

## Pelatihan Afirmasi Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Tuna Daksa di SLBN 1 Bantul

| Diterima : 17 Desember 2025 | Direview : 20 Desember 2025 | Disetujui : 16 Januari 2026 |

Ulfani Amalia Faricha<sup>1</sup>, Abira Qurrota ‘Ayun Ash Sholihah<sup>2</sup>, Radefa Azzahra Al Musthafa<sup>3\*</sup>, Yoga Dwi Wicaksani<sup>4</sup>, Arya Fendha Ibnu Shina<sup>5</sup>

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Jl. Laksda Adisucipto, Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta <sup>1,2,3,4,5</sup>

E-mail: [Musthafaradefa@gmail.com](mailto:Musthafaradefa@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa tuna daksa melalui afirmasi positif di SLB Negeri 1 Bantul. Subjek penelitian ini terdiri dari lima siswa kelas XI tuna daksa. Kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahap yang berisi tentang pemahaman tentang pikiran positif, latihan membuat kalimat afirmasi serta praktik pengulangan kalimat afirmasi dalam berbagai situasi sehari-hari. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif dan latihan individual. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu mengenali kekuatan diri, lebih berani mengungkapkan pendapat dan menunjukkan sikap percaya diri dalam berinteraksi. Secara keseluruhan, pelatihan afirmasi positif ini efektif dalam membantu meningkatkan rasa percaya diri pada remaja tuna Daksa dan dapat menjadi pendampingan psikologi di sekolah.

**Kata kunci:** Afirmasi Positif, Kepercayaan Diri, Siswa Tuna Daksa

### ABSTRACT

*This study aims to increase the self-confidence of students with physical disabilities through positive affirmations at SLB Negeri 1 Bantul. The subjects of this study consisted of five students with physical disabilities in grade XI. This activity was carried out in several stages, which included understanding positive thinking, practicing making affirmation sentences, and practicing repeating affirmation sentences in various everyday situations. The methods used included interactive lectures and individual exercises. The results of this study showed that students became more capable of recognizing their strengths, more courageous in expressing their opinions, and more confident in interacting with others. Overall, this positive affirmation training was effective in helping to increase the self-confidence of adolescents with physical disabilities and can be used as psychological support in schools.*

**Keywords:** Positive Affirmation, Self-Confidence, Students with Physical Disabilities

### PENDAHULUAN

Penyandang difabel daksa umumnya menghadapi berbagai tantangan yang memengaruhi kehidupan sehari-hari, seperti kesulitan untuk mandiri dalam melakukan aktivitas fisik maupun perawatan diri sehingga masih memiliki ketergantungan pada orang lain. Kondisi ini sering berdampak pada munculnya rasa tidak percaya diri, terutama ketika berinteraksi di lingkungan sosial. Selain itu, keterbatasan mobilitas juga dapat menghambat kemampuan sosial mereka, membuat proses bersosialisasi atau beradaptasi dengan lingkungan baru menjadi lebih sulit. Sesuai dengan hasil penelitian yang mengemukakan bahwa kebutuhan

yang paling urgen pada anak tunadaksa adalah menuju kemandirian setiap individu sehingga dapat menghilangkan ketergantungan individu terhadap orang lain, memulihkan diri rasa harga diri, percaya diri, kesadaran serta tanggung jawab terhadap masa depan, memulihkan kembali kemauan dan kemampuan untuk dapat melaksanakan fungsi sosialnya secara wajar, dan penyembuhan secara fisik juga penyembuhan keadaan sosial secara menyeluruh (Lisma br Manik, 2023).

Masalah utama yang sering dialami oleh penyandang tuna daksa adalah rendahnya kepercayaan diri. Kondisi fisik yang berbeda dari orang pada umumnya sering membuat mereka merasa kurang mampu, takut dinilai, atau enggan tampil di lingkungan sosial. Perasaan ini dapat memicu kekhawatiran berlebihan, menarik diri dari pergaulan, dan membatasi kesempatan untuk mengembangkan potensi diri.

Rendahnya kepercayaan diri pada difabel daksa dapat membuat mereka menarik diri dari lingkungan sekitar, merasa malu untuk berinteraksi, dan menghindari berbagai aktivitas sosial. Jika kondisi ini dibiarkan, tekanan emosional yang muncul dapat berkembang menjadi stres berat hingga depresi, yang akhirnya berdampak pada kesehatan mental dan kualitas hidup mereka. Hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya bahwa rendahnya kepercayaan diri dapat membuat difabel daksa menarik diri dari lingkungan sekitar, merasa malu, bahkan mengalami depresi (Aulyah & Sa'adah, 2024). Oleh sebab itu, perlu adanya upaya untuk membantu mereka agar percaya diri melalui pelatihan *soft skill* maupun *hard skill*.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah melalui afirmasi positif. Afirmasi positif adalah pernyataan-pernyataan positif yang diulang-ulang dengan tujuan menggantikan pikiran negatif dengan yang lebih positif dan konstruktif. Kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui pemberian afirmasi positif, afirmasi adalah salah satu terapi psikologis yang sangat kuat pengaruhnya terhadap perubahan positif individu (Fatma Dilla Adinda et al., 2024).

Berdasarkan observasi awal di SLB N 1 Bantul, beberapa siswa tuna daksa menunjukkan perilaku seperti enggan berinteraksi, kurang partisipatif, dan tampak kurang percaya diri. Hal ini mengindikasikan bahwa selain hambatan fisik, aspek psikologis menjadi kendala signifikan. Selain itu, dari beberapa guru menyampaikan bahwa siswa sering ragu saat dihadapkan pada tugas atau interaksi sosial. Kondisi ini dapat memperkuat urgensi untuk

mengintegrasikan intervensi psikologis dalam program pembelajaran dan pendampingan siswa difabel daksa. Oleh sebab itu dalam pengabdian kepada masyarakat bertujuan meningkatkan kepercayaan diri mereka dan salah satu metode yang digunakan yaitu afirmasi positif.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di SLB Negeri 1 Bantul pada tanggal 19 November 2025 dengan subjek sebanyak 5 peserta didik tunadaksa kelas XI yang memiliki karakteristik motorik yang beragam. Mulai dari peserta dengan mobilitas mandiri hingga pengguna kursi roda dengan tingkat keterbatasan gerak yang berbeda.

Kegiatan dilaksanakan dalam dua sesi pertemuan. Sesi pertama berupa need assessment yang bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan kondisi awal peserta. Need assessment dilakukan melalui wawancara dengan dua tenaga pendidik, percakapan langsung dengan peserta didik, serta observasi lingkungan belajar. Tahap ini digunakan sebagai dasar penyusunan materi dan penyesuaian metode pelatihan.

Sesi kedua merupakan pelaksanaan inti pelatihan afirmasi positif yang berlangsung selama 90 menit. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi terarah, dan praktik langsung. Ceramah digunakan untuk menyampaikan konsep dasar afirmasi positif, diskusi terarah untuk menggali pengalaman peserta terkait kepercayaan diri & afirmasi positif, serta praktik langsung untuk melatih peserta menyusun dan mengucapkan afirmasi positif sesuai dengan kebutuhan pribadi masing-masing. Media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi laptop, proyektor, *hand out* materi, serta media praktik berupa kertas asturo berwarna dan spidol.

Prosedur pelatihan diawali dengan pelaksanaan *pretest* untuk mengukur kondisi awal kepercayaan diri peserta dan pemahaman mereka terhadap afirmasi positif. Selanjutnya fasilitator menyampaikan materi afirmasi positif disertai contoh-contoh yang relevan dengan pengalaman peserta. Peserta kemudian dibimbing untuk mengidentifikasi situasi yang memicu rasa kurang percaya diri dan menyusun kalimat afirmasi positif yang bersifat spesifik, realistis, dan mudah diucapkan. Setelah itu dilakukan latihan pengucapan afirmasi secara berulang dengan pendampingan fasilitator.

Tahap akhir kegiatan meliputi refleksi singkat dan observasi respons peserta selama pelatihan. Evaluasi akhir dilakukan melalui *posttest* dengan indikator yang sama seperti *pretest*

untuk melihat perubahan pengetahuan, sikap, dan kebiasaan peserta dalam menerapkan afirmasi positif.

Pelaksanaan kegiatan didampingi oleh empat orang fasilitator yang merupakan mahasiswa semester 5. Fasilitator berperan sebagai pendamping peserta sekaligus penyampai materi pelatihan, membantu proses komunikasi dan aktivitas penulisan afirmasi, serta memastikan seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan sesuai dengan kemampuan masing-masing.

### HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Pelatihan afirmasi positif bertujuan mengenalkan praktik afirmasi positif kepada peserta serta membangun kepercayaan diri mereka yang nantinya dapat menunjang kemampuan interaksi dan komunikasi *interpersonal* dalam kegiatan pembelajaran serta kehidupan sosial di sekolah maupun masyarakat. Evaluasi pelatihan dilakukan melalui *assesment* yang berfokus pada pemahaman peserta terhadap afirmasi positif serta kebiasaan mereka dalam menerapkannya, didukung juga dengan hasil observasi selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1. *Assesment*

Hasil *assesment* dan observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang terbatas mengenai afirmasi positif dan belum terbiasa menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini tercermin dari perilaku peserta yang cenderung pasif selama kegiatan, enggan mengemukakan pendapat, kurang berani melakukan kontak mata, serta sering menunggu instruksi tanpa inisiatif. Beberapa peserta juga terlihat ragu ketika diminta menyampaikan pendapat atau mencoba hal baru, serta cenderung menghindari interaksi sosial dengan teman maupun fasilitator.



Gambar 2. Pelatihan Afirmasi Positif



Gambar 3. Hasil Afirmasi Positif

Setelah pelaksanaan pelatihan afirmasi positif, hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep afirmasi positif. Peserta mulai mampu menjelaskan makna dan tujuan afirmasi positif, menyusun kalimat afirmasi sederhana, serta memahami cara menerapkannya dalam situasi sehari-hari. Hasil observasi akhir juga menunjukkan perubahan kebiasaan, di mana peserta tampak lebih terbiasa mengulang kalimat afirmasi, lebih responsif saat diminta mempraktikkan afirmasi, serta menunjukkan sikap yang lebih terbuka dalam berinteraksi.

Selain peningkatan pemahaman dan kebiasaan afirmasi positif, perubahan juga terlihat pada aspek kepercayaan diri peserta. Peserta mulai lebih berani berbicara, mampu mengungkapkan pendapat sederhana, menunjukkan kontak mata yang lebih baik, serta lebih aktif dalam mengikuti kegiatan. Perubahan ini menunjukkan bahwa afirmasi positif membantu peserta mengenali kekuatan diri dan membangun pandangan yang lebih positif terhadap kemampuan yang dimiliki. Secara umum, tingkat kepercayaan diri peserta yang pada awalnya tergolong rendah mengalami peningkatan menjadi cukup.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fatma Dilla Adinda et al., 2024) yang menunjukkan bahwa afirmasi positif terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Hal ini, karena banyak mahasiswa yang sering kali mengalami masalah pada kepercayaan diri. Semua subjek penelitian ini mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah diberikan intervensi afirmasi positif. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa afirmasi positif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa. Keberhasilan intervensi afirmasi positif ini menunjukkan bahwa

strategi tersebut efektif dalam menggantikan pikiran negatif dengan pikiran positif, yang berdampak positif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Respon peserta terhadap pelatihan afirmasi positif secara umum menunjukkan antusiasme yang cukup baik. Peserta terlihat lebih tertarik pada sesi praktik penyusunan dan pengulangan kalimat afirmasi dibandingkan dengan sesi ceramah. Konten afirmasi yang dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari, seperti keberanian berbicara di kelas atau berinteraksi dengan teman, menjadi materi yang paling disukai dan mudah dipahami oleh peserta. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang kontekstual dan aplikatif lebih efektif dalam meningkatkan keterlibatan peserta.

Namun demikian, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi keberhasilan pelatihan. Faktor pendukung meliputi pendekatan fasilitator yang komunikatif, pendampingan intensif selama kegiatan, suasana pelatihan yang relatif kondusif, serta metode latihan individual yang memungkinkan peserta menyesuaikan afirmasi dengan kondisi diri masing-masing. Adapun faktor penghambat yang ditemukan antara lain kondisi fisik peserta yang mudah lelah, situasi pelatihan yang kurang nyaman pada beberapa sesi, serta perbedaan karakter dan kepribadian peserta yang memengaruhi kecepatan dalam merespons pelatihan. Berdasarkan hasil dan pembahasan tersebut, pelatihan afirmasi positif dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk pendampingan psikologis di sekolah luar biasa untuk meningkatkan pemahaman, membentuk kebiasaan afirmasi positif, serta membangun kepercayaan diri peserta didik tunadaksa

## **SIMPULAN**

Pelatihan afirmasi positif yang dilaksanakan di SLB Negeri 1 Bantul terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa tunadaksa. Program ini tidak hanya memperkenalkan konsep afirmasi positif secara teoritis, tetapi juga membimbing siswa untuk memahami makna afirmasi secara personal serta mengaplikasikannya dalam aktivitas sehari-hari. Melalui proses pendampingan yang berkelanjutan, siswa diajak untuk mengenali potensi diri, menerima kondisi fisik yang dimiliki, serta menanamkan pola pikir yang lebih optimis terhadap kemampuan mereka sendiri.

Hasil pelatihan menunjukkan adanya perubahan perilaku yang cukup nyata. Siswa tunadaksa tampak lebih berani dalam mengekspresikan pendapat, lebih aktif mengikuti kegiatan pembelajaran, serta menunjukkan peningkatan rasa percaya diri saat berinteraksi

dengan guru maupun teman sebaya. Afirmasi positif membantu siswa membangun dialog internal yang lebih sehat, sehingga persepsi negatif terhadap diri sendiri perlahan dapat diminimalkan. Hal ini sangat penting mengingat siswa tunadaksa kerap menghadapi tantangan psikologis berupa rasa rendah diri dan kekhawatiran akan penilaian sosial.

Dengan demikian, pelatihan afirmasi positif dapat dipandang sebagai salah satu bentuk pendampingan psikologis yang efektif dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah luar biasa. Intervensi ini berpotensi mendukung perkembangan kepercayaan diri siswa tunadaksa secara berkelanjutan, sekaligus menciptakan iklim pendidikan yang lebih inklusif dan memberdayakan. Ke depan, afirmasi positif dapat dikembangkan sebagai bagian dari program pembinaan karakter dan kesehatan mental siswa berkebutuhan khusus, dengan melibatkan peran guru dan orang tua agar dampaknya semakin optimal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta mengucapkan terima kasih kepada SLB Negeri 1 Bantul terkhusus siswa kelas XI tuna daksa yang telah berkontribusi dan mengizinkan kami melaksanakan kegiatan pelatihan afirmasi positif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Kami juga menyampaikan terima kasih kepada teman - teman diskusi penulisan jurnal yang telah memberikan kontribusi melalui pertukaran ide, saran, dan dukungan sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan keilmuan dan praktik di bidang terkait.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulyah, N., & Sa'adah, N. (2024). Peran Psikolog dalam Pemberian Terapi Psikologi Terhadap Prob-lem Remaja Tuna Daksa. *Indonesian Journal of Disability Research*, 2(1), 21–26. <https://doi.org/10.35719/ijdr.vxix.xxxx>
- 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>
- Lisma br Manik, D. (2023). Implementasi Pendidikan Bagi Anak Tunadaksa. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 11227–11249.