengaruh signifikan dari afirmasi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa. Kesimpulannya, afirmasi positif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dan dapat diterapkan sebagai metode untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan performa akademik mereka.

Kata kunci: *afirmasi positif, kepercayaan diri, mahasiswa.*

Abstract

This study aims to evaluate the effectiveness of positive affirmations in increasing students' self-confidence. The research method used was a pre-experimental approach with a one group pretest-posttest design. The research subjects consisted of five new students who were selected using purposive sampling technique. The results showed that all subjects experienced an increase in self-confidence after being given a positive affirmation intervention. Statistical analysis using the Wilcoxon Signed Ranks Test showed a significance value of 0.043, which indicates a significant effect of positive affirmations on increasing student confidence. In conclusion, positive affirmations are effective in increasing students'

self-confidence and can be applied as a method to support their psychological well-being and academic performance.

Keywords: *positive affirmations, self-confidence, university students*

LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan elemen penting dalam sistem pendidikan tinggi yang diharapkan menjadi agen perubahan di masyarakat, dengan perguruan tinggi menjadi puncak lembaga pendidikan formal yang bertujuan mewujudkan sumber daya manusia berkualitas. Mahasiswa seringkali berada dalam fase transisi dari remaja menuju dewasa, di mana pengembangan diri dan pembentukan identitas menjadi aspek penting dalam kehidupan mereka. Selama masa ini, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang tidak hanya berasal dari tuntutan akademik, tetapi juga dari kehidupan sosial dan emosional mereka (Arnett, 2000). Pada masa transisi ini, mahasiswa dituntut untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kemandirian, dan tanggung jawab pribadi, yang semuanya merupakan bagian dari persiapan mereka untuk berperan aktif di masyarakat. Proses ini tidak hanya memperkuat intelektual mereka, tetapi juga melatih mahasiswa dalam kemampuan berkomunikasi yang efektif, kolaborasi dalam kerja tim, serta keterampilan manajemen waktu dan stres yang esensial dalam menanggapi tuntutan akademik dan kehidupan sehari-hari (Astin, 1993). Keberhasilan dalam mencapai tujuan akademik dan non-akademik sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, salah satunya adalah kepercayaan diri.

Kepercayaan diri memainkan peran penting bagi individu dalam mengembangkan aktivitas dan meningkatkan kreativitas, sebagai langkah untuk mendukung pencapaian prestasi (Amri dkk., 2018). Lauster (1995) menggambarkan kepercayaan diri sebagai hasil dari pengalaman hidup, yang mencakup komponen kepribadian seperti percaya pada kemampuan sendiri, kemandirian dari pengaruh orang lain, serta kemampuan untuk bertindak sesuai dengan keinginan, optimisme, toleransi, dan tanggung jawab. Halim (2019) menyatakan bahwa kepercayaan diri muncul dari sikap positif terhadap diri sendiri, yang membuat individu merasa yakin dalam mengambil keputusan dan tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain. Dalam konteks mahasiswa, kepercayaan diri berperan penting dalam mendukung aktivitas akademik dan pengembangan pribadi selama masa perkuliahan (Utami dkk., 2018). Studi oleh Bandura (1997) menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang tinggi membantu mahasiswa menghadapi tantangan dengan lebih

baik, meningkatkan performa akademik, dan memperkuat jejaring sosial mereka di lingkungan kampus. Mereka juga lebih mampu mengatasi tekanan dan stres yang timbul selama proses pembelajaran. Selain itu, kepercayaan diri yang tinggi juga berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik dan kesuksesan karier di masa depan. Meskipun demikian, banyak mahasiswa mengalami tingkat kepercayaan diri yang rendah, yang dapat menghambat perkembangan profesional dan pribadi mereka (Robins dkk., 2001).

Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri rendah sering kali mengalami dampak yang signifikan terhadap pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologis mereka. Rendahnya kepercayaan diri dapat mengarah pada masalah seperti harga diri yang rendah, isolasi sosial, risiko bunuh diri, gangguan depresi, dan anoreksia nervosa. Studi yang dilakukan oleh Solihah (2015) menunjukkan bahwa sebanyak 26,89% remaja yang baru memasuki perguruan tinggi menghadapi masalah kepribadian yang terkait dengan rendahnya kepercayaan diri mereka. Selain itu, survei terhadap 20 mahasiswa di sebuah politeknik di Jakarta menemukan bahwa 20% dari mereka mengalami rendahnya kepercayaan diri saat pertama kali memulai studi. Faktor-faktor seperti kurangnya pemahaman terhadap lingkungan baru, ketidakpastian tentang masa depan, dan ketakutan akan kegagalan seringkali menjadi pemicu utama rendahnya kepercayaan diri ini (Solihah, 2015). Rendahnya keyakinan pada diri dapat menyebabkan sikap negatif dalam menghadapi tantangan, merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup, serta cenderung takut untuk mengungkapkan pendapatnya sendiri (Ginting, 2023). Di samping itu, kurangnya kepercayaan diri juga mendorong individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain (Ester dkk., 2020).

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah melalui afirmasi positif. Afirmasi positif adalah pernyataan-pernyataan positif yang diulang-ulang dengan tujuan menggantikan pikiran negatif dengan yang lebih positif dan konstruktif (Wood et al., 2009). Menurut (Yanto & Rejeki, 2017) Kepercayaan diri pada mahasiswa dapat ditingkatkan melalui pemberian afirmasi positif, afirmasi adalah salah satu terapi psikologis yang sangat kuat pengaruhnya terhadap perubahan positif individu. Penelitian ini menggunakan kata-kata positif sebagai stimulus untuk mendorong mahasiswa berpikir positif dan mengurangi pikiran negatif yang dapat merusak kepercayaan diri mereka. Implementasi hasil penelitian ini dalam konteks pembelajaran diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa, memperkuat rasa percaya diri mereka, serta menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung perkembangan psikologis. Dengan mengintegrasikan afirmasi positif dalam program pelatihan kepercayaan diri atau

sesi konseling individu, mahasiswa memiliki kesempatan untuk mengidentifikasi kekuatan dan potensi positif dalam diri mereka sendiri. Pendekatan ini tidak hanya membantu membangun rasa percaya diri yang lebih kuat, tetapi juga mengembangkan sikap yang positif terhadap diri sendiri serta meningkatkan prestasi akademik mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas penggunaan afirmasi positif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri rendah di kota Bukittinggi. Banyak mahasiswa di kota ini yang menunjukkan tanda-tanda kurangnya kepercayaan diri, yang mempengaruhi performa akademik dan kehidupan sosial mereka. Fenomena ini menjadi perhatian utama peneliti karena kepercayaan diri adalah faktor penting dalam mencapai kesuksesan akademik. Afirmasi positif melibatkan pengulangan kalimat-kalimat positif untuk mempengaruhi pikiran bawah sadar dan memperkuat keyakinan diri. Peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana afirmasi positif dapat membantu mahasiswa yang merasa kurang percaya diri. Banyak penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa afirmasi positif memiliki efek yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Pada penelitian sebelumnya pelatihan berpikir positif efektif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa dengan jumlah responden sebanyak 24 mahasiswa (Machmudati, 2017). Namun, penelitian yang spesifik untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap mahasiswa di Bukittinggi masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menguji efektivitas afirmasi positif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa di Bukittinggi melalui penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah pendekatan pra-eksperimental kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Pendekatan ini melibatkan penggunaan pretest sebelum perlakuan diberikan untuk mengukur kondisi awal subjek, dan posttest dilakukan setelah perlakuan untuk menilai dampak dari perlakuan tersebut (Sugiyono, 2017). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi pada subjek setelah diberikan perlakuan berupa afirmasi positif.

Penelitian ini mengamati dua variabel utama. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri, yang diukur melalui instrumen yang telah disusun sebelumnya. Variabel bebas adalah afirmasi positif, yang merupakan perlakuan atau intervensi yang diberikan kepada subjek penelitian. Afirmasi positif diberikan dengan tujuan meningkatkan kepercayaan diri subjek.

Pada awalnya, penelitian ini melibatkan 30 mahasiswa baru dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang sebagai subjek penelitian. Namun, setelah dilakukan seleksi lebih lanjut, hanya 5 orang yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini hingga selesai. Seleksi ini dilakukan berdasarkan beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan subjek untuk tetap berpartisipasi, seperti ketersediaan waktu, komitmen, dan kondisi pribadi.

Dalam pemilihan subjek, penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk secara sengaja memilih subjek yang dianggap paling mampu memberikan informasi yang relevan dan mendalam tentang topik penelitian. Dengan purposive sampling, peneliti dapat memastikan bahwa subjek yang terpilih benar-benar memenuhi kriteria yang dibutuhkan untuk mendapatkan data yang valid dan reliabel.

Selain itu, metode ini juga memungkinkan peneliti untuk fokus pada subjek-subjek yang memiliki karakteristik khusus yang relevan dengan tujuan penelitian. Meskipun jumlah subjek yang memenuhi kriteria lebih sedikit dari yang direncanakan, hal ini tidak mengurangi validitas penelitian karena kualitas data yang diperoleh dari subjek yang tepat lebih diutamakan daripada kuantitas.

Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan memberikan angket *pretest* dan *posttest* untuk mengumpulkan data dan informasi terkait penelitian ini. Penggunaan angket *pretest* untuk mengukur kemampuan awal dan *posttest* untuk kemampuan setelah perlakuan diberikan. Hasil dari *pretest* akan menjadi dasar dalam memberikan perlakuan kepada subjek, sementara hasil *posttest* akan digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi terhadap para subjek selama penelitian untuk memahami dampak eksperimen terhadap aktivitas subjek. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperoleh data yang lebih komprehensif dan akurat untuk mengetahui efektivitas perlakuan yang diberikan.

Teknik Analisis Data

Berdasarkan serangkaian teknik pengumpulan data yang diperoleh dari berbagai sumber, data-data tersebut akan diolah secara lebih mendalam. Sesuai dengan desain

penelitian *one group pretest-posttest*, teknik analisis data yang diterapkan melibatkan penggunaan analisis statistik menggunakan uji-t sampel bebas (*uncorrelated data/independent sample t-test*). Dalam melaksanakan uji-t sampel bebas, perhitungan akan berfokus pada *gain score*, yaitu selisih antara skor *posttest* dan *pretest*. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi efektivitas perlakuan yang diberikan dan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil *pretest* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas afirmasi positif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan pada subjek penelitian, diperoleh data sebagai berikut:

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest selfconfidence - pretest selfconfidence	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	5 ^b	3.00	15.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

Tabel tersebut menunjukkan bahwa tidak ada subjek yang mengalami penurunan kepercayaan diri setelah diberikan afirmasi positif, dengan jumlah subjek yang mengalami penurunan kepercayaan diri (*Negative Ranks*) adalah nol. Sebaliknya, semua subjek (5 dari 5) mengalami peningkatan kepercayaan diri, sebagaimana ditunjukkan oleh kategori *Positive Ranks* dengan *Mean Rank* sebesar 3.00 dan jumlah ranking sebesar 15.00. Tidak ada subjek yang memiliki skor kepercayaan diri yang sama antara *pretest* dan *posttest* (*Ties*). Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif memiliki efek yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Peningkatan kepercayaan diri ini menunjukkan bahwa intervensi afirmasi positif efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keyakinan diri mahasiswa dalam konteks akademik.

Test Statistics^a

	posttest selfconfidence - pretest selfconfidence
Z	-2.023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Uji Wilcoxon Signed Test digunakan oleh peneliti dengan SPSS. Peneliti membandingkan nilai signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 berarti hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 menandakan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak dan tidak ada pengaruh yang signifikan. Menurut hasil uji Wilcoxon pada (Tabel), memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,043. jika dibandingkan dengan nilai signifikansi hipotesis, nilai signifikansi 0,043 lebih kecil dari 0,05. maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. hal ini berarti menyatakan bahwa metode afirmasi positif efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas afirmasi positif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pretest dan posttest yang dilakukan terhadap lima subjek penelitian, ditemukan bahwa tidak ada subjek yang mengalami penurunan kepercayaan diri setelah diberikan afirmasi positif. Semua subjek mengalami peningkatan kepercayaan diri, yang ditunjukkan oleh nilai Mean Rank sebesar 3.00 dan jumlah ranking sebesar 15.00 pada kategori Positive Ranks. Tidak ada subjek yang memiliki skor kepercayaan diri yang sama antara pretest dan posttest, yang menunjukkan bahwa afirmasi positif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.043, yang lebih kecil dari 0.05. Hal ini menandakan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Peningkatan kepercayaan diri ini menunjukkan bahwa intervensi afirmasi positif dapat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keyakinan diri mahasiswa dalam konteks akademik.

Keberhasilan intervensi ini menunjukkan bahwa dengan memberikan afirmasi positif, mahasiswa dapat mengembangkan sikap positif terhadap diri mereka sendiri dan

meningkatkan keyakinan diri mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Afirmasi positif membantu menggantikan pikiran negatif dengan pikiran yang lebih positif dan konstruktif, sehingga memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penemuan ini konsisten dengan literatur yang ada, di mana afirmasi positif sering digunakan dalam berbagai konteks terapi dan pelatihan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan (Machmudati, 2017; Ester et al., 2020).

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana afirmasi positif dapat digunakan sebagai alat intervensi yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Hasil ini juga menekankan perlunya perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang merupakan elemen kunci dalam mencapai keberhasilan akademik dan personal.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa afirmasi positif terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Penelitian ini dilakukan karena banyak mahasiswa yang seringkali mengalami masalah kepercayaan diri. Sehingga fokus penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa melalui afirmasi positif. Semua subjek penelitian mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah diberikan intervensi berupa afirmasi positif. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa afirmasi positif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa. Keberhasilan intervensi afirmasi positif ini menunjukkan bahwa strategi tersebut efektif dalam menggantikan pikiran negatif dengan pikiran positif, yang berdampak positif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, intervensi afirmasi positif dapat diterapkan sebagai salah satu metode untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, yang pada gilirannya dapat mendukung kesejahteraan psikologis dan performa akademik mereka. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman mengenai intervensi psikologis yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dan menekankan pentingnya fokus yang lebih intens terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa sebagai faktor utama dalam mencapai kesuksesan akademik dan pribadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Astin, A. W. (1993). *What Matters in College? Four Critical Years Revisited*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Amri, S., Kandang, J. W. S., & Bengkulu, L. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri(Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. In *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*(Vol. 03, Issue 02).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Ester, E., Atrizka, D., & Putra, A. I. D. (2020). Peran Self Disclosure terhadap Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 3(2), 119–125. <https://doi.org/10.36341/psi.v3i2.1168>
- Ginting, N. G. (2023). Membangun Kepercayaan Diri Anak Sejak Dini Dan Membangun Karakter Anak. *Jurnal Sains Student Research*,1(1), 165–178.
- Halim, F. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Belajar mahasiswa Pendidikan dasar. *PiJIES: Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*,2 (2), 129–146.
- Lauster, P. (1995). *The Psychology of Confidence*. Munich: Verlag Modernes Lernen.,'
- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 9(1), 107-127.
- Robins, R. W., Hendin, H. M., & Trzesniewski, K. H. (2001). Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(2), 151-161.
- Solihah, I. (2015). Pengaruh Metode Pengembangan Kepercayaan Diri Remaja Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa. 1–9.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R dan D*. Alfabeta: Bandung.
- Utami, W., et al. (2018). *Kepercayaan Diri dan Dampaknya terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E., & Lee, J. W. (2009). Positive self-statements: Power for some, peril for others. *Psychological Science*, 20(7), 860-866.