

Afirmasi Positif Mengurangi Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa

**Taqiya Mafaza Jannati Herman¹, Keno Azizah Rovilla², Aliyah Rahman³
Septi Fanny⁴, Muhammad Irfan⁵**

¹²³⁴⁵Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan,
Universitas Negeri Padang
e-mail: taqiyamafazajannati31@gmail.com

Abstract

Kecemasan adalah ketegangan internal atau eksternal yang memicu respons dari sistem saraf otonom, menghasilkan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Individu dengan gangguan kecemasan dapat mengalami ketidakseimbangan pribadi, seperti merasa tegang, gelisah, dan overthinking. Kecemasan, berbeda dari fobia dan rasa takut, sering muncul tanpa penyebab yang pasti dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Kecemasan lebih umum terjadi pada wanita dibandingkan pria, disebabkan oleh kepekaan emosional dan kecenderungan melihat detail lebih banyak. Penelitian ini mengeksplorasi kecemasan mahasiswa dalam merencanakan masa depan, terutama dalam konteks pekerjaan. Sebanyak 70,5% mahasiswa melaporkan kecemasan terkait masa depan mereka, merasa kesulitan merancang strategi karier, dan mengalami ketidakpastian diterima kerja. Maka untuk mengatasi kecemasan, terapi relaksasi berupa afirmasi positif dapat digunakan. Afirmasi positif adalah pernyataan yang diulang secara rutin untuk merangsang perubahan positif dalam pikiran bawah sadar. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Psikologi UNP kampus V Bukittinggi dan bertujuan untuk memahami strategi intervensi yang efektif, seperti afirmasi positif, dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan terkait masa depan mereka. Intervensi ini bertujuan mengubah pemikiran negatif menjadi positif, memungkinkan individu membuat keputusan yang bijak dan mencapai tujuan hidup yang realistis.

Kata kunci: *kecemasan, masa depan, afirmasi positif, alam bawah sadar*

Abstract

Anxiety is internal or external tension that triggers a response from the autonomic nervous system, resulting in unpleasant emotional experiences. Individuals with anxiety disorders may experience personal imbalances, such as feeling tense, restless and overthinking. Anxiety, different from phobias and fear, often appears without a definite cause and can interfere with daily life. Anxiety is more common in women than men, due to emotional sensitivity and a tendency to see more details. This study explored college students' anxiety in planning for the future, especially in the context of work. A total of 70.5% of students reported anxiety related to their future, found it difficult to design

career strategies, and experienced uncertainty about being hired. So to overcome anxiety, relaxation therapy in the form of positive affirmations can be used. Positive affirmations are statements that are repeated regularly to stimulate positive changes in the subconscious mind. This study was conducted on Psychology students of UNP campus V Bukittinggi and aims to understand effective intervention strategies, such as positive affirmations, in helping students overcome anxiety related to their future. This intervention aims to change negative thoughts into positive ones, allowing individuals to make wise decisions and achieve realistic life goals.

Keywords : *anxiety, future, positive affirmations, subconscious*

LATAR BELAKANG

Kecemasan merupakan ketegangan internal atau eksternal yang memicu respons dari sistem saraf otonom yang dapat menyebabkan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Individu dengan gangguan kecemasan dapat mengalami gangguan dalam keseimbangan pribadinya, seperti merasa tegang, gelisah, resah, takut, gugup, bahkan overthinking (Hanim, L. M., & Ahlas, S. A. 2020). Individu yang merasa cemas bisa merasakan diri mereka terbatas dan jauh dari sensasi kebebasan (Nugraha, A. D, 2020). Kecemasan atau yang sering disebut sebagai anxiety merupakan perasaan takut yang muncul tanpa penyebab yang pasti. Berbeda dengan pobia dan rasa takut, kecemasan terjadi ketika individu mengalami kekhawatiran dengan objek dan alasan yang semu atau tidak terlalu jelas yang tidak dapat mereka temukan jalan keluarnya (Asrori, A., & Hasanat, N. U, 2015).

Wanita lebih cenderung mengalami kecemasan daripada pria. Tingkat kecemasan lebih tinggi pada wanita dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh kepekaan emosional yang lebih tinggi pada wanita, yang pada akhirnya membuat wanita lebih rentan terhadap perasaan kecemasan. Perbedaan ini tidak hanya disebabkan oleh perbedaan emosional, tetapi juga karena perbedaan dalam cara berpikir. Wanita cenderung memperhatikan detail dalam kehidupan atau peristiwa, sedangkan laki-laki cenderung memiliki pandangan yang lebih global atau kurang terfokus pada detail. Orang yang memperhatikan detail lebih banyak cenderung lebih mudah terpengaruh oleh kecemasan karena memiliki lebih banyak informasi, yang pada akhirnya dapat benar-benar menekan perasaan mereka (Asni Nur, 2014). Dalam penelitian ini peneliti akan secara langsung membahas mengenai kecemasan mahasiswa dalam menghadapi masa depan.

Sebanyak 70,5% mahasiswa menyatakan bahwa mereka cemas dan kesulitan untuk merencanakan masa depan mereka, terutama dalam konteks pekerjaan. Meskipun menganggap karier penting, mahasiswa merasa kesulitan dalam memfokuskan pilihan pekerjaan yang diinginkan dan memiliki sedikit informasi tentang berbagai jenis karier. Akibatnya, mereka merasa tidak mampu merancang strategi menghadapi masa depan dan cemas apakah dapat mengimplementasikan rencana karier mereka (Hermawati, 2014). Penelitian lain menyebutkan Sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan terkait prospek dunia kerja yang kompetitif, ketidakpastian akan diterima di lapangan kerja, dan menemukan pekerjaan di bidang

yang diminati mereka (Hanim, L. M., & Ahlas, S. A, 2020). Kecemasan ini dipicu oleh ketidakpastian mengenai masa depan terutama pada usia sembilan belas hingga dua puluhan atau selama masa perkuliahan, di mana beberapa kasus kecemasan relatif lebih umum terjadi.

Ketidakpastian dan kejelasan mengenai masa depan dapat menyebabkan perasaan putus asa dan kegelisahan, terutama ketika individu merasa kebingungan dan kehilangan kendali terhadap arah masa depannya. Hal ini mengakibatkan kesulitan bagi individu untuk merencanakan masa depan mereka, yang pada akhirnya berkontribusi pada pengalaman kecemasan yang berlanjut terkait masa depan (Hammad, M. A., 2016). Untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan sebuah terapi relaksasi berupa afirmasi positif yang dimana individu mengucapkan kalimat pendek yang mengandung pemikiran positif yang dapat mempengaruhi pikiran bawah sadar untuk mendukung perkembangan persepsi yang positif. Afirmasi adalah pernyataan atau kalimat positif yang diutarakan dalam pikiran bawah sadar atau dalam bentuk tulisan yang dibuat oleh seseorang untuk menyatakan suatu tujuan (Arsy, H., 2011). Pernyataan afirmasi haruslah positif dan sesuai dengan apa yang di yakini dalam diri

Afirmasi positif biasanya berupa pernyataan singkat dan memberi semangat yang membantu menciptakan kerangka berpikir positif yang bisa diucapkan atau dituliskan. Contoh kalimat afirmasi positif yakni, Saya kuat. Saya memiliki kekuatan untuk membuat pilihan yang tepat untuk diri saya sendiri. Afirmasi positif juga dapat diartikan sebagai pernyataan positif yang dapat diucapkan secara lantang kepada diri sendiri dan jika diulangi secara teratur dapat mengubah pikiran dan perilaku negatif. Afirmasi adalah bentuk penguatan yang dapat memengaruhi perilaku seseorang untuk mengaktifkan kemampuan dan kekuatan internalnya. Secara psikologis, afirmasi memiliki kekuatan besar dalam merangsang perubahan positif pada individu. Salah satu teknik afirmasi menggunakan kalimat positif, pujian, penghargaan, atau hadiah visual yang menarik (Wahiddah & Julia, 2022).

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perasaan peneliti bahwa banyak mahasiswa mengalami kecemasan karena kurang yakin akan kemampuan mereka bersaing di dunia kerja. Penelitian ini akan menelusuri berbagai konsekuensi psikologis yang muncul akibat dari kecemasan yang dialami mahasiswa akibat memikirkan masa depan. Masalah psikologis tersebut, seperti daya tahan terhadap tekanan, konsentrasi dan menurunnya daya juang. Penelitian ini dilakukan dikalangan dewasa awal tepatnya pada kalangan mahasiswa Psikologi UNP kampus V Bukittinggi. Hal yang dapat dimanfaatkan dalam ilmu pengetahuan psikologi terkait penelitian ini yakni memahami strategi intervensi yang efektif dalam membantu individu yang sedang mengalami kecemasan dan pikiran negatif berlebih terkait menghadapi masa depan. Intervensi yang diteliti mencakup afirmasi positif serta memberikan program edukatif dengan tujuan utama membantu penderita kecemasan keluar dari situasi yang menjebak tersebut.

METODE

Penelitian ini menghasilkan data kuantitatif yang diperoleh dari hasil penilaian kecemasan terhadap ketidakpastian masa depan pada saat pretest dan posttest. Pada

penelitian eksperimen kali ini peneliti menggunakan desain pretest-posttest control group, yang melibatkan dua kelompok acak yang diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal, kemudian kelompok dibagi menjadi dua, yakni kelompok eksperimen (KE) dan kelompok Kontrol (KK). Populasi yang terlibat dalam penelitian ini merupakan mahasiswa jurusan Psikologi Kampus V Bukittinggi, dengan sampel penelitian 10 orang mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pre-Test

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil	eksperimen	5	5.90	29.50
	kontrol	5	5.10	25.50
	Total	10		

Berdasarkan tabel diatas diketahui subjek penelitian ini berjumlah 10 orang, terdiri dari 5 subjek sebagai kelompok kontrol dan 5 subjek kelompok eksperimen.

Test Statistics ^a	
	Hasil
Mann-Whitney U	10.500
Wilcoxon W	25.500
Z	-.419
Asymp. Sig. (2-tailed)	.675
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.690 ^b
a. Grouping Variable: Kelompok	
b. Not corrected for ties.	

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney Test, nilai Asymp.sig (2-tailed) adalah 0.675, yang lebih besar dari 0.05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pada hasil pretest tidak terdapat perbedaan dalam upaya mahasiswa (baik pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen) untuk melepaskan diri dari perasaan cemas yang timbul akibat ketidakmampuan dan keraguan dalam menentukan serta menghadapi masa depan mereka.

B. Post-Test

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil	eksperimen	5	8.00	40.00
	kontrol	5	3.00	15.00
	Total	10		

Berdasarkan tabel diatas diketahui subjek penelitian ini berjumlah 10 orang, terdiri dari 5 subjek sebagai kelompok kontrol dan 5 subjek kelompok eksperimen.

Test Statistics ^a	
	Hasil
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	15.000
Z	-2.619
Asymp. Sig. (2-tailed)	.009
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008 ^b
a. Grouping Variable: Kelompok	
b. Not corrected for ties.	

Berdasarkan output uji *Mann-Whitney Test* nilai *Asymp.sig* (2-tailed) sebesar $0.009 > 0.05$. Maka dapat disimpulkan pada Hasil posttest menunjukkan adanya perbedaan upaya mahasiswa antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.dalam melepaskan diri dari perasaan cemas akibat ketidakmampuan dan keraguan mereka dalam menentukan dan menghadapi masa depan setelah dilakukannya eksperimen

Afirmasi Positif selama 6 hari pada kelompok eksperimen (KE) tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hayuni Arsy (2011) berjudul Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Studi yang dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau oleh Arsy. penelitian itu menemukan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kecenderungan berpikir positif dan tingkat kecemasan terkait masa depan di kalangan mahasiswa. Semakin tinggi kecenderungan berpikir positif mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami mengenai masa depan. Sebaliknya, jika mahasiswa cenderung memiliki pikiran positif yang rendah, kecemasan yang dirasakan terkait masa depan akan lebih tinggi.

Teori afirmasi positif juga mendukung hasil penelitian ini. yang menjelaskan bahwa Afirmasi merupakan penguatan yang dapat memengaruhi perilaku seseorang, guna mengaktifkan kemampuan dan kekuatan internalnya. Secara psikologis, afirmasi sangat kuat dalam merangsang perubahan positif pada individu. Salah satu teknik afirmasi melibatkan penggunaan kalimat positif, pujian, penghargaan, atau hadiah visual yang disukai seseorang (Wahiddah & Julia, 2022).

SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan karena banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan terkait kemampuan mereka untuk bersaing di dunia kerja. Fokus penelitian ini adalah menelusuri konsekuensi psikologis akibat kecemasan tentang masa depan, seperti ketahanan terhadap tekanan, kemampuan berkonsentrasi, dan penurunan semangat juang. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Psikologi UNP Kampus V Bukittinggi, dengan tujuan memahami strategi intervensi yang efektif, seperti afirmasi positif dan program edukatif, untuk membantu individu mengatasi kecemasan dan pikiran negatif. Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest dengan kelompok kontrol, di mana dua kelompok acak diuji sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Kelompok eksperimen (KE) menerima perlakuan afirmasi positif, sedangkan kelompok kontrol (KK) tidak menerima perlakuan apa pun. Partisipan diminta membayangkan target yang ingin partisipan capai, lalu menulis afirmasi positif yang sejalan dengan keinginan partisipan selama lima hari berturut-turut, partisipan diminta untuk membaca kalimat afirmasi yang telah ditulis tersebut secara berulang ulang setiap hari, dalam posisi rileks dan diiringi pengaturan nafas. Hasil pretest menunjukkan Kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan signifikan dalam mengatasi kecemasan. Namun berbeda pada hasil posttest, setelah dilakukannya afirmasi pada kelompok eksperimen, maka data posttest menunjukkan adanya perbedaan signifikan dari hasil pretest. Kelompok eksperimen menunjukkan penurunan kecemasan yang lebih besar setelah perlakuan afirmasi positif. Hal ini sesuai dengan penelitian Hayuni Arsy, yang menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara berpikir positif dan kecemasan terkait masa depan, menunjukkan bahwa berpikir positif dapat mengurangi kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsy, H. (2011). Hubungan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Suska Riau (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Asrori, A., & Hasanat, N. U. (2015). Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 89-107.
- Asni, N. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Keperawatan FIKES UMP Menghadapi Praktek Klinik Keperawatan (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO).
- Hammad, M. A. (2016). Future Anxiety and Its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. A. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41-48
- Hermawati, Nisa. (2014). Hubungan Antara Orientasi Masa Depan Area Pekerjaan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2001 UIN SGD Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 69 – 77.
- Ismail, I., & AlBahri, F. P. (2019). Perancangan E-Kuisisioner menggunakan Codelgniter dan React-Js sebagai Tools Pendukung Penelitian. *J-SAKTI (Jurnal Sains Komputer Dan Informatika)*, 3(2), 337–347. <https://doi.org/10.30645/j-sakti.v3i2.152>
- Muchlis, M., Christian, A., & Sari, M. P. (2019). Kuesioner Online Sebagai Media Feedback Terhadap Pelayanan Akademik Pada STMIK Prabumulih. *Eksplora Informatika*, 8(2), 149–157.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan skala Likert dan skala dikotomi pada kuesioner online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128-137.
- Qolby, B. S. Uji Mann Whitney Dalam Statistika Non Parametrik.
- Syofian, S., Setiyaningsih, T., & Syamsiah, N. (2015). Otomatisasi metode penelitian skala likert berbasis web. *Prosiding Semnastek*.
- Wahiddah, S. A. N., & Julia, J. (2022). Afirmasi positif: Booster untuk meminimalisir hambatan belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 15(2), 189-199.