

ABSTRAK

EFEKTIVITAS *POSITIVE SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG

Ivana Mara Salsabila

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

ps18.ivanasalsabila@mhs.ubpkarawang.ac.id

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *positive self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang. Teknik *positive self talk* merupakan suatu cara berbicara mengenai hal yang positif pada diri sendiri. *Self talk* melibatkan campuran pikiran positif, negatif dan netral. Jenis dan cara bahasa yang dipilih individu untuk digunakan ketika mereka berbicara dengan diri mereka sendiri yaitu akan berpengaruh besar pada nilai diri, percaya diri, tingkat energi, pandangan, kinerja, dan hubungan dengan orang lain. Penelitian ini menggunakan desain *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi angkatan 2018. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu mengambil sampel dengan jumlah tertentu yang dianggap dapat memenuhi ciri populasi dan sampelnya berjumlah 11 mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kepercayaan diri yang telah dilakukan uji coba mulai dari *expert judgement* hingga uji coba reliabilitas. Reliabilitas skala kepercayaan diri yang di uji menggunakan *Cronbach Alpha* didapatkan koefisien sebesar 0,896 yaitu menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat baik. Uji hipotesis menggunakan uji *paired samples test* yang dibantu melalui program *SPSS versi 23 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian perlakuan teknik *positive self talk* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa psikologi. Hal ini dapat dilihat pada uji *paired samples test* pada hasil skor *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen didapatkan nilai Sig (2-tailed) $0.005 < 0.05$, yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata kunci : *positive self talk*, kepercayaan diri, mahasiswa

ABSTRACT

**EFFECTIVENESS OF POSITIVE SELF TALK TO INCREASE
CONFIDENCE OF PSYCHOLOGICAL STUDENTS
UNIVERSITY OF BUANA PERJUANGAN
KARAWANG**

Ivana Mara Salsabila

Faculty of Psychology, University of Buana Perjuangan Karawang

[\(ps18.ivanasalsabila@mhs.ubpkarawang.ac.id\)](mailto:ps18.ivanasalsabila@mhs.ubpkarawang.ac.id)

This study aims to determine the effectiveness of positive self-talk to increase the self-confidence of psychology students at Buana Perjuangan University, Karawang. Positive self talk technique is a way of talking about positive things about yourself. Self talk involves a mixture of positive, negative and neutral thoughts. The type and manner of language that individuals choose to use when they talk to themselves will have a major effect on self-worth, self-confidence, energy levels, outlook, performance, and relationships with others. This study uses a one group pre-test post-test design. The population in this study were psychology students class 2018. The sampling technique used was purposive sampling, which took a certain number of samples that were considered to be able to meet the characteristics of the population and the sample consisted of 11 students. The instrument used in this study is a self-confidence scale that has been tested starting from expert judgment to reliability testing. The reliability of the confidence scale that was tested using Cronbach Alpha obtained a coefficient of 0.896 which indicates a very good level of reliability. Hypothesis testing using paired samples test assisted through SPSS version 23 for windows program. The results showed that the positive self-talk technique was effective in increasing the self-confidence of psychology students. This can be seen in the paired samples test, the results of the pre-test and post-test scores of the experimental group obtained a Sig (2-tailed) value of $0.005 < 0.05$, which means H_0 is rejected and H_a is accepted..

Keywords: positive self talk, self confidence, student