

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Harga Diri

1. Pengertian Harga Diri

Menurut Deaux (dalam Widyarini, 2009) harga diri didefinisikan sebagai penilaian seseorang terhadap diri sendiri, baik positif maupun negatif. Hal senada diungkapkan oleh Baron dan Byrne (2002) bahwa harga diri adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu terhadap sikap diri sendiri dalam rentang dimensi yang positif maupun negatif atau rendah sampai tinggi. Menurut Baurniester, dkk. (dalam Upton, 2012) harga diri adalah penilaian menyeluruh individu tentang keberhargaan diri sendiri yang kerap mencerminkan persepsi-persepsi yang tidak terlalu cocok dengan realitas.

Menurut Stuart dan Sundeen (dalam Novaris, dkk. 2014) harga diri adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisis seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Dapat diartikan bahwa harga diri menggambarkan sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga dan kompeten. Hal senada diungkapkan oleh Coopersmith (1967) bahwa harga diri adalah hasil evaluasi individu terhadap diri sendiri yang diekspresikan dalam sikap terhadap diri sendiri. Evaluasi ini menyatakan suatu sikap penerimaan atau penolakan dan

menunjukkan seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, berhasil, berharga menurut standar dan nilai pribadinya.

Santrock (2002) menjelaskan bahwa harga diri ialah dimensi evaluatif global dari diri. Harga diri juga diacu sebagai nilai diri atau citra diri. Buss (dalam Novaris, dkk., 2014) mendefinisikan harga diri (*self esteem*) sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang sifatnya implisit dan tidak diverbalisasikan. Hal senada seperti yang diungkapkan oleh Meadow(1989) yang menjelaskan bahwa harga diri merupakan penilaian yang individu lakukan terhadap diri sendiri. Penilaian diri ditentukan oleh berbagai emosi yang mudah mempengaruhi diri sendiri, kemampuan individu mempersepsi diri, dan sejauh mana tingkat pengendalian diri sendiri.

Branden (dalam Azizah, 2011) mendefinisikan harga diri sebagai cara pandang individu terhadap dirinya, bagaimana seseorang menerima dirinya dan menghargainya sebagai individu yang utuh. Nilai yang ditaruh atas diri sendiri berdasar penilaian diri sejauhmana memenuhi harapan diri. Harga diri yang tinggi merupakan nilai positif yang dilekatkan pada diri yang berakar dari penerimaan diri sendiri tanpa syarat, walaupun melakukan kesalahan, kekalahan dan kegagalan, tetapi tetap merasa sebagai seseorang yang penting dan berharga (Dariuszky, dalam Azizah, 2011).

Palladino (dalam Mulyadi, 2005) mengungkapkan bahwa harga diri merupakan kepercayaan terhadap diri sendiri, kemampuan untuk melihat posisi diri di dunia ini secara realistis dan optimis, keyakinan akan kemampuan dalam

membuat perubahan dan menghadapi tantangan hidup, kapasitas untuk memahami kelemahan diri dan berusaha memperbaiki diri, pengetahuan tentang diri sendiri serta penerimaan akan pengetahuan tersebut, kemampuan untuk mengakui keunikan diri dan berbangga terhadap apa yang membuat diri sendiri unik, kepercayaan akan nilai diri dan penghargaan akan kemampuan yang dimiliki, kepercayaan tentang apa yang dapat dilakukan, cara pandang positif dan keyakinan diri untuk melakukan sesuatu yang baru, kemampuan untuk menggali dan menerapkan ketrampilan dalam perilaku positif, pemahaman bahwa individu berharga bagi diri sendiri dan orang lain.

Harga diri sebagai suatu pengalaman kemampuan untuk mengatasi tantangan-tantangan dasar dalam kehidupan dan hidup dalam kebahagiaan (Nathaniel Branden, dalam Riyanto dan Susanto, 2009). Harga diri adalah sumber energi yang menentukan tingkat percaya diri dan antusiasme individu. Semakin individu menyukai diri sendiri, individu cenderung menentukan sasaran hidup yang lebih besar dan individu cenderung lebih lama bertahan dalam memperjuangkan pencapaian sasaran tersebut (Tracy, 2003).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah hasil penilaian individu terhadap diri sendiri baik secara positif maupun negatif yang ditunjukkan dengan suatu sikap penerimaan atau penolakan bahwa dirinya mampu, berarti, berhasil, berharga menurut standar dan nilai pribadinya.

2. Aspek – Aspek Harga Diri

Menurut Coopersmith (1967) harga diri terdiri dari empat aspek, yang dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Kekuatan (*power*)

Kekuatan (*power*) yaitu kemampuan untuk mengatur dan mengontrol tingkah laku diri sendiri dan orang lain yang ditandai kemampuan untuk menahan tekanan dengan mengembangkan ketenangan sosial, kepemimpinan, serta kemandirian untuk bisa menjadi sangat tegas, penuh semangat, dan bertindak secara nyata.

b. Keberartian (*significance*)

Keberartian (*significance*) yaitu kepedulian, perhatian, dan ungkapan cinta yang diterima oleh individu dari orang lain. Hal tersebut merupakan penghargaan dan minat dari orang lain sebagai pertanda penerimaan dan popularitasnya. Penerimaan ditandai dengan kehangatan, daya tanggap, ketertarikan, dan keinginan orang lain terhadap seseorang.

c. Kompetensi (*competence*)

Kompetensi (*competence*) yaitu kemampuan untuk sukses yang ditandai dengan keberhasilan dalam mencapai prestasi dimana level dan tugas-tugas yang diberikan tersebut berbeda-beda tergantung pada usia. Hal ini ditandai dengan kemampuan dalam melaksanakan tugas dengan baik/bertanggung jawab, mampu menghadapi situasi sosial, mampu berprestasi dengan baik,

mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, serta mampu mengambil keputusan sendiri.

d. Kebajikan (*virtue*)

Kebajikan (*virtue*) yaitu ditandai oleh ketaatan untuk menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diperbolehkan sesuai moral atau etika dan agama.

Mason (2011) mengungkapkan aspek harga diri dibagi menjadi dua istilah yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Aspek kognitif meliputi proses penilaian dan kesadaran diri, sedangkan aspek afektif melingkupi reaksi perasaan dan kekuatan motivasi yang terkait.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek harga dirimenurut Coopersmith (1967) terdiri dari kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kompetensi (*competence*), serta kebajikan (*virtue*). Adapun menurut Mason (2011) terdiri dari aspek kognitif dan aspek afektif. Aspek-aspek menurut Coopersmith tersebutdigunakan peneliti sebagai pedoman dalam pembuatan skala harga diri.

3. Karakteristik Harga Diri

Menurut Coopersmith (1967) ada dua macam karakteristik harga diri, yang dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Harga diri tinggi

- 1) Menganggap diri sendiri sebagai seorang yang berharga

- 2) Dapat mengontrol tindakan terhadap dunia luar
- 3) Dapat menerima saran dan kritik dengan baik
- 4) Aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik
- 5) Menyukai tugas baru dan menantang
- 6) Berprestasi dalam bidang akademis
- 7) Tidak menganggap diri sempurna dan mengharapkan pertumbuhan dalam dirinya
- 8) Memiliki nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang realistis
- 9) Lebih bahagia dan efektif menghadapi tuntutan dari lingkungan

b. Harga Diri Rendah

- 1) Menganggap dirinya sebagai orang yang tidak berharga dan tidak sesuai, sehingga takut gagal untuk melakukan hubungan sosial
- 2) Sulit mengontrol tindakan dan perilakunya terhadap dunia luar dirinya
- 3) Kurang dapat menerima saran dan kritik dari orang lain
- 4) Kesulitan menyesuaikan diri dengan segala sesuatu yang belum jelas baginya
- 5) Tidak yakin akan pendapat dan kemampuan diri sendiri
- 6) Kurang berhasil dalam prestasi akademis
- 7) Kurang mampu mengekspresikan dirinya dengan baik
- 8) Menganggap diri banyak kekurangan
- 9) Kurang memiliki nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang kurang realistik

- 10) Selalu merasa khawatir dan ragu-ragu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan.

Rosenberg (dalam Mruk, 2006) juga mengungkapkan bahwa ada dua karakteristik harga diri, yang dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Harga Diri Tinggi

- 1) Merasa dirinya berharga, menghormati dirinya tapi tidak mengagumi diri sendiri ataupun mengharapkan orang lain untuk mengagumi dirinya
- 2) Tidak menganggap dirinya lebih superior dibandingkan orang lain
- 3) Cenderung akan memperbaiki diri dan mengembangkan diri

b. Harga Diri Rendah

- 1) Fokus untuk melindungi diri dan tidak melakukan kesalahan
- 2) Kecewa berlebihan saat mengalami kegagalan, mengalami kecemasan sosial
- 3) Melebih-lebihkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya
- 4) Merasa canggung, malu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, cenderung pesimis, sinis, dan memiliki pikiran yang tidak fleksibel

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik harga diri menurut Coopersmith (1967) dan Rosenberg (dalam Mruk, 2006) terdiri dari harga diri tinggi dan harga diri rendah dengan kriterianya masing-masing.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Michener dan Delamater (dalam Dayaksini dan Hudaniah, 2009) menyebutkan adanya sumber-sumber terpenting dalam pembentukan atau perkembangan harga diri, yang dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Pengalaman dalam keluarga

Coopersmith (dalam Dayaksini dan Hudaniah, 2009) menyimpulkan ada 4 tipe perilaku orangtua yang dapat meningkatkan harga diri:

- 1) Menunjukkan penerimaan, afeksi, minat, dan keterlibatan pada kejadian-kejadian atau kegiatan yang dialami anak.
- 2) Menerapkan batasan-batasan jelas pada perilaku anak secara teguh dan konsisten.
- 3) Memberikan kebebasan dalam batas-batas dan menghargai inisiatif
- 4) Bentuk disiplin yang tak memaksa (menghindari hak-hak istimewa dan mendiskusikan alasan-alasannya daripada memberikan hukuman fisik).

b. Umpan balik terhadap *performance*

Kualitas *performance* berupa kesuksesan atau kegagalan akan mempengaruhi harga diri. Harga diri sebagian terbentuk berdasarkan pada perasaan individu tentang kemampuan (kompetensi) dan kekuasaan (*power*) untuk mengontrol/mengendalikan kejadian-kejadian yang menimpa diri individu.

c. Perbandingan sosial

Perbandingan sosial adalah hal penting yang dapat mempengaruhi harga diri individu karena perasaan bahwa individu mampu (kompeten) atau berharga, diperoleh dari suatu *performance* yang tergantung sebagian besar kepada siapa membandingkan, baik dengan diri sendiri maupun orang lain. Tujuan secara luas berasal dari pribadi individu untuk mencapai sukses dengan membandingkan individu tersebut dengan orang lain yang dikagumi.

Carpenito (dalam Azizah, 2011) juga mengungkapkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri, yaitu:

a. Patofisiologis

Berhubungan dengan perubahan penampilan, sekunder akibat dari kehilangan bagian tubuh, kehilangan fungsi tubuh dan bentuk badan berubah akibat dari trauma, pembedahan, dan cacat lahir.

b. Situasional (personal, lingkungan)

Berhubungan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan, kurangnya umpan balik, perasaan diabaikan sekunder akibat kematian orang terdekat. Perasaan kegagalan akibat dari tidak bekerja, masalah finansial, kehilangan pekerjaan, masalah perkawinan, dan peningkatan/penurunan berat badan. Kegagalan disekolah, riwayat ketidakefektifan hubungan dengan orang tua, riwayat penyalahgunaan zat, penolakan orang tua, harapan yang tidak realistis dari orang tua, hukuman yang tidak konsisten. Perasaan tidak berdaya dan/atau

kegagalan sekunder akibat dari institusionalisasi seperti penjara, rumah sakit jiwa, panti asuhan, dan rumah penitipan.

c. Maturasional

Pada usia bayi dan usia bermain berhubungan dengan kurangnya stimulasi dan kedekatan dengan orang tuanya, perpisahan dari orang tua/orang terdekat, evaluasi negatif yang terus menerus oleh orang tua, ketidakadekuatan dukungan orangtua, dan ketidakmampuan untuk mempercayai orang terdekat.

Pada usia sekolah berhubungan dengan kegagalan mencapai tingkat peringkat objektif, kehilangan kelompok sebaya, dan umpan balik negatif berulang. Pada remaja berkait dengan jenis kelamin, kehilangan kemandirian, gangguan hubungan teman sebaya, perubahan dalam penampilan, masalah-masalah pelajaran, dan kehilangan orang terdekat.

d. Sumber eksternal dan internal

Kekuatan dan perkembangan pada individu sangat berpengaruh terhadap harga diri. Pada sumber internal, misalnya orang yang humoris koping individunya lebih efektif. Sumber eksternal misalnya adanya dukungan dari masyarakat, dan ekonomi yang kuat.

e. Pengalaman sukses dan gagal

Ada kecenderungan bahwa riwayat sukses akan meningkatkan harga diri seseorang dan frekuensi gagal yang sering mengakibatkan rendahnya harga diri.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri yaitu pengalaman dalam keluarga, umpan balik terhadap *performance*, perbandingan sosial, patofisiologis, situasional, maturasional, sumber eksternal dan internal, serta pengalaman sukses dan gagal yang dialami individu.

5. Intervensi untuk Peningkatan Harga Diri

Menurut Guindon (2009) ada beberapa macam intervensi yang digunakan untuk meningkatkan harga diri, sebagai berikut:

a. Social support

Harga diri timbul untuk merespon adanya pengalaman-pengalaman dalam permasalahan mengenai dukungansosial. Terapi terhadap harga diri akan membantu klien untuk membentuk dan memelihara hubungan relasi yang suportif, serta meningkatkan kemampuan untuk menghargai diri sendiri. Pendekatan *client-centered* mampu memberikan support dan menunjukkan keefektifannya dalam meningkatkan harga diri karena berusaha membantu membawa klien pada kenyataan yang sesuai dengan idealis mereka sendiri. Konsep Rogerian tentang pemberian perhatian yang positif dan empati dapat membuat klien pada akhirnya mau mengembangkan kemampuan diri sendiri yang berhubungan dengan harga dirinya.

b. Strategi *cognitive behavioral*

Strategi *cognitive behavioral* merupakan strategi yang paling sering digunakan untuk meningkatkan harga diri dan terbukti efektif untuk diaplikasikan ke berbagai usia.

c. Strategi keluarga atau kelompok

Melalui terapi keluarga, isu-isu yang berkaitan dengan berfungsinya keluarga yang kurang baik dan pola asuh yang tidak efektif dapat diatasi. Konseling kelompok memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan orang lain diluar rumah dengan cara yang tepat dan sehat sebagai suatu elemen penting untuk peningkatan harga diri.

d. Strategi pemantapan fisik

Pelatihan dan berbagai macam aktivitas kebugaran fisik terbukti meningkatkan harga diri individu, terutama ketika aktivitas fisik tersebut menuntut adanya pengembangan keahlian khusus. Pada masa remaja awal, berpartisipasi mengikuti kegiatan olahraga akan membuatnya menjadi kuat, serta memiliki harga diri dan rasa percaya diri, baik pada laki-laki maupun perempuan, meskipun peningkatan harga diri pada laki-laki lebih terlihat.

e. Strategi lainnya

Beberapa strategi lainnya sama efektifnya, serta juga berhasil menunjukkan bahwa harga diri individu dapat meningkat, tergantung pada kondisi lingkungan sekitar. Salah satu strategi lainnya yaitu menggunakan model pendekatan kognitif. Wade dan Tavriss (2008) mengungkapkan bahwa

perspektif kognitif merupakan pendekatan psikologi yang menekankan proses mental dalam persepsi, ingatan, bahasa, pemecahan masalah, dan berbagai area perilaku yang lain. Salah satu kontribusi terpenting yang telah disumbangkan perspektif ini adalah memperlihatkan bagaimana pikiran dan penjelasan yang individu kemukakan mempengaruhi berbagai tindakan, perasaan, dan pilihannya.

Berdasarkan uraian diatas, berpikir positif dapat dijadikan sebagai salah satu model pendekatan kognitif yang dilakukan dengan cara mengubah pola pikir individu yang selama ini negatif menjadi positif, sehingga dapat menghasilkan perasaan serta perilaku yang positif juga. Berpikir positif dalam penelitian ini dijadikan sebagai bentuk pelatihan yang mengacu pada aspek-aspek berpikir positif menurut Albrecht (1980) yang diintegrasikan dengan teori A-B-C Ellis.

Diharapkan melalui pelatihan ini, Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta dapat terlatih untuk bisa berpikir secara positif sehingga akan menghasilkan emosi dan perilaku yang positif pula, sertadapat membantu meningkatkan harga dirinya.

B. Pelatihan Berpikir Positif

1. Pelatihan

a. Pengertian Pelatihan

Menurut Santoso (2011) pelatihan adalah proses pembelajaran yang lebih menekankan praktek daripada teori yang dilakukan seseorang atau kelompok dengan menggunakan pendekatan berbagai pembelajaran dan bertujuan meningkatkan kemampuan dalam satu atau beberapa jenis ketrampilan tertentu. Hal senada diungkapkan oleh Rivai (dalam Patak dan Said, 2014) yang menyatakan bahwa pelatihan sebagai bagian dari pendidikan yang menyangkut proses belajar untuk memperoleh dan meningkatkan ketrampilan di luar sistem pendidikan yang berlaku dalam waktu yang relatif singkat dengan metode yang lebih mengutamakan pada praktek daripada teori.

Menurut Mathis & Jackson (2002) pelatihan adalah suatu proses dimana orang-orang mencapai kemampuan tertentu untuk membantu mencapai tujuan organisasi. Menurut Dessler (2003) pelatihan merupakan proses mengajar ketrampilan yang dibutuhkan karyawan baru untuk melakukan pekerjaannya. Pelatihan tidak bermanfaat jika peserta pelatihan tidak mendapatkan kemampuan atau motivasi untuk mendapatkan keuntungan darinya. Pelatihan adalah upaya pengembangan sistematis suatu sikap/pengetahuan/ketrampilan/pola perilaku yang diperlukan oleh seseorang

untuk memiliki kemampuan melakukan tugas atau pekerjaan yang tepat (Ali, 2007).

Intruksi Presiden (dalam Sutadji, 2010) mendefinisikan pelatihan sebagai bagian dari pendidikan menyangkut proses belajar untuk memperoleh dan meningkatkan ketrampilan diluar sistem pendidikan yang berlaku dalam waktu yang relative singkat dan dengan metode yang lebih mengutamakan praktek daripada teori. Menurut Proctor dan Thornton (dalam Sutadji, 2010) pelatihan merupakan tindakan yang disengaja memberikan alat agar pembelajaran dapat dilaksanakan.

Santoso (2011) mengungkapkan bahwa pelatihan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, kinerja, dan perilaku individu, kelompok maupun organisasi, maka kegiatan pelatihan harus dirancang sedemikian rupa agar benar-benar memberikan manfaat sesuai dengan tujuan pelaksanaannya. Menurut Jackson, dkk. (2011) pelatihan bertujuan meningkatkan kinerja dalam jangka pendek dan dalam suatu pekerjaan tertentu dengan meningkatkan kompetensi pegawai. Sebagian besar pelatihan untuk pengetahuan dan ketrampilan pekerjaan diselesaikan hanya dalam hitungan hari.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan adalah suatu proses pembelajaran dengan lebih mengutamakan praktek (ketrampilan) daripada teori dengan waktu yang relatif singkat dengan tujuan

untuk menambah pengetahuan dan meningkatkan kemampuan individu, kelompok, maupun organisasi.

b. Konsep Pelatihan

Minder (dalam Munandar, 2001) mengungkapkan ada lima macam konsep pelatihan agar dapat berjalan dengan efektif, yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Motivasi

Pelatihan pada umumnya terjadi jika individu memiliki motivasi untuk belajar atau mengikuti pelatihan. Individu mengikuti pelatihan karena mengharapkan bahwa selesai mengikuti pelatihan, individu akan memiliki kemampuan atau karena individu ingin memperoleh penghargaan. Motif dapat berbeda-beda tapi adanya motif, yang merupakan intensif yang kuat, menyebabkan individu mau mengikuti pelatihan.

2. Penguatan kembali (*Positive Reinforcement*)

Berdasarkan *law of effect* Thorndike (dalam Munandar, 2001) maka perilaku yang dianggap mengarah kesatu hadiah atau memenuhi satu kebutuhan cenderung untuk dipelajari dan diulangi. Setiap kejadian yang meningkatkan kemungkinan timbulnya perilaku khusus dianggap menguatkan kembali. Penguatan kembali yang positif perlu diusahakan jika hasil proses pembelajaran atau pelatihan menghasilkan perilaku yang

diharapkan. Dalam pelatihan, seorang *trainee* mampu memecahkan masalah manajerial dengan menggunakan teknik pemecahan masalah tertentu dengan hasil yang baik, maka perilakunya perlu dikukuhkan kembali secara positif dengan misalnya memberi pujian dan memberi kesempatan lagi untuk memecahkan masalah yang lain.

3. Pengetahuan tentang hasil

Dengan memberikan umpan balik kepada peserta pelatihan (*trainee*), dapat mengetahui mana yang telah dikuainya, yang telah dapat dilakukan dengan baik, dan yang belum dikuasai. Dengan mengetahui hasilnya peserta pelatihan dapat mengkonsentrasikan diri sendiri pada hal-hal yang masih harus dipelajari.

4. Praktek Aktif dan Pembelajaran Melalui Penghayatan (*Experiential Learning*)

Pembelajaran memerlukan praktek dan penghayatan dengan tugas. Konsep sentral dan pembelajaran melalui penghayatan ialah bahwa harus ada praktek yang aktif agar individu dapat mengulang-ulangi apa yang harus individu pelajari dan hayati sehingga akhirnya menguasai pengetahuannya atau ketrampilannya.

5. Pemindahan dari Pelatihan

Sering terjadi bahwa apa yang sudah dipelajari dalam program pelatihan tidak berhasil dibawa dan diterapkan dalam situasi pekerjaan yang nyata. Tidak terjadi pemindahan dari pelatihan (*transfer of training*).

Untuk mengatasi ini diupayakan adanya unsur-unsur yang sama antara situasi nyata dengan situasi pelatihan. Dalam program pelatihan dapat juga diadakan diskusi dengan para peserta pelatihan tentang apa saja yang akan dialami jika pengetahuan, ketampilan dan sikap yang dipelajari dalam pelatihan diterapkan dalam situasi yang nyata. Apa saja yang dapat dilakukan agar apa yang dipelajari dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa konsep pelatihan agar dapat berjalan dengan efektif yaitu motivasi, pengukuhan kembali (*positive reinforcement*), pengetahuan tentang hasil, praktek aktif dan pembelajaran melalui penghayatan (*experiential learning*), serta pemindahan atau pelatihan.

c. Komponen Pelatihan

Menurut Mangkunegara (2008) ada beberapa komponen pelatihan dan pengembangan, yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Tujuan dan sasaran pelatihan dan pengembangan harus jelas dan dapatdiukur.
2. Para pelatih (*trainers*) harus memiliki kualifikasi yang memenuhi.
3. Materi latihan dan pengembangan harus disesuaikan dengan tujuan yanghendak dicapai.

4. Metode pelatihan dan pengembangan harus sesuai dengan tingkat kemampuan peserta pelatihan.
5. Peserta pelatihan dan pengembangan (*trainee*) harus memenuhi persyaratanyang ditentukan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen dalam suatu pelatihan terdiri dari tujuan dan sasaran pelatihyang harus jelas dan dapat diukur, pelatih harus memiliki kualifikasi yang memenuhi, materi pelatihan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai, metode pelatihan disesuaikan dengan kemampuan peserta, serta peserta pelatihan harus memenuhi persyaratan

d. Metode Pelatihan

Menurut As'ad (2001) penetapan metode-metode latihan adalah suatu langkah setelah langkah penetapan kriteria dengan alat-alat ukurnya. Metode-metode dalam pelatihan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Metode/Teknik *Off-site*
 - a. Teknik-teknik presentasi informasi

Teknik-teknik presentasi informasi disini dimaksudkan sebagai suatu cara pendekatan untuk mengubah: *skills, knowledge dan attitudes* dari peserta latihan dengan tanpa meminta mereka berpartisipasi dalam suatu simulasi pekerjaan. Adapun teknik-tekniknya yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1) *Lecture* (kuliah, ceramah)

Kuliah merupakan suatu ceramah yang disampaikan secara lisan untuk tujuan-tujuan pendidikan. Metode ini bisa dipakai untuk kelompok yang besar sehingga biaya per peserta relatif lebih rendah, selain daripada itu bahan pengetahuan yang diberikan akan banyak dalam waktu yang relatif singkat. Kelemahan yang utama adalah metode ini kurang bisa membuat aktif para dari para peserta karena komunikasinya yang hanya searah sehingga tidak ada umpan balik. Selain daripada itu, kuliah cenderung untuk menekankan faktor ingatan saja akan fakta-fakta dan gambar-gambar.

2) *Television and films*

Penggunaan TV dan film sebagai suatu metode penyampaian untuk suatu program latihan mempunyai keuntungan-keuntungan yang spesifik bila dibandingkan dengan metode kuliah. Keuntungan tersebut tersebut antara lain:

- a. Pada TV bisa disajikan contoh-contoh yang riil terutama pada kejadian-kejadian yang perlu ditonjolkan.
- b. Pada TV bisa melukiskan kejadian-kejadian yang tidak bisa digambarkan apabila menggunakan metode kuliah/ceramah, misalnya: *open heart surgery* (pembedahan jantung).

c. Apabila penyelenggaraan program latihan dibagi dalam kelompok-kelompok dan serentak, maka tape TV atau copy film bisa dikirimkan ke semua kelompok untuk dipergunakan dalam waktu latihan yang sama.

3) *Conference (discussion)*

Konferensi merupakan pertemuan formal di mana terjadi diskusi ataupun konsultasi tentang suatu hal yang penting (Munandar, dalam As'ad, 2001). Dalam hal ini, konferensi lebih menekankan adanya diskusi kelompok kecil, bahan yang terorganisir, serta keterlibatan peserta secara aktif. Dalam hal ini jelas bahwa peserta memainkan suatu peranan aktif dalam diskusi dan akan memperoleh *feed back* karena interaksi mereka dalam satu kelompok. Menurut Mc Cormick & Tiffin (dalam As'ad, 2001) tujuan daripada metode konferensi ini ialah:

- a. Mengembangkan ketrampilan-ketrampilan personil dalam pembuatan keputusan dan pemecahan masalah.
- b. Menyampaikan informasi-informasi (bahan-bahan) yang relatif baru.
- c. Secara langsung bisa mengubah sikap-sikap dari peserta seperti yang diinginkan dari pelatihannya.

4) *Program instruction (PI)*

Program Instruction adalah bimbingan berencana atau instruksi bertahap. Program ini terdiri dari satu urutan langkah yang berfungsi sebagai pedoman dalam melaksanakan suatu pekerjaan atau suatu kelompok tugas pekerjaan. Ciri-ciri *Programmed Instruction* adalah:

- a. Bahan latihan dibagi menjadi bagian-bagian yang kecil
- b. Bagian-bagian ini disusun menurut urutan tertentu dari yang paling mudah (*simple*) ke yang paling sulit (*complex*).
- c. Pada akhir dari setiap urutan langkah tersebut, peserta diminta untuk memberikan suatu respons untuk bisa dinilai seberapa jauh pengetahuannya pada langkah tersebut.
- d. Peserta segera diberitahu jawaban yang benar atau yang salah yang diperbuatnya. Jika responnya itu benar maka peserta bisa langsung melanjutkan ke langkah urutan berikutnya, demikian pula apabila respon itu salah maka perlu perlakuan tersendiri sampai responnya benar.

Keuntungan dari metode ini (PI) adalah:

- a. Peserta dapat belajar sesuai dengan tempo belajarnya sendiri.
- b. Bahan yang harus dipelajari dibagi-bagi ke dalam satuan-satuan kecil, sehingga mudah diserap dan diingat.
- c. Ada umpan balik secara langsung

- d. Ada partisipasi peserta secara aktif
- e. Perbedaan antar individu (*individual differences*) sangat diperhatikan
- f. Latihan bisa diselenggarakan di mana saja dan kapan saja

5) *Computer – Assisted Instruction*

Pengajaran dengan komputer adalah cara yang lebih baru dalam bidang metodologi pengajaran. Menurut Goldstein (dalam As'ad, 2001) dalam metode ini individu secara langsung berinteraksi dengan sebuah komputer pada mesin-mesin ketik elektronik. Komputer dalam hal ini mampu untuk mengevaluasi kemajuan belajar dari orang yang dilatih sesuai dengan kebutuhan dan kemampuannya.

6) *T. Group (or) sensitivity training*

Teknik pengembangan manajemen yang populer digunakan adalah dengan metode *T. Group* atau dikenal dengan nama *sensitivity training* ataupun dikenal dengan istilah pendidikan laboratorium. Model ini menjadi sangat terkenal oleh karena perusahaan-perusahaan yang menginginkan pengembangan manajemennya dengan teknik ceramah dan diskusi kurang berhasil.

7) *Behaviour modelling*

Goldstein dan Sorcher (dalam As'ad, 2001) dikutip oleh Wexley & Yuki (dalam As'ad, 2001) telah menerapkan prinsip-

prinsip modeling dalam suatu program pengembangan tentang cara pengawasan yang didalam yang baik bagi para manager kepada para bawahannya. Latihan dimulai dengan diskusi mengenai perilaku kepemimpinan yang baik yang diharapkan oleh bawahan mereka. Selanjutnya diperlihatkan kepada para peserta latihan suatu model seorang pemimpin dalam melakukan pengawasan, dengan menggunakan *videotapes*. Dalam setiap film yang diputar memperlihatkan seorang figur (model) dari “model’s boss” yang melakukan jenis-jenis tingkah laku untuk ditiru.

b. *Simulation Method*

Metode simulasi berusaha menciptakan suatu situasi yang merupakan tiruan dari keadaan nyata. Dalam hubungannya dengan *training*, maka suatu simulasi adalah sesuatu jenis alat atau teknik yang menjalin setepat mungkin kondisi-kondisi nyata yang ditemukan dalam pekerjaan. Adapun di antara metode-metode simulasi diantaranya ialah:

1) Studi kasus (*case study*)

Studi kasus adalah uraian tertulis atau lisan tentang masalah dalam perusahaan atau tentang keadaan perusahaan selama jangka waktu tertentu yang nyata atau hipotesis yang didasarkan pada kenyataan.

2) *Role playing*

Peran adalah suatu pola perilaku yang diharapkan. Peserta diberitahu tentang suatu keadaan dan perannya yang harus dimainkan tanpa skenario. *Role playing* terutama digunakan untuk memberi kesempatan kepada para peserta untuk mempelajari ketrampilan hubungan antar manusia melalui praktek dan untuk mengembangkan pemahaman akan pengaruh kelakuan mereka sendiri pada orang lain.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa metode dalam suatu pelatihan yaitu metode/teknik *off-site* yang terdiri dari teknik-teknik presentasi informasi dan *simulation method*. Metode-metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik-teknik presentasi informasi berupa *lecture* (kuliah, ceramah), *television and films*, dan *conference (discussion)*.

2. Berpikir Positif

a. Pengertian Berpikir Positif

Menurut Muallifah (2009) berpikir positif merupakan salah satu cara berpikir yang lebih baik menekankan pada hal-hal yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Faisal dan Zulfanah (2008) mengungkapkan bahwa berpikir positif adalah produk dari kebiasaan berpersepsi positif, atau memandang segala sesuatu cenderung pada sisi

baiknya. Menurut Chatton (2016) berpikir positif adalah cara pandang seseorang dalam melihat suatu hal dari sisi positifnya atau mencari hal-hal positif dari setiap peristiwa sehingga mengarahkan seseorang untuk bertindak dan menghasilkan tindakan-tindakan yang positif pula.

Canfield (2016) menjelaskan bahwa berpikir positif merupakan sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) perkembangan pikiran. Menurut Quilliam (2007) berpikir positif berarti berusaha menyadari masalah secara seimbang sehingga individu tetap termotivasi, mampu bertindak, dan merasa senang dengan tindakan tersebut. National Safety Council (2004) mendefinisikan berpikir positif sebagai suatu ungkapan pengharapan terhadap kejadian yang akan datang. Hal ini seringkali ditandai dengan penetapan tujuan, impian, dan khayalan.

Individu yang berpikir positif selalu mempunyai keyakinan bahwa setiap masalah pasti ada solusi yang tepat dan melalui proses intelektual yang sehat (Peale, dalam Muallifah 2009). Hal senada diungkapkan oleh Sinclear yang menyatakan bahwa individu-individu yang mempunyai pikiran yang positif cenderung melihat segala sesuatu secara lebih baik, sehingga akan timbul keyakinan bahwa setiap masalah akan ada solusinya (Peale, dalam Muallifah, 2009).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah salah satu model pelatihan untuk melatih cara berpikir individu dengan

memandang segala sesuatu hal dari sisi positifnya baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi.

b. Aspek-Aspek Berpikir Positif

Menurut Albrecht (1980) berpikir positif terdiri dari empat aspek, yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Harapan yang positif (*Positive Expectation*)

Individu mempengaruhi kesuksesan diri sendiri dan mulai melakukannya dengan berkonsentrasi pada kesuksesan, optimisme, pemecah masalah, dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan.

2. Afiriasi diri (*Self Affirmation*)

Memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat diri secara positif. Dalam hal ini individu menggantikan kritik pada diri sendiri dengan memfokuskan pada kekuatan diri sendiri.

3. Pernyataan yang tidak menilai (*Non Judgmental Talking*)

Suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan daripada menilai keadaan. Pernyataan ataupun penilaian ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan atau penilaian yang negatif. Aspek ini akan sangat berperan dalam menghadapi keadaan yang cenderung negatif.

4. Penyesuaian diri terhadap kenyataan (*Reality Adaptation*)

Mengakui kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri.

Menurut Ubaedy (dalam Sedanayasa, 2014) berpikir positif merupakan suatu kesatuan yang terdiri dari tiga komponen, yaitu muatan pikiran, penggunaan pikiran, dan pengawasan pikiran, yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Muatan pikiran

Berpikir positif merupakan usaha mengisi pikiran dengan berbagai hal yang positif atau muatan yang positif. Adapun yang dimaksud dengan muatan positif untuk pikiran adalah berbagai bentuk pemikiran yang menurut Ubaedy (dalam Sedanayasa, 2014) memiliki kriteria: (1) benar (tak melanggar nilai-nilai kebenaran), (2) baik (bagi diri sendiri, orang lain, dan lingkungan), dan (3) bermanfaat (menghasilkan sesuatu yang berguna).

2. Penggunaan pikiran

Memasukkan muatan positif pada ruang pikiran merupakan tindakan positif namun tindakan tersebut berada pada tingkatan yang masih rendah jika muatan positif tersebut tidak diwujudkan dalam tindakan nyata. Oleh karena itu isi muatan yang positif tersebut perlu diaktualisasikan kedalam tindakan agar ada dampak yang ditimbulkan.

3. Pengawasan pikiran

Dimensi ke tiga dari berpikir positif adalah pengawasan pikiran. Aktivitas ini mencakup usaha untuk mengetahui muatan apa saja yang dimasukkan ke ruang pikiran dan bagaimana pikiran bekerja. Jika diketahui terdapat hal-hal yang negatif ikut masuk ke ruang pikiran maka perlu dilakukan tindakan berupa mengeluarkan hal-hal yang negatif tersebut dengan menggantinya dengan yang positif. Demikian pula jika ternyata teridentifikasi bahwa pikiran bekerja tidak semestinya maka dilakukan usaha untuk memperbaiki kelemahan atau kesalahan tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek berpikir positif yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teori Albrecht (1980) yang terdiri dari harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan tidak menilai, dan penyesuaian diri terhadap kenyataan.

c. Manfaat Berpikir Positif

Menurut Tilong (2015) ada beberapa manfaat berpikir positif, yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Membantu pikiran rileks

Berpikir positif akan membuat pikiran individu menjadi lebih rileks karena semua ketegangan bisa dihapus dengan mudah. Selain itu, berpikir positif juga akan menyingkirkan kekhawatiran dan stres yang tidak perlu. Dengan berpikir positif, pikiran individu akan lebih damai

karena tidak akan berada dalam tekanan apa pun. Inilah yang kemudian menyebabkan mental individu menjadi lebih santai sehingga membawa kedamaian dalam hidup individu.

2. Bisa mengatur waktu lebih baik

Pada penjelasan sebelumnya, dijelaskan bahwa berpikir positif juga bisa meningkatkan fokus atau konsentrasi dan mengambil keputusan yang benar. Maka, dengan meningkatnya fokus dan kemampuan membuat keputusan yang lebih baik, maka pikiran individu akan lebih terorganisir. Hal ini akan membantu individu untuk mendapatkan lebih banyak waktu untuk diri sendiri dan individu yang dicintai.

3. Menjadi pemberani

Ketika individu berpikir negatif, maka banyak emosi negatif yang muncul, seperti rasa takut. Dengan berpikir positif ini, individu akan mampu mengusir dan menghilangkan rasa takut dan digantikan dengan keberanian. Sebagaimana diketahui bahwa keberanian berasal dari kenyataan bahwa apa pun yang terjadi dalam hidup, individu dapat menghadapinya. Selain itu, individu yang memiliki pikiran positif juga akan menjadi berani dalam mengambil risiko dan mengatasi setiap risiko yang datang.

4. Memiliki banyak teman

Tidak diragukan lagi bahwa ketika individu berpikir positif, maka akan banyak individu lain yang akan menyukai. Individu lain akan

merasa tertarik dan senang dekat dengan individu tersebut. Ketertarikan individu lain juga disebabkan karena individu dengan pikiran positif akan terhindar dari pikiran jahat dan buruk tentang temannya. Itulah alasan individu yang berpikir positif akan cenderung mempunyai banyak teman karena individu tersebut bisa menciptakan kerukunan sehingga siapa pun yang berteman dan dekat dengan individu tersebut akan merasa nyaman.

5. Hubungan keluarga dan pasangan yang harmonis

Tidak hanya memiliki teman yang lebih banyak, orang yang berpikiran positif juga akan membuat individu mempunyai hubungan yang baik dengan pasangan dan keluarga. Hal itu karena individu dengan pikiran positif bebas dari pikiran negatif sehingga tidak ada kecurigaan dalam bentuk apa pun terhadap pasangan maupun keluarga. Kondisi ini dapat menyebabkan hubungan pasangan dan keluarga lebih dan akan harmonis karena individu tersebut hidup dalam kondisi yang bebas dari berbagai prasangka negatif.

6. Mengatasi masalah dengan tepat

Individu yang berpikir positif bisa mengatasi masalah dengan baik dan tepat. Hal ini karena individu tersebut akan berpikir dengan menggunakan kepala dingin sehingga akan mudah menemukan solusi-solusi strategis yang dibutuhkan. Individu berpikir positif akan senantiasa menggunakan energi yang dimilikinya dengan baik untuk

mencari jalan terbaik dari masalah yang dihadapinya. Hal ini berbeda halnya dengan orang yang berpikir negatif, energi yang dimilikinya akan digunakan untuk memikirkan hal-hal yang kurang berguna sehingga tidak mampu menyelesaikan masalah dengan tepat.

7. Terhindar dari ceroboh

Individu yang berpikiran positif juga akan selalu berpikir dengan kepala dingin sehingga pikiran-pikrannya sangat jitu. Ini menghindarkan individu dari tindakan-tindakan yang ceroboh dalam mengambil keputusan yang berpotensi merugikan diri individu sendiri. Berbeda halnya dengan individu yang berpikir negatif, biasanya individu tersebut berpikir tidak terarah dan kacau balau sehingga cenderung tergesa-gesa dalam mengambil keputusan.

8. Hidup lebih terarah

Berpikiran positif juga dapat membuat kehidupan individu lebih terasa karena memiliki fokus. Karena dengan adanya rasa optimis dalam diri, individu tersebut akan tahu cara yang terbaik dalam menjalani hidup. Individu tersebut juga akan mengerti apa saja dan dengan cara apa untuk mencapai target yang pencapaian dalam hidupnya. Dengan begitu, individu tersebut akan memiliki hidup yang lebih karena lebih terarah.

9. Menjadi diri sendiri

Individu yang berpikir positif adalah individu yang selalu berusaha menjadi diri sendiri sehingga mempunyai pandangan dan pendirian yang

bagus. Individu tersebut tidak akan menjadi individu lain atau mengekor atau meniru pada individu lain karena individu umumnya tidak menginginkan hal seperti itu. Mengapa bisa demikian? Perlu diketahui bahwa dengan berpikir positif, individu akan selalu bersyukur terhadap apa pun yang ada dalam diri individu tersebut. Bahkan individu-individu seperti ini juga menjadikan kelebihan yang dimiliki sebagai kekuatan. Tidak ada rasa ingin meniru kekuatan atau ikut-ikutan individu lain, apalagi menjadi seperti individu lain.

10. Pribadi yang pantang menyerah

Banyak individu dalam menghadapi sesuatu, semangatnya mudah luntur bahkan gampang menyerah. Hal seperti biasa terjadi karena individu-individu seperti ini umumnya adalah individu-individu yang mempunyai pemikiran yang sempit. Bahkan bisa dipastikan, individu adalah individu-individu yang berpikir negatif sehingga semangatnya mudah goyah.

Bagi individu yang berpikiran positif, semangatnya tidak akan mudah luntur. Sebab, individu-individu ini adalah pribadi yang pantang menyerah dalam menghadapi atau meraih sebuah tujuan. Hal ini karena mempunyai pikiran optimis yang akan memberikan dorongan dan semangat tersendiri untuk individu tersebut. Bahkan jika sekalipun individu seperti ini terjatuh, maka akan dengan cepat bangkit kembali sampai berhasil mewujudkan semua tujuan dan cita-citanya. Kegagalan

yang mungkin terjadi tidak dipandang sebagai sebuah musibah, tetapi motivasi yang mampu membangkitkan semangat lebih kuat lagi, ini sama sekali berbeda dengan individu yang berpikir negatif. Pikiran pesimis akan dipandang sebagai sebuah musibah sehingga membuat individu tersebut akan berhenti mencobanya kembali.

11. Memiliki sikap lapang dada

Individu yang berpikir positif dan optimis selalu menerima terhadap apa pun sehingga senantiasa sabar, tidak menyerah, tidak kecewa, tidak kesal, dan tidak sedih saat harapannya belum bisa tercapai. Sebab prinsipnya, boleh gagal hari ini tetapi tidak dengan besok karena masih banyak kesempatan untuk meraihnya kembali.

All about Living with Life (dalam Sedanayasa, 2014) menjelaskan ada beberapa manfaat berpikir positif, yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. *Health*

Seringkali keluhan atau rasa sakit seseorang, secara organis tidak dapat diidentifikasi oleh dokter. Ternyata keluhan dan rasa sakit tersebut tidak dirasakan lagi setelah orang yang bersangkutan mengganti isi pikirannya yang negatif dengan yang positif.

2. *Feeling of success*

Orang yang berpikir positif pada saat dirinya menghadapi suatu tugas merasa yakin bahwa dirinya akan berhasil dalam melakukan tugas

tersebut. Perasaan bahwa dirinya berhasil selanjutnya menjadi motivator internal bagi dirinya.

3. *Optimism*

Bersikap positif terhadap suatu tugas yang harus dilakukan merupakan awal berkembangnya optimisme. Optimisme merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang.

4. *Positive emotions*

Perasaan seseorang dipengaruhi oleh pikirannya. Jika ruang pikiran berisi hal-hal yang positif, maka perasaan yang dialami juga merupakan perasaan positif.

5. *Positive response to failures*

Kebiasaan berpikir positif dapat membuat seseorang tegar dalam menghadapi kegagalan. Dengan adanya pikiran yang positif seseorang akan mampu mengembangkan pandangan bahwa kegagalan bukan akhir dari segalanya dan bahwa masih ada kesempatan untuk meraih keberhasilan.

6. *Self-confidence*

Kebiasaan berpikir positif juga berperan penting dalam pengembangan kepribadian yaitu rasa percaya diri. Berpikir positif tentang dirinya berarti melatih dirinya untuk memiliki rasa percaya diri.

7. *Positive self image*

Aspek kepribadian lainnya yang juga dipengaruhi oleh pola pikir seseorang adalah citra diri (*self image*). Jika seseorang ruang pikirannya diisi oleh hal-hal yang maka dirinya akan memiliki gambaran diri yang positif pula.

8. *Every cloud has a silver lining*

Bahwa setiap kejadian, seburuk apapun kejadian tersebut pasti ada hikmahnya. Demikian sikap atau anggapan orang yang terbiasa berpikir positif. Sikap atau anggapan demikian diperlukan agar mereka yang menghadapi masalah bisa terhindar dari stres dan depresi.

9. *Creative*

Kebiasaan berpikir positif berpengaruh pada kesuksesan. Orang yang terbiasa berpikir positif akan selalu tekun dan tegar dalam menghadapi tugas-tugas dengan berbagai permasalahan yang ada.

10. *Positive relationship*

Dalam menghadapi orang lain dan situasi sosial, pikiran positif sangat diperlukan dengan adanya pikiran yang positif maka akan terjadi hubungan sosial yang positif pula.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa manfaat berpikir positif yaitu membuat pikiran menjadi lebih rileks, menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan optimisme, dapat bersosialisasi dengan baik dan banyak teman, dapat membuat keputusan dan mengatasi masalah dengan

tepat, serta dapat bersikap lapang dada dan tegar dalam menghadapi masalah.

3. Pelatihan Berpikir Positif

Pelatihan berpikir positif merupakan salah satu pengembangan atas model kognitif. Pelatihan berpikir positif dapat diidentifikasi sebagai pelatihan cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi (Elfiky, 2009). Pemikiran positif bisa mendatangkan kebahagiaan, kesejahteraan, dan keberhasilan dalam setiap situasi dan kejadian. Berpikir positif dapat membantu individu menghadapi tekanan atau suasana yang tidak menyenangkan, karena individu bisa melihat hal yang baik di setiap situasi yang tidak menyenangkan (Sipayung, 2010).

Konsep pelatihan berpikir positif yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan konsep *experiential learning*. Hidayah dan Atmoko (2014) mengungkapkan bahwa *experiential learning* adalah pembelajaran yang dilakukan melalui refleksi dan proses pembuatan makna dari pengalaman langsung. Pelatihan berpikir positif ini mengacu pada aspek-aspek berpikir positif menurut Albrecht (1980) yang diintegrasikan dengan model pendekatan kognitif berupa teori A-B-C Albert Ellis. Mustaffa, dkk. (2006) mengungkapkan bahwa 'A' adalah suatu peristiwa, 'B' adalah proses berpikir dan 'C' adalah tingkat perasaan yang berasal dari pemikiran individu. Untuk mengubah

perasaan negatif, individu harus berpikir secara berbeda. Menurut Carlson & Knaus (2014) hubungan dari ketiga konsep A, B, dan C tersebut saling berkaitan dan timbal balik. Bisa berbentuk linear, namun juga bisa berbentuk lingkaran yang searah atau kebalikannya.

Alih-alih B yaitu keyakinan individu tentang A, yang menjadi penyebab C, yakni reaksi emosional. Misalnya, jika seseorang mengalami depresi sesudah perceraian, bukan perceraian itu sendiri yang menjadi penyebab timbulnya reaksi depresif, melainkan keyakinan orang itu tentang perceraian sebagai kegagalan, penolakan, atau kehilangan teman hidup. Ellis (dalam Corey, 2010) berkeyakinan akan penolakan dari kegagalan (pada B) adalah yang menyebabkan depresi (pada C), jadi bukan peristiwa perceraian yang sebenarnya (pada A). Jadi, manusia bertanggungjawab atas penciptaan reaksi-reaksi emosional dan gangguan-gangguannya sendiri. Manusia memiliki kesanggupan untuk berpikir, maka manusia mampu melatih dirinya sendiri untuk mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan yang menyabotase dirinya sendiri. Untuk memahami dan mengonfrontasikan sistem-sistem keyakinan diperlukan disiplin diri, berpikir, dan belajar.

Teori A-B-C Ellis juga berlandaskan pada penjelasan Quilliam (2007) yang mengungkapkan bahwa ada tiga elemen penting yang harus dibedakan dan diidentifikasi untuk mengubah pandangan dari negatif menjadi positif, yakni perasaan, pemikiran, dan keyakinan. Indikator yang paling dasar dari sikap positif dan sikap negatif adalah emosi individu. Semakin individu menyadari

sinyal emosi tersebut, individu akan semakin mampu mengalihkan perasaan dari negatif ke positif. Bila ada peristiwa yang mengganggu emosi individu, selalu ada pemikiran yang menyertai. Pemikiran itu bisa menyangkut apa yang terjadi sekarang, ingatan akan masa lampau, atau ramalan masa depan. Didasar pemikiran individu terdapat keyakinan, gagasan mengakar dalam sebagai hasil pengalaman. Satu keyakinan negatif dapat merusak kegembiraan dalam hidup individu. Namun, jika individu menganalisa sebuah keyakinan negatif dan mengubahnya menjadi positif, seluruh pendekatan individu terhadap hidup akan meyakinkan.

Keyakinan termasuk salah satu bentuk berpikir positif. Keyakinan menjadi fondasi untuk melakukan suatu hal. Individu akan bertindak ketika yakin pada dirinya sendiri bahwa dirinya mampu melakukannya. Jika tidak ada keyakinan dalam dirinya atau merasa ragu untuk melakukannya, maka usahanya akan berjalan setengah hati, sehingga hasilnya tidak akan maksimal, sebab segala hal yang didasari dengan ketidakpercayaan akan berujung pada kegagalan. Begitu pula sebaliknya individu yang bertindak dengan penuh keyakinan pasti bertindak secara sungguh-sungguh, sehingga hasilnya lebih maksimal. Tindakan apa pun yang diawali dari keyakinan akan menghasilkan keberhasilan. Jika hasilnya adalah kegagalan, maka individu akan menganggap kegagalan tersebut sebagai jalan menuju keberhasilan sehingga individu akan mempelajari kegagalan tersebut dan terus berupaya agar keyakinannya benar-benar terwujud (Chatton, 2016).

Pelatihan berpikir positif ini dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan dengan menggunakan beberapa sesi praktek *games* yang merupakan hasil integrasi dari aspek-aspek berpikir positif menurut Albrecht (1980) dengan teori A-B-C Ellis. Praktek *games* dalam pelatihan ini dibagi menjadi 5 macam *games* dengan 4 macam *games* diantaranya mengacu pada aspek-aspek berpikir positif menurut Albrecht (1980), meliputi: *games* “Afirmasi Diri”, *games* “Harapan yang Positif”, *games* “Pernyataan yang Tidak Menilai”, serta *games* “Penyesuaian Diri terhadap Kenyataan. Pada tiap-tiap sesi praktek *games* tersebut akan diberikan pemahaman mengenai teori A-B-C Albert Ellis dengan mempraktekan secara langsung mengenai suatu peristiwa (A) yang akan memunculkan pemikiran (B) atas peristiwa tersebut, sehingga akan berpengaruh pada emosi serta tindakannya (C). Diharapkan pelatihan berpikir positif ini dapat membantu memunculkan pemikiran positif yang sebelumnya adalah pemikiran negatif (B) atas terjadinya suatu peristiwa (A), sehingga akan berpengaruh pada emosi dan tindakan yang positif juga (C).

Pertemuan pertama pada pelatihan ini diisi dengan pembukaan, pengenalan awal mengenai berpikir positif (definisi, aspek-aspek, dan manfaat berpikir positif), penyampaian materi mengenai pikiran mempengaruhi emosi (perasaan), praktek *ice breaking*, serta praktek *games* “Mengenal Diri Sendiri”; pertemuan kedua berupa praktek *ice breaking*, praktek *games* “Afirmasi Diri”, praktek *games* “Harapan yang Positif”, dan pemutaran video; pertemuan ketiga berupa praktek *ice breaking*, praktek *games* “Pernyataan yang Tidak Menilai”,

praktek *games* “Penyesuaian Diri Terhadap Kenyataan”, evaluasi, serta penutupan.

Individu dapat dikatakan sudah bisa berpikir secara positif apabila terjadi peningkatan pada keempat aspek berpikir positif menurut Albrecht (1980) yaitu mampu untuk afirmasi diri, memiliki harapan yang positif, mampu untuk memberi pernyataan yang tidak menilai, serta mampu menyesuaikan diri terhadap kenyataan. Adapun program pelatihan berpikir positif yang menekankan pada aspek-aspek berpikir positif menurut Albrecht (1980) dengan menggunakan teori A-B-C Ellis dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Afirmasi diri (*Self Affirmation*)

Pada tahap ini, membantu individu untuk lebih memfokuskan pada kekuatan dan kelebihan yang dimiliki dalam diri masing-masing. Langkah pertama adalah proses membantu individu untuk membayangkan dan memfokuskan pada kekurangan-kekurangannya yang dimiliki untuk mengetahui emosi (C) dan pikirannya yang muncul (B). Langkah kedua adalah proses membantu individu untuk membayangkan dan memfokuskan kelebihan-kelebihan yang dimiliki untuk mengetahui emosi (C) dan pikirannya yang muncul (B). Tujuan akhirnya yaitu membantu individu agar dapat melihat diri sendiri dari segi positifnya saja sebagai bentuk kekuatan diri. Menurut Safitri dan Effendi (2011) menggunakan kalimat afirmasi adalah salah satu cara untuk meningkatkan pikiran positif dan suara hati yang positif.

b. Harapan yang positif (*Positive Expectation*)

Tahap ini membantu individu untuk lebih berkonsentrasi pada kesuksesan, memecahkan masalah, serta berani dalam menghadapi tantangan. Prosesnya yaitu dengan melakukan lempar bola ke keranjang yang dilakukan sebanyak dua kali. Lemparan bola yang pertama dilakukan tanpa adanya keyakinan dalam diri dan lemparan bola kedua dilakukan dengan penuh keyakinan. Hal ini membantu individu agar lebih mudah untuk membayangkan dan membandingkan emosi serta pikiran yang muncul saat sebelum melempar bola yang pertama dengan melempar bola yang kedua. Adanya harapan yang positif dalam diri individu dalam meraih kesuksesan, tergantung pada pola pikirnya. Pikiran yang positif dalam diri individu (B) akan memunculkan emosi yang positif pula (C) sehingga muncul harapan yang positif untuk meraih kesuksesan.

c. Pernyataan yang tidak menilai (*Non Judgemental Talking*)

Suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan daripada menilai keadaan. Pada tahap ini membantu individu untuk tidak terlalu mudah menilai negatif terhadap segala sesuatu hal yang terjadi. Prosesnya yaitu dilakukan dengan cara menggambarkan fisik teman yang bertujuan untuk mengetahui pikiran individu yang muncul (B), serta emosinya (C) setelah mengetahui kekurangan fisik temannya tersebut. Tujuan ditahap ini yaitu mengajarkan remaja untuk tidak teralu cepat menilai segala sesuatunya secara negatif, akan tetapi cukup menggambarkan perihal yang dilihatnya saja.

Individu yang cukup menggambarkan sesuatu yang terjadi sama halnya dapat berpikir secara netral (B), akan tetapi individu yang mudah menilai negatif mengenai sesuatu yang terjadi (B), maka akan berdampak negatif pula pada emosinya (C).

d. Penyesuaian diri terhadap kenyataan (*Reality Adaptation*)

Tahap ini membantu individu untuk mengakui kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri. Proses yang dilakukan yaitu menunjukkan sebuah barang bekas berupa pipa PVC (pralon) berlubang untuk mengetahui pikiran yang muncul dalam diri masing-masing individu mengenai barang tersebut (B). Barang bekas yang diperlihatkannya tersebut bisa memunculkan pikiran yang berbeda-beda pada masing-masing individu, bisa menganggap barang bekas tersebut masih berguna atau bahkan menganggap tidak berguna dan memilih untuk dibuang. Hal ini membantu individu dengan membayangkan apabila dirinya berada diposisi barang bekas tersebut akan memilih untuk meratapi kekurangan yang dimilikinya atau tetap memilih untuk bangkit dan bersemangat dalam menjalani aktivitasnya. Individu akan diarahkan untuk berusaha mampu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan menjalani aktivitas sehari-hari dengan menerima diri sendiri apa adanya.

C. Pelatihan Berpikir Positif untuk Peningkatan Harga Diri Remaja

Panti Asuhan

Masa remaja adalah suatu tahap kehidupan yang bersifat peralihan dan tidak mantap. Menurut Wilis (2010) didalam fase-fase perkembangan, masa remaja merupakan pusat perhatian. Hurlock (1999) mengungkapkan bahwa tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku, akibatnya hanya sedikit anak laki-laki dan anak perempuan yang dapat diharapkan untuk mengusai tugas-tugas tersebut selama awal masa remaja, apalagi remaja yang matangnya terlambat.

Menurut Wilis (2010) remaja berada dalam proses mengaktualisasikan dirinya, maka amat diperlukan pemahaman diri (potensi dan kelemahan), pengarahan diri, dan aktualisasi diri. Proses aktualisasi itu memerlukan bimbingan orang tua dan guru. Dalam hal ini, sikap demokratis sangat dibutuhkan untuk anak menjadi berkembang menurut bakat, kemampuan, dan minatnya masing-masing sesuai dengan tujuan pendidikan. Yusuf (2016) mengungkapkan bahwa melalui perawatan dan perlakuan yang baik dari orangtua, anak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya, baik fisik-biologis maupun sosiopsikologisnya. Apabila anak telah memperoleh rasa aman, penerimaan sosial dan harga dirinya, maka anak dapat memenuhi kebutuhan tertingginya, yaitu perwujudan diri (*self-actualitation*).

Menurut Dadang Hawari (dalam Yusuf 2016) anak yang dibesarkan dalam keluarga yang mengalami disfungsi mempunyai resiko yang lebih besar

untuk bergantung tumbuh kembang jiwanya (misalnya, berkepribadian anti sosial), daripada anak yang dibesarkan dalam keluarga yang harmonis dan utuh (sakinah). Salah satu ciri disfungsi tersebut adalah perceraian orangtua. Hal ini menyebabkan anak kurang memperoleh perhatian dan kasih sayang dari keluarganya, sehingga bisa berdampak negatif pada perkembangan sosial dan kematangan emosionalnya. Kondisi tersebut merupakan salah satu hal yang menjadi penyebab remaja berada di panti asuhan. Beberapa faktor lain bisa juga dikarenakan remaja berasal dari keluarga yang kurang mampu, yatim piatu, serta yatim atau piatu. Panti asuhan merupakan sebuah tempat untuk merawat dan memelihara anak-anak yatim atau yatim piatu (Kamus Besar Bahasa Indonesia, dalam Rifai, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sahuleka (dalam Lusiawati, 2013) ada beberapa hal positif dari panti asuhan, antara lain panti asuhan merupakan tempat bernaung bagi anak-anak maupun remaja yang terlantar, dimana mereka mendapatkan bimbingan dalam bidang pendidikan dan pekerjaan maupun dalam pembentukan karakter dan penyesuaian diri di masyarakat, dan merupakan suatu lingkungan *theurapeutic* bagi anak-anak serta remaja yang membutuhkan. Akan tetapi, panti asuhan juga memiliki hal-hal negatif karena kehidupan panti asuhan memungkinkan remaja mengalami penurunan emosi yang mengakibatkan gangguan kepribadian seperti sikap menarik diri, tidak mampu membentuk hubungan yang hangat dan dekat dengan orang lain, sehingga hubungan mereka bersifat dangkal dan tanpa perasaan.

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. Menurut Sunaryo (2004) terjadinya harga diri rendah dikarenakan kehilangan kasih sayang atau cinta dari orang lain, kehilangan penghargaan dari orang lain, serta hubungan interpersonal yang buruk. Hal ini seperti yang dialami oleh remaja panti asuhan pada umumnya yaitu kurang memperoleh kasih sayang baik dari orang tua, pengasuh panti asuhan, maupun teman-temannya, karena terlalu ketatnya peraturan yang berlaku di panti, sikap negatif dari pengasuh panti yang temperamental dan otoriter, serta teman-teman sekolah yang sering membully remaja panti asuhan karena dianggap berbeda. Pengalaman-pengalaman negatif tersebut dianggapnya sebagai suatu ancaman yang membuat remaja panti menjadi mudah untuk berpikir negatif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi sehingga menyebabkan individu menjadi merasa tidak mampu, tidak berkompeten, serta tidak berarti dan berharga.

Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya indikasi harga diri rendah pada individu. Menurut Coopersmith (1967) indikasi harga diri rendah meliputi:.. menganggap diri sendiri sebagai orang yang tidak berharga sehingga takut gagal untuk melakukan hubungan sosial, sulit mengontrol tindakan dan perilakunya terhadap dunia luar dirinya, kurang dapat menerima saran serta kritikan dari

orang lain, kesulitan menyesuaikan diri dengan segala sesuatu yang belum jelas baginya, tidak yakin akan pendapat dan kemampuan diri sendiri, kurang berhasil dalam prestasi akademis, kurang mampu mengekspresikan dirinya dengan baik, menganggap diri banyak kekurangan, kurang memiliki nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang kurang realistik, serta selalu merasa khawatir dan ragu-ragu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan.

Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta yang memiliki harga diri rendah akan ditingkatkan melalui pelatihan. Salah satu pelatihan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pelatihan berpikir positif yang merupakan salah satu model pendekatan kognitif. Pendekatan kognitif menjadi pendekatan yang paling empiris untuk menghasilkan metode intervensi untuk harga diri. Teknik-teknik di dalamnya 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 kelebihan dan kemampuan. Ketiga, melatih kebiasaan-kebiasaan baru sehingga membentuk hubungan antara pikiran, pengalaman, dan tindakan yang lebih baik (Mruk, 2006).

Program pelatihan berpikir positif ini mengacu pada aspek-aspek berpikir positif menurut Albrecht (1980) yaitu: “Afirmasi Diri” (*Self Affirmation*), “Harapan yang Positif” (*Positive Expectation*), “Pernyataan yang Tidak Menilai” (*Non Judgemental Talking*), serta “Penyesuaian Diri terhadap Kenyataan” (*Reality Adaptation*). Pada setiap aspek tersebut akan dilatih ketrampilan yang

mendasarkan pada model pendekatan kognitif teori A-B-C Albert Ellis dengan tujuan untuk membantu merubah pikiran yang selama ini negatif menjadi positif. A adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. B adalah keyakinan individu tentang A, dan C yakni reaksi emosional (Corey, 2010).

Pelatihan ini menggunakan konsep pelatihan *experiential learning* yaitu pembelajaran yang dilakukan secara langsung dengan memaknai praktek permainan yang diberikan. Pelatihan berpikir positif ini disusun oleh peneliti dalam bentuk modul pelatihan yang terdiri dari beberapa sesi dan 5 sesi diantaranya berupa praktek *games*, yaitu: *games* “Mengenal Diri Sendiri”, *games* “Afirmasi Diri” (*Self Affirmation*), *games* “Harapan yang Positif” (*Positive Expectation*), *games* “Pernyataan yang Tidak Menilai (*Non Judgemental Talking*), serta *games* “Penyesuaian Diri terhadap Kenyataan” (*Reality Adaptation*).

Sesi 1. Memberikan kesempatan untuk bisa mengenal diri sendiri baik dalam hal kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki yang dikaitkan dengan menggunakan model pendekatan kognitif teori A-B-C Albert Ellis. Pada sesi praktek *games* “Mengenal Diri Sendiri” ini dilakukan pengerjaan *worksheet* pada kertas dengan menuliskan kelebihan dan kekurangan diri sendiri, serta kelebihan dan kekurangan temannya.

Sesi 2. Memberikan kemampuan untuk afirmasi diri agar memfokuskan diri pada kekuatan dan kelebihan yang dimiliki dalam diri masing-masing.

Dalam hal ini, diri sendiri dianggap sebagai suatu situasi (A) yang akan memunculkan pemikiran mengenai dirinya sendiri (B) baik pikiran positif maupun pikiran negatif, sehingga akan berdampak pula pada emosi yang positif maupun negatif juga (C). Pada sesi ini, individu diharapkan untuk bisa memandang diri sendiri dari segi positifnya saja (B), sehingga akan menghasilkan emosi yang positif juga (C). Pada sesi praktek *games* “*afirmasi diri*” ini diberikan permainan dengan cara bercermin.

Sesi 3. Memberikan kemampuan untuk memiliki harapan yang positif dengan membantu individu agar lebih berkonsentrasi pada kesuksesan, memecahkan masalah, serta berani dalam menghadapi tantangan. Dalam hal ini, kesuksesan yang belum tercapai tersebut dianggap sebagai suatu peristiwa (A) yang tergantung pada keyakinan masing-masing individu (B) baik positif maupun negatif. Individu yang kurang yakin dan berpikir bahwa dirinya tidak akan mampu untuk bisa berhasil dan sukses (B) akan mudah menjadi pesimistis dan kurang bersemangat (C). Individu yang yakin dengan kemampuannya sendiri dan berpikir bahwa dirinya mampu untuk bisa berhasil dan sukses (B) akan mudah menjadi optimistis dan termotivasi untuk lebih semangat dan giat (C). Diharapkan individu mampu untuk memiliki harapan yang positif agar bisa berhasil dalam meraih kesuksesannya. Pada sesi praktek *games* “*harapan yang positif*” ini diberikan permainan dengan cara melempar bola kekeranjang sebanyak dua kali (sebelum dan setelah diberi keyakinan).

Sesi 4. Memberikan kemampuan pada individu agar tidak terlalu mudah menilai negatif terhadap segala sesuatu hal. Dalam hal ini, fisik dari teman individu dianggap sebagai suatu situasi (A) yang akan dilihat ataupun dinilai oleh individu lainnya sehingga memunculkan pemikiran (B) dan emosi (C) mengenai temannya tersebut. Individu yang bisa menggambarkan saja tanpa harus menilai fisik temannya tersebut (B), maka tidak akan berdampak pada emosinya (C), akan tetapi individu yang langsung memberikan penilaian negatif atas fisik temannya yang telah dilihatnya (B) maka akan berdampak pada emosi yang negatif juga (C). Diharapkan individu cukup menggambarkan saja mengenai sesuatu yang dilihatnya atau peristiwa yang sedang dialami, sehingga pikiran yang muncul juga netral tanpa harus berpikir negatif terhadap sesuatu tersebut atau peristiwa yang sedang dialami. Pada sesi praktek *games* “Pernyataan yang Tidak Menilai” diberikan permainan berupa menebak fisik teman.

Sesi 4. Memberikan kemampuan pada individu agar bisa terlatih untuk menyesuaikan diri dari penyesalan dan menghindari menyalahkan diri sendiri. Dalam hal ini, pipa pralon PVC berlubang yang diproyeksikan sebagai diri sendiri yang penuh kekurangan dianggap sebagai suatu situasi (A), sehingga akan memunculkan pemikiran individu atas situasi tersebut (B) baik positif maupun negatif. Individu yang berpikiran negatif (B), maka akan menganggap benda tersebut sudah tidak berguna yang berarti bahwa individu menganggap dirinya yang penuh dengan kekurangan dan merasa dirinya tidak berguna bagi

individu lain (C). Individu yang berpikiran positif (B), maka akan menganggap benda tersebut masih bisa digunakan yang berarti bahwa individu menganggap kekurangan yang dimiliki tersebut bukan sesuatu yang merugikan akan tetapi sesuatu yang harus disyukuri (C).

Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta yang telah mengikuti pelatihan ini dikatakan bisa berpikir secara positif apabila sudah memenuhi keempat aspek berpikir positif menurut Albrecht (1980) yaitu mampu untuk afirmasi diri (*Self Affirmation*), memiliki harapan yang positif (*Positive Expectation*), mampu untuk memberi pernyataan yang tidak menilai (*Non Judgemental Talking*), serta mampu menyesuaikan diri terhadap kenyataan (*Reality Adaptation*). Dalam hal ini, pemikiran individu yang awalnya hanya fokus pada kegagalan dan kekurangan dalam dirinya akan berubah pemikirannya menjadi individu yang mampu untuk berhasil dan sukses dalam meraih sesuatu yang diinginkan. Hal ini dikarenakan sudah muncul harapan yang positif dalam diri individu dan sudah mampu untuk afirmasi diri. Pikiran individu yang sebelumnya berpandangan negatif terhadap dirinya sendiri, orang lain, ataupun masalah yang sedang dihadapinya menjadi bisa berpikir lebih tenang dan netral. Hal ini menjadikan individu mulai berpikir bahwa lingkungan sekitar yang demikian bukanlah sebagai suatu ancaman yang membuat individu tersebut merasa tidak berarti dan tidak berharga, akan tetapi bisa berpikir bahwa setiap orang itu beragam karakternya dan tidak perlu berpikir untuk membalas dendam apabila menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

Quilliam (2007) mengungkapkan bahwa berpikir positif berarti berusaha menyadari masalah secara seimbang sehingga individu tetap termotivasi, mampu bertindak, dan merasa senang dengan tindakan tersebut. Individu yang positif mencapai lebih banyak, lebih sehat, dan berelasi lebih baik daripada pemikir negatif. Diharapkan melalui pelatihan ini, Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta bisa memperoleh keseimbangan dalam hal pikiran, perasaan, serta perilakunya sehingga dapat membantu meningkatkan harga dirinya.

Meningkatnya harga diri ditandai dengan adanya indikasi berhasilnya individu dalam bidang akademis, aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik, yakin dengan diri sendiri dan berkompeten dalam melakukan sesuatu, mampu mengontrol tingkah laku diri sendiri terhadap dunia luar, mau menerima saran dan kritik dengan baik, merasa dirinya berarti dan berharga, serta memiliki hubungan sosial yang baik. Hal tersebut dikarenakan individu sudah bisa memiliki pandangan yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Hal ini didasarkan pada pemikiran bahwa rendahnya harga diri terjadi karena adanya pikiran-pikiran yang irasional dan negatif pada rasa keberhargaan, kurang mampu, dan kurang diterimanya oleh lingkungan sekitar (Hasibuan dan Wulandari, 2015). Harga diri yang sudah terbentuk dengan baik, maka akan menjadikan Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta bisa memiliki hubungan interaksi sosial yang baik dengan lingkungan sekitar, serta hidupnya menjadi lebih bermakna dan berkualitas.

D. Landasan Teori

Harga diri adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap individu (Chaplin, 2001). Lebih lanjut Meadow (1989) menjelaskan bahwa harga diri merupakan penilaian yang individu lakukan terhadap diri sendiri. Penilaian diri ditentukan oleh berbagai emosi yang mudah mempengaruhi diri sendiri, kemampuan individu mempersepsi diri, dan sejauh mana tingkat pengendalian diri sendiri. Menurut Ghufron dan Risnawita (2010) harga diri yang dimiliki oleh masing-masing individu bervariasi, ada yang rendah dan ada yang tinggi. Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung membawa dampak yang positif. Tidak saja untuk dirinya, tetapi juga orang lain yang ada di lingkungannya. Sementara individu dengan harga diri yang rendah cenderung menimbulkan dampak kurang menguntungkan bagi perkembangan potensi.

Lim, Saulsman, dan Nathan (dalam Sarandria, 2012) mengungkapkan bahwa harga diri yang rendah mungkin terjadi karena individu mengalami pengalaman hidup yang negatif atau tidak menyenangkan, terutama pada masa anak-anak dan remaja. Pengalaman negatif ini mempengaruhi bagaimana individu tersebut melihat dirinya sehingga muncul kesimpulan mengenai dirinya yang disebut keyakinan dasar. Pada sebuah masa dalam hidupnya, akhirnya individu akan berhadapan dengan situasi yang beresiko atau peristiwa pencetus karena sangat susah untuk terus memenuhi aturan dan asumsi tersebut, yang biasanya tidak realistis dan kaku. Ketika aturan ini akhirnya hancur, keyakinan

dasar individu akan aktif dan memunculkan pikiran-pikiran otomatis yang negatif terhadap diri. Misalnya mengkritik dan menyalahkan diri sendiri. Pikiran tersebut juga memunculkan tingkah laku-tingkah laku yang tidak bermanfaat dan tidak menyelesaikan masalah, serta emosi-emosi negatif. Kondisi ini membuat keyakinan dasar individu tetap aktif. Proses ini merupakan proses munculnya harga diri yang rendah secara akut.

Gunawan (2010) mengungkapkan bahwa harga diri rendah juga merupakan akibat dari masalah perilaku. Anak yang bermasalah sering mendapatkan omelan atau dimarahi oleh orangtua, guru, atau rekan-rekannya. Apabila hal ini terjadi berulang kali cepat atau lambat, apa yang didengar anak mengenai dirinya akan masuk ke pikiran bawah sadar dan menjadi suatu *fixed idea* atau program pikiran yang mengendalikan perilakunya. Seandainya diperhatikan, ini seperti lingkaran kejadian yang saling memperkuat dirinya sendiri. Perilaku yang kurang baik, akibat pengalaman tumbuh kembang yang tidak kondusif di rumah, membuat anak mencari perhatian, cinta, penerimaan, atau pengakuan dari lingkungannya dengan cara-cara yang kurang bisa diterima oleh lingkungan (Gunawan, 2010).

Pemikiran negatif ataupun keyakinan dasar yang salah apabila sudah terbentuk dalam diri individu, maka akan membuat individu tersebut menjadi tidak percaya diri dan tidak yakin dengan dirinya sendiri, kurang ekspresif dalam menyampaikan sesuatu dan bertindak, merasa tidak mampu, tidak berkompeten, dan pesimistis dalam meraih sesuatu yang diinginkan, merasa

tidak berguna, berarti dan berharga, kesulitan untuk mengontrol tingkah laku ataupun emosinya, serta sulit untuk mau menerima saran dan kritik. Kondisi ini merupakan bagian dari aspek-aspek harga diri menurut Coopersmith (1967), yaitu: kekuatan (*power*), kompetensi (*competence*), keberartian (*significance*), dan kebajikan (*virtue*). Hal tersebut juga senada dengan yang diungkapkan oleh Riyanto dan Susanto (2008) bahwa pribadi yang memiliki harga diri rendah selalu bersikap pesimis dan tidak bisa, kemudian akan mengalami kegagalan, ketidakpuasan, lalu menjadi rendah diri.

Dalam hal ini, individu dengan harga diri rendah akan diberikan intervensi dengan menggunakan pendekatan kognitif. Wade & Tavris (2008) mengungkapkan bahwa perspektif kognitif menekankan hal yang berlangsung dipikiran individu bagaimana individu berpikir, mengingat, memahami bahasa, memecahkan masalah, menjelaskan berbagai pengalaman, memperoleh sejumlah standar moral, dan membentuk keyakinan. Salah satu kontribusi terpenting yang telah disumbangkan perspektif ini adalah memperlihatkan bagaimana pikiran dan penjelasan yang individu kemukakan mempengaruhi berbagai tindakan, perasaan, dan pilihan individu tersebut. Pendekatan kognitif pada penelitian ini menggunakan pelatihan berpikir positif yang bertujuan untuk melatih pikiran individu yang negatif menjadi positif, sehingga akan menghasilkan emosi dan perilaku yang positif juga untuk membantu dalam meningkatkan harga dirinya.

Konsep pelatihan berpikir positif ini menggunakan *experiential learning*. Octavia, dkk. (2014) mengungkapkan bahwa metode ini akan bermakna tatkala pembelajar berperan serta dalam melakukan kegiatan. Dalam hal ini, *experiential learning* menggunakan pengalaman sebagai katalisator untuk menolong pembelajar mengembangkan kapasitas dan kemampuannya dalam proses pembelajaran. Maka, dalam praktek pelatihan lebih banyak menggunakan diskusi kelompok, curhat pendapat, kerja laborator, sekolah lapang, melakukan praktek dan lain sebagainya, yang pada dasarnya berupaya untuk melibatkan peran serta atau partisipasi peserta pelatihan (Ali, 2007). Sesi-sesi dalam pelatihan ini selain menggunakan praktek *games*, juga menggunakan metode ceramah berupa penyampaian materi mengenai berpikir positif dan materi mengenai pikiran mempengaruhi perasaan (emosi), *worksheet* (didalam sesi praktek *games*), serta pemutaran video dan diskusi.

Pada penelitian ini, Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta sebagai subjek penelitian yang memiliki harga diri rendah akan diberikan pelatihan berpikir positif yang mengacu pada aspek-aspek berpikir positif menurut Albrecht (1980) yaitu: “Afirmasi Diri” (*Self Affirmation*), “Harapan yang Positif” (*Positive Expectation*), “Pernyataan yang Tidak Menilai (*Non Judgemental Talking*), serta “Penyesuaian Diri terhadap Kenyataan” (*Reality Adaptation*). Pada setiap aspek tersebut akan dilatih ketrampilan yang mendasarkan pada model pendekatan kognitif teori A-B-C Albert Ellis dengan tujuan untuk membantu merubah pikiran yang selama ini negatif menjadi

positif. A adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. B adalah keyakinan individu tentang A, dan C yakni reaksi emosional (Corey, 2010). Menurut Carlson & Knaus (2014) hubungan dari ketiga konsep A, B, dan C tersebut saling berkaitan dan timbal balik. Bisa berbentuk linear, namun juga bisa berbentuk lingkaran yang searah atau kebalikannya.

Dalam salah satu makalah awalnya tentang “psikoterapi rasional” Ellis (dalam Nelson dan Jones, 2011) mengusulkan tiga hipotesis fundamental. Pertama, berpikir dan beremosi saling berkaitan erat. Kedua, berpikir dan beremosi juga sangat saling berkaitan sehingga biasanya saling menyertai satu sama lain, bekerja dalam hubungan sebab-akibat sirkuler, dan dalam hal-hal tertentu pada dasarnya sama, sehingga pikiran individu menjadi emosinya dan emosinya menjadi pikirannya. Ketiga, berpikir dan beremosi cenderung berbentuk *self-talk* (berbicara kepada diri sendiri) atau kalimat-kalimat yang diinternalisasikan (dibatin), dan kalimat yang selalu dikatakan individu lain kepada dirinya itu akan menjadi pikiran dan emosinya. Individu biasanya bertindak berdasarkan pikiran dan emosi, dan tindakannya akan mempengaruhi cara berpikir dan merasakannya.

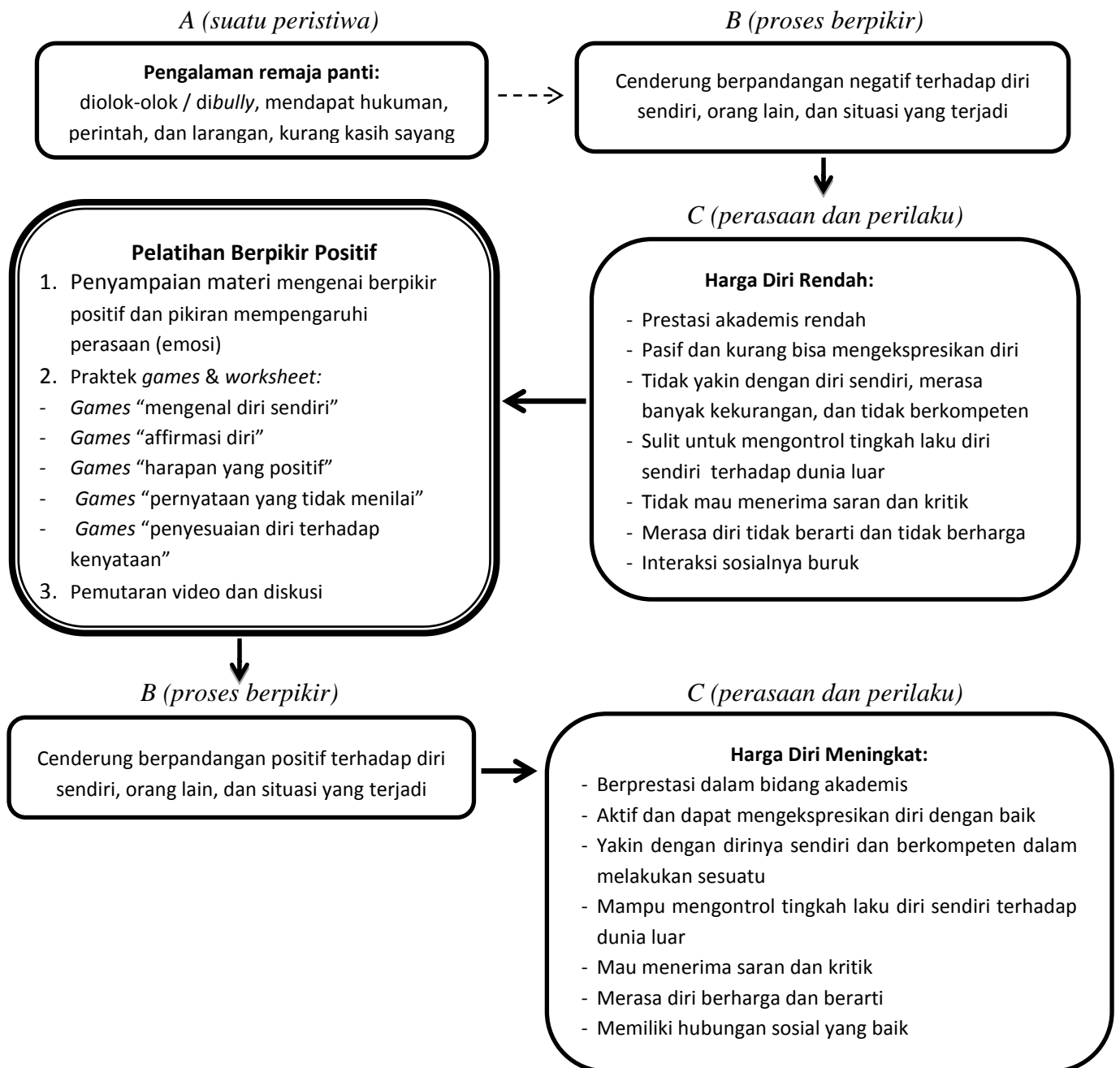
Dalam hal ini, diharapkan bagi Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta yang telah mengikuti pelatihan berpikir positif dapat terlatih untuk bisa berpikir secara positif (B) mengenai segala sesuatu yang terjadi (A) sehingga dapat memunculkan emosi dan perilaku (C) yang positif juga, serta

dapat meningkat harga dirinya. Pemikiran yang positif tersebut akan menimbulkan keyakinan dalam diri subjek sehingga membuat subjek menjadi merasa mampu untuk berhasil dan sukses dalam meraih sesuatu yang diinginkan. Subjek juga bisa berpikir lebih tenang dan netral tanpa harus menilai negatif diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapinya, sehingga subjek akan merasa bahwa dirinya mampu untuk memutuskan masalah sendiri, dapat mengontrol tingkah laku serta emosinya, merasa berarti dan berharga, serta memiliki banyak teman.

Terjadinya peningkatan harga diri akan membuat Remaja Panti Asuhan Yatim Putri "X" Yogyakarta merasakan hidup menjadi lebih bahagia dan berkualitas. Meningkatnya harga diri ditandai dengan adanya indikasi aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik, yakin dengan diri sendiri dan berkompeten dalam melakukan sesuatu, termasuk dalam hal meraih prestasinya. Hal ini dikarenakan subjek sudah memiliki harapan yang positif dan mampu untuk afirmasi diri, sehingga merasa yakin dan optimis dengan kekuatan yang dimiliki dalam menghadapi berbagai macam situasi. Subjek juga dapat mengontrol tingkah laku diri sendiri terhadap dunia luar, serta mau menerima saran dan kritik, dikarenakan subjek dapat menggambarkan peristiwa yang terjadi tanpa harus menilai secara negatif. Subjek juga merasa dirinya berarti dan berharga, serta memiliki hubungan sosialisasi yang baik, dikarenakan subjek sudah bisa menerima diri sendiri secara apa adanya tanpa harus menyesali

kekurangan yang dimiliki. Kerangka penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut:

Gambar 1. Kerangka Penelitian Harga Diri



E. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada perbedaan harga diri kelompok eksperimen antara sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan. Harga diri kelompok eksperimen setelah diberi pelatihan berpikir positif lebih tinggi daripada harga diri kelompok eksperimen sebelum diberi pelatihan berpikir positif.
2. Ada perbedaan harga diri antara kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan dengan kelompok kontrol. Harga diri kelompok eksperimen setelah diberi pelatihan berpikir positif lebih tinggi daripada harga diri kelompok kontrol tanpa diberi pelatihan berpikir positif.