LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 13 No 1 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

EFEKTIVITAS PELATIHAN AFIRMASI POSITIF UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA SMA YANG AKAN MELANJUTKAN KE JENJANG PERGURUAN TINGGI

Gita Anadya Cahya[1*], Ramdha Zirani[2], Laila Azmi[3]
[1, 2, 3]Prodi Psikologi, Universitas Negeri Padang
gitaanadyacahya@gmail.com, ramdhazirani30@gmail.com, lailaazmi2004@gmail.com,
*gitaanadyacahya@gmail.com

Abstract

The transition from high school to college is an important phase that is often accompanied by academic, social, and emotional pressures. One of the psychological factors that plays a role in facing this challenge is self-confidence. This study aims to evaluate the effectiveness of positive affirmations in increasing the self-confidence of high school students preparing to continue their education. The study used a quasi-experimental approach with a one-group pretest-posttest design. Six grade XII students at a high school in Padang City were selected purposively and completed 12 sessions of positive affirmation training. The instrument used was a self-confidence scale based on aspects according to Lauster. The results of the Wilcoxon Signed-Rank test showed a significant increase in self-confidence scores after the intervention (p = 0.034). These results indicate that positive affirmations are effective in increasing students' self-confidence and have implications for the development of psychological intervention programs in schools.

Keyword: *Positive Affirmation, Self-Confidence, High School Students, Academic Transition, Higher Education.*

Abstrak

Masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi merupakan fase penting yang sering disertai tekanan akademik, sosial, dan emosional. Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam menghadapi tantangan ini adalah kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas afirmasi positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA yang mempersiapkan diri melanjutkan pendidikan. Penelitian menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Enam siswa kelas XII di salah satu SMA di Kota Padang dipilih secara purposive dan menyelesaikan

Article History
Received: Juni 2025
Reviewed: Juni 2025
Published: Juni 2025

Plagirism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889

pelatihan afirmasi positif sebanyak 12 sesi. Instrumen yang digunakan berupa skala kepercayaan diri berdasarkan aspek-aspek menurut Lauster. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan peningkatan signifikan pada skor kepercayaan diri setelah intervensi (p = 0,034). Hasil ini mengindikasikan bahwa afirmasi positif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dan memberi implikasi bagi pengembangan program intervensi psikologis di sekolah.
Kata kunci: Afirmasi Positif, Kepercayaan Diri, Siswa SMA, Transisi Akademik, Pendidikan Tinggi.

1. Pendahuluan

Sekolah merupakan institusi pendidikan formal yang memiliki peran penting dalam membentuk masa depan siswa, baik dalam aspek akademik maupun pengembangan keterampilan yang diperlukan untuk memasuki dunia kerja atau melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi (Amir & Taufik, 2024). Pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) tidak hanya bertujuan untuk membekali siswa dengan ilmu pengetahuan, tetapi juga mengembangkan kepribadian, karakter, dan keterampilan yang esensial dalam kehidupan mereka. Pada tahap ini, siswa dihadapkan pada tantangan akademik yang lebih kompleks, serta keputusan besar terkait dengan pilihan karier atau jurusan di perguruan tinggi.

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tujuan pendidikan menengah adalah mempersiapkan peserta didik untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi. Perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, yang dapat bersaing di era globalisasi dengan perubahan yang begitu cepat. Oleh karena itu, kesiapan siswa dalam menghadapi transisi dari SMA ke perguruan tinggi menjadi hal yang sangat penting. Namun, transisi ini sering kali membawa tekanan besar bagi siswa, baik dari segi akademik, sosial, maupun emosional.

Dalam dunia pendidikan, siswa SMA menghadapi berbagai tantangan, seperti pemilihan mata pelajaran yang lebih spesifik, tuntutan akademik yang lebih tinggi, serta persiapan untuk memilih jurusan atau karier di masa depan. Tekanan ini semakin diperparah dengan ekspektasi tinggi dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga dan masyarakat, yang menuntut mereka untuk memiliki arah yang jelas dalam pendidikan dan karier mereka (Iriyanti & Kinayung, 2021; Ansyah & Susanti, 2023).

Vol 13 No 1 Tahun 2025
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889

Dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut, kepercayaan diri menjadi faktor penting yang mempengaruhi kesiapan siswa dalam mengambil keputusan akademik dan karier. Kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan hidup (Willis dalam Ghufron, dkk., 2010). Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih berani menghadapi tantangan akademik, lebih aktif dalam belajar, serta lebih mampu mengekspresikan pendapat mereka (Komara, 2016). Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung mengalami ketakutan akan kegagalan, pesimisme, serta kesulitan dalam mengambil keputusan, termasuk dalam memilih jurusan di perguruan tinggi (Wardani, dkk., 2020).

Freud (Mamlu'ah, 2019) menyebutkan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam karakter individu yang memungkinkan seseorang memahami batasan dirinya dan bertindak dengan keyakinan. Sebuah studi oleh Siswanto et al. (2024) menemukan bahwa kepercayaan diri berkontribusi sekitar 49% terhadap variasi nilai akademik siswa, menunjukkan betapa pentingnya faktor ini dalam keberhasilan akademik. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa siswa dengan kepercayaan diri tinggi lebih aktif dalam berbicara dan menulis dalam pembelajaran bahasa, yang berdampak positif pada keterampilan akademik mereka secara keseluruhan (George, 2022; Wiriawan, 2023)

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan individu yang berperan dalam membentuk pola pikir, perilaku, dan kemampuan dalam menghadapi berbagai situasi. Lauster (dalam Kayadu, 2019) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap yakin terhadap kemampuan diri sendiri yang membuat seseorang tidak mudah merasa cemas dalam bertindak, lebih bebas dalam mengekspresikan dirinya, serta bertanggung jawab atas setiap keputusan yang diambil. Individu yang memiliki kepercayaan diri juga cenderung berperilaku sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki motivasi untuk meraih prestasi, serta mampu memahami kelebihan dan kekurangannya. Dengan adanya kepercayaan diri, seseorang dapat lebih maksimal dalam mengembangkan potensi diri, termasuk dalam bidang akademik.

Vol 13 No 1 Tahun 2025
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889

Lauster (dalam Kayadu, 2019), juga menjelaskan bahwa individu dengan kepercayaan diri positif memiliki beberapa aspek utama, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta kemampuan berpikir rasional dan realistis. Aspek-aspek ini mencerminkan sikap positif dan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai situasi secara percaya diri dan adaptif.

Salah satu cara efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah melalui afirmasi positif. Afirmasi positif adalah praktik menyatakan kalimat-kalimat yang membangun pola pikir positif dan memperkuat keyakinan terhadap diri sendiri (Asmani, 2009). Berpikir positif membantu seseorang lebih berani menghadapi tantangan serta mencoba berbagai kesempatan baru (Sakina, 2008). Menurut Pangastuti (2014), pelatihan berpikir positif dapat membantu individu mengolah pengalaman hidup dengan cara yang lebih sehat, kreatif, dan optimis dalam mencapai tujuan mereka.

Penelitian oleh Humairoh (2022) menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat menghasilkan energi positif dalam tubuh dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih optimis. Teknik ini memainkan peran penting dalam membangun kepercayaan diri, terutama bagi siswa yang sedang mengalami tekanan akademik dan sosial (Wulandari, 2022). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat meningkatkan harga diri dan efikasi diri, baik pada individu dengan disabilitas psikososial maupun siswa yang menghadapi transisi akademik (Fiska et al., 2024). Studi yang dilakukan oleh Cresswell et al. (2013) juga menemukan bahwa afirmasi positif tidak hanya membantu individu mengatasi stres, tetapi juga meningkatkan kesehatan mental dan kepercayaan diri mereka.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas hubungan antara kepercayaan diri dan afirmasi positif, masih sedikit penelitian yang secara khusus meneliti pengaruh afirmasi positif terhadap kepercayaan diri siswa SMA yang akan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh afirmasi positif terhadap kepercayaan diri siswa SMA yang sedang mempersiapkan diri untuk memasuki jenjang perguruan tinggi. Dengan menggunakan metode eksperimen,

Vol 13 No 1 Tahun 2025
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889

penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas afirmasi positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pendidik, psikolog, dan praktisi pendidikan dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung perkembangan mental dan akademik siswa. Integrasi afirmasi positif dalam kurikulum sekolah dapat membantu siswa menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri dan optimis. Dengan demikian, penelitian ini memiliki implikasi yang penting dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan psikologis siswa SMA yang sedang mempersiapkan diri untuk memasuki dunia perguruan tinggi.

2. Tinjauan Pustaka

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan individu, khususnya dalam konteks remaja yang sedang berada pada masa transisi menuju kedewasaan. Lauster (dalam Kayadu, 2019) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap yakin terhadap kemampuan diri sendiri yang membuat seseorang tidak mudah merasa cemas dalam bertindak, lebih bebas dalam mengekspresikan diri, serta bertanggung jawab atas setiap keputusan yang diambil. Selaras dengan hal tersebut, Guilford (dalam Galuh, 2022) menyatakan bahwa kepercayaan diri tercermin dari keyakinan terhadap setiap tindakan yang dilakukan, perasaan diterima oleh lingkungan sekitar, serta ketenangan dalam bersikap. Sementara itu, Anthony (dalam Ramadhani, 2013) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk berpikir positif, menerima realitas kehidupan, bersikap mandiri, serta berkomitmen dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Berdasarkan beberapa pandangan di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, yang ditunjukkan melalui ketenangan dalam bersikap, berpikir positif, serta keberanian dalam menghadapi tantangan

Afirmasi merupakan pernyataan penerimaan yang digunakan untuk menciptakan perasaan kebebasan, kemakmuran, dan kedamaian dalam diri seseorang. Menurut

Vol 13 No 1 Tahun 2025
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889

Mayliyan dan Budiarto (dalam Refwutu, 2024), afirmasi biasanya berupa kalimat-kalimat positif yang disusun sedemikian rupa untuk memberikan rangsangan motivasi. Lebih lanjut, Hapsari (2019) menyatakan bahwa afirmasi positif—yang sering kali dikaitkan dengan cara berpikir positif—merupakan proses berpikir yang sangat berkaitan dengan aspek konsentrasi, perasaan, sikap, dan perilaku seseorang. Istilah ini merujuk pada cara pandang positif terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang sedang dihadapi. Sejalan dengan hal tersebut, Martini (dalam Novandri, 2020) mengemukakan bahwa afirmasi merupakan rangkaian kata yang dapat dibentuk dalam pikiran, dituliskan, atau diucapkan secara berulang-ulang. Afirmasi positif sendiri adalah pengucapan atau penegasan kalimat-kalimat positif dengan keras dan konsisten untuk mengatasi pikiran negatif yang muncul dalam diri terkait dengan suatu permasalahan. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif adalah pernyataan atau rangkaian kata yang digunakan untuk membentuk pola pikir optimis, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi pikiran negatif.

3. Metodologi

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk melihat hubungan antar variabel dengan data yang bersifat angka dan bisa dianalisis secara statistik. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui seberapa besar pengaruh afirmasi positif sebagai bentuk intervensi terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa SMA. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, lebih tepatnya termasuk dalam kategori eksperimen semu (quasi-experimental design)

Menurut Seniati, Yulianto, dan Setiadi (2011), eksperimen semu diterapkan saat peneliti tidak sepenuhnya mampu mengendalikan variabel luar, namun tetap ingin menelusuri dampak suatu perlakuan terhadap variabel yang diteliti. Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, di mana hanya terdapat satu kelompok peserta yang diukur sebelum dan sesudah diberi perlakuan, tanpa adanya kelompok pembanding.

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama dan satu variabel pendukung. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah afirmasi positif, yaitu perlakuan berupa pernyataan-pernyataan positif yang diberikan kepada siswa dengan tujuan memperkuat cara pandang dan keyakinan mereka terhadap diri sendiri. Variabel terikat (Y) adalah kepercayaan diri siswa SMA, yang merujuk pada sejauh mana siswa meyakini kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan, khususnya dalam konteks persiapan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Selain itu, terdapat variabel pengganggu yang berpotensi memengaruhi hubungan antara afirmasi positif dan kepercayaan diri, seperti dukungan dari lingkungan (keluarga dan teman), tingkat kecemasan terhadap masa depan, kondisi mental atau fisik saat eksperimen berlangsung, serta pengalaman akademik sebelumnya. Variabel-variabel pengganggu ini perlu diperhatikan untuk memastikan hasil penelitian yang lebih objektif dan akurat.

Subjek populasi dalam penelitian ini melibatkan Siswa Kelas 12 SMA di Kota Padang yang akan melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi. Dalam penelitian ini sampel diambil dengan teknik purposive sampling, yaitu siswa kelas XII yang memenuhi kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Prosedur penelitian ini terdiri dari enam tahapan. Pertama, peneliti menyusun rancangan pelatihan afirmasi positif dan alat ukur kepercayaan diri berbasis skala Likert. Kedua, pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan kriteria siswa kelas XII yang bersedia mengikuti pelatihan dan memiliki kepercayaan diri rendah hingga sedang. Ketiga, subjek diberikan pretest untuk mengukur tingkat kepercayaan diri awal. Keempat, dilakukan pelatihan afirmasi positif sebanyak tiga kali prosedur dengan total 12 sesi, yang mencakup edukasi, latihan, praktik, dan refleksi. Kelima, setelah pelatihan, subjek mengisi posttest dengan skala yang sama. Terakhir, data dianalisis menggunakan uji statistik untuk melihat efektivitas intervensi.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala kepercayaan diri yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan skala yang disusun oleh Walno (2019), mengacu pada aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri,

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889

optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta sikap rasional dan realistis. Skala ini terdiri dari 20 item pernyataan, yang mencakup item favorable dan unfavorable, serta menggunakan format Likert 4 poin. Skala ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan hasil sebanyak 20 item dinyatakan valid dan memiliki corrected item-total correlation dalam rentang 0,432–0,805. Nilai reliabilitas skala sebesar α = 0,919 (sangat tinggi), yang menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki konsistensi internal yang sangat baik.

4. Hasil dan Pembahasan

Sebelum dilakukan analisis efektivitas pelatihan afirmasi positif dalam meningkatkan kepercayaan diri, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji ini penting untuk menentukan metode analisis statistik yang tepat.

Pengujian dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari lima puluh.Hasilnya ditampilkan pada Tabel 1 berikut:Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal.

Tabel 1. Test of Normality (Shapiro-Wilk)

			W	p
PRE TEST	-	POST TEST	0.721	0.010

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Berdasarkan hasil diatas, nilai signifikansi posttest adalah 0.010, yang lebih kecil dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan dengan menggunakan uji non-parametrik yaitu Wilcoxon Signed-Rank Test.

Selanjutnya statistik deskriptif memberikan gambaran umum mengenai skor kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan afirmasi positif. Tabel 2 menunjukkan hasilnya:

Tabel 2. Statistik Deskriptif Skor Kepercayaan Diri

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation

LIBEROSIS
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 13 No 1 Tahun 2025
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889

PRE TEST	6	52.500	1.871	0.764	0.036
POST TEST	6	75.500	2.345	0.957	0.031

Dari tabel terlihat adanya peningkatan signifikan rata-rata skor kepercayaan diri, dari 52.5 (sebelum pelatihan) menjadi 75.5 (setelah pelatihan). Ini dapat disimpulkan bahwa secara umum, pelatihan afirmasi positif berdampak pada peningkatan kepercayaan diri siswa SMA yang sedang mempersiapkan diri untuk melanjutkan ke perguruan tinggi.

Paired Samples T-Test

								95% CI for Rank-Biserial Correlation	
Measure 1	**Measure 2**	**W**	**z**	**df**	**p**	**Rank-Biserial Correlation**	**SE Rank-Biserial Correlation**	**Lower**	**Upper**
PRE TEST	- POST TEST	0.000	-2.201		0.034	-1.000	0.425	-1.000	-1.000

Note. Wilcoxon signed-rank test.

Hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi p = 0.034 < 0.05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah pelatihan. Ini menunjukkan bahwa pelatihan afirmasi positif secara signifikan efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA yang sedang berada dalam masa transisi menuju perguruan tinggi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas afirmasi positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA yang akan melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi. Berdasarkan hasil analisis statistik, ditemukan adanya peningkatan yang signifikan pada rata-rata skor kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi afirmasi positif efektif dalam

Vol 13 No 1 Tahun 2025
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889

meningkatkan rasa percaya dan keyakinan diri siswa, khususnya dalam menghadapi tantangan akademik.

Keberhasilan intervensi ini menunjukkan bahwa melalui afirmasi positif, siswa dapat mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri serta meningkatkan keyakinan dalam menghadapi tekanan baik di lingkungan akademik maupun sosial. Secara teoritis, afirmasi positif dipandang sebagai bentuk motivasi diri yang mampu mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Dengan demikian, afirmasi positif mendorong individu untuk lebih bersemangat dalam mengejar tujuan dan mempercayai kemampuan dirinya (Adinda et al., 2024). Afirmasi positif juga berperan dalam membentuk cara pandang individu terhadap dirinya, sehingga mereka dapat lebih mengenali potensi dan kualitas pribadi yang dimiliki. Proses ini pada akhirnya meningkatkan rasa percaya diri dan memperkuat daya tahan mental dalam menghadapi masa-masa sulit. Ketika dihadapkan pada tekanan, afirmasi positif dapat menjadi pengingat bahwa individu memiliki kekuatan serta kemampuan untuk menghadapi tantangan tersebut (Rahmawati et al., 2024

Penemuan ini sejalan dengan berbagai literatur yang menunjukkan bahwa afirmasi positif sering digunakan dalam konteks terapi dan pelatihan untuk meningkatkan kepercayaan diri serta mengurangi kecemasan (Machmudati, 2017; Ester et al., 2020). Selain itu, penelitian oleh Adinda dkk. (2024) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa pelatihan afirmasi positif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Teknik ini memiliki kontribusi yang signifikan dalam membantu siswa membangun rasa percaya diri, terutama ketika mereka berada dalam kondisi tekanan akademik maupun sosial yang kerap muncul selama masa transisi pendidikan (Wulandari, 2022). Penelitian lain dari Asrori (2020) juga menyatakan bahwa penyampaian afirmasi atau kata- kata positif pada diri sendiri membiasakan pikiran bawah sadar untuk lebih percaya dengan afirmasi positif sehingga individu mampu bersikap dan bertindakan lebih positif. Pernyataan tersebut selaras dengan hasil penelitian ini, yaitu afirmasi positif efektif untuk meningkatkan sikap positif seperti sikap optimis, keyakinan akan kemampuan diri, toleransi, dan tindakan yang bertanggung jawab.

Vol 13 No 1 Tahun 2025
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889

Masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi seringkali menjadi periode yang penuh tantangan, di mana siswa menghadapi ketidakpastian akan masa depan, tuntutan akademik yang meningkat, serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang baru. Dalam konteks ini, afirmasi positif dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu siswa mengelola tekanan tersebut, memperkuat persepsi positif terhadap diri sendiri, serta menumbuhkan keyakinan bahwa mereka mampu beradaptasi dan berhasil di jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi afirmasi positif tidak hanya berdampak secara statistik, tetapi juga relevan secara psikologis dalam mendukung kesiapan mental siswa menghadapi fase penting dalam kehidupan akademiknya

5. Simpulan

Berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan afirmasi positif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa SMA yang akan melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya siswa yang menghadapi keraguan terhadap kemampuan diri ketika menghadapi transisi menuju pendidikan tinggi. Intervensi yang diberikan melalui pelatihan afirmasi positif terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri seluruh peserta. Analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari afirmasi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Keberhasilan intervensi ini menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat membantu siswa mengubah pola pikir negatif dengan pemikiran yang lebih positif, sehingga mendukung kesiapan mental dan emosional mereka dalam menghadapi tantangan akademik ke depan. Dengan demikian, pelatihan afirmasi positif dapat dijadikan sebagai salah satu strategi intervensi psikologis yang efektif untuk memperkuat kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis siswa dalam proses transisi ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi

Daftar Referensi

Adinda, F. D., Artanti, A. S., Savira, D., Juwita, R., & Zahra, A. (2024). Efektivitas Afirmasi Positif terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Culture education and technology research (Cetera)*, *1*(2), 50-58.

Amir & Taufik, (2024). Pengaruh Antara Keharmonisan Keluarga Dengan Kemandirian Siswa di Sekolah. https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/659

Asrori. (2020). Psikologi Pendidikan Pendekatan Multidisipliner. Pena Persada.

Atmaja, T. T. (2014). Upaya Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa Melalui Bimbingan Karir dengan Penggunaan Media Modul. PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 3(2), 57-66. https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v3i2.4466

Azwar, Saifuddin. 1987. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya, Liberty: Yogyakarta. --------. 2003. Sikap Manusia Terori dan Pengukurannya, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2011). Psikologi Intelegensi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Desmita. (2005). Psikologi Perkembangan. PT. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Creswell, J. D., et al. (2013). Affirmation of self enhances academic performance. Journal of Educational Psychology, 105(4), 1015-1026.

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

Fatimah, E. (2010). Psikologi Perkembangan. Bandung: CV Pustaka Setia.

Fiska, F. M., Kurniyawan, E. H., Dewi, E. I., & Kusumaningsih, A. (2024). Application of Positive Affirmation Therapy in Increasing Self-Esteem in a Patient with Low Self-Esteem: Case Study. Health and Technology Journal, 2(4), 376–383. https://doi.org/10.53713/htechj.v2i4.219

GALUH, W. N. (2022). *HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEMANDIRIAN REMAJA* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).

George, A. G. (2022). A Study on Self Confidence and Academic Achievement among High School Students. Ymer, 21(05), 1125–1133. https://doi.org/10.37896/ymer21.05/c9

Ghufron, M. N & Risnawati, R. (2014). Teori - Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.

Guilford, J. P. (1975). Factors and Factors of Personality. In Psychological Bulletin (Vol. 82, Issue 5). American Psychological Association.

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889

Iriyanti, A. F., & Kinayung, D. (2021). Pelatihan Positive Self-talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa. Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi, 4(1), 20. https://doi.org/10.12928/empathy.v4i1.20353

KAYADU, Y. (2019). *HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI (SELF-CONFIDENCE) DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI SMA KATOLIK RAJAWALI MAKASSAR* (Doctoral dissertation, STIK Stella Maris)

Komara, I. B. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa. Jurnal Psikopedagogia, 5(1), 33-42.

Mamlu'ah, A. (2019). Konsep percaya diri dalam al qur'ansurat Ali Imran Ayat 139. Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman, 1(1), 30-39

Muna, Z., Iramadhani, D., Julistia, R., & Astuti, W. (2022). Pengaruh program PSOP (Public Speaking on Online Presentation) sebagai solusi meningkatkan kepercayaan diri siswa. Psikoislamedia: Jurnal Psikologi, 7(1).

Papalia, d. D. (2008). Human Development (Psikologi Perkembangan). Jakarta: Kencana.

Perdana, F. J. (2019). Pentingnya kepercayaan diri dan motivasi sosial dalam keaktifan mengikuti proses kegiatan belajar. *Edueksos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, *8*(2).

Rahmawati, S. B., Putri, A. S., Wibawa, A. E. Y., Marhamah, U., & Hidayati, A. N. (2024). Pelatihan afirmasi positif terhadap kepercayaan diri disabilitas psikososial di Sehati Sukoharjo. MENGABDI: Jurnal Hasil Kegiatan Bersama Masyarakat, 2(6), 95–103. https://doi.org/10.61132/mengabdi.v2i6.1060

Ramadhani, F. (2013). Hubungan antara resiliensi dan kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi pada penyandang cacat tubuh di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa Prof. Dr. Soeharso Surakarta (Doctoral dissertation)

Rori Lanun. (2007). Persepsi Siswa SMA Muhammadiyah 1 Bantul Terhadap Ekstrakurikuler Bola Voli. Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta.

Safitri, S. (2019). *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Interaksi Sosial pada Mahasiswa Semester III Prodi BImbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung Tahun Akademik 2019/2020*(Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Sakina, E. (2008). Berpikir Positif Berpikir Benar. Diambil kembali dari ebook: http inspirasi-motivasi-blogspot-com.html

Santrock, J. (2007). Perkembangan Anak. Jakarta: Erlangga

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

Sappaile, B. I. (2007). Konsep instrumen penelitian pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan kebudayaan, 13*(66), 379-391

Sarwono. (2007). Psikologi Remaja. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Seligman, M. E. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

Siswanto, S., Saimroh, S., Muthmainna, A., Nurhijriah, N., & Siswanto, S. (2024). The Role of Self-Confidence and Self-Awareness in Enhancing Academic Value: An SEM Analysis. International Journal of Social Learning, 5(1), 189–201. https://doi.org/10.47134/ijsl.v5i1.310

Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Supriatna, M. (2009). Layanan Bimbingan Karir di Sekolah Menengah. Bandung: Departemen Pendidikan Nasional Universitas Pendidikan Indonesia.

Wardani, S. Y., & Trisnani, R. P. (2020). Perencanaan Karier Siswa SMA Negeri 1 Nglames Kabupaten Madiun. Edusaintek, 4.

Wiriawan, I. K. (2023). The Influence of Self-Confidence on Student Learning Outcomes: A Study on 10th Grade Students in High Schools in The Bebandem District, Karangasem Regency, Bali Province. Journal of Social Research.

Lauster, P. (2015). Tes kepercayaan diri (19th ed.). Bumi Aksara.

Walno. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orang Tua Dengan Minat Melanjutkan ke perguruan tinggi Pada Peserta Didik Kelas XII SMA Negeri 1 Kebumen. Tesis. Magister Psikologi Pascasarjana Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Wulandari, R. (2022). TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA. J-BKPI, 2(2), 64–71.

Lauter. (2002). Tes Kepribadian. Jakarta: Gaya Media Pratama .