

Efektivitas Pelatihan *Self Talk* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang

Anindyfa Sahrainda, Chariesma Amelia Putri, Cindy Hersyera Laurent, Putri Adisty
Ramadhani, Rafifah Indra Azhari, Yaumul Rahmi*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: yaumulrahmi.fpsi@um.ac.id

Paper received: 05-11-2024; revised: 23-11-2024; accepted: 28-11-2024

Abstract

This study aims to determine the effect of self-talk training on self-confidence of psychology students at State University of Malang. This study used experimental research methods with a quantitative approach. The design used in this study was a pretest-posttest control group design using a questionnaire as a data collection tool. The subjects in this study were 104 participants who were psychology students at State University of Malang in semester 2 and 4. The research was conducted offline at the Faculty of Psychology, State University of Malang. Data were obtained by conducting pretests and posttests using a self-confidence scale. Data analysis used in this research is Mann-Whitney U Test. The results showed that there was a difference in self-confidence in the group given self-talk training (KE) with the untreated group (KK) with a significance level value of 0.003 ($p < 0.05$). This means that there is an effect of self-talk on student self-confidence. Thus, self-talk training is effective for increasing the self-confidence of psychology students at State University of Malang.

Keywords: self-talk training; self-confidence; psychology students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self talk* terhadap kepercayaan diri mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design* dengan menggunakan angket sebagai alat pengumpulan data. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 104 partisipan yang merupakan mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang semester 2 dan 4. Penelitian dilakukan secara luring di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. Data diperoleh dengan melakukan *pretest* dan *posttest* menggunakan skala kepercayaan diri. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *Mann-Whitney U Test*. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan rata-rata (*mean*) kepercayaan diri pada kelompok yang diberi pelatihan self talk (KE) dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan (KK) dengan nilai taraf signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat pengaruh *self talk* terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Sehingga, pelatihan *self talk* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang.

Kata kunci: pelatihan *self-talk*; kepercayaan diri; mahasiswa psikologi

1. Pendahuluan

Dewasa ini, tuntutan terhadap kualifikasi seorang mahasiswa kian meningkat. Mahasiswa diharapkan mampu berkontribusi aktif dalam lingkungan setelah mereka lulus kelak. Cahyono (2019) mengemukakan bahwa mahasiswa memiliki empat peran besar dalam kehidupan bermasyarakat, yaitu menjadi *agent of change* (agen perubahan), *social control* (kontrol sosial), *iron stock* (generasi penerus yang tangguh), dan *moral force* (suri tauladan). Terlebih pada mahasiswa psikologi yang telah mendalami ilmu tentang manusia. Berdasarkan hasil *preliminary study* peneliti pada masyarakat di sekitar Universitas Negeri Malang (UM), mahasiswa psikologi dinilai lebih mampu untuk menganalisis perilaku manusia dan membantu masyarakat untuk memecahkan suatu problematika karena keilmuan yang mereka

miliki sehingga mereka memikul ekspektasi yang tinggi untuk dapat berperan penuh di lingkup masyarakat.

Demi mempersiapkan hal tersebut, setiap universitas telah memfasilitasi mahasiswanya agar mengikuti program magang, Kuliah Kerja Nyata (KKN), dan juga Praktek Kerja Lapangan (PKL). Akan tetapi, antara lingkungan perkuliahan dan program-program tersebut memiliki perbedaan yang cukup besar. Pada saat kuliah, mahasiswa hanya dibebani tanggung jawab untuk memahami pengetahuan dan menerapkannya dalam lingkup yang sederhana. Sedangkan saat magang, KKN, dan PKL, mahasiswa dituntut untuk mampu mengaplikasikan pengetahuan mereka secara nyata. Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan kepercayaan diri untuk mampu *survive* dan beradaptasi dengan lingkungan baru (Iriyanti & Dian, 2021). Dengan begitu, mahasiswa akan lebih yakin dengan kemampuan yang mereka miliki (Permatahati & Noorrizki, 2019).

Kemampuan adaptasi seseorang yang tinggi adalah akibat dari tingkat kepercayaan diri yang tinggi pula (Ernawati, 2017). Berlaku juga sebaliknya jika kemampuan adaptasi yang dimiliki rendah maka tingkat kepercayaan dirinya akan rendah. Menurut Lauster (2003), kepercayaan diri pada seseorang mempunyai berbagai aspek, diantaranya seperti sikap optimis, berpikiran objektif, sikap bertanggung jawab, dan keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Dilihat dari aspek-aspek yang ada, kepercayaan diri seseorang bisa ditingkatkan dengan berbagai cara yang salah satunya yaitu menumbuhkan pemikiran-pemikiran positif di diri sendiri. Berbagai pemikiran positif tersebut berhubungan dengan cara individu menilai kemampuan dirinya hingga pada cara berpikir individu terhadap suatu permasalahan yang dihadapi (Lauster, 2003).

Salah satu cara untuk menumbuhkan pikiran positif, yaitu dengan berbicara positif dengan diri sendiri (metode *self-talk*) (Ananda, 2020). Menurut Hackfod and Scwenkmezger, *Selftalk* merupakan perbincangan seseorang kepada diri sendiri dengan menafsirkan perasaan dan juga persepsinya untuk mengubah juga mengatur keyakinan serta memberikan dirinya instruksi dan kekuatan (Micheael, 2017). Menurut Mustary (2020) *self talk* dapat berpengaruh positif terhadap kecemasan berkomunikasi pada mahasiswa. Cara ini merupakan salah satu bentuk menghargai diri yang dapat menunjang kepercayaan diri mahasiswa sehingga dapat membantu untuk melihat serta mengatasi sesuatu di lingkungan dengan lebih tenang (Wahyuni, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa metode *self talk* memiliki peran atau pengaruh terhadap kepercayaan diri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Indriana & Siti (2019) menunjukkan bahwa *self talk* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri hingga 80% pada siswa sekolah menengah pertama di Tarakan. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Iriyanti & Dian (2021) pada mahasiswa di Yogyakarta yang menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri mahasiswa yang diberi perlakuan dan yang tidak diberi perlakuan yang mana kelompok mahasiswa yang diberi perlakuan berupa pelatihan *positive self talk* menunjukkan hasil kepercayaan diri yang meningkat secara signifikan melalui pelaksanaan pelatihan *positive self talk* tersebut.

Ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara konsep diri fisik dan kepercayaan diri mahasiswa UM yang melakukan fitnes (Prastyawan, 2014). Penelitian yang diungkapkan oleh Dana, dkk. (2022) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis anggota organisasi Fakultas Psikologi UM. Namun, fakta

menunjukkan bahwa kemandirian dan kepercayaan diri mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang (UM) yang tergolong tinggi hanya sejumlah 20%; golongan sedang 62,5%; dan golongan rendah 17,5% sehingga disarankan untuk meningkatkan kemandirian dan kepercayaan dirinya agar kreativitas verbal mahasiswa meningkat (Karimah, 2010). Hal ini sejalan dengan observasi dan wawancara singkat (*preliminary study*) yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa Fakultas Psikologi UM, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa merasa kurang percaya diri untuk menghadapi kuliah dan magang, terutama setelah berdiam diri di rumah pasca pandemi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, perlu dilakukan intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa psikologi di Universitas Negeri Malang. Metode *self talk* dapat dijadikan alternatif dalam intervensi tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk meneliti lebih lanjut mengenai efektivitas pelatihan *self talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri khususnya pada mahasiswa psikologi di Universitas Negeri Malang karena kepercayaan diri merupakan hal penting yang dibutuhkan dan bermanfaat bagi mahasiswa baik dalam menjalani perkuliahan maupun karir kedepannya.

Penelitian ini dilakukan untuk membuktikan hipotesis H0 dan H1. H0: Tidak ada perbedaan kepercayaan diri pada kelompok yang diberi pelatihan *self talk* (KE) dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan (KK). H1: Ada perbedaan kepercayaan diri pada kelompok yang diberi pelatihan *self talk* (KE) dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan (KK).

2. Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimental dengan desain penelitian eksperimen *pretest-posttest control group design*. Desain ini melakukan pengukuran pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK). Desain penelitian dapat digambarkan dengan skema sebagai berikut.

R (KE): O1 → X → O2

R (KK): O1 → → O

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Malang. Tidak ada persyaratan karakteristik demografis seperti jenis kelamin, daerah asal ataupun etnis. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*, yaitu memilih sampel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun karakteristik sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang pada rentang usia 18-22 tahun. Subjek direkrut menggunakan perekrutan terbuka melalui poster yang disebarakan pada grup angkatan. Jumlah subjek dalam penelitian adalah 104 partisipan yang dibagi ke dalam dua kelompok (*between group*) secara acak.

Instrumen penelitian menggunakan skala kepercayaan diri yang diadaptasi oleh Rohmah (2017) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lauster (2001). Skala kepercayaan diri yang digunakan merupakan jenis skala *likert* yang terdiri dari 32 item dan memiliki empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Tahapan uji coba akan dilakukan kepada 30 orang partisipan, masing-masing kelompok terdiri dari 15 orang (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol). Tujuan dilakukan uji coba ini adalah untuk mengukur tingkat validitas dan reliabilitas

instrumen penelitian, menguji stimulus, dan prosedur penelitian. Sehingga dapat meminimalisir kesalahan yang dilakukan pada eksperimen sebenarnya.

Pada penelitian ini peneliti memberikan pelatihan secara langsung dan menggunakan video. Pelatihan *self talk* yang diberikan berdurasi total sekitar 30 menit. Sebelum masuk ke pemberian pelatihan *self talk*, peneliti akan melakukan perkenalan dan *building rapport* terlebih dahulu. Setelah dilakukan perkenalan dan *rapport*, peneliti akan menjelaskan tentang prosedur pelatihan dan kontrak pelatihan. Kemudian, partisipan diberikan pengantar tentang *self talk* dan diminta untuk melakukan refleksi tentang kejadian yang membuat mereka kurang percaya diri dalam sebulan terakhir. Setelah diberikan pengantar dan refleksi, peneliti memberikan pelatihan *self talk* kepada partisipan secara langsung dan menggunakan video dengan waktu selama kurang lebih 30 menit.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan *Mann-Whitney U Test*. Skor yang dijadikan perhitungan adalah *gain score* (selisih skor) dari skor *pretest* dan *posttest* pada tiap kelompok. Data *pretest* dan *posttest* yang diperoleh akan dianalisis menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25.0.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang

Kepercayaan diri kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau dilakukan penelitian diperoleh melalui hasil *pretest*. Hasil perhitungan *pretest* dan *post test* kemudian ditunjukkan dalam tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Kepercayaan diri Mahasiswa (Pre-Test & Post-Test) Kelompok Eksperimen (KE)

Kategori	Pre -Test		Post-Test	
	F	%	F	%
Rendah	7	13.5	7	13.5
Sedang	39	75.0	39	75.0
Tinggi	6	11.5	6	11.5
Total	52	100.0	52	100.0

Berdasarkan tabel di atas, gambaran mengenai kepercayaan diri mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil bahwa sebelum diberikan perlakuan atau ketika *pretest*, sebanyak 15 orang responden (28,8%) memiliki kepercayaan diri dengan kategori yang rendah. Sedangkan pada kategori kepercayaan diri sedang diperoleh hasil 36 orang atau sebanyak 69.2% dan hanya 1 orang (1,9%) yang memiliki tingkat kepercayaan diri dalam kategori tinggi.

Hasil tabel di atas menunjukkan bahwa setelah pemberian perlakuan berupa pelatihan *positive self talk* terdapat peningkatan tingkat kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang pada kelompok eksperimen. Sebelum mendapatkan perlakuan berupa *positive self talk* berdasarkan hasil *pretest* diperoleh nilai pada

kategori kepercayaan diri rendah sebanyak 15 orang atau 28,8%. Namun, setelah diberikan perlakuan berupa *positive self talk*, kepercayaan diri mahasiswa dengan kategori rendah menurun sehingga berjumlah 7 orang atau sebanyak 13,5%. Sedangkan untuk kategori sedang dan tinggi yang sebelumnya berjumlah 36 orang (69,2%) dan 1 orang (1,9%) meningkat hingga sebanyak 39 orang (75%) pada kategori sedang dan 6 orang (11,15%) pada kategori tinggi.

Pada kelompok kontrol, diberikan pula *pre test* dan *post test* sebagaimana halnya kelompok eksperimen. Hasil perhitungan *pretest* dan *post test* kemudian ditunjukkan dalam tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Kepercayaan diri Mahasiswa (Pre-Test & Post-Test) Kelompok Kontrol (KK)

Kategori	Pre -Test		Post-Test	
	KK		KK	
	F	%	F	%
Rendah	13	25.0	14	26.9
Sedang	36	69.2	25	67.3
Tinggi	3	5.8	3	5.8
Total	52	100.0	52	100.0

Berdasarkan tabel di atas, gambaran mengenai kepercayaan diri mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang pada kelompok kontrol menunjukkan hasil bahwa sebelum saat *pretest*, sebanyak 13 orang responden (25%) memiliki kepercayaan diri dengan kategori yang rendah. Sedangkan pada kategori kepercayaan diri sedang diperoleh hasil 36 orang atau sebanyak 69.2% dan hanya 3 orang (5,8%) yang memiliki tingkat kepercayaan diri dalam kategori tinggi.

Setelah diberikan *pre test*, kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan sama sekali. Setelah diberikan *pre test*, kepercayaan diri mahasiswa diukur kembali menggunakan skala kepercayaan diri sebagai *post test*. Hasil *post test* pada tabel di atas menunjukkan bahwa setelah pemberian perlakuan berupa pelatihan *positive self talk* terdapat peningkatan tingkat kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang pada kelompok kontrol. Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil sebanyak 14 orang (26,9%) memiliki kepercayaan diri rendah. Sedangkan pada kategori sedang terdapat sejumlah 35 orang (67,3%) dan sebanyak 3 orang (5,8%) berada pada kategori kepercayaan diri tinggi.

Analisis Data

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, diperoleh nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov pada *pre test* kelompok eksperimen sebesar 0,200 dan *post test* kelompok eksperimen sebesar 0,036. Selain itu, pada kelompok kontrol, nilai normalitas *pre test* dan *post test* sebesar 0,200. Sedangkan nilai signifikansi Shapiro-Wilk pada data *pre test* kelompok eksperimen sebesar 0,439 dan *post test* kelompok eksperimen sebesar 0,022. Selain itu, pada kelompok kontrol, nilai normalitas *pre test* 0,763 dan *post test* sebesar 0,928. Merujuk pada hasil tersebut,

salah satu data memiliki nilai yang lebih kecil dari taraf signifikansi (0,05) atau $\text{sig} > 0,05$. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa data tidak berdistribusi dengan normal.

Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil tabel uji homogenitas didapatkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,581 sehingga dapat disimpulkan data memiliki varian yang sama (homogen).

Uji Hipotesis

- Gambaran Rata-Rata KE dan KK

Tabel 3. Gambaran Rata-rata KE dan KK

		Ranks		
	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
gain score	kelompok eksperimen	52	61.16	3180.50
	kelompok kontrol	52	43.84	2279.50
Total		104		

Tabel di atas menunjukkan *Mean Rank* (rata-rata peringkat tiap kelompok). Terlihat bahwa pada kelompok eksperimen rata-rata peringkatnya 61,16 lebih tinggi dari kelompok kontrol, yaitu 43,84. Selanjutnya untuk melihat apakah perbedaan rata-rata tersebut signifikan atau tidak akan terlihat pada tabel dibawah ini :

- Uji *Mann Whitney U Test*

Tabel 4. Uji *Mann Whitney U Test*

Test Statisticsa	Gainscore
Mann-Whitney U	901.500
Wilcoxon W	2279.500
Z	-2.936
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003
a. Grouping Variable: kelompok	

Tabel diatas menunjukkan nilai U sebesar 901,5 dan nilai W sebesar 2279,5. Apabila dikonversikan ke nilai Z maka sebesar -2,936. Nilai signifikansi (P Value) sebesar $0,003 < 0,05$. Artinya $sig < 0,05$. Maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan juga kelompok kontrol (Hipotesis H1 Diterima).

3.2 Pembahasan

Kepercayaan diri merupakan sikap percaya dan yakin atas kemampuan diri yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai situasi dan tantangan yang ada serta kemampuan untuk memilih segala sesuatu yang diinginkan dengan rasional dan bertanggung jawab. Beberapa karakteristik orang yang memiliki kepercayaan diri adalah memiliki keyakinan atas kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional serta realistis (Lauster, 2003).

Berdasarkan hasil pretest menggunakan skala kepercayaan diri pada kelompok eksperimen dan kontrol mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kepercayaan diri mahasiswa berada pada kategori atau tingkat yang rendah yang mana kepercayaan diri yang kurang mengindikasikan bahwa individu cenderung bersikap pesimis, tidak yakin pada kemampuan diri dan memiliki pemikiran yang kurang rasional. Setelah diberikan *pre-test* untuk mengukur kepercayaan diri, kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pelatihan *positive self-talk* sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Ketika kepercayaan diri mahasiswa diukur kembali menggunakan post test skala kepercayaan diri setelah pemberian perlakuan *positive self-talk* pada kelompok eksperimen, diperoleh hasil bahwa tingkat kepercayaan diri beberapa mahasiswa pada kelompok eksperimen meningkat pada kategori sedang dan tinggi. Hal ini dikarenakan pemberian *self talk* dapat mengubah pikiran yang kurang rasional menjadi pemikiran yang rasional dengan mengatakan berulang kali frasa yang mendukung suatu tindakan (Setiari, dkk., 2019).

Pada hasil analisis data, diperoleh nilai rata-rata pada kelompok eksperimen yakni 61,16 lebih tinggi dari nilai rata-rata kelompok kontrol dengan nilai 43,48 yang mana hal ini berarti terdapat perbedaan nilai rata-rata pada kedua kelompok dimana nilai rata-rata kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan lebih tinggi daripada rata-rata kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Selain itu, pada hasil Uji Mann Whitney juga ditunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian pelatihan *positive self talk* terhadap tingkat kepercayaan diri sebelum dan setelah pemberian pelatihan yang ana ditunjukkan dengan hasil $sig = 0,003 < 0,05$. Hasil tersebut mendukung atau sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa di Yogyakarta yang menunjukkan hasil bahwa *self talk* memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa dengan hasil taraf signifikansi (p) = 0,014 dan nilai $z = -2,464$ (Iriyanti & Kinayung, 2021). Selain itu, penelitian oleh Effendi & Jannah (2019) juga menunjukkan bahwa teknik *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri dengan hasil taraf $sig. 0,028 < 0,05$.

Hasil penelitian ini linier dengan riset-riset terdahulu bahwa metode *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian Indriana & Siti (2019) menunjukkan bahwa *self talk* mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas 9 di SMPN 9 Tarakan. Diperoleh hasil yang sama oleh Wahyuni (2020) pada siswa SMPN 18 Makassar, atlet lari 100 meter (Effendi & Jannah, 2019), serta mahasiswa di Yogyakarta (Iriyanti & Dian, 2021). Keterbaruan riset ini terletak pada subjek, yaitu mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang.

4. Simpulan

Dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian pada 100 mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang mampu menjawab kedua rumusan permasalahan. Pertama, tingkat kepercayaan diri mahasiswa psikologi UM cenderung rendah pada saat sebelum diberi pelatihan *self talk*. Sedangkan pasca pelatihan, kepercayaan diri mereka mengalami peningkatan. Kedua, pelatihan *self talk* memiliki efektivitas yang baik sehingga H1 diterima, artinya ada perbedaan kepercayaan diri pada kelompok yang diberi pelatihan *self talk* (KE) dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan (KK). Sehingga, pelatihan *self talk* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa psikologi Universitas Negeri Malang. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perbedaan signifikan mean rank, yaitu KE memiliki rata-rata 61,16 lebih tinggi dibandingkan KK yang memiliki rata-rata 43,84. Selanjutnya, taraf signifikansi menunjukkan hasil $<0,05$ sehingga terbukti ada perbedaan yang signifikan antara KE dan KK.

Berdasarkan apa yang telah dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa saran yang bisa diterapkan oleh peneliti selanjutnya. Peneliti selanjutnya dapat memberikan variasi yang lebih banyak terkait jenis pelatihan yang akan diberikan kepada subjek, sehingga bisa diketahui metode manakah yang paling efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Kemudian, peneliti juga diharapkan memperluas subjek penelitian menjadi mahasiswa selain jurusan psikologi atau bahkan selain kalangan mahasiswa. Kedepannya, peneliti juga dapat meningkatkan durasi pelatihan menjadi lebih kompleks, seperti pelatihan yang diadakan lebih dari satu hari.

Daftar Rujukan

- Ananda, S. S., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2), 248-256.
- Ashriati, dkk. (2006). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik pada SLB-D YPAC Semarang. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 1(1).
- Cahyono, Habib. (2019). Peran Mahasiswa di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(1), 32-43.
- Dale, Associates. 2016. *Tuntunan Untuk Hidup Lebih Bermakna*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Dana, Titis., Nur, E., & Sri, A. (2022). Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis Anggota Organisasi Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 28-45.
- Dosil, Joaquin. (2006). *The sport psychologist's handbook: a guide for specific-sport performance enhancement*. England: John Wiley & Sons, Ltd.
- Effendi, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Pelatihan Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Lari 100 Meter. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3).1-6.
- Ernawari, R. (2017). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa Paket BDI Kampus Diakonia Modern Jatiranggon, Jatisampurna Kota Bekasi. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 10(1), 61-80.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, S. R. (2020). *Teori – Teori Psikologi (3rd ed.)*. AR-RUZZ MEDIA.
- Hamilton, R., Miedema, B., MacIntyre, L., & Easley, J. (2011). Using a positive self-talk intervention to enhance coping skills in breast cancer survivors: lessons from a community based group delivery model. *Journal Current Oncology*, 18 (02).
- Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. *Skripsi*, Universitas Gunadarma.
- Indriana, K. R., & Siti, R. (2019). Pengaruh Teknik Self talk Terhadap Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 9 Tarakan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 1(1), 34-36.
- Iriyanti, A. & Dian K. (2021). Pelatihan Positive Self Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa. *Empathy*, 4(1), 20-29.

- Iswari, D & Nurul Hartini. (2005). Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self-Talk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction. *Journal Unair Surabaya*, 7(3), 1-22.
- Jannah, M. (2016). Kecemasan Olahraga: *Teori, Pengukuran, dan Latihan Mental*. Surabaya: Unesa University Press
- Karimah, A. (2010). Hubungan antara Kemandirian, Kepercayaan Diri, dan Kreativitas Verbal Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang. *Skripsi*, Universitas Negeri Malang.
- Kartono, K. (1985). *Peranan keluarga memandu anak*. Rajawali.
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepercayaan Diri*. Bumi Aksara: Jakarta.
- Lauster, Peter. (2001). *Tes Kepribadian terjemahan D.H Gulo*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Micheael, Murphy. 2017. A Foundation For Positive Mental Imagery And Positive Self-Talk For Us In An Appreciative Manager Model. *Disertasi*, Benedictine University.
- Mustary, W. (2020). Hubungan antara Self-Talk Positif dan Communication Apprehension pada Mahasiswa BKI IAIN Parepare. *Komunida*, 10(1), 135-147.
- Permatahati, F., & Noorrizki, R. D. (2019). Gambaran Kepercayaan Diri Mahasiswa Rantau di Universitas Negeri Malang. *Psikologi Sosial*, 269-272.
- Prastyawan, H. D. A. (2014). Hubungan Konsep Diri Fisik dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa yang Melakukan Fitnes di S.K.I.K Universitas Negeri Malang. *Tesis*, Universitas Muhammadiyah Malang
- Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir. *Jurnal Spirits*, 4(2), 22.
- Rohmah, N. (2017). Pengaruh kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru Teknik Informatika UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Disertasi*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Santrock, J.W. 2021. *Life Span Development ed 18*. New York: McGraw Hill.
- Setiari, C., Wagimin, W., & Hidayat, R. R. (2019). Efektivitas Teknik Self-Talk untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri dalam Belajar Siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 3(2), 60-67.
- Utami, A. T. (2020). Pengambilan Risiko pada Mahasiswa Bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 111-132.
- Utami, D. D., Syaudah, Y., & Panggabean, A. P. (2017). Kapsul Motivasi Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi UMS*, 2017.
- Wahyuni, N. (2022). Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 18 Makassar. *Skripsi*, Universitas Negeri Makassar.