

Artikel Pengabdian kepada Masyarakat

Membangun Kepercayaan Diri Berbahasa Inggris Melalui Penulisan Ekspresif dan Afirmasi Positif

Widia Fransiska^{*}, Meida Rabia Sihite, Linda Astuti Rangkuti, Iskandar Zulkarnain

FKIP, Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Alwashliyah Medan, Medan, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 03 Juni 2026
Revisi Akhir: 25 Juni 2026
Diterbitkan Online: 08 Juli 2026

KATA KUNCI

Afirmasi Positif
Bahasa Inggris
Journaling
Kepercayaan Diri
Tulisan Ekspresif

KORESONDENSI^(*)

E-mail: widiafransiska@gmail.com

A B S T R A K

Salah satu faktor penyebab rendahnya minat siswa dalam belajar bahasa Inggris adalah kurangnya kepercayaan diri serta adanya ujaran negatif yang diterima ketika melakukan kesalahan berbahasa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA Swasta Muhammadiyah 1 Medan melalui penulisan ekspresif dan afirmasi positif. Tahapan kegiatan meliputi pengisian kuesioner daring, diskusi kelas, pemutaran video *power of words* dan afirmasi positif, penulisan ekspresif – *dear me* dalam bahasa Inggris, serta refleksi akhir. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa siswa menyadari pentingnya kemampuan berbahasa Inggris dan memiliki keyakinan untuk mengembangkannya, meskipun sebagian masih merasa cemas dan kurang percaya diri. Kegiatan pengabdian ini mengajak siswa untuk memahami pentingnya menggunakan kata-kata positif terhadap diri sendiri yang dapat dilakukan melalui kebiasaan menulis *diary* atau *journaling* (ekspresif writing). Tulisan ekspresif, afirmasi positif, serta refleksi pembelajaran memperlihatkan peningkatan kesadaran siswa akan pentingnya percaya pada diri sendiri, menyayangi diri, berfokus pada tujuan, serta mengabaikan pendapat negatif dari orang lain. Kebiasaan menulis secara ekspresif melalui *diary* atau *journaling* dalam bahasa Inggris diharapkan dapat memberikan kesempatan pada siswa untuk melatih kemampuan berbahasa Inggrisnya, menambah kosa kata, dan tentunya membangun rasa percaya diri dari afirmasi positif yang ditulis setiap hari.

PENDAHULUAN

Bahasa Inggris merupakan bahasa internasional yang memiliki peran penting dalam pendidikan dan dunia kerja. Di Indonesia, bahasa Inggris sudah diajarkan sejak tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi, namun masih banyak siswa yang menghadapi hambatan psikologis dalam proses pembelajaran. Hambatan tersebut terutama rasa cemas, takut melakukan kesalahan, dan kurangnya rasa percaya diri ketika harus menggunakan bahasa Inggris di depan orang lain (Horwitz, 2020). Kondisi ini dikenal sebagai *foreign language anxiety*, yang dapat menghambat partisipasi aktif siswa dalam kelas dan menurunkan motivasi belajar (Chan, Lee, & Smith, 2022).

Selain keterbatasan kosakata dan tata bahasa, kepercayaan diri dan motivasi memiliki pengaruh besar pada keberhasilan pembelajaran bahasa (Krashen, 1982). Ketika siswa menerima komentar negatif atau ejekan atas kesalahan berbahasa, mereka cenderung menghindari penggunaan bahasa Inggris, sehingga kesempatan untuk berlatih semakin berkurang (Liu & Jackson, 2008). Oleh karena itu, membangun kepercayaan diri siswa menjadi aspek penting dalam pembelajaran bahasa Inggris.

Kepercayaan diri berkaitan erat dengan konsep *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas tertentu (Bandura, 1997). Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *self-efficacy* tinggi lebih berani mencoba berbicara, lebih tahan terhadap kesalahan, dan lebih cepat berkembang dalam keterampilan bahasa

(Beatson, Alavi, & Witte, 2020). Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung mengalami *communication apprehension* dan menghindari interaksi dalam bahasa target (MacIntyre & Gardner, 1991).

Dalam konteks pembelajaran bahasa Inggris di Indonesia, membangun kepercayaan diri menjadi semakin penting karena siswa sering kali menghadapi tekanan sosial dari teman sebaya maupun lingkungan sekitar. Kesalahan berbahasa dianggap sebagai kelemahan, padahal sebenarnya merupakan bagian alami dari proses belajar (Lightbown & Spada, 2013). Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga afektif.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri adalah *expressive writing*. Menurut Pennebaker (1997), menulis ekspresif memungkinkan individu mengungkapkan pikiran dan perasaan terdalam, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks pembelajaran bahasa, journaling atau diary writing memberikan ruang bagi siswa untuk berlatih menulis tanpa tekanan formal, sekaligus memperluas kosakata dan struktur bahasa (Pfeiffer & Sivasubramaniam, 2016).

Penelitian lain menunjukkan bahwa kegiatan menulis ekspresif dapat membantu siswa membangun identitas belajar yang lebih positif, karena mereka belajar menerima kesalahan sebagai bagian dari proses dan menyalurkan emosi negatif melalui tulisan (Widdowson, 1968; Rivers, 1968). Dengan demikian, *expressive writing* tidak hanya berfungsi sebagai latihan bahasa, tetapi juga sebagai terapi psikologis yang mendukung pembelajaran.

Selain menulis ekspresif, afirmasi positif merupakan strategi yang efektif untuk membangun kepercayaan diri. Afirmasi positif adalah pernyataan sederhana yang diulang secara konsisten untuk memperkuat keyakinan diri, seperti *"I am confident to speak English"* atau *"I am capable of learning English"*. Studi psikologi menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat mengurangi stres, meningkatkan motivasi, dan membentuk pola pikir yang lebih konstruktif (Seligman, 2011; Creswell, dkk., 2014).

Dalam pembelajaran bahasa, afirmasi positif membantu siswa menggantikan pikiran negatif dengan keyakinan yang lebih mendukung. Misalnya, ketika siswa merasa takut salah, afirmasi positif dapat mengingatkan mereka bahwa kesalahan adalah bagian dari proses belajar. Dengan demikian, afirmasi positif berfungsi sebagai *self-regulation strategy* yang memperkuat motivasi intrinsik siswa (Munshur, 2023).

Di Indonesia, banyak siswa menghadapi komentar negatif dari lingkungan ketika melakukan kesalahan berbahasa. Hal ini memperkuat rasa takut dan menurunkan motivasi belajar. Oleh karena itu, strategi yang menekankan pada self-love, afirmasi positif, dan kebiasaan menulis ekspresif menjadi relevan untuk membantu siswa mengatasi hambatan psikologis (Mik, 2025).

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMA Swasta Muhammadiyah 1 Medan ini dirancang untuk memberikan pengalaman langsung kepada siswa dalam membangun kepercayaan diri melalui dua pendekatan tersebut. Dengan melibatkan kuesioner, diskusi kelas, kegiatan afirmasi, serta praktik menulis ekspresif, diharapkan siswa dapat menyadari pentingnya kepercayaan diri, mengembangkan kebiasaan positif, dan lebih berani menggunakan bahasa Inggris dalam kehidupan sehari-hari.

TINJAUAN PUSTAKA

Foreign Language Anxiety dan Self-Efficacy

Kecemasan dalam belajar bahasa asing (*foreign language anxiety/FLA*) telah lama diidentifikasi sebagai hambatan utama dalam pembelajaran bahasa. Horwitz (2020) menegaskan bahwa FLA muncul dari rasa takut salah, malu berbicara, dan khawatir terhadap evaluasi negatif. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa FLA berhubungan negatif dengan *willingness to communicate* (WTC) siswa, sehingga menurunkan partisipasi aktif di kelas (Lin dkk., 2025).

Selain itu, *self-efficacy* memainkan peran penting dalam mengatasi kecemasan. Bandura (1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas tertentu. Studi meta-analisis terkini menegaskan bahwa *self-efficacy* berhubungan positif dengan pencapaian bahasa asing dan dapat menurunkan tingkat kecemasan (Springer, 2024). Penelitian di Tiongkok juga menunjukkan bahwa *academic buoyancy*—kemampuan siswa

menghadapi tantangan akademik sehari-hari—dapat memediasi hubungan antara FLA dan WTC, sehingga siswa tetap berani berkomunikasi meskipun mengalami kecemasan (Lin dkk., 2025).

Dengan demikian, membangun self-efficacy dan kepercayaan diri menjadi strategi penting dalam pembelajaran bahasa Inggris, terutama di Indonesia di mana tekanan sosial sering memperkuat rasa takut siswa.

Expressive Writing dalam Pembelajaran Bahasa

Expressive writing adalah strategi menulis yang berfokus pada pengungkapan pikiran dan perasaan pribadi. Pennebaker (1997) menemukan bahwa menulis ekspresif dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental. Dalam konteks pembelajaran bahasa, journaling memberi ruang bagi siswa untuk berlatih menulis tanpa tekanan formal.

Penelitian terbaru menegaskan bahwa menulis ekspresif meningkatkan self-efficacy menulis dan kualitas tulisan siswa. Jiang (2025) menunjukkan bahwa intervensi berbasis self-efficacy dalam pembelajaran menulis bahasa Inggris meningkatkan kepercayaan diri dan performa menulis mahasiswa non-jurusan bahasa Inggris. Selain itu, strategi metakognitif dalam menulis terbukti membantu siswa mengatur proses menulis dan mengurangi rasa takut salah (Dong & Zhan, 2020).

Kajian literatur lain menekankan bahwa journaling dalam bahasa asing tidak hanya memperluas kosakata, tetapi juga memperkuat identitas belajar siswa (Pfeiffer & Sivasubramaniam, 2016). Dengan menyalurkan emosi negatif melalui tulisan, siswa dapat mengurangi hambatan psikologis dan lebih berani menggunakan bahasa Inggris.

Afirmasi Positif dan Motivasi Belajar

Afirmasi positif adalah pernyataan sederhana yang diulang untuk memperkuat keyakinan diri. Seligman (2011) dalam positive psychology menekankan bahwa afirmasi positif meningkatkan motivasi dan membentuk pola pikir konstruktif. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat membantu siswa mengatasi tekanan akademik, meningkatkan fokus, dan membangun kepercayaan diri (Next Step Living, 2025; Bringyourquotes, 2023).

Creswell dkk. (2014) menemukan bahwa afirmasi positif membantu individu menghadapi situasi menekan dengan lebih tenang. Dalam konteks siswa, afirmasi seperti “I am confident to speak English” atau “I am capable of learning English” terbukti meningkatkan motivasi intrinsik dan mengurangi kecemasan. Kajian terbaru juga menekankan bahwa afirmasi positif berperan dalam membangun growth mindset, yaitu keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha (Blessings Nest, 2025).

Di Indonesia, di mana siswa sering menghadapi komentar negatif ketika melakukan kesalahan berbahasa, afirmasi positif menjadi strategi relevan untuk membangun self-love dan keberanian menggunakan bahasa Inggris (Mubarok & Nurindah, 2023).

Dapat disimpulkan bahwa kajian literatur terkini menegaskan foreign language anxiety masih menjadi hambatan utama, namun dapat diatasi melalui strategi afektif seperti expressive writing dan afirmasi positif. Kedua pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan linguistik, tetapi juga memperkuat kepercayaan diri, motivasi, dan self-efficacy siswa. Oleh karena itu, penerapan kegiatan menulis ekspresif dan afirmasi positif dalam pengabdian masyarakat di SMA Swasta Muhammadiyah 1 Medan relevan secara teoritis dan praktis.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam belajar bahasa Inggris melalui kegiatan menulis secara ekspresif (*expressive writing*) dan afirmasi positif dalam jurnal harian siswa (*journaling/ diary*). Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMA Swasta Muhammadiyah 1 Medan pada 16 September 2025. Kegiatan ini melibatkan siswa-siswi kelas dua belas (XII), wali kelas, dan dosen program studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Alwashliyah Medan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan izin dari kepala sekolah SMA Swasta Muhammadiyah 1 Medan dan wali kelas XII.

Terdapat empat tahapan dalam kegiatan pengabdian ini, yaitu:

1. Pengisian Kuesioner secara daring

Kuesioner daring yang diberikan via Google Form kepada siswa-siswi bertujuan untuk memperkenalkan siswa terhadap topik yang dibahas sekaligus untuk melihat kepercayaan diri dan tantangan yang dihadapi siswa dalam belajar bahasa Inggris. Kuesioner tersebut berisi 7 pernyataan dalam bentuk skala linear 1 – 5 serta satu pertanyaan berbentuk jawaban singkat. Kuesioner diberikan dalam bentuk *barcode* sehingga siswa dapat dengan mudah *scan barcode* tersebut dan mengisi kuesioner. Berikut merupakan pernyataan dan pertanyaan dalam kuesioner daring yang diberikan kepada siswa pada awal kegiatan.

- 1) Saya merasa cemas jika harus berbicara bahasa Inggris di depan orang lain
- 2) Saya yakin kemampuan bahasa Inggris saya bisa berkembang
- 3) Saya sering merasa takut membuat kesalahan saat berbicara bahasa Inggris
- 4) Saya merasa bahasa Inggris adalah keterampilan yang penting untuk masa depan saya
- 5) Saya merasa nyaman menulis dalam bahasa Inggris
- 6) Saya ingin belajar bahasa Inggris dengan lebih percaya diri
- 7) Saya merasa dukungan dari teman dan guru bisa membantu saya lebih percaya diri
- 8) Apa tantangan terbesar kamu dalam belajar bahasa Inggris?

Peserta kegiatan yang mengisi kuesioner daring juga telah memberikan izin partisipasi secara sukarela, dan dapat memilih untuk tidak menjawab pertanyaan atau mengundurkan diri dari kegiatan tanpa konsekuensi apa pun. Peserta kegiatan juga memahami bahwa data yang diberikan akan digunakan untuk tujuan akademis dan kerahasiaannya dijaga. Identitas peserta tidak akan disebutkan dalam publikasi atau laporan kegiatan.

2. Diskusi Kelas

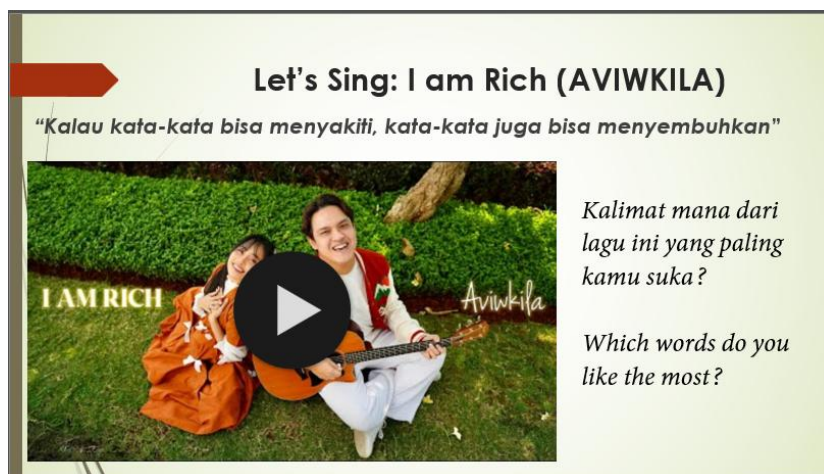
Kegiatan diskusi kelas dilaksanakan melalui *Word Cloud* pada platform *AnswerGarden* untuk mendapatkan respon cepat dari peserta kegiatan. Terdapat dua pertanyaan pada tahapan diskusi ini, yaitu:

- 1) Apakah kamu pernah merasa rendah diri, gak pede, atau direndahkan karena gak bisa bahasa Inggris?
- 2) Apa kata-kata negatif yang pernah kamu dengar tentang kemampuan bahasa Inggrismu?

Tujuan dari diskusi ini bukan untuk mengingatkan siswa akan *hate speech* dan *bullying* yang mereka terima, tetapi untuk menyadari dan melepaskan serta fokus pada tujuan ke depan. Setelah siswa menjawab pertanyaan di platform tersebut, diskusi kelas dimulai dan siswa menceritakan pengalaman pribadi mereka terkait kedua pertanyaan tersebut. Kemudian siswa saling berdiskusi dan menyemangati teman sekelas agar merasa lebih percaya diri, dan bisa membela diri sendiri, serta yakin bisa bahasa Inggris dengan tidak memperdulikan pendapat negatif yang mereka dengar terhadap kesalahan bahasa Inggris yang mereka lakukan. Kesalahan harus dianggap bagian dari proses belajar, bukan hal yang harus ditertawakan.

3. *Ice Breaking* – Positive Affirmation Song from Aviwkila – I am Rich

Pada tahapan ini, siswa bernyanyi bersama-sama dan memahami lagu afirmasi positif dalam bahasa Inggris. Lagu “I am Rich” dari AVIWKILA dipilih karena dinyanyikan dalam bahasa Inggris dan dapat memberikan contoh kata-kata afirmasi positif kepada siswa. Setelah bernyanyi bersama, siswa diminta untuk menyebutkan kalimat yang paling mereka suka.



Gambar 1. Kegiatan *Ice Breaking*

4. Menonton Video – *Power of Words*

Pada kegiatan ini, siswa diajak untuk menonton sebuah video tentang kekuatan kata-kata negatif dan positif. Video tersebut dapat diakses pada link YouTube berikut: https://youtu.be/uFAvx6vjcHA?si=gHvNXoxQFqwUQ_gi. Video tersebut menjelaskan dampak dari kata-kata negatif dan positif terhadap beras putih, yang merupakan sebuah eksperimen. Beras yang selalu diberikan kata-kata negatif menjadi cepat rusak dibandingkan beras yang dipuji-puji dan diberikan kata-kata positif setiap hari. Beras tersebut tetap putih bersih. Begitu pula dengan tanaman yang selalu diberikan kata-kata negatif menjadi layu dibandingkan tanaman yang selalu diberikan kata-kata positif. Dari hal ini, siswa dapat melihat bahwa kata-kata yang diucapkan dapat memberikan dampak negatif atau positif bagi diri sendiri. Hal ini diharapkan membuat siswa menjadi lebih sayang terhadap diri sendiri, dan tidak menerima kata-kata negatif dari orang lain terhadap proses belajar bahasa Inggris mereka. Dengan demikian, siswa akan lebih percaya diri dan berani mencoba dan berlatih berbahasa Inggris.



Gambar 2. Power of Words

5. Kegiatan menulis secara ekspresif dan afirmasi positif

Pada kegiatan ini, siswa diberikan contoh tulisan ekspresif dan afirmasi positif. Siswa juga diperkenalkan akan manfaat menulis jurnal/ diary sebagai kebiasaan untuk membangun rasa percaya diri dan *self-love*.

Journaling Routine

— Julia Cameron

Emma Watson

Emma's Daily Prompt:

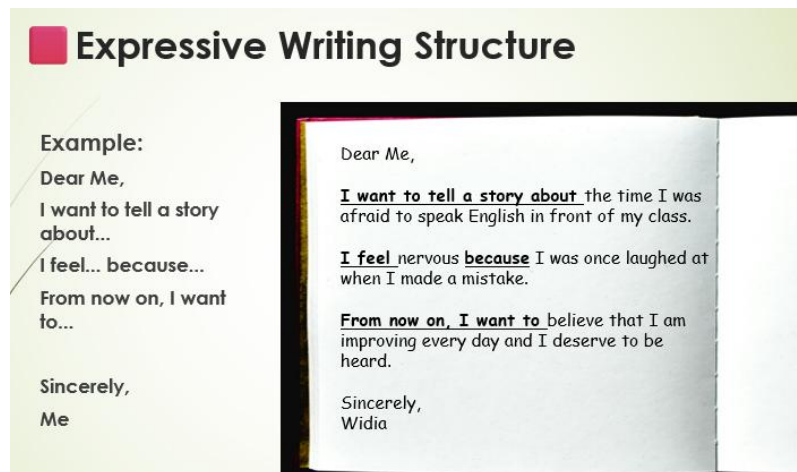
- 3 things that were fun or joyful
- 3 moments of kindness
- 3 things she did well (or that she liked about herself)

Song Hye Kyo

"For the evening, before going to bed, I would write down ten things I was grateful for that day."

Gambar 3. Kebiasaan Menulis Jurnal/ Diary

Kemudian, siswa diminta untuk menulis secara ekspresif dan meyakinkan diri bahwa mereka bisa dan percaya pada kemampuan diri untuk mengembangkan kemampuan berbahasa Inggris mereka. Siswa diberikan contoh tulisan ekspresif sebagai acuan untuk menulis tulisan ekspresif mereka sendiri.



Gambar 4. Tulisan Ekspresif (*Expressive Writing*)

6. Refleksi

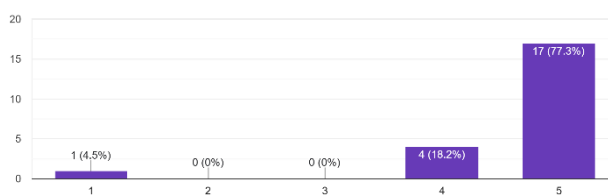
Pada tahapan ini siswa diminta untuk menuliskan pesan dan kesan yang mereka peroleh dari kegiatan menulis secara ekspresif dan afirmasi positif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

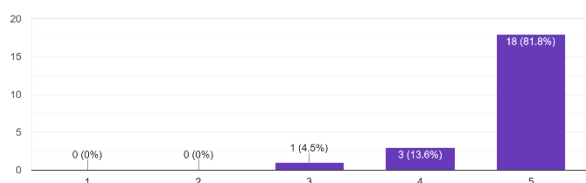
Hasil Kuesioner

Terdapat 22 siswa yang mengisi kuesioner daring via Google Form. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa siswa menyadari pentingnya bahasa Inggris sebagai keterampilan yang penting untuk masa depan mereka, dimana 4 siswa menjawab penting (18.2%), dan 17 siswa (77.3%) menjawab sangat penting. Sebagian besar siswa menyatakan yakin bahwa kemampuan bahasa Inggris mereka dapat berkembang, yaitu 18 siswa (81.8%). Sebagian besar siswa juga menyatakan keinginan yang kuat untuk belajar bahasa Inggris dengan lebih percaya diri, yaitu 18 siswa (81.8%). Namun, terkait rasa cemas dalam berbahasa Inggris, hasil kuesioner menunjukkan terdapat 13 siswa (59.1%) merasa cukup cemas, dan 4 siswa (18.2%) merasa sangat cemas dalam berbahasa Inggris. Namun, terbukti bahwa banyak siswa sering merasa takut membuat kesalahan saat berbicara bahasa Inggris, yaitu 10 siswa merasa takut (45.5%) dan 5 siswa merasa sangat takut (22.7%).

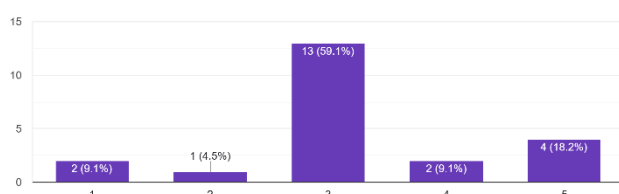
7. Saya merasa bahasa Inggris adalah keterampilan yang penting untuk masa depan saya
22 responses



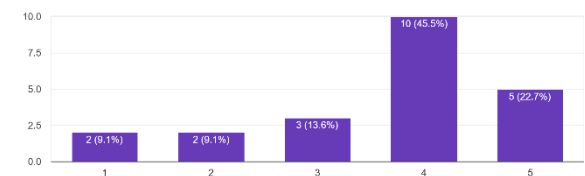
9. Saya ingin belajar bahasa Inggris dengan lebih percaya diri
22 responses



3. Saya merasa cemas jika harus berbicara bahasa Inggris di depan orang lain.
22 responses



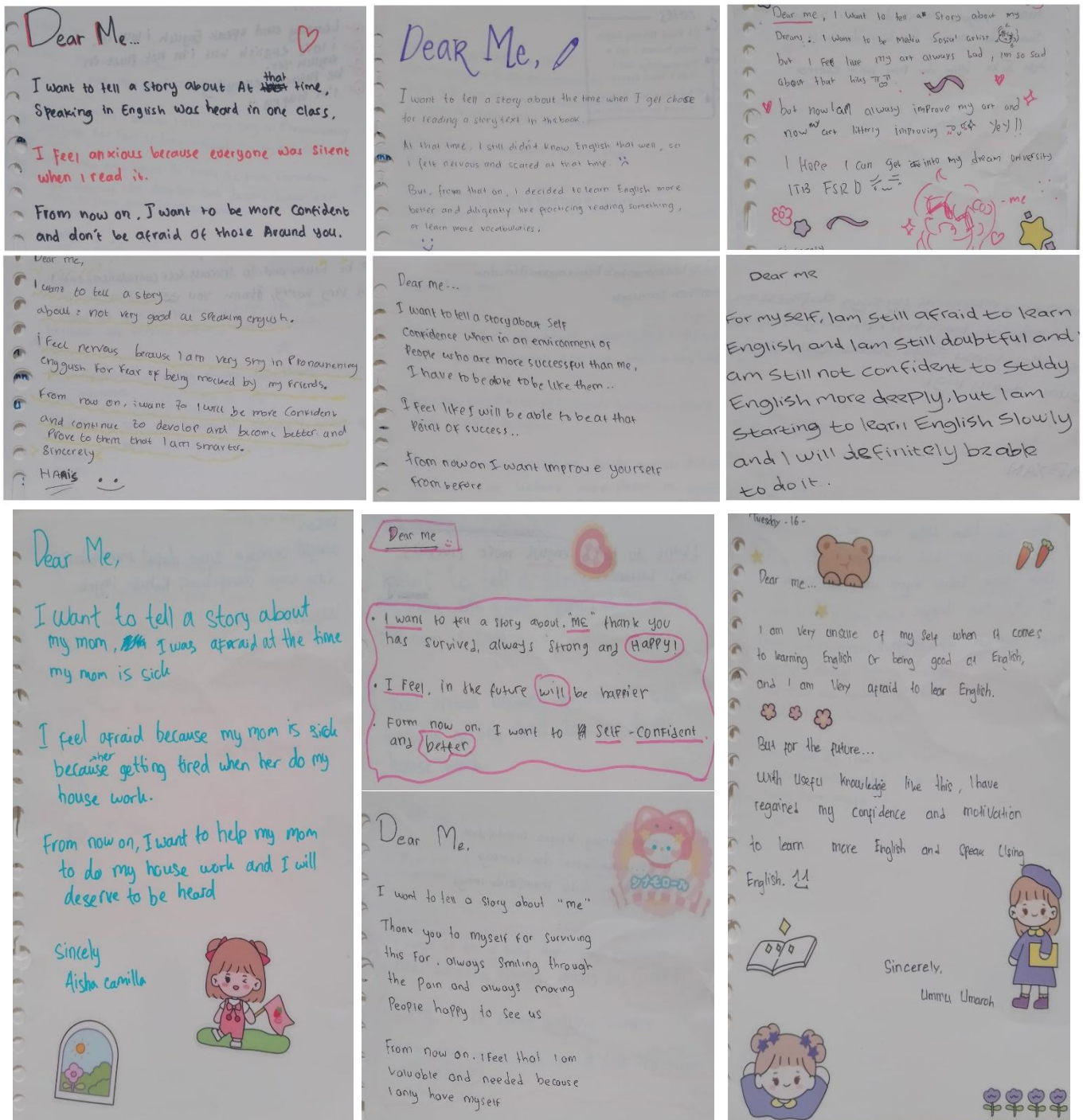
6. Saya sering merasa takut membuat kesalahan saat berbicara bahasa Inggris
22 responses



Gambar 5. Hasil Kuesioner Daring

Tulisan Ekspresif dan Afirmasi Positif Siswa

Setelah mengisi kuesioner, mengikuti kegiatan ice breaking, dan menonton video afirmasi positif, siswa diajarkan bagaimana cara menulis tulisan ekspresif yang baik. Kemudian siswa diberikan contoh dan diminta menuliskan tulisan ekspresif dan afirmasi positif mereka sendiri. Berikut beberapa contoh tulisan karya siswa.



Gambar 6. Tulisan Ekspresif dan Afirmasi Positif Siswa dalam Bahasa Inggris

Setelah menulis tulisan ekspresifnya, siswa membacakan hasil karya mereka. Dari hasil tulisan siswa, dapat dilihat bahwa siswa berani mengungkapkan rasa cemas dan khawatir dalam berbahasa Inggris, namun mereka memiliki harapan dan keyakinan untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar bahasa Inggris mulai dari sekarang.

Setelah membacakan hasil karya tulis ekspresif mereka, siswa menulis pesan dan kesan terhadap pelajaran yang mereka peroleh pada hari itu. Dari komentar para siswa, dapat dilihat bahwa mereka sangat antusias untuk membiasakan menulis afirmasi positif di dalam jurnal atau diari mereka dalam bahasa Inggris. Selain dapat menjadi latihan untuk memperlancar

bahasa Inggris mereka, menulis afirmasi positif di dalam jurnal juga akan meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam belajar bahasa Inggris. Berikut merupakan beberapa komentar dari siswa.

Tabel 1. Tahap Refleksi – Komentar Siswa terhadap Kegiatan Menulis Ekspresif dan Afirmasi Positif

Siswa	Komentar
S1	Setelah yang saya alami hari ini, saya mendapatkan pelajaran berharga untuk selalu berpikir positif. Anything yang terjadi.
S2	Untuk kali ini lebih termotivasi untuk belajar bahasa inggris dan nanti malam saya akan belajar. Mohon dukungan dan doanya.
S3	Sangat senang karena mendapatkan pengalaman baru dan semoga saya juga bisa memperdalamnya.
S6	Hari ini membuat saya berpikir ternyata memuji diri sendiri itu juga penting dan membuat lebih baik diri kita. Saya suka kesan dan pesan hari ini, love.
S7	I can be more confident about English. Thank you for give me positive affirmation.
S9	Saya mendapatkan pembelajaran hal-hal baru hari ini, karena mewarnai/menulis diary dapat mengembangkan skill bahasa inggris saya.
S12	Saya lebih menambah kepercayaan diri dan menambah semangat
S13	Learning and speak English I love it. I love English but I'm not fluent in English yet. Be positive everyday
S14	The lesson I learned today is about motivation to be better, and to increase self confidence, and I feel very happy, thank you
S15	Saya belajar dari miss di elas ini jadi tahu banyak tentang melepaskan ekspresi dan jadi makin percaya diri
S17	Saya belajar dari sini itu dengan memberikan kata-kata positif diri sendiri akan memberikan dampak positif juga
S18	The lesson I learned today made me more confident when speaking English in publics
S19	Yang saya dapat hari ini yaitu bagaimana cara kita tetap mempertahankan keyakinan kita pada diri kita sendiri di antara banyaknya orang yang menghina kita tetapi kita harus tetap yakin pada diri kita sendiri



Gambar 7. Partisipasi Siswa di Kelas

KESIMPULAN DAN SARAN

Bahasa Inggris merupakan bahasa asing di Indonesia, dan terkadang melakukan kesalahan dalam proses pembelajaran bahasa Inggris mendapat komentar negatif baik dari orang-orang di sekitar siswa. Bagi sebagian siswa yang masih dalam tahap dasar dalam belajar bahasa Inggris, komentar – komentar negatif tersebut menyebabkan siswa enggan untuk menggunakan bahasa Inggris karena takut melakukan kesalahan dan takut merasa malu di depan teman-teman dan orang-orang di sekitar siswa. Padahal, kesalahan yang dilakukan saat menggunakan sebuah bahasa asing merupakan bagian dari proses belajar itu sendiri.

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dosen-dosen pada program studi Pendidikan Bahasa Inggris berbagi akan pentingnya afirmasi positif dan kegiatan menulis secara ekspresif (*journaling/diary*) sebagai strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar bahasa Inggris. Kegiatan ini didukung oleh kepala sekolah, wali kelas dan siswa-siswi kelas XII di SMA Swasta Muhammadiyah 1 Medan. Saat kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan partisipasi aktif, berani melibatkan diri dalam kegiatan awal sampai kegiatan akhir. Dari hasil tulisan ekspresif dan komentaf reflektif siswa-siswi, dapat dilihat bahwa kegiatan berjalan dengan sukses. Banyak siswa yang merasakan dampak positif dari afirmasi positif dan kegiatan menulis secara ekspresif (*journaling/diary*) terhadap kepercayaan diri mereka dalam belajar bahasa Inggris. Mereka menyadari bahwa kemampuan bahasa Inggris itu penting, tidak mudah untuk dipelajari, akan banyak melakukan kesalahan, namun bukan tidak mungkin dimiliki apabila dilatih setiap hari, baik itu melalui kegiatan menulis maupun berbicara. Kegiatan ini diharapkan menjadi kebiasaan yang baik bagi siswa-siswi sehingga mereka memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi dalam belajar bahasa Inggris baik di sekolah maupun di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah SMA Swasta Muhammadiyah 1 Medan, Wali Kelas XII, siswa-siswi kelas XII, para dosen dan mahasiswa yang telah membantu proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kami berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi sekolah, guru, dan siswa-siswi serta dapat menginspirasi dosen dan guru Bahasa Inggris dalam melaksanakan pengajaran dan pembelajaran Bahasa Inggris.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Beatson, A., Alavi, S., & Witte, C. (2020). Self-efficacy and language learning: Implications for student engagement. *Journal of Language Teaching and Research*, 11(3), 345–356.
- Blessings Nest. (2025). *100 Positive Affirmations for Students to Stay Focused, Confident, and Motivated*. Retrieved from <https://blessingsnest.com>
- Bringyourquotes. (2023). *50 Positive Affirmations for Students to Stay Focused, Motivated, and Confident*. Retrieved from <https://bringyourquotes.com>
- Chan, H., Lee, J., & Smith, R. (2022). Foreign language anxiety and classroom participation: A study of EFL learners. *Language Learning Journal*, 50(4), 512–528.
- Creswell, J. D., Dutcher, J. M., Klein, W. M., Harris, P. R., & Levine, J. M. (2014). Self-affirmation improves problem-solving under stress. *PLoS ONE*, 8(5), e62593.
- Dong, Y., & Zhan, H. (2020). Metacognitive strategies in English writing: Effects on anxiety and performance. *Asian EFL Journal*, 22(3), 89–110.
- Horwitz, E. K. (2020). *Language anxiety: From theory and research to classroom implications*. New York: Routledge.
- Jiang, H. (2025). Enhancing college English writing through self-efficacy-based instruction. *Frontiers in Psychology*, 16, 145–158.
- Krashen, S. D. (1982). *Principles and practice in second language acquisition*. Oxford: Pergamon.
- Lightbown, P. M., & Spada, N. (2013). *How languages are learned* (4th ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Lin, Y., Wang, B., Zhang, G., & Su, Y. (2025). The relations among foreign language anxiety, academic buoyancy and willingness to communicate in EFL classroom. *Frontiers in Psychology*, 16, 112–124.
- Liu, M., & Jackson, J. (2008). An exploration of Chinese EFL learners' unwillingness to communicate and foreign language anxiety. *Modern Language Journal*, 92(1), 71–86.
- MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C. (1991). Methods and results in the study of anxiety and language learning: A review of the literature. *Language Learning*, 41(1), 85–117.

- Mik, A. (2025). *Self-love and positive affirmations in language learning: A case study in Indonesian classrooms*. *Journal of Educational Psychology*, 14(2), 201–215.
- Mubarok, A. F., & Nurindah, S. (2023). Overcoming affective factors in language learning: The role of motivation, anxiety, and self-confidence. *International Journal of Language Education*, 5(1), 33–45.
- Munshur, R. (2023). Positive affirmations as self-regulation strategies in EFL learning. *TESOL International Journal*, 18(2), 77–92.
- Next Step Living. (2025). *200+ Uplifting Affirmations to Empower Every Student*. Retrieved from <https://nextstepliving.com>
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressive writing*. New York: Guilford Press.
- Pfeiffer, A., & Sivasubramaniam, S. (2016). Journaling as a reflective practice in language learning. *ELT Journal*, 70(4), 387–396.
- Rivers, W. M. (1968). *Teaching foreign-language skills*. Chicago: University of Chicago Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Springer. (2024). Foreign language anxiety and foreign language self-efficacy: A meta-analysis. *Frontiers in Education*, 9, 221–235.
- Widdowson, H. G. (1968). *Teaching language as communication*. Oxford: Oxford University Press.