

PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI PADA REMAJA DI BALAI PERLINDUNGAN DAN REHABILITASI X YOGYAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan berpikir positif terhadap tingkat konsep diri pada remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta. Subjek penelitian berjumlah 12 orang remaja yang memiliki skor konsep diri dengan kategori rendah dan sedang, terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemilihan subjek untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik *random assignment*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini berupa skala konsep diri, observasi dan wawancara. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mann Withney-U* untuk melihat perbedaan tingkat konsep diri pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dan *Wilcoxon Rank Test* untuk melihat perbedaan skor konsep diri pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif. Hasil analisis *Mann Withney-U* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada skor konsep diri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai $Z = -2,342$ dan $p = 0,019$. Hasil *Wilcoxon Rank Test* menunjukkan perbedaan signifikan pada skor konsep diri kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif dengan nilai $Z = -2,207$ dan $p = 0,027$. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan konsep diri pada remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta.

Kata kunci : Pelatihan berpikir positif, Konsep diri, Remaja

**POSITIVE THINKING TRAINING TO IMPROVE SELF-CONCEPT IN
ADOLESCENTS IN PROTECTION AND REHABILITATION CENTER
'X', YOGYAKARTA**

ABSTRACT

The study aims to measure the effectiveness of positive thinking training to improve self-concept in adolescents in Protection and Rehabilitation Center 'X', Yogyakarta. The subjects of the study were 12 adolescents who had low and moderate category self-concept scores, they were divided in two groups, namely experiment group and control group. The subjects in the experiment group and control group were selected using a random assignment technique. This research used a pretest-posttest control group design. The data collection instruments used in this study were a self-concept scale, an observation sheet and an interview sheet. The data collected in this study were analyzed using the Mann Whitney-U to see score differences between the experiment group and the control group, and Wilcoxon Rank Test to see score differences in the experiment group before and after being given positive thinking training. The Mann Whitney-U analysis results showed a significant difference in the self-concept scores between the experiment group and the control group with the value $Z = -2,342$ and $p = 0,019$. The results of the Wilcoxon Rank Test showed a significant difference in the self-concept score of the experimental group between before and after positive thinking training with the value $Z = -2,207$ and $p = 0,027$. This showed that positive thinking training can improve self-concept in adolescents in Protection and Rehabilitation Center 'X', Yogyakarta.

Keywords: *Positive thinking training, Self-concept, Adolescents*