

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Saat ini, permasalahan yang sering terjadi pada individu khususnya pada dewasa awal yaitu mengenai rendahnya kepercayaan diri. Menurut Mappiere (Thahir, 2018), dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Masa transisi ini dapat dilihat melalui kemandirian baik dari segi ekonomi, kebebasan dalam menentukan diri, dan dapat melihat sudut pandang masa depan yang lebih realistis.

Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 sampai 40 tahun, dimana adanya perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Setiap individu dewasa perlu melakukan penyesuaian terhadap diri sendiri maupun lingkungan disekitarnya (Hurlock, 2011). Selain itu, individu dewasa juga perlu mempelajari sikap bertanggung jawab serta mulai belajar untuk ikut berperan penting dalam kegiatan lingkungan masyarakat. Masa dewasa awal juga dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya karena hal ini juga berkaitan dengan kepercayaan diri pada individu tersebut.

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap positif dalam diri individu yang dapat mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain serta dapat menyesuaikan diri pada situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri juga merupakan suatu kunci bagi individu untuk mencapai tujuannya (Erviana, 2020).

Jika individu menilai diri sendiri melalui persepsi negatif terhadap dirinya, maka akan berpengaruh pada tingkat kepercayaan dirinya.

Rendahnya kepercayaan diri pada individu menurut David dan Palladino (Effendi & Jannah, 2019) akan berpengaruh pada rendahnya motivasi dan individu akan lebih banyak memunculkan persepsi negatif dibandingkan persepsi positif terhadap dirinya. Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah justru akan menghambat perkembangan diri baik dari perkembangan emosi maupun perkembangan psikososialnya. Selain itu, tingkat kepercayaan diri yang rendah akan berpengaruh pada relasi individu tersebut di lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat. Tidak sedikit dari mahasiswa yang masih memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi adalah mahasiswa yang dapat menguasai pikiran yang diungkapkan secara tertulis maupun secara lisan. Ungkapan pikiran secara lisan ini dapat dilakukan dengan belajar berbicara di depan umum untuk mengemukakan pendapat. Hal inilah yang diperlukan oleh mahasiswa dalam bidang sosial dan humaniora, dimana mereka memerlukan kompetensi dalam hal komunikasi dan penguasaan lingkungan yang baik (Wahyuni, 2013).

Menurut Karyanti, dkk (Iriyanti & Kinayung, 2021), mahasiswa harus memiliki keberanian dalam menghadapi suatu tantangan dan permasalahan yang ada agar dapat lebih yakin dengan cita-cita serta tujuan yang ingin dicapainya. Hal ini diperlukan agar mencapai keberhasilan, karena jika mahasiswa semakin berani, maka ia semakin percaya diri dan yakin dengan kemampuan yang dimilikinya.

Suseno (Iriyanti & Kinayung, 2021), ia mengatakan jika mahasiswa percaya diri dengan kemampuannya, maka akan mudah bagi mereka untuk menjadi individu yang dapat memecahkan suatu permasalahan dengan baik. Dengan demikian mahasiswa akan lebih mudah bersosialisasi di lingkungan dengan baik.

Sebagai mahasiswa, individu harus memiliki kepercayaan diri karena mahasiswa dituntut aktif untuk menjadi individu yang mandiri, mampu berinisiatif mencari informasi serta dapat berkomunikasi dengan baik dalam situasi personal maupun pada khalayak umum (Iriyanti & Kinayung, 2021). Oleh karena itu, mahasiswa psikologi yang telah menempuh semester akhir dan akan lulus sebagai sarjana psikologi akan dihadapkan oleh pekerjaan, salah satunya dalam bidang konseling dan sebagainya. Setelah lulus menjadi sarjana, kemudian akan turun langsung ke lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, mahasiswa psikologi harus memiliki komunikasi dan kepercayaan diri yang baik. Disamping itu, mahasiswa psikologi juga mempelajari tentang manusia mulai dari kepribadian, kesehatan mental, perilaku dan juga pikiran manusia. Oleh karena itu, mahasiswa psikologi harus mampu memahami diri sendiri maupun orang lain disesuaikan dengan karakter kepribadian tersebut (Murisal, 2020).

Menurut survei yang dilakukan oleh (Wahyuni, 2013) terdapat sepuluh mahasiswa psikologi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman Samarinda, mendapatkan hasil bahwa satu mahasiswa mengaku jika dirinya tidak merasa canggung ketika sedang berbicara di depan umum. Hal itu dikarenakan mahasiswa tersebut sudah terbiasa untuk melakukan presentasi dan selalu memikirkan hal-hal yang menyenangkan dari setiap kegiatannya. Sedangkan pada

sembilan mahasiswa lainnya, ditemukan bahwa mereka sering merasa cemas ketika melakukan presentasi di depan kelas. Hal ini disebabkan karena kurangnya kepercayaan diri, merasa takut dan khawatir melakukan kesalahan, serta takut untuk menjawab pertanyaan yang diajukan oleh teman-temannya.

Hal ini selaras dengan studi pendahuluan melalui survei pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai kepercayaan diri pada mahasiswa psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang angkatan 2018. Berdasarkan data mahasiswa yang bersedia menjadi responden pra penelitian, yaitu berjumlah 40 responden terdapat hasil bahwa 32% mahasiswa merasa kurang percaya diri untuk tampil di kelas dan sebesar 40% mahasiswa sering menghindari kontak mata dengan dosen saat diskusi di kelas. Hal tersebut dikarenakan beberapa mahasiswa tidak berani untuk bertanya langsung kepada dosen.

Lebih lanjut lagi, pada survei tersebut ditemukan bahwa terdapat 32% mahasiswa yang masih pasif saat kegiatan pembelajaran sedang berlangsung. Bahkan, tidak sedikit dari mahasiswa ketika ingin menanyakan suatu materi yang tidak di mengerti, mahasiswa tersebut ada yang meminta pertolongan kepada temannya untuk menanyakan hal tersebut kepada dosen. Hal ini dikarenakan beberapa mahasiswa tidak berani untuk mengungkapkan suatu pertanyaan tersebut kepada dosen. Selain itu, terdapat 35% mahasiswa yang sering merasa malu untuk menyampaikan pendapatnya.

Tidak sedikit orang yang masih selalu memperhatikan orang lain tanpa memperhatikan diri sendiri. Selain itu, tidak sedikit pula orang yang mudah menyapa orang lain dan sulit untuk menyapa dirinya sendiri. Hal ini juga terjadi

pada mahasiswa yang masih melihat kemampuan orang lain kemudian membandingkan dengan kemampuannya, sehingga beberapa mahasiswa merasa tidak yakin akan kemampuan yang ia miliki (Septriasih, 2021).

Individu akan memunculkan pikiran irasional dan selalu memandang suatu hal mengenai dirinya melalui persepsi negatif. *Self talk* ada dua macam yaitu *positive self talk* dan *negative self talk*. *Positive self talk* adalah suatu emosi positif yang dapat memunculkan perasaan semangat untuk diri sendiri dalam mencapai perkembangan diri menjadi lebih baik. Sedangkan *negative self talk* merupakan suatu emosi negatif yang dapat memunculkan pemikiran yang irasional. Pemikiran tersebut akan diikuti dengan perilaku rendah diri dan juga dapat menyebabkan kekhawatiran yang berlebihan (Ananda & Apsari, 2020).

Urgensi mengenai kepercayaan diri yang cenderung rendah ini perlu dilakukan peningkatan melalui *positive self talk*. Penggunaan *positive self talk* merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri yang memunculkan argumentasi kuat yang positif terhadap diri sendiri. Teknik *self talk* berasal dari teori *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Pada dasarnya, teori ini meyakini bahwa pola pemikiran setiap individu dibentuk melalui proses rangkaian stimulus yang saling berkaitan dalam membentuk jaringan pada otak manusia (Indriana & Rahmi, 2019).

Adapun teknik *self talk* atau dapat disebut sebagai menyapa diri sendiri memiliki tiga manfaat yaitu, untuk meningkatkan kualitas hidup, membangun kekuatan mental dan menjaga kesehatan mental (Septriasih, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang relevan dilakukan oleh Widyastuti, (2014), dimana penelitian eksperimen ini memberikan hasil bahwa tingkat kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan kategori. Namun pada kelompok kontrol tingkat kepercayaan diri siswa tidak mengalami peningkatan kategori. Maka dapat disimpulkan bahwa metode *positive self talk* ini efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Kemudian penelitian terdahulu berikutnya yang diteliti oleh Effendi & Jannah (2019), dimana hasil dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh pelatihan *self talk* terhadap kepercayaan diri atlet lari 100 meter.

Berdasarkan fenomena di atas, maka mahasiswa yang kurang memiliki kepercayaan diri akan mengakibatkan kurangnya keberanian untuk mengemukakan suatu pendapat dan merasa tertinggal atas pencapaian orang lain. Sehingga dapat memunculkan pikiran negatif terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian dalam mengurangi dampak dari kurangnya kepercayaan diri dengan menggunakan metode *positive self talk* yang berjudul “Efektivitas *Positive Self Talk* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalahnya adalah, apakah *positive self talk* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Buana Perjuangan Karawang ?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *positive self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Buana Perjuangan Karawang.

### D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada individu mengenai pentingnya *positive self talk* untuk menghindari persepsi negatif dan untuk menjaga kesehatan mental. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi pada penelitian berikutnya agar lebih memperdalam pembahasan mengenai *positive self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk mahasiswa dan dapat menyadari bahwa *positive self talk* sangat penting dilakukan untuk menghindari pikiran negatif terhadap diri dan membuka pikiran yang dapat dilihat dari sudut pandang yang positif, serta dapat menumbuhkan rasa percaya diri pada diri individu.

##### b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk masyarakat bahwa *positive self talk* penting untuk dilakukan oleh individu karena dapat membuat persepsi negatif menjadi persepsi positif dalam menanggapi suatu permasalahan di lingkungan masyarakat. Hal tersebut akan membuat banyak masyarakat berpikir positif dan memunculkan rasa percaya diri yang baik.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat melalui hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi penelitian selanjutnya mengenai *positive self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri.

