**EFEKTIVITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK PENINGKATAN**

**KONSEP DIRI MANTAN PECANDU NARKOBA di YOGYAKARTA**

***Nataya Maretha Dewi***

*Universitas Mercu Buana Yogyakarta*

*info.natayadewi@gmail.com*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektifitas pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan konsep diri mantan pecandu narkoba di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Ada perbedaan konsep diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan pelatihan berpikir positif. Terdapat perbedaan konsep diri sebelum pelatihan dan setelah pelatihan pada kelompok eksperimen. konsep diri kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada sebelum pelatihan. Subjek penelitian adalah 10 orang mantan pecandu narkoba yang memiliki skor konsep diri rendah sampai sedang, 5 orang kelompok kontrol dan 5 kelompok eksperimen. Rancangan eksperimen dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Hasil analisis data menggunakan *U Mann Whitney test* diketahui nilai Z = -2,619 (p<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberi perlakuan, kelompok eksperimen mengalami perbedaan terhadap kelompok kontrol. Hasil analisis menggunakan *Npar Test Wilcoxon Rank Test* pada kelompok eksperimen menunjukkan skor Z = -2,023 (p <0,05). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif untuk meningkatkan konsep diri mantan pecandu narkoba di Yogyakarta.

**Kata Kunci:** *Pelatihan Berpikir Positif, konsep diri, NARKOBA*

***Abstract***

*This study aims to examine the effectiveness of positive thinking training to improve the self-concept of former drug addicts in Yogyakarta. The hypothesis proposed in this study is that there are differences in self-concept between the experimental group and the control group after being given positive thinking training. There were differences in self-concept before training and after training in the experimental group. The self-concept of the experimental group was higher than before the training. The subjects of the study were 10 ex-drug addicts with low to moderate self-esteem scores, 5 in the control group and 5 in the experimental group. The experimental design in this study was a pretest-posttest control group design. The results of data analysis using the U Mann Whitney test showed that the value of Z = -2,619 (p <0,05). This shows that after being given treatment, the experimental group experienced differences from the control group. The results of the analysis using the Wilcoxon Rank Test Npar Test in the experimental group showed a Z score of -2.023 (p <0,05). This shows that positive thinking training is effective in increasing self-concept for former drug addicts in Yogyakarta.*

***Keywords:*** *Positive Thinking Training, self-concept, DRUGS*

**PENDAHULUAN**

Permasalahan narkotika telah membuat seluruh negara di dunia khawatir dan resah. United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) sebagai Badan dunia yang mengurusi masalah narkotika mencatat setidaknya ada 271 juta jiwa di seluruh dunia atau 5,5 % dari jumlah populasi global penduduk dunia dengan rentang usia antara 15 sampai 64 tahun telah mengonsumsi narkoba, setidaknya orang tersebut pernah mengkonsumsi narkotika di tahun 2017 *(UNODC.2019. World Drug Report)*.

Masalah penyalahgunaan narkotika di Indonesia, pada saat ini sudah sangat memprihatinkan. Narkotika dapat mudah masuk ke wilayah Indonesia karena wilayah Indonesia terletak pada posisi yang strategis yang mana letaknya diantara tiga benua. Pengaruh globalisasi, arus transportasi yang sangat maju menjadi faktor penunjang wilayah Indonesia menjadi sasaran empuk peredaran narkotika.

Sementara itu Provinsi Yogyakarta dapat dikatakan sebagai miniatur Indonesia, karena Yogyakarta merupakan kota pelajar. Dimana para pelajar dan pendatang masuk dari seluruh provinsi baik dari sabang maupun sampai merauke. Hal ini menjadi salah satu sumber maraknya peredaran narkotika di wilayah yogyakarta, terbukti Pada tahun 2015 DIY menduduki rangking delapan dalam kasus penyalahgunaan narkoba dengan angka sebanyak 60.182 jiwa (BNN,2019). Sehingga berdasarkan data tersebut, menjadi salah satu indikator bahwa Yogyakarta merupakan salah satu target pangsa pasar yang menjanjikan distribusi narkotika.

Stigma atau pandangan masyarakat terhadap pengguna narkoba sangat buruk. Masyarakat menganggap bahwa pengguna narkoba adalah pelaku kejahatan dan sebagai kriminal (Handayani, 2011). Dari reaksi masyarakat tersebut dapat mempengaruhi konsep diri pengguna narkoba. Hal ini sesuai dengan teori Malcolm & Selve (dalam Azmiyati.dkk, 2014) yang menyatakan bahwa reaksi orang lain (*significant other*) dapat mempengaruhi perkembangan konsep diri, dimana reaksi orang lain tersebut di nilai dari bagaimana orang lain memperlakukan kita. Sedangkan menurut Michener dkk. (dalam Suryanto, 2011), bagaimana cara orang lain (*significant others*) memandang seseorang dan memberikan umpan terhadap tingkah laku seseorang akan mempengaruhi perkembangan konsep diri seseorang yang bersangkutan. Suliswati (2005) menjelaskan bahwa konsep diri adalah semua ide, pikiran kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain.

Menurut Martono dan Joewana (2008) faktor yang menyebabkan penyalahgunaan narkoba pada seseorang, diantaranya budaya mencari kenikmatan sesaat, kepribadian yang berkaitan dengan dorongan untuk bebas, tekanan kelompok teman sebaya, keterasingan, atau tidak adanya hubungan dengan nilai orang tua, stres, serta rasa tidak aman dan penilaian diri rendah. Memakai narkoba atau obat terlarang memiliki dampak bagi penggunanya. Beberapa dampak dari penyalahgunaan narkoba yaitu, fisik, mental emosional (psikologis) dan kehidupan sosial. Dampak fisik dapat dilihat dari pengguna itu sendiri yaitu dengan penurunan kemampuan belajar, perubahan aktivitas kerja secara drastis, sulit membedakan mana perbuatan baik maupun perbuatan buruk, perubahan perilaku menjadi antisosial (perilaku maladaptif), serta dampak fisik terlihat dari kerusakan kulit akibat zat yang digunakan (Mufarrohah, 2012).

Secara umum faktor internal penyebab individu penyalahgunaan narkoba antara lain: (1) Keingintahuan yang besar untuk mencoba, tanpa berpikir panjang mengenai akibatnya, (2) Keinginan untuk mencoba-coba karena penasaran, (3) Keinginan untuk bersenang-senang, (4) Keinginan untuk mengikuti *trend* atau gaya, (5) Keinginan untuk diterima oleh lingkungan atau kelompok (konformitas), (6) Lari dari kebosanan, masalah atau kegetiran hidup, (7) Pengertian yang salah bahwa penggunaan sekali-kali tidak menimbulkan ketagihan, (8) Ketidakmampuan atau tidak berani menghadapi tekanan dari lingkungan atau kelompok, pergaulan untuk menggunakan narkoba, dan (9) Tidak dapat berkata tidak terhadap narkoba.

Rahmana (2005) menjelaskan setelah memakai narkoba perubahan konsep diri pengguna yang memiliki konsep diri negatif dapat menghambat komunikasi antar pribadi dari pengguna narkoba, sehingga pengguna menutup-nutupi keadaannya sebagai seorang pemakai narkoba dari lingkungan. Sementara penelitian Samuels, Donald J. dan Samuels, Mauriel (1974) yang dilakukan di Miami Florida kepada 37 remaja pengguna narkoba, menunjukkan bahwa 75,5% penyebab pengguna untuk menggunakan narkoba karena memiliki konsep diri rendah. Fitts (1971) meninjau konsep diri secara fenomenologis yaitu bahwa diri (*self*) atau konsep diri merupakan aspek penting dalam diri sesesorang, karena konsep diri merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksidengan lingkungan. Fitts menambahka jika individu mempersepsikan diri, bereaksi terhadap dirinya, maka hal ini menunjukan suatu kesadaran diri (*self awareness*) dan kemampuan untuk keluar dari diri sendiri, hal ini sebagaimana dilakukan terhadap obyek-obyek lain dilingkungannya.

Menurut Willian H Fits (dalam Zamroni, 2010) konsep diri terdiri dari dua dimensi yakni dimensi internal dan dimensi eksternal yaitu: (A) Dimensi Internal, yang terdiri dari tiga indikator yaitu: (1) Identitas *(Identity self)*, (2) Diri perilaku *(Behavior self)* dan (3) Diri penerimaan atau penilaian (*Judging self*). (B) Dimensi Eksternal, yang terdiri dari lima indikator yaitu: (1) Diri sosial, yaitu bagaimana seseorang dalam melakukan interaksi sosialnya. (2) Dari Fisik, yaitu pandangan seseorang terhadap fisik, kesehatan, penampilan diri dan gerak motoriknya. (3) Diri pribadi, yaitu bagaimana seseorang menggambarkan identitas dirinya dan bagaimana dirinya sendiri. (4) Diri keluarga, yaitu pandangan dan penilaian seseorang dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. (5) Diri moral etik, yaitu persepsi seseorang terhadap dirinya dilihat dari standar pertimbangan nilai moral dan etika. (6) Kritik diri, bagaimana individu menggambarkan pribadi atau dirinya.

William D. Brooks dan Philip Emmert (1976: 42-43) ada lima tanda konsep diri negatif seperti, tidak tahan terhadap kritik yang diterima, responsif terhadap pujian yang berlebihan, bersikap hiperkritis, cenderung merasa tidak disenangi orang lain, dan bersikap pesimis. Dapat disimpulkan bahwa pentingnya pembentukan konsep diri pada seorang mantan pecandu narkoba untuk dapat mengatasi persoalan yang dialami dalam hidupnya agar tidak memandang narkoba sebagai solusi sangatlah penting.

Berikut merupakan penelitian - penelitian mengenai konsep diri yang pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayat dkk., 2013) mengenai pelatihan berpikir positif terhadap konsep diri remaja difabel. Hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif dapat meningkatkan konsep diri remaja difabel. Hasil penelitian tersebut didukung oleh (Arya et al., 2013) mengenai *cognitive behavioral training* untuk meningkatkan konsep diri dan sikap positif pada tahanan yang kecanduan terhadap narkoba. Hasilnya diperoleh *cognitive behavioral training* efektif meningkatkan konsep diri pada tahanan pecandu narkoba. Hasil penelitian lain oleh Mega Ika Mariana dengan judul Keefektifan Paket Pelatihan Keterampilan Self-Disclosure Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa SMP N 2 Pilangkenceng Kabupaten Madiun, menunjukkan bahwa setelah mendapatkan paket pelatihan keterampilan self-disclosure, siswa mengalami peningkatan pada konsep dirinya. Berdasarkan *post-test* skala konsep diri kelas eksperimen lebih tinggi daripada rata-rata hasil *pre-test* skala konsep diri kelas 13 eksperimen, hal ini membuktikan bahwa adanya peningkatan konsep diri siswa SMP N 2 Pilangkenceng Kabupaten Madiun setelah mendapatkan paket pelatihan keterampilan self-disclosure. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Mega Ika Mariana di atas dapat disimpulkan bahwa paket keterampilan self-disclosure efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa SMPN 2 Pilangkenceng Kabupaten Madiun. Hal ini sesuai dengan pemaparan dari Brooks (dalam Rahkmat, 2007) bahwa individu yang memiliki konsep diri positif akan mampu menghargai dirinya sendiri dan melihat hal-hal yang positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan di masa yang akan datang.

Albrecht (1992) menyatakan berpikir positif sebagai perhatian yang tertuju pada subyek positif dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran. Lebih lanjut Albrecht (1992) menegaskan bahwa individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikirannya kepada hal-hal yang positif, berbicara tentang kesuksesan dari pada kegagalan, cinta kasih dari pada kebencian, kebahagiaan dari pada kesedihan, keyakinan dari pada ketakutan, kepuasan dari pada kekecewaan sehingga ia akan bersikap positif dalam menghadapi permasalahan.

Berpikir positif mempunyai kelebihan-kelebihan atau manfaat yang positif bagi seseorang, memberikan banyak manfaat dalam menghadapi suatu peristiwa dan dapat menjadi suatu metode yang baik dalam memecahkan permasalahan seperti stres, rasa tidak percaya diri, kesulitan, tantangan dan situasi yang buruk lainnya (Lutfi, 2007). Berpikir positif juga selalu didasarkan pada fakta, bahwa setiap masalah pasti ada pemecahannya. Suatu pemecahan yang didapat melalui proses intelektual yang sehat (Peale, 2009). Menurut Albrecht (1980) strategi utama untuk belajar berpikir positif adalah dengan cara meniadakan atau menghilangkan perkataan dan pikiran-pikiran yang berkonotasi negatif.

Berpikir positif adalah aktivitas berpikir yang individu lakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri, baik itu berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri (Arifin,2011). Selain itu, berpikir positif juga dapat mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya (Asmani, 2009). Karena berpikir positif merupakan cara berpikir yang bersumber dari hal-hal yang baik yang mampu memotivasi seseorang untuk membangun kehidupan yang lebih baik.

Pelatihan berpikir positif dapat diidentifikasikan sebagai pelatihan yang menekankan suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Pelatihan berpikir positif akan dilakukan pada mantan pecandu narkoba yang memiliki konsep diri negatif, memiliki usia yang tidak jauh berbeda dan tinggal dalam satu komplek. Hal ini akan mendorong para mantan pecandu narkoba untuk saling menguatkan antara satu sama lainnya dalam upaya meningkatkan konsep diri masing-masing. Menurut Agung, (2000) suatu kelompok terbentuk dari kumpulan individu yang saling berinteraksi antara satu sama lain. Interaksi tersebut akan berimplikasi pada perubahan perilaku dan psikologis anggota kelompok. Karena seseorang cenderung mengikuti kebiasaan-kebiasaan yang berlaku di kelompoknya. Penggunaan kelompok teman sebaya akan memudahkan peserta dalam membentuk dinamika di dalam kelompok, sehingga dapat mempengaruhi peningkatan konsep diri.

Dengan mengembangkan kemampuan berpikir positif, maka seseorang dapat memandang secara lebih baik, baik diri maupun lingkungannya. Kemampuan berpikir positif telah terbukti dapat meningkatkan penerimaan diri, pengelolaan depresi, serta dapat menangani sikap pesimis (Lestari, 1994). Keberhasilan dalam penerimaan diri akan menuntun pada pembentukan konsep diri positif (Chalhoun & Acocella, 1990). Menurut Calhoun dan Acoccela (1990) Konsep diri merupakan pandangan pribadi yang dimiliki seseorang tentang dirinya. Melalui pelatihan berpikir positif menjadi salah satu metode intervensi yang tepat untuk dapat meningkatkan konsep diri pada mantan pencadu narkoba.

Peserta pelatihan akan dilatih untuk memiliki harapan yang positif, melakukan afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai dan dapat melakukan penyesuaian diri yang realistik. Serta mendapatkan pelatihan dengan pendekatan raisonal yang berdasarkan pada pengalaman atau peristiwa yang terjadi dalam hidup (*Activating experiences*), dengan melihat nilai terhadap suatu peristiwa, pandangan dan keyakinan (*Belief*), yang disertai dengan reaksi emosi tau reaksi dalam perasaan (*Emotional Consequence*). Seluruh kegiatan dilakukan dengan menggunakan kekuatan *peer group*, pertemanan menjadi suatu kebutuhan yang sangat penting (Santrock, 2013). Hal-hal tersebut diharapkan mampu untuk dapat meningkatkan konsep diri.

**METODE**

Konsep diri akan diungkap melalui skalan konsep diri yang disusun oleh *Tennessee Self Concept Scale (TSCS)* yang dikembangkan oleh William H. Fitts pada tahun 1965, yang kemudian telah diadaptasi dan dikembangkan oleh Sri Rahayu Partosuwido, dkk di Indonesia pada tahun 1979, dari Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.

Berdasarkan hasil analisis uji validitas item, dari 100 item pernyataan terdapat 68 item yang memiliki nilai minimal di atas 0,3 dan dapat dikatakan valid. Terdapat 32 item yang memiliki nilai minimal dibawah 0,3 yang berarti item-item tersebut dinyatakan cacat/gugur itu artinya item tersebut tidak digunakan.

Selain skala, modul pelatihan berpikir positif yang digunakan disusun berdasarkan model pembelajaran *experiential* *learning*. Kemudian untuk mengajarkan bagaimana seseorang dapat berpikir positif, peneliti menggunakan pendekatan teori A-B-C yang dikemukakan Albert Ellis.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis yaitu data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* dari mantan pecandu narkoba pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Mean* pada kelompok eksperimen untuk data *preteset* adalah 117,4 dan untuk *posttest* adalah sebesar 168,6. Sedangkan mean *pretest* untuk kelompok kontrol adalah sebesar 122,6 dan mean *posttest* sebesar 122,8 Deskripsi data penelitian lebih rinci dapat dilihat pada tabel di bawah berikut:

**Tabel 1** Deskripsi Data Penelitian (N=10)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok** |  | **Mean** | **SD** |
| **Eksperimen** | *Pretest* | 117,4 | 8,173 |
|  | *Posttest* | 168,6 | 8,933 |
| **Kontrol** | *Pretest* | 122,6 | 12,260 |
|  | *Posttest* | 122,6 | 11,432 |

Keterangan: SD = Standar Deviasi

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa skor data *posttest* yang diperoleh kelompok eksperimen lebih tinggi dari skor data *posttest* kelompok kontrol.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Ada perbedaan konsep diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan pelatihan berpikir positif. Terdapat perbedaan konsep diri sebelum pelatihan dan setelah pelatihan pada kelompok eksperimen. konsep diri kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada sebelum pelatihan.

Berdasarkan perolehan skor dan kategori pada tabel 9 di bawah ini, diketahui bahwa subjek penelitian kelompok kontrol memiliki konsep diri kategori rendah 4 orang, kategori sedang 1 orang dan kelompok eksperimen memiliki skor konsep diri rendah 5 orang.

Selanjutnya seleteh dilakukan pelatihan berpikir positif diketahui adanya perbedaan skor konsep diri antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen memiliki skor konsep diri yang tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berikut hasil lengkap skor konsep diri pada mantan pecandu narkoba.

**Tabel 2: Kategori Skor Konesp Diri Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

***Pretest* dan *Posttest***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **Subjek** | **Pretest** | **Kategori** | **Posttest** | **Kategori** |
|  | LM | 106 | Rendah | 160 | Sedang |
|  | DF | 116 | Rendah | 160 | Sedang |
| **Eksperimen** | RS | 118 | Rendah | 175 | Tinggi |
|  | AT | 118 | Rendah | 168 | Sedang |
|  | EE | 129 | Rendah | 180 | Tinggi |
|  | AP | 141 | Sedang | 139 | Sedang |
|  | MA | 129 | Rendah | 130 | Rendah |
| **Kontrol** | IG | 116 | Rendah | 111 | Rendah |
|  | MS | 116 | Rendah | 118 | Rendah |
|  | PA | 111 | Rendah | 116 | Rendah |

 Berdasarkan perolehan skor dan kategori pada tabel 9, subjek penelitian kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan berpikir positif memiliki skor konsep diri sama antara skor *pretes dan posttest*, dimana terdapat 1 orang subjek memiliki skor konsep diri sedang dan 4 orang subjek memiliki skorrendah. Sedangkan pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan pelatihan berpikir positif, 5 orang subjek mengalami peningkatan skor konsep diri. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakukan pelatihan berpikir positif pada kelompok eksperimen.

Untuk menguji hipotesis, dilakukan uji perbedaan menggunakan teknik *U Mann-Withney.* Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah kelompok eksperimen mengalami peningkatan konsep diri daripada kelompok kontrol.

**Tabel 3: Analisis Uji *U* *Mann-Withney Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Eksperimen**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Pretest*** | ***Posttest*** |
| **Z** | -0,213 | -2,619 |
| **Asymp.(2tailed)** | .831 | .009 |
| **Exact Sig.(1-tailed sig.)** | .841 | .008 |

Dari tabel diatas dapat dilihat pada skor *pretest* menunjukkan nilai Z sebesar -0,213 (p>0.05), hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Pada skor *posttest* nilai Z sebesar -2,619 (p<0.05), hal ini berarti bahwa setelah diberi perlakuan, kelompok eksperimen mengalami perbedaan terhadap kelompok kontrol. Ada perbedaan konsep diri antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Skor konsep diri pada kelompok eksperimen lebih tinggi (mean = 168,6) daripada skor konsep diri pada kelompok kontrol (mean = 122,8).

Berdasarkan hasil perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, maka nilai Z yang didapat sebesar -2,023 (p < 0,005). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan konsep diri pada kelompok eksperimen antara *pretest* dan *posttest*.

**Tabel 4: Hasil Analisis *Wilcoxon Pretest* dan *Posttest***

**Pada Kelompok Ekperimen**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Pretest - Posttest*** |
| **Z** | **-2,023** |
| **Asymp. Sig. (2-tailed)** | **0,043** |

Berdasarkan hasil analisa terhadap uji hipotesis, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat skor rata-rata konsep diri pada kelompok eksperimen sebelum mendapatkan perlakuan dengan sesudah mendapatkan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif. Subjek kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan berpikir positif mengalami peningkatan tingkat konsep diri dibandingkan dengan subjek kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan berpikir positif. Hal ini dapat dilihat dari nilai Z sebesar -2,619 (p<0,05). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pertama yang diajukan penelitian bahwa pelatihan berpikir positif meningkatkan konsep diri mantan pecandu narkoba Yogyakarta dapat diterima. Dengan mengembangkan kemampuan berpikir positif, maka seseorang dapat memandang secara lebih baik, baik diri maupun lingkungannya. Kemampuan berpikir positif telah terbukti dapat meningkatkan penerimaan diri, pengelolaan depresi, serta dapat menangani sikap pesimis (Lestari, 1994). Keberhasilan dalam penerimaan diri akan menuntun pada pembentukan konsep diri positif (Chalhoun & Acocella, 1990).

Selanjutnya juga dapat diketahui adanya perbedaan konsep diri kelompok eksperimen antara sebelum pelatihan dengan sesudah pelatihan, setelah pelatihan konsep diri lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum pelatihan. Hal ini dapat dilihat dari nilai Z yang didapat sebesar -2,023 (p<0,05). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hipotesis kedua yang diajukan peneliti bahwa perbedan konsep diri pada kelompok eksperimen sebelum pelatihan dan setelah pelatihan, setelah pelatihan konsep diri lebih tinggi daripada sebelum pelatihan kelompok eksperimen diterima. Pelatihan berpikir positif dapat membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri, baik itu berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri (Arifin,2011). Selain itu, juga dapat mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya (Asmani, 2009). Karena berpikir positif merupakan cara berpikir yang bersumber dari hal-hal yang baik yang mampu memotivasi seseorang untuk membangun kehidupan yang lebih baik.

Dari tabel 3 dapat terlihat bahwa setelah mendapatkan perlakuan, kelompok eksperimen mengalami peningkatan konsep diri jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada tabel 2, terlihat tidak ada perbedaan tingkat konsep diri pada subjek kelompok kontrol. Berdasarkan skor pada tabel 4 diketahui pada saat *posttest* yaitu pengukuran ulang tingkat konsep diri yang cukup berbeda pada 5 subjek. Terdapat 2 subjek yang mengalami peningkatan konsep diri yang cukup tinggi dimana kedua subjek tersebut pada saat *pretest* mendapatkan skor rendah, tetapi setelah dilakukan pengukuran *posttest* subjek mengalami peningkatan konsep diri yang ditunjukkan dengan skor pada tabel 2. Tiga subjek lainnya tetap mengalami perubahan skor antara *pretest dan posttest* tetapi tidak begitu tinggi perubahan skor subjek yang diperolehnya.

**KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan tingkat konsep diri pada mantan pecandu narkoba sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif. Mantan pecandu narkoba yang diberikan pelatihan berpikir positif memiliki tingkat konsep diri yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan mantan pecandu narkoba yang tidak mendapatkan pelatihan. Sebelum mendapatkan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif subjek kelompok eksperimen memiliki konsep diri yang tergolong rendah sampai sedang. Namun, setelah mendapatkan pelatihan berpikir, subjek kelompok eksperimen mengalami peningkatan konsep dirinya. Dari uraian diatas, harus disimpulkan pelatihan berpikir positif merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan konsep diri mantan pecandu narkoba.

**DAFTAR PUSTAKA**

Acocella, J. A., & LB., B. R. (1996). *Abnormal Psychology: Current Perspectives.* New York: Mc Graw Hill, Inc.

Albrecht, K. (1994). *Daya Pikir Metode Peningkatan Potensi berpikir.* Terjemah Semarang: Dahara Prize.

Albrecht. (1999). *Berpikir positif Edisi Revisi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Arifin, Y. (2011). *100% bisa Selalu Berpikir Positif.* Jogjakarta: DIVA Press.

Arya, A.R.M., Mahmoud, S., Abbas, A.H.K., Fatemeh, L., Zohreh, H., Salar, D.S., &

Matloob, A.K. (2013). The effectiveness of cognitive-behavioral training on increasing self concept's measure and the attitude style toward narcotic drugs in tonekabon addicted prisoners*. Journal High Risk Behavior & Addiction*, 2(1), 39-42.

Azmiyati, S.R, Cahyati, W.H, Kasmini Handayani, O.W. (2014). Gambaran pengguna Napza pada anak jalanan di kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 9(2). 137-143.

Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Badan Narkotika Nasional RI. (2019). *Tingkat Pemakaian NAPZA*. Jakarta: DepKes RI.

Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psikologi tentang penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan. Edisi ketiga. Alih bahasa Prof. Dr. R.S. Salmoko.* Semarang: IKIP Semarang Press.

Corrigan, P. W., Druss, B. G., & Perlick, D. A. (2014). The Impact of Mental Illness Stigma on Seeking and Participating in Mental Health Care. *Psychological Science in the Public Interest*, 15(2), 37–70.

Fitts, W. H. (1971). *The Self Concept and Self Actualization (1st ed).* Los Angeles: Westerm Psychological Services.

Hidayat, I.C., Tri, R.A., & Aditya, N.P. (2013). Pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan konsep diri pada remaja difabel di balai besar rehabilitasi sosial bina daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2, 64-204.

Martono, L. J. (2008). *Membantu Pemulihan Pecandu Narkoba dan Keluarganya.* Jakarta (ID): Balai Pustaka.

Peale, N. V. (2009). *Kiat Mempertahankan Prinsip Hidup dan Berpikir Positif.* Jakarta: Bumi Aksara.

Rahmana, N. (2005). Konsep Diri Pemakai Narkoba dalam Konteks Komunikasi antar pribadi. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 219-240.

Santrock, J. W. (2017). *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua.* Jakarta: Kencana Predana Media Group.

Suliswati. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa.* Jakarta: EGC.

Suryanto,G.(2011). Narkoba : Bahaya Penyalahgunaan dan Pencegahan. *Artikel.*1, 81–84.

UNODC. (2019). *World Drug Report*. New York: UNODC.

Widianingsih, R., & Nilam, W. (2009). Dukungan Orangtua dan Penyesuaian Diri Remaja Mantan Pengguna Narkoba. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 10-15.