

## Psikoedukasi: Afirmasi Positif dalam Upaya Meningkatkan Kerjasama antar Mahasiswa

### *Psychoeducation: Positive Affirmations in Efforts to Increase Collaboration between Students*

Lodiana Ayu<sup>(1\*)</sup>, Fenty Zahara Nasution<sup>(2)</sup>, Oktariani<sup>(3)</sup> & Rahmat Syaibani<sup>(4)</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Potensi Utama, Indonesia

\*Corresponding author: lodianaayu21@gmail.com

#### Abstrak

Gelar sarjana sangat penting untuk kesuksesan profesional, namun pelaku usaha membutuhkan soft skill khusus untuk membuat setiap pelamar menonjol. Kemampuan ini tidak terbatas pada, komunikasi, pemecahan masalah, keterampilan negosiasi, dan keterampilan manajemen waktu yang baik, namun kerja tim adalah kuncinya, karena begitu mahasiswa menguasai kerja sama tim, maka juga menguasai semua soft skill lainnya. Menjadi mahasiswa baru, dapat memunculkan masalah psikis yang baru. Dimana mereka harus mampu menyesuaikan diri menggunakan perubahan kiprah dan lingkungan akademis, yang tentunya jauh berbeda dengan lingkungan sekolah mereka dulu. Masalah psikis yang harus di hadapi salah satunya adalah persaingan akademis yang tinggi antar mahasiswa. Masalah psikis ini di kenal dengan Impostor syndrome, yaitu sindrom yang mencakup perasaan bersalah atas kesuksesan, ketidakmampuan menerima kesuksesan, ketakutan akan pengakuan, perasaan tidak berharga, dan perasaan kurang berpendidikan. Salah satu untuk mengatasi permasalahan kecemasan ini pada mahasiswa baru adalah dengan mempelajari penggunaan afirmasi positif. Afirmasi positif dapat menaikkan harga diri & ketahanan pada antara mahasiswa, membangkitkan semangat, & menaikkan motivasi sehingga mengurangi impostor syndrome & membantu membentuk lingkungan belajar yang positif.

**Kata Kunci:** Psikoedukasi; Kerjasama; Afirmasi Positif; Mahasiswa.

#### Abstract

*A college degree is essential for professional success, but businesses need specific soft skills to make each applicant stand out. These abilities are not limited to, communication, problem solving, negotiation skills, and good time management skills, but teamwork is key, because once students master teamwork, they also master all other soft skills. Being a new student can give rise to new psychological problems. Where they must be able to adapt to changing roles and the academic environment, which is of course very different from their previous school environment. One of the psychological problems that must be faced is high academic competition between students. This psychological problem is known as Impostor syndrome, which is a syndrome that includes feelings of guilt over success, inability to accept success, fear of recognition, feelings of worthlessness, and feelings of lack of education. One way to overcome this anxiety problem in new students is to learn to use positive affirmations. . Positive affirmations can increase self-esteem & resilience among students, raise enthusiasm, & increase motivation thereby reducing impostor syndrome & helping to form a positive learning environment*

**Keywords:** Psychoeducation; Cooperation; Positive Affirmations; Student.

#### Rekomendasi mensitasi :

Ayu, L., Nasution, F. Z., Oktariani, & Syaibani, R. (2024), Psikoedukasi: Afirmasi Positif dalam Upaya Meningkatkan Kerjasama antar Mahasiswa. Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pembinaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat, 4 (1): 53-57.

## PENDAHULUAN

Kerja tim mengacu pada sekelompok orang yang bersatu untuk mencapai tujuan bersama. Kontribusi setiap anggota tim akan mengarah pada tercapainya tujuan.

Kolaborasi yang efektif dan keterampilan pemecahan masalah pribadi juga diperlukan untuk menyelesaikan tugas. Keterampilan kerja tim akan bermanfaat bagi mahasiswa baik saat ini maupun dalam jangka panjang.

Ketika sebuah perusahaan merekrut karyawan baru, pemberi kerja mencoba menemukan sesuatu dalam diri masing-masing individu sebelum mempekerjakan mereka. Gelar sarjana sangat penting untuk kesuksesan profesional, namun pengusaha membutuhkan soft skill khusus untuk membuat setiap pelamar menonjol.

Kemampuan ini tidak terbatas pada, komunikasi, pemecahan masalah, keterampilan negosiasi, dan keterampilan manajemen waktu yang baik, namun kerja tim adalah kuncinya, karena begitu mahasiswa menguasai kerja sama tim, maka juga menguasai semua soft skill lainnya (Borodin, 2024).

Salah satu cara untuk mengembangkan keterampilan kerja tim adalah dengan bergabung dalam tim. Namun bagi mahasiswa, ini sepertinya sesuatu yang sulit di lakukan. Saat bekerja dalam tim, mahasiswa perlu memahami bahwa tidak ada orang yang akan bekerja dengan cara yang sama seperti diri mahasiswa itu sendiri.

Untuk membentuk keterampilan kerja tim, perlu dilakukan penerapan keterampilan kerja tim dalam proses belajar mengajar di perguruan tinggi (Azmir et al., 2016)

Caranya adalah dengan melibatkan semua rekan satu tim dalam kelompok. Dengan cara ini mahasiswa dapat

mengenal diri sendiri. Bagilah tugas sesuai dengan kekuatan masing-masing anggota kelompok dan pantau kemajuannya. Kerja tim yang sukses mengajarkan orang bagaimana menyelesaikan konflik. Mempercayai orang lain juga meningkatkan kinerja. Gerakkan kelompok maju dengan menetapkan tujuan tim dan memberikan umpan balik yang membangun. Detail kecil ini akan membantu membangun keterampilan kerja tim (Borodin, 2024).

Secara umum status mahasiswa adalah status yang diberikan kepada seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang pendidikan tinggi, misalnya di universitas, sekolah menengah, atau akademi. Status mahasiswa diberikan kepada mereka yang sedang menempuh pendidikan, baik pada jenjang sarjana, pascasarjana, maupun doktoral (A, 2024).

Menjadi mahasiswa baru, dapat memunculkan masalah psikis yang baru. Dimana mereka harus mampu menyesuaikan diri menggunakan perubahan kiprah dan lingkungan akademis, yang tentunya jauh berbeda dengan lingkungan sekolah mereka dulu. Masalah psikis yang harus di hadapi salah satunya adalah persaingan akademis yang tinggi antar mahasiswa.

Masalah psikis ini di kenal dengan *Impostor syndrome*, yaitu sindrom yang mencakup perasaan bersalah atas kesuksesan, ketidakmampuan menerima kesuksesan, ketakutan akan pengakuan, perasaan tidak berharga, dan perasaan kurang berpendidikan (Promosi Kesehatan, 2024)

Sindrom ini bisa menyerang siapa saja, termasuk mahasiswa baru. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain ketidakbiasaan terhadap peran dan

posisi baru, tekanan persaingan di kalangan mahasiswa, isolasi pada jenjang pendidikan tinggi, dan tekanan-tekanan lain yang lazim ditemukan dalam budaya akademik lain (Promosi Kesehatan, 2024).

Gravois (2007, sebagaimana di kutip dalam Muslimah et al., 2022) menyatakan bahwa sekitar 70% populasi dunia akan mengalami *impostor syndrome* setidaknya sekali dalam seumur hidup, sementara Jack Ireland (2024) mengatakan 50% orang dewasa di Inggris pernah terkena *impostor syndrome*.

Salah satu untuk mengatasi permasalahan kecemasan ini pada mahasiswa baru adalah dengan mempelajari penggunaan afirmasi positif. Afirmasi positif dapat menaikkan harga diri & ketahanan pada antara mahasiswa, membangkitkan semangat, & menaikkan motivasi sehingga mengurangi *impostor syndrome* & membantu membentuk lingkungan belajar yang positif.

Afirmasi, atau yang disebut dengan afirmasi positif, merupakan kata-kata yang bila diulang secara teratur, bisa mengubah pikiran & pola perilaku yang negatif. Afirmasi sering dipakai menjadi teknik untuk pengembangan diri, sehingga akan berdampak pada pertumbuhan individu, sehingga berdampak dalam dinamika grup & gaya pembelajaran (Ireland, 2024). Dengan mengulang afirmasi secara teratur, individu bisa membarui pola pikir mereka, menumbuhkan kepercayaan diri, & menumbuhkan etos kerja yang lebih optimis.

Berdasarkan fenomena yang terjadi, maka pemberian psikoedukasi ini dilakukan pada mahasiswa baru. Dengan pemberian psikoedukasi ini diharapkan mahasiswa dapat mengendalikan rasa cemas mereka, sehingga mereka tidak mudah kehilangan konsentrasi, percaya

diri yang rendah dan daya ingat yang pendek. Pada akhirnya mahasiswa dapat meningkatkan performa penampilan mereka di dalam kelas dalam hal kerja sama dalam tim ataupun juga dalam pembelajaran.

## **BAHAN DAN METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah dalam bentuk pemberian psikoedukasi. Kegiatan ini dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan Makrab yang ditujukan untuk mahasiswa baru, yang diadakan pada tanggal 23 November 2024.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berbentuk psikoedukasi, berupa penyampaian materi berupa ceramah dan diskusi tanya jawab antara narasumber atau pemateri dengan mahasiswa baru.

Bahan yang digunakan dalam penyampaian materi didapatkan hasil dari tanya jawab pada mahasiswa baru dalam kegiatan Pengenalan Kehidupan Kampus bagi Mahasiswa Baru (PKKMB) sebelumnya. Tanya jawab ini dilakukan untuk melihat sejauh mana kesiapan mahasiswa dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan dunia perkuliahan.

Dari hasil tanya jawab ini diperoleh kesimpulan, bahwa mahasiswa belum mempunyai gambaran kehidupan kampus dan cara belajarnya, sehingga mereka memiliki kecemasan dalam menghadapi persaingan sesama teman, terutama dalam hal kemampuan belajar yang berbeda dengan mahasiswa lainnya.

Pada tahap ini mahasiswa baru rentan terhadap kemampuan dirinya sendiri karena mereka membandingkan kemampuan yang mereka miliki tidak layak jika dibandingkan dengan mahasiswa yang lainnya. Ketika mahasiswa baru merasa ragu terhadap kemampuannya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan  
Kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan dengan memberikan psikoedukasi kepada mahasiswa baru, dengan metode pemberian ceramah dan juga latihan teknik menggunakan afirmasi positif oleh narasumber.



Gambar 2. Pemberian psikoedukasi oleh pemateri  
Pada sesi pemberian psikoedukasi tentang kerjasama antar mahasiswa, terlihat mahasiswa menyimak dan mendengarkan dengan baik memaparan materi dan pada sesi tanya jawab, mahasiswa terlihat sangat antusias bertanya kepada narasumber.



Gambar 3. Pemberian psikoedukasi

Setelah mahasiswa memahami pentingnya kerja sama antar mahasiswa, kemudian sesi selanjutnya mahasiswa diberikan pelatihan singkat tentang bagaimana mengafirmasikan diri secara positif. Hal ini perlu dilakukan karena afirmasi merupakan pernyataan atau kalimat positif yang diungkapkan secara tidak sadar atau dituliskan untuk merumuskan tujuan (Kasmaja sebagaimana di kutip dalam Syahadah et al., 2024).

Ungkapan-ungkapan positif inilah yang kemudian masuk ke dalam otak dan mengajarkannya untuk memiliki cara pandang dan pemikiran yang lebih baik (Yuangga sebagaimana di kutip dalam Syahadah et al., 2024). Sementara manfaat menurut Rahmawati (An-Nafisati, 2022), afirmasi positif kepada diri sendiri adalah :

- 1) Merasakan ketenangan
- 2) Merasakan kedamaian
- 3) Merasakan keamanan
- 4) Selalu berfikiran positif

Menggunakan afirmasi positif dapat membantu mahasiswa mengurangi pikiran negatif, menyusun ulang pola pikir, dan memperbaiki perilaku. Hal ini sangat bermanfaat bagi individu atau mahasiswa yang menderita kecemasan, depresi, atau masalah harga diri, sehingga dapat menciptakan koneksi saraf baru di otak, sehingga akan meningkatkan *self efficacy* mahasiswa kedepannya

## SIMPULAN

Pada dasarnya system pengajaran di perkuliahan secara tidak langsung dapat memperkuat kemampuan kerjasama tim mahasiswa dengan benar-benar mengedepankan pembelajaran dengan berbagai metode diantara dengan metode presentasi dan diskusi, sehingga melatih

para mahasiswa membangun skill kerjasama di dalam kelompok.

Namun bagi mahasiswa baru, metode presentasi terkadang sebagai sesuatu yang menakutkan, karena ketika mempresentasikan materi pembelajaran, mahasiswa harus menampilkan kemampuannya dan banyak diantara mereka meragukan kemampuannya sehingga menimbulkan kecemasan dan akan mempengaruhi kerjasama dalam tim.

Hal ini bisa diatasi dengan menggunakan teknik afirmasi positif. Hal ini karena afirmasi positif seringkali mengurangi pikiran negatif, yang pada akhirnya membuat komunikasi menjadi lebih mudah karena mahasiswa tidak lagi memikirkan hal-hal negatif terkait dengan apa yang orang lain pikirkan tentang mereka. Afirmasi positif jugamemberikan rasa aman dan nyaman serta dapat menumbuhkan gagasan bahwa lawan bicara dapat dipercaya.

## DAFTAR PUSTAKA

- A, I. (2024). *10 Pengertian Mahasiswa Menurut Para Ahli Pengertian Mahasiswa Secara Umum*. Duniakampus.Id. <https://www.duniakampus.id/pengertian-mahasiswa-menurut-para-ahli/>
- An-Nafisati, P. K. (2022). Pengaruh Relaksasi Afirmasi Terhadap Peningkatan Self Efficacy Pada Pasien Kanker Payudara Di Rsud Panembahan Senopati Bantul. *Other Thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.*, 2014, 9–26.
- Azmir, M., Nizah, M., Sains, U., Sulaiman, M., Sains, U., & Mat, Z. H. (2016). *The Impact of Teamwork Skills on Students in Malaysian Public Universities*. July 2017.
- Borodin, A. (2024). *The Importance of Teamwork Skills for Students in Achieving Career Success*. Standuply Journal. <https://standuply.com/blog/the-importance-of-teamwork-skills-for-students-in-achieving-career-success/>
- Ireland, J. (2024). *A supportive place to work: the impact of positive affirmations*. Reed. <https://www.reed.com/articles/a-supportive-place-to-work-the-impact-of-positive-affirmations>

- Muslimah, A. I., Amalia, S. C., Jauharah, N. A., Kurniawati, Y., & Fadhilah, Q. A. (2022). Fenomena impostor syndrome pada mahasiswa berprestasi (mawapres) universitas islam “45” bekasi. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(1), 10–22.
- Promosi Kesehatan, T. K. H. dan H.-R. dr. S. T. K. (2024). *Mengenal Impostor Syndrome*. Kemenkes Ditjen Yankes. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2873/mengenal-impostor-syndrome](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2873/mengenal-impostor-syndrome)
- Syahadah, A. G., Yuliana, N., & Ageng, S. (2024). Positive Affirmations in the Lives of Generation Z. *Jurnal Sosial Sains Dan Komunikasi (Ju-SoSAK)*, 2, 136–142. <https://jurnal.seaninstitute.or.id/index.php/sosak>