

Afirmasi Positif sebagai Strategi Meningkatkan Harga Diri: Tinjauan terhadap Gaya Bahasa dan Self-Confidence

Jessica Nurleman¹, Jessie Amabel², Juliasari Mutiara Samudra³, Kamelia Revalina⁴,
Kezia Afila Sitio⁵, Liya Zafirah⁶, Mochamad Whilky Rizkyanfi⁷

^{1,2,3,4,5,6} Psikologi, Universitas Pendidikan Indonesia

⁷ Pendidikan Bahasa Indonesia bagi Penutur Asing, Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: jessicanurleman.17@upi.edu¹, jessieamabel4@upi.edu²,
juliasarimutiara@upi.edu³, kameliareva@upi.edu⁴, keziaafila@upi.edu⁵,
liya.z4f1rah@upi.edu⁶, wilkysgm@upi.edu⁷

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh afirmasi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami penurunan harga diri akibat perbandingan sosial di media sosial. Dalam era digital, media sosial menjadi pemicu utama turunnya harga diri karena kecenderungan individu membandingkan diri dengan citra ideal orang lain. Afirmasi positif, terutama yang menggunakan gaya bahasa *Progressive-Narrative* dan *Process-Oriented*, terbukti lebih efektif dalam membangun kepercayaan diri secara bertahap dan realistis. Studi kualitatif ini melibatkan 25 mahasiswa Psikologi UPI sebagai responden yang diminta memilih kalimat afirmasi berdasarkan gaya bahasa yang paling membangkitkan rasa percaya diri mereka. Hasil menunjukkan preferensi yang kuat terhadap afirmasi yang menggambarkan proses dan pertumbuhan, dibanding gaya *Direct-Assertive* yang dinilai kurang relevan. Penelitian ini memberikan dasar penting bagi pengembangan intervensi psikologis berbasis afirmasi positif yang kontekstual, adaptif, dan lebih menyentuh aspek emosional individu.

Kata kunci: *Gaya Bahasa, Afirmasi Positif, Kepercayaan Diri, Harga Diri*

Abstract

This study aims to analyze the impact of positive affirmations on improving self-confidence among university students experiencing low self-esteem due to social comparison on social media. In the digital era, social media has become a primary trigger for diminished self-worth, as individuals tend to compare themselves with idealized images of others. Positive affirmations particularly those using *Progressive-Narrative* and *Process-Oriented* language styles have been proven more effective in gradually and realistically building self-confidence. This qualitative study involved 25 psychology students from Universitas Pendidikan Indonesia, who were asked to choose affirmation statements based on the language style they found most empowering. The results showed a strong preference for affirmations that reflect personal growth and development, rather than *Direct-Assertive* styles, which were deemed less relevant. These findings provide a critical foundation for developing context-sensitive and adaptive psychological interventions using positive affirmations that resonate with individuals' emotional experiences.

Keywords : *Language Style, Positive Affirmation, Self-Confidence, Self-Esteem*

PENDAHULUAN

Penurunan harga diri di kalangan masyarakat, khususnya mahasiswa, menjadi isu yang semakin nyata di era modern ini. Salah satu faktor utama yang berkontribusi adalah kecanggihan teknologi, terutama media sosial, yang memudahkan terjadinya perbandingan diri secara terus-menerus. Data menunjukkan bahwa semakin sering seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial, semakin besar kemungkinan harga dirinya menurun dan kepercayaan dirinya terganggu. Fenomena ini diperparah oleh standar dan tuntutan lingkungan terdekat maupun masyarakat luas yang kerap kali tidak realistis. (Arfianto et al. 2024).

Dalam konteks ini, afirmasi positif muncul sebagai salah satu strategi yang diyakini efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Afirmasi positif adalah pernyataan atau sugesti yang diulang-ulang untuk menanamkan keyakinan positif dalam diri seseorang. Selain itu, pemilihan gaya bahasa yang tepat dalam afirmasi positif juga berperan penting dalam memperkuat efek sugesti tersebut, sehingga mampu membantu individu mencapai standar harga diri yang sehat sesuai dengan tuntutan masyarakat. (Ayu Wulandari et al. 2024).

Perkembangan teknologi menyebabkan segala informasi dapat kita akses dengan cepat dan mudah. Kecanggihan teknologi berdampak pada berkembangnya sarana komunikasi. Salah satu sarana berkomunikasi yang banyak digemari berbagai kalangan adalah media sosial. Adanya media sosial membuat individu dengan mudah terhubung dengan orang lain. Media sosial memiliki banyak keuntungan, tetapi di lain sisi juga terdapat kekurangan apabila tidak menggunakannya dengan bijak. Salah satu dampak negatif yang dapat dirasakan adalah munculnya rasa membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Istilah perilaku membandingkan diri menjelaskan bahwa individu memiliki dorongan dalam dirinya untuk mengevaluasi opini dan kemampuannya (Festinger, 1954) dalam (Tedjawidjaja & Christanti, 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa perilaku membandingkan diri cenderung lebih negatif di media sosial daripada secara langsung karena sifat media sosial yang cenderung menekankan penampilan positif orang lain (Faranda & Roberts, 2019) dalam (Tedjawidjaja & Christanti, 2024). Membandingkan diri sendiri dengan orang lain dapat menurunkan kepercayaan diri yang akhirnya memunculkan rasa rendah diri. Perasaan rendah diri yang dibiarkan terus menerus bisa berdampak buruk pada kesehatan mental dan perkembangan diri.

Untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang dapat dilakukan dengan memberikan afirmasi positif ke diri sendiri maupun orang lain. Afirmasi positif merupakan pernyataan sugestif yang dilakukan berulang-ulang dengan harapan dengan afirmasi positif dapat memprogram pikiran seseorang dalam membentuk harga diri yang adaptif (Citra Putri Ambarwati*,2024). Dalam pernyataan positif yang dilakukan berulang tersebut, pemilihan gaya bahasa juga perlu diperhatikan karena dapat mempengaruhi keefektifan afirmasi tersebut dalam membangun harga diri yang positif. Hal ini sesuai dengan pendapat Tarigan (2001) yang menyatakan, "Gaya bahasa adalah suatu bentuk retorika, yaitu penggunaan kata-kata dalam tuturan dan tulisan untuk membujuk atau mempengaruhi pendengar dan pembaca." (Pangemanan et al., 2023).

Berdasarkan pembahasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pemilihan gaya bahasa dalam afirmasi positif terhadap peningkatan harga diri. Pemilihan gaya bahasa berperan penting dalam memberikan pemaknaan atau maksud yang ingin disampaikan. Gaya bahasa diungkapkan dengan cara yang khas, sehingga tujuan yang dimaksudkan dapat tercapai dengan maksimal (Akbar, Arianti, and Kasuaran 2024) dalam (Ali, 2024). Sementara itu, banyaknya kaum muda yang aktif bermedia sosial, akan lebih rentan mengalami ketidakpercayaan diri dan penurunan harga diri. Oleh karena itu, penelitian ini lebih menasar kepada Mahasiswa khususnya dari Fakultas Ilmu Pendidikan dan prodi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara afirmasi positif dan tingkat kepercayaan diri (self confidence). Secara khusus, penelitian ini akan mengkaji sejauh mana afirmasi positif, yang dikemas dengan pemilihan gaya bahasa tertentu, dapat meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa yang mengalami penurunan harga diri akibat perbandingan sosial di media sosial. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi peningkatan harga diri melalui intervensi psikologis berbasis afirmasi positif. (Agil Asyqar Purbaya Putra and Geugeut Suryaning Kanyaah 2024).

METODE

Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memilih kecenderungan untuk memilih gaya bahasa dengan afirmasi positif sebagai strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri. Menurut Meutia Chaizuran (2023), positive self-talk menggunakan kata ganti orang pertama seperti "saya" atau "aku" lebih baik, karena afirmasi dalam gaya bahasa tersebut dapat mencerminkan tujuan, keinginan, dan nilai-nilai pribadi, bukan milik orang lain. Berlandaskan pada hal tersebut, pendekatan kualitatif deskriptif dengan maksud membandingkan dua kalimat afirmasi dalam sebuah kuisisioner memiliki kemungkinan untuk dapat menangkap

dinamika subyektif dari berbagai prespektif individu tanpa adanya terlalu banyak intervensi dan manipulasi. Akibatnya, itu bisa menjadi fenomena yang terjadi secara alami dalam konteks kehidupan sehari-hari mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menafsirkan pentingnya preferensi gaya bahasa positif dalam membangun kepercayaan diri adaptif tanpa mengubah kondisi alami pengalaman responden.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Subjek menggunakan media sosial secara teratur dalam kehidupan sehari-hari dan menyadari bagaimana penggunaan bahasa afirmasi positif dalam media sosial mempengaruhi kepercayaan dirinya. Dari (Rachman et al., 2022) bahwa saat ini, di era kemajuan dan maraknya media sosial, anak-anak justru mengalami kebingungan dalam penggunaan bahasa atau biasa disebut dilema bahasa. Ini menjadi tolak ukur bahwa tentu selain dilema bahasa, banyak afeksi lain baik positif maupun negatif yang juga dapat mempengaruhi perilaku, emosional, atau bahkan kepercayaan diri seseorang. Pilihan subjek dilakukan secara purposive karena fakta bahwa mahasiswa yang sering menggunakan media sosial cenderung lebih rentan terhadap fenomena perbandingan sosial, yang pada akhirnya dapat berdampak pada tingkat kepercayaan diri dan harga diri mereka. Kelompok mahasiswa ini menarik untuk dipelajari karena sangat penting untuk mengembangkan strategi penguatan diri melalui afirmasi positif untuk mengatasi tekanan sosial.

Instrumen penelitian adalah angket online yang dibuat menggunakan platform Google Form. Pertama, responden harus mengisi usia, jenis kelamin, dan skala penggunaan media sosial yang sangat jarang. Kemudian, angket ini dibuat menjadi soal pilihan ganda dengan dua kalimat afirmasi positif yang ditulis dalam gaya bahasa yang berbeda. Empat kategori gaya bahasa afirmasi positif yang dipelajari dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Direct-Assertive, Kalimat yang secara eksplisit dan langsung menekankan kualitas diri sendiri tanpa merujuk pada proses tersebut;
2. Progressive-Narrative, yaitu kalimat progresif dan teks yang secara bertahap menyampaikan sejarah pertumbuhan diri.;
3. Growth-Focused, kalimat yang menekankan kemungkinan orang akan berkembang lebih jauh;
4. Process-Oriented, kalimat yang berfokus pada pentingnya dan langkah-langkah kecil upaya dalam membangun kepercayaan diri.

Responden diminta untuk memilih kalimat yang paling berpengaruh setelah mereka merangsang kepercayaan diri sehingga mereka dapat mengidentifikasi preferensi gaya bahasa berdasarkan pengalaman subyektif masing-masing individu. Akhirnya, responden diminta untuk mengisi skala sehingga mereka dapat merasakan kapan dan kapan kata-kata ini akan diterima.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mendistribusikan survei media sosial yang populer di kalangan mahasiswa seperti WhatsApp dan Instagram. Untuk memperluas ruang lingkup partisipasi, dan secara bersamaan mempertahankan kealamian ketika mengumpulkan pengalaman responden, distribusi tidak secara formal dilakukan secara spontan dan sukarela. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan menggambarkan pola seleksi dominan dari respons responden. Analisis ini berfokus pada tren memilih gaya bahasa afirmasi spesifik tanpa tes statistik. Oleh karena itu, hasilnya hanya menjelaskan fenomena subyektif dalam konteks kehidupan digital mahasiswa.

Peneliti akan melakukan analisis data dengan variabel berikut:

1. Analisis Pemilihan Kata: Menghitung jumlah responden yang memilih afirmasi positif dibandingkan dengan non-afirmatif dari setiap pasangan kalimat. Lalu, hasil akan diolah dalam bentuk persentase dan frekuensi.
2. Analisis Frekuensi Penggunaan Media Sosial: Membuat pernyataan persimpangan (cross-table) untuk melihat pola hubungan antara penggunaan media sosial dan kecenderungan untuk memilih kalimat afirmasi positif.
3. Analisis Dampak Subyektif: Menghitung skor rata-rata tingkat pengaruh afirmasi (berdasarkan jawaban skala perasaan di akhir angket yang diberikan responden).

Peneliti akan memeriksa hubungan antara pilihan kalimat dan efek yang dirasakan, misalnya, apakah frekuensi memilih afirmasi positif sebanding dengan skor perasaan positif yang lebih tinggi atau sebaliknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari kuesioner yang telah dibagikan oleh penulis dan di isi oleh 25 responden, terdapat 10 pertanyaan dan jawaban yang dapat dijadikan beberapa kategori yang akan disajikan dalam tabulasi data sebagai berikut.

1. Kalimat mana yang menurut Anda lebih membangkitkan rasa percaya diri?

Kategori

- a. Aku adalah pribadi yang kuat dan siap menghadapi tantangan.
- b. Setiap hari aku belajar untuk lebih percaya pada diriku sendiri.

Responden

- a. 15

- b. 10

%

- a. 60%

- b. 40%

2. Kalimat apa yang menurut Anda lebih membangkitkan rasa percaya diri?

Kategori

- a. Aku percaya pada kekuatan dan kehebatanku sendiri.
- b. Setiap langkah kecil yang kuambil menambah rasa percaya diriku.

Responden

- a. 13

- b. 12

%

- a. 52%

- b. 48%

3. Kalimat apa yang menurut Anda lebih membangkitkan rasa percaya diri?

Kategori

- a. Aku adalah pribadi yang kompeten dalam segala hal.
- b. Melalui proses yang konsisten, aku semakin percaya diri.

Responden

- a. 5

- b. 20

%

- a. 20%

- b. 80%

4. Kalimat apa yang menurut Anda lebih membangkitkan rasa percaya diri?

Kategori

- a. Aku tak pernah ragu akan kemampuanku sendiri.
- b. Setiap tantangan yang aku hadapi memperkaya perjalanan pengembangan diriku.

Responden

- a. 3

- b. 22

%

- a. 12%

- b. 88%

5. Kalimat apa yang menurut Anda lebih membangkitkan rasa percaya diri?

Kategori

- a. Aku yakin bahwa aku hebat dan penuh potensi.
- b. Aku percaya bahwa pertumbuhan membutuhkan waktu dan usaha yang terus menerus.

- Responden
- a. 10
 - b. 15
- %
- a. 40%
 - b. 60%
6. Kalimat apa yang menurut Anda lebih membangkitkan rasa percaya diri?
Kategori
- a. Aku tak pernah takut menunjukkan siapa diriku.
 - b. Setiap pengalaman mengajarkanku untuk menjadi lebih kuat dan percaya diri.
- Responden
- a. 5
 - b. 20
- %
- a. 20%
 - b. 80%
7. Kalimat apa yang menurut Anda lebih membangkitkan rasa percaya diri?
Kategori
- a. Aku tidak butuh validasi dari orang lain karena aku tahu aku berharga.
 - b. Aku membangun kepercayaan diriku dengan belajar dari setiap pengalaman
- Responden
- a. 8
 - b. 17
- %
- a. 32%
 - b. 68%
8. Kalimat apa yang menurut Anda lebih membangkitkan rasa percaya diri?
Kategori
- a. Aku tahu bahwa aku bisa dan layak sukses.
 - b. Setiap langkah yang kuambil adalah bagian dari perjalananku menuju kepercayaan diri.
- Responden
- a. 12
 - b. 13
- %
- a. 48%
 - b. 52%
9. Kalimat apa yang menurut Anda lebih membangkitkan rasa percaya diri?
Kategori
- a. Aku bisa mengendalikan diriku sendiri dalam segala situasi.
 - b. Aku berproses dengan sabar dan membiarkan diriku berkembang alami.
- Responden
- a. 10
 - b. 15
- %
- a. 40%
 - b. 60%
10. Kalimat apa yang menurut Anda lebih membangkitkan rasa percaya diri?
Kategori
- a. Aku adalah individu yang penuh kepercayaan diri.
 - b. Keberhasilan kecil yang kuraih menunjukkan bahwa aku mampu berkembang
- Responden
- a. 4
 - b. 21

%

- a. 16%
- b. 84%

Mayoritas responden memilih kalimat yang termasuk dalam dua kategori, yaitu

1. *Progressive-Narrative* yang berfokus pada narasi bertahap dan perjalanan membangun diri, seperti pada Q4 dipilih oleh 88% responden “Setiap tantangan yang aku hadapi memperkaya perjalanan pengembangan diriku” dan pada Q10 dipilih oleh 80% responden “Melalui proses yang konsisten, aku semakin percaya diri”.
2. *Process-Oriented* yang berfokus pada langkah nyata dan usaha-usaha kecil di setiap proses, seperti pada Q3 dipilih oleh 80% responden “Setiap pengalaman mengajarkanku untuk menjadi lebih kuat dan percaya diri” dan Q4 dipilih oleh 84% responden “Keberhasilan kecil yang kuraih menunjukkan bahwa aku mampu berkembang”.

Di sisi lain, gaya afirmasi *Direct-Assertive* yang menyatakan pada kualitas diri secara tegas dan mutlak kurang disukai, dengan hasil 20% dan 12% responden yang mendukung kalimat, seperti pada Q3 “Aku adalah pribadi yang kompeten dalam segala hal” dan Q4 “Aku tak pernah ragu akan kemampuanku sendiri”.

Dari hasil penelitian tersebut, menunjukkan bahwa mayoritas lebih terhubung secara emosional dengan kalimat afirmasi yang realistis, bertahap, dan menggambarkan proses pertumbuhan diri. Keberhasilan intervensi ini menunjukkan bahwa dengan memberikan afirmasi positif, mahasiswa dapat mengembangkan sikap positif terhadap diri mereka sendiri dan meningkatkan keyakinan diri mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial (Dilla Adinda et al., 2024)

Unsur kebaruan dari penelitian ini terletak pada pendekatan klasifikasi afirmasi berdasarkan gaya bahasa yang digunakan—yaitu antara afirmasi yang tegas, berorientasi pada potensi, naratif-progresif, dan fokus pada proses. Penelitian ini menunjukkan bahwa afirmasi yang mendukung proses pertumbuhan dan pembelajaran cenderung lebih diterima secara positif. Hal ini menjadi dasar penting dalam pengembangan intervensi psikologis yang bersifat adaptif dan personal, khususnya dalam konteks penguatan kepercayaan diri yang realistis dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Penelitian ini mengkaji efektivitas afirmasi positif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, dengan fokus pada gaya bahasa. Hasil menunjukkan bahwa afirmasi bergaya *Progressive-Narrative* dan *Process-Oriented* lebih disukai karena menggambarkan pertumbuhan pribadi secara realistis. Sebaliknya, gaya *Direct-Assertive* dinilai kurang relevan karena terlalu absolut. Afirmasi yang bersifat personal dan bertahap terbukti lebih efektif secara psikologis. Peneliti merekomendasikan penggunaan gaya bahasa afirmasi yang kontekstual dan empatik, serta menyarankan studi lanjutan dengan sampel lebih luas dan metode campuran untuk memahami persepsi individu dalam beragam konteks sosial dan budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agil Asyqar Purbaya Putra, Elvan Fanzi Hariangga, and Hudan Septian Nur Zaman Geugeut Suryaning Kanyaah. 2024. “PENGARUH BAHASA POSITIF DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS.” *Liberosis : Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 9 (2).
- Ali, T. (2024). *Analisi Gaya Bahasa dan Teknik Public Speaking Komika Indonesia Indra Frimawan*. 10(4), 4365–4374.
- Arfianto, Muhammad Ari, Muhammad Rosyidul Ibad, Sri Widowati, and Ela Handayani. 2024. “Adiksi Media Sosial Sebagai Penyebab Harga Diri Rendah Pada Usia Dewasa Muda.” *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 12 (1). <https://doi.org/10.33366/jc.v12i1.4260>.
- Ayu Wulandari, Shinta, Asri Rima Oktavia, Kania Jeanrita, Tuti Rahmi, and Utari Febriani. 2024. “I Love My Self: Pengaruh Pelatihan Afirmasi Positif Terhadap Body Image I Love My Self: The Effect of Positive Affirmation Training on Body Image” 6 (1). <http://journal.uml.ac.id/TIT>.

- Azalia, N. A. A. (2024). *Pengaruh berfikir positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa*, 1(1), 66–75.
- Chaizuran, M. (2023). Pelatihan Positive Self Talk untuk Meningkatkan Motivasi Siswa Belajar di Sekolah. *Shihatuna : Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 26. <https://doi.org/10.30829/shihatuna.v3i1.12859>
- Citra Putri Ambarwati *, M. (2024). *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. PENGARUH AFIRMASI POSITIF UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI RENDAH PADA KORBAN BULLYING*, 14(3), 75–82. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>
- Mayliyan, A. K., & Budiarto, E. (2022). Pengaruh afirmasi positif terhadap depresi, ansietas, dan stres warga binaan di rutan pada kasus penyalahgunaan NAPZA. *Keperawatan Jiwa (Jkj): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), 683–691.
- Niman, S., & Surbakti, L. N. (2022). Terapi afirmasi positif pada klien dengan harga diri rendah: Studi kasus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(November), 484–492.
- Pangemanan, J., Al Katuuk, U. M. K., & Ratu, D. M. (2023). Penggunaan Diksi Dan Gaya Bahasa Pada Novel Selamat Tinggal Karya Tere Liye Dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran Sastra. *Kompetensi*, 3(5), 2293–2304. <https://doi.org/10.53682/kompetensi.v3i5.6214>
- Putri Ambarwati, C., & Mariyati. (2025). *Pengaruh afirmasi positif untuk meningkatkan harga diri rendah pada korban bullying*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Rachman, A., Sumarsilah, S., & Susandi, S. (2022). Pembinaan Sikap Positif Berbahasa Indonesia Anak dalam Ranah Media Sosial Bagi Orang Tua Siswa. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 531–538. <https://doi.org/10.55983/empjcs.v1i4.201>
- Tedjawidjaja, D., & Christanti, D. (2024). *PENGARUH SELF-CONSTRUAL TERHADAP SOCIAL MEDIA SOCIAL COMPARISON PADA MAHASISWA DI INDONESIA*. 11, 284–301. <https://doi.org/10.24854/jpu922>
- Zebua, D., Sitepu, A., Nasution, A., & Dinata, M. (2022). Audio afirmasi untuk membentuk harga diri positif individu. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 127–136. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1466>
- Fatma Dilla Adinda, Anisa Septi Artanti, Diva Savira, Ratna Juwita, & Zahra, A. (2024). Efektivitas Afirmasi Positif terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Culture Education and Technology Research (Cetera)*, 1(2), 50–58. <https://doi.org/10.31004/ctr.v1i2.35>