



**Hubungan *Self - Talk* Poisitf dengan Kepercayaan Diri Pada  
Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes  
Palembang**

**SKRIPSI**

**Liza Oktaria  
2020901042**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH  
PALEMBANG  
2024**



**Hubungan *Self - Talk* Positif dengan Kepercayaan Diri Pada  
Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes  
Palembang**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi dalam Ilmu Psikologi Islam  
Universitas Negeri Raden Fatah Palembang**

**Liza Oktaria  
2020901042**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH  
PALEMBANG  
2024**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Kepada Yth,  
Ibu Dekan Fakultas  
Psikologi  
UIN Raden Fatah Palembang  
Di Palembang

*Assalamualaikum, wr wb*

Setelah memalui proses bimbingan, arahan, dan koreksian baik dari segi isi maupun teknik penulisan skripsi saudara :

Nama : Liza Oktaria  
NIM : 2020901042  
Jurusan : Psikologi Islam  
Judul Skripsi : **"Hubungan *Self Talk* Positif Dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Potekkes Kemenkes Palembang"**

Maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara tersebut telah dapat diajukan dalam sidang Munaqosah Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Dengan demikian harapan kami dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.  
*Wassalamualaikum, Wr.Wb.*

Palembang, 20 Mei 2024  
Pembimbing



Fajar Tji Utami, M.Si  
NIP. 2014018603

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya,

Nama : Liza Oktaria  
NIM : 2020901042  
Judul Skripsi : Hubungan *Self - Talk* Positif dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kota Palembang

Menyatakan bahwa apa yang tertulis dalam skripsi ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya saya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi maka saya rela gelar sarjana saya dicabut.

Palembang, 20 Mei 2023  
Penulis



Liza Oktaria  
NIM. 2020901042

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

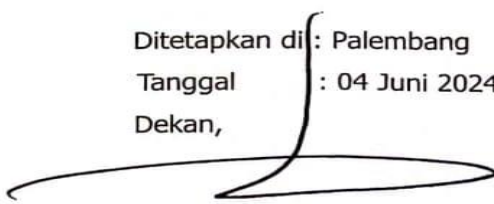
Nama : Liza Oktaria  
Nim : 2020901042  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan *Self - Talk* Positif dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kota Palembang

Telah berhasil dipertahankan dihadapkan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

## DEWAN PENGUJI

Ketua : Dr. Muhammad Uyun, M.Si (  )  
Sekertaris : Ike Utia Ningsih, M.A (  )  
Pembimbing : Fajar Tri Utami, M.Si (  )  
Penguji I : Sarah Afifah, M.A (  )  
Penguji II : Dwi Despiana, M.Psi, Psikolog (  )

Ditetapkan di : Palembang  
Tanggal : 04 Juni 2024  
Dekan,



Prof. Dr. Zuhdiyah, M. Ag  
Nip. 1965051919992031003

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Liza Oktaria  
NIM : 2020901042  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Kepada Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-Exclusive Royalti-Freeight*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "**Hubungan *Self - Talk* Positif dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kota Palembang**". Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas *Royalti Non Eksklusif* ini, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang berhak menyimpan media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih Hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya,

Dibuat di : Palembang  
Tanggal : 20 Mei 2024  
Yang menyetujui,



Liza Oktaria  
NIM. 2020901042

## **ABSTRAK**

Nama : Liza Oktaria  
Study Program/Faculty : Islamic Psychology/ Pscyiology  
Title : Hubungan Self - Talk Positif dengan  
Kepercayaan Diri pada Mahasiswa  
Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes  
Kemenkes Kota Palembang

This research aims to find out the extent to which positive self-talk can correlate with increasing students' self-confidence in facing academic challenges and to find out whether by doing self-talk students can increase their self-confidence. This research is quantitative research using correlational quantitative methods according to Sugiyono (2016). The measuring instrument used in this research consists of two scales, namely the Self-talk scale (STS) and the Self-Confidence Scale, which is a modified scale from previous research. Data analysis in hypothesis testing is a product moment to determine whether or not there is a relationship between the two variables, namely variable X (Self – Talk) and variable Y (Self Confidence). Based on the results of statistical tests that have been carried out, the results show that there is a relationship between the self-talk variable and self-confidence in facing academic challenges in students of the DIII midwifery study program at the Health Polytechnic of the Ministry of Health, Palembang City. This is proven by the correlation coefficient value which shows  $r = 0.688$  with a significance value of 0.000 where  $p < 0.05$ .

Keywords: Self - Talk, Self Confidence

## **INTISARI**

Nama : Liza Oktaria  
Study Program/Faculty : Islamic Psychology/ Pscyiology  
Title : Hubungan Self - Talk Positif dengan  
Kepercayaan Diri pada Mahasiswa  
Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes  
Kemenkes Kota Palembang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana self-talk positif dapat berkorelasi dalam peningkatan kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan mengetahui apakah dengan melakukan self -talk mahasiswa dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional Menurut Sugiyono (2016). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu Self – talk scale (STS) dan Skala Kepercayaan diri adalah skala yang dimodifikasi dari penelitian sebelumnya. Analisis data pada uji hipotesis adalah product moment untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel yaitu variabel X (Self – Talk) dengan variabel Y (Kepercayaan Diri). Berdasarkan hasil Uji statistic yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan antara variabel self – talk dengan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik pada mahasiswa program studi DIII kebidanan politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan kota Palembang. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi yang menunjukkan angka  $r = 0,688$  dengan nilai signifikansi  $0,000$  dimana  $p < 0,05$ .

Kata Kunci : Self - Talk, Kepercayaan Diri



## **LEMBARAN MOTTO**

“Tidak ada hidup yang benar – benar hidup dan Tidak ada mati yang benar – benar mati. Kita hanya perlu menjalani dan mensyukuri atas apa yang telah tuhan berikan”

“Maka kelak kamu akan ingat kepada apa yang kukatakan kepadamu. Dan aku menyerahkan urusanku kepada Allah. Sungguh, Allah Maha Melihat akan hamba-hamba-Nya.”

QS. Ghafir 44

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT pemilik segala ilmu pengetahuan. Dengan izin, limpahan rahmat dan kasih sayang-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Untuk seorang Perempuan yang selalu berusaha atas apa yang telah dihadirkan di dalam hidupnya, atas semua permulaan yang harus memiliki akhiran, untuk diriku sendiri. Terimakasih atas semua yang telah dikerjakan dan diperjuangkan untuk dirimu sendiri.
2. Ibu, Wanita cantik yang tidak hanya ada pada fisiknya namun juga pada hatinya. Wanita yang selalu memandang teduh anaknya dengan penuh kehangatan. Atas segala doa mu yang senantiasa beriring disetiap prosesku, atas semua hal yang selalu kamu perjuangkan untuk masa depanku. Terimakasih untuk semua hal yang telah kamu korbankan demi diriku Nyonya dan terimakasih sudah menjadi Wanita yang begitu kuat bersama dengan tumbuhnya aku menjadi Perempuan yang tidak sebaik dan sesempurna dirimu.
3. Ayah, sosok pria yang tidak terlalu pandai menyampaikan rasa sayangnya dengan perkataan, namun selalu menunjukkan dengan segala perlakuan. Untuk dirimu Tuan, atas segala usaha dan semua perjuanganmu untuk masa depanku, untuk perlakuanmu yang senantiasa menjagaku dengan penuh kasih dan sayang, terimakasih karena telah menjadi sosok ayah yang akan selalu ada untuk anak – anaknya yang selalu siap melindungi anaknya dari setiap rasa sakit yang menerpanya. Dan sekali lagi terimakasih karena sudah kuat Bersama dengan tumbuhnya aku.

4. Untuk kakak laki – laki, kakak Perempuan saya serta keponakan saya, terimakasih karena senantiasa menjadi support system saya, yang selalu memberi dukungan atas segala hal yang saya jalani.
5. Ibu Fajar Tri Utami, M. Si. selaku dosen pembimbing. Terimakasih atas semua bimbingan, ajaran, dan ilmu yang telah ibu berikan selama penulisan dan penyusunan skripsi. Serta terimakasih karena sudah meluangkan waktu untuk mengantarkan saya pada tahap ini setelah melalui tahap – tahap yang sudah dilalui sebelumnya.
6. Seluruh bagian civitas akademika Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang yang telah memberikan fasilitas dan pelayanan kepada penulis dalam memperoleh data dan literatur yang dibutuhkan selama penyelesaian skripsi
7. Terimakasih Untuk Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kota Palembang terkhusus yaitu fakultas Kebidanan atas izin dan bantuannya selama pelaksanaan penelitian.
8. Teruntuk keluarga besarku, yang selalu memberi dukungan dan semangat atas setiap proses yang saya tempuh.
9. Teruntuk Iffah Tsabita Ikshani, Mellsy Fransisca, Eca Dwi Ananada, Nova Zahrani dan Auliyah Widiyanti. Terimakasih sudah menjadi support system untuk satu sama lain dan Terimakasih yang karena kebersamaan satu sama lain selama proses perkuliahan hingga pada tahap ini dicapai.
10. Dan teruntuk Atika Noprika dan Mutiara Azzarah Umanadana, terimakasih karena sudah senantiasa menemani dan menyemangati dimasa - masa penulisan skripsi ini hingga tercetak dalam bentuk buku.

## **KATA PENGANTAR**

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah dilimpahkan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: "Hubungan Self - Talk Positif dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kota Palembang".

Penelitian Skripsi ini dibuat berdasarkan pada self - talk dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. Skripsi ini merupakan karya ilmiah yang disusun dalam upaya untuk menyelesaikan Pendidikan Sarjana (S1) pada Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

Penulis sangat berterimakasih kepada Ibu Fajar Tri Utami, M.Si selaku dosen pembimbing, atas segala perhatian dan bimbingannya serta arahan-arahan yang diberikan kepada penulis dalam upaya menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih penulis sampaikan pula kepada Bapak dan Ibu atas bantuan dan kesediaan serta saran-saran yang diberikan kepada penulis dalam ujian skripsi (Sidang Munaqosyah).

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada Umi Prof.Dr. Zuhdiyah, M. Ag. Selaku Dekan Fakultas Psikologi, atas kesediaannya penulis belajar di Fakultas Psikologi. Bapak Iredho Fani Reza, MA. Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Tidak lupa penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada para suporter singa mania yang telah memberikan bantuan data dan informasi selama pelaksanaan penelitian lapangan.

Tidak lupa mengucapkan banyak terimakasih kepada para responden yang telah memberikan bantuan data dan informasi selama pelaksanaan penelitian lapangan.

Harapan penulis semoga hasil dari skripsi ini bisa bermanfaat bagi para pembaca dan berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam ilmu psikologi yang berorientasi Psikologi Sosial.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, semoga skripsi ini dapat memberikan suatu manfaat bagi kita semua.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Palembang, 16 Mei 2024

Penulis,

Liza Oktaria

NIM. 2020901042

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	X
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR BAGAN .....	xv
DAFTAR TABEL .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian .....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	10
1.5 Keaslian Penelitian .....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Kepercayaan Diri.....	13
2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri .....	13
2.1.2 Aspek - Aspek Kepercayaan Diri.....	13
2.1.3 Jenis - Jenis Kepercayaan Diri.....	15
2.1.4 Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri .....	17
2.1.5 Kepercayaan Diri dalam Perspektif Islam .....	19
2.2 Self - Talk .....	20
2.2.1 Pengertian Self - Talk .....	20
2.2.2 Dimensi Self - Talk .....	22
2.2.3 Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Self - Talk.....	23
2.2.4 Self - Talk dalam Perspektif Islam.....	25
2.3 Hubungan Self – Talk dengan Kepercayaan Diri .....	27
2.4 Kerangka Konseptual .....	29
2.5 Hipotesis .....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30

3. 1 Pendekatan Penelitian .....	30
3. 2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
3. 3 Definisi Operasional Penelitian .....	30
3.3.1 Self - Talk .....	30
3.3.2 Kepercayaan Diri.....	31
3. 4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	31
3.4.1 Populasi .....	31
3.4.2 Sampel .....	31
3. 5 Metode Pengumpulan Data.....	32
3.5.1 Skala Self - Talk.....	32
3.5.2 Skala Kepercayaan Diri.....	34
3. 6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	35
3.6.1 Validitas .....	35
3.6.2 Reliabilitas.....	35
3. 7 Metode Analisis Data .....	36
3.7.1 Uji Asumsi.....	36
3. 8 Uji Hipotesis .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
4.1 Orientasi Kanca Penelitian.....	38
4.1.1 Sejarah Poltekkes Kemenkes kota Palembang.....	38
4.1.2 Visi dan Misi Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes kota Palembang.....	39
4.1.3 Pimpinan Fakultas dan Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes kota Palembang .....	40
4.2 Persiapan Penelitian .....	40
4.1 Persiapan Administrasi.....	40
4.2 Persiapan Alat Ukur .....	41
4.3 Pelaksanaan Penelitian .....	43
4.4 Hasil Penelitian .....	50
4.4.1 Kategorisasi Variabel Penelitian .....	50

4.4.2 Uji Ansumsi .....	52
4.5 Uji Hipotesis .....	53
4.6 Pembahasan .....	54
4.7 Keterbatasan Penelitian .....	59
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran .....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62



## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 2. 1 Kerangka konseptual .....	29
--------------------------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Skala Self – Talk.....	33
Tabel 3. 2 Buleprint Skala Self - Talk .....	33
Tabel 3. 3 Skor Skala Kepercayaan Diri .....	34
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Kepercayaan Diri .....	34
Tabel 4. 1 Blueprint Skala Self – Talk.....	41
Tabel 4. 2 Blueprint Skala Kepercayaan Diri .....	42
Tabel 4. 3 Blueprint (Tryout) Skala Self – Talk.....	44
Tabel 4. 4 Blueprint (Penelitian) Skala Self – Talk .....	45
Tabel 4. 5 Uji Reliabilitas.....	46
Tabel 4. 6 Blueprint ( Tryout) Kepercayaan Diri .....	47
Tabel 4. 7 Blueprint (Penelitian) Kepercayaan Diri.....	48
Tabel 4. 8 Uji Reliabilitas.....	50
Tabel 4. 9 Deskripsi Data Penelitian.....	50
Tabel 4. 10 Rumusan Kategorisasi .....	51
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skala Self - Talk .....	51
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skala Kepercayaan Diri .....	51
Tabel 4. 13 Uji Normalitas.....	52
Tabel 4. 14 Uji Lnearitas .....	53
Tabel 4. 15 Uji Hipotesis .....	54

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan tingkat tinggi merupakan fase terakhir dalam pendidikan yang ditempuh oleh seorang individu akan tetapi tidak semua orang memilih untuk mengakhiri pendidikan di tingkat tinggi. Pada fase ini individu yang memilih untuk meneruskan pendidikan di tingkat ini akan diperkenalkan dengan berbagai hal seperti permasalahan akademik, sosial, dan pribadi. Sebagai mahasiswa yang menempuh pendidikan pada bidang kesehatan penting untuk meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat. Tujuannya adalah memberikan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Melalui pendidikan kesehatan, individu diharapkan dapat mengenali faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan, melakukan tindakan pencegahan, dan mengadopsi gaya hidup sehat.

Dengan demikian dalam pendidikan kebidanan, pendidikan kesehatan sangat penting. Mahasiswa kebidanan harus memahami aspek medis dan teknis dalam praktik kebidanan, serta memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk memberikan pelayanan kesehatan optimal. Kepercayaan diri ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah self talk positif atau dialog internal yang membangun. Ini dimana akan dihadapkan dengan berbagai macam hal dalam bidang akademik atau non akademik maka diperlukannya kepercayaan diri yang tinggi karena dengan kepercayaan diri yang tinggi akan dirinya maka seorang individu tersebut cenderung lebih mampu mengatasi hambatan akademik dan mencapai prestasi yang lebih baik Rahayu (2022).

Oleh karena itu, kepercayaan diri adalah bentuk kepercayaan terhadap kemampuan yang ada pada diri sendiri. Karena Percaya diri merupakan bagian penting dari kepribadian pada masa remaja Asneli (2022). Dengan percaya diri anak muda dapat menghargai diri sendiri dan menjalani kehidupan, anak muda dapat mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri. Anak muda yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tingkat perkembangannya, atau setidaknya memiliki kemampuan mempelajari cara untuk

menyelesaikan tugas tersebut. Kepercayaan menjadi bagian penting dalam perkembangan diri seorang remaja, karena pada dasarnya kepercayaan diri juga memiliki pengaruh dalam perkembangan diri seorang remaja.

Sebagaimana tertera dalam UU 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi, serta program spesialis, diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia. Pendidikan merupakan usaha yang direncanakan dan disadari untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan untuk dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Berdasarkan undang - undang yang ada seseorang yang baru menyelesaikan pendidikan menengah dapat melanjutkan pendidikan tinggi pada program diploma dan program sarjana. Karena itu individu yang menjalani proses pendidikan tinggi akan mengalami hal berbeda dengan proses pembelajaran saat pendidikan menengah baik dari segi kurikulum, proses belajar, dan jadwal pembelajaran yang akan berbeda. Hal ini yang menjadi sebab banyak individu mengalami stress akademik saat proses perkuliahan karena kondisi yang berbeda dan ketika individu berada di tengah tekanan akademik yang tinggi dan beragam tantangan, banyak mahasiswa mengalami penurunan kepercayaan diri, sedangkan Broadbent (2016) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki Tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan cenderung berhasil dalam bidang akademiknya.

Penurunan ini dapat berdampak negatif pada prestasi akademik maupun non akademik mereka. Oleh karena itu, penting untuk mencari strategi yang dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka, dalam menghadapi permasalahan akademik ataupun non akademik. Dimana terdapat salah satu strategi yang dapat dilakukan oleh mahasiswa dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka adalah dengan membentuk keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimiliki dan melakukan afirmasi diri dalam bentuk self – talk positif.

Self - talk adalah salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Dikutip dari Hackford and Schwenkmezger dalam Murphy (2007) menyatakan bahwa self - talk adalah sebuah bentuk dialog yang disampaikan oleh diri sendiri untuk diri sendiri dimana dialog yang dilakukan adalah sebuah bentuk untuk menguatkan dirinya sendiri dengan menyampaikan perasaan atau persepsinya sendiri, mengatur dan mengubah keyakinan diri sendiri, dan memberikan bimbingan dan penguatan pada diri sendiri. Self - talk juga merupakan bentuk dari salah satu terapi kognitif yang dapat dilakukan secara mandiri oleh seorang individu (Apsari 2020).

Sebagaimana menurut Burnett (1996) self - talk merupakan percakapan internal dan terstruktur yang datang dari diri sendiri kepada diri sendiri sebagai cerminan pemikiran tentang diri sendiri dan dunia. Secara spesifik self – talk merupakan sebuah percakapan yang ada dalam diri sendiri untuk membicarakan diri sendiri dan keadaan sekitar diri.

Pendapat ini diperkuat lagi oleh pernyataan Cox Holland (2003) yang menyatakan bahwa Self - talk merupakan teknik yang efektif untuk mengendalikan pikiran dan mempengaruhi emosi, yang akan meningkatkan kepercayaan diri dan mempengaruhi kinerja. Sedangkan menurut Hardy Self - talk pada umumnya terbagi menjadi dua yaitu self - talk positif dan self - talk negatif. Akan tetapi self - talk yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk self - talk positif karena dalam melakukan self - talk positif terlebih lagi dalam menghadapi tantangan akademik mahasiswa harus melibatkan penggunaan kata-kata atau kalimat yang memberikan dukungan, motivasi, dan keyakinan kepada diri sendiri dalam menghadapi situasi yang menantang (Hardy 2006).

Karena itu, seorang mahasiswa perlu mengetahui fungsi dari self - talk dalam membantu dirinya untuk meningkatkan kepercayaan diri. Bagaimana cara mereka berbicara kepada diri sendiri dan kata - kata seperti apa yang dikeluarkan dari pikiran dan persepsi dirinya. Karena kata - kata yang dikeluarkan saat seseorang melakukan self - talk seringkali berakhir menjadi self - talk negatif yang menjadikan seseorang tersebut semakin terpuruk dan meragukan kemampuan yang dimilikinya menurut Erford (2016) Teknik self - talk merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan oleh siapapun untuk menyangkal atau membuang pikiran yang tidak baik sehingga menghasilkan pikiran yang sehat

dan jauh lebih berkembang serta menjadi sebuah bentuk self - talk positif.

Adapun variasi Teknik self - talk yang dilakukan oleh seorang individu yaitu Teknik P and Q method (metode P dan Q), dimana Teknik ini dapat dilakukan dengan cara Ketika seorang tersebut menyadari bahwa dirinya telah memulai self - talk negatif maka individu tersebut harus memalakukan P (pause) atau berhenti dengan cara mengambil napas dalam - dalam dan question (Q) atau mulai menayai diri sendiri dengan perlahan dengan pertanyaan - pertanyaan yang memungkinkan untuk menjawab dan menjadi cara alternatif dalam menafsirkan apa yang sedang terjadi sehingga mampu menangani persaan dengan tepat Schafer (1998).

Selain itu individu juga dapat menekan self - talk negatif dengan menggunakan kata - kata motivasi seperti memberikan semangat pada diri sendiri dengan memberi sedikit penghargaan terhadap diri ketika sudah mampu untuk bertahan sejauh ini sehingga akan timbul rasa percaya diri dan mampu untuk menghadapi tantangan yang ada dan juga dapat menggunakan kalimat - kalimat positif yang berbentuk kalimat dukungan atau motivasi diri yang bisa didapatkan di berbagai platform media sosial dengan berbentuk sebuah video atau sepenggal kalimat yang berbentuk foto dan juga buku - buku motivasi yang dapat ditemukan di sekitar kita.

Karena itu, seorang mahasiswa atau orang - orang yang dicakup secara umum juga harus mengetahui bahwa self - talk memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam peningkatan kepercayaan diri, dalam penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2020) menunjukkan hasil bahwa siswa yang tergabung dalam kelompok eksperimen dan mendapatkan perlakuan khusus mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah melakukan atau menerapkan teknik self - talk dalam kurung waktu 5 kali pertemuan dengan perubahan yang signifikan dibandingkan sebelum mendapatkan perlakuan. Dengan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa penggunaan self - talk yang tepat akan membantu seseorang dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Namun self - talk tidak hanya berbentuk positif saja akan tetapi juga berbentuk negatif, karena itu siswa yang tidak mendapatkan perlakuan khusus tidak mengalami peningkatan dalam kepercayaan dirinya.

Self - talk positif, memiliki dampak yang baik bagi seorang individu sebagaimana dalam self - Determination Theory atau teori

determinasi diri yang dikemukakan oleh Edward L. Deci dan Richard Ryan dimana pada teori ini menitikberatkan atau lebih berfokus pada motivasi intrinsik dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik karena kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan hubungan sosial dapat memotivasi perilaku positif dan mendorong individu tersebut untuk lebih yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga mampu melawan rasa tertekan hingga kurang percaya diri dalam suatu hal seperti dalam menghadapi tantangan akademik, dengan penerapan self - talk positif juga dapat mengurangi stres pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugasnya dan akan berpikiran yang jauh lebih positif sehingga kepercayaan diri mahasiswa tersebut akan semakin meningkat dan membantu dirinya dalam menemukan jalan keluar dari setiap permasalahan yang ada dalam dunia akademik dan non akademik Ryan (2012) (Asneli, 2022).

Sedangkan dampak yang akan terjadi ketika mahasiswa tersebut lebih memilih untuk melakukan self - talk negatif menurut R Hamilton (2011) self - talk positif merupakan sebuah teknik untuk mengatasi self - talk negatif kearah yang lebih baik dimana self - talk negatif dapat berdampak buruk pada diri seseorang dimana seseorang yang seringkali melakukan self - talk negatif dapat merasakan kecemasan, depresi, perasaan pesimis. Dimana hal ini dapat mengagau fungsi kinerja pada seorang individu.

Ada tiga ahli menjelaskan pentingnya percaya diri, diantaranya yang pertama menurut Hakim (2002) menyatakan bahwa percaya diri adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan hidup dengan positif. Keyakinan tentang kekuatannya. Kedua, menurut Hambly (1992), ada rasa percaya diri ketika seseorang dapat melakukan sesuatu dengan tenang, yang menimbulkan rasa percaya diri.

Kartini (2019) percaya bahwa kepercayaan diri muncul ketika seseorang mampu menjaga dan mengendalikan kepercayaan dirinya. Mampu mengubah sesuatu di sekitarnya berarti seseorang memiliki kepercayaan diri untuk mempengaruhi, mengendalikan, memotivasi, mengembangkan empati dan keterampilan sosial. Lauster menyatakan self confidence atau kepercayaan diri adalah bentuk perasaan atas keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga individu yang memiliki kepercayaan diri mampu untuk melakukan hal - hal yang dapat dilakukan dan bertanggung jawab atas tindakannya tidak perlu merasa cemas, takut dan dapat

bersikap sopan saat berinteraksi dengan orang disekelilingnya Lauster (2012).

Pernyataan diatas diperkuat lagi dengan hasil pra penelitian yang dilakukan kepada 10 orang subjek yang menunjukkan hasil bahwa 50% subjek terkadang merasakan tantangan akademik hingga merasa kurang percaya diri dan 50% mencoba untuk berusaha melawan dan membangun keyakinan diri bahwa mampu dalam menghadapi tantangan akademik yang dialami.

Pada survei yang dilakukan kepada mahasiswa poltekkes pada angkatan 2023 dengan jumlah subjek sebanyak 24 orang dengan menggunakan kuesioner sebagai alat bantu dimana dalam kuesioner terdiri dari 7 pertanyaan yang membutuhkan jawab dari subjek yang mengisi kuesioner pada pertanyaan pertama dari 24 mahasiswa yang ada memiliki jawaban yang berbeda yang terbagi menjadi 6 kelompok dimana terdapat 50 % mahasiswa yang senantiasa meyakinkan diri mereka dengan kalimanan bahwa mereka pasti bisa, terdapat juga sebanyak 20,83% mahasiswa yang memberi motivasi positif pada diri mereka untuk kembali merasa percaya diri, dua mahasiswa atau 4,17% mahasiswa yang memilih untuk menyendiri dan menonton video motivasi untuk membantu mengatasi rasa tidak percaya diri mereka, dan sebanyak 8,33% mahasiswa yang senantiasa berbicara hal - hal positif didalam hati mereka untuk disampaikan kepada diri mereka sendiri

Selanjutnya adalah pertanyaan kedua yaitu mengenai apakah anda pernah mengucapkan kalimat positif kepada diri sendiri saat merasa tidak mampu menyelesaikan tugas tertentu? Jika iya, kalimat seperti apa yang Anda ucapkan?, dari pertanyaan tersebut terdapat 58,33% mahasiswa senantiasa mengucapkan kalimat "aku yakin bisa melalui semua", selanjutnya terdapat 6 mahasiswa atau 8,33% mahasiswa tersebut memiliki jawab masing – masing yaitu "jika tidak kamu kehilangan mimpimu jika iya mimpimu akan terwujud ", "mengingat orang tua Ketika merasa tidak mampu dan ingin menyerah, dan dua mahasiswa lainnya menjawab "iya, mereka selalu melontarkan perkataan positif Ketika sedang dalam kesulitan dan ingin menyerah, selanjutnya terdapat 12,5% mahasiswa yang "jika hari ini tidak begitu baik maka hari esok akan jauh lebih baik dari hari ini yakin lah" dan yang terakhir terdapat 4,17% mahasiswa yang tidak pernah melakukan hal tersebut.



Pada pertanyaan ketiga dimana saat mereka merasa tidak atau kurang percaya diri apakah mereka menggunakan self talk positif untuk membantu mereka dan dari 24 mahasiswa terdapat 37,5% mahasiswa yang menjawab "iya" , serta terdapat 20,83% mahasiswa yang menjawab "iya, serta menyakinkan diri dengan kalimat mereka pasti bisa", 8 mahasiswa atau 16,67% yang memiliki jawaban yang berbeda yaitu "untuk tidak berpikir negatif dan lebih berpikir positif dan 16,67% "yang menjawab selain memotivasi diri mereka juga harus memperbaiki diri" dan yang terakhir terdapat 8,33 % mahasiswa yang menjawab "selain melakukan self – talk saya juga berdoa kepada tuhan "

Selanjutnya pada pertanyaan ke empat dimana 25% responden (6 dari 24) menyatakan bahwa mereka menghadapi tantangan dan perasaan tidak nyaman dalam situasi praktikum atau situasi tidak terduga dengan menggunakan self-talk atau berbicara dalam hati untuk memotivasi diri, menenangkan diri, dan bertahan. Mereka juga berusaha untuk terus belajar, fokus, dan menghadapi situasi dengan semangat agar dapat menyelesaikan praktikum dengan lancar, 45.83% responden (11 dari 24) menyatakan bahwa dalam situasi praktik atau ujian, penting untuk meyakinkan diri sendiri, memotivasi diri, dan tetap percaya bahwa mereka bisa menghadapinya dan berhasil. 20.83% responden (5 dari 24) menyatakan bahwa mereka menjaga semangat dan keyakinan diri dalam menghadapi tantangan, termasuk ujian praktik dan 8.33% responden (2 dari 24) menyatakan bahwa mereka tidak menggunakan self-talk atau berbicara pada diri sendiri dalam situasi yang tidak terduga. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan self-talk sebagai cara untuk mengatasi rasa kurang percaya diri dan memotivasi diri saat menghadapi situasi yang tidak terduga dalam praktik kebidanan.

Pada pertanyaan ke lima saat situasi berjalan tidak sesuai rencana, responden menggunakan berbagai strategi untuk tetap tenang dan fokus. Sebanyak 33.33% responden (8 dari 24) menyatakan pentingnya menerima takdir dan menjaga semangat serta keyakinan bahwa segala yang terjadi adalah kehendak Tuhan. Sebanyak 33.33% lainnya menekankan pentingnya menjaga semangat, sabar, dan optimisme dalam menghadapi tantangan. Sedangkan 33.33% responden lainnya menyatakan pentingnya menjaga ketenangan, belajar dari pengalaman, dan menyemangati diri untuk tetap berusaha dan tidak menyerah. Hasil ini

menunjukkan bahwa responden memberikan perhatian yang hampir sama terhadap tiga pendekatan utama: menerima takdir dengan keyakinan agama, menjaga semangat dan optimisme, serta ketenangan dan pembelajaran dari pengalaman

Pada pertanyaan ke enam dari 24 responden yang ditanya apakah mereka menggunakan self-talk untuk mengurangi rasa takut atau cemas saat menghadapi tugas tertentu, hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas memang melakukannya. Sebanyak 20.83% responden (5 dari 24) menyatakan bahwa mereka mengelola rasa takut dan cemas dengan memberikan motivasi positif kepada diri sendiri dan melibatkan aspek spiritual atau kepercayaan dalam menghadapi tantangan. Sebanyak 37.5% responden (9 dari 24) menyatakan pentingnya memelihara semangat dan keyakinan diri dalam menghadapi tantangan, meskipun sulit. Sebanyak 33.33% responden (8 dari 24) menyatakan pentingnya membangun kekuatan mental dan keyakinan bahwa mereka bisa menghadapi dan menyelesaikan segala tantangan yang dihadapi. Sementara itu, 4.17% responden (1 dari 24) memberikan jawaban yang tidak termasuk dalam kategori-kategori utama di atas.

Selanjutnya pada pertanyaan terakhir yang diberikan mengenai kalimat atau frasa khusus yang mereka ucapkan pada diri sendiri saat merasa cemas atau takut, ditemukan bahwa 50% responden (12 dari 24) menggunakan self-talk yang mengajak untuk tetap tenang, fokus, dan percaya diri bahwa mereka kuat dan pasti bisa, dengan dukungan dari keluarga dan keyakinan kepada Allah. Sebanyak 37.5% responden (9 dari 24) mengungkapkan penggunaan self-talk yang menekankan untuk tetap percaya diri, berdoa, dan mengingat bahwa mereka kuat, hebat, serta mampu melewati setiap masalah dengan tenang, didukung oleh kepercayaan kepada Allah. Sedangkan 12.5% responden (3 dari 24) menyatakan bahwa mereka saat ini belum menemukan cara khusus untuk mengatasi rasa takut dengan self-talk.

Berdasarkan hasil kuesioner dengan 24 mahasiswa mengenai cara mereka mengatasi rasa takut atau cemas serta strategi self-talk yang mereka gunakan, terdapat beberapa kesimpulan yang dapat diambil. Mayoritas responden menggunakan self-talk sebagai strategi utama untuk mengurangi rasa takut atau cemas, dengan 50% dari mereka mengandalkan self-talk untuk mempertahankan ketenangan, fokus, dan keyakinan diri bahwa

mereka mampu menghadapi tantangan, didukung oleh dukungan keluarga dan keyakinan spiritual kepada Allah. Sebagian responden (37.5%) menekankan pentingnya memelihara semangat, keyakinan diri, dan berdoa dalam self-talk mereka, sementara saat menghadapi situasi tidak terduga seperti dalam praktik kebidanan atau ujian, mereka cenderung menggunakan self-talk untuk memotivasi diri, menenangkan diri, dan membangun ketahanan mental. Terdapat juga yang mencantumkan peran penting spiritualitas atau kepercayaan kepada Tuhan dalam self-talk mereka, menunjukkan bahwa keyakinan spiritual dapat memberikan dukungan tambahan dalam mengatasi rasa takut atau ketidakpercayaan diri. Hasil wawancara ini menegaskan bahwa self-talk merupakan strategi yang bervariasi dan efektif dalam membantu mahasiswa mengelola emosi negatif dan membangun ketahanan mental dalam menghadapi tantangan akademis dan situasi yang tidak terduga.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan dan fenomena diatas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah terdapat hubungan self-talk positif dengan kepercayaan diri pada mahasiswa poltekkes kemenkes Palembang

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah Terdapat Hubungan Antara Self - Talk Dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kota Palembang"

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : untuk mengetahui hubungan antara self-talk positif dengan kepercayaan diri pada mahasiswa program studi DIII Kebidanan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Dengan melihat tujuan diatas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain :

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya Khasanah ilmu pengetahuan dan diharapkan dapat memberi

sumbangsi pemikiran dan memperkaya penelitian yang telah ada bagi ilmu psikologi serta sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih baik.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada :

- a. Bagi mahasiswa, sebaiknya dapat memiliki informasi tentang peran Self - talk untuk menghadapi masalah - masalah atau tantangan akademik, maupun mengenali dan memahami kemampuan juga mengendalikan diri dalam meningkatkan kepercayaan diri. Sehingga dapat lebih antisipatif dan memotivasi diri terhadap kemungkinan hambatan dan kesulitan yang akan dihadapi dalam proses pembelajaran akademik di perguruan tinggi.
- b. Bagi pihak akademik dapat membantu dalam mengembangkan strategi self - talk positif untuk mengatasi tantangan akademik yang dirasakan atau dihadapi oleh mahasiswa
- c. Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya dapat memiliki informasi tentang self - talk dan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik, agar penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berhubungan dengan self - talk dengan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik.

#### **1.5 Keaslian Penelitian**

Terdapat beberapa penelitian mengenai Self - talk dengan kepercayaan diri yang dilakukan oleh peneliti - peneliti sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Farikhan (2022) yang berjudul "Hubungan intensitas melakukan self - talk dengan tingkat kepercayaan diri pada penderita kanker payudara di komunitas lovely pink Surakarta" subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pasien penderita kanker payudara dengan jumlah 306 orang dan yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 80 orang saja, Teknik yang digunakan dalam penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik simple random sampling. Sedangkan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini

adalah skala self - talk yang digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan self - talk dan juga skala kepercayaan diri untuk mengukur Tingkat kepercayaan diri subjek penelitian, sedangkan teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Spearman Rho dengan bantuan program SPSS. Hasil uji yang diperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,808 dengan signifikansi ( $p$ ) = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi intensitas melakukan self-talk, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri pada penderita kanker payudara di Komunitas lovely pink Surakarta. Semakin tinggi intensitas self-talk, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri penderita kanker payudara.

Penelitian yang dilakukan oleh Donita, dkk (2023) yang berjudul "Pengaruh self-talk terhadap kepercayaan diri pada atlet panahan remaja" subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet panahan remaja di seluruh Indonesia dengan rentang usia 12-21 tahun dengan jumlah 128 orang dengan teknik voluntary sampling dalam menentukan jumlah sampel yang digunakan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Archery Athletes yang dibuat oleh peneliti dan of Self-Confidence for Archery Athletes yang dimodifikasi peneliti dari Instrument Development of Self- Confidence for Badminton Athletes teknik yang digunakan dalam menganalisis data adalah teknik analisis regresi sederhana sehingga hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah menunjukkan bahwa self-talk memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri pada atlet panahan remaja, dengan besaran pengaruh sebesar 45.1%.

Selanjutnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ulfi (2023) dengan judul penelitian "hubungan positif self talk dengan kepercayaan diri atlet esport games pengikut instagram @Levelupid\_", dimana subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet esport games dengan jumlah 96 atlet dengan menggunakan teknik purposive sampling dalam penentuan sampel yang digunakan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala self talk positif dan skala kepercayaan diri. Berdasarkan uji analisis data dalam penelitian ini maka diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar ( $r=0,798$ ) dan signifikan ( $0,000 < 0,05$ ) maka dari itu terdapat hubungan antara self talk positif dengan kepercayaan diri atlet esports games yang mem-follow Instagram @levelupid. Dimana semakin tinggi tingkat self-talk

positif yang dimiliki seorang atlet, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri yang dimiliki atlet tersebut, begitu pula sebaliknya, jika semakin rendah tingkat self-talk positif yang dimiliki atlet maka tingkat self-talk yang dimiliki atlet tersebut akan semakin rendah. kepercayaan diri pada atlet tersebut.

Dari ketiga penelitian terdahulu yang menjadikan perbedaan pada penelitian yang akan saya lakukan adalah, judul penelitian yang saya ambil berbeda dengan penelitian sebelumnya Dimana judul penelitian saya adalah "hubungan self – talk dengan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik pada mahasiswa program studi kebidanan politeknik kesehatan kementerian kesehatan kota Palembang" sebagaimana yang sudah tertera pada judul penelitian yang akan saya lakukan berlokasi di politeknik kesehatan Kementerian Kesehatan kota Palembang dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek mahasiswa program studi kebidanan pada Angkatan 2022 dengan jumlah sebanyak 95 orang dan angkatan 2023 sebanyak 96 orang untuk dilakukan uji try out pada skala penelitian.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kepercayaan Diri**

##### **2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri**

Menurut Santrock (2003) kepercayaan diri adalah bentuk dari dimensi evaluatif yang mencakup diri dimana dapat diartikan bahwa harga diri atau gambaran diri merupakan bagian penting dari bentuk rasa kepercayaan diri. McClelland dalam Luxori (2004) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan bentuk dari kemampuan diri dalam bertanggung jawab atas setiap keputusan yang telah ditetapkan. Yang dikontrol secara internal yang bersumber dari dalam diri sendiri.

Sedangkan menurut Lauster (2012) kepercayaan diri merupakan bentuk kemampuan yang dimiliki oleh individu ketika dirinya tidak merasa takut dalam melakukan hal disukai, tidak cemas dalam bertindak, dan mampu dalam berinteraksi dengan individu lain dengan bersikap hangat dan juga sopan, kepercayaan diri juga dapat dilihat ketika individu mampu dalam mengenali dirinya sendiri dengan mengetahui apa kekurangan dan kelebihanannya.

Sementara itu, Surya (2007) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan bagian penting dalam perkembangan kepribadian seseorang, faktor yang menentukan atau memotivasi cara dan perilaku seseorang.

Dari uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah kemampuan yang berada pada diri sendiri yang mendorong individu tersebut untuk menunjukkan kemampuannya, bertanggung jawab, dan tidak merasa takut. Atas hal apa yang akan di hadapi di masa yang akan mendatang atau keadaan yang sedang dijalani.

##### **2.1.2 Aspek - Aspek Kepercayaan Diri**

Menurut Lauster bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah yang disebutkan dibawah ini Lauster (2012).

###### **1. Keyakinan kemampuan diri**

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif diri seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh- sungguh akan apa yang dilakukannya.

2. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuan.

3. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

4. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesedihan orang untuk menanggung segala sesuatu yang menjadi konsekuensinya.

5. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima akal dan sesuai dengan kenyataan.

Sedangkan Angelis (2004) menyatakan terdapat tiga aspek kepercayaan diri yaitu.

a. Kepercayaan Diri Emosional

Kepercayaan diri emosional adalah bentuk dari keyakinan terhadap kemampuan dalam menguasai sisi emosi yang ada pada setiap individu

b. Kepercayaan Diri Spiritual

Kepercayaan diri dalam bentuk spiritual adalah bentuk dari keyakinan seseorang terhadap kehidupan yang memiliki tujuan yang baik serta keberadaannya dalam kehidupan ini memiliki makna

c. Kepercayaan Diri Tingkah Laku

Kepercayaan diri tingkah laku merupakan bentuk dari kepercayaan terhadap diri sendiri dalam bertindak ataupun dalam menyelesaikan tugas – tugas baik itu tugas sederhana hingga tugas yang bertujuan untuk meraih sebuah cita – cita.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri menurut Lauser adalah sifat dimiliki seseorang yang memiliki aspek-aspek keyakinan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis sedangkan aspek kepercayaan diri menurut Angelis terdiri dari tiga aspek kepercayaan diri.



### 2.1.3 Jenis - Jenis Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan bentuk pengakuan terhadap kemampuan yang dimiliki pada diri sendiri dan yakin atas keahlian yang ada. Namun, pada dasarnya tidak semua orang memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri. Sehingga terdapat dua jenis kepercayaan diri yaitu kepercayaan diri yang tinggi atau baik dan kepercayaan diri yang rendah yaitu :

#### A. Kepercayaan Diri yang tinggi

Fatimah (2010) berpendapat bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik memiliki ciri – ciri sebagai berikut.

- a. Percaya akan kemampuan atau kompetensi yang dimiliki pada dirinya sendiri sehingga, individu tersebut tidak membutuhkan validitas atau pujian serta rasa hormat dari orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk berperilaku sama atau serupa pada suatu kelompok hanya untuk diterima oleh kelompok atau orang lain.
- c. Berani untuk menerima atau menghadapi penolakan yang dilakukan oleh orang lain terhadap sikap yang dimiliki dan berani untuk menjadi diri sendiri
- d. Mampu mengendalikan diri dengan baik secara emosional maupun secara mood yang dimiliki
- e. Memiliki internal locus of control, Dimana seorang individu memandang kegagalan atau keberhasilan yang akan dirinya dapat bergantung pada usaha yang dirinya lakukan sendiri bukan karena bergantung atau berharap pada orang lain.
- f. Memiliki cara pandang yang baik terhadap diri sendiri lingkungan dan orang lain
- g. Memiliki sebuah Impian yang realistis dan tidak berlebihan sehingga ketika impian itu terjadi atau tidak seorang individu masih mampu menempatkan atau mengkondisikan dirinya dengan baik

Pendapat diatas juga sejalan dengan pernyataan dari Misiak dan Sexton yang menyatakan bahwa kepercayaan diri yang baik memiliki empat ciri – ciri yaitu Walgito (2010).

- a. Memiliki optimis, dimana individu tersebut mampu untuk memandang masa depan dengan harapan yang baik

- b. Bertanggung jawab, yaitu seorang tersebut mampu untuk mempertanggung jawabkan atas apa yang telah diputuskan atau suatu tindakan yang dilakukan baik itu besar atau kecil.
- c. Bersikap tenang, yaitu tidak merasa cemas atau tegang dan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki ketika menghadapi situasi tertentu.
- d. Mandiri, tidak bergantung kepada orang lain baik itu dalam bentuk bantuan ataupun itu berbentuk sebuah pujian atas suatu hal yang dilakukan. Dalam kedua teori di atas, kesimpulannya adalah seseorang yang memiliki kepercayaan diri baik adalah yang percaya pada kemampuan diri sendiri, tidak membutuhkan validasi atau pujian dari orang lain, tidak berperilaku semata-mata untuk diterima oleh kelompok, berani menghadapi penolakan, menjadi diri sendiri, mampu mengendalikan emosi dan mood dengan baik, dan memiliki internal locus of control.
- e. Memiliki sikap baik terhadap diri, lingkungan, orang lain, dan impian realistis untuk mengatur diri. Misiak dan Sexton menyatakan bahwa kepercayaan diri yang baik adalah individu yang optimis tentang masa depan dan bertanggung jawab atas keputusan dan tindakan. Dapat bersikap tenang, tidak cemas atau tegang, dan yakin pada kemampuan diri tanpa ketergantungan pada orang lain.

#### B. Kepercayaan Diri Rendah

Romlah (2001) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki percaya diri yang rendah memiliki ciri – ciri dasar yang sulit diidentifikasi. Akan tetapi ciri – ciri dari rendahnya kepercayaan diri dapat diuraikan sebagai berikut.

- a. Tidak memiliki keyakinan terhadap diri sendiri sehingga tidak memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dengan baik dan berakhir mengabaikan kehidupan bersosial
- b. Terlihat lebih sering murung bahkan seperti depresi
- c. Memiliki permasalahan dalam kebiasaan yang dilakukan, salah satu contohnya adalah gangguan makan yang menyebabkan seseorang terobsesi pada berat badan dan apa yang dimakan yang dapat menyebabkan obesitas atau turunnya berat badan secara drastis yang pada akhirnya membahayakan kondisi fisik seseorang tersebut

- d. Lebih sering berpikir secara negatif sehingga seringkali meragukan kemampuan diri sendiri sehingga tidak mampu untuk mengenali potensi yang dimiliki pada dirinya sendiri.
- e. Merasa takut dan merespon secara negatif ketika mendapatkan kritik atau pujian dari orang lain
- f. Tidak berani dalam bertanggungjawab atas apa yang akan dilakukan atau dibuat
- g. Takut untuk menyampaikan atau menyatakan opini yang dimilikinya
- h. Hidup dalam kondisi yang lebih sering pesimis.

Sedangkan Hakim (2002) menyatakan beberapa ciri - ciri mengenai rendahnya kepercayaan diri pada setiap individu.

- a. Merasa gugup saat mengerjakan tugas atau hal yang lainnya
- b. Keahlian dalam bersosialisasi yang dimiliki memasuki kategori rendah
- c. Tidak memiliki rasa keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki
- d. Merasa memiliki banyak kekurangan pada dirinya sehingga senang menyendiri

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah sulit bersosialisasi, cenderung kurang percaya pada diri sendiri, dan mengabaikan kehidupan sosial. Mereka seringkali murung dan mungkin mengalami depresi. Serta masalah dengan kebiasaan dapat menyebabkan obsesi terhadap berat badan dan makanan serta dapat menjadi obesitas atau penurunan berat badan yang berbahaya. Sering berpikir negatif, ragu terhadap kemampuan diri, tidak dapat mengenali potensi sendiri, takut kritik/pujian orang lain, tidak bertanggung jawab, dan takut menyampaikan opini, hidup dalam pesimisme, dan merasa gugup saat bekerja atau lainnya.

#### **2.1.4 Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri**

Menurut Kartini (2009) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri setiap individu yaitu.

##### **1. Konsep Diri (Self Concept)**

konsep diri menjadi salah satu faktor dalam kepercayaan diri dimana konsep diri merupakan penilaian, pandangan, pemikiran terhadap diri sendiri. Yang mampu membuat individu tersebut meningkatkan kepercayaan dirinya sendiri.

## 2. Harga diri

Harga diri menjadi landasan kepercayaan diri, dimana semakin tinggi harga diri individu tersebut maka akan semakin tinggi juga kepercayaan diri individu tersebut. Berbeda dengan individu yang memiliki harga diri yang rendah maka akan memiliki kepercayaan diri yang rendah juga.

## 3. Interaksi sosial

Interaksi sosial menjadi salah satu bentuk yang berkaitan dengan kepercayaan diri seorang individu, dimana lingkungan sosial menjadi hal utama dalam meningkatkan kepercayaan diri seorang individu, semangat dan dukungan yang diberikan oleh keluarga menjadi hal utama dalam pembentukan kepercayaan diri individu tersebut.

Menurut Mangunharja dalam menyatakan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu Alsa, (2006).

### 1. Faktor Mental

Faktor ini sangat mempengaruhi seorang individu Dimana seorang individu akan merasa percaya diri Ketika dia merasa dirinya cenderung memiliki kemampuan yang sangat baik itu bakat atau suatu keahlian di bidang tertentu.

### 2. Faktor Fisik

Keadaan fisik atau kondisi fisik menjadi salah satu aspek penting dalam kepercayaan diri seseorang dimana, ketika individu tersebut merasakan ketidak sempurnaan pada kondisi fisiknya seperti mengalami kecacatan bawaan atau disebabkan oleh kecelakaan, tidak hanya itu kondisi fisik yang berubah seperti menggemuk atau menjadi sangat kurus. Akan menjadikan individu tersebut kehilangan kepercayaan diri mereka karena seseorang manusia sangat menyadari kekurangan pada dirinya dalam bentuk fisik dibandingkan dengan orang lain sehingga menyebabkan seseorang tersebut tidak dapat menunjukkan reaksi positif terhadap kondisi fisiknya hingga menimbulkan rasa kurang percaya diri.

### 3. Faktor Sosial

Faktor Sosial merupakan salah satu hal yang membantu terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang. Dukungan dari keluarga terutama orang tua dapat membuat keyakinan pada diri seseorang semakin meningkat begitu juga dengan orang sekitar Dimana keduanya menjadi faktor utama dalam keyakinan seseorang untuk percaya terhadap dirinya sendiri.

Dari dua uraian di atas, terdapat faktor - faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri individu, yaitu konsep diri, harga diri, dan landasan kepercayaan diri. Semakin tinggi harga diri, semakin tinggi kepercayaan diri individu. Interaksi sosial dan dukungan keluarga penting untuk meningkatkan kepercayaan diri individu. Faktor Mental dan fisik mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Individu yang memiliki kemampuan baik dalam bidang tertentu bisa lebih percaya diri namun, jika mereka menyadari kekurangan fisik mereka dibandingkan dengan orang lain, bisa mengakibatkan rasa kurang percaya diri. Faktor Sosial seperti dukungan keluarga dan sekitar meningkatkan kepercayaan diri seseorang.

### 2.1.5 Kepercayaan Diri dalam Perspektif Islam

Kepercayaan diri merupakan suatu aspek dalam kehidupan manusia, dimana manusia mampu meningkatkan kemampuan yang dimilikinya dengan mempunyai kepercayaan diri yang tinggi. Ada banyak proses yang dilalui dalam membentuk kepercayaan diri seorang manusia salah satunya adalah membentuk kepercayaan kepada Allah SWT. Dimana Ketika individu sudah memiliki kepercayaan terhadap Allah dan melakukan segala sesuatu dengan optimisme, maka seorang individu tersebut akan mampu untuk menunjukkan kemampuan dan juga percaya diri dalam mengambil keputusan. Sebagaimana tertulis dalam QS. Ali Imran/3: 139

وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا يُبَدِّلُ كَلِمَاتِكُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ  
 وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ امْكُتُوا فِي بيوتِكُمْ قَالُوا يَا رَبَّنَا مُرِّنَا  
 إِنَّنا نَكُونُ مِنَ الْغَالِبِينَ

Artinya : Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.

Adapun tafsir dari Ibnu Katsir yang menafsirkan QS. Ali Imran/3: 139 Sesungguhnya telah berlalu sebelum kalian sunnah-sunnah Allah, karena itu. berjalanlah kalian di muka bumi dan perhatikanlah bagaimana akibat orang-orang yang mendustakan (rasul-rasul). (Al-Qur'an) ini adalah penerangan bagi seluruh manusia, dan petunjuk serta pelajaran bagi orang-orang yang bertakwa. Dan janganlah kalian merasa lemah, dan jangan (pula) kalian bersedih hati, padahal kalianlah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kalian benar-benar orang-orang yang

beriman. Jika kalian (pada Perang Uhud) mendapat luka, maka sesungguhnya kaum (kafir) itu pun (pada Perang Badar) mendapat luka yang serupa.

Dan masa (kejayaan dan kehancuran) itu Kami pergilirkan di antara manusia (agar mereka mendapat pelajaran); dan supaya Allah membedakan orang-orang yang beriman (dengan orang-orang kafir) dan supaya sebagian kalian dijadikan-Nya (gugur sebagai) syuhada. Dan Allah tidak menyukai orang-orang yang zalim dan agar Allah membersihkan orang-orang yang beriman (dari dosa mereka) dan membinasakan orang-orang yang kafir. Apakah kalian mengira bahwa kalian akan masuk surga, padahal belum nyata bagi Allah orang-orang yang berjihad di antara kalian, dan belum nyata orang-orang yang sabar. Sesungguhnya kalian mengharapkan mati (syahid) sebelum kalian menghadapinya; (sekarang) sungguh kalian telah melihatnya dan kalian menyaksikannya.

Pada uraian tafsiran di atas dapat dipahami bahwa janganlah seseorang merasa lemah, patah semangat dan merasa sedih karena sesungguhnya manusia merupakan yang paling tinggi derajatnya, begitu juga dengan rasa kepercayaan diri terhadap manusia mengenai kemampuan yang telah dimiliki untuk tidak merasa bahwa dirinya paling lemah dibandingkan yang lainnya padahal pada nyatanya tuhan sudah menempatkan umatnya pada kemampuan dan keahliannya masing – masing. Jadi dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dalam perspektif islam adalah bentuk dari rasa percaya terhadap apa yang sudah Allah berikan dan janganlah merasa lemah serta berputus asa.

## **A. *Positive Self - Talk***

### **2.2.1 Pengertian *Positive Self - Talk***

Self-talk adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan dialog internal yang terjadi dalam pikiran seseorang. Ini mencakup percakapan internal atau proses berpikir yang terjadi dalam diri seseorang tanpa melibatkan orang lain atau faktor eksternal. Self-talk bisa berupa perkataan dalam bentuk kata-kata atau pikiran yang tidak diungkapkan secara verbal. Ini bisa bervariasi dari pikiran yang positif dan memberikan dukungan hingga pikiran yang negatif dan merugikan.

Magis berpendapat tentang self – talk ia menyatakan self – talk atau berdialog kepada diri sendiri adalah suatu hal yang

sederhana atau hal yang tidak pernah disadari oleh seorang individu namun memiliki dampak yang besar bagi diri sendiri. Self - talk merupakan akar utama dalam permasalahan psikologis dimana pada saat inilah sebuah karakter dan keyakinan seorang individu terbentuk dimana self- talk menjadi salah satu hal yang menentukan seseorang akan menjadi apa dirinya di masa depan dengan self - talk positif seorang individu tidak akan dengan mudah terpengaruh dengan hal negatif berbeda dengan individu yang terus memperkuat dirinya dengan self - talk negatif akan membuat dirinya jauh lebih mudah untuk terpengaruh akan hal negatif Haslinda (2019).

Sedangkan menurut Zastrow (1979) self – talk dapat memberi dampak positif pada tubuh yang sedang berada dalam keadaan yang lelah dengan mengucapkan atau menyampaikan kalimat yang positif ke dalam pikiran. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan dari Saligman & Reichenberg yang mendeskripsikan teknik self talk sebagai suatu motivasi positif yang diberikan oleh seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme. Self talk merupakan suatu metode yang bisa digunakan untuk menolak keyakinan yang tidak rasional dan mengembangkan pikiran yang lebih positif dan menghasilkan percakapan internal yang lebih baik. Self talk merupakan suatu metode yang digunakan oleh individu untuk mengatasi pesan negatif yang mereka berikan kepada diri sendiri Erford (2016).

Menurut Erford (2016) mengemukakan self – talk adalah teknik yang dapat digunakan untuk menyakal pikiran yang tidak baik dan merubah pikiran ke arah yang jauh lebih positif dan sehat sehingga terciptanya Self – talk Positif. Teknik Self – Talk juga merupakan bagian dari salah satu teknik REBT atau Rational Emotive Behavior Therapy yang dikembangkan oleh Albert Ellis sejak tahun 1995, pada umumnya terapi ini sering digunakan oleh para konselor dimana terapi ini menekankan bagaimana pikiran berpengaruh terhadap tingkah laku manusia. Terapi ini juga digunakan untuk membantu dalam penyelesaian masalah individu yang disebabkan oleh pikiran yang negatif sehingga fokus dari terapi ini adalah penyelesaian masalah melalui pikiran.

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa self – talk merupakan teknik berdialog dengan diri sendiri dengan menyampaikan pikiran dan perasaan melalui dalam hati atau berbicara secara lantang dengan menggunakan kalimat motivasi

yang dapat mempengaruhi diri sendiri dalam menyakinkan diri tentang hal apa yang akan dihadapi dalam kehidupan dan lingkungan sekitar.

### **2.2.2 Dimensi *Self - Talk***

Menurut Calvete (2005) terdapat dua jenis self – talk yaitu negatif self – talk dan positif self – talk dimana keduanya memiliki masing – masing dimensi yaitu :

#### **1. Positif Self – talk**

##### **a. Minimisasi**

Merupakan bentuk dari kemampuan seorang individu dalam melibatkan sikap yang positif dan optimis Ketika menghadapi masalah, kegagalan, kekhawatiran dan situasi yang mungkin akan dihadapi.

##### **b. Orientasi positif**

Orientasi positif merujuk pada bagaimana cara pandangan seorang individu dalam melihat orang lain, lingkungan, dan yang utama adalah diri mereka sendiri. Dengan melibatkan hal – hal baik dan mengembangkan pandangan yang positif terhadap hidup

##### **c. Instruksi untuk penanganan diri**

Merupakan salah satu dari kemampuan seorang individu untuk memberikan sebuah instruksi Ketika menghadapi sebuah permasalahan dan mengatasi stres yang dialami dengan pemikiran yang adaptif, sikap yang proaktif dalam menghadapi tantangan dan strategi yang digunakan dalam penyelesaian masalah.

#### **2. Negatif self – talk**

##### **a. Pikiran Depresi (Depressive Thoughts)**

Pikiran depresi adalah bentuk dari pikiran yang merujuk pada perasaan sedih, kegagalan, keputusasaan, kehilangan , dan ketidakpercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki pada dirinya sendiri.

##### **b. Pikiran cemas (Anxious Thoughts)**

Pikiran cemas merupakan bentuk dari pikiran yang ada pada seorang individu terhadap kekhawatiran atau ketakutan terhadap bahaya yang mungkin terjadi dan juga situasi yang memiliki potensi yang buruk.



c. Pikiran marah (Angry Thoughts)

Pikiran marah adalah salah satu bentuk pikiran yang berkaitan dengan kebencian, ketidakpuasan, dan kemarahan serta niat ingin melampiaskannya yang ada pada individu

Menurut Bandura (1997), terdapat dua dimensi penting dalam self-talk, yaitu:

1. Motivational function of self-talk

Fungsi motivasi dari self talk merupakan manipulasi mental yang dapat meningkatkan manajemen diri individu untuk mencapai kinerja yang lebih tinggi

2. The cognitive function of self-talk

Fungsi kognitif self-talk merupakan manipulasi mental yang dapat membantu orang memusatkan perhatian, memahami hubungan sebab-akibat, menciptakan pengetahuan baru, dan memecahkan masalah.

Dari kedua teori yang sudah diuraikan diatas mengenai self – talk dapat disimpulkan Self-talk memiliki dua jenis utama, yaitu positif dan negatif, yang masing-masing memiliki dimensi seperti minimisasi, orientasi positif, instruksi untuk penanganan diri, pikiran depresi, pikiran cemas, dan pikiran marah, serta berfungsi secara motivasional untuk meningkatkan manajemen diri dan secara kognitif untuk membantu memusatkan perhatian dan pemecahan masalah.

### **2.2.3 Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Self - Talk**

Dweck (2016) menyatakan terdapat empat faktor yang mempengaruhi self – talk pada setiap individu yaitu:

1. Pola Pikir

Pola pikir yang dimiliki oleh setiap masing – masing individu dapat mempengaruhi individu itu sendiri dimana, Ketika seseorang dengan pola pikir yang bertumbuh maka cenderung akan melakukan self – talk positif yang membangun. Sedangkan seseorang yang memiliki pola pikir yang tetap dan tidak berkembang akan cenderung melakukan self – talk negatif yang akan merugikan dan merusak diri sendiri

2. Pengalaman Masa Lalu

Seseorang yang memiliki pengalaman masa lalu yang seringkali mengalami kegagalan dan kekecewaan cenderung akan

melakukan self – talk negatif dan terus meragukan diri mereka sendiri.

### 3. Lingkungan

Lingkungan memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam kehidupan seseorang. Apabila mereka bertumbuh dan berkembang di lingkungan yang mendukung dan memotivasi mereka akan memiliki kemungkinan untuk memiliki self – talk yang positif, sedangkan jika seseorang tumbuh di lingkungan yang sebaliknya yaitu merendahkan dan negatif akan membuat orang tersebut cenderung memiliki self – talk yang negatif

### 4. Kepribadian

Kepribadian adalah suatu hal yang berbeda – beda pada setiap individu namun seseorang dengan kepribadian yang percaya diri dan optimis akan memiliki dan melakukan self – talk positif begitu juga sebaliknya ketika individu memiliki kepribadian yang bertolak belakang dengan individu sebelumnya maka individu tersebut akan lebih cenderung melakukan self – talk negatif

Lalu, menurut Wulandari (2022) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi Self Talk, yakni:

#### 1. Tempat pertama individu terbentuk

Ketika seorang anak mencapai usia enam atau tujuh tahun, ia mulai dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri, pada tahap ini seseorang mulai mengenali hal-hal baik atau buruk. Pada usia enam atau tujuh tahun, anak-anak berlatih bahasa tersebut. Oleh karena itu, pembelajaran positif dan interaksi lingkungan dapat mempengaruhi pola berpikir anak.

#### 2. Belajar

Dalam kegiatan pembelajaran diharapkan mampu meningkatkan keterampilan dan pengalaman untuk membawa perubahan. Namun perubahan ini bisa bersifat relatif, yakni. positif atau negatif. Sehingga dapat mempengaruhi self-talk, mengingat alur self-talk tidak lepas dari proses mental pada manusia. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan Rogers, bahwa salah satu ciri diri dapat berubah selama pembelajaran.

#### 3. Kematangan Psikologis

Kematangan psikologis adalah bagaimana seseorang mulai berperilaku, bukan cap dari hal-hal yang terlihat secara lahiriah, seperti kemampuan bekerja. Namun kedewasaan itu melekat, yaitu kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi permasalahan. Kematangan psikologis ini mengaktifkan Self Talk

untuk menghadapi berbagai kemungkinan kejadian. Kematangan psikologis orang tersebut dapat membantunya memantapkan dirinya sebagai seorang pelayan. Oleh karena itu, masyarakat memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi tidak lepas dari kehendak Sang Pencipta Yang Maha Esa. Dengan cara ini individu menyadari dan memahami bahwa dirinya adalah makhluk yang tidak bisa lepas dari kehendaknya.

Dari uraian diatas mengenai faktor – faktor self – talk dapat disimpulkan bahwa pola pikir, pengalaman masa lalu, lingkungan, dan kepribadian menjadi empat hal yang dapat mempengaruhi bentuk dari self – talk seseorang dan juga tempat terbentuknya seorang individu, proses belajarnya, serta kematangan psikologi juga menjadi salah satu pengaruh yang akan mengarahkan bagaimana cara seseorang dalam menyampaikan atau menyatakan pikiran dan perasaannya kepada dirinya sendiri.

#### 2.2.4 Self - Talk dalam Perspektif Islam

Self -talk dalam Islam menekankan pentingnya menjaga kemurnian hati dan pikiran agar tetap fokus pada kebaikan, ketaatan, dan ketaqwaan kepada Allah. Sebagaimana tertulis dalam QS. Al-Hujurat 49:11

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَجْرِمَنَّكُمْ شُرَاطُ الَّذِينَ آمَنُوا إِلَّا ذُنُوبُهُمْ وَلَا يَتَّبِعَنَّكُمْ كُفْرًا تَابُوا عَلَيْهِمْ إِنَّ هَذَا لَشَأْنٌ يُحْكَمُ لِأَنَّ قُلُوبَكُمْ فَاسِقَةٌ الْيَوْمَ يَنذَرُكُمْ قَوْلًا لِيُمْسِكُوا بِمَا كَانُوا بَالِغِينَ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْرِعَنَّ مِنَ الْفَوَاحِشِ الْمُضْمَنَةِ آيَاتُ الْكُفْرِ وَالْعِصْيَانِ إِنَّهُنَّ لَشَرٌّ عَظِيمٌ يَوْمَ تُنْفَخُ الْأَشْجَارُ وَمَأْتِيهَا الْمَوْتُ لَا تَذَرُ إِلَّا الْكُفْرَ الَّذِي كَانُوا يَعْمَلُونَ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْرِعَنَّ مِنَ الْفَوَاحِشِ الْمُضْمَنَةِ آيَاتُ الْكُفْرِ وَالْعِصْيَانِ إِنَّهُنَّ لَشَرٌّ عَظِيمٌ يَوْمَ تُنْفَخُ الْأَشْجَارُ وَمَأْتِيهَا الْمَوْتُ لَا تَذَرُ إِلَّا الْكُفْرَ الَّذِي كَانُوا يَعْمَلُونَ

بَعْدَ إِذَا لِمَا يُنْذَرُونَ لَمْ يَتَّبِعُوا فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

Artinya : "Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain dan janganlah saling memanggil dengan

gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barangsiapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim”.

Adapun tafsir dari Al – Azhar yang menafsirkan QS. Al- Hujurat 49:11 dimana Ayat ini juga menjadi peringatan dan

peringkat bagi orang beriman tentang adab yang baik dalam kehidupan bermasyarakat. Inilah sebabnya mengapa orang-orang beriman disinggung di akhir ayat ini "Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok)" Karena orang beriman selalu memperhatikan kekurangannya sendiri, maka dia akan mengetahui apa yang dimilikinya dan hanya orang-orang kafir yang lebih jelas mengenali kekurangan orang lain dan tidak mengingat kekurangannya sendiri "dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok)" Dari larangan tersebut jelas terlihat bahwa seseorang yang tugasnya hanya mencari kekeliruan dan kekhilafan orang lain mau tidak mau akan melupakan kesalahan dan kekhilafan dirinya sendiri. Nabi Muhammad SAW bersabda,

"Kesombongan itu ialah menolak kebenaran dan memandang rendah manusia" (HR Bukhari)

Oleh karena itu, dalam ayat ini tidak hanya laki-laki tetapi perempuan juga dilarang melanggar adab. Di sisi lain, kita perlu rendah hati, merendahkan diri dan mengakui kekurangan kita. "Janganlah kamu saling mencela satu sama lain" Padahal, kita dilarang keras mengkritik orang lain, dan ayat ini menegaskan bahwa kita dilarang mengkritik diri sendiri. "Seburuk-buruk panggilan ialah panggilan nama yang fasik sesudah iman" Jadi ketika orang beriman, suasananya berubah dari Jahiliya ke Islam. Yang terbaik adalah mengubah nama Anda menjadi nama yang lebih baik dan selaras dengan keyakinan inti Anda.

"Dan barangsiapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim" karena Allah meminta untuk selalu bertaubat dalam keadaan apapun.

Dari uraian tafsir dari Al – Azhar mengenai QS. Al-Hujurat 49:11 dapat kita pahami bahwa mengolok – olok atau mencela orang lain sama saja seperti kita mencemooh dan mengolok- olok diri kita sendiri dan juga Ketika kita mengkritik bahkan menyebarkan aib orang lain sama saja seperti kita melakukan hal tersebut kepada diri kita sendiri dan tindakan tersebut tidaklah dibenarkan begitu pula dengan Self – talk negatif yang dilakukan adalah salah satu contoh mencela diri sendiri dengan menyampaikan perkataan atau hinaan kepada diri sendiri

sedangkan Allah SWT telah menciptakan hambanya dengan sebaik mungkin dan memiliki kemampuan masing – masing. Jadi sebaik – baiknya manusia yang beriman adalah seorang yang mampu mengkritik dirinya sendiri dan merasa rendah diri sebagaimana dalam self – talk positif menyampaikan hal – hal yang baik terhadap diri sendiri dan menyadari kemampuan yang dimiliki tanpa harus menjatuhkan atau menghina orang lain.

Jadi dapat disimpulkan bahwa self -talk dalam perspektif islam terdapat dua yaitu self – talk negatif yang tidak dibenarkan perbuatannya dan juga self – talk positif yang dapat digunakan dalam mengkritik diri agar tidak melakukan hal yang sesungguhnya tidak diperkenankan di dalam islam.

### **2.3 Hubungan *Self – Talk* dengan Kepercayaan Diri**

Self – Talk merupakan sebuah bentuk dimana seseorang berdialog dengan dirinya sendiri dengan menyampaikan pikiran dan perasaan yang dimiliki oleh individu itu sendiri dimana terdapat dua jenis self – talk yaitu positif dan negatif yang dapat dilakukan oleh individu itu sendiri. Sedangkan kepercayaan diri adalah keyakinan atau sikap positif yang dimiliki seseorang terhadap kemampuan, nilai, dan potensi dirinya sendiri. Ini adalah persepsi positif terhadap diri sendiri yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan, mengatasi rintangan, dan merasa mampu untuk mencapai tujuan dan sukses dalam berbagai aspek kehidupan.

Hardy (2003) Menyatakan bahwa self-talk positif dapat meningkatkan kepercayaan diri individu dan membantu mengurangi tingkat kecemasan dalam situasi komunikasi. Self-talk positif memberikan perhatian penuh pada permasalahan komunikasi yang dibayangkan dan mengarahkan individu untuk menghadapi permasalahan tersebut. Begitu juga dengan teori Self – efficacy yang dikemukakan dapat meningkatkan fokus dan kepercayaan diri individu. Pendapat ini juga didukung oleh pernyataan McCroskey (1984) yang menyatakan, communication apprehension adalah kecemasan yang dirasakan individu saat berkomunikasi dengan orang lain. Self talk positif dapat membantu mengurangi tingkat communication apprehension dengan mengubah pola pikir negatif menjadi positif dan meningkatkan kepercayaan diri individu dalam berkomunikasi.

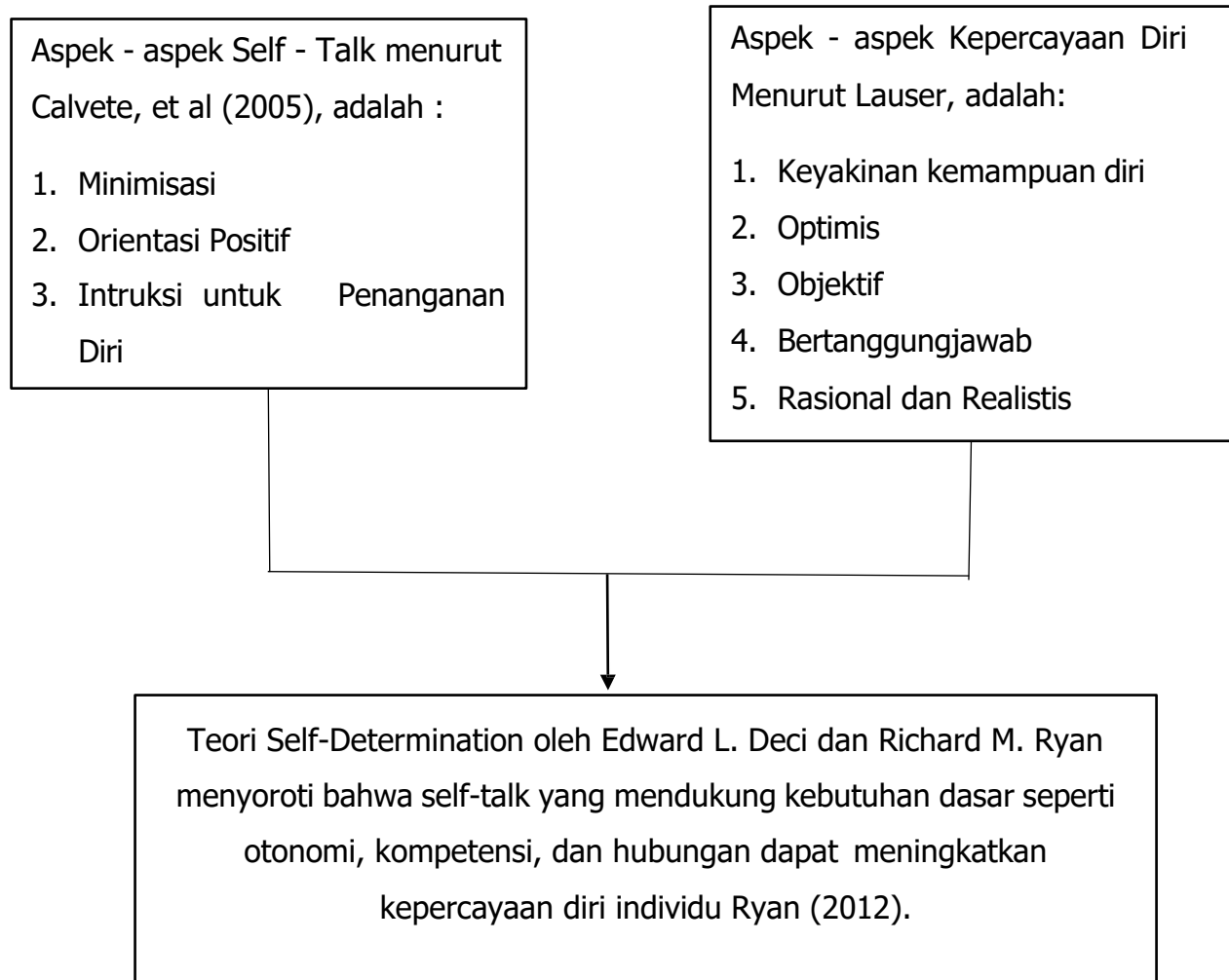
Tidak hanya itu, Ketika seorang individu lebih memilih self – talk negatif yang memiliki dampak yang tidak baik terhadap diri individu sendiri menurut Malchiodi (2003) self – talk yang negatif dapat menyebabkan seseorang tersebut merasa bahwa dirinya tidak mampu, berharga, dan tidak pantas. Karena hal tersebut seorang individu akan memilih untuk menghindari sebuah tantangan atau hal – hal baru karena individu tersebut tidak mempercayai dirinya sendiri dan merasa takut akan sebuah kegagalan.

Kondisi ini juga sejalan dengan pendapat Cotrell (1987) dimana self – talk negatif dapat menciptakan sebuah suasana yang pesimis sehingga mengalihkan perhatian ke arah yang negatif dan secara signifikan mengurangi tingkat kepercayaan diri individu tersebut. Disaat individu tersebut lebih berfokus kepada hal – hal yang tidak baik dalam self – talk yang dilakukannya hal ini akan sangat berdampak pada persepsi diri dan kemampuannya untuk mengatasi tantangan yang berubah menjadi lebih negatif, apabila hal ini tidak diatasi dengan benar maka pola pikir yang pesimis akan merugikan individu itu sendiri baik dalam kepercayaan dirinya yang menurun dan kesulitan dalam menghadapi berbagai situasi dengan keyakinan positif.

Dari kedua gagasan teori yang menyatakan bagaimana kedua self - talk tersebut berhubungan dengan kepercayaan diri dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri yang baik juga harus dipengaruhi dengan hal yang baik karena itu penggunaan self – talk yang positif sangat memberi pengaruh yang signifikan dalam peningkatan kepercayaan diri seorang individu. Begitu juga dengan self – talk yang negatif juga memiliki hubungan dengan kepercayaan diri seseorang karena penggunaan self – talk yang tidak tepat dan perkataan yang disampaikan berbentuk negatif maka seseorang akan meragukan kemampuan yang dirinya miliki sehingga menurunkan Tingkat kepercayaan diri individu sendiri. Karena itu self – talk positif dan self – talk negatif memiliki hubungan yang cukup signifikan dalam tingkat kepercayaan diri setiap individu.

## 2.4 Kerangka Konseptual

**Bagan 2. 1 Kerangka konseptual**



## 2.5 Hipotesis

Berdasarkan penjelasan tersebut, hipotesis yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah :

Ada Hubungan Self-Talk Dengan Kepercayaan Diri Dalam Menghadapi Tantangan Akademik Pada Mahasiswa Poltekeskemenkes Palembang



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **3. 1 Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional Menurut Sugiyono (2017), penelitian korelasional merupakan tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan ada atau tidaknya korelasi antar variabel atau membuat prediksi berdasarkan korelasi antar variabel. Tipe penelitian ini menekankan pada penentuan tingkat hubungan yang di dapat juga digunakan untuk melakukan prediksi.

### **3. 2 Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan karakteristik atau nilai seseorang dan objek yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Variabel bebas (variabel independen) merupakan Variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan keberadaan variabel dependen. Variabel bebas biasanya diberi tanda X. Sedangkan Variabel terikat (variable dependent) biasanya diinterpretasikan sebagai variabel yang dipengaruhi oleh keberadaan variabel independen. Variabel ini biasanya dilambangkan dengan Y.

1. Variabel bebas / Independent : Self-Talk (X)
2. Variabel terikat / Dependent : Kepercayaan Diri (Y)

### **3. 3 Definisi Operasional Penelitian**

Definisi operasional variabel adalah untuk menjelaskan makna dari variabel yang diteliti. Menurut Sugiyono (2017), Definisi Operasional adalah unsur penelitian yang memberitahukan cara mengukur suatu variabel, dengan kata lain semacam petunjuk penerapan pengukuran suatu variabel

#### **3.3.1 Self - Talk**

Self-talk adalah proses berbicara dengan diri sendiri yang dilakukan oleh remaja (mahasiswa/i), baik secara lisan atau dalam pikiran, tanpa ada pihak kedua yang merespons secara langsung. Ini adalah bentuk komunikasi inside yang melibatkan exchange atau monolog dengan diri sendiri. Self-talk dapat terjadi secara sadar atau tanpa disadari dan dapat memainkan peran penting

dalam regulasi emosi, pengambilan keputusan, motivasi, dan penyelesaian masalah. Self - Talk positif diukur dengan menggunakan skala self - talk yang dibuat oleh peneliti yang mengacu pada aspek - aspek Calvete, et al (2005) dengan aspek Minimisasi, Orientasi Positif, dan Instruksi untuk penanganan diri.

### **3.3.2 Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri adalah keyakinan atau penilaian positif pada remaja (mahasiswa/i) terhadap kemampuan, keterampilan, dan nilai diri seseorang. Ini mencakup keyakinan bahwa seseorang memiliki kapasitas untuk mencapai tujuan, mengatasi tantangan, dan berhasil dalam berbagai aspek kehidupan. Kepercayaan diri tidak hanya melibatkan pandangan positif terhadap keterampilan praktis, tetapi juga mencakup penghargaan terhadap nilai-nilai, moralitas, dan identitas individual. Kepercayaan diri diukur dengan menggunakan skala kepercayaan diri yang dibuat oleh peneliti yang mengacu pada aspek - aspek Lauster (2012) yaitu Keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional dan realistis

## **3. 4 Populasi dan Sampel Penelitian**

### **3.4.1 Populasi**

Populasi didefinisikan sebagai daerah generalisasi yang terdiri dari: objek dan subjek dengan sifat dan karakteristik tertentu yang diteliti peneliti dan diambil kesimpulannya Sugiyono (2017). Dari penjelasan yang ada, maka populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswi dari Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kota Palembang dengan jumlah subjek sebanyak 96 orang pada Angkatan 2023

### **3.4.2 Sampel**

Sampel adalah sebagian kecil dari populasi, yang berarti jumlah penduduk lebih sedikit dari total populasi dan sampel adalah bagian dari populasi dan karakteristik. Maka dari itu teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik sampel purposive sampling merupakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Sugiyono (2017). Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian adalah sebanyak 75 subjek dengan menggunakan panduan dari tabel Isaac

dan Michael dengan taraf kesalahan 5% sehingga subjek yang didapatkan adalah 75 orang mahasiswa.

### **3. 5 Metode Pengumpulan Data**

Tujuan metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian ini adalah untuk mengetahui fakta-fakta tentang variabel yang diteliti. Tujuan dari pengumpulan data ini mengetahui apa yang harus dicapai melalui penggunaan metode atau cara yang efektif dan tepat. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner (Angket) merupakan suatu teknik pengumpulan data dimana responden diberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab Sugiyono (2017). Dan untuk mengukur hubungan self talk dan kepercayaan diri pada mahasiswa yang menghadapi tantangan akademik.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu Self – talk scale (STTS) dan Skala Kepercayaan diri adalah skala yang dimodifikasi dari penelitian sebelumnya. Pola skala yang digunakan adalah model likert. Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap berupa pernyataan positif (favorable) dan negatif (unfavorable) tentang sifat yang sedang diukur. Penelitian ini menggunakan skala likert empat zona yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah self – talk dan kepercayaan diri, sebagai berikut:

#### **3.5.1 Skala *Self - Talk***

Skala self – talk yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang dibuat oleh peneliti yang mengacu pada skala Self – Talk Inventory yang dikembangkan oleh Calvete, et al (2005) skala ini terdiri dari dua skala yang berbeda yaitu negatif self – talk scale dan positive self – talk scale dan skala ini terdiri dari 52 item pertanyaan yang terbagi sesuai dengan aspek – aspek dari negative self-talk scale dan positive self-talk scale. Sedangkan skala yang digunakan hanya positive self – talk scale yang terdiri dari tiga aspek yaitu minimisasi (13 item), Orientasi Positif (14 item), dan Instruksi untuk Penanganan diri (13 item).

**Tabel 3. 1 Skor Skala *Self – Talk***

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Skor</b>	
	<b><i>Favorabel</i></b>	<b><i>Unfavorabel</i></b>
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4
Tidak Setuju (TS)	2	3
Setuju (S)	3	2
Sangat Setuju (SS)	4	1

**Tabel 3. 2 *Buleprint* Skala *Self - Talk***

<b>No</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>No Itme</b>		<b>Σ</b>
			<b>F</b>	<b>Uf</b>	
1	Minimisasi	Sikap positif terhadap tantangan	2, 12, 14, 15, 21, 27, 38	6, 19, 22, 24, 28, 35	13
2	Orientasi Positif	Penerimaan diri	3, 5, 8, 10, 20, 23, 34	4, 9, 13, 16, 26, 37, 39	14
3	Instruksi untuk penanganan diri	Kemampuan individu dalam memberikan instruksi pada diri sendiri untuk berpikir dan bertindak secara adaptif guna mengatasi tantangan, tekanan, dan situasi sulit	7, 18, 29, 30, 31, 32, 40	1, 11, 17, 25, 33, 36	13
<b>Jumlah</b>					40

### 3.5.2 Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri dibuat dengan mengacu pada aspek – aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster Keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Pada skala Likert disediakan 4 alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Skala tersebut terdiri dari 40 item pernyataan yang disajikan dalam bentuk kalimat 23 pernyataan favourable dan 17 pernyataan unfavourable. Berikut ini adalah blue print skala kepercayaan diri sebelum uji coba (Try Out) :

**Tabel 3. 3 Skor Skala Kepercayaan Diri**

Alternatif Jawaban	Skor	
	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	1
Tidak Setuju (TS)	2	2
Setuju (S)	3	3
Sangat Setuju (SS)	4	4

**Tabel 3. 4 Blueprint Skala Kepercayaan Diri**

No	Aspek	Indikator	No Item		$\Sigma$
			F	UF	
1	Keyakinan akan kemampuan diri	Sikap positif terhadap diri individu	3, 5, 6, 9	15, 19, 20	7
		Individu dapat mengerti dengan sungguh – sungguh apa yang akan dilakukan	25, 26, 29	17, 22	5
2	Optimis	Berpandangan baik dalam menghadapi segala tentang diri	7, 8, 23	21, 24	5
		Mempunyai harapan dan kemampuan	11, 12, 13	1, 4, 10	6
3	Obyektif	Memandang	16, 31,	2, 14	7

		permasalahan sesuai dengan kebenaran semestinya	33, 36		
4	Bertanggung jawaban	Mampu dan mau menanggung sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya	32, 34, 38	18, 35, 40	6
5	Rasional & realistis	Analisis masalah dengan pemikiran yang diterima oleh akan dan sesuai dengan kenyataan	30, 28, 37	27, 39	5
<b>Jumlah</b>			23	17	40

### 3. 6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

#### 3.6.1 Validitas

Validitas merupakan salah satu syarat tes, dimana validitas berasal dari kata validity. Menurut Azwar, validity atau validitas adalah tes yang diberikan pada skala psikologis untuk mengetahui kemampuan dan ketepatan skala untuk menghasilkan informasi yang akurat dan konsisten dengan rentang yang telah ditentukan Azwar (2021). Dalam penelitian ini, teknik analisis Korelasi Pearson Product Moment Correlation digunakan untuk pengujian yang dilakukan untuk mengukur validitas, dengan menggunakan SPSS (Statistical Program for Social Science) versi 25 untuk Windows untuk membantu mengelola hasil analisis sesuai dengan pedoman Azwar yang ada. jika perhitungan dari SPSS, nilai  $r_{xy} \geq 0,30$  dianggap valid, sebaliknya nilai  $r_{xy} \leq 0,30$  dianggap tidak valid. Standar pengukuran yang digunakan dalam laporan ini adalah 0,30 Azwar (2021).

#### 3.6.2 Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata reliability yang berarti ketetapan, konsistensi pengukuran. reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang menjadi indikator suatu variabel atau konstruk. reliabilitas merupakan ukuran sejauh mana perbedaan titik deteksi mencerminkan perbedaan karakteristik yang sebenarnya. Menurut Sugiyono (2017) menyatakan bahwa suatu alat penelitian dapat disebut reliabel apabila terdapat kesamaan

data pada waktu yang berbeda. Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan teknik Alpha-Cronbach dengan koefisien reliabilitas ( $r_{xx}$ ) antara 0 sampai 1,00. Nilai koefisien reliabilitas yang dapat dikatakan memuaskan berada pada kisaran minimal  $r_{xx} = 0,90$  Azwar (2021).

### **3.7 Metode Analisis Data**

Metode analisis data yang digunakan didasarkan pada hasil yang diperoleh dari dua alat ukur berupa angka yang merupakan data kuantitatif. Metode analisis data yang saya gunakan dalam penelitian ini adalah product moment Pearson. Informasi numerik memerlukan pengolahan lebih lanjut agar bermakna dan bermanfaat sesuai dengan tujuan penelitian Azwar (2021).

#### **3.7.1 Uji Asumsi**

Metode analisis data yang digunakan didasarkan pada hasil yang diperoleh dari dua alat ukur berupa angka yang merupakan data kuantitatif. Metode analisis data yang saya gunakan dalam penelitian ini adalah product moment Pearson. Informasi numerik memerlukan pengolahan lebih lanjut agar bermakna dan bermanfaat sesuai dengan tujuan penelitian Azwar (2021).

#### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang bersumber dari populasi berdistribusi secara normal atau tidak. Beberapa ahli analisis statistik mengatakan bahwa jika jumlah data lebih dari 30 ( $n > 30$ ), maka diasumsikan data tersebut berdistribusi normal. Namun, ini tidak berarti bahwa kurang dari 30 ( $n < 30$ ) data tidak berdistribusi normal. Apabila peneliti bermaksud menggunakan analisis statistik parametrik (inferensial), uji normalitas data merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi. Sedangkan Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan metode uji non parametrik. Rules atau aturan untuk mengetahui informasi berdistribusi normal atau tidak, jika  $p > 0,05$  maka distribusi data dikatakan normal dan jika  $p < 0,05$ , maka sebaran datanya tidak normal Sugiyono (2017).

## **2. Uji Linearitas**

Uji linieritas sering digunakan sebagai syarat analisis ketika data penelitian akan dianalisis dengan menggunakan regresi linier sederhana atau regresi linier berganda. Tujuan pengujian ini adalah untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan dependen penelitian bersifat linier atau tidak. Konsep linearitas mengacu pada gagasan apakah variabel independen dapat digunakan untuk memprediksi variabel dependen dalam hubungan tertentu. Dalam penelitian ini menggunakan program SPSS, dengan uji linieritas ini menggunakan kurva estimasi dengan aturan uji digunakan bila  $p \leq 0,05$  menyatakan hubungan variabel bebas dengan variabel terikat linier, tetapi bila  $p \geq 0,05$  maka hubungan variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan tidak linier.

## **3. 8 Uji Hipotesis**

Uji hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian Sugiyono (2017) menyatakan bahwa uji hipotesis pada penelitian adalah jawaban awal dan ketika merumuskan hubungan antara variabel penelitian, kebenaran pertanyaan penelitian yang dirumuskan sebelumnya harus diverifikasi dengan menggunakan teori. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan hipotesis asosiatif dengan analisis korelasi Product Moment yaitu untuk mengetahui hubungan self- talk dengan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik pada mahasiswa program studi DIII kebidanan politeknik kesehatan kementerian kesehatan. Uji analisis Korelasi Pearson Product Moment dalam penelitian ini menggunakan bantuan software Statistical Programme for Social Science (SPSS) versi 25 for windows.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Orientasi Kanca Penelitian**

##### **4.1.1 Sejarah Poltekkes Kemenkes kota Palembang**

Poltekkes atau lebih tepatnya Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan merupakan salah satu perguruan tinggi negeri yang semua jurusan nya berhubungan dengan Kesehatan Poltekkes hampir tersebar di seluruh Indonesia salah satunya yaitu berada di kota Palembang yang berada di provinsi Sumatera Selatan. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan kota Palembang mulai berdiri berdasarkan SK Menkeskesos R.I. No : 298/menkeskesos/SK/IV/2001, tanggal 16 April 2001. Pada awal pembentukannya, Poltekkes Palembang merupakan hasil penggabungan dari enam Akademi Kesehatan yang ada di kota Palembang, yaitu Akademi Keperawatan (AKPER), Akademi Gizi (AKZI), Akademi Kebidanan (AKBID), Akademi Farmasi (AKFAR), Akademi Kesehatan Gigi (AKG), dan Akademi Analisis Kesehatan (AKK)

Program Studi DIII Kebidanan sendiri awalnya merupakan bagian dari Akademi Kebidanan (AKBID) yang kemudian bertransformasi menjadi Jurusan Kebidanan di bawah naungan Poltekkes Palembang setelah penggabungan tersebut. Transformasi ini didukung oleh perubahan regulasi dan struktur organisasi pendidikan kesehatan di Indonesia Seiring perkembangan, pada tahun 2013, melalui Surat Keputusan Kemendikbud RI No: 507/E/O/2013, terjadi alih bina penyelenggaraan program studi dari Kementerian Kesehatan ke Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Hal ini semakin memperkuat status dan legalitas Program Studi DIII Kebidanan dalam memberikan pendidikan dan pelatihan kebidanan.

Program Studi DIII Kebidanan di Poltekkes Palembang telah terakreditasi oleh Lembaga Akreditasi Mandiri Pendidikan Tinggi Kesehatan (LAM-PTKes). Akreditasi ini menunjukkan bahwa program studi tersebut memenuhi standar pendidikan tinggi kesehatan yang ditetapkan oleh lembaga akreditasi nasional. Program Studi DIII Kebidanan di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan (Poltekkes) Palembang telah menghasilkan ribuan lulusan sejak berdirinya. Berdasarkan data yang tersedia, hingga tahun 2023, Poltekkes Palembang telah menyelenggarakan wisuda

ke-27 yang mencakup berbagai program studi, termasuk DIII Kebidanan.

Prodi DIII Kebidanan Poltekkes Palembang tersebar di beberapa kampus, termasuk di Kota Palembang dan Kabupaten Muara Enim. Setiap tahunnya, program ini meluluskan sejumlah mahasiswa yang telah menyelesaikan studi mereka dan berhasil dalam uji kompetensi. Sebagai contoh, pada wisuda tahun 2022, terdapat 19 lulusan dari Prodi DIII Kebidanan di kampus Kota Palembang dan Muara Enim

Secara keseluruhan, Poltekkes Palembang terus meningkatkan kualitas pendidikan dan fasilitasnya, termasuk laboratorium dengan peralatan modern dan peningkatan kapasitas internet untuk mendukung proses akademik. Dengan berbagai upaya tersebut, Poltekkes Palembang mencatat angka kelulusan yang tinggi, seperti kelulusan uji kompetensi yang mencapai 98,29% pada tahun 2023.

#### **4.1.2 Visi dan Misi Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes kota Palembang**

Program studi DIII kebidanan merupakan salah satu program studi yang ada di Politeknik Kesehatan kementerian Kesehatan kota Palembang. Dimana secara sistematis, visi, misi, tujuan, dan sasaran program Diploma III (D III), sebagai berikut

a. Visi Prodi D.III Kebidanan

“Menghasilkan Ahli Madya Kebidanan yang Bermartabat dan Unggul dalam Memberikan Asuhan yang Komprehensif dan Holistik dengan Pendekatan Hypnosis Midwifery.”

b. Misi Prodi D.III Kebidanan

1. Melaksanakan Proses Belajar Mengajar sesuai dengan standar pendidikan nasional untuk menghasilkan lulusan yang bermartabat dan unggul dalam melakukan asuhan kebidanan yang komprehensif dan holistik dengan Pendekatan Hypnosis Midwifery.
2. Melaksanakan penelitian berbasis teknologi keilmuan kebidanan pada siklus kehidupan perempuan khususnya asuhan kebidanan holistic
3. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat melalui pendekatan holistik untuk pemberdayaan Perempuan

4. Menjalin kemitraan dengan stakeholder, pemerintah, swasta dan organisasi dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan dan pengembangan asuhan kebidanan yang komprehensif dan holistik

#### **4.1.3 Pimpinan Fakultas dan Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes kota Palembang**

Pimpinan fakultas dan program studi dengan rincian nama dan jabatan masing – masing sebagai berikut :

##### **Pimpinan fakultas dan program studi**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Jabatan</b>
<b>1</b>	Nesi Novita, S.SiT, M.Kes	Ketua Jurusan
<b>2</b>	Nurul Komariah, S.ST, M.Keb	Sekretaris Jurusan
<b>3</b>	Heni Sumastri, SPd, M.Kes	KA. Prodi D-III Kebidanan Palembang
<b>4</b>	Desy Setiawati, S.ST, M.Keb	Koordinator Akademik
<b>5</b>	Jasmin, SST, M.Kes	Koordinator Kemahasiswaan

## **4.2 Persiapan Penelitian**

Persiapan penelitian merupakan salah satu tahap awal yang harus dilakukan oleh peneliti sebelum melakukan penelitian lapangan. Adapun Langkah – Langkah yang harus dilakukan yaitu, administrasi dan alat ukur

### **4.2.1 Persiapan Administrasi**

Persiapan administrasi yang akan dilakukan dalam penelitian ini dimulai dengan pengurusan surat permohonan izin penelitian. Dimana sebelum melakukan pengajuan Surat Permohonan Izin Penelitian adalah mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing terhadap tempat penelitian dan juga alat ukur yang akan digunakan. Setelah mendapatkan persetujuan barulah diajukan Surat Permohonan Izin Penelitian yang dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi Jurusan Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang dengan nomor B- 293/Un.09/IX/PP.09/02/2024 pada tanggal 23 Februari 2024 yang

diajukan kepada Ketua Program Studi DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan kota Palembang. Kemudian pihak Program Studi DIII Kebidanan Menyetujui Dilaksanakannya penelitian.

#### 4.2.2 Persiapan Alat Ukur

Persiapan alat ukur yang dilakukan oleh peneliti pada penelitian ini adalah penyusunan skala sebagai alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian. Alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data pada variable self - talk adalah skala Self - Talk yang disusun sendiri oleh peneliti yang mengacu pada aspek – aspek self – talk positif yaitu : Minimisasi yang berkaitan dengan sikap positif terhadap tantangan, Orientasi Positif yang berkaitan dengan penerimaan diri, dan Instruksi untuk penanganan diri yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam memberikan instruksi pada diri sendiri untuk berpikir dan bertindak secara adaptif guna mengatasi tantangan, tekanan, dan situasi sulit. Dari ketiga indikator tersebut dikembangkan menjadi 40 item yang terbagi menjadi 22 item favorabel dan 18 item unfavorabel.

**Tabel 4. 1 Blueprint Skala *Self – Talk***

No	Aspek	Indikator	NO. Itme		Σ
			F	Uf	
1	Minimisasi	Sikap positif terhadap tantangan	2, 12, 14, 15, 21, 27, 38	6, 19, 22, 24, 28, 35	13
2	Orintasi Positif	Penerimaan diri	3, 5, 8, 10, 20, 23, 34	4, 9, 13, 16, 26, 37, 39	14
3	Instruksi untuk penanganan diri	Kemampuan individu dalam memberikan instruksi pada diri sendiri untuk berpikir dan bertindak secara	7, 18, 29, 30, 31, 32, 40	1, 11, 17, 25, 33, 36	13

		adaptif guna mengatasi tantangan, tekanan, dan situasi sulit			
<b>Jumlah</b>			22	18	40

Sedangkan untuk alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri digunakan skala kepercayaan diri yang disusun sendiri oleh peneliti yang mengacu pada aspek – aspek kepercayaan diri yaitu : Keyakinan kemampuan diri yang berkaitan dengan sikap positif terhadap diri individu dan individu dapat mengerti dengan sungguh – sungguh apa yang akan dilakukan, optimis berkaitan dengan berpandangan baik dalam menghadapi segala tentang diri dan mempunyai harapan dan kemampuan, objektif yang berkaitan dengan memandang permasalahan sesuai dengan keberadaan semestinya, bertanggung jawab berkaitan dengan mampu dan mau menanggung sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, dan rasional dan realistis yang berkaitan dengan analisis masalah dengan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. Yang dikembangkan menjadi 40 item yang terbagi menjadi 23 item favorabel dan 17 item unfavorabel.

**Tabel 4. 2 *Blueprint* Skala Kepercayaan Diri**

No	Aspek	Indikator	No Item		Σ
			F	UF	
1	Keyakinan akan kemampuan diri	Sikap positif terhadap diri individu	3, 5, 6, 9	15, 19, 20	7
		Individu dapat mengerti dengan sungguh – sungguh apa yang akan dilakukan	25, 26, 29	17, 22	5
2	Optimis	Berpandangan baik dalam menghadapi segala tentang diri	7, 8, 23	21, 24	5
		Mempunyai harapan dan kemampuan	11, 12, 13	1, 4, 10	6
3	Obyektif	Memandang permasalahan sesuai	16, 31, 33, 36	2, 14	6

		dengan kebenaran semestinya			
4	Bertanggung jawaban	Mampu dan mau menanggung sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya	32, 34, 38	18, 35, 40	6
5	Rasional & realistis	Analisis masalah dengan pemikiran yang diterima oleh akan dan sesuai dengan kenyataan	30, 28, 37	27, 39	5
<b>Jumlah</b>			23	17	40

#### 4.1 Pelaksanaan Penelitian

Sebelum dilakukannya penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan uji alat ukur yang dilaksanakan secara online pada tanggal 8 Maret 2024 sampai dengan 15 Maret 2024 dengan subjek penelitian yaitu mahasiswi Kebidanan DIII angkatan 2022 atau Tingkat 2 pada kelas A & B . Kemudian penelitian dilakukan 19 Maret Sampai 25 April 2024 yang dilakukan kepada mahasiswi Kebidanan DIII angkatan 2023 atau Tingkat 1 pada kelas A & B.

##### 4.3.1 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas pada Skala *Self - Talk* dan Kepercayaan Diri

Sebelum dilakukannya penelitian, alat ukur yang digunakan terlebih dahulu dilakukan uji try out ( uji coba) untuk mengetahui item – item mana saja yang dapat digunakan untuk penelitian dan item mana yang gugur dan tidak dapat digunakan dalam penelitian ini. Seleksi yang dilakukan terhadap item – item yang digunakan melalui tahap penyebaran terlebih dahulu yang berbentuk sebuah kuesioner yang disebarakan kepada mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kota Palembang yang dilakukan dari tanggal 08 Maret 2024 – 15 Maret 2024. Setelah seluruh data terkumpul dilakukan tahap penyeleksian terhadap item – item yang diuji coba dengan menggunakan teknik korelasi Corrected item total Correlation yang ada pada program SPSS. Sehingga didapatkan hasil yang berkorelasi antar item dengan skor total item hingga item diklasifikasikan menjadi item yang valid dan item yang gugur. Dimana item yang memiliki batas kritis 0,30 atau indeks yang di dapat melebihi dari 0,30 maka item

tersebut dikatakan valid, sedangkan item yang memiliki indeks klasifikasi kurang dari 0,30 maka item tersebut gugur dan tidak dapat digunakan dalam penelitian yang akan dilakukan.

Berikut adalah hasil olah data tryout dengan uji validitas dan reliabilitas pada kedua skala dengan menggunakan program SPSS Statistics versi 25 for Windows

### 1. Uji Validitas Skala *Self – Talk*

Setelah dilakukan uji validitas terhadap skala *Self – Talk* positif dengan menggunakan corrected item total correlation dengan membandingkan nilai signifikansi korelasi satu item dengan item total maka pada hasil akhir didapatkan 36 item yang valid dan 4 item yang gugur. Pada uji validitas ini peneliti menggunakan batas kritis 0,30 dimana Ketika satu item mendapatkan nilai  $< 0,30$  maka item tersebut tidak valid dan sebaliknya Ketika item tersebut berada di rentang nilai  $> 0,30$  maka item tersebut dinyatakan valid. Pada uji coba ini item yang valid berada pada rentang nilai 0,322 hingga 0,804. Sedangkan pada item yang tidak valid berada pada rentang nilai 0,163 hingga 0,283. Dibawa ini merupakan tabel yang terdiri dari item yang telah diklasifikasi menjadi item yang valid dan item yang gugur.

**Tabel 4. 3 *Blueprint (Tryout) Skala Self – Talk***

No	Aspek	Indikator	NO. Itme		Σ
			F	Uf	
1	Minimisasi	Sikap positif terhadap tantangan	2*, 12, 14, 15, 21, 27, 38	6, 19, 22, 24, 28, 35	13
2	Orientasi Positif	Penerimaan diri	3, 5*, 8*, 10, 20, 23, 34	4, 9, 13, 16, 26, 37, 39	14
3	Instruksi untuk penanganan diri	Kemampuan individu dalam memberikan instruksi pada diri	7, 18*, 29, 30, 31, 32, 40	1, 11, 17, 25, 33, 36	13

		sendiri untuk berpikir dan bertindak secara adaptif guna mengatasi tantangan, tekanan, dan situasi sulit			
<b>Jumlah</b>			22	18	40

**Keterangan tanda : \* item gugur**

Maka item yang  $> 0,30$  atau item yang valid berjumlah sebanyak 36 item, yaitu item-item : 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40 dan item yang  $> 0,30$  atau item yang tidak valid berjumlah sebanyak 4 item, yaitu : 2, 5, 8, 18. Setelah item-item yang tidak valid (gugur) dihilangkan dan tidak dipergunakan dalam penelitian ini maka peneliti kembali memberi penomoran secara acak terhadap item-item yang valid dengan nomor urut 1 – 36. Maka distribusi sebaran item pada skala self-talk positif berubah menjadi seperti tabel dibawah ini.

**Tabel 4. 4 *Blueprint (Tryout) Skala Self – Talk***

No	Aspek	Indikator	NO. Itme		Σ
			F	Uf	
1	Minimisasi	Sikap positif terhadap tantangan	9, 18, 21, 22, 32, 34	6, 8, 10, 16, 25, 36	12
2	Orientasi Positif	Penerimaan diri	7, 11, 13, 17, 20	4, 5, 12, 15, 19, 26, 35	12
3	Instruksi untuk penanganan diri	Kemampuan individu dalam memberikan instruksi pada diri sendiri untuk berpikir dan bertindak	2, 3, 14, 27, 31, 33	1, 23, 24, 28, 29, 30	12



		secara adaptif guna mengatasi tantangan ,tekanan, dan situasi sulit			
<b>Jumlah</b>			17	19	36

## 2. Uji Reliabilitas Skala *Self - Talk*

Uji Reliabilitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan Teknik Alpha-Cronbach dengan bantuan IBM Statistics 25 for Windows dengan koefisien reliabilitas ( $r_{xx}$ ) antara 0 sampai 1,00 dimana data tersebut dapat dikatakan memuaskan atau reliabel berada pada kisaran minimal  $r_{xx} = 0.90$ . Adapun hasil uji reliabilitas yang diperoleh dari uji coba pada skala self – talk menunjukkan Alpha-Cronbach sebesar 0,932 dan N sebanyak 40. Dari hasil yang didapat maka skala ini dapat dikatakan reliabel.

**Tabel 4. 5 Uji Reliabilitas**

Cronbach's Alpha	N of Items
.932	40

## 3. Uji Validitas Skala Kepercayaan Diri

Setelah dilakukan uji validitas terhadap skala Kepercayaan Diri dengan menggunakan corrected item total correlation dengan membandingkan nilai signifikansi korelasi satu item dengan item total maka pada hasil akhir didapatkan 34 item yang valid dan 6 item yang gugur. Pada uji validasi ini peneliti menggunakan batas kritis 0,30 dimana Ketika satu item mendapatkan nilai  $< 0,30$  maka item tersebut tidak valid dan sebaliknya Ketika item tersebut berada di rentang nilai  $> 0,30$  maka item tersebut dinyatakan valid. Pada uji coba ini item yang valid berada pada rentang nilai 0,384 hingga 0,771. Sedangkan pada item yang tidak valid berada pada rentang nilai 0,035 hingga 0,279. Dikawatirkan ini merupakan tabel yang terdiri dari item yang telah diklasifikasi menjadi item yang valid dan item yang gugur.

**Tabel 4. 6 *Blueprint ( Tryout)***  
**Skala Kepercayaan Diri**

No	Aspek	Indikator	No Item		Σ
			F	UF	
1	Keyakinan akan kemampuan diri	Sikap positif terhadap diri individu	3, 5, 6, 9	15, 19, 20	7
		Individu dapat mengerti dengan sungguh – sungguh apa yang akan dilakukan	25, 26, 29	17, 22	5
2	Optimis	Berpandangan baik dalam menghadapi segala tentang diri	7, 8, 23	21, 24	5
		Mempunyai harapan dan kemampuan	11, 12, 13	1, 4, 10	6
3	Obyektif	Memandang permasalahan sesuai dengan kebenaran semestinya	16*, 31*, 33, 36	2*, 14*	7
4	Bertanggung jawaban	Mampu dan mau menanggung sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya	32, 34, 38	18*, 35, 40	6
5	Rasional & realistis	Analisis masalah dengan pemikiran yang diterima oleh akan dan	30, 28*, 37	27, 39	5

		sesuai dengan kenyataan			
<b>Jumlah</b>			23	17	40

Maka item yang  $> 0,30$  atau item yang valid berjumlah sebanyak 34 item, yaitu item-item : 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40 dan item yang  $> 0,30$  atau item yang tidak valid berjumlah sebanyak item, yaitu : 2, 14, 16, 18, 28, 31. Setelah item-item yang tidak valid (gugur) dihilangkan dan tidak dipergunakan dalam penelitian ini maka peneliti kembali memberi penomoran secara acak terhadap item-item yang valid dengan nomor urut 1 – 34. Maka distribusi sebaran item pada skala self-talk positif berubah menjadi seperti tabel dibawah ini.

**Tabel 4.7 Blueprint (Penelitian)**

**Skala Kepercayaan Diri**

No	Aspek	Indikator	No Item		$\Sigma$
			F	UF	
1	Keyakinan akan kemampuan diri	Sikap positif terhadap diri individu	4, 3, 15, 6	16, 22, 26	7
		Individu dapat mengerti dengan sungguh – sungguh apa yang akan dilakukan	17, 9, 19	20, 10	5
2	Optimis	Berpandangan baik dalam menghadapi segala tentang diri	27, 24, 23	31, 21	5
		Mempunyai harapan dan kemampuan	7, 2, 12	14, 25, 30	6
3	Obyektif	Memandang	33, 1		2

		permasalahan sesuai dengan kebenaran semestinya			
4	Bertanggung jawaban	Mampu dan mau menanggung sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya	28, 13, 5	32, 18	5
5	Rasional & realistis	Analisis masalah dengan pemikiran yang diterima oleh akan dan sesuai dengan kenyataan	29, 34	11, 8	4
<b>Jumlah</b>			20	14	34

#### 4. Uji Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri

Uji Reliabilitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan Teknik Alpha-Cronbach dengan bantuan IBM Statistics 25 for Windows dengan koefisien reliabilitas ( $r_{xx}$ ) antara 0 sampai 1,00 dimana data tersebut dapat dikatakan memuaskan atau reliabel berada pada kisaran minimal  $r_{xx} = 0.90$ . Adapun hasil uji reliabilitas yang diperoleh dari uji coba pada skala self – talk menunjukkan Alpha-Cronbach sebesar 0,931 dan N sebanyak 40. Dari hasil yang didapat maka skala ini dapat dikatakan reliabel.

**Tabel 4. 8 Uji Reliabilitas**

Cronbach's Alpha	N of Items
.931	40

## 4.2 Hasil Penelitian

### 4.4.1 Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel Self – Talk dan Variabel Kepercayaan diri. Hasil deskriptif dalam penelitian ini akan diketahui setelah penyajian tabel yang berisi data deskriptif penelitian. Dimana dapat diketahui skor X yang diperoleh berdasarkan skor empirik dimana kedua variabel masing – masing skornya memiliki X maksimal, X minimal, Mean, dan Standar Deviasi.

Skor X yang diperoleh empirik didapat dari tabel deskriptif statistic dengan bantuan program spss versi 25 for windows. Berikut hasil lengkap dari skor empirik yang diperoleh masing – masing variabel pada table dibawa ini :

**Tabel 4. 9 Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	Skor X (Empirik)			
	X Min	X Max	Mean	Std. Deviation
<b>Self – Talk</b>	78	130	106,4133	11, 13443
<b>Kepercayaan Diri</b>	75	120	98,4000	9.10598

Pada Pada tabel diatas dapat dilihat hasil skor empirik yang diperoleh oleh kedua variabel yang menjadi pedoman peneliti dalam mengkategorisasikan variabel penelitian. Sehingga peneliti sudah melakukan rumus kategorisasi dan kategorisasi skor pada variabel Self – Talk dan Kepercayaan Diri. Dimana hasil dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4. 10 Rumusan Kategorisasi**

<b>Kategori</b>	<b>Rumus</b>
Rendah	$X < M - 1 SD$
Sedang	$X - 1 SD < - M + 1 SD$
Tinggi	$M + 1 SD < - X$

Berikut ini hasil deskripsi kategorisasi skala Self – Talk dan Kepercayaan diri dengan bantuan program spss versi 25 for windows pada table dibawa ini :

**Tabel 4. 11 Kategorisasi Skala *Self - Talk***

<b>Skor</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>F</b>	<b>Persentase</b>
$X < 89,294$	Rendah	12	16%
$89,294 \leq X < 107.506$	Sedang	50	66,7%
$X \geq 107,506$	Tinggi	13	17,3%
Jumlah		75	100%

Pada tabel kategorisasi diatas berdasarkan perhitungan kategorisasi yang telah dilakukan pada variabel self – talk dengan menggunakan bantuan spss versi 25 for windows didapatkan hasil yang dapat disimpulkan bahwa terdapat 12 mahasiswa atau sebanyak 16% memiliki Tingkat self – talk positif yang rendah, serta sebanyak 66,7% atau terdapat 50 mahasiswa memiliki self – talk positif dengan Tingkat sedang dan sebanyak 13 mahasiswa atau sama dengan 17,3% mahasiswa tersebut memiliki self – talk positif dengan tarap yang tinggi.

**Tabel 4. 12 Kategorisasi Skala Kepercayaan Diri**

<b>Skor</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>F</b>	<b>Persentase</b>
$X < 95,279$	Rendah	13	17,3%
$95, 279 \leq X < 117, 548$	Sedang	52	69,3%
$X > =117,549$	Tinggi	10	13,3%
Jumlah		75	100%

Setelah dilakukan perhitungan kategorisasi terhadap data variabel kepercayaan diri didapatkan hasil yang dapat disimpulkan bahwa sebanyak 13 mahasiswa atau sebanyak 17% memiliki Tingkat kepercayaan diri yang rendah, serta terdapat 69,3% atau terdapat 52 mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang berada pada Tingkat sedang dan 10 mahasiswa atau 13% berada pada rentan Tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

#### 4.4.2 Uji Ansumsi

Uji asumsi atau uji persyaratan terdiri dari dua tahap pengujian yaitu uji normalitas dan juga uji linieritas dimana kedua tahap ini dilakukan sebelum memasuki tahap pengujian analisis korelasi Pearson Product Moment dengan maksud dan tujuan agar kesimpulan yang ditarik tidak menyimpang dari kebenaran yang sebenarnya.

##### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan bertujuan agar dapat mengetahui data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak, yaitu dengan taraf signifikansi jika  $p > 0,05$  maka distribusi data dikatakan normal dan jika  $p < 0,05$ , maka sebaran datanya tidak normal. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan bantuan spss versi 25 for windows. Hasil uji normalitas terhadap variabel self – talk dengan kepercayaan diri dapat dilihat pada table dibawah ini :

**Tabel 4. 13 Uji Normalitas**

<b>Variabel</b>	<b>Sig</b>	<b>Keterangan</b>
Self – Talk dengan Kepercayaan Diri	0,200	Berdistribusi Normal

Dari tabel di atas dapat dipahami bahwa nilai signifikansi yang diperoleh dari variabel self – talk dengan kepercayaan diri yaitu sebesar 0,200 yang berarti  $p > 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal dimana  $0,200 > 0,05$  jadi variabel self – talk dengan kepercayaan diri dapat dinyatakan berdistribusi normal karena memenuhi persyaratan dalam uji normalitas.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan kepada kedua variabel. Hal ini dilakukan untuk melihat apakah variabel independen dan dependen pada penelitian ini bersifat liner atau tidak. Untuk mengetahui apakah kedua variabel bersifat liner dilakukan uji linearitas dengan menggunakan taraf signifikansi apabila  $p > 0,05$  maka variabel independen dan dependen memiliki hubungan yang linier. Sebaliknya apabila  $p < 0,05$  maka variabel independen dan dependen tidak memiliki hubungan linier, hasil uji linearitas antara kedua variabel tersebut dapat di lihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4. 14 Uji Linearitas**

	<b>F</b>	<b>Signifikansi (P)</b>	<b>Keterangan</b>
Deviation From Linearity	109	0,374	Linear

Dari table diatas dapat dilihat bahwa variabel self – talk dengan kepercayaan diri memperoleh nilai signifikansi pada deviation from linearity sebesar 0,374 yang berarti  $p > 0,05$ . Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel self – talk dengan kepercayaan diri memiliki hubungan yang linier yaitu dengan adanya bukti nilai yang diperoleh yaitu  $0,374 > 0,05$ . Dengan ini maka uji linearitas dinyatakan terpenuhi.

### 4.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini berguna untuk mengetahui hubungan antara variabel X (Self – Talk ) dengan variabel Y (Kepercayaan diri). Teknik yang digunakan dalam pengolahan data pada penelitian ini adalah teknik analisis pearson product moment. Hasil uji hipotesis antara kedua variabel tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:



**Tabel 4. 15 Uji Hipotesis**

	<b>r</b>	<b>Sig. (P)</b>	<b>Keterangan</b>
Self – Talk >< Kepercayaan diri	0,688	0,000	Sangat Signifikan

Berdasarkan hasil analisis di atas, diperoleh bahwa besarnya koefisien korelasi antara variabel Self – Talk dengan Kepercayaan diri adalah 0,688 dengan signifikansi hubungan kedua variabel sebesar 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini dikarenakan  $p < 0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ) maka dalam hal ini berarti self – talk positif memiliki korelasi yang signifikan terhadap kepercayaan diri pada Mahasiswa DIII Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan kota Palembang angkatan 2023.

#### **4.4 Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara self – talk dengan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik. Setelah melakukan analisis product moment pada uji hipotesis terhadap data penelitian yang dimiliki agar dapat mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel yaitu variabel X (Self – Talk) dengan variabel Y (Kepercayaan Diri). Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan antara variabel self – talk dengan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik pada mahasiswa program studi DIII kebidanan politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan kota Palembang.

Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi yang menunjukkan angka 0,688 dengan nilai signifikansi 0,000 dimana  $p < 0,05$ , maka dari hasil yang ada dapat diketahui bahwa nilai r 0,688 yang berarti kategori interval koefisien masuk ke dalam taraf nilai 0,60 – 0,799 yang berada pada Tingkat hubungan yang tinggi. Sehingga nilai koefisien  $r = 0,688$  dengan signifikansi  $p < 0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ) artinya terdapat hubungan antara self – talk dengan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik pada mahasiswa program studi DIII kebidanan politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan kota Palembang.

Sebagaimana Kartini (2009), menyatakan bahwa faktor - faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri terdiri dari

konsep diri sebagai penilaian dan pandangan terhadap diri sendiri, berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri individu dengan meningkatkan pemahaman positif tentang dirinya, Harga diri yang tinggi membentuk dasar kuat untuk kepercayaan diri, di mana individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, berbeda dengan individu yang memiliki harga diri rendah yang cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah juga, dan Interaksi sosial, terutama dukungan dan semangat dari lingkungan sosial dan keluarga, berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri individu.

Dengan demikian Teori Self-Determination oleh Edward L. Deci dan Richard M. Ryan, menekankan pentingnya motivasi intrinsik dalam meningkatkan kepercayaan diri. Menurut teori ini, self-talk yang memperkuat kebutuhan dasar individu akan otonomi (merasa memiliki kontrol atas kehidupan dan tindakan mereka), kompetensi (merasa mampu untuk berhasil dalam aktivitas yang dijalani), dan hubungan (merasa terhubung dengan orang lain) dapat meningkatkan kepercayaan diri. Self-talk yang berkaitan dengan memperkuat kebutuhan-kebutuhan dasar tersebut, seperti "Saya punya pilihan dalam hal ini" atau "Saya bisa mempelajari dan berkembang dari pengalaman ini," dapat membantu individu merasa lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi hidup Ryan (2012)

Teknik Self – Talk juga merupakan bagian dari salah satu Teknik REBT atau Rational Emotive Behavior Therapy yang dikembangkan oleh Albert Ellis sejak tahun 1995, pada umumnya terapi ini sering digunakan oleh para konselor dimana terapi ini menekankan bagaimana pikiran berpengaruh terhadap tingkah laku manusia. Terapi ini juga digunakan untuk membantu dalam penyelesaian masalah individu yang disebabkan oleh pikiran yang negatif sehingga fokus dari terapi ini adalah penyelesaian masalah melalui pikiran Erford (2016).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningsih, Dkk (2023) yang berjudul "Pengaruh Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Panahan Remaja" menyatakan bahwa self-talk memiliki hubungan yang signifikan dengan kepercayaan diri, khususnya pada atlet panahan remaja. Self-talk, yang meliputi dialog internal seseorang dengan dirinya sendiri, terbukti mempengaruhi cara individu memandang kemampuan mereka sendiri, yang secara langsung berkaitan dengan tingkat

kepercayaan dirinya. Dimana pengaruh self-talk terhadap kepercayaan diri ialah sebesar 45.1%. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauzan Dkk (2021) yang berjudul "Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk pada Cabang Olahraga Bulutangkis" bahwa muncul hubungan yang signifikan antara self-talk dengan kepercayaan diri pada atlet bulutangkis. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan persentase pada kedua kelompok, dengan kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan lebih besar (5%) dibandingkan kelompok kontrol. Self-talk positif dapat membantu atlet untuk lebih fokus pada kemampuan dan target mereka, serta meningkatkan keyakinannya untuk mencapai tujuan, dan membantu melawan pikiran negatif untuk meningkatkan ketenangan. Sedangkan, self-talk negatif dapat memicu kecemasan dan keraguan diri, yang dapat menghambat performa atlet.

Sementara itu pada hasil kategorisasi pada responden variabel self - talk dapat diketahui juga bahwa sebanyak 75 mahasiswa program studi DIII kebidanan Poltekkes kota Palembang yang menjadi sampel dalam penelitian ini, sebanyak 13 atau 17,3% mahasiswa memiliki Tingkat self – talk positif yang tinggi dan mahasiswa dengan kategori ini dapat diartikan sudah memiliki self – talk positif yang baik dan seringkali diterapkan dalam menghadapi situasi yang terasa menekan dirinya, sebanyak 50 mahasiswa atau 66,7% memiliki Tingkat self – talk positif yang sedang sedangkan mahasiswa dengan self – talk yang sedang dapat diartikan sudah mampu untuk menerapkan self – talk positif dalam menghadapi tekanan dan situasi yang tidak terduga, dan terdapat 12 atau 16% mahasiswa memiliki Tingkat self – talk positif rendah mahasiswa yang berada dalam kategori ini dapat diartikan bahwa belum mampu untuk menerapkan self – talk positif secara baik dan cenderung menggunakan self – talk negatif dalam kehidupannya. Dari ketiga kategorisasi tersebut dapat disimpulkan bahwa kategorisasi dengan jumlah terbanyak adalah kategori sedang dengan jumlah 50 mahasiswa atau sebanyak 66,7%.

Berdasarkan hasil korelasi tersebut sejalan dengan pernyataan Oleś Dkk (2020). Bahwa self-talk positif adalah dialog internal yang membuat seseorang merasa baik tentang diri mereka sendiri. Seseorang dapat menggunakan self-talk positif untuk berpikir secara optimis dan merasa termotivasi. Mengidentifikasi self-talk negatif adalah langkah pertama untuk berpikir lebih positif.

Demikian juga Erford (2016) mengemukakan self – talk adalah Teknik yang dapat digunakan untuk menyakal pikiran yang tidak baik dan merubah pikiran ke arah yang jauh lebih positif dan sehat sehingga terciptanya Self – talk Positif.

Self – talk yang terbagi menjadi dua yaitu positif dan negatif memiliki dampak masing – masing terhadap seseorang dalam menghadapi dirinya sendiri. Terlebih dalam menghadapi tantangan akademik seseorang yang memiliki self – talk yang positif akan lebih mampu dalam mengontrol dirinya Ketika dihadapkan dengan permasalahan dalam akademik dan menghadapi setiap tantangan yang akan berubah seiring dengan berjalannya waktu. Sedangkan seseorang yang memiliki self – talk yang negatif akan cenderung mudah merasa stress dan tertekan dalam menghadapi tantangan akademik dan juga dalam mengatur diri Ketika dihadapkan dengan tekanan yang terjadi. Sebagaimana pernyataan Bandura, bahwa self-talk yang positif dan membangun dapat meningkatkan self- efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa self – talk memiliki peran yang penting dalam kehidupan masing – masing individu, dimana self – talk yang terlihat sederhana namun memiliki dampak yang signifikan terhadap cara seseorang memandang pengalaman yang dialaminya, dimana seseorang yang memiliki self – talk positif dan menyampaikan segala persepsi, perasaan, dan pemikiran mereka dengan baik terhadap diri mereka sendiri akan memiliki cara dalam menyelesaikan setiap keadaan yang dijalanannya.

Sedangkan pada tabel kategorisasi variabel kepercayaan diri dengan jumlah sampel sebanyak 75 mahasiswa program studi DIII kebidanan Poltekkes kota Palembang terdapat 10 mahasiswa atau 13,3% memiliki kepercayaan diri yang tinggi Dan mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi dapat diartikan bahwa mahasiswa tersebut sudah sangat yakin terhadap kemampuan dan tindakan yang dapat ia lakukan saat menghadapi sebuah tantangan baik di lapangan atau dalam pembelajaran, 52 atau 69,3% memiliki Tingkat kepercayaan diri yang sedang Serta mahasiswa yang berada pada kategori kepercayaan diri sedang, sudah mampu untuk memulai mempercayai kemampuan yang dimiliki oleh dirinya sendiri dan yakin terhadap tindakan - tindakan yang akan dilakukan, dan sebanyak 13 mahasiswa atau 17,3% memiliki Tingkat kepercayaan

diri yang rendah pada kategori ini mahasiswa yang memiliki kategori kepercayaan diri yang rendah dapat dinyatakan bahwa tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya dan tidak percaya terhadap tindakan yang bisa individu tersebut lakukan. Jadi dapat disimpulkan bahwa jumlah kategorisasi terbanyak ada pada kategori sedang dimana ada 52 atau 69,3% mahasiswa, yang artinya mahasiswa sudah memiliki kesadaran mengenai kepercayaan diri mereka dalam menghadapi setiap tantangan akademik.

Dari hasil kategorisasi yang sudah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki kategori tertinggi pada kategorisasi sedang yaitu self – talk 50 atau 66,7 % mahasiswa berada pada Tingkat sedang dan kepercayaan diri 52 atau 69,3% mahasiswa berada pada Tingkat sedang. Jadi dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang berada pada kategori ini sudah dapat menerapkan self – talk positif dengan cukup baik sehingga dapat mempengaruhi rasa percaya terhadap kemampuan yang ada pada dirinya sendiri dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan.

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh McClelland dalam Luxori (2004) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan bentuk dari kemampuan diri dalam bertanggung jawab atas setiap keputusan yang telah ditetapkan. Yang dikontrol secara internal yang bersumber dari dalam diri sendiri. Begitu juga dengan Lauster (2012) ia menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan bentuk kemampuan yang dimiliki oleh individu ketika dirinya tidak merasa takut dalam melakukan hal disukai, tidak cemas dalam bertindak, dan mampu dalam berinteraksi dengan individu lain dengan bersikap hangat dan juga sopan, kepercayaan diri juga dapat dilihat ketika individu mampu dalam mengenali dirinya sendiri dengan mengetahui apa kekurangan dan kelebihananya

Sedangkan menurut Anthony (1992) berpendapat bahwa kepercayaan diri adalah sikap seseorang yang menerima kenyataan, mengembangkan rasa percaya diri, berpikir positif, mandiri, serta dapat memiliki dan mencapai apa pun yang diinginkannya. Kumara menyatakan bahwa percaya diri adalah ciri kepribadian yang berarti keyakinan pada diri sendiri Ghufroon (2010).

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa program studi DIII kebidanan Poltekkes kota

Palembang, yang memiliki kategori paling tinggi adalah kategorisasi sedang pada self – talk dengan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik. Dimana Ketika mahasiswa dapat menerapkan self – talk positif secara baik sehingga dapat mempengaruhi dalam meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki dalam menghadapi tantangan akademik.

Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti telah berusaha memaksimalkan waktu yang tersedia, akan tetapi peneliti juga menyadari masih terdapat beberapa kekurangan yang mungkin akan berpengaruh pada hasil penelitiannya.

#### **4.5 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa dari satu program studi di satu institusi pendidikan tertentu, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas.
2. Dalam penelitian ini penggunaan teori-teori sebagian besar masih mengacu pada konsep-konsep lama namun masih relevan, akan tetapi terdapat kemungkinan adanya perkembangan baru dalam literatur.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini bahwasannya terdapat hubungan antara self – talk dengan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik yang sangat signifikan, dimana pada hasil kategorisasi self - talk positif Sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori sedang yaitu 66,7% dan pada kategorisasi kepercayaan diri sebagian besar subjek juga berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 66,9%. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Self – Talk dengan Kepercayaan Diri dalam Menhadapi Tantangan Akademik pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kota Palembang.

#### **5.2 Saran**

Beberikut beberapa saran yang dibuat oleh peneliti berdasarkan temuan penelitian ini :

##### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Bagi subjek penelitian, Remaja yang sudah memiliki self - talk dengan taraf sedang dan tinggi agar dapat mempertahankannya dan semakin meningkatkan self - talk untuk memudahkan diri ketika dihadapkan dengan situasi yang memberi tekanan sehingga mampu untuk meningkatkan kepercayaan terhadap diri sendiri dan kepada remaja yang masih memiliki taraf self - talk yang rendah agar dapat belajar untuk mulai menyadari bahwa hal yang dilakukan terhadap penyampaian kepada diri sendiri akan terus menekan kepercayaan diri yang semakin rendah dan akan seringkali mengalami stres akademik saat berada pada situasi yang tidak terkoordinasi.

##### **2. Bagi Universitas atau Program Studi Kebidanan**

Bagi universitas dan Program Studi Kebidanan, dapat memfasilitasi mahasiswa dengan mengadakan workshop atau pelatihan mengenai self - talk dalam meningkatkan kepercayaan diri jadwal konsultasi dengan dosen pendamping akademik

mengenai kesulitan dan permasalahan yang dialami Dalam masa pembelajaran

### **3. Bagi Orang Tua**

Bagi orang tua, dapat membantu anak-anak untuk memberikan perhatian khusus seperti mendengar keluhan dalam perjalanan perkuliahan anak-anak dan juga memberikan motivasi yang baik dan juga penggunaan kata – kata yang positif agar anak dapat melakukan self - talk atau menafsirkan perasaan yang sedang mereka rasakan yang lebih positif sehingga kepercayaan diri yang dimiliki semakin meningkat

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas mengenai self - talk dengan kepercayaan diri dengan menggunakan metode kuantitatif, dapat memperluas populasi dan sampel untuk meningkatkan representativitas dan generalisasi hasil penelitian tidak hanya terbatas pada mahasiswa DIII Kebidanan, tetapi dapat memperluas ke program studi kesehatan lainnya. Serta tidak hanya mengukur self-talk positif, tetapi juga self-talk negatif dan dimensi self-talk lainnya dan juga penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan teori-teori dan temuan terbaru dalam literatur self - talk dan kepercayaan diri untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif dan mutakhir.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alsa Asmadi, D. (2006). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik. *Jurnal Psikologi*, (1), 47-58.
- Angelis, B. D. (2004). *Confidence Percaya Diri; Sumber Sukses Dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia.
- Anthony, R. (1992). *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. Jakarta: Rajawali.
- Apsari, S. S. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknikself Talk. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7 (2), 248 - 256.
- Asneli, D. A. (2022). Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Anak Melalui Platform Youtube. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial Dan Humaniora*, 1 (1), 98-104.
- Azwar, S. (2021). *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1997). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Broadbent, T. H. (2016). The Influence Of Academic Self-Efficacy On Academic Performance: A Systematic Review. *Article In Educational Research Review*, DOI: 10.1016 1-29.
- Burnett, P. C. (1996). Children's Self-Talk And Significant Others' Positive And. *Educational Psychology*, 10.1080/0144341960160105.
- Cotre, R. L. (1987). *Destructive Dialogue: Negative Self-Talk And Effective Imaging*. ERIC Institute Of Education Sciences, 2-21.
- Donita N Ningsih, H. L. (2023). Pengaruh Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Panahan Remaja. *Jurnal Psikologi*, 16 (2), 343-349.
- Dr. Komarudin, M. (2022). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Dweck, C. S. (2016). *Mindset: The New Psychology Of Success*. New York : Random House.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Esther Calvete, D. (2005). Self-Talk And Affective Problems In College Students: Valence Of Thinking And Cognitive Content Specificity. *Journal Of Psychology*, 8 (1), 56-67.

- Farikhan, N. Z. (2022). Hubungan Intensitas Melakukan Self – Talk Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Penderita Kanker Payudara Di Komunitas Lovely Pink Surakarta. Surakarta: Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
- Fatimah, E. (2010). Psikologi Perkembangan : Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Cv Pustaka Setia.
- Fauzan, H. A. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri Dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Journal Of Sport Coaching And Physical Education*, 6 (2), 121-139.
- Ghufron, R. R. (2010). Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hakim, T. (2002). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara.
- Hambly, K. (1992). Bagaimana Meningkatkan Rasa Percaya Diri. Jakarta: Ircan.
- Hardy, J. (2006). Speaking Clearly: A Critical Review Of The Self-Talk Literature. *Psychology Of Sport And Exercise*, 10.1016.
- Haslinda, A. Y. (2019). Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 Pangkep. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 2 (1), 158-166.
- Holland, T. (2003). Self-Talk And The Endurance Athlete. *AMAA Journal*, 16 (1),18-19
- James Hardy, D. T. (2003). A Framework For The Study And Application Of Self-Talk Within Sport. *Advances In Applied Sport Routledge*, 37-74.
- Kartini. (2009). Krisis Percaya Diri Dan Solusinya. Semarang: Aneka Ilmu.
- Lauser, P. (2012). Tes Kepribadian (Alih Bahasa, D.H. Gulo). Jakarta: Pt Bumi Aksara.
- Luxori, Y. (2004). Percaya Diri. Jakarta: Khalifa Pustaka Al-Kautsar Grup.
- Malchiodi, A. L. (2003). Cognitive-Behavioral Approaches. Spring Street, New York: A Division Of Guilford Publications.
- Mccroskey, J. C. (1984). The Communication Apprehension Perspective. *Avoiding Communication: Shyness, Reticence, And Communication Apprehension*. Beverly Hills, CA: SAGE Publications., 13-38.
- Murphy, M. (2007). A Foundation For Positive Mental Imagery And Positive Self-Talk For Use In An Appreciative Manager Model. Benedictine University. Dissertation. Proquest Information And Learning Company., 3258975.

- Ningsih, D. H. (2023). Pengaruh Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Panahan Remaja. *Jurnal Psikologi*, 16 (2), 342-352.
- Oleś, P. B. (2020). Types Of Inner Dialogues And Functions Of Self-Talk: Comparisons And Implications. *Frontiers In Psychology*, 11, 486136.
- R. Hamilton, B. M. (2011). Using A Positive Self-Talk Intervention To Enhance Coping Skills In Breast Cancer Survivors: Lessons From A Communitybased Group Delivery Mode. *Current Oncology*, 18 (2), 46-52.
- Rahayu, D. A. (2022). Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Imiah Psikologi*, 10 (4), 741-751.
- Romlah, T. (2001). *Teori Dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Penerbit UM.
- Ryan, R. &. (2012). Self-Determination Theory. Dalam Lange, P.A.M.V., Kruglanski, A.W., Dan Higgins, E.T. *Handbook Of Theories Of Social Psychology (Volume 1)*. London: Sage.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Schafer, W. (1998). *Stress Management For Wellness (Edisi Ke-4)*. Australia: Harcourt Brace Jovanovich College.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, H. (2007). *Percaya Diri Itu Penting Peran Orang Tua Dalam Menumbuhkan Percaya Diri Anak*. Jakarta: PT Elex Media Kompotindo.
- Ulfi, A. R. (2023). *Hubungan Positive Self Talk Dengan Kepercayaan Diri Atlet Esport Games Pengikut Instagram @Levelupid\_*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Wahyuni, N. (2020). Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Smp Negeri 18 Makassar. 1-11.
- Walgito, B. (2010). *Bimbingan Dan Konseling (Studi Dan Karir )*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wulandari, R. (2022). Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal J-BKPI*, 02 (02), 63-71.
- Zastrow, C. (1979). *Talk To Yourself: Using The Power Of Self-Talk*. Prentice-Hall.

# LAMPIRAN



**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI  
UIN RADEN FATAH PALEMBANG  
NOMOR : B.665 / Un.09 / IX / PP.1.2 / 01 / 2024**

Tentang

**PENUNJUKKAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR STRATA SATU (S1)**

- MENIMBANG :**
1. Bahwa untuk dapat menyusun Tugas Akhir yang baik, mahasiswa perlu dibimbing oleh tenaga ahli sebagai dosen pembimbing yang bertanggung jawab untuk membimbing mahasiswa dalam rangka penyelesaian penyusunan Tugas Akhir.
  2. Bahwa untuk kelancaran tugas-tugas pokok tersebut perlu dikeluarkan Surat Keputusan Dekan:
  3. Bahwa dalam rangka mempercepat masa studi mahasiswa Fakultas Psikologi dalam proses pembimbingan;
  4. Surat penunjukan Pembimbing *An. Liza Oktaria* tanggal, 02 Januari 2024.
- MENINGGAT :**
1. Peraturan Menteri Agama No.53 Tahun 2015 tentang organisasi dan tata kerja UIN Raden Fatah Palembang.
  2. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomo 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
  3. Peraturan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Nomor 5 Tahun 2015 tentang Instrumen Akreditasi Program Studi;
  4. Instruksi Menteri Agama RI No.B/152/1994 tentang Pelaksanaan SKS Program S1 UIN Raden Fatah;
  5. Pedoman Akademik UIN Raden Fatah Raden Fatah Tahun 2021;
  6. Pedoman Akademik Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Tahun 2021
  7. Pedoman Tugas Akhir Fakultas Psikologi Tahun 2022

**MEMUTUSKAN**

**MENETAPKAN:**  
Pertama

: Menunjuk Saudara :

	N A M A	N I P
<b>PEMBIMBING</b>	Fajar Tri Utami, M.Si	2014018603

Dosen Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang sebagai Pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa Fakultas Psikologi atas nama Saudara :

N a m a : Liza Oktaria  
Nim : 2020901042  
Program Studi : Psikologi Islam  
Judul Skripsi : Hubungan *Self -Talk* dengan Kepercayaan diri dalam Menghadapi Tantangan Akademik pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kota Palembang

- TMT bimbingan** : 02 Januari 2024 2023 s/d 02 Juli 2024 ( Selama 6 Bulan )
- Kedua : Kepada pembimbing tersebut diberi hak sepenuhnya untuk merevisi Judul/kerangka Tugas Akhir tersebut dengan sepengetahuan Fakultas.
- Ketiga : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah/dibetulkan sebagaimana mestinya apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapannya.

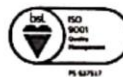
DITETAPKAN : DI PALEMBANG  
PADA TANGGAL : 02 Januari 2024

Dekan,

  
Zuhdiyah

Tembusan :

1. Rektor UIN Raden Fatah Palembang
2. Ketua Prodi Psikologi Islam pada Fakultas Psikologi
3. Mahasiswa yang bersangkutan





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN FATAH PALEMBANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Pangeran Ratu No. 475 Kel. Lima Ulu Kec. Jakabaring Palembang 30452  
Telepon: (0711) 354668 Faximile (0711) 356209  
Website: [www.psikologi.radenfatah.ac.id](http://www.psikologi.radenfatah.ac.id)



Nomor : B-243 /Un.09/IX/PP.09/02/2024  
Lamp : 1 (satu) Eks  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Palembang, 23 Februari 2024

Kepada Yth.  
Ketua Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan  
Kementerian kesehatan Kota Palembang  
di-  
Palembang

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Sehubungan dengan proses penyelesaian studi berupa penelitian dan penulisan karya ilmiah skripsi mahasiswa kami:

Nama : Liza Oktaria  
NIM : 2020901042  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi Islam (PI)  
Rencana Tema skripsi : Hubungan *Self-Talk* dengan Kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan Akademik pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kota Palembang

Maka dengan ini kami mengharapkan bantuan Bapak/Ibu untuk dapat mengizinkan mahasiswa tersebut melakukan Penelitian di instansi/perusahaan yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.*



Ema Yudiani

Contact Person Fakultas Psikologi (081279032017)



Nomor : DP.04.03/F.XL/3200/2024

16 Mei 2024

Lampiran : 1 (satu) Berkas

Hal : Izin Penelitian

Yth : Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri  
Jalan Pangeran Ratu No. 475 Kelurahan Lima Ulu Kecamatan Jakabaring  
Palembang, Sumatera Selatan

Sehubungan dengan surat dari Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang dengan nomor B-293/Un.09/IX/PP.09/02/2024 pada tanggal 23 Februari 2024 hal Permohonan izin Penelitian

Nama : Liza Oktaria

NIM : 2020901042

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi Islam (PI)

Judul : Hubungan Self Talk dengan Kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kota Palembang.

Dengan ini kami memberikan izin kepada mahasiswa tersebut dan tidak keberatan untuk melakukan penelitian di Poltekkes Kemenkes Palembang Jurusan Kebidanan.

Demikianlah, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian  
Kesehatan Palembang,



**Muhamad Taswin, S.Si, Apt, MM, M.Kes**

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>



**SURAT KETERANGAN**

NOMOR : DP.04.03/F.XL/XXXX/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhamad Taswin, S.Si, Apt, MM., M.Kes  
NIP : 196803012001121001  
Pangkat/Gol.Ruang : Pembina Tingkat I / IV-b  
Jabatan : Direktur Poltekkes Kemenkes Palemban

Menerangkan bahwa :

Nama : Liza Oktaria  
NIM : 2020901042  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi Islam (PI)  
Judul Skripsi : Hubungan Self Talk dengan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan Akademik pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kota Palembang.

Benar nama mahasiswa tersebut telah melaksanakan kegiatan penelitian pada tanggal 8 Maret 2024- 25 April 2024 di Poltekkes Kemenkes Palembang Jurusan Kebidanan.

Demikian, surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

21 Mei 2024  
Plh Direktur



**Dra. RATNANINGSIH DEWI ASTUTI, Apt., M.Kes**  
**NIP 196610161992032001**



# Skripsi

*By Liza Oktaria*

2020901042

**Hubungan Self – Talk dengan Kepercayaan Diri dalam  
Menghadapi Tantangan Akademik pada Mahasiswa Program  
Studi DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan  
Kementerian Kesehatan Kota Palembang**



## Document Information

### **Skripsi**

Submission date : 15-May-2024 09:49AM (UTC+0700)  
Submission ID : 2379701465  
File name : Skripsi\_Liza\_Oktaria\_2.pdf (3.52M)  
Submitted by : Prodi Psikologi Islam  
Submitter email : prodipsikologiislam\_uin@radenfatah.ac.id  
Similarity : 17%  
Analysis address : prodipsikologiislam\_uin.uinrfp@analysis.turnitin.com

Palembang, 15 Mei 2024

Verifikator




A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Liza Oktaria".






**Bina Skripsi**




**Fakultas Psikologi**

**LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING**

Nama : Liza Oktaria  
Nim : 2020901042  
Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi Islam  
Dosen Pembimbing : Fajar Tri Utami, M.Si  
Judul Skripsi : Hubungan Self – talk dengan  
Kepercayaan Diri dalam Menghadapi Tantangan Akademik pada  
Mahasiswa Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian  
Kesehatan kota Palembang

No	Hari/Tanggal	Hal Yang Dikonsultasikan	Paraf
1.	22 November 2023	BAB 1 Revisi <ul style="list-style-type: none"><li>• Teori Self – Talk</li><li>• Fungsi Self – Talk</li><li>• Teori dampak Self – Talk</li><li>• Pra - Penelitian</li></ul>	
2.	21 Desember 2023	BAB 1 Revisi <ul style="list-style-type: none"><li>• Kutipan Wawancara</li><li>• Rumusan Masalah</li><li>• Tujuan Penelitian</li><li>• Manfaat Penelitian</li></ul>	
3.	22 Desember 2023	ACC BAB 1	

4.	03 Januari 2024	<p>BAB II Revisi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tata Letak Penulisan</li> <li>• Teori</li> <li>• Referensi</li> </ul>	
5.	28 Maret 2024	<p>BAB II</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tata letak penulisan teori dari dampak self – talk</li> </ul> <p>BAB III</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaikan penulisan jumlah subjek populasi</li> <li>• Perbaikan penulisa jumlah sampel dan perhitungan jumlah sampel</li> </ul> <p>Penomoran baru pada variabel setelah try out</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ACC Penelitian</li> </ul>	
6.	29 April 2024	<p>BAB IV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaikan pada pembahasan pada bagian Kesimpulan dan pemaparan hasil Kategorisasi</li> <li>• Perbaikan pada bagian keterbatasan Peneltian</li> </ul> <p>BAB V</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaikan Pada bagian Simpulan</li> <li>• Perbaikan pada bagian Saran untuk lebih di perjelas</li> </ul> <p>ACC Kompresif</p>	
7.	3 Mei 2024	<p>BAB IV</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbaikan Pada Bagian Kesimpulan</li> <li>• Penambahan pada bagian Keterbatasan Penelitian</li> </ul>	
8	5 Mei 2024	<p>Bab V</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• perbaikan kesimpulan.</li> <li>• cek data tulis &amp; kelengkapan berkas</li> </ul>	

9	7 Mei 2024	ACC bab I - V lanjut ujian Munqasah	
10	17 MEI 2024	Bimbingan ABSTRAK	
11	20 MEI 2024	ACC bab I - V Tahap lebih Contra ok ACC Munqasah	
12			
13			

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN**  
**FATAH PALEMBANG**

Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikri No. 1 KM. 3,5 Palembang, 30126  
Telp. (0711)35276 website: www.radenfatah.ac.id



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : LIZA OKTARIA  
NIM : 2020901042  
Judul : Hubungan Self-Talk Dengan Kepercayaan Diri Dalam Menghadapi Tantangan Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kota Palembang  
Dosen Pembimbing : FAJAR TRI UTAMI M.Si

No	Tanggal	Topik	Catatan Pembimbing
1	2024-01-26 14:08:28	assalamu'alaikum warohmatulohi wabarakatuh selamat siang ibu maaf mengganggu waktunya izin mengirimkan perbaikan revisi berikut revisi yang dilakukan 1. Kesimpulan Per-subab 2. Teori Fungsi Self talk 3. Self - Talk dalam perspektif islam 4. Cara meningkatkan kepercayaan diri 5. Hubungan self - talk dan kepercayaan diri Terimakasih ibu	catatan: 1. Dampak self - talk 2. Self - Talk dalam perspektif islam 3. Kutipan 4. Jenis-jenis kepercayaan dihilangkan 5. Penulis Daftar Pustaka Judul dimiringkan dan spasi 1 6. Contoh Tabel alat ukur untuk BAB 3
2	2024-03-13 13:04:16	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh ibu selamat siang maaf mengganggu waktunya. Perkenalkan sebelumnya ibu saya Liza Oktaria mahasiswa fakultas Psikologi dengan Nim 2020901042 Izin mengirim file bimbingan skala untuk penelitian Terimakasih ibu	catatan: Skala Self - Talk 1. Aspek minimisasi - antara Pertayaan F dan UF pada nomor 12 & 6 ganti salah satu - untuk nomor 24 & 27 diganti 2. Aspek Orintasi Positif - untuk F nomor 15 diganti dan nomor diperbaiki - untuk UF nomor 9 diganti karena termasuk ke bentuk F - UF nomor 13 diganti 3. Aspek Instruksi untuk penanganan diri - F nomor 7 & 18 kalimatnya diganti - Nomor 29 & 30 itu sama dengan nomor 4 & 1 diganti - untuk UF nomor 11, 17 & 25 sama dengan nomor 4,9, & 13 jadi diganti

3	2024-03-25 12:20:59	assalamu'alaikum warohmatulohi wabarakatuh selamat siang ibu maaf mengganggu waktunya izin mengirimkan perbaikan revisi berikut revisi yang dilakukan 1. Perbaikan Skala 2. Dampak Self - Talk 3. Self - Talk dalam Perspektif Islam 4. Bab 3 5. Daftar Pustaka	catatan: 1. Untuk skala pada masing-masing variabel ditambah lagi 5 pertanyaan jadi pada setiap variabel ada 40 pertanyaan 2. Dampak Self - talk di rubah menjadi bentuk poin - poin 3. Pada bab 3 - Definisi operasional variabel penelitian, ditambahkan alat ukur/ teori siapa yang digunakan dan aspek-aspeknya - pada setting penelitian, ditambahkan alamat tempat penelitian 4. Daftar pusat beri jarak lagi antara judul referensi
4	2024-03-25 12:24:14	assalamu'alaikum warohmatulohi wabarakatuh selamat siang ibu maaf mengganggu waktunya izin mengirimkan masing - masing lima pertanyaan pada variabel	

2024/05/04

### Skala Self – talk

<b>NO</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1	Saya kurang mampu mengubah cara berpikir saya saat dibutuhkan				
2	Meskipun berhasil saya tetap belajar hal – hal yang baru dalam akademik dan non akademik				
3	Saya selalu berusaha meningkatkan pemahaman saya terhadap materi yang sulit				
4	Saya merasa tidak berharga dan tidak berguna karena saya tidak sepintar teman-teman saya				
5	Saya lebih fokus pada sebab kegagalan yang saya alami				
6	Saat saya mengalami kesulitan, saya cenderung berpikir bahwa saya tidak berhasil dalam hal tersebut				
7	Saya memberi diri saya motivasi dan percaya diri dengan mengatakan hal – hal positif kepada diri sendiri				
8	Saya melihat kesalahan sebagai bukti bahwa saya tidak mampu dan seharusnya menghindari tantangan akademik				
9	Saya senang menghadapi tantangan yang menuntut saya untuk berpikir kreatif dalam menemukan solusi.				
10	Setelah gagal, saya kehilangan motivasi dan rasa percaya diri untuk mencoba lagi				
11	Ketika merasa stress atau tertekan saya mencari hal – hal positif dalam situasi tersebut				
12	Saat mengalami kegagalan diawal saya tidak mau mencoba lagi meskipun didukung orang lain				
13	Saat menghadapi kegagalan saya mencari hikmah untuk kemajuan kedepannya				
14	Saya mencoba strategi belajar baru jika strategi lama tidak berhasil				
15	Meskipun skor ujian saya tinggi saya tetap meragukan kemampuan akademik saya				

16	Saya mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam pekerjaan saya.				
17	Saya yakin bahwa setiap tantangan akademik adalah kesempatan untuk meningkatkan diri dan mendapatkan wawasan baru				
18	Saya cenderung fokus pada memperbaiki hasil di masa depan daripada memikirkan kegagalan masa lalu				
19	Saya sering meragukan kemampuan saya walaupun banyak yang memuji kelebihan saya				
20	Saya bersyukur atas kemampuan dan bakat yang saya miliki				
21	Setiap kali gagal saya menganalisis penyebab dan mencari Solusi agar tidak mengulangi kesalahan yang sama				
22	Saya bisa mengurangi pemikiran negatif dan fokus pada penyelesaian masalah akademik				
23	Saya kesulitan menenangkan diri dan berpikir jernih saat menghadapi situasi yang menantang				
24	Sulit bagi saya untuk berhenti memikirkan kegagalan dimasa lalu				
25	Saya merasa minder untuk bertannya saat tidak mengerti penjelasan dosen				
26	Setelah dipuji, saya sering meremehkan pencapaian saya sendiri dan menganggapnya tidak Istimewa				
27	Saya melakukan intropeksi diri untuk melihat kemajuan belajar saya				
28	Ketika saya kesulitan mengerjakan tugas saya memilih meninggalkannya				
29	Ketika gagal saya cenderung menyalahkan diri sendiri tanpa belajar dari kesalahan				
30	Saya cenderung membandingkan diri saya dengan orang lain yang membuat saya merasa tidak puas dengan diri sendiri				
31	Ketika saya menghadapi masalah, saya bisa memberitahu diri saya apa yang harus				



	dilakukan untuk menyelesaikannya dengan efektif				
32	Saya melihat kegagalan sebagai sesuatu yang sementara,, bukan cerminanan keseluruhan kemampuan saya				
33	Saya mampu menenangkan diri saat menghadapi tekanan akademik yang tinggi				
34	Saya yakin kegagalan adalah batu loncatan menuju kesuksesan jika saya mau terus belajar				
35	Saya merasa tidak percaya diri saat bertemu dengan orang baru				
36	Ketika saya kesulitan belajar saya sering merasa putus asa dan meragukan kemampuan saya sendiri				

### Skala Kepercayaan Diri

<b>NO</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1	Saya dapat menilai situasi sulit secara objektif, tanpa terpengaruh oleh emosi yang bisa mengganggu penilaian saya				
2	Saya berusaha menganalisis masalah dari berbagai sudut pandang sebelum menarik kesimpulan				
3	Saya kurang percaya diri untuk aktif dalam diskusi kelompok di kelas				
4	Saya selalu memandang diri saya dengan cara yang menguntungkan dan penuh semangat, bahkan saat berada dalam situasi sulit atau ketika saya mengalami kegagalan.				
5	Jika saya melakukan kesalahan, saya siap mencari cara untuk memperbaikinya				
6	Saya yakin bahwa saya dapat memiliki potensi untuk meraih keberhasilan akademik yang tinggi				
7	Saya yakin bahwa dengan usaha dan dedikasi yang saya berikan, saya akan mencapai hasil yang memuaskan dalam studi				
8	Saat saya menghadapi masalah, saya sering merasa bahwa solusi yang saya pikirkan tidak benar-benar akan berhasil				
9	Ketika dihadapkan pada tugas kreatif atau proyek saya menghabiskan waktu untuk memahami visi dan tujuan proyek tersebut sebelum memulai				
10	Saya sering mengerjakan tugas atau ujian hanya untuk mendapat nilai bukan untuk benar benar mengerti pelajarannya				
11	Saya sering mengerjakan tugas atau ujian hanya untuk mendapat nilai bukan untuk benar benar mengerti pelajarannya				
12	Saya yakin dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu dengan IPK memuaskan				
13	Jika saya membuat kesalahan dalam tugas, saya bersedia menerima konsekuensinya dengan lapang dada				

14	Saya pesimis dapat menamatkan kuliah sesuai rencana karena kesulitan mengikuti materi perkuliahan				
15	Saya percaya bahwa saya memiliki kemampuan untuk terus belajar dan berkembang				
16	Saya kesulitan mengenali kualitas positif dalam diri saya dan lebih sering memikirkan kelemahan				
17	Sebelum ujian saya menghabiskan waktu untuk mereview materi yang telah dipelajari				
18	Saya sering mencoba mencari alasan lain ketika sesuatu salah karena tindakan saya				
19	Saya selalu berusaha mamahami tugas atau materi akademik dengan sungguh – sungguh sebelum memulai pengerjaannya				
20	Saya yakin bahwa kesulitan yang dihadapi saat kuliah dapat diselesaikan dengan baik jika saya berusaha dan tidak menyerah				
21	Saya merasa ragu bahwa usaha keras saya mungkin tidak akan menghasilkan hasil yang baik dalam tugas-tugas akademik				
22	Saya sering merasa tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki				
23	Saya jarang meluangkan waktu untuk memahami konsep yang sulit sebelum mengerjakannya				
24	Saya merasa percaya diri yang kuat dalam mengerjakan tugas akademik yang sulit				
25	Saya kurang percaya diri untuk aktif dalam diskusi kelompok di kelas				
26	Saya merasa bahwa saya belum cukup puas meskipun sudah melakukan banyak kemajuan.				
27	Saya memiliki keyakinan bahwa setiap tantangan akademik dapat diatasi dengan sikap yang positif dan usaha yang tekun				
28	Saya bersedia menerima risiko atas keputusan yang saya buat dalam studi, baik buruknya				

29	Saya melibatkan pemikiran yang logis dalam merencanakan statistik belajar				
30	Saya kurang percaya diri bisa bersaing dalam peluang kerja setelah lulus nanti				
31	Saya merasa saya tidak begitu pandai dan tidak bisa mencapai tujuan belajar				
32	Saya menghindari resiko yang saya dapatkan dalam kegagalan				
33	Saya yakin bahwa saya bisa mencapai tujuan akademik saya dan optimis terhadap masa depan pendidikan saya				
34	Ketika saya dihadapkan pada suatu masalah, saya mampu berpikir secara logis untuk mencari solusi yang praktis dan realistis.				

# Skala Penelitian

lizaoktaria3@gmail.com [Ganti akun](#)

 Tidak dibagikan



\* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

## Identitas Responden

Peneliti akan menjamin kerahasiaan data yang telah diisi oleh responden dan hanya digunakan untuk penelitian

Nama / Inisial \*

Jawaban Anda

Jurusan \*

Jawaban Anda

Usia \*

Jawaban Anda

No WhatsApp \*

Jawaban Anda

[Kembali](#)

[Berikutnya](#)

[Kosongkan  
formulir](#)

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. [Laporkan Penyalahgunaan](#) - [Persyaratan Layanan](#) - [Kebijakan Privasi](#)



Google Formulir



# Skala Penelitian

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Saya Liza Oktaria mahasiswi S1 Psikologi Islam angkatan 2020 Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Saat ini sedang melakukan penelitian tugas akhir sebagai persyaratan kelulusan guna memperoleh gelar sarjana Psikologi.

Adapun kriteria responden yang dibutuhkan sebagai berikut :

1. Mahasiswai angkatan 2023
2. Bersedia berpartisipasi dalam penelitian

Apabila saudara/i memenuhi kriteria di atas, saya mohon kesediaannya dan partisipasinya untuk mengisi kuisioner berikut ini. Pengisian berdurasi sekitar 10-15 menit. Jawaban saudara/i tidak bernilai salah/benar. Sehingga, isilah pernyataan yang telah tersedia dengan jujur sesuai dengan apa yang saudara/i rasakan.

Adapun data dan informasi yang Anda berikan, hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijamin kerahasiaannya. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaannya dan kerjasamanya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Hormat Kami,  
Liza Oktaria  
Fajar Tri Utami, M.Si (Pembimbing)

 Dipindai dengan CamScanner

## Lembar Persetujuan

Saya berkenan mengisi skala dengan sungguh-sungguh dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Saya juga dapat keluar dari penelitian ini kapan saja tanpa perlu memberikan alasan apapun untuk menutup jendela ini. Saya juga telah mengetahui tujuan dari penelitian ini dan apa yang akan dilakukan dengan informasi yang diperoleh melalui penelitian ini.

Dengan ini saya menyatakan bersedia \*  
menjadi partisipan dalam penelitian ini dengan mengisi skala penelitian ini secara jujur dan terbuka tanpa melebihi atau dikurangkan serta data yang saya berikan menjadi bahan penelitian

- Ya, Saya Bersedia
- Tidak, Saya Tidak Bersedia

Kembali

Berikutnya

Kosongkan  
formulir

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. [Laporkan Penyalahgunaan](#) - [Persyaratan Layanan](#) - [Kebijakan Privasi](#)

Google Formulir

 Dipindai dengan CamScanner

## Daftar Riwayat Hidup

### Data Pribadi

Nama : Liza Oktaria  
Alamat : Desa Lubuk Saung  
Kecamatan Jarai  
Kabupaten Lahat  
Provinsi Sumatera  
Selatah  
Nim 2020901042  
Program Studi : Psikologi Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat, Tanggal Lahir : Lubuk  
Saung, 08 Oktober 2002 Agama :  
Islam  
Status : Belum Menikah  
Pekerjaan : -  
Warga Negara : Indonesia  
Email : lizaokta161@gmail.com

### Riwayat Sekolah

2007 – 2008 : TK AISYAH  
2008 – 2014 : SDN 09 JARAI  
2014 – 2017 : SMP N 1 JARAI  
2017 – 2020 : SMA N 1 JARAI  
2020 – 2024 : UIN RADEN FATAH  
PALEMBANG

Palembang  
, 16 Mei  
2024

Liza Oktaria

Nim.  
202090104  
2