

Pengaruh Intervensi Kartu Afirmasi Positif Terhadap Peningkatan *Self Confidence* Mahasiswa Magang Di PT. Swabina Gatra

Jesika Bela Noviyanti¹, Idha Rahayuningsih²

Universitas Muhammadiyah Gresik

E-mail: jesikabella259@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari intervensi kartu afirmasi positif terhadap peningkatan *self confidence* pada mahasiswa magang di PT Swabina Gatra. Latar belakang penelitian muncul dari temuan bahwa beberapa mahasiswa magang memiliki *self confidence* yang rendah saat menjalankan tugas, seperti ragu dalam mengambil keputusan, kurang berani berkomunikasi dengan orang lain, serta memerlukan petunjuk berulang. Kondisi ini berpotensi menghambat kesiapan mereka dalam menghadapi tuntutan kerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest–posttest terhadap enam peserta yang dipilih berdasarkan skor *self confidence* dalam kategori rendah. Intervensi dilakukan selama 14 hari melalui pemberian kartu afirmasi positif yang dibaca, dipahami, dan diinternalisasikan setiap hari. Pengukuran dilakukan menggunakan skala *self confidence* yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor *self confidence* peserta, terlihat dari peningkatan skor pretest ke setiap sesi intervensi hingga posttest. Selain itu, peserta melaporkan perubahan perilaku, seperti lebih percaya diri dalam berkomunikasi, lebih tenang saat menerima tugas, serta lebih mampu mengelola pikiran secara positif. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi kartu afirmasi positif memiliki dampak yang efektif dalam meningkatkan *self confidence* mahasiswa magang sebagai bagian dari kesiapan kerja.

Kata kunci: *self confidence*; afirmasi positif; mahasiswa magang; intervensi psikologis

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of positive affirmation card intervention on increasing *self-confidence* among interns at PT Swabina Gatra. The background of this study stems from the finding that some interns have low *self-confidence* when performing tasks, such as hesitating in making decisions, lacking the courage to communicate with others, and requiring repeated instructions. This condition has the potential to hinder their readiness in facing work demands. This study used a quantitative approach with a pretest-posttest design on six participants selected based on low *self-confidence* scores. The intervention was conducted for 14 days through the provision of positive affirmation cards that were read, understood, and internalized every day. Measurements were taken using a *self-confidence* scale that met the criteria of validity and reliability. The data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test to see the difference in scores before and after the intervention. The results showed a significant increase in the participants' *self-confidence* scores, as seen from the increase in scores from the pretest to each intervention session until the posttest. In addition, participants reported behavioral changes, such as being more confident in communicating, calmer when receiving tasks, and more able to manage their thoughts positively. These findings indicate that positive affirmation card intervention has an effective impact on increasing the *self-confidence* of interns as part of their work readiness.

Kata kunci: *self confidence*; positive affirmation; interns; psychological intervention

PENDAHULUAN

Dunia kerja sekarang membutuhkan seseorang yang memiliki keterampilan teknis serta mental yang siap. Salah satu hal penting adalah kepercayaan diri, yang disebut sebagai *self confidence*. Menurut Bandura (1997), *self confidence* adalah keyakinan seseorang tentang kemampuan dirinya untuk bertindak dan menyelesaikan kerja dengan baik. Robbins dan Judge (2015) menambahkan bahwa orang yang percaya diri lebih berani mengambil keputusan dan bisa menghadapi tekanan kerja secara baik. Dalam pekerjaan, *self confidence* sangat penting karena mempengaruhi hasil kerja dan kemampuan seseorang menyesuaikan diri (Sulistyaningrum &

Fathurrochman, 2021). Mahasiswa yang sedang magang sering kali mengalami rendahnya *self confidence* karena sedang berpindah dari dunia kuliah ke dunia kerja. Setyorini dan Hidayat (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa magang sering melihat perbedaan antara teori yang dipelajari di kampus dan praktik di lapangan, sehingga terasa cemas dan ragu. Schnoes et al. (2018) juga menemukan bahwa mahasiswa magang cenderung tidak yakin dengan kemampuan mereka ketika menghadapi tugas baru.

Perilaku tersebut terlihat dari hasil observasi awal di PT Swabina Gatra, beberapa mahasiswa magang terlihat ragu dalam memulai tugas, menunda kerja karena takut salah, dan gugup saat berinteraksi dengan atasan. Temuan ini menunjukkan kelemahan dalam aspek *self confidence* menurut Lauster (2012), seperti tidak percaya diri, kurang objektif, dan kurang berani menyampaikan pendapat. Hasil wawancara lanjutan dengan mahasiswa magang juga memperkuat temuan tersebut, peserta mengatakan merasa gugup, takut salah, ragu untuk bertanya, dan belum percaya diri dalam menyelesaikan tugas. Respons mereka menunjukkan bahwa aspek *self confidence* seperti optimisme, keberanian bertindak, dan tanggung jawab belum berkembang secara baik (Lauster, 2012).

Dari analisis indikator Lauster (2012), perilaku ragu memulai tugas dan takut bertanya menunjukkan rendahnya keyakinan diri serta objektivitas. Kebiasaan menunda kerja menunjukkan kurangnya keberanian membuat keputusan, sedangkan rasa takut menghadapi tugas baru menunjukkan kurangnya optimisme. Semua hal tersebut terlihat pada mahasiswa magang di PT Swabina Gatra. Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan intervensi psikologis yang bisa meningkatkan *self confidence*. Salah satu cara yang efektif adalah dengan menggunakan afirmasi positif. Afirmasi positif membantu seseorang membentuk cara pandang diri yang lebih baik dan mengurangi pikiran negatif. Cohen & Sherman (2014) menjelaskan bahwa afirmasi positif bisa mempertahankan identitas diri, mengurangi stres, serta mendorong perubahan perilaku menjadi lebih baik.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa afirmasi positif bisa meningkatkan *self confidence* seseorang. Nurleman (2025) menemukan bahwa dengan menggunakan afirmasi positif, seseorang bisa lebih percaya diri karena pikiran positifnya semakin kuat dan proses berpikirnya lebih sehat. Namun, penelitian itu lebih sering dilakukan dalam lingkungan akademik, bukan di tempat kerja nyata seperti saat magang. Penelitian ini menawarkan pendekatan baru dengan memberikan langsung intervensi afirmasi positif kepada mahasiswa yang sedang menjalani program magang dan menghadapi tekanan dari dunia kerja.

Penelitian ini dilakukan selama 14 hari menggunakan kartu afirmasi positif yang disusun berdasarkan konsep *self confidence* dalam konteks perilaku kerja. Dalam studi perilaku organisasi, *self confidence* diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, mengambil keputusan, dan menjalankan tanggung jawab kerja (Robbins, 2022). Orang yang memiliki tingkat *self confidence* yang baik biasanya juga lebih optimis dan lebih siap menghadapi tekanan kerja secara adaptif (Judge, 2021). Berdasarkan kerangka ini, kartu afirmasi positif dalam penelitian ini difokuskan pada penguatan aspek keyakinan diri, sikap optimis, kemampuan pengambilan keputusan, serta rasa tanggung jawab dalam menjalankan tugas magang.

Dengan melihat fenomena di lapangan dan teori-teori yang ada, penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kartu afirmasi positif terhadap peningkatan *self confidence* mahasiswa magang di PT Swabina Gatra. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat baik secara praktis maupun teoretis dalam pengembangan metode psikologis sederhana yang bisa diterapkan di dunia kerja untuk membantu persiapan mahasiswa secara profesional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu tipe satu kelompok pretest–posttest. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur perubahan tingkat *self confidence* subjek sebelum dan sesudah intervensi tanpa mengacak kelompok, sehingga cocok untuk penelitian yang dilakukan di lapangan (Sugiyono, 2021).

Subjek penelitian adalah mahasiswa yang sedang menjalani program magang di PT Swabina Gatra dari bulan Juni hingga Oktober 2025. Total ada 40 mahasiswa yang mengikuti pengukuran awal (pretest) mengenai tingkat *self confidence*. Berdasarkan hasil pretest, diambil 6 mahasiswa yang memiliki tingkat *self confidence* rendah sebagai peserta intervensi. Cara memilih subjek dilakukan

dengan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2021).

Alat ukur yang digunakan berupa skala *self confidence* kerja dalam bentuk skala Likert empat tingkat. Skala Likert digunakan untuk mengukur kondisi psikologis subjek secara kuantitatif dan sistematis (Prasetyo & Jannah, 2022). Uji validitas dilakukan dengan korelasi item total menggunakan aplikasi JASP, sedangkan uji reliabilitas internal menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,790 yang menunjukkan instrumen memiliki konsistensi internal yang baik (Ghozali, 2021).

Intervensi yang diberikan berupa kartu afirmasi positif selama 14 hari berturut-turut. Setiap hari sebelum memulai aktivitas magang, peserta membaca satu kartu afirmasi positif sebanyak dua kali dengan suara keras, lalu mengisi refleksi singkat mengenai pengalaman dan respons diri. Afirmasi positif ini digunakan sebagai strategi penguatan kognitif untuk meningkatkan *self confidence* dan sikap positif terhadap tugas kerja (Putri & Lestari, 2021).

Pengumpulan data dilakukan dengan mengisi skala *self confidence* pada tahap pretest dan posttest. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test karena data tidak berdistribusi normal dan jumlah subjek relatif kecil. Uji Wilcoxon cocok digunakan untuk membandingkan dua pengukuran berpasangan pada penelitian eksperimen semu (Santoso, 2021). Penelitian ini sudah memenuhi prinsip etika penelitian psikologi, termasuk persetujuan partisipan dan kerahasiaan data (Himpsi, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Data penelitian awal didapat dari 40 mahasiswa yang menjalani uji coba skala *self confidence*. Dari hasil tersebut, 6 orang dengan skor kategori rendah dipilih sebagai objek penelitian. Mereka diberi intervensi berupa kartu afirmasi positif selama 14 hari, kemudian diuji kembali dengan posttest untuk melihat perubahan skor. Ke-6 peserta berusia antara 21 hingga 22 tahun, terdiri dari 5 perempuan dan 1 laki-laki.

Tabel 1. Uji Reliabilitas *Self Confidence*

Frequentist Scale Reliability Statistics	
Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.790

Note. The following items correlated negatively with the scale: V21, V24.

Uji di atas menampilkan tabel 1. Hasil uji reliabilitas pada tahap pretest menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,790. Berdasarkan kriteria reliabilitas yang disebutkan oleh George dan Mallery (2003), nilai antara 0,70 sampai 0,79 termasuk dalam kategori acceptable, sehingga instrumen bisa dikatakan memiliki konsistensi internal yang cukup baik. Dalam analisis juga ditemukan bahwa item V21 dan V24 berkorelasi negatif terhadap total skor, yang menunjukkan adanya pernyataan yang berlawanan arah atau ketidaksesuaian item terhadap konstruk. Karena itu, item tersebut diperiksa kembali pada tahap validitas.

Tabel 2. Uji Validitas *Self Confidence*

No	Item	p-value	Keterangan
1	Item 1	≥ 0.05	Tidak Valid
2	Item 2	≥ 0.05	Tidak Valid
3	Item 3	< 0.05	Valid
4	Item 4	< 0.05	Valid
5	Item 5	< 0.05	Valid
6	Item 6	< 0.05	Valid
7	Item 7	< 0.05	Valid
8	Item 8	< 0.05	Valid
9	Item 9	< 0.05	Valid
10	Item 10	< 0.05	Valid
11	Item 11	≥ 0.05	Tidak Valid
12	Item 12	≥ 0.05	Tidak Valid
13	Item 13	< 0.05	Valid

14	Item 14	< 0.05	Valid
15	Item 15	< 0.05	Valid
16	Item 16	< 0.05	Valid
17	Item 17	< 0.05	Valid
18	Item 18	< 0.05	Valid
19	Item 19	< 0.05	Valid
20	Item 20	≥ 0.05	Tidak Valid
21	Item 21	≥ 0.05	Tidak Valid
22	Item 22	< 0.05	Valid
23	Item 23	≥ 0.05	Tidak Valid
24	Item 24	≥ 0.05	Tidak Valid
25	Item 25	< 0.05	Valid
26	Item 26	< 0.05	Valid
27	Item 27	< 0.05	Valid
28	Item 28	< 0.05	Valid
29	Item 29	< 0.05	Valid
30	Item 30	< 0.05	Valid
31	Item 31	< 0.05	Valid
32	Item 32	< 0.05	Valid
33	Item 33	≥ 0.05	Tidak Valid
34	Item 34	≥ 0.05	Tidak Valid
35	Item 35	< 0.05	Valid
36	Item 36	< 0.05	Valid
37	Item 37	< 0.05	Valid
38	Item 38	< 0.05	Valid

Tabel 2, menunjukkan hasil uji validitas yang dilakukan dengan menghubungkan setiap item dengan skor total menggunakan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Dari 38 item yang diuji, terdapat 28 item yang valid dan 10 item yang tidak valid. Item-item yang tidak valid tidak memiliki hubungan signifikan dengan skor total dan bisa mengurangi akurasi pengukuran, sehingga dikeluarkan dari blueprint akhir. Proses penghapusan ini sesuai dengan prinsip item purification (Azwar, 2017), yang menekankan pentingnya mempertahankan item yang memiliki hubungan baik secara substansial maupun statistik dengan konstruk yang diukur. Penyebab beberapa item tidak valid mencakup ketidakjelasan kalimat (Azwar, 2012), kesalahan dalam penulisan item yang tidak diinginkan (Supratiknya, 2016), serta ketidaksesuaian pengalaman kerja responden dengan konteks item. Setelah dilakukan revisi, uji reliabilitas kembali terhadap 28 item menunjukkan nilai $\alpha = 0,744$, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik (Nunnally, 1978). Oleh karena itu, analisis berikutnya menggunakan blueprint yang terdiri dari 28 item yang valid.

Tabel 3. Uji Wilcoxon Signed-Rank Test

Paired Samples T-Test				
Measure 1	Measure 2	W	z	p
Post test	Pre test	21.000	2.201	0.036

Note. Wilcoxon signed-rank test.

Tabel 3, menunjukkan hasil analisis perbedaan skor *self confidence* sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Dari hasil tersebut diperoleh nilai $W = 21.000$, $Z = -2.201$, dan $p = 0.036$. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Semua peserta mengalami peningkatan skor, yang terlihat dari dominasi rank positif. Ini menandakan bahwa intervensi menggunakan kartu afirmasi positif selama 14 hari berhasil meningkatkan *self confidence* mahasiswa magang. Hasil ini sesuai dengan teori afirmasi positif yang menyatakan bahwa mengulang pernyataan positif dapat membentuk pola pikir yang lebih baik dan meningkatkan cara seseorang menilai diri sendiri (Lyubomirsky, 2008).

Tabel 4. N-Gain Score

NAMA	POST TEST	PRE TEST	POST-PRE	SKOR IDEAL	N GAIN SCORE	N GAIN SCORE %
NZ	86	75	11	25	0,44	32,12

QK	84	74	10	26	0,384615385	28,07692308
RS	103	57	46	43	1,069767442	78,09302326
DN	88	53	35	47	0,744680851	54,36170213
LY	85	75	10	25	0,4	29,2
DT	86	73	13	27	0,481481481	35,14814815
	88,66667	67,83333	20,83333	32,1666667	0,586757527	42,83329943

Tabel 4, menampilkan hasil analisis N-Gain yang digunakan untuk mengetahui tingkat peningkatan skor secara individu. Rata-rata skor N-Gain adalah 0,5867, yang menurut klasifikasi Hake (1998) masuk ke dalam kategori sedang. Artinya, intervensi yang dilakukan cukup efektif dalam meningkatkan *self confidence* peserta magang. Secara pribadi, dua peserta yaitu RS dan DN tergolong dalam kategori tinggi karena skor N-Gain mereka di atas 0,70, menunjukkan peningkatan yang sangat baik. Sementara empat peserta lainnya, yaitu NZ, QK, LY, dan DT, berada dalam kategori sedang, menunjukkan adanya peningkatan yang cukup baik, tetapi belum mencapai tingkat maksimal. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa tingkat efektivitas intervensi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti motivasi pribadi, konsistensi dalam membaca afirmasi, serta kondisi emosional masing-masing peserta.

PEMBAHASAN

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kartu afirmasi positif berdampak besar terhadap peningkatan *self confidence* mahasiswa magang di PT. Swabina Gatra. Ini terlihat dari perbedaan skor tes awal dan tes akhir yang nyata, yang dibuktikan melalui uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi di bawah 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa afirmasi positif bisa meningkatkan keyakinan diri, sesuai dengan teori self-affirmation yang menyatakan bahwa pernyataan positif membantu memperkuat penilaian diri, mengurangi ketakutan, serta meningkatkan kemampuan menghadapi permasalahan (Cohen & Sherman, 2014). Proses ini berjalan dengan menstabilkan konsep diri, sehingga individu lebih siap menerima pengalaman baru dan menghadapi tantangan lingkungan.

Kemampuan efektivitas intervensi juga didukung oleh skor N-Gain yang berada dalam kategori sedang, menunjukkan adanya peningkatan kemampuan secara cukup optimal meskipun tidak merata di semua peserta. Dua orang yang masuk ke kategori peningkatan tinggi menunjukkan bahwa bacaan afirmasi secara konsisten selama 14 hari menghasilkan penerimaan pesan yang lebih dalam. Perubahan yang terjadi menunjukkan adanya penyesuaian cara berpikir, di mana melakukan afirmasi secara terus-menerus membantu peserta dalam mengembangkan cara berpikir yang lebih positif. Hasil ini sesuai dengan penelitian terbaru, seperti Cahya et al. (2025) yang menunjukkan bahwa afirmasi positif bisa memperkuat kemampuan mengatur emosi dan meningkatkan kemampuan seseorang menghadapi tantangan baru.

Selain itu, Agestianti et al. (2024) juga menemukan bahwa berbicara positif kepada diri sendiri dapat meningkatkan *self confidence* mahasiswa dalam lingkungan akademik. Dalam penelitian lain, El Widad dan Idawati (2023) melaporkan bahwa afirmasi positif membantu membangun keyakinan pada kemampuan diri sendiri, sehingga sangat berkaitan dengan peningkatan *self confidence* peserta magang dalam penelitian ini. Di sisi lain, peserta dengan peningkatan sedang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor internal seperti tingkat kecemasan, kesiapan menerima perubahan, atau konsistensi dalam latihan afirmasi. Di sisi lain, peserta yang mengalami peningkatan sedang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor internal seperti tingkat kecemasan, kemampuan menerima perubahan, atau konsistensi dalam melakukan latihan afirmasi.

Perbedaan respons ini dapat dijelaskan melalui penelitian Alquraini (2020), yang menunjukkan bahwa efektivitas intervensi psikologis sangat bergantung pada kondisi emosional dan kesiapan seseorang secara internal. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Seaton dan Beaumont (2015), yang menegaskan bahwa motivasi bawaan seseorang berpengaruh besar terhadap sejauh mana mereka merespons intervensi pengembangan diri seperti afirmasi positif. Perubahan skor tersebut tidak hanya terlihat dalam angka, tetapi juga terlihat dari cara berperilaku berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara.

Setelah menerima intervensi, peserta menunjukkan peningkatan *self confidence* saat memulai tugas, keberanian untuk bertanya, serta kemampuan mengambil keputusan tanpa ragu. Indikator ini berkaitan langsung dengan aspek *self confidence* menurut Lauster (2012), yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional. Perubahan perilaku nyata ini menunjukkan bahwa afirmasi positif tidak hanya memengaruhi skor psikometri, tetapi juga membentuk cara seseorang beradaptasi di lingkungan kerja. Kesamaan antara data kuantitatif dan kualitatif membuat kesimpulan lebih valid, karena intervensi benar-benar memberikan dampak yang signifikan.

Hasil wawancara menunjukkan gambaran lebih dalam mengenai cara berpikir dan perasaan peserta. Peserta yang mengalami peningkatan paling besar menyatakan bahwa afirmasi membantu mereka merasa lebih tenang dan memiliki kendali atas diri sendiri. Pernyataan ini sesuai dengan teori regulasi diri, yang menyebutkan bahwa individu yang percaya diri cenderung tampil lebih aktif dan efektif dalam tugas kerja (Bandura, 1997). Peserta lain melaporkan peningkatan yang lebih sedang namun tetap positif, menunjukkan bahwa afirmasi tetap memberikan manfaat meskipun dampaknya berbeda dari satu orang ke orang lain. Perbedaan ini bisa disebabkan oleh pengalaman kerja sebelumnya, tingkat kenyamanan terhadap lingkungan baru, serta dukungan sosial di tempat magang. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat bukti bahwa afirmasi positif adalah intervensi yang sederhana, murah, serta mudah diterapkan, namun mampu memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan *self confidence*.

Intervensi ini sangat relevan dalam konteks mahasiswa magang yang sedang berada di fase transisi dari dunia akademik ke dunia kerja yang menantang, sehingga membutuhkan strategi psikologis untuk membantu mereka beradaptasi. Penelitian ini juga memberi kontribusi praktis bagi program pelatihan sumber daya manusia, khususnya dalam pembinaan keterampilan non-teknis dan persiapan menghadapi dunia kerja. Dengan demikian, penggunaan kartu afirmasi positif dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi intervensi yang efektif untuk memperkuat kesiapan psikologis dan performa seseorang di lingkungan kerja profesional.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa menggunakan kartu afirmasi positif bisa membantu meningkatkan *self confidence* mahasiswa yang sedang magang di PT. Swabina Gatra. Hal ini terbukti dari hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor sebelum dan setelah intervensi, nilai N-Gain yang masuk kategori sedang yang menandakan peningkatan kemampuan yang cukup baik, serta temuan dari observasi dan wawancara yang menunjukkan perubahan positif dalam perilaku para peserta magang setelah menerima intervensi. Dengan demikian, afirmasi positif terbukti sebagai metode yang sederhana namun efektif untuk memperkuat *self confidence* peserta magang dalam lingkungan kerja.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan bagi PT. Swabina Gatra untuk menggunakan temuan ini sebagai dasar pengembangan program pembinaan soft skills, seperti pelatihan rutin yang mengintegrasikan afirmasi positif, memberikan umpan balik yang mendukung, serta menciptakan lingkungan kerja yang mendorong keberanian dalam mengambil keputusan. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian lanjutan, disarankan untuk meningkatkan jumlah sampel, memperpanjang durasi intervensi, serta menambahkan variabel lain seperti motivasi, pengaturan emosi, atau dukungan sosial agar bisa memahami lebih dalam faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas afirmasi positif.

DAFTAR PUSTAKA

Agestianti, V. I., Rachmah, D. N., & Widodo, S. T. (2024). Positive self-talk untuk meningkatkan *self confidence* mahasiswa dalam konteks akademik. *Jurnal Psikologi Terapan*, 14(2), 115–128.
<https://doi.org/10.26740/jpt.v14n2.p115-128>

- Alquraini, T. (2020). The effectiveness of psychological interventions: The role of emotional readiness and internal conditions. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 14(1), 23–35. <https://doi.org/10.24200/jeps.vol14iss1pp23-35>
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi 4). Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman: New York.
- Cahya, A. R., Suryani, N., & Laksmi, A. (2025). Peran afirmasi positif dalam meningkatkan regulasi emosi dan kesiapan mental individu. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(1), 44–56. <https://doi.org/10.31235/jip.v9i1.2025>
- Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 333–371. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115137>
- El Widad, R. A., & Idawati, I. (2023). Afirmasi positif sebagai metode peningkatan *self confidence* remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(3), 204–215. <https://doi.org/10.31258/jpi.12.3.204-215>
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (4th ed.). Allyn & Bacon: Boston.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.
- Hake, R. R. (1998). Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data. *American Journal of Physics*, 66(1), 64–74. <https://doi.org/10.1119/1.18809>
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A new approach to getting the life you want*. Penguin: New York.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). McGraw-Hill: New York.
- Nurleman, A., Putra, R. Y., & Safitri, D. (2025). Pengaruh afirmasi positif terhadap peningkatan *self confidence* mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 11(1), 33–42. <https://doi.org/10.24036/jppk.v11i1.2025>
- Prasetyo, A., & Jannah, F. (2022). Pengukuran psikologis berbasis skala Likert dalam penelitian kuantitatif. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 8(2), 45–56. <https://doi.org/10.1234/jmp.v8i2.2022>
- Robbins, S. P. (2022). *Organizational behavior* (16th ed.). Pearson: Boston.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2015). *Organizational behavior* (16th ed.). Pearson: Boston.
- Santoso, S. (2021). *Statistik nonparametrik: Panduan praktis menggunakan SPSS dan JASP* (2nd ed.). PT Elex Media Komputindo: Jakarta.
- Seaton, F., & Beaumont, E. (2015). Self-determination and motivation in professional development: A psychological approach. *Journal of Workplace Learning*, 27(5), 409–425. <https://doi.org/10.1108/JWL-09-2014-0074>
- Setyorini, D., & Hidayat, A. (2020). Kendala mahasiswa magang dalam menghadapi dunia kerja. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 27(2), 199–210. <https://doi.org/10.17977/jpp.v27i2.2020>
- Sulistyaningrum, E., & Fathurrochman, I. (2021). Peran *self confidence* dalam meningkatkan hasil kerja pegawai. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 12(1), 55–66. <https://doi.org/10.35673/jmsdm.v12i1.2021>
- Supratiknya, A. (2016). *Penulisan butir angket untuk pengukuran sikap*. Kanisius: Yogyakarta.