

Pendekatan Konseling Afirmasi Positif untuk Peningkatan Prestasi dan Pengurangan Perilaku Negatif

Abd. Gani Baeda¹, Tukatman², Heriviyatno Julika Siagian³, Evodius Nasus⁴, Muh. Syahrudin⁵

¹²³⁴⁵Universitas Sembilanbelas November Kolaka, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis : Abd. Gani Baeda

E-mail : abganbaeda@gmail.com

Abstrak

Prestasi akademik dan perilaku individu merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam dunia pendidikan. Namun, berbagai tantangan seperti kurangnya motivasi, rendahnya kepercayaan diri, serta perilaku negatif sering kali menjadi penghambat dalam mencapai hasil belajar yang optimal. Kegiatan ini bertujuan untuk menerapkan pendekatan konseling afirmasi positif guna meningkatkan prestasi akademik dan mengurangi perilaku negatif peserta. Metode yang digunakan meliputi identifikasi permasalahan melalui diskusi kelompok terfokus, pelaksanaan konseling berbasis afirmasi positif secara individu dan kelompok, serta evaluasi hasil dengan menggunakan angket dan observasi. Hasil menunjukkan bahwa teknik afirmasi positif mampu meningkatkan motivasi belajar, memperbaiki pola pikir peserta, serta mengurangi perilaku negatif yang sebelumnya menjadi kendala dalam proses pembelajaran. Peserta juga melaporkan peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan mengelola stres akademik. Kesimpulannya, pendekatan afirmasi positif terbukti efektif dalam membangun pola pikir yang lebih sehat serta memberdayakan individu dalam mencapai potensi akademik dan sosial mereka.

Kata kunci – Konseling afirmasi positif, prestasi akademik, perilaku negatif, motivasi belajar

Abstract

Academic performance and personal conduct are two interrelated facets within the field of education. Nonetheless, numerous obstacles, including insufficient motivation, diminished self-confidence, and adverse conduct, can impede the achievement of optimal learning results. This initiative seeks to employ a positive affirmation counseling methodology to improve academic performance and mitigate adverse behaviors among participants. The applied strategy encompasses problem identification via focus group discussions, execution of individual and group-based positive affirmation counseling, and assessment of outcomes through questionnaires and observation. The results demonstrate that positive affirmation approaches significantly enhance learning motivation, transform participants' mindsets, and diminish negative behaviors that previously obstructed the learning process. Participants indicated enhanced self-confidence and improved stress management in academic settings. In conclusion, the positive affirmation method has demonstrated efficacy in cultivating healthy mindsets and enabling individuals to realize their academic and social potential.

Keywords - Affirmative counseling, scholarly success, detrimental conduct, educational motivation

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan dan perkembangan individu, prestasi akademik sering kali menjadi indikator utama kesuksesan. Pencapaian ini tidak hanya mencerminkan kemampuan intelektual, tetapi juga integritas, motivasi, dan konsistensi usaha seseorang. Namun, hambatan dalam meraih prestasi kerap kali muncul akibat perilaku negatif yang mendominasi, seperti rendahnya motivasi belajar, kecenderungan untuk menyerah saat menghadapi kesulitan, hingga perilaku agresif yang merusak hubungan interpersonal.

Faktor-faktor ini sering kali berakar pada aspek internal individu, seperti rendahnya rasa percaya diri, ketidakmampuan dalam mengelola emosi, serta persepsi diri yang negatif. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menghambat potensi penuh individu dan memperburuk hasil pendidikan mereka (Rasimin et al., 2021).

Oleh karena itu, pendekatan yang efektif diperlukan untuk memberdayakan individu dalam mengatasi tantangan ini, salah satunya melalui konseling afirmasi positif. Pendekatan ini didasarkan pada penguatan pikiran dan keyakinan positif, yang bertujuan untuk membangun pola pikir konstruktif dan meningkatkan persepsi diri. Dengan konseling afirmasi positif, individu dapat lebih termotivasi, memiliki keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuan mereka, dan mengembangkan pengendalian diri yang lebih baik. Selain membantu mengatasi perilaku negatif, teknik ini juga dapat mendorong individu untuk fokus pada potensi mereka, sehingga lebih mudah mencapai tujuan akademik maupun pribadi. Sebagai metode yang berorientasi pada pemberdayaan individu, konseling afirmasi positif memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk generasi yang berprestasi dan berperilaku positif (Semaraputri & Rustika, 2018).

Afirmasi positif adalah teknik psikologis yang melibatkan penguatan pikiran dan keyakinan positif terhadap diri sendiri dengan tujuan mengubah cara individu memandang diri dan situasi di sekitarnya. Teknik ini didasarkan pada prinsip bahwa pikiran memiliki kekuatan untuk memengaruhi emosi, perilaku, dan keputusan seseorang (Sumarwiyah et al., 2019). Berdasarkan teori psikologi kognitif, afirmasi positif dapat membantu individu menggantikan pola pikir negatif yang merugikan dengan keyakinan yang lebih konstruktif. Dengan cara ini, individu dapat menghadapi tekanan hidup dengan lebih bijaksana, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tantangan. Afirmasi positif juga berfungsi sebagai alat untuk membangun ketahanan mental, memungkinkan individu untuk bertahan di tengah kesulitan dengan optimisme yang lebih besar (Shabrina et al., 2021).

Penelitian mendukung efektivitas afirmasi positif dalam berbagai aspek kehidupan. Sebagai contoh, teknik ini terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dengan cara memperkuat rasa penerimaan diri dan mengurangi tingkat stres yang dialami individu. Selain itu, penerapan afirmasi positif secara teratur dapat memperbaiki hubungan interpersonal, karena individu yang memiliki keyakinan positif tentang dirinya cenderung lebih percaya diri dan mampu berinteraksi dengan cara yang lebih konstruktif. Dalam konteks pendidikan, afirmasi positif menjadi fondasi penting dalam membangun motivasi dan kepercayaan diri siswa, yang merupakan dua elemen utama dalam pencapaian akademik. Ketika siswa merasa dihargai dan mampu melihat potensi mereka, mereka cenderung menunjukkan semangat belajar yang lebih tinggi, disiplin yang lebih baik, serta penurunan perilaku negatif. Teknik ini bukan hanya pendekatan sederhana, tetapi juga langkah strategis yang berdampak jangka panjang bagi perkembangan individu.

Penelitian sebelumnya telah mengungkapkan efektivitas afirmasi positif dalam berbagai aspek kehidupan. efektivitas konseling kelompok dengan teknik reinforcement positif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dari keluarga broken home. Penelitian menggunakan metode PTBK dalam dua siklus, dengan setiap siklus melibatkan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Hasilnya menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa meningkat dari 36% pada tahap awal menjadi 66,33% setelah siklus kedua, membuktikan bahwa pendekatan ini efektif untuk mendukung perkembangan siswa dari keluarga broken home (Durrotunnisa & Hanita, 2021). Penelitian membahas penggunaan teknik konseling eklektif dengan perilaku attending untuk memperbaiki hubungan interpersonal siswa. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII dengan rancangan tindakan bimbingan konseling. Hasilnya menunjukkan bahwa teknik ini mampu meningkatkan penerimaan sosial siswa yang sebelumnya kurang diterima di lingkungan kelas, sehingga memperbaiki hubungan interpersonal mereka (Sukri, 2019). Penelitian menghasilkan panduan konseling berbasis cognitive behavior modification (CBM) yang didukung expressive writing untuk mengurangi perilaku seksual pranikah siswa SMK. Berdasarkan uji validitas dan efektivitas, panduan ini menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi perilaku berisiko. CBM membantu siswa memodifikasi pola pikir dan perilaku, serta memberikan pemahaman baru untuk pengelolaan emosi dan tindakan (Nadiarenita et al., 2021). Pendekatan konseling Islam untuk membantu korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Pendekatan ini melibatkan konselor dan ustadz untuk memberikan bimbingan berbasis nilai-nilai Islam. Hasilnya menunjukkan bahwa konseling ini berhasil membantu klien meraih ketenangan, memperbaiki hubungan dengan Tuhan, serta menemukan konsep kehidupan baru yang lebih positif (Marini & Darmayanti, 2023).

Selanjutnya pendekatan konseling spiritual dalam penyembuhan pasien narkoba. Menggunakan metode deskriptif kualitatif, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam membantu pasien memperbaiki pola pikir, menata hidup, dan meningkatkan ketenangan batin. Pendekatan ini mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam, seperti zikir, shalat, dan puasa, untuk memperbaiki kondisi pasien (Tajiri, 2019). Penelitian dengan mengevaluasi pengaruh terapi menulis ekspresif yang dikombinasikan dengan afirmasi positif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa. Penelitian menggunakan desain eksperimen kuasi dengan hasil menunjukkan bahwa kombinasi terapi ini efektif secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan, terutama pada mahasiswa tahun pertama yang rentan menghadapi transisi kehidupan (Ghoniyy et al., 2022). Serta Evaluasi efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-talk untuk membantu remaja meregulasi emosi. Penelitian menunjukkan bahwa setelah intervensi, terdapat peningkatan kemampuan regulasi emosi remaja yang signifikan. Teknik ini membantu siswa mengelola emosi negatif secara konstruktif, mengurangi perilaku agresif, dan meningkatkan keseimbangan emosional mereka (Widyanti & Naqiyah, 2023).

Berangkat dari berbagai temuan tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pendekatan konseling afirmasi positif dapat diimplementasikan dalam meningkatkan prestasi individu sekaligus menurunkan perilaku negatif. Dengan pendekatan yang terstruktur, diharapkan teknik ini mampu menjadi salah satu solusi efektif untuk mendukung pencapaian prestasi dan kesejahteraan psikologis.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan partisipatif melalui konseling berbasis afirmasi positif. Kegiatan dimulai dengan tahap identifikasi masalah, di mana peserta diarahkan untuk mengungkapkan kendala utama yang memengaruhi prestasi dan perilaku negatif mereka. Tahap ini dilakukan melalui wawancara dan diskusi kelompok terfokus (*focus group discussion*) untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang kondisi emosional, pola pikir, dan tantangan yang dihadapi peserta.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan konseling individu dan kelompok. Dalam sesi ini, peserta diberikan pemahaman tentang konsep afirmasi positif, termasuk teknik-teknik yang dapat digunakan untuk membangun pola pikir yang lebih sehat. Pendekatan konseling dilakukan secara terstruktur menggunakan panduan modul yang mencakup identifikasi keyakinan negatif, penulisan afirmasi, dan praktik afirmasi secara konsisten. Setiap peserta diarahkan untuk membuat afirmasi personal yang relevan dengan situasi mereka dan dilatih untuk mengintegrasikannya ke dalam rutinitas sehari-hari.

Untuk memastikan keberlanjutan dampak kegiatan, dilakukan evaluasi periodik yang melibatkan pengukuran indikator prestasi dan perilaku. Evaluasi ini dilakukan melalui observasi, angket, dan tes berbasis skala Likert untuk menilai perubahan pada tingkat motivasi, kepercayaan diri, dan perilaku peserta. Hasil evaluasi digunakan untuk memberikan umpan balik dan penyesuaian pendekatan dalam sesi konseling lanjutan. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan prestasi peserta serta pengurangan perilaku negatif mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan tahap identifikasi masalah memberikan gambaran komprehensif mengenai hambatan utama yang dialami peserta dalam mencapai prestasi optimal. Dari hasil wawancara dan diskusi kelompok, ditemukan bahwa sebagian besar peserta mengalami kesulitan dalam mengelola motivasi belajar akibat rendahnya kepercayaan diri serta pola pikir negatif terhadap kemampuan akademik mereka. Selain itu, beberapa peserta mengaku memiliki kecenderungan untuk menunda tugas dan mengalami kesulitan dalam mengatasi tekanan akademik. Perilaku negatif seperti kurangnya disiplin, ketidakmampuan mengatur waktu, serta kecenderungan menyerah sebelum mencoba juga muncul sebagai kendala yang cukup dominan. Identifikasi ini menjadi dasar dalam menyusun strategi konseling yang lebih sesuai dengan kebutuhan peserta.



Gambar 1. Wawancara dan Diskusi

Setelah sesi konseling afirmasi positif diterapkan, mulai terlihat perubahan signifikan dalam cara peserta memandang diri mereka sendiri serta bagaimana mereka menangani tantangan akademik dan sosial. Dalam sesi evaluasi pasca-konseling, ditemukan bahwa peserta yang sebelumnya menunjukkan pola pikir negatif mulai menggantinya dengan keyakinan yang lebih konstruktif. Hal ini tercermin dari peningkatan inisiatif dalam menyelesaikan tugas, keberanian untuk mencoba tantangan baru, serta penurunan kecemasan saat menghadapi ujian. Selain itu, hasil analisis skala Likert terhadap persepsi diri menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan rasa percaya diri dan memiliki ekspektasi yang lebih positif terhadap masa depan akademik mereka.

Di sisi lain, perubahan perilaku juga terlihat dalam aspek sosial dan emosional peserta. Mereka yang sebelumnya cenderung menunjukkan sikap apatis mulai lebih aktif dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan guru. Perilaku agresif yang sebelumnya sering muncul dalam situasi tertentu juga mengalami penurunan yang cukup signifikan. Umpan balik dari guru dan orang tua mengonfirmasi bahwa peserta yang mengikuti program ini lebih mampu mengendalikan emosi, menunjukkan sikap yang lebih kooperatif, serta memiliki motivasi yang lebih tinggi dalam menyelesaikan tugas akademik.

Selain dampak individu, pendekatan berbasis afirmasi positif juga membawa pengaruh dalam dinamika kelompok peserta. Sesi konseling kelompok yang dilakukan secara berkala membantu membangun rasa kebersamaan dan dukungan sosial antar peserta. Mereka lebih terbuka dalam berbagi pengalaman dan memberikan motivasi satu sama lain untuk terus berkembang. Dukungan ini memperkuat efektivitas teknik afirmasi, di mana peserta merasa lebih dihargai dan diterima dalam lingkungan mereka.



Gambar 2. Penutupan Kegiatan

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling afirmasi positif tidak hanya berdampak signifikan pada peningkatan prestasi akademik peserta, tetapi juga secara efektif berkontribusi dalam menurunkan perilaku negatif yang selama ini menjadi penghambat proses pembelajaran. Transformasi yang dialami peserta terlihat dari perubahan pola pikir mereka yang lebih optimis, peningkatan kepercayaan diri, dan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi serta menghadapi tantangan. Beberapa peserta menyampaikan bahwa teknik afirmasi positif membantu mereka merasa lebih termotivasi dan fokus dalam mencapai tujuan akademik. Salah satu peserta mengungkapkan, "*Saya merasa lebih percaya diri untuk menghadapi tugas-tugas sulit, karena sekarang saya tahu cara membangun pikiran yang positif.*" Peserta lainnya menambahkan, "*Dengan afirmasi ini, saya jadi lebih mudah mengendalikan stres saat ujian dan bisa berpikir lebih jernih.*"

Umpan balik ini mencerminkan keberhasilan pendekatan konseling dalam memberikan dampak jangka panjang terhadap pengembangan diri peserta. Selain itu, interaksi dalam sesi konseling kelompok juga menjadi elemen penting dalam menciptakan rasa dukungan sosial yang memperkuat keyakinan dan motivasi mereka. Hal ini membuktikan bahwa intervensi psikologis berbasis afirmasi positif dapat menjadi strategi yang efektif dan berkelanjutan untuk membangun pola pikir yang lebih sehat dan memberdayakan individu dalam mencapai potensinya secara maksimal, baik dalam konteks akademik maupun kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling afirmasi positif merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan prestasi akademik dan mengurangi perilaku negatif. Melalui teknik afirmasi yang terstruktur, peserta berhasil membangun pola pikir yang lebih positif, meningkatkan motivasi, dan mengembangkan rasa percaya diri yang lebih baik. Selain itu, kegiatan ini juga berkontribusi dalam memperbaiki kemampuan peserta dalam mengelola emosi dan menghadapi tantangan akademik dengan lebih konstruktif. Tanggapan positif dari peserta, termasuk pernyataan tentang peningkatan fokus, pengendalian stres, dan keberanian menghadapi tugas-tugas sulit, memperkuat bahwa intervensi ini berhasil mencapai tujuannya. Secara keseluruhan, konseling berbasis afirmasi positif tidak hanya memberikan dampak langsung pada individu, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan personal dan akademik secara berkelanjutan. Hal ini menjadikan pendekatan afirmasi positif sebagai strategi yang layak untuk diadopsi dalam upaya pengembangan potensi individu di berbagai konteks.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Sembilanbelas November Kolaka atas dukungan penuh yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Bantuan berupa bimbingan, serta fasilitasi dari LPPM USN Kolaka sangat berarti dalam menunjang keberhasilan program kami. Kami juga menghargai komitmen LPPM dalam mendorong kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berdampak nyata dan berkelanjutan. Semoga kerja sama yang baik ini dapat terus terjalin demi kontribusi yang lebih besar untuk masyarakat dan kemajuan institusi kita bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- Durrotunnisa, & Hanita, R. (2021). Konseling Kelompok Teknik Reinforcement Positif untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Broken Home. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 315–323.
- Ghony, Z., Khadijah, S., Insiyah, & Sulistyowati, E. (2022). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Dengan Kombinasi Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Di Surakarta. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(02), 134–144. <https://doi.org/10.52236/ih.v10i2.247>
- Marini, & Darmayanti, N. (2023). Diterbitkan oleh: Konsultasi Kurikulum Fakultas Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(3), 624–635.
- Nadiarenita, A. A., Hidayah, N., & Lasan, B. B. (2021). Konseling Cognitive Behavior Modification Berbantu Expressive Writing untuk Mengurangi Perilaku Seksual Pranikah Siswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(8), 1286—1292. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i8.14962>
- Rasimin, R., Yusra, A., & Wahyuni, H. (2021). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Problem Based Learning untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 314–320. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.261>
- Semaraputri, S. A. K. T., & Rustika, I. M. (2018). Peran Problem Focused Coping dan Konsep Diri Terhadap Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 35–47.
- Shabrina, F., Puspitaningrum, N., Sigumonrong, G., Isnandini, N., & Putri, S. (2021). Distres sebagai Mediator antara Resiliensi dan Well-being pada Dewasa di Indonesia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(2), 319–334. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss2.art6>
- Sukri, M. (2019). Penerapan Teknik Konseling Eklektif dengan Perilaku Attending dalam Pemecahan Masalah Hubungan Interpersonal. *Journal of Education Action Research*, 3(3), 215–223. <https://doi.org/10.23887/jear.v3i3.17372>
- Sumarwiyah, S., Masturi, M., Afifah, A. N. N., & Dina, A. S. (2019). Self Regulation Siswa Di Era Globalisasi Refleksi Bagi Generasi Milenials. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 1(2), 220–225. <https://doi.org/10.24176/jpp.v1i2.3441>
- Tajiri, H. (2019). Pendekatan Konseling Spiritual dalam Penyembuhan Pasien Narkoba di Inabah VII Tasikmalaya. *Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah)*, 18(1), 21–40. <https://doi.org/10.15575/anida.v18i1.5043>
- Widyanti, S. A., & Naqiyah, N. (2023). Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Self Talk Untuk Meregulasi Emosi Remaja SMPN 46 Surabaya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.26539/teraputik.711063>