

**PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI REMAJA YATIM
PONDOK PESANTREN X DI PALEMBANG**

¹Afifah Kamilah, ²Sri Muliati Abdullah
Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi
Email: ¹afifahkamilah08@gmail.com ²srimuliati@mercubuana-yogya.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri pada remaja yatim sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dan diukur sebanyak tiga kali (*pretest*, *posttest*, dan *follow up* dalam 10 hari setelah perlakuan). Subjek penelitian ini berjumlah 18 orang remaja yatim dan memiliki skor berpikir positif dan kepercayaan diri yang rendah, subjek terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian kedua kelompok tersebut dilakukan dengan cara *random assignment*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa intervensi pelatihan berpikir positif yang dilakukan selama 3 hari. Kelompok kontrol mendapatkan perlakuan setelah *follow up* dilakukan. Skala berpikir positif dan kepercayaan diri digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Hasil analisis data yang dilakukan menggunakan teknik analisis *Mann Whitney U-Test* didapatkan hasil, skor *post test* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebesar $Z -3,582$ dengan *Asymp. Sig* sebesar ($p=0,000 < 0.05$), dimana terdapat perbedaan skor kepercayaan diri setelah diberikan intervensi pelatihan berpikir positif dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Tingkat kepercayaan diri kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja yatim.

Kata kunci: Pelatihan berpikir positif, Kepercayaan diri, Remaja yatim

**POSITIVE THINKING TRAINING TO IMPROVE
THE CONFIDENCE OF YOUTH ORPHANS
AT ISLAMIC BOARDING SCHOOL X IN PALEMBANG**

¹Afifah Kamilah, ²Sri Muliati Abdullah

Master of Professional Psychology Study Program, Faculty of Psychology
Email: ¹afifahkamilah08@gmail.com ²srimuliati@mercubuada-yogya.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the difference in the level of self-confidence in orphaned adolescents before and after being given positive thinking training. The method used in this study was an experimental method and was measured three times (pretest, posttest, and follow-up within 10 days after treatment). The subjects of this study were 18 orphans who had positive thinking scores and low self-confidence. Subjects were divided into 2 groups; experimental group and control group. The division of the two groups was done by random assignment. The experimental group was given positive thinking training intervention treatment for 3 days. The control group received treatment after the follow-up was carried out. Positive thinking and self-confidence scale is used as a measuring tool in research. Data analysis using the Mann Whitney UTest analysis technique obtained the following results, the post test score between the experimental group and the control group was $Z -3.582$ with Asymp. Sig of ($p = 0.000 < 0.05$), where there is a difference in self-confidence scores after being given positive thinking training intervention compared to the control group that was not given the intervention. The level of confidence in the experimental group after being given the intervention was higher than the control group. Based on the results of the analysis above, it can be concluded that positive thinking training is effective in increasing self-confidence in orphaned adolescents.

Keywords: Positive thinking training, self-confidence, orphaned youth