

EFEKTIVITAS PELATIHAN *POSITIVE SELF-TALK* DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI

Ruth Agestianti¹, Atha Khalila Mustafid², Nafisyah Bulan Andari³, Faza Tsalitsa Afifah
Azzahra⁴, Ni Kadek Ayu Regitha Pramesti⁵, Farhan Zakariyya⁶, Selfiyani Lestari⁷
Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia
Email: ruthagestianti@upi.edu

Article Info

Submit:
29 Desember 2023
Revised:
22 Februari 2024
Published:
30 Maret 2024

Kata Kunci:
Pelatihan; Positive Self-talk;
Mahasiswa

Keywords:
Training; Positive Self-talk;
College Students

Abstrak

Tuntutan dan tanggung jawab di lingkungan belajar baru yaitu perguruan tinggi dapat menyebabkan krisis kepercayaan diri bagi mahasiswa khususnya mahasiswa baru. *Positive self-talk* menjadi salah satu alternatif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa baru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan *positive self-talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa baru psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif kuasi eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Pemilihan sampel ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun, subjek dalam penelitian ini berjumlah 9 orang mahasiswa semester satu jurusan psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon. Hasilnya, menunjukkan nilai signifikansi $p = .042 (> 0.05)$, yang artinya *positive self-talk* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa baru psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.

Abstract

The demands and responsibilities in a new learning environment, namely college, can cause a crisis of confidence for students, especially new students. Positive self-talk is one alternative in increasing the confidence of new students. The purpose of this study was to determine the effectiveness of positive self-talk training in increasing the self-confidence of new psychology students at Universitas Pendidikan Indonesia. This study used a quantitative quasi-experimental method with a one group pretest-posttest design. The sample selection was determined using purposive sampling technique. Meanwhile, the subjects in this study amounted to 9 first semester students majoring in psychology at the University of Education Indonesia. Data analysis was carried out with the Wilcoxon test. The results showed a significance value of $p = .042 (> 0.05)$, which means that positive self-talk is effective in increasing the confidence of new psychology students at Universitas Pendidikan Indonesia.

PENDAHULUAN

Mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang menempuh pendidikan di sekolah tinggi (dilansir dari pada <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa> pada 26 November 2023). Memasuki masa perkuliahan, mahasiswa memerlukan proses adaptasi, mengingat perguruan tinggi memiliki lingkungan yang berbeda dengan sekolah menengah. Iriyanti and Kinayung (2021) menyatakan bahwa mahasiswa, terutama mahasiswa baru, harus memiliki kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru dan mengembangkan kreativitas serta kemandirian. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan dapat mengatasi tantangan akademik maupun non-akademik selama masa adaptasi mereka sebagai mahasiswa baru (Ester, Atrizka and Putra, 2020). Sebagai mahasiswa, mereka bertanggung jawab untuk mengerjakan tugas dan mengikuti kegiatan perkuliahan seperti praktikum, ujian akhir, serta adanya tuntutan untuk aktif dan mencapai prestasi. Mahasiswa juga sering menghadapi tekanan salah satunya ekspektasi tinggi dari orang tua, masyarakat, dan lingkungan sekitarnya.

Tingginya harapan dari orang sekitar ditambah tugas serta tanggung jawab yang tidak mudah dapat menurunkan kepercayaan diri pada mahasiswa (Iriyanti and Kinayung, 2021; Ansyah and Susanti, 2023). Kepercayaan diri merupakan elemen yang esensial bagi seseorang dalam memperluas aktivitas dan meningkatkan kreativitas sebagai langkah menuju pencapaian prestasi (Amri et al., 2018). Mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah cenderung merasa rendah diri dan ragu terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan. Lebih lanjut, rendahnya kepercayaan diri dapat menimbulkan sikap pesimis dalam menghadapi tantangan, merasa tidak mampu, dan juga takut menyampaikan pendapat yang dimilikinya (Ginting, 2023). Tak hanya itu, rendahnya kepercayaan diri pun mengantarkan individu pada sikap membandingkan diri dengan orang lain dan menghambat pengembangan potensi diri (Ester et al., 2020; Madhy et al., 2022). Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri, dianggap mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, memahami diri mereka sendiri, dan memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi (Iriyanti & Kinayung, 2021; Permatahati & Noorrizki, 2019). Kepercayaan diri membuat mahasiswa menjadi individu yang tangguh dan tidak mudah menyerah, sehingga mereka lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan belajar mereka (Suseno, 2018). Hal serupa diungkapkan oleh Karyanti et al. (2019) bahwasanya kepercayaan diri menjadikan mahasiswa tangguh, yakin akan kemampuan yang dimilikinya, serta memiliki keberanian dalam menghadapi tantangan dan kesulitan untuk meraih keberhasilan.

Oleh karena itu, kepercayaan diri menjadi aspek penting yang perlu dimiliki mahasiswa khususnya mahasiswa baru yang masih dalam tahap menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi. (Lauster, 2015) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan terhadap kemampuan individu, memungkinkan tindakan yang dilakukan dengan kegembiraan, optimisme, toleransi yang memadai, tanggung jawab, dan juga dapat dipengaruhi oleh orang lain. Menurut Lauster (2015), terdapat 5 aspek kepercayaan diri diantaranya keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap optimis, tanggung jawab, pemikiran objektif, dan pemikiran rasional. Selanjutnya, Lauster (2015) menjelaskan bahwa indikator kepercayaan diri melibatkan kemampuan pelaksanaan tugas, sikap positif terhadap diri sendiri, netralitas, kesiapan menanggung

konsekuensi, dan pemikiran logis sesuai dengan realitas.

Dengan merujuk pada aspek dan indikator kepercayaan diri dari Lauster (2015), terdapat beberapa cara untuk meningkatkan kepercayaan diri, salah satunya dengan membangun pikiran positif terhadap diri sendiri. Adapun membangun pikiran positif dapat dilakukan melalui *positive self-talk* yakni melakukan dialog positif dengan diri sendiri. Menurut Irawan et al. (2023) *positive self-talk* adalah cara untuk mengubah pikiran irasional menjadi rasional melalui dialog positif dengan diri sendiri serta memperbaharui pandangan dan perasaan menjadi lebih positif serta optimis. Erviana (2020) menggambarkan *positive self-talk* sebagai keadaan di mana seseorang secara penuh kesadaran berdialog dengan dirinya sendiri tentang hal-hal positif, hal-hal yang memberikan manfaat, kekuatan, dan meningkatkan semangat saat beraktivitas.

Positive self-talk mampu mendatangkan motivasi, tindakan, serta perasaan positif dalam meraih tujuan, hal ini mengarah pada individu yang merasa lebih percaya diri dan tidak menganggap lingkungan sebagai sesuatu yang menakutkan atau memicu kecemasan (Humairoh, 2022). Menurut Humairoh (2022), menggunakan kata-kata positif terhadap diri sendiri dapat menghasilkan energi positif dalam tubuh dan memiliki kemampuan untuk mengubah pemikiran negatif. Menurut Wulandari (2022), teknik ini memainkan peran penting dalam membangun kepercayaan diri. Hal serupa diungkapkan oleh Erviana (2020) bahwasanya *positive self-talk* ini bisa meningkatkan tingkat keyakinan diri seseorang. Adapun, riset terdahulu telah membahas efektivitas *positive self-talk* dalam memperkuat keyakinan diri, seperti yang dibuktikan oleh penelitian (Tasdih et al., 2020). Selain itu, menurut Indriana & Rahmi (2019), percakapan internal atau *self-talk* berdampak pada peningkatan kepercayaan diri siswa.

Dalam penelitian ini, *positive self-talk* diberikan dalam bentuk pelatihan kepada subjek eksperimen yaitu mahasiswa baru yang memiliki kepercayaan diri sedang. Perbedaan subjek dan lokasi penelitian menjadi pembeda dari penelitian sebelumnya. Penelitian ini melibatkan 9 subjek eksperimen yaitu mahasiswa semester satu program studi psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan *positive self-talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa baru. Hipotesis penelitian ini yaitu pelatihan *positive self-talk* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa baru.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif kuasi-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Dalam metode ini, satu kelompok responden akan dilakukan pengukuran awal yang kemudian diikuti dengan pemberian perlakuan, dan dilakukan pengukuran kembali setelah perlakuan diberikan. Desain penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 1. di bawah ini

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan

O1 : *pretest* pada kelompok eksperimen

X : perlakuan (pelatihan *positive self-talk*)

O2 : *posttest* pada kelompok eksperimen

Terdapat dua variabel yang diamati pada penelitian ini, yaitu variabel terikat yang merupakan tingkat kepercayaan diri, serta variabel bebas yang merupakan pelatihan *positive self-talk*.

Penelitian ini pada awalnya melibatkan 40 mahasiswa baru Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Namun, hanya 9 mahasiswa yang datanya dapat digunakan dalam penelitian ini. Hal ini disebabkan karena adanya mortalitas subjek, dimana beberapa faktor pribadi menghalangi beberapa subjek untuk tetap berpartisipasi hingga penelitian selesai. Dalam mengatasi hal tersebut, pendekatan purposive sampling digunakan untuk memilih sampel yang sesuai dengan kriteria tertentu.

Dalam penelitian ini pun, teknik pengumpulan data melibatkan penggunaan skala Likert untuk mengukur tingkat kepercayaan diri responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner kepercayaan diri yang dikembangkan oleh Lauster (2015) yang mencakup aspek kemampuan diri, optimisme, tanggung jawab, pemikiran rasional, dan toleransi.

Adapun, skala atau kuesioner yang digunakan haruslah tepat, valid, dan reliabel. Kuesioner dikatakan valid jika memiliki koefisien validitas dengan nilai probabilitas (*p-value*) lebih kecil 0.05 ($p\text{-value} < 0.05$) (Raharjo, 2014) dan dikatakan reliabel jika memiliki koefisien reliabel mendekati 1.00 (Asrori, 2020). Sehingga, terbukti kuesioner kepercayaan diri Lauster (2015) valid dan reliabel dengan hasil uji validitas sebesar 0,95 dan reliabilitas sebesar 0,744.

Pelaksanaan penelitian dilakukan dalam rentang waktu dua minggu, dimulai dari penyebaran angket berupa *pretest* yang disebarakan secara *offline* maupun *online* kepada mahasiswa baru psikologi Universitas Pendidikan Indonesia, dilanjutkan dengan penjarangan subjek dengan tingkat kepercayaan diri sedang. Dari 40 peserta yang mengisi *pretest*, hanya 1 peserta yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri dengan kategori sedang, sedangkan sisanya termasuk dalam kategori tinggi. Seorang responden dengan tingkat kepercayaan diri sedang tidak bersedia mengikuti pelatihan, sehingga peneliti memilih 9 peserta dengan tingkat kepercayaan diri tinggi yang bersedia mengikuti penelitian hingga selesai. Pelatihan dilakukan secara langsung di ruang kelas program studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Rincian dari pelaksanaan pelatihan *positive self-talk* dapat ditemukan dalam Tabel 1.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis, yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji ini merupakan metode nonparametrik yang digunakan untuk mengevaluasi signifikansi perbedaan tingkat kepercayaan diri mahasiswa baru sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan *positive self-talk*.

Tabel 1. Prosedur Intervensi

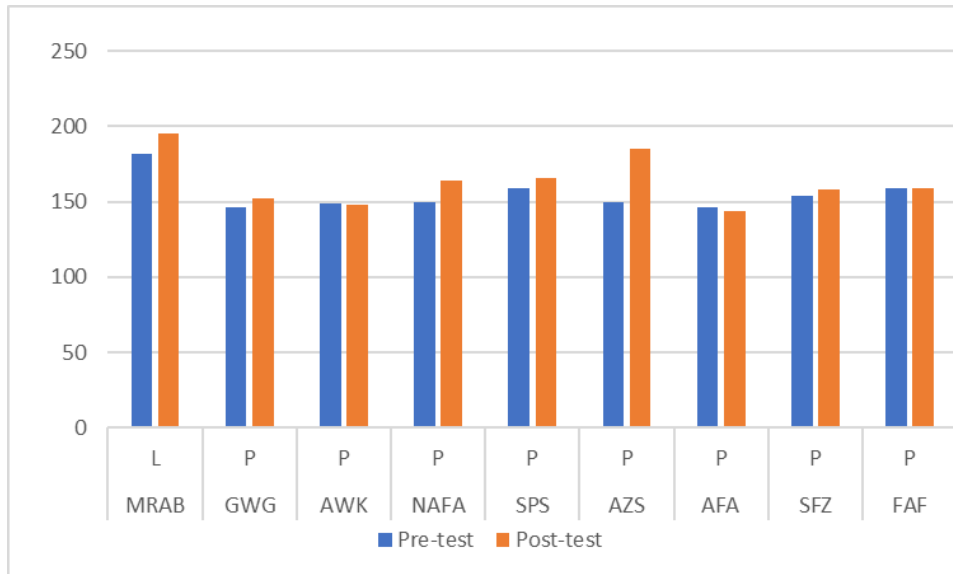
<i>Sesi</i>	<i>Materi</i>	<i>Waktu</i>
Sesi I - Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan pelatihan • Perkenalan • Building Rapport 	10 menit
Sesi 2 - Pengenalan Positive Self Talk	<ul style="list-style-type: none"> • Definisi Positive Self Talk • Tujuan Positive Self Talk • Aspek Positive Self Talk 	10 menit
Sesi 3 - Refleksi Diri	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksi diri terhadap kejadian dalam satu pekan terakhir • Refleksi mengenai respon yang dialami dan mengkategorikan respon ke dalam positive atau negative self talk. 	10 menit
Sesi 4 - Reframing	<ul style="list-style-type: none"> • Pembentukan sudut pandang mengenai positive self talk • Mengubah respon <i>negative self talk</i> menjadi <i>positive self talk</i> 	10 menit
Sesi 5 - Affirming	<ul style="list-style-type: none"> • Cara menerapkan dan mempertahankan positive self talk 	10 menit
Sesi 6 - Penutup dan Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • Penilaian peserta terkait pelatihan • Post test kuesioner kepercayaan diri • Penutup keseluruhan 	10 menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

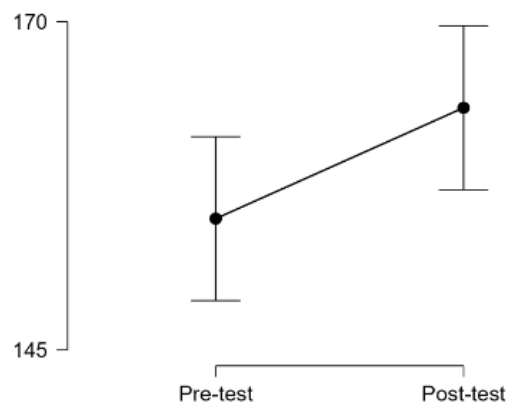
Hasil

Tabel 2. Data Skor Partisipan

Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
MRAB	182	195	+13
GWG	146	152	+6
AWK	149	148	-1
NAFA	150	164	+14
SPS	159	166	+5
AZS	150	185	+35
AFA	146	144	-2
SFZ	154	158	+4
FAF	159	159	0



Gambar 2. Data Skor Partisipan



Gambar 3. Descriptive Plots Pretest dan Posttest

Dari tabel 2, serta gambar 2 dan gambar 3, dapat diamati bahwa nilai rata-rata baik dari hasil *pretest*, maupun *posttest* menunjukkan adanya peningkatan. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata *pretest* sebesar 155,0 dan *posttest* sebesar 163,4. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* atau yang biasa dikenal sebagai *Wilcoxon Match Pair* merupakan metode nonparametrik untuk mengevaluasi tingkat signifikansi dari perbedaan antara dua data yang berpasangan dan berskala ordinal meskipun tidak menunjukkan distribusi normal (Sugiyono, 2017).

Measure 1	Measure 2	Test	Statistic	z	df	p	
Pre-test	-	Post-test	Student	-2.207		8	0.058
			Wilcoxon	3.000	-2.100		0.042

Gambar 4. Uji Wilcoxon

Berdasarkan analisis hipotesis dengan uji Wilcoxon, ditemukan bahwa tingkat

signifikansi (p) = .042 dan nilai (z) = -2,100. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian pelatihan *positive self-talk*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *positive self-talk* ini efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

Pembahasan

Berdasarkan uji Wilcoxon yang menguji signifikansi pelatihan *positive self talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa baru diperoleh hasil nilai signifikansi $p = .042 (> 0.05)$, yang artinya hipotesis diterima. Dengan kata lain, *positive self-talk* efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa baru psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, yakni pelatihan *positive self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa (Iriyanti and Kinayung, 2021; Manzilina et al., 2023). Adapun, perbedaan penelitian ini dengan studi sebelumnya terletak pada perbedaan subjek dan lokasi penelitian. Selain itu, melalui penelitian ini ditemukan aspek kepercayaan diri yang meningkat secara signifikan dari pelatihan *positive self talk*, yakni optimisme yang tidak ditemukan dari penelitian sebelumnya.

Dalam penelitian ini, partisipan merupakan mahasiswa baru psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Sebanyak 9 orang partisipan diberikan perlakuan berupa pelatihan *positive self-talk* setelah sebelumnya mengisi *pretest* mengenai kepercayaan diri. Berdasarkan hasil *pretest*, ditemukan bahwa seluruh partisipan mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tergolong tinggi, yaitu dengan skor > 139 (Asrori, 2020). Setelah diberikan perlakuan, rata-rata skor kepercayaan diri partisipan mengalami kenaikan dari *pretest* sebesar 155,67 menjadi 163,44 pada *posttest*. Tingkat kepercayaan diri mahasiswa diukur menggunakan instrumen yang berdasarkan pada aspek kepercayaan diri dari Lauster (2015). Adapun aspek-aspek tersebut antara lain keyakinan akan kemampuan diri, sikap optimis, sikap bertanggung jawab, sikap rasional, sikap realistis, serta sikap toleransi.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, pada aspek pertama yaitu keyakinan akan kemampuan diri terdapat 5 orang yang mengalami kenaikan skor, 3 orang mengalami penurunan, dan 1 orang tidak mengalami perubahan skor. Pada aspek optimis, 8 orang mengalami kenaikan skor dan 1 orang mengalami penurunan. Pada aspek bertanggung jawab, 5 orang mengalami kenaikan skor, 2 orang mengalami penurunan, dan 2 orang memiliki skor tetap. Pada aspek rasional, 4 orang mengalami kenaikan skor, 3 orang mengalami penurunan, dan 2 orang memiliki skor tetap. Pada aspek realistis, 3 orang mengalami kenaikan skor, 1 orang mengalami penurunan, dan 5 orang lainnya memiliki skor tetap. Kemudian pada aspek terakhir yaitu toleransi, 5 orang mengalami kenaikan skor, 1 orang mengalami penurunan, dan 3 orang memiliki skor tetap. Hal ini menunjukkan bahwa aspek kepercayaan diri yang paling banyak mengalami kenaikan skor setelah diberikannya perlakuan adalah aspek optimis. Sedangkan aspek kepercayaan diri yang paling sedikit mengalami kenaikan skor adalah aspek rasional dan realistis. Adapun aspek kepercayaan diri yang memiliki skor tetap paling banyak adalah aspek realistis.

Beberapa penelitian mendukung hasil penelitian ini, misalnya penelitian dari Putri et al. (2022) yang menyatakan bahwa *positive self talk* membantu individu lebih rasional dan realistis, yakni individu mampu memahami situasi yang sedang dialaminya dan dapat lebih mengenal diri sendiri serta membantu individu meningkatkan konsep diri atau kepercayaan diri. Lebih lanjut, Ia menambahkan bahwa *positive self talk* membantu meningkatkan sikap optimis dan pemikiran objektif yang mampu mengubah keyakinan serta pola pikir negatif yang cenderung bersifat subjektif (Putri et al., 2022). Penelitian lain dari Asrori (2020) 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 bertindak lebih positif. Pernyataan tersebut selaras dengan hasil penelitian ini, yaitu *positive self talk* meningkatkan sikap positif seperti sikap optimis, keyakinan akan kemampuan diri, toleransi, dan tindakan yang bertanggung jawab.

Menurut Halim (2019), kepercayaan diri timbul karena seseorang memiliki sikap yang positif terhadap diri, sehingga individu yakin dalam mengambil keputusan dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain. Selaras dengan hal tersebut, penelitian ini membuktikan bahwa *positive self talk* meningkatkan keyakinan akan kemampuan diri. Melalui perkataan dan sikap positif terhadap diri sendiri, maka individu menjadi lebih percaya diri. Hal tersebut didukung juga oleh penelitian Winarko & Sakti (2023) yakni *self-talk* berkontribusi dalam meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri seseorang dalam mengerjakan sesuatu. Oleh karena itu, dengan menyampaikan afirmasi positif pada diri sendiri atau dengan melakukan *positive self-talk*, seseorang dapat menjadi pribadi yang percaya diri dan mampu melakukan sesuatu dengan lebih baik (Asrori, 2020).

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kepercayaan diri partisipan sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *positive self talk* secara efektif mampu meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa baru program studi psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Adapun, menurut menurut Ghufron & Suminta (2020) serta Wahyuni & Fahrudin (2020) kepercayaan diri merupakan salah satu elemen penting dalam kepribadian individu yang mempengaruhi cara bagaimana individu bertindak. Rustambekova (2022) menambahkan bahwasanya Individu yang memiliki kepercayaan diri rendah berpotensi mengalami perkembangan emosional dan psikososial. Maka dari itu, penelitian ini menjadi penting dan perlu dibahas untuk memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai efektivitas *positive self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian di Universitas Pendidikan Indonesia mengenai pengaruh pelatihan *positive self-talk* terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa baru program studi psikologi, dapat disimpulkan jika hipotesis peneliti diterima, yaitu pelatihan *positive self-talk* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa baru program studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia, terutama meningkatkan aspek optimisme. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi bagi mahasiswa baru

maupun mahasiswa secara umum tentang pentingnya *positive self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri. Melalui pemahaman dan penggunaan *positive self talk*, mahasiswa diharapkan dapat menghadapi tantangan akademik dan sosial di perkuliahan dengan lebih percaya diri. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi sosial, pendidikan, dan perkembangan.

Adapun banyaknya partisipan pada penelitian ini berfokus pada partisipan yang sudah memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Sehingga, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mencakup partisipan dalam kategorisasi lain baik itu, rendah, sedang, maupun tinggi agar signifikansi pelatihan dapat lebih teridentifikasi dengan mudah. Selain itu, partisipan dalam penelitian ini terbatas di lingkungan Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Sehingga, untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat memperluas cakupan partisipan guna mengantisipasi potensi terjadinya mortalitas subjek. Selain itu, penelitian ini pun belum mengungkapkan secara rinci apakah efek dari pelatihan *positive self-talk* berdampak pada peningkatan kepercayaan diri baik secara jangka pendek dan/atau jangka panjang. Oleh karena itu, diharapkan penelitian berikutnya dapat memberikan penjelasan yang lebih rinci mengenai efek pelatihan *positive self-talk* terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih dan apresiasi atas kesempatan, bimbingan, dan dukungan kepada dosen mata kuliah Psikologi Eksperimen. Ucapan terima kasih kepada responden atau subjek yaitu mahasiswa baru psikologi Universitas Pendidikan Indonesia yang telah meluangkan waktunya sehingga dapat terselenggaranya pelatihan ini. Terakhir, ucapan terima kasih pula untuk teman-teman kelompok yang telah berjuang bersama demi kelancaran penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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). <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/jpmr>
- Ansyah, E. H., & Susanti, P. N. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(2), 214–223. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i2.1996>
- Asrori. (2020). *Psikologi Pendidikan Pendekatan Multidisipliner*. Pena Persada.
- Erviana, L. (2020). *Pengaruh Positive Self Talk Dengan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020*. UIN Raden Intan Lampung.
- Ester, E., Atrizka, D., & Putra, A. I. D. (2020). Peran Self Disclosure terhadap Resiliensi pada Remaja di Pantj Asuhan. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 3(2), 119–125. <https://doi.org/10.36341/psi.v3i2.1168>
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2020). *Teori-teori Psikologi* (3rd ed.). Ar-Ruzz Media.

- 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.
- Humairoh, L. (2022). The Use Of Self-Talk Strategy To Improve Students' Speaking Skill At The First Grade, Semester 1. Academic Year of 2021/2022 of VOCATIONAL HIGH SCHOOL XYZ. *JOLADU: Journal of Language Education*, 1(1), 29–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.58738/joladu.v1i1.36>
- Indriana, K. R., & Rahmi, S. (2019). Pengaruh Teknik Self Talk Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas Ix Smp Negeri 9 Tarakan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 1(1), 34–36. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v1i1.758>
- Irawan, E., Tania, M., Fadillah, A., & Suwignjo, P. (2023). Pengaruh Positive Self Talk Therapy Hipertensi Di Puskesmas Babakan Sari. *Jurnal Keperawatan BSI*, 11(2), 141–153.
- 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>
- Tasdi, Japar, M., & Awalya. (2020). The Effectiveness of Group Counseling with Self-Talk technique to Improve Students' Self-Confidence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), 132–137. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/JUBK.V9I3.39345>
- Karyanti, T., Prihati, Y., & Galih, S. T. (2019). *Pendidikan Anti Korupsi Berbasis Multimedia* (Cetakan Pertama). Deepublish.
- Lauster, P. (2015). *Tes kepercayaan diri* (19th ed.). Bumi Aksara.
- Madhy, M. A., Purba, A. D., & Nafeesa. (2022). Hubungan antara konsep diri dengan kepercayaan diri pada mahasiswa/i stambuk 2019 universitas Medan area. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 16–24. <https://doi.org/10.31289/jsa.v1i1.1094>
- Manzilina, P. M., Meizara, E., Dewi, P., Nur, M., & Nurdin, H. (2023). Efektivitas Teknik Motivational Self-talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Komunikasi di Depan Umum pada Siswa SMP. In *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* (Vol. 3, Issue 2).
- Permatahati, F., & Noorrizki, R. D. (2019). Gambaran kepercayaan diri mahasiswa rantau di universitas negeri malang. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial*, 269–272.
- Putri, N. K. R. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Efektivitas Konseling REBT Pendekatan Teknik Self-Talk Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMAN "A" Denpasar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 215. <https://doi.org/10.29210/1202222633>
- Rustambekova, M. (2022). HEALTH IS A FACTOR PROVIDING THE HARMONIC PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF THIS PERSON. In *GALAXY INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (GIIRJ) ISSN (E)* (Vol. 10).
- Suseno, H. (2018, July 30). *Pentingnya rasa percaya diri dalam menghadapi era globalisasi*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/xharsen/5b5e5962ab12ae2cb36cd662/pentingnya-rasa-percaya-diri-dalam-menghadapi-era-globalisasi>

- Wahyuni, S., & Fahrudin, A. (2020). HUBUNGAN CITRA DIRI DENGAN KEPERCAYAAN DIRI KLIEN YANG MENGALAMI GANGGUAN SKOLIOSIS DI MASYARAKAT SKOLIOSIS INDONESIA. *Journal of Social Work and Social Service*, 1(2), 107–126.
- Winarko, F. D. P., & Sakti, H. (2023). HUBUNGAN ANTARA POSITIVE SELF-TALK DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET BELADIRI PPLOP JAWA TENGAH. *Jurnal Empati*, 12(5), 403–408.
<https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2023.29194>
- Wulandari, R. (2022). TEKNIK SELF TALK UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA. *J-BKPI*, 2(2), 64–71.