

# PELATIHAN BERPIKIR OPTIMIS UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI REMAJA DI PANTI ASUHAN

*TOGARMA ELPRADO PAKPAHAN*

## ABSTRAK

Remaja di panti asuhan cenderung memiliki harga diri yang rendah atau negatif karena tinggal di panti asuhan dan memiliki sudut pandang yang tidak realistis yang membuat mereka merasa tidak dihargai, lebih rendah dan berbeda dibandingkan remaja yang tinggal bersama dengan orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelatihan berpikir optimis dapat meningkatkan harga diri dan berpikir optimis remaja di panti asuhan Yogyakarta. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan metode rancangan *pretest-posttest group* dengan menggunakan uji hipotesis *U Mann-whitney* dan *Wilcoxon*. Subyek penelitian adalah 10 orang remaja laki-laki dengan rentang usia 12-18 tahun dan pengambilan data menggunakan skala berpikir optimis serta skala harga diri. Hasil penelitian ini menunjukkan (1) terdapat perbedaan skor harga diri dan skor berpikir optimis antara remaja panti asuhan yang mendapatkan pelatihan dengan remaja yang tidak mendapat pelatihan ( $Z = -2,514$  dengan signifikansi 0,12 ( $p < 0,05$ ) pada harga diri dan skor  $Z = -2,305$  dengan signifikansi 0,21 ( $p < 0,05$ ) dalam berpikir optimis). (2) Terdapat perubahan skor harga diri dan skor berpikir optimis setelah mendapatkan pelatihan pada kelompok eksperimen ( $Z$  sebesar  $-2,032$  dengan signifikansi 0,042 ( $p < 0,05$ ) pada harga diri dan berpikir optimis). Kesimpulan dari penelitian ini adalah pelatihan berpikir optimis efektif untuk meningkatkan berpikir optimis dan harga diri remaja panti asuhan.

Kata kunci : pelatihan berpikir optimis, harga diri, remaja panti asuhan

# **OPTIMISTIC THINKING TRAINING TO IMPROVE SELF ESTEEM ADOLESCENTS IN ORPHANAGE**

**TOGARMA ELPRADO PAKPAHAN**

## **ABSTRAK**

*Adolescents in orphanages tend to have low or negative self-esteem because they live in an orphanage and have unrealistic perspectives that make them feel unappreciated, inferior, and different than others who live with their parents. This study aims to determine how optimistic thinking training can increase self-esteem and optimistic thinking of adolescents in orphanages in Yogyakarta. This study is an experimental study with a pretest-posttest group design method using U Mann-Whitney and Wilcoxon hypothesis test. The research subjects were 10 adolescent boys aged 12-18 years, and data collection used an optimistic thinking scale and self-esteem scale. The results of this study indicate; (1) there are differences in self-esteem scores and optimistic thinking scores between orphanage adolescents who received training and those who did not receive training ( $Z = -2.514$  with a significance of  $0.12$  ( $p < 0.05$ ) on self-esteem and  $Z$  score =  $-2.305$  with a significance of  $0.21$  ( $p < 0.05$ ) in optimistic thinking). (2) there is a change in self-esteem scores and optimistic thinking scores after receiving training in the experimental group ( $Z$  of  $-2.032$  with a significance of  $0.042$  ( $p < 0.05$ ) on self-esteem and optimistic thinking). The conclusion of this research is that optimistic thinking training is effective in increasing the optimistic thinking and self-esteem of adolescent orphanages.*

*Keywords : optimistic thinking training, self-esteem, adolescent orphanage*