



## **Teknik *Motivation In-Jar* Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Penerima Manfaat Di Sentra Wirajaya Makassar**

**Tri Sulastr<sup>1\*</sup>, Perdana Kusuma<sup>1</sup>, St. Hadjar Nurul Istiqamah<sup>1</sup>, Ismalandari Ismail<sup>1</sup>, Kartika Cahyaningrum<sup>1</sup>, Delvina Salsabila Suardi<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia*

Correspondence author: Tri Sulastr

Email: [trisulastr99@unm.ac.id](mailto:trisulastr99@unm.ac.id)

Address: Jl. Mapala Raya No. 1, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Indonesia, Telp.081342403493

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v6i5.945>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### **Abstract**

**Introduction:** Sentra Wirajaya Makassar provides social rehabilitation services for vulnerable groups, including individuals with disabilities, children in conflict with the law (CCL), and substance abuse survivors (NAPZA). These beneficiaries frequently face diminished motivation and low self-efficacy.

**Objective:** This program aimed to implement the Motivation In-Jar technique as a psychosocial intervention to enhance beneficiaries' self-efficacy.

**Method:** Employing a descriptive qualitative design, this program involved 15 beneficiaries. The procedure included an initial assessment, affirmation message compilation, daily Motivation In-Jar implementation, group discussions, and reflective evaluation. Data were collected via observation and informal interviews, then analyzed thematically.

**Result:** Most beneficiaries, notably from the CCL and NAPZA sub-groups, showed increased motivation, daily enthusiasm, and a stronger sense of purpose. However, the remainder were less responsive: three found the messaging overly formal and irrelevant, while two reported no notable changes.

**Conclusion:** The Motivation In-Jar technique shows promise as a low-resource psychosocial strategy to bolster self-efficacy in social rehabilitation. Since this qualitative study lacked a control group and pre-post testing, findings remain indicative. Future interventions should tailor affirmation language to the specific backgrounds of target groups.

**Keywords:** Affirmation, Motivation In-Jar, psychosocial intervention, social rehabilitation

### **Latar Belakang**

Sentra Wirajaya Makassar merupakan salah satu Unit Pelaksana Teknis (UPT) di bawah Kementerian Sosial Republik Indonesia yang memiliki peran strategis dalam menyediakan

937 | Teknik Motivation In-Jar Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Penerima Manfaat Di Sentra Wirajaya Makassar

layanan rehabilitasi sosial bagi kelompok rentan. Kelompok ini mencakup penyandang disabilitas fisik atau mental, anak berhadapan dengan hukum (ABH), korban penyalahgunaan narkotika, psikotropika, dan zat adiktif (NAPZA), perempuan rentan, serta anak yang memerlukan perhatian khusus (AMPK). Layanan yang diberikan bertujuan untuk memulihkan fungsi sosial, meningkatkan kemandirian, dan mengembalikan Penerima Manfaat (PM) ke lingkungan masyarakat dengan kondisi yang lebih baik secara psikologis, sosial, dan ekonomi. Namun, berdasarkan asesmen dan observasi yang dilakukan di Sentra Wirajaya, para PM menghadapi tantangan signifikan terkait kondisi psikologis mereka, seperti penurunan motivasi diri, merasa jenuh dan kurang semangat dalam mengikuti kegiatan di sentra, serta ketidakjelasan arah dan tujuan hidup.

Motivasi merupakan suatu dorongan internal yang mendorong seseorang untuk bertindak mencapai tujuan tertentu, baik secara sadar maupun tidak sadar (Siregar, 2020). Motivasi juga dapat dipahami sebagai suatu perubahan energi dalam diri individu yang ditandai dengan munculnya afek (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan, sehingga kuat lemahnya usaha yang dilakukan seseorang sangat ditentukan oleh kuat lemahnya motif yang dimilikinya (Siregar, Sartika, & Nasution, 2024). Rendahnya motivasi diri pada PM di Sentra Wirajaya kerap disebabkan oleh berbagai faktor, seperti trauma masa lalu, stigma sosial, dan kurangnya dukungan lingkungan. Sebagai contoh, ABH sering merasa terisolasi akibat status hukum mereka, sedangkan penyandang disabilitas fisik kerap mengalami perasaan tidak berdaya karena keterbatasan fisik maupun sosial yang mereka hadapi.

Dalam konteks rehabilitasi sosial, motivasi diri menjadi faktor kunci dalam membantu PM untuk bangkit dari kondisi psikologis yang rentan dan mengembangkan efikasi diri yang positif. Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu atas kemampuannya untuk melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu (Shi, Zhang, & Zhao, 2025). Keyakinan ini bersifat subjektif, yakni didasarkan pada apa yang individu percaya mampu ia lakukan, bukan semata-mata pada kemampuan objektifnya, dan kemampuan ini telah terbukti berperan penting dalam proses pemulihan (recovery) pada populasi dengan gangguan kesehatan mental yang menjalani layanan rehabilitasi berbasis komunitas, termasuk dalam konteks budaya Asia (Wu, Yang, & Chen, 2021). Adapun dampak positif dari efikasi diri yang tinggi antara lain: individu lebih mampu mengambil inisiatif dan memilih tindakan yang tepat karena meyakini dirinya mampu memengaruhi situasi secara efektif, memiliki dorongan yang kuat untuk menetapkan dan mengejar tujuan yang menantang, mampu bertahan dan tetap berusaha ketika menghadapi tekanan atau kesulitan, memiliki pola pemikiran yang lebih adaptif dalam memecahkan masalah, serta menunjukkan tingkat kecemasan dan stres yang lebih rendah (Sharma, 2023). Dalam konteks Sentra Wirajaya, efikasi diri PM seringkali rendah akibat pengalaman negatif di masa lalu, seperti kegagalan, penolakan sosial, atau ketidakpastian masa depan.

Oleh karena itu, teknik *Motivation In-Jar* dirancang untuk memperkuat efikasi diri melalui afirmasi positif yang menekankan potensi dan kekuatan individu. Pendekatan ini berlandaskan pada teori *self-affirmation*, yang menyatakan bahwa mengonfirmasi nilai dan potensi diri secara berkala dapat memperkuat ketahanan psikologis seseorang. Dengan demikian, individu menjadi lebih siap menghadapi ancaman terhadap rasa percaya dirinya dan tetap dapat berfungsi secara optimal meski berada di bawah tekanan (Cohen & Sherman, 2014). Teori ini didukung oleh hasil meta-analisis yang menunjukkan bahwa *self-affirmation* secara konsisten meningkatkan berbagai aspek kesejahteraan psikologis, termasuk persepsi diri, kesejahteraan sosial, serta

penurunan hambatan psikologis seperti kecemasan dan afek negative. Efek ini tidak hanya bersifat langsung, tetapi juga bertahan dalam jangka panjang (Zhang, Chen, Hu, & Wang, 2025).

Teknik Motivation In-Jar berfokus pada penyampaian pesan-pesan positif yang dikemas dalam bentuk catatan atau kartu, yang diambil secara acak oleh PM. Pesan-pesan tersebut dirancang untuk meningkatkan efikasi diri, memotivasi PM untuk beraktivitas, dan membantu PM menemukan makna dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk menerapkan teknik *Motivation In-Jar* sebagai upaya meningkatkan efikasi diri Penerima Manfaat di Sentra Wirajaya Makassar. Diharapkan melalui penerapan teknik ini, para PM dapat mengalami peningkatan efikasi diri yang tercermin dari meningkatnya rasa percaya diri, semangat beraktivitas, serta kemampuan dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan dampak positif secara langsung bagi PM, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan pendekatan psikososial yang efektif dan aplikatif di lingkungan lembaga sosial seperti Sentra Wirajaya Makassar.

Berbagai bentuk intervensi psikologis dan psikososial telah digunakan secara luas untuk meningkatkan efikasi diri Penerima Manfaat (PM) di lembaga rehabilitasi sosial, misalnya konseling adiksi individual (Rosidah & Salehudin, 2021), psikoedukasi regulasi emosi yang dikombinasikan dengan pendampingan rehabilitasi vokasional pada PM NAPZA (Fathonah, Ulya, & Triana, 2026), maupun konseling kelompok yang terbukti dapat meningkatkan efikasi diri dan resiliensi peserta. Meskipun terbukti bermanfaat, bentuk-bentuk intervensi tersebut umumnya membutuhkan kehadiran tenaga profesional (konselor, psikolog, atau pekerja sosial) secara langsung pada setiap sesi, dilaksanakan secara terjadwal baik individual maupun berkelompok, serta rentan terhambat oleh keterbatasan jumlah dan kapasitas tenaga pendamping. Permasalahan ini juga menjadi temuan pada praktik konseling adiksi di BNN Provinsi Kalimantan Timur, di mana keterbatasan konsentrasi, ide, waktu, dan kesesuaian kompetensi konselor menjadi hambatan utama pelaksanaan intervensi (Rosidah & Salehudin, 2021). Kondisi keterbatasan tenaga pendamping dibanding jumlah dan keragaman karakteristik PM inilah yang menjadi pertimbangan praktis di Sentra Wirajaya, sementara kebutuhan penguatan psikologis PM idealnya bersifat harian dan berkelanjutan. Atas dasar itu, teknik *Motivation In-Jar* dipilih karena tidak mengharuskan kehadiran tenaga profesional pada setiap pemberian afirmasi, sehingga dapat dilakukan secara mandiri dan rutin oleh PM tanpa membebani kapasitas tenaga pendamping yang terbatas.

Selain pertimbangan praktis di atas, berbagai referensi juga telah menunjukkan efektivitas pendekatan afirmasi positif itu sendiri dalam berbagai konteks, misalnya terapi afirmasi positif untuk menurunkan tingkat stres pada siswa sekolah dasar (Aji & Rizkasari, 2021), serta pelatihan afirmasi positif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan menurunkan stigma diri pada penyandang disabilitas psikososial (Rahmawati, Putri, Wibawa, Marhamah, & Hidayati, 2024). Namun, sebagian besar intervensi tersebut dirancang untuk populasi umum atau kelompok dengan latar belakang yang relatif homogen, serta umumnya disampaikan melalui sesi konseling atau pelatihan terstruktur yang membutuhkan waktu dan sumber daya pendamping yang tidak sedikit. Program intervensi psikososial berbasis afirmasi pada kelompok PM di lembaga rehabilitasi sosial dengan karakteristik yang sangat beragam, seperti penyandang disabilitas, ABH, penyintas NAPZA, dan AMPK dalam satu program yang sama masih terbatas jumlahnya. Kesenjangan inilah yang berusaha diatasi dalam pelaksanaan pengabdian ini.

Nilai kebaruan kegiatan ini terletak pada penggunaan teknik Motivation In-Jar sebagai media afirmasi harian yang praktis, berkelanjutan, dan dapat diterapkan ke berbagai kelompok

penerima manfaat. Se jauh ini, pendekatan terstruktur seperti ini masih jarang ditemui di UPT rehabilitasi sosial di Indonesia. Teknik ini dipilih karena beberapa pertimbangan: pertama, bentuknya sederhana berupa pengambilan dan pembacaan afirmasi tertulis, sehingga mudah diterapkan pada PM dengan tingkat keterbatasan yang berbeda-beda tanpa memerlukan pelatihan khusus; kedua, sifatnya yang rutin dan dapat dilakukan secara mandiri memungkinkan penguatan diri berlangsung secara konsisten tanpa bergantung sepenuhnya pada kehadiran tenaga profesional; ketiga, unsur kejutan dari pengambilan pesan secara acak menjadikan proses reflektif terasa lebih personal dan tidak monoton dibandingkan modul afirmasi yang disampaikan secara seragam. Karakteristik ini membedakan *Motivation In-Jar* dari sebagian besar praktik afirmasi positif maupun intervensi efikasi diri lain yang terdokumentasi sebelumnya, yang umumnya dilaksanakan dalam bentuk sesi terjadwal dengan pendampingan langsung tenaga profesional dalam satu atau beberapa pertemuan (Rahmawati et al., 2024; Aji & Rizkasari, 2021). Dibandingkan dengan bentuk-bentuk tersebut, *Motivation In-Jar* menawarkan keunggulan dari sisi keberlanjutan, efisiensi sumber daya pendamping, serta fleksibilitas penerapan pada PM dengan karakteristik yang sangat beragam dalam satu program yang sama.

### **Tujuan**

Kegiatan pengabdian masyarakat di Sentra Wirajaya Makassar ini bertujuan menerapkan teknik *Motivation In-Jar* sebagai intervensi psikososial guna meningkatkan efikasi diri, motivasi, dan semangat beraktivitas para Penerima Manfaat (PM) selama menjalani rehabilitasi sosial. Melalui afirmasi positif dan pesan harian yang terstruktur, program ini membantu PM melakukan refleksi diri untuk menemukan makna serta arah hidup yang lebih realistis, sekaligus mereduksi dampak psikologis negatif seperti rasa rendah diri, putus asa, dan trauma masa lalu. Selain memberikan dampak langsung bagi PM, kegiatan ini dirancang untuk menghasilkan model intervensi aplikatif yang dapat direplikasi oleh pekerja sosial di lembaga lain sebagai rujukan praktik terbaik (*best practice*) layanan rehabilitasi.

### **Metode**

Pengabdian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami pengalaman subjektif Penerima Manfaat (PM) memaknai dan merespons penerapan teknik *Motivation In-Jar* dalam kaitannya dengan efikasi diri mereka selama menjalani kegiatan harian. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara singkat dengan PM, serta diskusi informal bersama pendamping sosial di Sentra Wirajaya Makassar. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode tematik untuk mengidentifikasi pola dan makna yang muncul dari pengalaman PM. Kegiatan ini melibatkan 15 Penerima Manfaat (PM) aktif di Sentra Wirajaya Makassar. Peserta dipilih berdasarkan hasil asesmen awal yang mengindikasikan rendahnya motivasi maupun efikasi diri, serta memenuhi kriteria seperti berpartisipasi secara sukarela, mandiri, dan tidak memiliki hambatan komunikasi yang signifikan. Karena jadwal kegiatan beririsan dengan layanan rehabilitasi lain (seperti bimbingan rohani, fisik, dan mental), jumlah serta komposisi peserta yang hadir di setiap sesi harian cenderung dinamis. Keseluruhan rangkaian kegiatan, mulai dari asesmen awal hingga evaluasi reflektif dilaksanakan selama dua bulan. Adapun tahap pelaksanaan kegiatan ini terbagi ke dalam lima tahapan, yaitu:



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan

### **Asesmen Awal**

Tim pengabdian melakukan identifikasi kebutuhan psikologis PM dengan berkoordinasi bersama pembina dan pendamping sosial. Hasil asesmen menunjukkan adanya kebutuhan akan intervensi sederhana yang mampu memberikan dorongan semangat dan memperkuat keyakinan diri PM terhadap masa depannya.



Gambar 2. Asesmen Awal dengan Penerima Manfaat



Gambar 3. Asesmen Awal Pendamping Penerima Manfaat

### **Penyusunan Kata-Kata Motivasi**

Tahap ini diawali dengan refleksi atas hasil asesmen untuk memahami karakteristik permasalahan PM, yang menunjukkan adanya kebutuhan dukungan berupa dorongan untuk membangkitkan harapan serta memperkuat keyakinan terhadap potensi diri. Berdasarkan pemahaman tersebut, tim pengabdian melakukan pencarian dan penyusunan kata-kata afirmasi yang akan dimasukkan ke dalam Motivation In-Jar. Kata-kata afirmasi yang telah disusun kemudian ditulis pada kertas kecil berwarna dan dimasukkan ke dalam toples motivasi.

|                                                                             |                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                                     |                                                                                    |                                                                                                  |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| "Marah hanya akan melukai dirimu sendiri jika tidak dikelola dengan baik."  | "Jangan biarkan amarah merusak sesuatu yang berharga."                                    | "Kesabaran adalah kekuatan terbesar dalam menghadapi kemarahan."                                         | "Menangis bukan tanda kelemahan, tapi keberanian."                                                                  | "Jangan biarkan kesedihan menghentikan langkahmu."                                 | "Kamu boleh istirahat, tapi jangan menyerah."                                                    | saya belajar untuk berhenti mengeluh karena setiap kali ku pinjam telinga, katanya lukaku tidak seberapa.                                           | Setiap orang ada jodahnya, setiap penjual ada pembelinya, dan setiap usaha ada hasilnya                                                           | Berdamailah dengan segala hal yang bisa kita ubah. Karena pasti tetap ada kebaikan di dalamnya...                                                    |
| "Terkadang diem lebih baik daripada berbicara dalam amarah."                | "Marah itu wajar, tapi jangan sampai menyakiti orang lain."                               | "Orang yang benar-benar kuat adalah yang bisa mengendalikan amarahnya."                                  | "Kesedihan hanyalah bagian kecil dari perjalanan panjangmu."                                                        | "Meskipun sulit, tetaplah bertahan."                                               | "Kamu dicintai lebih dari yang kamu tahu."                                                       | Pahami bahwa semua yang kamu punya adalah titipan. Biar ga takut menghadapi kehilangan...                                                           | Seberat apapun yang sedang kamu jalani sekarang, tetap teguh ya untuk tidak dekat-dekat dengan "Dinga"!                                           | Siapkan ruang di hatimu untuk dapat menerima hasil yang tidak di harapkan                                                                            |
| "Marah adalah racun jika tidak diatasi dengan baik."                        | "Marah hanya akan melukai dirimu sendiri jika tidak dikelola dengan baik."                | "Orang yang sabar lebih kuat daripada mereka yang membiarkan amarah menguasainya."                       | "Setiap badai pasti berlalu. Hari ini mungkin sulit, tapi besok ada harapan baru yang menanti."                     | "Ambil napas dalam-dalam, lalu lepaskan."                                          | "Jangan biarkan kesedihan membuatmu menyerah."                                                   | Seburuk apapun halaman sebelumnya, langkahmu tetaplah untuk masa depan, tugasmu hanya satu, menjadi lebih baik, bukan sempurna                      | Semoga saya selalu punya banyak cara untuk merayakan diriku sendiri tanpa memperhatikan siapapun                                                  | Apa yang paling mahal? Waktu, waktu, waktu, kesempatan, kepercayaan, kejujuran, komunikasi, maaf dan terima kasih                                    |
| "Jangan biarkan amarah membuatmu lupa akan hal-hal baik dalam hidup."       | "Marah hanya akan melukai dirimu sendiri jika tidak dikelola dengan baik."                | "Energi yang kamu gunakan untuk marah bisa diubah menjadi kekuatan untuk memperbaiki keadaan."           | "Jangan takut untuk berbagi perasaanmu."                                                                            | "Tidak apa-apa merasa lelah, tapi tetaplah melangkah."                             | "Kesedihan bukan akhir dari segalanya."                                                          | Setiap manusia diertemukan karena sebuah alasan -RAIM LAODE-                                                                                        | Saya tidak punya banyak orang di kehidupanku, jadi terima kasih untuk siapapun yang meluangkan waktu untuk mendengar cerita dan tertawa bersamaku | "YUK MARI TIDUR" Lupakan MASALAH hari ini. BESOK kita bikin MASALAH lagi                                                                             |
| "Bersyukur membuat langkahmu bertamabah."                                   | "Ketika kamu bahagia, semuanya terasa lebih mudah."                                       | "Bahagia tidak selalu tentang hal besar, tapi hati yang penuh syukur."                                   | "Kamu lebih kuat dari yang kamu kira."                                                                              | "Tidak ada hujan yang tak berhenti, begitu pula dengan kesedihan."                 | "Jangan takut jatuh, karena dari sanalah kamu belajar untuk bangkit."                            | Dari jumbo kita belajar: Hidup itu saling melengkapi ada pencari, ada pendengar, karena setiap kisah butuh telaga, dan setiap hati butuh di dengar. | Dewasa itu bahag, nyatanya kita hanyalah seorang anak kecil yang terperangkap dalam tubuh yang dewasa.                                            | Teruntuk jua kecil yang menggapai harapan besar. Bertahaplah. Meski kau hilang arah, hujan dan badai takkan sia-sia. Selama dia terus kau langitkan. |
| "Terseymumlah, dunia ikut terseymum bersamamu."                             | "Kamu pantas merasa bahagia setiap hari."                                                 | "Jangan lupa terseymum, itu adalah energi positif."                                                      | "Jangan takut jatuh, karena dari sanalah kamu belajar untuk bangkit."                                               | "Jangan biarkan satu hari buruk membuatmu lupa betapa indahny perjalanan hidupmu." | "Jangan ragu untuk meminta bantuan, kamu tidak perlu melewati semuanya sendirian."               | Jadilah kuat, karena ada hari-hari yang lebih baik di depan                                                                                         | Apa yang kita anggap salah bisa menjadi kebenaran yg terbaik. Tetaplah kuat ya kita anggap benar? Tidak, fanteis ya terbaik."                     | Sekarang yang terasa berat, ada yang melangit, bahwa apapun pilihannya kemenangan persaya, semoga semuanya adalah yang terbaik                       |
| Setiap langkah kecil yang saya ambil adalah kemajuan yang berarti.          | Saya dikelilingi oleh cinta dan dukungan yang memberi saya kekuatan.                      | "Basa basan adalah undangan untuk berkembang. Coba sesuatu yang baru, dan lihat keajaiban yang terjadi." | "Hidupmu sangat berharga, dan dunia ini lebih indah dengan kehadiranmu."                                            | "Kegagalan bukan akhir, tetapi bagian dari proses."                                | "Kepercayaan diri dimulai dari menerima dan mencintai dirimu sendiri."                           | "Jika dunia punya seribu alasan untuk menyerah, kamu harus punya miliaran alasan untuk tetap bertahan."                                             | "Tidak akan ada cerita jika tidak ada pendengar. Jika ingin didengar jadilah pendengar yang baik."                                                | Apa bila sesuatu yang kamu senangi tidak terjadi, maka senangiilah apa yang terjadi                                                                  |
| Saya berhak untuk mengejar impian saya, meskipun perjalanan ini melelahkan. | Saya percaya bahwa setiap usaha saya akan membuahkan hasil.                               | Saya adalah pejuang, dan saya tidak akan menyerah.                                                       | "Setiap badai pasti berlalu, dan setelah hujan akan ada pelangi. Bertahaplah, kamu lebih kuat dari yang kamu kira." | "Percayalah, kamu mampu melampaui semua tantangan."                                | "Setiap orang punya keunikan masing-masing, termasuk kamu."                                      | Tidak semua rumah bentuknya bangunan. Teman yang selalu dengerin kita cerita itu juga rumah                                                         | Pertahaku kecil, banyak tambahan dan sering di hantui gelombang. Tapi aku bangga masih bisa bertahan                                              | Secape apapun kamu, hidupilah seolah-olah doa muja terjawab besar.                                                                                   |
| Saya percaya bahwa saya mampu mengatasi segala rintangan.                   | Saya adalah pribadi yang berharga, dan saya layak mendapatkan kebahagiaan.                | Saya percaya bahwa setiap hari adalah kesempatan baru untuk bersinar.                                    | "Kamu berharga, bahkan jika kamu belum menyadarinya."                                                               | "Jangan takut gagal, karena kegagalan adalah langkah menuju keberhasilan."         | Satu-satunya cara untuk berkembang adalah dengan percaya pada dirimu sendiri."                   | Meskipun kamu merasa belum setenang yang lain, tapi kamu hebat sudah sampai di titik ini...                                                         | Apapun rencana tuhan semoga hatimu selalu diberi ke lapangannya hati yang kasi ya...                                                              |                                                                                                                                                      |
| Saya adalah pribadi yang kuat dan mampu mengatasi segala rintangan.         | "Bahagia itu sederhana, cukup dengan bersyukur atas apa yang sudah kamu miliki saat ini." | "Jangan takut untuk merasa sedih, tapi jangan lupa juga untuk bangkit dan melangkah lagi."               | "Kamu tidak perlu sempurna, menjadi luar biasa."                                                                    | "Kepercayaan diri tumbuh dari keberanian untuk mencoba."                           | "Tangisan bukan tanda kelemahan, tapi bukti bahwa hatimu masih memiliki kepekaan dan ketulusan." | Semua yang datang dari Allah pasti indah, jangan lupa selalu ucapkan alhamdulillah...                                                               | Apapun yang kamu lenger akan kembali kepadamu, maka pastikan yang kamu lempar itu kebaikan, agar ketika itu kembali kepadamu                      |                                                                                                                                                      |

Gambar 4. Contoh Kata-kata dalam *Motivation in-Jar*

### Penerapan Teknik *Motivation In-Jar*

Pemberian motivasi dilaksanakan setiap hari kerja selama 5 minggu. PM diajak untuk mengambil secara acak dan membaca satu kertas afirmasi dari toples motivasi yang telah disiapkan, berisi pesan-pesan positif seperti "*Saya mampu menghadapi tantangan hari ini*" atau "*Saya berharga dan kuat*". Kegiatan dilakukan dalam suasana yang santai dan terbuka di berbagai lokasi dalam lingkungan Sentra, meliputi asrama PM, koridor, area vokasional, serta GOR Sentra Wirajaya Makassar.



Gambar 5. Penerapan Teknik *Motivation In-Jar*

### **Diskusi Harian**

Setelah pembacaan afirmasi, fasilitator memandu diskusi singkat untuk menggali makna pesan yang telah dibaca menurut pemahaman masing-masing PM. Diskusi ini sekaligus menjadi ruang bagi PM untuk berbagi pengalaman serta melakukan refleksi sederhana mengenai kondisi emosi dan motivasi mereka dalam menjalani kegiatan rehabilitasi sehari-hari.

### **Evaluasi Reflektif**

Pada akhir kegiatan, dilakukan evaluasi melalui wawancara informal terhadap PM yang mengikuti kegiatan secara aktif. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai sejauh mana pesan-pesan afirmasi dalam teknik *Motivation In-Jar* berpengaruh terhadap perasaan, semangat, dan efikasi diri PM selama proses rehabilitasi berlangsung. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara berisi tiga pertanyaan reflektif terbuka yang menggali: (1) perasaan PM terhadap pesan afirmasi yang dibaca, (2) perubahan yang dirasakan pada motivasi dan semangat beraktivitas, serta (3) relevansi bahasa afirmasi dengan pengalaman pribadi PM.

Selama pelaksanaan kegiatan, observasi juga dilakukan untuk mengamati partisipasi PM dalam pengambilan dan pembacaan afirmasi serta perubahan sikap atau perilaku yang tampak selama kegiatan berlangsung. Hasil catatan didiskusikan bersama untuk menjaga kesesuaian interpretasi antar-pencatat. Keberhasilan program dinilai berdasarkan indikator kualitatif berikut: (1) meningkatnya partisipasi aktif PM dalam kegiatan harian dan vokasional; (2) munculnya pernyataan reflektif positif mengenai kepercayaan diri dan semangat menjalani hari; (3) berkurangnya ungkapan perasaan tidak berdaya atau putus asa dibandingkan hasil asesmen awal. Dari indikator tersebut, program dinyatakan berdampak apabila mayoritas PM menunjukkan perubahan positif pada minimal dua dari tiga indikator tersebut. Seluruh rangkaian pelaksanaan kegiatan ini telah melalui proses peninjauan dan memperoleh izin resmi dari Penanggung Jawab Sentra Wirajaya Makassar, sebagai bagian dari prosedur administratif di samping persetujuan individual dari setiap PM yang berpartisipasi.



Gambar 6. Evaluasi dan Wawancara bersama PM

## Hasil

Pelaksanaan kegiatan *Motivation In-Jar* di Sentra Wirajaya Makassar berlangsung selama dua bulan, dengan penerapan afirmasi harian dilaksanakan selama lima minggu di antaranya, melibatkan PM dari berbagai latar belakang, meliputi penyandang disabilitas mental, disabilitas fisik, anak berhadapan dengan hukum (ABH), penyintas NAPZA, serta anak yang memerlukan perhatian khusus (AMPK). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, diperoleh beberapa temuan utama, di antaranya adalah adanya efek positif yang teramati terhadap efikasi diri sebagian besar PM, terutama mereka yang berasal dari kelompok ABH dan penyintas NAPZA. Mereka merasakan perubahan positif setelah rutin membaca afirmasi setiap pagi, di mana pesan-pesan motivasi harian tersebut mampu memberikan semangat baru dan membangkitkan rasa percaya diri yang sebelumnya sempat meredup. Hal ini tercermin dari penuturan salah satu PM kelompok ABH berikut:

*"Awalnya bosan sekali ka' di sini karena merasakan' cuma buang-buang waktu, nda ada yang berubah karena namaku sudah jelek di luar. Ikutka' ambil kertas di toples karena buat seru-seruan ji sebenarnya. Tapi pas baca isi kertasnya bikin senangka' sesaat, kayak naingatkanka' kalau masih ada ji harapanku. Jadi kalau lagi malas ikuti kegiatan atau lagi bosanka', cabut-cabut kertasnya mi yang saya tunggu."* (PM ABH, 16 tahun)

Pola serupa juga muncul pada PM dari kelompok disabilitas fisik dengan usia lanjut, yang menyoroti aspek kehadiran dan perhatian yang dirasakannya melalui kegiatan ini:

*"Kalau orang tua baru kondisi (re: fisik) begini maki' nak, gampangki merasa sendirian dan nda berguna. Tapi karena adaki' setiap hari bawa ini kertas, semangatka' karena ada yang kutunggu untuk bacakanka'. Kayak merasa masih ada yang pedulikanka, karena ada temanika' ngobrol."* PM Disabilitas Fisik (P, 58 tahun)

Kedua kutipan tersebut menunjukkan manfaat yang dirasakan PM tidak selalu berupa perubahan besar dan segera, melainkan sering kali muncul dalam bentuk yang lebih personal seperti rasa dinantikan, rasa diperhatikan, dan momen jeda dari rutinitas yang terasa monoton. Perasaan ini berdampak pada keterlibatan mereka dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Meskipun sebagian besar memberikan respons positif, terdapat pula tanggapan negatif dan evaluatif dari tiga orang PM yang menyampaikan bahwa kegiatan ini tidak membawa dampak yang berarti bagi mereka. Penilaian tersebut didasari pada pandangan bahwa kata-kata motivasi yang digunakan terasa terlalu kaku, menggunakan bahasa yang terlalu formal, serta tidak menyentuh perasaan mereka secara personal. Di sisi lain, program ini juga menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan makna hidup, di mana beberapa PM mulai menunjukkan ketertarikan untuk menetapkan tujuan jangka pendek, seperti keinginan untuk menyelesaikan pelatihan vokasional dengan lebih serius atau memperbaiki hubungan dengan pihak keluarga.

Secara umum, dari 15 PM yang mengikuti kegiatan ini, sekitar 10 PM menyampaikan apresiasi dan perubahan positif pada afek positif, aspek motivasi dan keterlibatan harian, sementara tiga orang PM menyampaikan tanggapan evaluatif sebagaimana dijelaskan di atas. Sedangkan dua orang lainnya merasa biasa saja dan tidak merasakan perubahan yang berarti. Sejalan dengan pendekatan deskriptif kualitatif yang digunakan, temuan ini disajikan sebagai pola kecenderungan berdasarkan observasi dan wawancara, bukan sebagai hasil pengukuran

terstandar. Secara ringkas, dampak pelaksanaan teknik *Motivation In-Jar* terhadap PM dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. dampak pelaksanaan teknik *Motivation In-Jar* terhadap PM

| No | Kelompok PM                | Respons terhadap Intervensi | Perubahan yang Teramati                                                                |
|----|----------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | ABH                        | Positif                     | Peningkatan semangat dan kepercayaan diri                                              |
| 2  | Penyintas NAPZA            | Positif                     | Motivasi untuk berubah dan aktif dalam vokasional, dan menetapkan tujuan jangka pendek |
| 3  | Disabilitas Fisik & Mental | Positif                     | Peningkatan semangat dan afek positif                                                  |
| 4  | AMPK                       | Bervariasi                  | Tidak merasa perubahan yang berarti                                                    |
| 5  | Tiga PM (lintas kelompok)  | Negatif/Evaluatif           | Pesan afirmasi dinilai terlalu formal dan kurang relevan                               |

Merujuk pada tiga indikator keberhasilan yang ditetapkan pada bagian Metode, capaian program dapat dirangkum secara kualitatif sebagai berikut: (1) peningkatan partisipasi aktif dalam kegiatan harian dan vokasional teramati pada mayoritas PM, khususnya kelompok ABH dan penyintas NAPZA; (2) pernyataan reflektif positif mengenai kepercayaan diri dan rasa dinantikan/diperhatikan muncul secara konsisten dalam wawancara, sebagaimana tercermin pada kedua kutipan di atas; dan (3) penurunan ungkapan perasaan tidak berdaya dibandingkan hasil asesmen awal turut dilaporkan oleh sebagian besar PM yang memberikan respons positif, meskipun tidak dilakukan pencatatan proporsi secara sistematis untuk masing-masing indikator. Berdasarkan pola ini, program dapat dikatakan memenuhi kriteria keberhasilan pada mayoritas indikator yang ditetapkan, meskipun perubahan belum merata pada seluruh PM, sebagaimana tercermin dari tanggapan tiga PM yang bersifat negatif/evaluatif.

## Diskusi

Temuan kegiatan ini menunjukkan bahwa teknik *Motivation In-Jar* secara umum memberikan manfaat sebagai bentuk intervensi psikososial berbasis afirmasi positif dalam konteks rehabilitasi sosial. Hasil ini sejalan dengan pandangan Bandura yang menyatakan bahwa efikasi diri tidak hanya dibangun melalui keberhasilan nyata, tetapi juga melalui *verbal persuasion*, yakni dorongan verbal berupa kata-kata positif yang diberikan secara konsisten. Individu yang secara verbal diyakinkan atas kemampuannya cenderung berupaya lebih keras dan bertahan lebih lama dibandingkan mereka yang berfokus pada keraguan dan kekurangan diri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian mengenai dampak afirmasi positif terhadap efikasi diri akademik, harga diri, dan kesejahteraan personal siswa (Gonaga, 2023). Dalam konteks ini, pesan afirmasi dalam toples motivasi berfungsi sebagai bentuk persuasi verbal yang menstimulasi penguatan diri PM secara emosional dan kognitif, sejalan dengan respons positif sebagian besar PM yang menunjukkan peningkatan motivasi, semangat beraktivitas, dan kesadaran terhadap makna hidup selama kegiatan berlangsung.

Temuan ini turut memperkuat bahwa pelatihan afirmasi positif yang terbukti meningkatkan kepercayaan diri pada penyandang disabilitas psikososial (Rahmawati et al., 2024) dan terapi afirmasi positif yang menurunkan tingkat stres pada populasi rentan lainnya (Aji & Rizkasari, 2021). Kedua penelitian tersebut dilaksanakan melalui sesi terstruktur dengan pendampingan langsung fasilitator dalam waktu terbatas, sementara temuan kegiatan ini menunjukkan bahwa manfaat serupa, bahkan pada populasi dengan karakteristik jauh lebih heterogen, tetap dapat muncul melalui format afirmasi mandiri dan berkelanjutan yang lebih ringan dari segi sumber daya pendamping. Meskipun begitu, terdapat kesenjangan yang perlu diperhatikan. Tiga PM menyatakan bahwa pesan afirmasi yang digunakan terasa terlalu formal dan tidak relevan dengan pengalaman hidup mereka, bahkan terdapat dua PM yang tidak merasakan perubahan apapun. Hal ini dapat disebabkan karena efektivitas afirmasi sangat bergantung pada sejauh mana isi pesan menyentuh domain nilai yang benar-benar relevan dan bermakna secara personal bagi individu yang menerimanya, bukan sekadar pada frekuensi atau konsistensi penyampaiannya (Cohen dan Sherman, 2014). Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas teknik *Motivation In-Jar* tidak bersifat universal, melainkan sangat dipengaruhi oleh kesesuaian bahasa dan konteks budaya dengan latar belakang PM.

Perbedaan respons antar kelompok PM juga menjadi temuan yang menarik. Kelompok ABH, penyandang disabilitas fisik, dan penyintas NAPZA menunjukkan perubahan yang lebih signifikan dibandingkan kelompok lainnya, kemungkinan karena PM dari kelompok ini menghadapi ancaman terhadap integritas diri yang lebih besar, misalnya akibat stigma sosial terkait status hukum atau riwayat penyalahgunaan zat, sehingga afirmasi yang menegaskan nilai dan potensi diri terasa lebih relevan dan dibutuhkan dibandingkan kelompok PM lain. Pola ini sejalan dengan temuan Rohman, Rusmana, dan Tungga (2025) pada anak berkonflik hukum di Sentra Antasena Magelang, yang menunjukkan bahwa dukungan eksternal (*I Have*) dan penguatan kekuatan personal (*I Am*) menjadi aspek resiliensi yang penting bagi kelompok ini dalam menghadapi proses rehabilitasi. Dalam kegiatan ini, PM ABH tidak memaknai pesan afirmasi yang diperoleh sebagai informasi baru, melainkan sebagai pengingat berulang akan harapan yang sempat hilang. Sejalan dengan prinsip *self-affirmation* bahwa penegasan nilai diri paling terasa dampaknya justru pada kondisi ketika integritas diri sedang terancam (Cohen & Sherman, 2014). Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan afirmasi positif dapat lebih efektif apabila disesuaikan dengan karakteristik dan kedalaman kebutuhan psikologis masing-masing kelompok PM.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan bukti awal yang menjanjikan bahwa teknik *Motivation In-Jar* berpotensi menjadi komponen pendukung dalam program rehabilitasi sosial yang lebih komprehensif, terutama apabila dikombinasikan dengan pendekatan konseling individual atau kelompok yang lebih mendalam.

## Kesimpulan

Penerapan teknik *Motivation In-Jar* di Sentra Wirajaya Makassar memberikan indikasi positif terhadap peningkatan efikasi diri Penerima Manfaat (PM), khususnya pada kelompok anak berhadapan dengan hukum (ABH) dan penyintas NAPZA. Melalui afirmasi positif harian yang disampaikan secara konsisten selama lima minggu, sebagai bagian dari rangkaian kegiatan dua bulan yang mencakup asesmen awal hingga evaluasi reflektif, PM menunjukkan peningkatan motivasi diri, semangat beraktivitas, serta kemampuan refleksi terhadap makna dan arah kehidupan mereka. Selain itu, beberapa PM mulai menetapkan tujuan jangka pendek yang

konkret, seperti menyelesaikan pelatihan vokasional dengan lebih serius dan memperbaiki hubungan dengan keluarga, sebagai wujud nyata dari meningkatnya efikasi diri. Meski terdapat beberapa kendala terkait penggunaan bahasa afirmasi yang kurang sesuai dengan latar belakang dan karakteristik sebagian PM, serta sebagian kecil PM lainnya yang tidak melaporkan perubahan berarti, secara umum teknik *Motivation In-Jar* menunjukkan potensi sebagai strategi psikososial yang praktis dan aplikatif, serta berkontribusi terhadap peningkatan efikasi diri PM dalam mendukung proses rehabilitasi sosial. Perlu dicatat bahwa kegiatan ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif tanpa kelompok pembandingan maupun pengukuran baku sebelum-sesudah (*pre-post*), sehingga simpulan ini bersifat indikatif dan memerlukan kajian lebih lanjut dengan desain yang lebih terkontrol untuk menguji efektivitasnya secara lebih meyakinkan.

Berdasarkan hasil kegiatan ini, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat menjadi pertimbangan bagi pelaksanaan program serupa di masa mendatang. Pertama, penyusunan pesan afirmasi sebaiknya disesuaikan dengan karakteristik, latar belakang, dan bahasa keseharian masing-masing kelompok PM agar pesan lebih mudah dipahami dan dirasakan secara personal, terutama bagi PM yang menilai bahasa afirmasi terlalu formal maupun yang belum merasakan perubahan berarti dari kegiatan ini. Kedua, teknik *Motivation In-Jar* dapat diintegrasikan sebagai bagian dari program rehabilitasi sosial rutin di Sentra Wirajaya Makassar maupun lembaga sosial lainnya. Ketiga, diperlukan pengembangan lebih lanjut melalui pendekatan yang lebih terstruktur, seperti kombinasi dengan sesi konseling individual atau kelompok, guna memaksimalkan dampak intervensi terhadap efikasi diri PM secara berkelanjutan. Keempat, pelaksanaan program serupa di masa mendatang sebaiknya disertai pencatatan data partisipan yang lebih sistematis, termasuk karakteristik demografis dan tingkat kehadiran per kelompok PM pada setiap sesi, agar capaian program dapat dianalisis secara lebih rinci per subkelompok pada laporan berikutnya.

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada UPT Sentra Wirajaya Makassar atas izin, dukungan, dan ruang kolaborasi yang diberikan, kepada seluruh Penerima Manfaat atas partisipasi aktifnya, serta kepada pendamping sosial dan staf Sentra atas bantuan koordinasi selama kegiatan berlangsung.

### Daftar Pustaka

1. Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2021). Efektifitas terapi afirmasi positif dan relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Sinektik*, 4(2), 192–208.
2. Al-Ziadat, M. A. (2024). Do social support and self-efficacy play a significant role in substance use relapse? *Frontiers in Psychology*, 12, 94576. <https://doi.org/10.52965/001c.94576>
3. Badakhshian, S. al-S., & Samiee, F. (2022). The effectiveness of a social rehabilitation program based on social-cognitive theory on the self-efficacy of people with spinal cord injury. *Journal of Counseling Research*, 21(83). <https://doi.org/10.18502/qjcr.v21i83.11091>
4. Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology*, 65, 333–371. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115137>
5. Escobar-Soler, C., Berrios, R., Peñaloza-Díaz, G., Melis-Rivera, C., Caqueo-Úrizar, A., Ponce-Correa, F., & Flores, J. (2024). Effectiveness of self-affirmation interventions in educational

- settings: A meta-analysis. Healthcare, 12(1), 3.  
<https://doi.org/10.3390/healthcare12010003>
6. Fathonah, S. N., Ulya, L. L., & Triana, R. Y. (2026). Intervensi psikososial penerima manfaat NAPZA melalui psikoedukasi regulasi emosi dan kontrol diri. *Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 295–303.
  7. Gonaga, S. (2023). Effect of positive affirmations on the academic self-efficacy, self-esteem, and personal wellbeing of high school students. *International Journal of Indian Psychology*, 11(3), 2276–2290.
  8. Harisa, A., Putri, A. A., Rodiah, I., Syarif, I., Marampa, A. C., Toding, D., & Yodang. (2023). Meningkatkan self-efficacy pasien hemodialisis melalui program afirmasi positif. *ADMA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(2), 263–270.  
<https://doi.org/10.30812/adma.v4i2.3135>
  9. Łakuta, P. (2022). A factorial randomized controlled trial of implementation-intention-based self-affirmation interventions: Findings on depression, anxiety, and well-being in adults with psoriasis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 795055. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.795055>
  10. Łakuta, P., Krankowska, D., Marcinkiewicz, P., Bociąga-Jasik, M., & Komorska-Błażewicz, A. (2022). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms in people with HIV/AIDS: An intervention based on if–then plans with self-affirming cognitions. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(3), 899–919. <https://doi.org/10.1111/aphw.12357>
  11. Marauleng, A. A. (2025). The impact of positive affirmations on the self-confidence levels of adolescent girls. *Acta Psychologia*, 3(4), 152–161.  
<https://doi.org/10.35335/psychologia.v3i4.69>
  12. Rahmawati, S. B., Putri, A. S., Wibawa, A. E. Y., Marhamah, U., & Hidayati, A. N. (2024). Pelatihan afirmasi positif terhadap kepercayaan diri disabilitas psikososial di Sehat Sukoharjo. *MENGABDI: Jurnal Hasil Kegiatan Bersama Masyarakat*, 2(6), 95–103.  
<https://doi.org/10.61132/mengabdi.v2i6.1060>
  13. Rohman, P. Y., Rusmana, A., & Tungga, Y. E. M. (2025). Resiliensi anak yang berkonflik dengan hukum di Sentra Antasena di Magelang. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 7(1). <https://doi.org/10.31595/rehsos.v7i1.1542>
  14. Rosidah, & Salehudin, M. (2021). Konseling adiksi terhadap efikasi diri klien rehabilitasi rawat jalan Badan Narkotika Nasional Provinsi Kalimantan Timur. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 1–19. <https://doi.org/10.21093/tj.v2i1.4243>
  15. Sharma, P. (2023). Self-efficacy and its role in coping with stress: A review of recent literature. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 6(8s), 1047–1054.  
<https://doi.org/10.53555/jrtdd.v6i8s.3399>
  16. Shi, Q., Zhang, J., & Zhao, W. (2025). Progress or plateau? A 20-year systematic review of self-efficacy among TCFL teachers. *Frontiers in Psychology*, 16, 1678437.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1678437>
  17. Siregar, I. H., Sartika, S., & Nasution, E. S. (2024). Hubungan efikasi diri terhadap motivasi belajar fisika siswa. *Gravity Journal*, 3(1), 1–11.
  18. Siregar, L. Y. S. (2020). Motivasi sebagai perubahan perilaku. *Forum Paedagogik*, 11(2), 81–97.

19. Wu, H.-C., Yang, C.-Y., & Chen, Y.-C. (2021). The role of self-efficacy in the recovery trajectory of mental health consumers. *The British Journal of Social Work*, 51(3), 907–926. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcab025>
20. Zapata, M. A., & Worrell, F. C. (2024). Disability acceptance and affirmation among U.S. adults with learning disabilities and ADHD. *Journal of Learning Disabilities*, 57(2), 79–90. <https://doi.org/10.1177/00222194231186665>
21. Zhang, Y., Chen, B., Hu, X., & Wang, M. (2025). The impact of self-affirmation interventions on well-being: A meta-analysis. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/amp0001591>
22. Zebua, D., Sitepu, A., Nasution, A., & Dinata, M. (2022). Audio afirmasi untuk membentuk harga diri positif individu. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 127–136. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1466>
23. Chen, W.-J., Nelson, A. M., Johnson, H. B., & Fleming, R. (2021). Effects of self-affirmation on emotion and cardiovascular responses. *Stress and Health*, 37, 201–212. <https://doi.org/10.1002/smi.2986>
24. Perry, S. P., Wages, J. E., Skinner-Dorkenoo, A. L., Burke, S. E., Hardeman, R. R., & Phelan, S. M. (2021). Testing a self-affirmation intervention for improving the psychosocial health of Black and White medical students in the US. *Journal of Social Issues*, 77(3), 769–800. <https://doi.org/10.1111/josi.12448>
25. Arpan, L., Shah, P., Yang, J., & Heneveld, K. (2025). Effects of self-affirmation and self-efficacy cues on responses to PFAS risk information. *Health Communication*, 40(14), 3090–3099. <https://doi.org/10.1080/10410236.2025.2495884>