

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Masa remaja merupakan masa peralihan dimana anak-anak belajar menjadi dewasa. Hall (dalam Santrock, 2003) mengatakan bahwa masa remaja adalah masa yang penuh dengan topan dan tekanan. Masalah pencarian jati diri dan berbagai tuntutan yang diberikan dan diharapkan lingkungan kepada remaja merupakan sumber topan dan tekanan tersebut (Hurlock, 2009). Remaja tentu mengalami kesulitan untuk menghadapi kondisi tersebut seorang diri sehingga adanya kehadiran orang tua menjadi sosok penting yang dapat membantu remaja dalam melewati kondisi tersebut. Orang tua dapat membantu remaja untuk memenuhi kebutuhan dan menunjukkan penerimaan sehingga membuat remaja merasa dicintai, dihargai, aman dan diterima. Gunarsa (dalam Rosalia,2008) mengatakan bahwa perasaan aman dan terlindungi yang diterima dari keluarga memungkinkan adanya suatu perkembangan yang wajar bagi individu agar menjadi manusia dewasa yang bertanggung jawab dan matang pribadinya. Oleh sebab itu, orang tua menjadi sosok penting bagi remaja dalam proses transisi tersebut.

Tidak semua remaja mendapatkan pertolongan dari orang tua dalam proses tumbuh kembang mereka. Banyak remaja yang harus berpisah dan kehilangan orang tua karena suatu peristiwa tertentu atau berbagai alasan lainnya sehingga remaja harus menjalani kehidupan mereka tanpa adanya kehadiran orang tua. Hal ini tentunya

berpengaruh pada perkembangan remaja dalam proses menjadi individu dewasa yang bertanggung jawab dan memiliki kepribadian yang matang. Remaja yang tidak memiliki orang tua umumnya dijumpai di panti asuhan. Panti asuhan adalah sebuah lembaga sosial yang berbadan hukum maupun tidak berbadan hukum yang didirikan dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan membangun perkembangan anak dan remaja yang tidak memiliki keluarga maupun yang tidak tinggal bersama keluarga. Anak dan remaja yang tinggal di panti asuhan diasuh oleh pengasuh yang menggantikan peran orang tua dalam mengasuh, menjaga dan memberikan bimbingan agar mereka menjadi orang dewasa yang berguna dan bertanggung jawab atas dirinya dan terhadap masyarakat di masa depan (Santoso, 2005).

Secara umum panti sosial asuhan anak atau yang lebih dikenal dengan panti asuhan bertugas menggantikan kewajiban keluarga ataupun moral termasuk dalam hal melakukan pembinaan moral kepada anak asuhnya. Panti sosial asuhan anak adalah panti sosial yang mempunyai tugas memberikan bimbingan dan pelayanan bagi anak yatim, piatu, dan yatim piatu yang kurang mampu, terlantar agar potensi dan kapasitas belajar anak dapat pulih kembali dan dapat berkembang secara wajar (Departemen Sosial Republik Indonesia, 2004). Menurut Departemen Sosial Republik Indonesia panti asuhan harus melakukan minimal tujuh bimbingan dalam menggantikan peran dan kewajiban orang tua dalam mengasuh maupun membina moral anak asuhnya diantaranya (1) bimbingan fisik dan kesehatan, (2) bimbingan mental dan psikososial, (3) bimbingan sosial, (4) bimbingan pelatihan ketrampilan, (5) bimbingan individu, (6) bimbingan kelompok, dan (7) penyiapan lingkungan sosial. Berdasarkan kebijakan

Departemen Sosial Republik Indonesia dan mengingat latar belakang anak asuh yang berbeda-beda maka setiap panti asuhan melaksanakan bimbingan kepada anak asuhnya dengan beberapa kebijakan dalam bentuk program-program agar dapat membimbing anak asuh dan berperan sebagai pengganti orang tua di panti asuhan.

Beberapa penelitian menunjukkan bagaimana kondisi yang terjadi di panti asuhan. Di Indonesia sendiri, hasil penelitian *Save The Children* bekerjasama dengan departemen Sosial (Penelitian Situasi Panti 2006, Depsos RI bersama UNICEF & *Save The Children* dalam Dalimunthe, 2009) menemukan beberapa fakta penting mengenai kondisi pengasuhan anak di panti asuhan di lima kota di Indonesia diantaranya adalah permasalahan kurangnya pengasuhan, kurangnya perhatian pada pemenuhan kebutuhan emosional dan perkembangan psikososial, perlakuan individual terutama ketika anak punya kondisi khusus atau bermasalah (anak bermasalah), minimnya jumlah pengasuh *full-time*, anak mengasuh dirinya sendiri, 90% anak masih memiliki orangtua, 56% memiliki kedua orang tua dan pengelolaan anak di panti asuhan cenderung menerapkan pengawasan, disiplin dan menggunakan kekerasan.

Dalimunthe (2009) yang menjelaskan bahwa anak remaja menghadapi situasi dimana mererka terpisah dan kehilangan orang tua yang merupakan figure kelekatan atau *attachment* yang pertama dan berada dalam situasi dimana satu pengasuh harus mengasuh beberapa anak. Pandangan tersebut sesuai dengan Hurlock (2009) anak dan remaja tidak dapat menemukan lingkungan pengganti keluarga yang dapat menggantikan fungsi keluarga dari panti asuhan. Penjelasan di atas semakin diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Browne (2009) yaitu pengasuhan dari panti asuhan

dijalankan secara rutin dan tidak secara pribadi pada anak-anak, dengan kata lain mereka hanya memiliki hubungan sebagai pengasuh atau guru daripada hubungan orang tua anak.

Survey yang pernah dilakukan oleh Kristanti (2013), para pengasuh panti asuhan mengakui bahwa anak asuh mereka kurang mendapatkan perhatian. Akibatnya yaitu mereka kurang perhatian, tidak bisa mengandalkan orang lain, pendiam, pemalu, tidak berani tampil dan tidak aktif. Gandaputra (2009) yang menyebutkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan, biasanya akan cenderung merasa kurang diperhatikan, mendapat penerapan disiplin yang keras dan pola asuh yang otoriter oleh pengasuhnya. Berbagai penjelasan di atas menunjukkan bahwa panti asuhan kurang mampu menggantikan peran orang tua dan kurang dapat membantu anak remaja dalam proses perkembangan mereka.

Perkembangan kepribadian remaja yang tinggal panti asuhan pun tidak berkembang dengan baik. Hurlock (2009) mengatakan terdapat dampak negatif panti asuhan terhadap pola perkembangan kepribadian anak panti asuhan diantaranya adalah terbentuknya kepribadian anak yang inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan, sehingga anak akan sulit menjalin hubungan sosial dengan orang lain, di samping itu mereka menunjukkan perilaku yang negatif, takut melakukan kontak dengan orang lain, lebih suka sendirian, menunjukkan rasa bermusuhan dan lebih egosentrism. Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dan Supelli (2001) mengungkapkan bahwa para remaja panti asuhan memiliki perkembangan persepsi, intelektual dan kognitif yang lamban karena kurangnya

fasilitas yang mendukung seperti kurangnya perhatian serta kurangnya pendidikan non-formal sehingga tidak adanya kesempatan untuk mengembangkan minat bakat. Selain itu, mereka menunjukkan sikap menghindar, menarik diri, tidak bersahabat dengan orang lain dan menunjukkan ketergantungan terhadap pengasuh apabila anak tersebut tinggal sejak lahir di panti asuhan. Penjelasan di atas menunjukkan bagaimana panti asuhan membuat perkembangan remaja kurang maksimal sehingga berdampak pada kepribadian remaja di panti asuhan.

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 8 dan 9 Mei tahun 2020 dengan lima remaja di panti asuhan X. Kelima remaja tersebut mengatakan bahwa remaja di panti asuhan sering melanggar peraturan di panti asuhan seperti telat piket, telat doa dan melanggar peraturan lainnya. Dua remaja tersebut mengatakan bahwa mereka hidup bersama dengan satu orang tua yang membuat mereka merasa berbeda dengan teman-teman yang lain dan juga membuat mereka merasa minder. Kelima remaja tersebut juga tidak memiliki banyak teman, mudah emosi dan suka menyendiri bahkan dua remaja diantara mereka sering membentak temannya bahkan melawan guru. Tiga remaja mengatakan bahwa mereka lebih banyak diam jika mengalami masalah dan merasa ragu dalam mengerjakan apa yang selama ini mereka kerjakan. Dua remaja lainnya juga mengatakan bahwa teman-teman mereka lebih baik dibandingkan mereka karena tinggal bersama dengan keluarga serta memiliki fasilitas yang mendukung mereka.

Sementara dari hasil wawancara yang dilakukan dengan Pembina panti asuhan tanggal 28 april dan 8 mei 2020, Pembina panti asuhan menyampaikan jika sebagian

besar remaja di panti asuhan mengalami kesulitan dalam mengikuti peraturan dan kegiatan yang ada di panti asuhan. Hal ini terlihat dari banyaknya remaja yang jarang piket, telat ikut doa serta sering keluar lingkungan panti asuhan tanpa izin. Pembina panti asuhan juga mengatakan bahwa remaja di panti asuhan menunjukkan perilaku kurang kooperatif seperti malas, sering menyendiri, mudah tersinggung dan mengerjakan tugas dengan tidak sungguh-sungguh. Bahkan Pembina panti asuhan pun terkadang harus marah dan menasehati remaja di panti asuhan agar mereka bersemangat dalam beraktivitas. Pembina panti asuhan menceritakan bahwa yayasan sering mengadakan pelatihan di panti asuhan untuk membekali remaja yang tinggal di panti asuhan namun remaja sering malas-malasan ikut dan sering tinggal di kamar dengan berbagai alasan agar tidak ikut padahal semua kebutuhan remaja di panti asuhan sudah ditanggung yayasan baik dari pendidikan hingga untuk biaya keseharian dan pelatihan tersebut untuk membantu mereka. Akan tetapi, masih ada remaja yang susah untuk diajak bekerja sama dalam mengerjakan peraturan yang ada di panti asuhan sehingga terkadang Pembina panti asuhan perlu memberi hukuman dan memarahi mereka.

Hasil wawancara dengan remaja serta Pembina panti asuhan menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan merasa berbeda dengan teman-teman yang lain. Pemikiran tersebut membuat remaja menjadi minder, suka menyendiri, merasa ragu ketika ada masalah, mudah menjadi emosi, tidak memiliki banyak teman hingga sering melanggar peraturan di panti asuhan. Berbagai kondisi tersebut terlihat di panti asuhan terlebih ketika yayasan mengadakan pelatihan atau kegiatan untuk membantu

remaja-remaja tersebut. Kondisi tersebut juga membuat Pembina panti asuhan harus menyemangati mereka agar mereka dapat berinteraksi dengan baik, mematuhi peraturan yang ada serta menjadi pribadi yang lebih baik.

Kondisi remaja yang tinggal di panti asuhan membuat remaja kurang mampu berkembang dengan baik. Hurlock (dalam Ghaisani, 2016) mengatakan bahwa remaja memiliki cara pandang yang tidak realistis yang membuat remaja merasa tidak puas diri dan sering membandingkan keadaan dirinya dengan pandangan ideal yang mereka miliki dan kondisi orang lain. Cara pandang remaja yang tidak realistis membuat remaja merasa tidak dihargai, lebih rendah dan berbeda dibandingkan dengan teman-temannya membuat remaja menilai diri mereka lebih rendah daripada orang lain dan mengembangkan pola pikir pesimis. El-Bahdal (2010) menyatakan beberapa alasan yang membuat individu menjadi pesimis atau berpikir pesimis adalah kekurangan, kekalahan dan keterbatasan.

Kondisi remaja yang tinggal di panti asuhan dan beberapa hal yang diungkapkan seperti berbeda dengan remaja lainnya, tidak mendapatkan faktor kedekatan atau orang tua dan sering diejek oleh teman-temannya membuat remaja di panti asuhan kemungkinan besar mengembangkan pola pikir pesimis. Ada banyak hal yang terjadi jika individu memiliki pola pikir pesimis. Berpikir pesimis dapat membuat individu lebih lambat merespon usaha-usaha yang dapat membantu mereka keluar dari masalah, dan malah memilih pasrah, menyangkal dan diam tidak melakukan apa-apa (Van Berkel, 2009). Beck (dalam Astuty, 2008) juga mengatakan remaja yang terus menerus berada dalam kondisi pesimis atau pola pikir pesimis akan memandang negatif

terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan sehingga menimbulkan perasaan putus asa dan keinginan untuk bunuh diri.

Kondisi remaja di panti asuhan dan cara pandang remaja tentunya berdampak pada perkembangan remaja. Kedua hal tersebut sesuai dengan faktor yang mempengaruhi harga diri yang digagaskan oleh Coopersmith. Coopersmith (1990) mengatakan bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi harga diri yaitu 1) penghargaan, penerimaan dan perlakuan dari orang-orang signifikan. 2) kelas sosial dan kesuksesan. 3) Nilai dan inspirasi individu dalam menginterpretasi pengalaman dan 4) cara individu menghadapi kegagalan atau evaluasi negatif (devaluasi). Faktor pertama terlihat dari kondisi remaja tidak bersama dengan orang tua dan kehilangan figure kedekatan. Faktor kedua terlihat dari remaja yang tinggal di panti asuhan. Lalu cara pandang remaja yang tidak realistic dan mengembankan pemikiran pesimis termasuk dalam faktor ketiga dan keempat. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi dan cara pandang remaja berdampak pada harga diri.

Ada banyak pandangan mengenai harga diri. Coopersmith (1990) mengatakan *self esteem* atau harga diri adalah evaluasi yang dibuat individu dan lebih memperhatikan diri individu tersebut, yang mana menunjukkan penerimaan atau penolakan serta sejauh mana individu tersebut percaya bahwa dirinya mampu, berarti, sukses dan berharga. Secara singkat, harga diri adalah *personal judgement* atau penilaian pribadi individu mengenai rasa berharga yang diekspresikan individu terhadap dirinya sendiri. Pandangan lain dari Rosenberg (1965) yang mengatakan bahwa *self esteem* atau harga diri adalah suatu evaluasi positif maupun negatif individu



terhadap individu tersebut. Stuart & Sundeen (2010) mengatakan harga diri adalah penilaian individu yang diperoleh dengan menganalisa sejauh mana perilaku individu tersebut sesuai dengan pandangan ideal individu tersebut. Beberapa penjelasan di atas menjelaskan bahwa harga diri adalah sebuah penilaian individu terhadap dirinya sendiri untuk menilai sejauh mana individu tersebut mampu, berarti, sukses dan berharga.

Coopersmith (1990) mengatakan bahwa terdapat empat aspek pembentukan harga diri diantaranya kekuatan (*power*) yang menunjukkan bagaimana individu dihargai dan dihormati oleh orang lain, keberartian (*significance*) menunjukkan bagaimana individu diterima dan mendapatkan kasih sayang dari orang lain dan lingkungan, kebajikan (*virtue*) berhubungan dengan bagaimana individu menuruti aturan atau norma baik norma agama dan norma masyarakat, dan kemampuan (*competence*) berhubungan bagaimana remaja menilai bagaimana kemampuannya dalam melakukan sesuatu atau mencapai cita-cita. Berbagai aspek tersebut terlihat dalam remaja panti asuhan diantaranya remaja panti asuhan merasa tidak dihargai oleh ibu asuh dari aspek kekuatan. Remaja sering diejek dan berbeda dengan remaja lainnya dari aspek keberartian. Remaja panti asuhan terkadang melanggar peraturan berdasarkan aspek kebajikan dan remaja merasa tidak mampu dari aspek kemampuan. Berbagai hal tersebut menunjukkan bahwa harga diri remaja di panti asuhan termasuk dalam harga diri yang negatif.

Pandangan ini didukung oleh penelitian Farooqi & Intezar (2009) meneliti perbedaan harga diri antara 75 anak yatim piatu yang tinggal di panti asuhan dengan

75 anak yang tinggal bersama dengan kedua orang tuanya di rumah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mereka yang tinggal di panti asuhan menunjukkan tingkat harga diri yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tinggal di rumah dengan orang tua yang utuh. Penelitian lain yang dilakukan oleh Gandaputra (2009) menyimpulkan bahwa remaja di panti asuhan memiliki harga diri negatif atau rendah lebih banyak dibandingkan dengan remaja yang memiliki harga diri positif atau tinggi. Kedua penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki harga diri yang rendah.

Ada berbagai hal yang terjadi jika remaja memiliki harga diri yang rendah atau negatif. Remaja yang bermasalah dengan harga dirinya cenderung menampilkan karakteristik tertentu seperti memiliki masalah interpersonal, kegagalan akademis, ketergantungan, depresi, kecemasan, perasaan terasing, pesimis, tidak dicintai, menarik diri, perasaan kurang mampu memecahkan masalah atau mengambil keputusan, kecenderungan untuk menerima umpan balik negatif sebagai sesuatu yang benar dan berkurangnya kepuasan terhadap penyelesaian kerja (Robson dalam Larasati, 2012). Remaja yang memiliki harga diri rendah akan menganggap dirinya sebagai orang yang tidak berharga, tidak sesuai sehingga takut mengalami kegagalan untuk membangun hubungan sosial, menolak dan tidak puas akan dirinya serta merasa khawatir dan ragu-ragu dalam menghadapi tuntutan dan tantangan dari lingkungan.

Ada banyak intervensi yang dapat meningkatkan harga diri. Mruk (2006) menjelaskan bahwa pendekatan kognitif menjadi pendekatan yang paling empiris dalam menghasilkan metode intervensi untuk harga diri. Berbagai teknik didalam

pendekatan kognitif dapat meningkatkan harga diri melalui berbagai cara. Cara pertama dengan cara menginterupsi hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku individu yang negatif yang mempertahankan harga diri yang rendah. Cara kedua dengan membuat individu memiliki merasa memiliki kemampuan dan kelebihan. Cara ketiga adalah dengan melatih kebiasaan baru sehingga membentuk kaitan antara pikiran, pengalaman dan tindakan yang lebih baik. Cleghorn (1996) mengatakan bahwa untuk meningkatkan harga diri individu terletak pada cara berpikir individu tersebut. Seligman (dalam Marwati, Prihartati, dan Hertinjung, 2016) mengungkapkan bahwa individu dengan harga diri rendah merasa dirinya kurang berharga, kurang bermanfaat, kurang dicintai dan kurang yakin pada kemampuannya dikarenakan bagaimana individu tersebut memaknai kejadian yang terjadi. Kedua pandangan terakhir menjelaskan bahwa cara berpikir dan memaknai kejadian yang ada adalah penentu dalam membentuk harga diri dan termasuk dalam cara pertama yaitu menginterupsi hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku individu yang membuat individu mempertahankan harga diri rendah.

Cara pandang remaja panti asuhan yang tidak realistis telah membentuk pola pikir pesimis yang membuat rendahnya harga diri remaja di panti asuhan selain faktor kedekatan dan kelas sosial. Dalam penelitian yang dilakukan Seligman (2006), Seligman menjelaskan cara menilai atau memaknai kejadian dengan sebutan gaya penjelasan atau *explanatory style* yang mana hal tersebut mempengaruhi bagaimana individu menilai, memandang dan memaknai peristiwa yang ada. Lebih lanjut lagi, Seligman mengatakan bahwa setiap individu tentunya memiliki cara pandang yang

mana mempengaruhi bagaimana individu dalam berpikir, merencanakan sesuatu, menduga, mengingat, bersikap, berperilaku serta melihat sebuah peristiwa. Seligman (2006) mengatakan bahwa dari gaya penjelasan seseorang terhadap sebuah peristiwa, kita dapat mengetahui apakah individu tersebut termasuk individu yang pesimis atau optimis sehingga perubahan bisa terjadi ketika individu mengubah gaya penjelasan yang ia miliki. Dengan mengubah gaya penjelasan atau cara pandang remaja yang tidak realistic maka remaja dapat memiliki gaya berpikir optimis.

Gaya penjelasan atau *explanatory style* adalah inti dari berpikir optimis atau optimisme. Seligman (2006) menjelaskan bahwa berpikir optimis adalah cara pandang individu yang mempercayai bahwa peristiwa buruk yang terjadi hanya bersifat sementara, dapat dijelaskan dengan alasan eksternal atau di luar dirinya, dan tidak menyerang semua aspek dalam kehidupan dan meyakini kemampuannya untuk mengatasi hal tersebut sehingga adanya harapan dan keyakinan bahwa hal yang baik akan terjadi di masa yang akan datang. Seligman juga menjelaskan bahwa optimisme adalah keyakinan bahwa peristiwa buruk atau kegagalan hanya bersifat sementara, tidak mempengaruhi semua hal dan tidak mutlak disebabkan oleh diri sendiri tetapi bisa dikarenakan oleh situasi, kondisi maupun oleh orang lain. Dari penjelasan di atas, diketahui bahwa berpikir optimis adalah cara pandang individu terhadap peristiwa yang terjadi dan optimisme adalah keyakinan yang dimiliki individu dari peristiwa yang terjadi yang berasal dari gaya penjelasan atau *explanatory style*.

Ada beberapa pandangan mengenai orang yang optimis atau berpikir optimis. Berdasarkan penelitian Seligman (2006), Seligman membuktikan bahwa berpikir

optimis dapat memberikan kontribusi positif yaitu meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, kesehatan tubuh, sistem kekebalan, kebiasaan hidup sehat, membuat hidup lebih lama, serta dapat mengurangi sikap pesimis, depresi dan infeksi dalam tubuh. Optimisme juga membuat orang lebih sukses di sekolah, pekerjaan, sosial dan olahraga. Pandangan lainnya berasal dari Goleman (2001) yang menjelaskan orang yang optimis akan menyikapi peristiwa yang tidak menyenangkan dengan respon yang aktif, tetap memiliki harapan, merencanakan langkah selanjutnya serta berusaha mencari pertolongan atau nasehat. Orang yang optimis memandang kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diperbaiki. Hal di atas menunjukkan bahwa individu yang optimis atau berpikir optimis dapat meningkatkan harga diri.

Beberapa penelitian ilmiah yang bersifat intervensi dan bertujuan untuk meningkatkan harga diri telah cukup banyak dilakukan. Berdasarkan beberapa jurnal yang peneliti dapatkan terkhusus jurnal studi meta analisis dalam bentuk penelitian eksperimen terdapat dua bentuk intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan harga diri. Penelitian dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan harga diri (Anggraeni, 2017). Penelitian lainnya adalah penelitian meningkatkan harga diri dengan pelatihan berpikir optimis (Lestari dan Koentjoro, 2002; Marwanti, Prihartanti, dan Heertinjung 2016; Kamaratih, Ruhaena, dan Prasetyaningrum, 2016) berpendapat bahwa pelatihan berpikir optimis menjadi salah satu bentuk intervensi yang tepat untuk meningkatkan harga diri.

Peneliti memilih melakukan pelatihan berpikir optimis sebagai intervensi yang dilakukan untuk membantu remaja panti asuhan meningkatkan harga diri. Pelatihan

berpikir optimis melakukan restruktur kognitif yaitu mengubah gaya penjelasan individu yang membantu remaja dalam menilai kejadian yang terjadi dengan sudut pandang yang baru sehingga penilaian remaja terhadap kejadian yang terjadi menjadi lebih positif dan dapat berpikir optimis. Hal ini sesuai dengan faktor penyebab rendahnya harga diri remaja di panti asuhan dimana remaja kurang mampu menginterpretasi pengalaman dan menghadapi kegagalan atau evaluasi negatif dikarenakan cara pandang remaja panti asuhan yang tidak realistis telah membentuk pola pikir pesimis.

Pelatihan berpikir optimis diberikan kepada remaja yang berada di panti asuhan yang memiliki harga diri rendah dan yang berpikir pesimis. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan remaja memiliki gaya penjelasan optimis agar menghentikan rasa ketidakberdayaannya seperti meyakini bahwa kejadian buruk hanya bersifat sementara dan tidak permanen, memberikan penjelasan yang spesifik dan tidak melebar, serta memahami sumber permasalahan baik dari internal maupun eksternal. Perubahan cara berpikir remaja tersebut akan menumbuhkan kepercayaan diri, memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensi serta memandang diri berharga sehingga harga diri remaja tersebut akan semakin bertambah. Oleh sebab itu, peneliti merumuskan bahwa pelatihan berpikir optimis mampu meningkatkan harga diri anak remaja di panti asuhan. Oleh sebab itu peneliti menggunakan pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri anak remaja di panti asuhan.

## **B. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri remaja di panti asuhan, adapun manfaat dari penelitian ini ialah:

### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dan memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi. Terkhusus dalam bidang psikoterapi, psikologi pelatihan, psikologi perkembangan, psikologi sosial serta pengembangan secara teoritis mengenai efektivitas pelatihan berpikir optimis dapat meningkatkan harga diri

### **2. Manfaat praktis**

- a. Bagi para praktisi di bidang psikologi memberikan kontribusi dalam peningkatan keterampilan psikoterapi, tentang proses dan tahapan pelatihan berpikir optimis dalam meningkatkan harga diri remaja.
- b. Bagi para pendamping dan pekerja sosial di panti asuhan diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan juga keterampilan mengenai langkah dan tata cara serta mamfaat berpikir optimis yang bertujuan untuk meningkatkan harga diri remaja.
- c. Bagi remaja yang berada di panti asuhan dan memiliki harga diri yang rendah dapat memandang dirinya berharga atau merasa mampu dengan adanya

pelatihan berpikir optimis sehingga remaja dapat mengembangkan potensi dengan maksimal terlepas dari kondisi yang dialami saat ini.

### C. KEASLIAN PENELITIAN

Penelitian mengenai harga diri cukup banyak sudah dilakukan oleh masyarakat, akan tetapi tidak banyak yang meneliti mengenai harga diri remaja di panti asuhan dan tidak banyak juga yang mengadakan pelatihan berpikir optimis sebagai intervensi. Ada beberapa penelitian yang peneliti temukan terkait pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri remaja di panti asuhan sudah pernah dilakukan. Namun ada beberapa hal yang membedakan antara penelitian yang sudah dilakukan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

1. Marwati, E., Prihartanti, N. dan Heertinjung, W.S. (2016) dengan judul Pelatihan Berpikir Optimis untuk meningkatkan harga diri pada Remaja di Panti Asuhan. Tujuan penelitian ini untuk menguji pengaruh pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri remaja di panti asuhan. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan rancangan *pretest-posttes kontrol grup design* dengan menggunakan hasil uji *Wilcoxon*. Hasil yang diperoleh adalah pelatihan berpikir optimisi sangat signifikan untuk meningkatkan harga diri remaja di panti asuhan. Penelitian ini dilakukan pada dua panti asuhan dan membagi subyek menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperiman dimana kelompok eksperiman diberikan pelatihan berpikir optimis sedangkan kelompok kontrol tidak



diberikan perlakuan. Hasil pelatihan berpikir optimis yang diberikan memunculkan keterampilan baru berupa rekonstruksi kognitif yang erat kaitannya dengan tahapan-tahapan proses berpikir serta munculnya keyakinan diri yang dapat menerima kondisi lingkungan yang berada di panti asuhan. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah penelitian ini dilakukan untuk menindaklanjuti berbagai saran dan masukan yang ada dari penelitian sebelumnya. Penelitian yang akan dilakukan peneliti memberikan dua skala yaitu skala harga diri dan skala berpikir optimis sebagai kriteria partisipan sementara peneliti sebelumnya hanya memberikan skala harga diri. Perbedaan selanjutnya adalah tempat penelitian dimana penelitian sebelumnya dilakukan di kota Surakarta dan penelitian ini dilakukan di kota Yogyakarta.

2. Lestari, R. dan Koentjoro (2002) dengan judul “Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Meningkatkan Harga Diri Pelacur yang Tinggal Di Panti dan Luar Panti Sosial”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana pelatihan berpikir optimis efektif untuk meningkatkan harga diri pelacur yang tinggal di panti maupun di luar panti sosial. Subyek sejumlah 42 orang dengan rentang usia antara 15 sampai 30 tahun dengan pendidikan minimal sekolah dasar. Analisis data yang digunakan adalah *Anava Gain Score*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan berpikir optimis efektif untuk meningkatkan harga diri pelacur yang tinggal di panti dan di luar panti sosial, tetapi harga diri pelacur yang tinggal di panti sosial tidak lebih tinggi daripada harga diri pelacur yang tinggal di luar panti sosial. Adapun perbedaan antara penelitian yang sudah dilakukan adalah subyek penelitian ini

adalah pelacur yang tinggal di dalam dan di luar panti sosial dengan kategori usia 15-30 tahun dengan pendidikan minimal sekolah dasar sementara subyek peneliti yang akan diteliti adalah remaja yang tinggal di panti asuhan dan memiliki rentang usia 12-18 tahun. Selain itu, penelitian ini hanya memberikan skala harga diri sementara penelitian yang akan dilakukan memberikan skala harga diri dan skala berpikir optimis. Persamaan penelitian ini terletak pada variabel bebas dan tergantung yaitu pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri.

3. Kamaratih,D., Ruhaena, L. dan Prasetyaningrum,J. (2016) dengan judul “Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Meningkatkan Orientasi Masa Depan Remaja Tuna Daksa”. Pelatihan ini bertujuan untuk menguji secara empirik pengaruh pelatihan berpikir optimis dalam meningkatkan orientasi masa depan pada remaja tuna daksa. Subyek penelitian sebanyak 16 orang dan menggunakan metode *experimental pretest – postests control grup design*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pelatihan berpikir optimis dapat meningkatkan orientasi masa depan remaja tuna daksa secara signifikan. Peserta dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subyek penelitian berjumlah 16 orang dengan rentang usia 15 – 18 tahun yang tinggal di asrama dan bersekolah di SLB. Ada pun perbedaan penelitian yang sudah dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah subyek penelitian dan skala yang digunakan. Subyek penelitian ini adalah remaja tuna daksa sementara subyek penelitian yang akan digunakan peneliti adalah remaja yang berada di panti asuhan dan memiliki rentang usia 12 – 18 tahun. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala orientasi masa depan

sementara skala yang digunakan oleh peneliti adalah skala harga diri dan skala berpikir optimis. Adapun persamaan antar penelitian ini adalah variable bebas dan tergantung yaitu pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri.

4. Jenaabadi, H. (2013) dengan judul “The Effect of Training Optimism on Fostering Emotional Intelligence of Males in Education And Improvement Center in Zahedan”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana dampak pelatihan optimis pada perkembangan kecerdasan emosi terhadap anak laki-laki di pusat pendidikan dan pengembangan di Zahedan. Subyek penelitian ini adalah anak laki-laki di pusat pendidikan dan pengembangan yang berusia 14-19 tahun. Pemilihan subyek berdasarkan skor kecerdasan emosi yang dilakukan sebelum pelatihan dan dibagi menjadi dua kelompok. Pengukuran akan dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan dengan hipotesis anak laki-laki yang berada di kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan optimis akan mengalami peningkatan kecerdasan emosi. Analisis data menggunakan analisis statistic T-test dan hasilnya menunjukkan kecerdasan emosi anak laki-laki yang berada di kelompok eksperimen mengalami peningkatan. Perbedaan antara penelitian yang sudah dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah subyek penelitian, model analisis data dan variabel dependen. Subyek penelitian ini adalah anak laki-laki yang berusia 14 – 19 tahun sementara subyek penelitian yang akan digunakan peneliti adalah remaja yang berada di panti asuhan dan memiliki rentang usia 12 – 18 tahun. Model analisis data penelitian sebelumnya menggunakan sampel T-test sementara peneliti menggunakan *Wilcoxon Rank Test* dan *U Mann-Whitney*.

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosi sementara variabel dependen dalam penelitian yang akan dilakukan adalah harga diri. Adapun persamaan antar penelitian ini adalah variabel independen yang digunakan yaitu optimisme atau berpikir optimis.

5. Dar, A.A., Wani, M.A., (2017) dengan judul “Optimism, Happiness, And Self-Esteem Among University Student”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji tingkat optimisme, kebahagiaan dan harga diri di kalangan mahasiswa serta korelasi antar variabel. Sampel penelitian ini adalah 60 mahasiswa dengan kisaran usia 20-24 tahun dan 25-28 tahun serta jumlah peserta dan perempuan yang sama. masing-masing variabel diukur dengan skala harga diri Rosenberg (1965), kuisioner kebahagiaan Oxford (OHQ) yang dikembangkan Hils dan Argyle (2002) dan tes orientasi kehidupan yang sudah direvisi oleh Scheier, Carver dan Bridges (1994). Analisis data menggunakan analisis statistik Mean, T-test, dan korelasi Pearson. Hasil menunjukkan bahwa adanya korelasi positif yang signifikan antara optimisme, kebahagiaan dan harga diri mereka serta usia menunjukkan korelasi yang negatif terhadap optimisme, kebahagiaan dan harga diri sementara gender menunjukkan korelasi negatif dengan optimisme, kebahagiaan dan harga diri. Adapun perbedaan penelitian yang sudah dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah subyek penelitian, skala yang digunakan dan model analisis. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa berusia 20-24 tahun dan juga 25-28 tahun sementara subyek penelitian yang digunakan peneliti adalah remaja yang tinggal di panti asuhan dan memiliki rentang usia 12-18 tahun. Skala harga diri

yang ada di penelitian ini adalah skala harga diri Rosenberg sementara peneliti menggunakan skala harga diri Coopersmith dan skala berpikir optimis Seligman. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik Mean, T-Test, dan korelasi Pearson sementara peneliti menggunakan *Wilcoxon Rank Test* dan *U Mann-Whitney*. Adapun persamaan antar penelitian ini adalah variable yang digunakan yaitu optimisme atau berpikir optimis dan harga diri.

Berdasarkan uraian beberapa penelitian di atas, maka dapat dilihat bahwa penelitian yang akan dilakukan peneliti mengenai Pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri remaja panti asuhan sudah ada yang meneliti. Mengacu pada hasil penelitian tersebut, beberapa perbedaan yang membedakan penelitian yang akan dilakukan peneliti berdasarkan saran dan masukkan yang ada antara lain: 1) Mendeskripsikan lebih mendalam mengenai pembentukan pola pikir remaja dalam bentuk berpikir optimis sehingga meningkatkan harga diri; 2) alat ukur yang digunakan adalah skala harga diri dan skala berpikir optimis sehingga subyek penelitian ini adalah remaja yang memiliki harga diri dalam kategori sedang dan rendah serta memiliki pola pikir optimis yang sedang dan rendah; 3) Peneliti menggunakan aspek harga diri *Coopersmith* yaitu *power* (kekuasaan), *significance* (keberartian), *virtue* (kebajikan), dan *competence* (kompetensi). Peneliti berasumsi, penelitian ini memiliki perbedaan cukup signifikan dalam substansi maupun kajian yang diulas lebih mendalam dibandingkan penelitian lainnya dan diyakini dapat dipertanggungjawabkan keaslian penelitiannya.

