



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025 Page 14-25

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Teknik Afirmasi untuk Meningkatkan Self-Efficacy pada Mahasiswa Akhir Saat Menghadapi Skripsi

Elalita Rumondang Tobing^{1✉}, Menik Tetha Agustina²

Universitas Nasional Karangturi

Email: elalitatobing@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh teknik afirmasi terhadap peningkatan self-efficacy mahasiswa akhir dalam menghadapi penulisan skripsi. Mahasiswa sering mengalami tekanan dan kecemasan yang dapat menghambat kinerja akademik mereka, terutama saat menyusun skripsi. Self-efficacy, yang didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mencapai hasil tertentu, berperan penting dalam mengatasi tantangan ini. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan melibatkan 10 mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang. Data dikumpulkan melalui Generalized Self-Efficacy Scale dan dianalisis menggunakan Paired Sample t Test. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam tingkat self-efficacy mahasiswa setelah penerapan teknik afirmasi, dengan nilai rata-rata pre-test sebesar 16.60 dan post-test sebesar 31.80. Temuan ini menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mereka. Penelitian ini merekomendasikan integrasi program afirmasi positif dalam bimbingan akademik di perguruan tinggi untuk mendukung mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik.

Kata Kunci: *Teknik Afirmasi, Self-Efficacy, Mahasiswa Akhir dan Skripsi*

Abstract

This study aims to examine the effect of affirmation techniques on enhancing self-efficacy among final-year students facing thesis writing. Students often experience pressure and anxiety that can hinder their academic performance, especially when preparing their theses. Self-efficacy, defined as an individual's belief in their ability to achieve specific outcomes, plays a crucial role in overcoming these challenges. This research employs a quantitative experimental method involving 10 final-year students in Semarang City. Data were collected using the Generalized Self-Efficacy Scale and analyzed using the Paired Sample t Test. The results indicate a significant increase in students' self-efficacy levels after the application of affirmation techniques, with a pre-test mean score of 16.60 and a post-test mean score of 31.80. These findings suggest that positive affirmations can serve as an effective tool for enhancing students' motivation and confidence in completing their theses. The study recommends the integration of positive affirmation programs in academic guidance at higher education institutions to support students in facing academic challenges.

Keywords: Affirmation Techniques, Self-Efficacy, Final-Year Students, and Thesis

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar dan mengikuti pendidikan di salah satu bentuk perguruan tinggi dan sedang dalam proses belajar (Lastary & Rahayu, 2018). Pendidikan tinggi merupakan fase krusial dalam kehidupan mahasiswa, di mana mereka menghadapi berbagai tantangan akademik, salah satunya adalah penyusunan skripsi. Skripsi tidak hanya menjadi syarat kelulusan, tetapi juga mencerminkan kemampuan akademik, keterampilan penelitian, dan kemampuan berpikir kritis mahasiswa. Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kesulitan dalam menentukan topik penelitian, mencari referensi yang relevan, serta menghadapi revisi yang berulang. Selain itu, mereka juga menghadapi kendala seperti waktu bimbingan dosen yang terbatas dan respon yang lambat dari dosen pembimbing (Kurniawati & Setyaningsih, 2022). Tekanan, kecemasan, dan ketidakpastian sering kali menyertai mahasiswa dalam menghadapi tugas ini, yang dipicu oleh tuntutan akademik yang tinggi, ekspektasi dari dosen dan orang tua, serta perbandingan dengan rekan-rekan sebaya.

Kondisi tekanan yang dialami mahasiswa sering mengakibatkan hilangnya motivasi, yang berdampak negatif pada kinerja dan hasil akademik mereka. Self-efficacy, yang didefinisikan oleh Bandura (1997) sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk mengelola dan melaksanakan tugas untuk mencapai hasil tertentu, adalah komponen psikologis yang penting dalam menghadapi tantangan ini. Self-efficacy mempengaruhi perilaku manusia melalui empat proses: kognitif, motivasi, afeksi, dan

seleksi. Proses kognitif melibatkan bagaimana individu menafsirkan situasi dan merencanakan tindakan berdasarkan keyakinan akan kemampuannya. Proses motivasi menunjukkan bahwa keyakinan ini membangkitkan motivasi untuk bertindak. Proses afeksi berkaitan dengan reaksi emosional terhadap tekanan; individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung merasa tenang, sementara yang rendah mengalami kecemasan. Proses seleksi berhubungan dengan keputusan individu dalam memilih tindakan dan lingkungan berdasarkan keyakinan akan kemampuannya.

Dalam analisis teori pembelajaran sosial, menurut Bandura (1977); Robbins dan Judge (2013) *self-efficacy* dapat muncul dengan empat pemicu, yakni: pengalaman yang telah dilalui (*enactive mastery experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experience*), persuasi sosial (*social persuasion*), dan keadaan fisiologis serta emosi (*physiological and emotional states*). *Enactive mastery experience* adalah sumber paling berpengaruh, di mana keberhasilan sebelumnya meningkatkan keyakinan diri. *Vicarious experience* melibatkan pengamatan terhadap keberhasilan orang lain yang dapat memotivasi individu. *Social persuasion* memberikan dukungan dari orang lain yang dapat meningkatkan keyakinan, sedangkan keadaan fisiologis dan emosi mempengaruhi kinerja dan persepsi individu terhadap kemampuannya. Meningkatkan kesehatan fisik dan mengelola stres dapat berkontribusi pada peningkatan *self-efficacy*. *Self-efficacy* yang tinggi dapat mendorong mahasiswa untuk lebih percaya diri, berkomitmen, dan berusaha lebih keras dalam menyelesaikan skripsi. Sebaliknya, *self-efficacy* yang rendah dapat menyebabkan ketidakpastian, kecemasan, dan bahkan penghindaran terhadap tugas yang harus diselesaikan. Oleh karena itu, penting untuk mencari cara yang efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa, terutama bagi mereka yang berada di tahap akhir pendidikan, di mana tekanan untuk menyelesaikan skripsi semakin meningkat.

Untuk mendalami lebih lanjut mengenai kondisi yang dihadapi mahasiswa akhir saat menyusun skripsi, peneliti melakukan wawancara awal dengan sepuluh mahasiswa dari berbagai jurusan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa tertekan dan cemas ketika menghadapi tugas skripsi. Namun, beberapa responden juga menyebutkan bahwa mereka pernah mencoba teknik afirmasi secara tidak langsung ataupun secara tidak.

Temuan ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk menerapkan teknik afirmasi secara sistematis dalam konteks akademik, khususnya untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa akhir yang sedang menghadapi tantangan skripsi. Teknik ini melibatkan pengulangan pernyataan positif yang dapat membantu individu membangun

keyakinan diri dan mengubah pola pikir negatif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa afirmasi dapat berkontribusi pada peningkatan *self-efficacy* dalam berbagai konteks, namun masih sedikit penelitian yang mengkaji pengaruh teknik ini dalam konteks akademik, khususnya pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menguji efektivitas teknik afirmasi, tetapi juga untuk memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai pengalaman dan persepsi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, serta memberikan kontribusi pada pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dalam konteks akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh teknik afirmasi terhadap tingkat *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang. Berdasarkan pemilihan sampel yang dilakukan, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, yang sesuai dengan pemahaman Sugiyono (2022) bahwa pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini memfokuskan pada individu yang dianggap memiliki karakteristik atau pengalaman yang relevan, sehingga dapat memberikan informasi yang lebih mendalam mengenai topik yang diteliti. Namun, perlu dicatat bahwa teknik *purposive sampling* ini memiliki keterbatasan pada generalisasi hasil penelitian, karena sampel yang digunakan tidak mewakili keseluruhan populasi.

Penggunaan instrumen *Generalized Self-Efficacy Scale (GSES)* yang dimodifikasi dari Schwarzer dan Jerusalem (1995) adalah pilihan yang tepat dalam mengukur *self-efficacy*, mengingat skala ini telah terbukti valid dan reliabel dalam berbagai konteks penelitian. Menurut Schwarzer dan Jerusalem (1995), *self-efficacy* adalah keyakinan individu tentang kemampuan mereka untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan, yang mana faktor ini dapat memengaruhi keputusan dan perilaku seseorang dalam menghadapi tantangan. Penggunaan skala Likert yang berisi lima alternatif jawaban juga merupakan metode yang sering digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, atau penilaian seseorang terhadap suatu fenomena, seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2018).

Penilaian tingkat *self-efficacy* berdasarkan total skor yang diperoleh dari *Generalized Self-Efficacy Scale* menunjukkan hubungan langsung antara tingkat keyakinan diri individu dan pengaruh teknik afirmasi yang diterima. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka

semakin tinggi pula tingkat self-efficacy subjek, yang mencerminkan bahwa teknik afirmasi dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuan diri mereka.

Proses analisis data menggunakan Paired Sample t Test sangat sesuai dengan desain penelitian ini, karena peneliti ingin mengukur perbedaan antara dua kondisi atau pengukuran dalam kelompok yang sama (sebelum dan sesudah intervensi teknik afirmasi). Sebagaimana dijelaskan oleh Arikunto (2013), uji t berpasangan memungkinkan peneliti untuk mengetahui apakah ada perbedaan signifikan antara dua pengukuran yang dilakukan pada kelompok yang sama. Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan data yang digunakan berdistribusi normal, yang merupakan salah satu asumsi penting dalam uji t berpasangan.

Pendekatan statistik dengan SPSS 26 memberikan kemudahan dalam melakukan perhitungan dan interpretasi hasil analisis data. Dengan menggunakan nilai signifikansi 5% ($p < 0,05$), peneliti dapat menyimpulkan apakah teknik afirmasi memiliki pengaruh signifikan terhadap self-efficacy subjek penelitian. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang psikologi pendidikan, terutama terkait dengan cara meningkatkan self-efficacy mahasiswa untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Secara keseluruhan, desain penelitian ini mengintegrasikan pendekatan yang valid dan reliabel dalam mengukur self-efficacy, serta menggunakan teknik analisis yang tepat untuk menguji hipotesis. Namun, penting untuk mempertimbangkan bahwa sampel yang terbatas hanya pada 10 mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang dapat membatasi daya generalisasi hasil penelitian ini pada populasi yang lebih luas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang sebanyak 10 orang. Adapun distribusi sampel penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Subjek Penelitian

No	Nama	JK	Umur
	T	Laki-laki	23
	A	Laki-laki	22
	B	Laki-laki	23
	K	Laki-laki	21

R	Laki-laki	22
E	Laki-laki	23
C	Perempuan	21
Cy	Perempuan	22
H	Perempuan	21
L	Perempuan	21

Adapun distribusi sampel penelitian ini berdasarkan jenis kelamin dan usia adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
	Laki-laki	6	60%
	Perempuan	4	40%

Menurut tabel 3, subjek penelitian adalah siswa tingkat akhir di Kota Semarang, dengan 6 laki-laki (60 persen) dan 4 perempuan (40 persen). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa siswa laki-laki lebih banyak daripada perempuan.

Tabel 4. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

No	Umur	Jumlah	Presentase
	21	4	40%
	22	3	30%
	23	3	30%
	Total	10	100%

Menurut tabel 4, mahasiswa usia 21 tahun berjumlah 4 orang (40 persen), 22 tahun berjumlah 3 orang (30 persen), dan 23 tahun berjumlah 3 orang (30 persen). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang didominasi oleh mahasiswa usia 21 tahun, yang berjumlah 4 orang.

Hasil Uji Deskriptif

Dalam analisis deskriptif, nilai mean, minimum, maksimum, dan standar deviasi digunakan untuk memberikan gambaran demografis dan deskriptif dari variabel penelitian, yaitu penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan self-efficacy melalui teknik afirmasi. Untuk mengetahui apakah tingkat self-efficacy sepuluh mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang berbeda sebelum dan sesudah menerima afirmasi positif. Pre-test

diberikan kepada subjek penelitian untuk mengukur perbedaan hasil pada post-test. Jika skor post-test lebih tinggi daripada skor pre-test, metode afirmasi positif dianggap efektif.

Tabel 5. Nilai Mean, Maksimum, Minimum, Standar Deviasi Tingkat *Self-Efficacy* Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Semarang.

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	10	13	24	16.60	3.062
POSTTEST	10	18	40	31.10	9.860
Valid N (listwise)	10				

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa pada skor *pre test*, nilai mean 16.60, maksimum 24.00, dan minimum 13.00. Sementara pada skor *post test* didapatkan nilai mean 31.10, maksimum 40.00, dan minimum 18.00. Dengan standar deviasi *pre test* 3.062 dan *post test* 9.860. Hasil diatas menunjukkan terdapat peningkatan nilai mean, minimum dan maksimum pada *self-efficacy* setelah dilakukan pemberian afirmasi.

Hasil Analisis Data

Uji Sampel Paired t digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Sebelum uji hipotesis dilakukan, data hasil penelitian diperiksa dengan uji persyaratan analisis Sampel Paired t, yaitu uji normalitas.

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi variabel independen dan dependen dalam model regresi normal. Jika variabel tidak memiliki distribusi normal, hasil uji statistik akan menurun (Ghozali, 2018). Field (2013) menjelaskan bahwa ketika ukuran sampel kecil (kurang dari 30), penting untuk melakukan uji normalitas karena data lebih rentan terhadap deviasi dari distribusi normal. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik dengan *Kolmogorov-Smirnov* dengan dasar pengambilan keputusan menggunakan;

- Jika signifikansi $\geq 0,05$ maka data berdistribusi normal.
- Jika signifikansi $\leq 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Generalized Self-Efficacy Scale	PreTest	.224	10	.169	.859	10	.075
	PostTest	.194	10	.200*	.880	10	.130
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

Berdasarkan tabel 6 di atas, maka dapat disimpulkan hasil uji asumsi normalitas terhadap variabel tingkat *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang berupa pemberian afirmasi saat menghadapi skripsi menghasilkan nilai signifikansi > 0.050. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- H₀: tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat self-efficacy pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang pada sebelum dan sesudah pemberian afirmasi saat menghadapi skripsi.
- H_a: ada perbedaan yang signifikan antara tingkat self-efficacy pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang pada sebelum dan sesudah pemberian afirmasi saat menghadapi skripsi

Tabel di bawah ini menunjukkan hasil analisis uji dua sampel t, yang terdiri dari dua sampel statistik, dua sampel kohubungan, dan dua sampel uji (sig-2tailed). Hasil ini digunakan untuk menguji hipotesis di atas.

Tabel 7. Paired Sample Statistic

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	16.6000	10	3.06232	.96839
	POST TEST	31.8000	10	8.28385	2.61958

Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest adalah 16,60 dan nilai rata-rata posttest adalah 31,80. Ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum pemberian afirmasi saat menghadapi skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang lebih rendah

daripada nilai rata-rata sesudah pemberian afirmasi. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang menunjukkan peningkatan self-efficacy setelah menerima afirmasi saat menghadapi skripsi.

Tabel 8. *Paired Samples Correlations*

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TEST & POST TEST	10	.369	.294

Hasil uji hubungan pairs sampel menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.294 dengan nilai sig lebih dari 0.00. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pretest dan posttest, atau ada hubungan yang signifikan.

Tabel 9. *Paired Samples Test*

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
					Pair 1	PRE TEST - POST TEST			

Hasil uji t gabungan sampel menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.000, yang berarti kurang dari 0.05, dan H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat self-efficacy mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang tidak sama sebelum dan sesudah pemberian afirmasi saat menghadapi skripsi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh peningkatan tingkat *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Semarang yang diberikan perlakuan berupa pemberian afirmasi saat menghadapi skripsi. Perlakuan (*treatment*) pemberian afirmasi saat menghadapi skripsi diberikan kepada subyek sebanyak sepuluh orang selama 1 bulan. Berdasarkan hasil uji hipotesis, dalam penelitian ini ada peningkatan tingkat *self-efficacy* sesudah diberikan perlakuan berupa pemberian afirmasi saat menghadapi skripsi dibandingkan sebelum perlakuan berupa pemberian afirmasi

saat menghadapi skripsi dengan signifikan. Berdasarkan hasil penelitian Wahiddah & Julia (2022) dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *self-efficacy* siswa. Afirmasi positif tidak hanya berfungsi untuk memotivasi siswa, tetapi juga menciptakan rasa percaya diri dan semangat belajar yang lebih tinggi. Adapun penelitian yang dilakukan Widad & Idawati (2023) membuktikan afirmasi positif juga membantu siswa untuk mengatasi hambatan internal, seperti penolakan terhadap *belief system* yang ada dalam diri mereka. Dengan adanya pengulangan dan penegasan yang konsisten, afirmasi positif tidak hanya membentuk pola pikir yang optimis, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang kondusif, sehingga siswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik. Oleh karena itu, penerapan afirmasi positif di lingkungan pendidikan sangat penting untuk meningkatkan *self-efficacy* dan mendorong siswa mencapai potensi terbaik.

Penelitian psikologi eksperimen yang dilakukan terhadap sepuluh mahasiswa akhir di Kota Semarang menunjukkan dampak signifikan dari pemberian afirmasi positif dalam menghadapi tantangan penulisan skripsi. Hasil wawancara dengan responden juga mendukung temuan kuisisioner, di mana mereka menyatakan bahwa afirmasi positif membuat mereka berusaha lebih baik dan memiliki sikap yang lebih positif dalam mengerjakan skripsi. Salah satu responden mengungkapkan,

"Waktu tau aku masih punya dukungan walaupun hanya satu, dua orang, aku ngerasa harus nyelesaiin skripsi 'deh."

Responden lainnya menambahkan, *"Makasih ya, selalu dengerin aku ngeluh, kasih saran yang baik. Jadi ngga mau ketinggalan juga wisuda tahun ini."*

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian afirmasi positif dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mereka, serta membantu mereka mengatasi stres dan tantangan yang muncul selama proses penulisan.

Bentuk afirmasi yang berpengaruh untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa saat menghadapi penulisan skripsi sangat beragam dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu. Misalnya, ketika mahasiswa mengalami perasaan putus asa, afirmasi seperti "Bukan berarti hari ini buruk, selamanya akan buruk. Hal paling terbaik adalah usahamu sendiri." dapat membantu mereka melihat kesulitan sebagai bagian dari proses belajar. Selain itu, memberikan validasi saat mereka merasa tidak yakin akan masa depan, seperti dengan menyatakan, "Sejauh ini, seberata ini, sampai sekarang masih mampu 'kan? Sedikit lagi pasti berhasil, percaya." dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan

terhadap kemampuan diri juga dapat memberikan dorongan positif yang diperlukan untuk melanjutkan usaha. Di saat-saat kesepian atau ketika stres melanda, kehadiran seseorang yang memberikan dukungan emosional, disertai dengan afirmasi seperti, "Aku temenin kerjain, ayo diskusi sama-sama." dapat membuat mahasiswa merasa lebih terhubung dan termotivasi. Dengan mengintegrasikan berbagai bentuk afirmasi ini, mahasiswa tidak hanya dapat meningkatkan *self-efficacy* mereka, tetapi juga membangun ketahanan mental yang diperlukan untuk menghadapi tantangan akademik yang kompleks.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian afirmasi positif memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan *self-efficacy* mahasiswa akhir di Kota Semarang dalam menghadapi penulisan skripsi. Hasil kuisioner sebelum dan sesudah pemberian afirmasi menunjukkan peningkatan yang mencolok dalam keyakinan diri mahasiswa terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi berbagai tantangan yang muncul selama proses penulisan. Selain itu, wawancara dengan responden mengindikasikan bahwa afirmasi positif tidak hanya meningkatkan motivasi, tetapi juga memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk mengatasi stres dan kesepian. Dengan demikian, afirmasi positif dapat dianggap sebagai alat yang efektif untuk membantu mahasiswa dalam mencapai tujuan akademik mereka.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar institusi pendidikan, terutama di tingkat perguruan tinggi, mempertimbangkan untuk mengintegrasikan program afirmasi positif dalam bimbingan skripsi. Program ini dapat berupa sesi kelompok atau individu yang fokus pada pemberian dukungan emosional dan afirmasi yang membangun kepercayaan diri mahasiswa. Selain itu, mahasiswa juga disarankan untuk secara aktif menggunakan afirmasi positif dalam rutinitas harian mereka, terutama saat menghadapi tantangan akademik. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengeksplorasi berbagai bentuk afirmasi dan dampaknya terhadap kelompok mahasiswa yang lebih besar serta dalam konteks akademik yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.

- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics*. London, England: SAGE Publications.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Semarang, Indonesia: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman*, 8(7), 325–238.
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan dukungan sosial dan self-efficacy dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta. *IKRAUTH-HUMANIORA*, 2(2), 17–23.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). *Organizational behavior* (15th ed.). New Jersey, NJ: Prentice Hall.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung, Indonesia: Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Cetakan ke-27). Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Optimistic self-beliefs as a resource factor in coping with stress. In *Extreme stress and communities: Impact and intervention* (pp. 159-177). Dordrecht, Netherlands: Springer.
- Wahiddah, S. A. N., & Julia, J. (2022). Afirmasi positif: Booster untuk meminimalisir hambatan belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 15(2), 189-199. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v15i2.50910>
- Widad, Z. E., & Idawati, K. (2023). Afirmasi positif dalam meningkatkan self-efficacy di MA Al-Qur'an La Raiba Hanifida Bandung Diwrek Jombang. *Urwatul Wutqo: Jurnal Kependidikan dan Keislaman*, 12(1), 93. <https://doi.org/10.54437/juw>