

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode penting dalam rentang kehidupan manusia, karena masa remaja adalah suatu periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Peran orangtua sangat penting untuk remaja yang sedang mencari identitas diri, orangtua dapat memberikan arahan kepada mereka agar tidak salah dalam menemukan jatinya dirinya. Disaat remaja salah dalam mencari jati dirinya, maka dapat berdampak pada masa dewasa. Menurut Hurlock (2012) masa remaja adalah periode yang penting dan memiliki ciri khas tertentu yang membedakan dari periode lain.

Remaja binaan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta, umumnya mereka berasal dari keluarga yang ekonominya lemah. Mereka tumbuh dan berkembang dengan latar belakang keluarga yang *broken home*, putus sekolah atau tidak melanjutkan sekolah dan mengalami kekerasan fisik dan psikologis. Berbagai program yang dijalankan remaja binaan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta diantaranya adalah (1) bimbingan fisik, mental, sosial berupa kegiatan olahraga, kesehatan, kerohanian, kedisiplinan, dan budi pekerti, (2) manajemen perubahan perilaku, ketahanan emosi, intelektual, spiritual, dan *lifeskill*. Rehabilitasi sosial ini dilaksanakan secara berkala, (3) bimbingan keterampilan yang terdiri dari jahit, bordir, tata rias, olahan pangan atau tata boga dan batik, sehingga dengan adanya program tersebut diharapkan remaja binaan di

Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta dapat terampil, mandiri dan berkualitas.

Menurut Yusuf (2009) bahwa keadaan keluarga yang tidak harmonis, tidak stabil atau berantakan (*broken home*) merupakan faktor penentu bagi berkembangnya kepribadian anak yang tidak sehat. Hubungan interpersonal dalam keluarga yang patologis atau tidak sehat telah memberikan kontribusi yang sangat berarti terhadap sakit mental seseorang. Counger (dalam Yusuf, 2009) menjelaskan bahwa orangtua yang mengalami tekanan ekonomi atau perasaan tidak mampu mengatasi masalah finansialnya, cenderung depresi, dan mengalami konflik keluarga, yang akhirnya mempengaruhi masalah remaja, seperti kurang harga diri, prestasi belajar rendah, kurang dapat bergaul dengan teman, mengalami masalah penyesuaian diri. Berbagai macam faktor keluarga tersebut menjadi penyebab remaja mendapatkan binaan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta.

Menurut Baldwin dan Holmes (dalam Charunisa & Sovitriani 2018) salah satu faktor pembentuk konsep diri remaja adalah orangtua sebagai kontak sosial yang paling awal yang dialami, dan yang paling kuat, apa yang dikomunikasikan oleh orangtua pada anak lebih menancap daripada informasi lain yang diterima anak sepanjang hidupnya. Hasil penelitian Henderson (2006) menunjukkan seseorang yang mengalami banyak masalah dalam hidupnya memiliki konsep diri yang rendah, keluarga juga membentuk konsep diri seseorang. Jika keluarga yang dimiliki disharmonis dan mengalami masalah fungsi keluarga konsep diri seseorang juga cenderung rendah. Antara masalah pribadi dan masalah fungsi keluarga,

menunjukkan bahwa lebih rendah konsep diri seseorang yang memiliki masalah fungsi keluarga.

Dari hasil wawancara terhadap lima remaja binaan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta pada tanggal 9 November 2019, maka diperoleh informasi bahwa subjek P menganggap dirinya lebih banyak kekurangan. P cenderung mudah pesimis dalam melakukan sesuatu dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, seperti P merasa teman-temannya banyak lebih mahir dalam ketrampilan menjahit dibandingkan dirinya. Hal ini membuat P merasa belum layak mendapatkan pujian dari orang lain atas hasil karyanya dan menilai dirinya tidak sebaik apa yang diharapkan. Sama hal dengan H merasa minder saat orang lain yang memiliki kemampuan yang lebih dari dirinya dan lebih sering memikirkan kekurangan yang dimiliki daripada kelebihan. H mengatakan apa yang dilakukannya selama ini belum sesuai dengan apa yang diinginkan, sehingga H memiliki pandangan negatif terhadap dirinya dan apa yang dilakukannya.

Selanjutnya dengan subjek R menganggap orang lain punya kehidupan yang lebih bahagia karena orang lain memiliki keluarga yang utuh, sedangkan R belum pernah bertemu dengan ayahnya sehingga R sering membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Selain itu R merasa teman-temannya tidak menyukainya. Hal ini membuatnya merasa dikucilkan sehingga R jarang mau berkumpul dan mengobrol bersama teman-temannya. Serta R merasa kurang nyaman dengan teman-temannya yang suka berbicara dengan intonasi yang tinggi terhadap dirinya dan memilih diam ketika ada teman-temannya yang membicarakan tentang dirinya.

Lain hal dengan subjek E merasa selama berada di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta E merasa tidak puas dengan bentuk fisiknya. E merasa kurang percaya diri dengan penampilannya karena merasa tidak memiliki bentuk tubuh yang ideal seperti teman-temannya. Sama hal dengan S merasa minder dengan penampilannya yang tidak menarik seperti teman-teman lainnya. S merasa kulitnya kusam, berjerawat dan memiliki badan yang gendut serta tidak memiliki pakaian yang bagus sehingga S sering menjadi bahan ejakan teman-temannya. Hal ini membuat S terkadang sakit hati dengan perkataan teman-temannya yang dinilai kasar dalam memperlakukannya.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, menunjukkan bahwa adanya permasalahan-permasalahan yang ditemukan yaitu rendahnya konsep diri yang dimiliki para remaja binaan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta. Padahal konsep diri merupakan hal yang penting dalam kehidupan remaja karena konsep diri akan menentukan bagaimana seseorang memandang dirinya secara keseluruhan. Menurut Calhoun dan Accocella (dalam Killing, 2015) konsep diri merupakan pandangan pribadi yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri meliputi pengetahuan, pengharapan dan penilaian terhadap diri. Diri (*self*) terbentuk dengan adanya konsep tentang diri (*self concept*). Indikasi masalah-masalah diri pribadi maupun diri dengan lingkungannya menyebabkan banyak remaja memiliki konsep diri yang kurang (rendah) atau belum memahami bagaimana konsep dirinya sendiri. Konsep diri merupakan gambaran menyeluruh tentang kemampuan dan sifat-sifat seseorang (Papalia & Olds, 2009).

Menurut Hurlock (2013) konsep diri adalah gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya. Konsep diri ini merupakan gabungan dari keyakinan orang tentang diri mereka sendiri dan meliputi karakteristik fisik, psikologis, sosial dan emosional, aspirasi dan prestasi. Ghazi (2017) menyatakan bahwa konsep diri merupakan konsep dasar tentang diri sendiri, pikiran dan opini pribadi, kesadaran tentang apa dan siapa dirinya, dan bagaimana perbandingan antara dirinya dengan orang lain serta bagaimana idealisme yang telah dikembangkannya.

Berbagai pendapat ahli memberikan batasan aspek dalam konsep diri. Menurut Marsh, Guay, dan Boivin (2003) membagi aspek konsep diri menjadi konsep diri akademik dan non-akademik. Konsep diri akademik adalah persepsi diri dalam kegiatan akademik dalam kaitannya dengan mata pelajaran tertentu, guru dan sekolah sementara konsep diri non-akademik adalah tentang persepsi diri dalam kegiatan non-akademik yang meliputi diri fisik mereka dan hubungan mereka dengan orang tua, teman, dan masyarakat. Dalam penelitian ini akan menggunakan aspek konsep diri yang diuraikan berdasarkan Hurlock (2013) terdapat dua aspek konsep diri, yaitu (a) aspek fisik meliputi sejumlah konsep yang dimiliki individu mengenai penampilan, kesesuaian dengan jenis kelamin, arti penting tubuh, dan gengsi yang diciptakan tubuhnya dihadapan individu lain yang disebabkan oleh kondisi fisiknya (b) aspek psikologis meliputi penilaian individu terhadap keadaan psikis dirinya, seperti rasa percaya diri, harga diri, serta kemampuan dan ketidakmampuannya. Penggunaan aspek berdasarkan Hurlock (2013) ini

didasarkan pada karakteristik subjek penelitian yaitu remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta.

Pentingnya persepsi diri untuk pertumbuhan dan perkembangan anak telah dibuktikan dalam penelitian yang menunjukkan bagaimana konsep diri dapat meningkatkan atau merusak tingkat fungsi kognitif dan kinerja (Santrock, 2012). Di sisi lain, dampak buruk akibat konsep diri rendah adalah memiliki tingkat penggunaan narkoba yang lebih tinggi, berisiko aktivitas seksual, dan perilaku bermasalah lainnya serta kinerja akademis yang buruk (Saric, Rijavec & Zganec, 2011).

Harapan seorang anak tentang kemampuannya menentukan perilaku dan mempengaruhi motivasi, usaha, dan ketekunan saat menghadapi kesulitan dalam tugas. Dengan demikian konsep diri yang positif akan mempengaruhi kehidupan dan perilaku individu, keberhasilan dan ketidakberhasilan dalam kehidupan, dan kemampuannya menghadapi tantangan dan tekanan kehidupan, sangat dipengaruhi oleh persepsi, konsep, dan evaluasi individu tentang dirinya, termasuk citra yang ia rasakan dari orang lain tentang dirinya dan tentang akan menjadi apa ia, yang muncul dari suatu kepribadian yang dinilai dari pengalaman berinteraksi dengan lingkungan. Atau dengan kata lain, kehidupan, perilaku, dan kemampuan individu tersebut dalam kehidupan sangat dipengaruhi dan ditentukan oleh apa yang diistilahkan dengan konsep diri (Rogers dalam Nurliani, 2015).

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsep diri antara lain dengan pemberian pelatihan asertivitas untuk meningkatkan konsep diri pada peserta didik kelas X SMK N 5 Bandar Lampung (Defriyanto & Masitoh, 2016).

Study lainnya yang terkait dengan peningkatan konsep diri ialah penelitian yang dilakukan oleh Vatankhah, Daryabari, Ghdami dan Naderifar (2012) yang menyatakan bahwa salat maaf dari pemberian ketrampilan berkomunikasi ialah untuk peningkatan konsep diri pada remaja perempuan. Selanjutnya penelitian dari Wulandari dan Gamayanti (2014) yang menggunakan *mindfulness based cognitive therapy* untuk meningkatkan konsep diri pada remaja *post-traumatic stress disorder*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness based cognitive therapy* dapat meningkatkan konsep diri pada remaja yang mengalami luka bakar dan PTSD akibat erupsi Merapi 2010. Selain itu, cara untuk meningkatkan konsep diri dengan pelatihan berpikir positif. Pelatihan berpikir positif efektif dalam meningkatkan konsep diri (Hidayat, Andyani & Priyamata, 2013).

Berdasarkan beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsep diri, peneliti akan menggunakan pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan konsep diri pada remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta. Secara kognitif, pelatihan berpikir positif merupakan salah satu pengembangan atas model kognitif. Pelatihan ini ditujukan untuk membantu seseorang mengenali pola pikirnya dan memahaminya, mengubah pola pikir yang negatif menjadi pola pikir positif melalui serangkaian pelatihan, dan menggunakan pola pikir positif yang terbentuk itu dalam menghadapi masalah kehidupan yang akan datang (Corey, 2015). Pelatihan ini dilakukan agar remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta mengenali pola pikir, menilai diri secara baik, memahami potensi diri, mengharga diri, dan optimis dalam menjalani kehidupan kedepannya. Melalui serangkaian pelatihan akan membentuk dinamika

kelompok dan saling membantu dalam memproses ulang cara berpikir serta membentuk keyakinan yang baru yang lebih positif dalam memandang diri dan permasalahan yang dialami. Oleh karena itu, dengan pelatihan berpikir positif maka individu akan mampu mengubah pola pikir dalam memandang dirinya secara positif sehingga akan meningkatkan konsep diri.

Menurut Caprara dan Steca (2006) berpikir positif adalah melihat suatu realitas atau kejadian yang dialami secara positif. Berpikir positif juga merupakan kemampuan dalam menilai sesuatu dari sisi positif sehingga akan meningkat jika terjadi pembentukan kemampuan dan kebiasaan untuk menilai segala sesuatu dari sisi positif. Memusatkan perhatian pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengekspresikan isi pikiran akan menghasilkan kesan yang positif pada pikiran dan perasaan positif dalam diri seseorang (Albrecht dalam Tentama, 2014)

Menurut Elfiky (2015) latihan berpikir positif adalah latihan ketrampilan yang dapat membantu seseorang dalam memandang dirinya dan orang lain dengan menekankan sudut pandang dan emosi yang positif. Prinsip pelatihan berpikir positif dibangun dari bahwa setiap manusia memiliki kesanggupan untuk berpikir, maka manusia mampu melatih dirinya sendiri untuk mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan yang menyabotase diri sendiri (Ellis dalam Corey, 2015). Hogendoorn dkk (2012) menyatakan bahwa dengan adanya pelatihan untuk berpikir positif, maka seseorang mampu merubah *state of mind* nya dalam memandang diri sendiri secara positif sehingga akan meningkatkan konsep diri yang dimiliki.

Hal ini yang kemudian menjadi dasar indikasi bagaimana pelatihan berpikir positif akan meningkatkan konsep diri. Pelatihan berpikir positif membantu remaja dalam menggambarkan dirinya sendiri secara positif. Jika remaja menggambarkan dirinya sebagai seseorang yang positif, maka hal ini disebabkan oleh penilaian dirinya sendiri serta penilaian dirinya oleh orang lain bersifat positif. Hal yang sebaliknya dapat terjadi. Jika seseorang mempersepsikan dirinya sebagai orang yang inferior dibandingkan dengan orang lain, walaupun hal ini belum tentu benar, biasanya tingkah laku yang ditampilkan akan berhubungan dengan kekurangan yang dipersepsinya secara subjektif tersebut (Agustiani, 2009)

Menurut Ellis (dalam Seligman, 2006) pelatihan berpikir positif merupakan salah satu dari terapi kognitif yang bertujuan untuk mengenali pola pikir yang negatif dan memahaminya, mengubah pola pikir yang negatif dengan latihan-latihan, dan menggunakan pola pikir baru untuk menghadapi peristiwa kehidupan yang akan datang. Teknik-teknik pelatihan berpikir positif menggunakan Model A-B-C-D-E yang dikembangkan oleh Ellis sesuai dengan tahap pengelolaan pikiran dalam terapi rasional-emotif. A (*Adversity*) adalah peristiwa yang tidak menyenangkan atau kesulitan yang dihadapi, B (*Belief*) adalah keyakinan yang muncul mengenai peristiwa yang terjadi, C (*Consequences*) adalah konsekuensi dari peristiwa yang terjadi, D (*Disputation*) adalah argumen yang dibuat untuk membantah keyakinan yang telah dibuat sebelumnya (B). Hal ini dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu distraksi dan disputasi dan E (*Energization*) energi yaitu penguatan akibat emosi dan perilaku dari argument yang telah dibuat D. Dalam penelitian ini akan menggunakan pelatihan berpikir positif yang berdasarkan aspek-

aspek berpikir positif dari Caprara dan Steca (2006) yang terdiri dari (a) kepuasan diri yaitu mengetahui bagaimana seorang individu merasa puas terhadap hidupnya, b) harga diri yaitu untuk mengarahkan pada perasaan yakin terhadap kualitas dan menerima karakteristik yang dimilikinya dan (c) optimisme yaitu untuk merujuk kepada kemampuan seorang individu dalam melihat harapan kesuksesan akan masa depannya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif dapat mengembangkan konsep diri positif. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, Andyani dan Priyamata (2013) menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif dalam meningkatkan konsep diri pada remaja difabel di BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Putri (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat konsep diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan dengan taraf signifikansi 0,003 ($p < 0,005$) yang membuktikan bahwa intervensi yang disusun peneliti cukup efektif meningkatkan konsep diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Namun demikian belum pernah dilakukan penelitian yang mengkaji mengenai pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan konsep diri pada remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta. Hal ini mengingat permasalahan konsep diri yang dihadapi remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta dibandingkan dengan subjek penelitian yang telah disebutkan di atas.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan berpikir positif dapat digunakan untuk meningkatkan konsep diri pada remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X ?

B. Tujuan dan Manfaat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan konsep diri pada remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta. Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan yang bermanfaat di bidang ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikoterapi, psikologi pelatihan dan psikologi sosial, serta pengembangan secara empiric tentang pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan konsep diri.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi praktisi, memberikan kontribusi dalam peningkatan ketrampilan psikoterapi, tentang proses dan tahapan pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan konsep diri pada remaja.
- b. Bagi pengelola Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta, diharapkan dengan penelitian ini dapat memberikan informasi dan juga ketrampilan tentang langkah dan cara pelaksanaan serta manfaat pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan konsep diri pada remaja.
- c. Bagi remaja dengan tingkat konsep diri yang rendah, diharapkan dapat menggambarkan dirinya secara positif melalui pelatihan berpikir positif.

C. Keaslian Penelitian

Adapun beberapa penelitian yang peneliti temukan terkait penggunaan pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan konsep diri yang pernah dilakukan beberapa penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Vatankhah, Daryabari, Ghdami dan Naderifar (2012) dengan judul "*The Effectiveness of Communication Skills Training on Self-Concept, Self-Esteem and Assertiveness of Female Students in Guidance School in Rasht*". Penelitian ini dilakukan terhadap 40 siswa yang kemudian dibagi secara acak menjadi dua kelompok. Desain penelitian ini menggunakan *before-after test design* dengan adanya *control group*. Pelatihan keterampilan komunikasi dilakukan terhadap kelompok eksperimen selama delapan sesi, masing-masing sesi dilakukan selama 90 menit dalam seminggu. Hasil analisis data ini, bahwa semua faktor yang mempengaruhi konsep diri, harga diri dan asertif memiliki pengaruh yang kuat pada variabel pelatihan ketrampilan komunikasi dengan $F= 501.224$. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pelatihan ketrampilan komunikasi terhadap konsep diri, harga diri dan asertif pada siswa.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan variabel terikat yaitu konsep diri. Metode eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada perlakuan yang digunakan yaitu pelatihan ketrampilan komunikasi sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pelatihan berpikir positif. Selain itu, subjek penelitian ini yaitu

siswa yang bersekolah, sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan yaitu remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2017) dengan judul “Pelatihan berpikir positif terhadap konsep diri remaja yang tinggal di panti asuhan”. Penelitian ini dilakukan dengan bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan berpikir terhadap konsep diri remaja yang tinggal di panti asuhan. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental* dengan model *non randomized pre-test post-test control group design*. Alat ukur yang digunakan adalah skala konsep diri yang berdasarkan acuan teori Calhoun dan Acocella (1990) yang menyatakan 3 aspek yang terdiri dari pengetahuan, harapan dan penilaian, Subjek dalam penelitian yaitu berjumlah 30 remaja yang tinggal di panti asuhan Al-Hidayah Batu yang berada pada rentang usia 13-17 tahun dan memiliki kategori skor konsep diri rendah. Hasil analisis data menggunakan Independent Sampel t-Test, menunjukkan nilai $p = 0.003$ ($p < 0,05$). Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan konsep diri remaja yang tinggal di panti asuhan.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan konsep diri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada subjek penelitian, subjek penelitian ini yaitu remaja yang tinggal di panti asuhan sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan yaitu remaja di Balai Perlindungan dan

Rehabilitasi X Yogyakarta. Selain itu, alat ukur yang digunakan penelitian ini yaitu skala konsep diri yang berdasarkan acuan teori Calhoun dan Acocella (1990) yang menyatakan 3 aspek terdiri dari pengetahuan, harapan dan penilaian sedangkan alat ukur yang digunakan penelitian yang akan dilakukan yaitu skala konsep diri yang berdasarkan acuan teori Hurlock (2013) yang menyatakan 2 aspek terdiri dari aspek fisik dan aspek psikologis.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Defriyanto dan Masitoh (2016) dengan “Pengaruh Pelatihan Asertivitas Terhadap Konsep diri Pada Peserta Didik Kelas X SMK Negeri 5 Bandar Lampung. Penelitian ini dilakukan dengan bertujuan untuk mengetahui peran pelatihan asertivitas terhadap peningkatan konsep diri pada peserta didik. Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Subjek dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas X di SMK Negeri5 Bandar Lampung. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan sikap dari sebelum dan setelah di berikan perlakuan dengan *asertivenes traing*. dan berdasarkan uji pengaruh dengan uji t di dapat t hitung > dari t tabel atau $(4.004 > 2)$ dan menunjukkan nilai p 0,001 ($P < 0,05$). Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa dengan intervensi menggunakan *assertiveness training* dapat mempengaruhi konsep diri peserta didik di SMK Negeri 5 Bandar Lampung.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan variabel terikat yaitu konsep diri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada perlakuan yang digunakan yaitu *Assertiveness*

Training sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pelatihan berpikir positif. Selain itu, subjek penelitian ini yaitu peserta didik kelas X di SMK Negeri 5 Bandar Lampung sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan yaitu remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Gamayanti (2014) dengan judul “*Mindfulness Based Cognitive Therapy* Untuk meningkatkan Konsep Diri Pada Remaja Post-Traumatic Stress Disorder “. Penelitian ini merupakan penelitian single case experimental design dengan design penelitian n=1 dan desain pengukuran AB-Follow up. Analisis terhadap data yang diperoleh dalam penelitian ini diukur dengan dua metode yaitu, (1) teknik visual inspection yang menampilkan grafik berdasarkan hasil skor skala konsep diri dan PTSD pada tahap baseline, intervensi, dan follow up yang kemudian dievaluasi, (2) metode analisis kualitatif diperoleh dari wawancara mendalam dan observasi selama pada tahap asesmen, baseline, intervensi dan follow up. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan konsep diri yang dilihat dari dimensi internal berupa identitas diri sebagai pelaku dan penilai serta dimensi eksternal berupa konsep diri fisik, pribadi, sosial, moral etik, keluarga, akademik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness based cognitive therapy* mampu meningkatkan konsep diri remaja menjadi yang lebih positif dan menurunkan gejala-gejala PTSD pada remaja yang mengalami luka bakar erupsi Merapi 2010.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan variabel terikat yaitu konsep diri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini

yaitu metode eksperimen. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada perlakuan yang digunakan yaitu *mindfulness based cognitive therapy* sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pelatihan berpikir positif. Selain itu, subjek penelitian ini yaitu remaja yang mengalami luka bakar dan PTSD akibat erupsi merapi sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan yaitu remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta.

5. Ghazi (2017) dengan judul "*Inculcating Positive Thinking In The Self-Concept Of Children With Learning Difficulties*". Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengukur efektivitas intervensi psikologi positif dalam kaitannya dengan konsep diri anak-anak dengan ketidakmampuan belajar. Pendekatan ini telah dikembangkan secara khusus untuk anak-anak antara usia 12 dan 14 di Jeddah, Arab Saudi. Khususnya, sampel populasi terdiri 40 anak. Setiap peserta secara acak ditugaskan ke kelompok kontrol atau kelompok eksperimen. Kelompok intervensi menjalani kursus intervensi selama lima minggu pada psikologi positif. The Values in Action (VIA) Survei Inventarisasi Kekuatan Karakter - yang sebelumnya dilakukan di kalangan kaum muda - juga diselesaikan dalam upaya membangun kekuatan masing-masing anak. Selanjutnya, kelompok dievaluasi menggunakan Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan (SDQ) baik sebelum dan sesudah inisiatif intervensi. Penelitian saat ini mengungkapkan bahwa, adopsi VIA Survei bersama dengan tiga kuliah kelas tentang psikologi positif menyebabkan peningkatan nilai

konsep diri post-test dibandingkan dengan nilai pre-test di antara anak-anak sekolah menengah.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu menggunakan metode eksperimen dan penelitian ini juga bertujuan untuk melihat tingkat konsep diri. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada perlakuan yang digunakan yaitu psikologi positif sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan pelatihan berpikir positif. Selain itu, subjek penelitian ini yaitu anak-anak yang kurang dalam kemampuan belajar Jeddah, Arab Saudi sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan yaitu remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta.

6. Khan, Gagne, Yang dan Shapka (2017) dalam "*Exploring the relationship between adolescents' self-concept and their offline and online social worlds*". Penelitian terbaru telah menetapkan kehidupan sosial online sebagai aspek signifikan dari kehidupan remaja dan pengembangan. Penelitian saat ini mempertimbangkan hubungan antara offline remaja dan online serta konsep diri mereka, yang merupakan indikator luas kesejahteraan selama masa remaja. Dalam penelitian kuantitatif ini, 733 remaja berusia antara 10 dan 18 disurvei tentang dunia sosial dan konsep diri online dan offline mereka. Regresi Analisis mengungkapkan efek moderasi dari sosialisasi online dalam hubungan antara kehidupan sosial offline dan konsep diri umum, konsisten dengan hipotesis online "Rich Get Richer" dalam penggunaan online.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan variabel konsep diri. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan

dilakukan terletak pada metode yang digunakan, metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu survei sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Selain itu, subjek penelitian ini yaitu remaja yang menggunakan sosial media sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan yaitu remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dijabarkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang "Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Konsep Diri Pada remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta" berbeda dari penelitian yang disebutkan. Perbedaan tersebut terletak karakteristik subjek penelitian, variabel bebas dan variabel terikat. Hal ini dikarenakan dari beberapa penelitian diatas terdapat penelitian yang menggunakan variabel bebas yang sama tetapi dengan variabel terikat yang berbeda, sebaliknya ada yang menggunakan variabel terikat yang sama dengan variabel bebas yang berbeda, selain itu ada beberapa penelitian dengan karakteristik subjek yang berbeda.