

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Setiap manusia melalui proses perkembangan bermula dari lahir hingga akhir hayat. Perkembangan manusia bukan saja dari aspek fisik, tetapi juga dilihat dari aspek intelektual, emosi, dan rohani (Arip dan Samad, 2008). Masa perkembangan remaja dimulai dengan masa puber, yaitu umur kurang lebih antara 12-14 tahun. Masa puber atau permulaan remaja adalah suatu masa saat perkembangan fisik dan intelektual berkembang sangat cepat. Pertengahan masa remaja adalah masa yang lebih stabil untuk menyesuaikan diri dan berintegrasi dengan perubahan permulaan remaja, kira-kira umur 14 tahun sampai umur 16 tahun. Remaja akhir kira-kira berumur 18 tahun sampai umur 20 tahun ditandai dengan transisi untuk mulai bertanggung jawab, membuat pilihan, dan berkesempatan untuk mulai menjadi dewasa (Djiwandono, 2002).

Remaja merasakan bukan kanak-kanak lagi, akan tetapi belum mampu memegang tanggung jawab seperti orang dewasa. Pada masa remaja terdapat kegoncangan pada individu remaja tersebut, terutama didalam melepaskan nilai-nilai yang lama dan memperoleh nilai-nilai yang baru untuk mencapai kedewasaan (Wilis, 2010). Hal ini menunjukkan bahwa usia remaja masih dalam tahap perkembangan yang membutuhkan pengawasan dari orangtua, meskipun

sudah bukan lagi seperti anak kecil yang sepenuhnya bergantung pada orangtua dan memiliki sifat kekanak-kanakan, serta bukan pula orang dewasa yang sudah bisa sepenuhnya hidup mandiri.

Pada masa ini, mulai tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya, teman yang dapat turut merasakan suka dan dukanya. Pada masa ini, sebagai masa mencari sesuatu yang dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja sehingga masa ini disebut merindu puja (mendewa-dewakan) yaitu sebagai gejala remaja (Yusuf, 2016). Masa remaja perlu membutuhkan *role model* dari teman-teman, orangtua, maupun orang yang lebih dewasa karena dapat berpengaruh terhadap perkembangan dan perilaku remaja dalam kehidupan sehari-hari. Samadi (2004) mengungkapkan bahwa masa remaja penting bagi para orangtua dan pendidik, kerana seluruh hal yang harus jelas di masa mendatang, mulai berkembang dimasa ini. Pada masa ini pula, pengaruh-pengaruh buruk ataupun baik tertanam pada diri para remaja seumur hidup.

Menurut Yusuf (2016) seiring perjalanan hidupnya yang diwarnai faktor internal (kondisi fisik, psikis dan moralitas anggota keluarga) dan faktor eksternal (perubahan sosial-budaya), maka setiap keluarga mengalami perubahan yang beragam. Ada keluarga yang semakin kokoh dalam menerapkan fungsinya (fungsional-normal) tetapi ada juga keluarga yang mengalami keretakan atau ketidakharmonisan (disfungsional tidak normal). Hurlock (1999) mengungkapkan bahwa hubungan keluarga yang buruk merupakan bahaya

psikologis pada setiap usia, khususnya masa remaja karena pada saat ini anak laki-laki dan anak perempuan sangat tidak percaya pada diri sendiri dan bergantung pada keluarga untuk memperoleh rasa aman. Hal ini bisa dialami oleh remaja yang hidupnya kurang memperoleh kasih sayang dan perhatian dari keluarganya, khususnya bagi remaja yang orangtuanya sudah meninggal ataupun bercerai.

Yusuf (2016) menjelaskan bahwa keadaan keluarga yang tidak harmonis, tidak stabil atau berantakan (*broken home*) merupakan faktor penentu bagi berkembangnya kepribadian anak yang tidak sehat. Berdasarkan beberapa hasil penelitian, ditemukan bahwa hubungan interpersonal dalam keluarga yang patologis atau tidak sehat telah memberikan kontribusi yang sangat berarti terhadap sakit mental seseorang. Rand Conger (dalam Yusuf, 2016) dan perkumpulannya mengungkapkan bahwa orangtua yang mengalami tekanan ekonomi atau perasaan tidak mampu mengatasi masalah finansialnya, cenderung menjadi depresi, dan mengalami konflik keluarga, yang akhirnya mempengaruhi masalah remaja, seperti kurang harga diri, prestasi belajar rendah, kurang dapat bergaul dengan teman, mengalami masalah penyesuaian diri karena depresi dan agresi.

Berbagai macam faktor keluarga tersebut menjadi penyebab anak-anak dan remaja diasuh di panti asuhan. Bagi kebanyakan anak, panti asuhan memberi lingkungan hidup yang aman yang memberinya rasa aman dan kesempatan untuk bertumbuh kembang secara fisik dan mengembangkan

potensi yang dipunyainya. Bagi anak lainnya, panti asuhan merupakan salah satu episode tersendiri yang dianggap sebagai riwayat perampasan kehidupannya (Arvin, 2000). Meizara (dalam Lesmana, 2013) menjelaskan bahwa panti asuhan adalah sebuah wadah yang menampung anak-anak yatim piatu, anak-anak terlantar yang disebabkan oleh faktor ekonomi sehingga ditinggalkan oleh orangtuanya, ditinggal oleh orangtua karena meninggal ataupun permasalahan keluarga sehingga menyebabkan remaja mengalami permasalahan-permasalahan sosial.

Menurut Kasyidi (2015) anak-anak yang sejak kecil dipelihara di rumah yatim piatu, panti asuhan, atau di rumah sakit, banyak mengalami kelainan-kelainan jiwa, seperti: menjadi anak yang pemalu, agresif, dan lain-lain yang pada mulanya disebabkan kurang terpenuhinya rasa kasih sayang yang sebenarnya merupakan bagian dari emosional anak. Hal ini senada dengan Borualogo (dalam Marwati, 2013) yang mengungkapkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan berpotensi memiliki masalah terkait dengan harga diri, berupa hilangnya kepercayaan diri, tidak mampu menilai kemampuan diri, merasa tidak aman terhadap keberadaan mereka di lingkungan.

Berbagai macam fenomena yang terjadi di panti asuhan, termasuk peran pengasuh terhadap remaja panti. Pada kenyataannya peran pengasuh tidak dapat menggantikan peran orangtua seutuhnya, dikarenakan para pengasuh harus berbagi perhatian dengan begitu banyak anak asuh lainnya yang menyebabkan kurangnya kasih sayang, kehangatan dan perhatian dari para pengasuh yang

sebenarnya diharapkan dapat menggantikan peran dari orangtua (Febiana, dalam Sudarman, 2010). Bagi beberapa remaja panti yang mungkin selama ini mengagumi pola asuh orangtuanya selama tinggal di rumah, tidak dapat dirasakan lagi setelah berada di panti dikarenakan kurang adanya penerimaan yang baik dari pengasuh panti, serta sikap negatif lainnya yang ditunjukkan kepada para remaja panti asuhan. Coopersmith (1967) mengungkapkan bahwa pola asuh otoriter dan permisif akan mengakibatkan anak mempunyai harga diri yang rendah. Sementara itu, pola asuh autoritarian akan membuat anak mempunyai harga diri yang tinggi.

Hubungan pertemanan antar teman sebaya juga berperan penting dalam kehidupan remaja di panti asuhan. Menurut Susilowati (2011) melalui interaksi dengan orang lain, individu memperoleh tanggapan yang akan dijadikan cermin bagi individu tersebut untuk menilai dan memandang dirinya. Hal ini bisa menyebabkan remaja panti asuhan merasa tidak nyaman dan memandang diri sendiri secara negatif apabila sering mendapat sindiran atau terjadi ketidakharmonisan dalam hubungan pertemanan. Buhrmester (dalam Santrock, 2003) mengungkapkan bahwa para remaja dengan teman-teman yang tidak begitu dekat, atau tidak ada sahabat dekat sama sekali, melaporkan perasaan yang lebih sepi dan lebih depresi dan tegang, dan mereka memiliki harga diri yang lebih rendah daripada persahabatan yang lebih akrab.

Harga diri bagi remaja sangat penting karena berpengaruh dalam menentukan kesuksesan dan kegagalan diberbagai tugas kehidupan remaja

(Andrew, dkk., dalam Hasibuan dan Wulandari, 2015). Harga diri sebagai cara pandang individu terhadap diri sendiri dalam menerima dan menghargai diri sendiri sebagai individu yang utuh (Branden, dalam Azizah, 2011). Individu akan merasa berhasil atau hidupnya bermakna apabila diterima dan diakui orang lain atau merasa mampu menghadapi kehidupan dan mampu mengontrol dirinya (Sunaryo, 2004). Harga diri terdiri dari 4 macam aspek menurut Coopersmith (1967) yaitu kekuatan (*power*), kompetensi (*competence*), keberartian (*significance*), dan kebajikan (*virtue*).

Berdasarkan hasil wawancara terhadap dua Remaja Panti Asuhan Yatim Putri "X" Yogyakarta, ditemukan kasus dari subjek pertama yaitu seorang Remaja Putri Panti Asuhan Yatim Putri "X" Yogyakarta yang bernama EA (usia 15 tahun). Saat ini sedang duduk dibangku SMA dan sudah tinggal di panti selama 4 tahun. Hasil wawancara yang diperoleh menunjukkan bahwa subjek selama hidup di panti merasa terkekang dengan banyaknya aturan di panti, serta adanya sikap negatif dari beberapa pengasuh panti asuhan yang dirasa kurang ramah, kurang perhatian, dan temperamental. Hal ini sering membuat subjek menjadi merasa bersalah, tidak mampu dan tidak berdaya, serta mudah ragu dan khawatir setiap melakukan sesuatu, yang berarti bahwa aspek kekuatan (*power*) dalam diri EA masih kurang. EA juga mengaku bahwa teman-teman di sekolahnya juga sering memberikan label negatif terhadap subjek sebagai anak panti asuhan dan selalu dianggap berbeda. Hal ini membuat subjek merasa tidak berdaya, kurang berarti dan kurang dihargai sebagai anak panti karena tidak

dapat diterima dengan baik dan hangat oleh teman-teman di sekolahnya, yang berarti bahwa subjek EA menunjukkan adanya kekurangan pada aspek keberartian (*significance*).

Pada kasus kedua, diungkapkan oleh seorang remaja putri Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta yang bernama UN (usia 13 tahun). Saat ini sedang duduk dibangku SMP dan sudah tinggal di panti selama 2 tahun. Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh cerita bahwa pada awalnya dulu subjek masuk ke panti atas dasar keinginan kedua orangtuanya. Subjek mengaku bahwa ibunya seorang yang otoriter dan ayahnya kerja merantau di Batam sehingga hubungannya kurang begitu dekat. Selama berada di panti, subjek mengaku bahwa dirinya kurang memperoleh kasih sayang dan perhatian dari teman-teman maupun pengasuhnya. Beberapa pengasuh panti asuhan dianggap temperamental dan teman-teman disekolahnya juga sering meremehkan subjek sebagai anak panti yang terkadang membuat UN menjadi kecewa dan marah. Hal tersebut menyebabkan subjek merasa kurang berarti dan berharga, menjadi sulit terkontrol emosinya dan kurang bijak dalam bersikap, merasa tidak berkompeten, serta kurang bisa bersosialisasi dengan baik, yang berarti bahwa aspek kekuatan (*power*), kompetensi (*competence*), keberartian (*significance*) dan kebajikan (*virtue*) dalam diri UN masih kurang.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa beberapa Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta mengindikasikan harga diri yang rendah disebabkan mengalami berbagai macam peristiwa negatif didalam

kehidupannya. Pandangan dan sikap negatif dari teman-teman serta pengasuh panti terhadap para Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta menyebabkan munculnya berbagai perasaan yang negatif dalam diri, seperti: perasaan tidak berharga, kurang mampu, serta kurang diterima oleh lingkungan sekitarnya. Hal ini dikarenakan pikiran otomatis yang muncul pada Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta terhadap peristiwa yang dialaminya tersebut berupa pikiran yang negatif, sehingga mempengaruhi perasaan dan perilakunya menjadi negatif pula yang akhirnya menyebabkan harga dirinya menurun. Mukhlis (dalam Ghufron dan Risnawita, 2010) mengatakan bahwa pembentuk harga diri pada individu dimulai sejak individu mempunyai pengalaman dan interaksi sosial, yang sebelumnya didahului dengan kemampuan mengadakan persepsi. Olok-olok, hukuman, perintah, dan larangan yang berlebihan akan membuat anak merasa tidak dihargai. Dengan demikian, harga diri bukan merupakan faktor yang bersifat bawaan, melainkan faktor yang dapat dipelajari dan terbentuknya sepanjang pengalaman individu (Darajat, dalam Ghufron dan Risnawita, 2010).

Penelitian yang dilakukan Reasoner (dalam Haqi, 2012) menunjukkan bahwa 12% individu diindikasikan mengalami penurunan harga diri setelah memasuki sekolah menengah pertama dan 13% memiliki harga diri yang rendah pada sekolah menengah atas. Hal ini menunjukkan bahwa harga diri beresiko selama masa remaja awal, ketika mereka mendefinisikan identitas dan rasa diri dalam konteks kelompok sebaya mereka (Wong, dalam Haqi, 2012). Individu

yang memiliki harga diri rendah sering menunjukkan perilaku yang kurang aktif, tidak percaya diri dan tidak mampu mengekspresikan diri. Sebaliknya, individu yang mempunyai harga diri yang tinggi cenderung penuh dengan keyakinan, mempunyai kompetensi dan sanggup mengatasi masalah-masalah kehidupan. (Branden, dalam Subowo dan Martiarini, 2009). Hal senada juga diungkapkan oleh Burns (dalam Sari, dkk. 2006) bahwa individu dengan harga diri rendah cenderung tidak dapat mengekspresikan diri serta mengalami kesulitan dalam menunjukkan diri, perasaan, dan pikirannya yang disebabkan oleh adanya penilaian yang negatif terhadap diri sendiri maupun orang lain, serta menganggap bahwa hubungan dengan orang lain merupakan sebuah ancaman.

Trittin & Lawrence (2014) mengungkapkan bahwa harga diri yang rendah bisa menghasilkan beberapa konsekuensi psikologis, fisik, dan sosial yang bisa mempengaruhi sebaik apa anak mengendalikan masa remaja dan transisi tak terelakkan menuju dunia orang dewasa. Para peneliti juga mengatakan bahwa harga diri yang rendah saat masa remaja menghasilkan hasil dalam jangka panjang, seperti waktu pendidikan tinggi yang lebih lama, kemungkinan terjadinya pengangguran dan kesulitan keuangan yang lebih besar, juga mental dan fisik yang lebih lemah, serta kemungkinan terjadinya tindakan kriminal yang lebih besar. Taylor, dkk. (dalam Febriana, dkk., 2016) juga mengungkapkan bahwa semakin rendah harga diri seseorang, akan lebih beresiko terkena gangguan kepribadian.

Mengingat pentingnya harga diri bagi remaja, berbagai macam pendekatan yang bisa digunakan untuk meningkatkan harga diri. Menurut Sarandria (2012) pendekatan-pendekatan tersebut antara lain: (a) Penerimaan, kepedulian, dan dukungan sosial (b) Timbal balik positif (c) *Modelling* (d) Konseling individual, kelompok, dan terapi keluarga (e) *Natural Self Esteem Moments* (f) Strategi lainnya. Salah satu strategi lainnya yang dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri yaitu pendekatan kognitif.

Mruk (2006) mengungkapkan bahwa pendekatan kognitif menjadi pendekatan yang paling empiris dalam menghasilkan metode intervensi untuk harga diri. Teknik-teknik didalamnya dapat meningkatkan harga diri dalam berbagai cara. Pertama, terapis menginterupsi kaitan antara pikiran, perasaan dan perilaku individu yang negatif, yang dapat mempertahankan harga diri yang rendah. Kedua membuat individu merasa memiliki kemampuan dan kelebihan. Ketiga, melatih kebiasaan-kebiasaan baru sehingga membentuk hubungan antara pikiran, pengalaman, dan tindakan yang lebih baik. Hal ini menjadikan berpikir positif sebagaisalah satu model pendekatan kognitif yang merupakan salah satu alternatif terapi psikis untuk penanganan masalah individu maupun kelompok, dengan cara mengubah cara berpikir individu yang negatif menjadi positif.

Berpikir positif dapat digunakan sebagai salah satu model pendekatan kognitif untuk meningkatkan harga diri. Lumpkin (2004) mengungkapkan bahwa memikirkan gagasan-gagasan yang positif merupakan aspek utama yang berikutnya dalam mengembangkan harga diri yang sehat. Hal ini bukan berarti

bahwa setiap pikiran individu harus merupakan gagasan yang positif, akan tetapi yang perlu dilakukan adalah individu harus lebih memusatkan usaha untuk memandang diri sendiri maupun dunia secara umum dengan lebih positif. Elfiky (2009) menjelaskan bahwa berpikir positif adalah suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi.

Peneliti menggunakan model pendekatan kognitif berupa berpikir positif tersebut dalam bentuk pelatihan. Pelatihan berpikir positif ini mengacu pada aspek-aspek berpikir positif menurut Albrecht (1980) yang diintegrasikan dengan teori A-B-C Albert Ellis yang dikemas dalam bentuk sesi-sesi praktek *games*, yaitu *games* “Afirmasi Diri”, *games* “Harapan yang Positif”, *games* “Pernyataan yang Tidak Menilai”, serta *games* “Penyesuaian Diri terhadap Kenyataan”. Pada tiap sesi praktek *games* tersebut akan dipraktikkan teori A-B-C Ellis, sehingga Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta dapat mengalami sendiri secara langsung pikiran yang muncul dalam diri masing-masing individu (B) atas terjadinya suatu peristiwa (A) yang dapat berdampak pada emosi serta perilaku individu (C). A adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap individu, B adalah keyakinan individu tentang A, dan C yakni reaksi emosional (Corey, 2010).

Pelatihan berpikir positif ini dirancang untuk menangani individu yang memiliki harga diri rendah dengan cara memperbaiki penilaian diri individu yang negatif menjadi positif, serta menghilangkan kepercayaan irasionalnya

sehingga dapat menghasilkan emosi serta perilaku yang positif pula. Hayes & Rogers (dalam Mukhlis, 2013) menjelaskan bahwa cara dan pola berpikir seseorang mempengaruhi perilaku dan perasaan yang akan dimunculkan dalam situasi spesifik. Untuk mengembangkan kemampuan berpikir positif, maka individu harus mengenali jenis kesalahan dalam berpikir, antara lain distorsi kognitif yang dialami, dengan cara mengembangkan berbagai wawasan tentang jenis distorsi kognitif yang sering dialami (Burns, dalam Susetyo, 2004), mengembangkan informasi tentang sisi positif manusia, dan mengembangkan penilaian positif terhadap seseorang atau sesuatu (Albrecht, dalam Susetyo, 2004). Dalam hal ini, pemikiran dan penilaian yang positif mengenai segala hal dapat membantu individu dalam membentuk harga diri yang tinggi.

Harga diri sebagai suatu pengalaman kemampuan untuk mengatasi tantangan-tantangan dasar dalam kehidupan dan hidup dalam kebahagiaan. Seseorang yang memiliki pengalaman positif dan berhubungan dengan orang lain secara positif, mempunyai perasaan positif terhadap dirinya, menilai dirinya bagus, umumnya akan memiliki harga diri yang positif (Nataliel Branden, dalam Riyanto dan Susanto, 2009). Hal ini senada dengan pendapat Quilliam (2007) yang mengungkapkan bahwa individu dengan harga diri tinggi merupakan pemikir positif alamiah. Individu yang memiliki pandangan positif, memiliki harga diri tinggi. Individu yang menggunakan teknik berpikir positif untuk mendorong keyakinan, harga dirinya akan melesat.

Beberapa manfaat memiliki harga diri yang tinggi yaitu membentuk pendirian yang kuat, membangkitkan kemauan untuk menerima tanggung jawab, membentuk sikap optimistik, meningkatkan hubungan dan hidup lebih berarti, membuat seseorang lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan mengembangkan sikap saling mengasihi, memotivasi diri dan berambisi, membuat seseorang bersikap terbuka terhadap peluang dan tantangan baru, memperbaiki kinerja dan meningkatkan kemampuan mengambil resiko, membantu seseorang dalam memberi dan menerima kritik dan penghargaan dengan bijaksana dan mudah (Khera, dalam Nurmalasari dan Putri, 2015).

Penelitian mengenai harga diri dengan berpikir positif pernah dilakukan dalam penelitian sebelumnya oleh Putri (2015) yang berjudul Hubungan antara Berpikir Positif dengan Harga Diri pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu penelitian Putri (2015) berupa penelitian korelasional dan menggunakan subjek mahasiswa. Hasil dari penelitian tersebut diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,732; $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan harga diri pada mahasiswa skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang pola berpikirnya positif, maka akan memiliki harga diri yang tinggi.

Fitri (2007) mengungkapkan bahwa dengan berpikir positif akan memunculkan: optimis, harapan positif, baik sangka (khusnudzan),

mengambil hikmah (pelajaran) dari setiap peristiwa. Keadaan-keadaan optimis, baik sangka dan mengambil hikmah tersebut sebagai bentuk-bentuk respon terhadap berbagai keadaan, baik keadaan yang menyenangkan (baik) maupun yang tidak menyenangkan (buruk). Dengan demikian, individu yang berpikir positif akan segera menyudahi perasaan-perasaan kecewa, menyesal, diganti dengan upaya berbenah diri dengan menyadari posisi, peran, dan tanggung jawabnya sesuai dengan pilihan hidup dan keberadaannya di tengah lingkungannya. Menurut Mruk (2006) dari pendapat Ellis dan Kernis, terdapat hubungan kognisi dengan harga diri, karena kognisi menjadi sumber untuk mengendalikan emosi dan perilaku individu yang berkaitan erat dengan terbentuknya harga diri. Perubahan kognisi yang irasional menjadi rasional mempengaruhi emosi dan perilaku menjadilebih baik, sehingga individu akan memiliki harga diri yang positif.

Dalam hal ini, Remaja Panti Asuhan Yatim Putri "X" Yogyakarta yang selama ini menyimpan rasa benci serta memiliki pemikiran yang negatif terhadap diri sendiri, orang lain, maupun terhadap situasi yang dihadapi diharapkan untuk mulai bisa berpikir secara positif. Remaja Panti Asuhan Yatim Putri "X" Yogyakarta sudah bisa dikatakan berpikir secara positif apabila dapat memenuhi keempat aspek berpikir positif menurut Albrecht (1980) yaitu mampu untuk afirmasi diri, muncul harapan yang positif, mampu untuk memberikan pernyataan yang tidak menilai, serta dapat menyesuaikan diri terhadap kenyataan. Hal tersebut mendorong Remaja Panti Asuhan Yatim Putri "X"

Yogyakarta untuk berasumsi secara positif bahwa kehidupan di panti asuhan ternyata bisa membuat hidup merasa nyaman, bahagia, serta tetap mensyukuri segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Permasalahan yang muncul dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa remaja panti asuhan cenderung memiliki harga diri rendah yang bersumber dari perasaan dan pikiran yang selalu negatif terhadap diri sendiri maupun orang-orang disekitar, serta kurang memperoleh kasih sayang dan perhatian dari orangtua, teman-teman maupun pengasuh panti. Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti tertarik untuk memberikan pelatihan berpikir positif pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta untuk penulisan tesis dengan judul Pelatihan Berpikir Positif untuk Peningkatan Harga Diri Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta.

Peneliti berharap dengan adanya pelatihan berpikir positif ini dapat membantu meningkatkan harga diri Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta sehingga membantu remaja menjadi merasa yakin dengan kemampuan dirinya sendiri dan merasa berkompeten dalam meraih kesuksesan, merasa berarti dan berharga, serta dapat bersikap baik terhadap sesama yang akan membuat Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta akan merasakan hidup yang bahagia baik di rumah, di sekolah, maupun di panti asuhan.

Dengan demikian, rumusan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan berpikir positif berpengaruh terhadap peningkatan harga diri Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta?

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pelatihan berpikir positif untuk peningkatan harga diri Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif untuk peningkatan harga diri Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan kepustakaan di bidang psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi klinis mengenai pelatihan berpikir positif untuk peningkatan harga diri Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan teoritis tentang pelatihan berpikir positif untuk peningkatan harga diri Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta.

2. Secara praktis

Apabila hipotesis yang menyatakan bahwa pelatihan berpikir positif berpengaruh terhadap peningkatan harga diri Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta ini diterima, maka pelatihan berpikir positif dapat direkomendasikan untuk meningkatkan harga diri pada remaja panti asuhan.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai pelatihan berpikir positif untuk peningkatan harga diri remaja panti asuhan belum pernah diteliti, namun ada beberapa topik sebelumnya yang mirip dengan penelitian ini. Beberapa penelitian tersebut, diantaranya:

Resty (2015) dengan penelitiannya yang berjudul Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Harga Diri Remaja di Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan penerimaan diri terhadap harga diri remaja dengan nilai $p < 0,05$, dengan sumbangan efektif variabel penerimaan diri terhadap harga diri sebesar 34%. Perbedaan penelitian Resty (2015) terletak pada variabel bebasnya yaitu penerimaan diri dan berupa penelitian korelasional, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel bebas berpikir positif dan berupa penelitian eksperimental.

Kamila dan Mukhlis (2013) dengan penelitiannya yang berjudul Perbedaan Harga Diri (*Self Esteem*) Remaja Ditinjau dari Keberadaan Ayah.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan *self esteem* antara remaja yang memiliki ayah dengan remaja yang tidak memiliki ayah, dengan diperoleh nilai $p < 0,05$ dan t hitung sebesar 2,188. Kelompok remaja yang memiliki ayah memiliki *self esteem* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok remaja yang tidak memiliki ayah. Perbedaan dalam penelitian Kamila dan Mukhlis (2013) terletak pada subjeknya yaitu remaja yang ditinjau dari keberadaan ayahnya dan berupa penelitian komparatif, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek remaja dan berupa penelitian eksperimental.

Sarandria (2012) dengan penelitiannya yang berjudul Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Dewasa Muda. Hasil penelitian menunjukkan intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti efektif dalam meningkatkan *self esteem* pada dewasa muda. Ketiga partisipan menunjukkan peningkatan pada skor RSES dan CSEI (*post-test*). Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa partisipan merasakan manfaat yang positif dengan mengikuti program intervensi. Perbedaan dalam penelitian Sarandria (2012) terletak pada variabel bebasnya yaitu *cognitive behavioral therapy* (CBT) dan subjeknya yaitu dewasa muda, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel bebas berpikir positif dan menggunakan subjek remaja.

Hapsari (2016) dengan penelitiannya yang berjudul *Cognitive Behaviour Therapy* untuk Peningkatan Harga Diri Remaja Putri di Panti Asuhan “M” Klaten. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan *self esteem*

antara KE dan KK dengan nilai $p > 0,05$ dan nilai $Z = -3,029$, serta ada perbedaan self esteem antara KE dan KK sebelum dan sesudah diberikan CBT dengan nilai $p < 0,05$ dan nilai $Z = -2,070$

Marwati (2013) dengan penelitiannya yang berjudul Pelatihan Berpikir Optimis untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja di Panti Asuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan berpikir optimis sangat efektif untuk meningkatkan harga diri remaja di panti asuhan, dengan diperoleh nilai $p < 0,01$ dan diperoleh nilai $Z = -2,807$. Perbedaan dalam penelitian Marwati (2013) terletak pada variabel bebasnya yaitu berpikir optimis, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel bebas berpikir positif.

Putri (2015) dengan penelitiannya yang berjudul Hubungan antara Berpikir Positif dengan Harga Diri pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan harga diri, dengan diperoleh nilai $p < 0,01$ dan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,732. Perbedaan dalam penelitian Putri (2015) terletak pada subjeknya yaitu mahasiswa dan berupa penelitian korelasional, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek remaja dan berupa penelitian eksperimental.

Andini dan Supriyadi (2013) dengan penelitiannya yang berjudul Hubungan antara Berpikir Positif dengan Harga Diri pada Lansia yang Tinggal di Panti Jompo. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan harga diri, dengan diperoleh nilai $r = 0,422$ dan

nilai $p = 0,000 < 0,001$. Perbedaan dalam penelitian Andini dan Supriyadi (2013) terletak pada subjeknya yaitu lansia dan berupa penelitian korelasional, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek remaja dan berupa penelitian eksperimental

Novia (2015) dengan penelitiannya yang berjudul Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap *Self-Acceptance* Mahasiswa Difabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan kenaikan *Self-Acceptance* yang signifikan setelah pelatihan, dengan diperoleh nilai $p < 0,01$ dan nilai *chi square* = 14,711. Perbedaan dalam penelitian Novia (2015) terletak pada variabel terikatnya yaitu *self-acceptance* dan menggunakan subjek mahasiswa, sedangkan penelitian ini variabel terikatnya harga diri dan menggunakan subjek remaja.

Audina (2016) dengan penelitiannya yang berjudul Pelatihan Berpikir Positif untuk meningkatkan *Self-Compassion* pada Lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif untuk meningkatkan *Self-Compassion* pada Lansia, dengan diperoleh nilai $p < 0,05$ dan nilai $Z = -2,207$. Perbedaan dalam penelitian Audina (2016) terletak pada variabel terikatnya yaitu *self-compassion* dan menggunakan subjek lansia, sedangkan penelitian ini variabel terikatnya harga diri dan menggunakan subjek remaja.

Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa penelitian ini tergolong asli sepanjang sepengetahuan penulis. Adanya kesamaan dalam beberapa hal dengan penelitian yang disebutkan diatas tidak mengurangi keaslian penelitian ini.