

Pelatihan *Positive Self-talk* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa

Annisa Furqon Iriyanti^{1*}

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan
email: annisafurqon9@gmail.com

Dian Kinayung²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan
email: dian.kinayung@psy.uad.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Dikirim:
17-03-2021

Diperbaiki:
17-06-2021

Diterima
18-06-2021

Diterbitkan:
30-06-2021

ABSTRAK

Mahasiswa baru cenderung dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru dan menjadi individu yang kreatif serta mandiri. Tuntutan ini menjadikan beberapa mahasiswa menjadi kurang percaya diri kaitannya dengan kemampuan yang dimiliki. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *positive self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif kuasi eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 14 orang yang merupakan mahasiswa semester I dan III perguruan tinggi di Yogyakarta. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney U*. Dari uji *Wilcoxon* diperoleh hasil $p=0,027$ dan $z=-2,207$, artinya ada perbedaan yang signifikan skor kepercayaan diri sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen. Sedangkan uji *Mann Whitney U* diperoleh hasil $p=0,014$ dan $z=-2,464$, artinya ada perbedaan kepercayaan diri yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kata kunci: Kepercayaan diri, Mahasiswa, Pelatihan *positive self-talk*

ABSTRACT

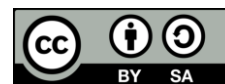
Positive Self-talk Training to Increase Self Confidence of Students

New students are oftentimes required to able adapting to new environments and become more creative, and also independent. This makes some students feel a lack of confidence in their capabilities. This study aimed to determine the effect of positive self-talk training to increase self-confidence in students. The research method used is a quasi-experimental quantitative method with a pretest-posttest control group design. The subjects in this research were 14 people of Yogyakarta universities with a semester range from the first semester until the third semester. Subjects were divided into two groups, experimental group, and control group. Data analysis was used Wilcoxon and Mann-Whitney U tests. Wilcoxon tests, the results obtained were $p=0.027$ and $z=-2.207$, meaning that there was a significant difference in self-confidence assessment before and after

treatment. Meanwhile, Mann Whitney U test resulted in $p=0.014$ and $z=-2.464$, meaning that there was a significant difference in self-confidence scores between the experimental group and the control group.

Keywords: *Self confidence, Students, Positive self-talk training*

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

***Annisa Furqon Iriyanti**

E-mail: annisafurqon9@gmail.com

HP/WA: 085225467200

PENDAHULUAN

Secara etimologis, mahasiswa berasal dari kata “maha” (besar) dan siswa (murid). Jadi, mahasiswa ialah murid besar. Murid besar, diandaikan berbeda kelakuan dan perlakuan terhadapnya dibandingkan dengan murid biasa. Perbedaan yang paling mencolok ialah *attitude*, perilaku serta aspek kemandirian (Ganda, 2004). Mahasiswa yang baru memasuki masa perkuliahan semester pertama akan memerlukan proses adaptasi yang lebih, karena lingkungan perguruan tinggi yang berbeda dengan sekolah menengah. Bidjuni (2016) mengatakan, berbeda dengan menjadi siswa (murid biasa), seorang mahasiswa lebih dituntut untuk menjadi pribadi yang mandiri, aktif dan memiliki inisiatif sendiri untuk mencari informasi. Mahasiswa yang tangguh memiliki keberanian dalam menghadapi kesulitan dan permasalahan apapun untuk menggapai cita-cita dan tujuannya. Mahasiswa memerlukan keberanian untuk mencapai kesuksesan. Tentu saja keberanian mahasiswa akan semakin matang diiringi dengan kepercayaan diri dan keyakinan akan kemampuannya (Karyanti, Prihati, & Galih, 2019).

Mahasiswa baru membutuhkan kepercayaan diri untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru. Kepercayaan diri dibutuhkan untuk membantu mahasiswa meyakinkan diri mereka akan kemampuan yang dimiliki (Permatahati & Noorrizki, 2019). Menurut Suseno (2018), ketika mahasiswa percaya diri dengan kemampuannya, hal itu akan menjadikan mereka *problem solver* yang baik. Selain itu mahasiswa akan menjadi pribadi yang kuat dan pantang menyerah, sehingga mudah untuk mereka beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi yang berbeda dengan lingkungan sekolah menengah (Suseno, 2018). Berdasarkan beberapa penelitian, kepercayaan diri berhubungan erat dengan

beberapa hal pada mahasiswa. Hal-hal tersebut seperti kemampuan menyesuaikan diri, komunikasi interpersonal, prestasi belajar maupun kemampuan penyampaian pendapat (Komara, 2016; Permatahati & Noorrizki, 2019; Syam & Amri, 2017). Oleh karena itu ketika seorang mahasiswa cenderung memiliki kepercayaan diri yang kurang, akan berdampak terhadap kemampuan penyesuaian diri dan komunikasi, serta menurunnya tingkat prestasi belajar dan kurangnya kemampuan untuk menyampaikan pendapat.

Menurut Ernawati (2017), ketika tingkat kepercayaan diri seseorang tinggi maka kemampuan menyesuaikan dirinya juga tinggi. Hal tersebut juga berlaku sebaliknya, jika kepercayaan diri seseorang rendah, maka kemampuan menyesuaikan dirinya juga rendah. Ketika seorang mahasiswa memiliki kemampuan menyesuaikan diri yang rendah, maka akan sulit untuk bisa menjadi mahasiswa yang mandiri, aktif dan memiliki inisiatif tinggi. Kepercayaan diri menurut Lauster (2003) memiliki beberapa aspek, yaitu keyakinan akan kemampuan diri sendiri, sikap optimis, pemikiran yang objektif, sikap bertanggung jawab dan pikiran rasional. Berdasarkan hal tersebut, untuk meningkatkan kepercayaan diri dapat dilakukan dengan berbagai cara. Dari aspek-aspek tersebut, terlihat bahwa kepercayaan diri dapat ditingkatkan dengan menumbuhkan pikiran yang positif terhadap diri sendiri. Pikiran positif ini berkaitan dengan cara seseorang menilai kemampuan yang dimilikinya hingga cara berpikir seseorang terhadap suatu permasalahan (Lauster, 2003).

Salah satu cara untuk menumbuhkan pikiran positif, yaitu dengan metode *positive self-talk* (berbicara positif dengan diri sendiri). Jeremy (Wulaningsih, 2016) mengatakan, *positive self-talk* adalah segala yang dipikirkan, atau ucapan yang dikatakan kepada diri sendiri yang bersifat positif. Mahasiswa yang selalu mengatakan kalimat-kalimat positif kepada dirinya sendiri akan cenderung memiliki pikiran yang positif (Hardy, 2019). Ketika seseorang memiliki kemampuan *positive self-talk*, maka pikiran-pikiran positif itu yang akan menjadikan seseorang lebih merasa percaya diri, serta yakin dengan kemampuannya. Individu cenderung tidak akan memandang lingkungan sebagai sesuatu yang menakutkan atau membuat cemas (Indraharsani & Budisetyani, 2017).

Dalam penelitian ini metode *positive self-talk* akan diberikan dalam bentuk pelatihan. Pelatihan merupakan proses pembelajaran yang lebih menekankan praktek dengan menggunakan berbagai pendekatan, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan pada suatu kelompok (Santoso, 2010). Metode pelatihan dipilih karena, pelatihan tidak hanya berfokus pada materi yang diberikan tetapi juga

berfokus pada praktik. Sehingga diharapkan, praktik yang dilakukan dapat diaplikasikan dengan baik untuk jangka waktu pendek maupun jangka waktu yang lama.

Pelatihan ini sendiri akan dilakukan secara *online* via *zoom meeting*. Hal tersebut dikarenakan adanya pandemi *Covid-19* yang tidak memungkinkan untuk melakukan pelatihan secara *offline*. Hadilinatih, dkk. (2019) mengatakan pelatihan *online* merupakan bentuk pelatihan dengan memanfaatkan teknologi dan internet sebagai sarana untuk mentransfer pengetahuan, keterampilan dan perilaku secara cepat, efisien serta fleksibel tanpa mengurangi esensi pembelajaran yang akan disampaikan.

METODE

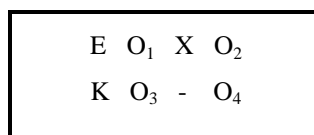
2.1. Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 29 orang yang merupakan mahasiswa/i semester I dan III perguruan tinggi swasta dan negeri di Yogyakarta. Namun subjek yang datanya digunakan dalam penelitian ini berjumlah 14 orang, yaitu 6 orang untuk kelompok eksperimen dan 8 orang untuk kelompok kontrol. Hal ini disebabkan selama proses penelitian, beberapa subjek mengalami mortalitas (subjek gugur), yang disebabkan beberapa faktor pribadi dari subjek, sehingga tidak dapat berpartisipasi hingga penelitian selesai.

Subjek penelitian diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel sesuai dengan kriteria tertentu. Kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu merupakan mahasiswa semester I-IV perguruan tinggi di Yogyakarta dan memiliki skor kepercayaan diri pada kategori rendah-sedang, diperoleh dengan menggunakan skala kepercayaan diri yang diisi secara *online* oleh subjek. Hasil dari pengisian skala kepercayaan diri tersebut diperoleh subjek sejumlah 29 orang.

2.2. Desain penelitian

Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif kuasi eksperimen dengan desain eksperimen *pretest-posttest control group design*, dengan menggunakan dua kelompok subjek yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Desain eksperimen *pretest-posttest control group design* dapat dilihat pada gambar 1 berikut.



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan

- E : kelompok eksperimen
- K : kelompok kontrol
- O₁ : *pretest* pada kelompok eksperimen
- O₂ : *posttest* pada kelompok eksperimen
- O₃ : *pretest* pada kelompok kontrol
- O₄ : *posttest* pada kelompok eksperimen
- X : perlakuan (pelatihan *positive self-talk*)

2.3. Metode pengumpulan data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan secara kuantitatif menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2003). Skala kepercayaan diri ini menggunakan empat pilihan jawaban yaitu SS, S, TS dan STS. Uji coba alat ukur dilakukan oleh peneliti secara *online* menggunakan *google form*. Hasil dari uji coba alat ukur yang dilakukan yaitu beberapa aitem mengalami pengurangan dan penyesuaian aitem, serta menunjukkan bahwa aitem-aitem pada alat ukur tersebut memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,888 dan rentang indeks daya beda aitemnya sebesar 0,511, angka tersebut menunjukkan batas bawah dan tinggi dari aitem pada skala yang digunakan. Skala kepercayaa diri yang telah diuji coba kemudian diberikan kepada subjek pada saat sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*) secara *online* menggunakan *google form*.

2.4. Prosedur intervensi

Pelatihan dilakukan dalam rentang waktu dua minggu dengan dua pertemuan dan enam sesi pelatihan secara keseluruhan. Pelaksanaan pelatihan dilakukan secara *online* menggunakan aplikasi *zoom meeting*, hal ini dilakukan karena adanya pandemi *covid-19* pada saat penelitian dilakukan yang tidak memungkinkan untuk melakukan pelatihan secara tatap muka langsung. Berikut rincian pelaksanaan pelatihan *positive self-talk* terdapat pada tabel 1 bagian bawah setelah teknik analisis.

2.5. Teknik analisis

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney U*. Uji *Wilcoxon* dilakukan untuk membandingkan skor hasil *pretest* dan

posttest pada kelompok eksperimen, sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Uji *Mann-Whitney U test* dilakukan untuk membandingkan *gain score* kepercayaan diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pada saat sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Tabel 1 Prosedur Intervensi

<i>Sesi</i>	<i>Materi</i>	<i>Waktu</i>
Hari Pertama		
Sesi pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan kegiatan pelatihan • Perkenalan • <i>Building rapport</i> • Penjelasan prosedur pelatihan dan kontrak pelatihan • Penyampaian harapan peserta terkait pelatihan 	40 menit
Sesi I : Apa itu <i>positive self-talk</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pengantar tentang <i>positive self-talk</i> 	45 menit
Sesi II : Refleksi diri	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksi diri terhadap kejadian dalam satu pekan terakhir 	30 menit
Sesi III : Penutup hari pertama dan pemberian tugas	<ul style="list-style-type: none"> • Pemberian tugas • Penutup 	25 menit
Hari Kedua		
Sesi IV : <i>Reframing</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan kegiatan pelatihan • Pembentukan sudut pandang mengenai <i>positive self-talk</i> 	45 menit
Sesi V : <i>Affirming</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Cara menerapkan dan mempertahankan <i>positive self-talk</i> 	30 menit
Sesi VI : Penutup dan evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • Penilaian peserta terkait pelatihan • <i>Post-test</i> skala kepercayaan diri • Penutup keseluruhan 	25 menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2 terkait skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

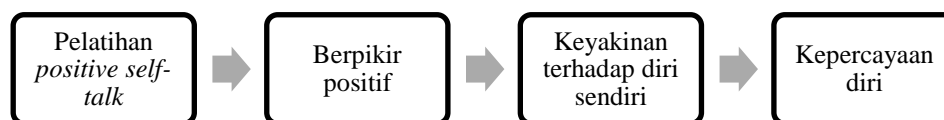
Tabel 2 Data Skor Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Nama</i>	<i>Kelompok</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gain score</i>
SNI	Eksperimen	59	63	+4
DO	Eksperimen	68	73	+5
AL	Eksperimen	54	64	+10
ASS	Eksperimen	68	70	+2
PVR	Eksperimen	61	69	+8
DNR	Eksperimen	62	67	+5
FIH	Kontrol	56	57	+1
AP	Kontrol	78	80	+2
MM	Kontrol	67	65	-2
ICD	Kontrol	78	78	0
RAP	Kontrol	65	59	-6
ADS	Kontrol	73	70	-3
TKM	Kontrol	70	67	-3
SMP	Kontrol	56	64	+8

Dari data tabel 2 di atas tersebut dilakukan uji hipotesis pada kelompok eksperimen menggunakan uji *Wilcoxon* dan diperoleh hasil taraf signifikansi (p)=0,027 ($p < 0,05$) dan $z = -2,207$, yang artinya ada perbedaan kepercayaan diri yang signifikan antara sebelum (*mean pretest* = 62) dan sesudah (*mean posttest* = 67,67) diberi pelatihan, sesudah diberi pelatihan kepercayaan diri subjek mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa ada pelatihan *positive self-talk* efektif meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa.

Selanjutnya dilakukan analisis dengan menggunakan uji *Mann Whitney U* untuk melihat perbedaan skor kepercayaan diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilihat dari *gain score*. Hasil dari uji *Mann Whitney U* menunjukkan taraf signifikansi (p)=0,014 ($p < 0,05$) dan nilai $z = -2,464$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kepercayaan diri yang signifikan antara kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan *positive self-talk* dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Kelompok eksperimen mendapatkan nilai rata-rata lebih tinggi yaitu 10,67, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan nilai rata-rata 5,12.

Dinamika pengaruh pelatihan *positive self-talk* terhadap kepercayaan diri dapat dicermati gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Dinamika Pengaruh Pelatihan *Positive Self-talk* terhadap Kepercayaan Diri

Penelitian *positive self-talk* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pelatihan *positive self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa, sesuai dengan gambar 2 di atas. Hasil penelitian ini, diperoleh kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *positive self-talk*. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh dari pelatihan *positive self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa.

Saat diawal proses pelatihan, peserta sempat diberikan kesempatan untuk menyampaikan harapannya dari mengikuti pelatihan *positive self-talk*. Sebagian besar peserta menjawab bahwa mereka ingin meningkatkan kepercayaan diri dan juga ingin mempelajari terkait metode *positive self-talk*. Kepercayaan diri merupakan bentuk

keyakinan seseorang terhadap dirinya sendiri, hal tersebut terkait dengan kemampuan yang dimilikinya (Lauster, 2003). Menurut Ramadhani dan Putrianti (2014) kepercayaan diri dapat muncul ketika seorang individu memiliki pikiran yang positif terhadap dirinya sendiri. Pikiran positif tersebut bisa dimunculkan dengan melakukan *positive self-talk* yaitu mengatakan kalimat atau hal-hal positif kepada diri sendiri.

Mahasiswa yang mampu menerapkan *positive self-talk* dalam kehidupan sehari-harinya terutama dalam lingkup aktivitas perkuliahan, maka akan cenderung mampu memunculkan pikiran-pikiran yang positif (Asrori, 2020). Pikiran positif terhadap diri sendiri tersebut yang akan membantu mahasiswa untuk lebih yakin dan percaya dengan kemampuan yang dimiliki dalam lingkup aktivitas perkuliahan maupun kehidupan sehari-hari secara umum.

Pada pelatihan ini, ada salah satu subjek pada saat pertemuan kedua sempat mengatakan dirinya bingung menuliskan mengenai pengalaman kejadian dan bentuk respon *self-talk* yang diberikan. Hal tersebut dikarenakan subjek hanya berada di rumah dan tidak pergi kemana-mana. Selain itu perkuliahan juga dilakukan secara *online*, sehingga subjek melakukan segala kegiatan perkuliahan secara *online*. Hal ini termasuk salah satu kekurangan dari penelitian ini, yaitu *setting* situasi para subjek kurang mendukung untuk penelitian ini. *Setting* perkuliahan *offline* tentu akan membantu *positive self-talk* yang diberikan dapat diterapkan secara maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *positive self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri secara signifikan pada mahasiswa. Hal ini dilihat dari skor kepercayaan diri pada subjek kelompok eksperimen yang meningkat setelah diberikan perlakuan. Selain itu, adanya perbedaan yang signifikan antara skor kepercayaan diri kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Peneliti memberikan rekomendasi kepada peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa yaitu dengan menerapkan pelatihan berbasis *online*, diharapkan agar lebih memperhatikan kemungkinan kendala yang terjadi dari pelaksanaan pelatihan berbasis *online*. Selain itu disarankan untuk mencari subjek dalam jumlah yang lebih banyak untuk mengantisipasi kemungkinan terjadinya mortalitas subjek.

REFERENSI

- Asrori. (2020). *Psikologi pendidikan pendekatan multidisipliner*. Banyumas: CV Pena Persada.
- Bidjuni, H. (2016). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan*, 4(2).
- Ernawati, R. (2017). Hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri siswa paket BDI kampus Diakonia Modern Jatiranggon, Jatisampurna Kota Bekasi. *JDP*, 10(1), 61–80.
- Ganda, Y. (2004). *Petunjuk praktis cara mahasiswa belajar di perguruan tinggi*. Jakarta: Gasindo.
- Hadilinatih, B., Irijanto, B., Nurhadi, & Effendi, C. (2019). Peluang dan tantangan dalam peningkatan kompetensi aparatur pemerintahan desa melalui pelatihan berbasis online. *Temu Ilmiah Nasional Balitbang*. Surabaya.
- Hardy, J. (2019). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81–97.
- Indraharsani, S., & Budisetyani, W. (2017). Efektivitas self-talk positif untuk meningkatkan performa atlet basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 367–378.
- Karyanti, T., Prihati, Y., & Galih, S. T. (2019). *Pendidikan anti korupsi berbasis multimedia (untuk perguruan tinggi)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa. *Psikopedagogia*, 5(1), 33–41.
- Lauster, P. (2003). *Tes kepribadian (alih bahasa D.H Gulo)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Permatahati, F., & Noorrizki, R. D. (2019). Gambaran kepercayaan diri mahasiswa rantau di Universitas Negeri Malang. *Psikologi Sosial*, 269–272.
- Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan citra diri pada remaja akhir. *SPIRITS*, 4(2), 22–30.
- Santoso, S. (2010). *Statistik nonparametrik*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Setyobroto, S. (2001). *Mental training*. Jakarta: Solo.
- Suseno, H. (2018). Pentingnya rasa percaya diri dalam menghadapi era globalisasi. Retrieved July 8, 2020, from Kompasiana website:

<https://www.kompasiana.com/xharsen/5b5e5962ab12ae2cb36cd662/pentingnya-rasa-percaya-diri-dalam-menghadapi-era-globalisasi>

- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa (studi kasus) di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Biotek*, 5(1), 87–102.
- Wulaningsih, I. (2016). Efektivitas positive self talk terhadap motivasi belajar siswa kelas IX SMP. *E-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12, 549–556.