**PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK MENINGKATKAN**

**KEPERCAYAAN DIRI PASIEN YANG MENGALAMI AMPUTASI**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh :**

**Maulana Rizqi Wilananda, S.Psi**

**13511025**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**2019**

**PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PASIEN YANG MENGALAMI AMPUTASI**

**Maulana Rizqi Wilnananda1; Dr. Rahma Widyana, M.Si. Psikolog2;**

**Kondang Budiyani, M.Si. Psikolog3**

Magister Psikologi Profesi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

emailnyamaul@gmail.com

**Abstrak**

Cacat fisik yang dialami oleh seseorang dapat mempengaruhi kepercayaan diri secara tidak langsung. Ketidak percayaan diri yang dialami ini salah satunya dikarenakan karena adanya pikiran yang negatif dalam dirinya. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasinya adalah dengan merubah pola pikir negatif menjadi berpikir positif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan kepercayaan diri pasien yang mengalami amputasi. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *one group pre test – post test*, sedanglan analisis kuantitatif menggunakan Wilcoxon. Berdasarkan analisis data kuantitatif dengan Wilcoxon diperoleh Z=-2,023 (p=0,043). Hasil analisis kuantitatif ini menunjukkan bahwa ada perbedaan secara signifikan terhadap kepercayaan diri pasien yang mengalami amputasi setelah diberi pelatihan berpikir positif lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum diberikan pelatihan.

Kata kunci: Berpikir positif, kepercayaan diri, amputasi

**POSITIVE THINKING TRAINING TO INCREASE SELF-CONFIDENCE ON AMPUTATED PATIENTS**

**Maulana Rizqi Wilnananda1; Dr. Rahma Widyana, M.Si. Psikolog2;**

**Kondang Budiyani, M.Si. Psikolog3**

Master of Profession Psychology

Mercu Buana University Yogyakarta

emailnyamaul@gmail.com

**Abstract**

 A physical defect experienced by an individu can affect self-confidence in an indirect way. The lack of confidence is due to the existence of negative thoughts in every indidual. One way that can be done to overcome this situation is by converting negative mindset into positive thinking. The purpose of this study is to determine the effect of positive thinking training on patients who have amputations. The research design in this study uses one group pre test – post test, while the quantitative analysis uses Wilcoxon. Based on quantitative data analysis using Wilcoxon obtained Z=-2,023 (p=0,043). The result of this quantitative data analysis indicates that there is a significant difference on self-confidence of amputated patients after being given the positive thinking training is higher than before receiving training.

Key words : Positive thinking, self-confidence, amputation

PENDAHULUAN

Raichle (dalam Rachmat, 2016) menyebutkan bahwa jumlah kasus amputasi sekitar 158.000 per tahun dari jumlah penduduk 307.212.123 orang di Amerika Serikat. Berdasarkan data dari rekam medik RS Fatmawati Jakarta di ruang Orthopedi periode Januari 2010 sampai dengan Mei 2010 berjumlah 323 yang mengalami gangguan muskulosketel, termasuk yang mengalami amputasi berjumlah 31 orang (5,59%).

Tindakan amputasi merupakan tindakan yang diambil sebagai pilihan terakhir dan tidak ada opsi lain apabila masalah yang terjadi pada organ tertentu sudah tidak mungkin dapat diobati dengan tindakan medis apapun. Hal ini juga harus dilakukan jika kondisi organ dapat membahayakan keselamatan tubuh pasien secara utuh atau merusak organ tubuh yang lain seperti dapat menimbulkan komplikasi infeksi (Rapani dalam Rachmat 2016).

Beberapa pasien yang kehilangan alat geraknya menunjukkan sikap dan respon yang bervariasi. Ada yang menutup diri karena merasa malu yang diakibatkan oleh perubahan yang ada sehingga kepercayaan dirinya berkurang, ada pula yang menjadi agresif serta emosional yang diakibatkan kurangnya penerimaan diri dan runtuhnya kepercayaan diri sebagai efek dari kehilangan anggota tubuh yang terjadi secara tiba – tiba dan tak terencana (Syaifudin, 2015).

Dr. Drajat Suardi, SpB(K). Onk., seorang dokter bedah di RS Hasan Sadikin Bandung dalam sebuah wawancara dengan **detik*Health*** mengungkapkan bahwa efek samping amputasi tidak hanya pada fisik pasien saja, tetapi juga psikisnya. Pasien yang tidak bisa menerima keadaan dan perubahan pada dirinya tentu akan mengalami krisis kepercayaan diri. Setelah timbul krisis kepercayaan diri, akan berdampak kepada perubahan sikap pasien tersebut. Pasien biasanya akan mulai mengurung diri di kamar, menarik diri dari aktivitas sosial dengan orang sekitar, bahkan bisa jadi menolak pengobatan.

Apa yang disampaikan dr. Drajat sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2007) pada remaja penyandang cacat fisik di PRSBD Suryatama Bangil. Penelitian ini menyimpulkan bahwa cacat fisik yang dialami seseorang mempengaruhi kepercayaan diri mereka secara tidak langsung adalah benar. Rasa percaya diri yang cenderung berkurang juga akan mempengaruhi proses sosialisasi mereka dalam lingkungan masyarakat karena terhambatnya komunikasi yang terjalin diantara mereka. Kepercayaan diri inilah yang nantinya akan mempengaruhi sikap mereka dalam menjalani sisa hidupnya dengan segala kondisi yang ada.

Hakim (2002) juga menjelaskan bahwa kepercayaan diri sendiri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan hidupnya. Individu yang memiliki keyakinan terhadap dirinya sendiri akan berusaha melakukan segala hal serta dapat juga menentukan tujuan yang ingin dicapai sesuai dengan kemampuan diri.

Lauster (1992) juga menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaaan seseorang yang meyakini kemampuan diri sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak merasa cemas dalam setiap tindakan yang dilakukan, dapat merasa bebas melakukan hal – hal yang disukai dan mampu bertanggungjawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri.

Di sisi lain, Fatimah (2006) menjelaskan bahwa salah satu ciri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri adalah sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri. Perkembangan kepercayaan diri diawali dengan pengenalan secara fisik, bagaimana seseorang dapat memahami dirinya.

Tentama (2014) juga menjelaskan berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukannya terhadap beberapan guru di SLB Negeri 3 Yogyakarta, diperoleh informasi bahwa seringkali muncul pikiran-pikiran yang negatif disebabkan keadaan fisiknya, mereka menganggap dirinya tidak berguna, merasa memiliki masa depan yang tidak jelas, merasa ada diskriminasi sehingga memaksa dirinya tidak mampu menerima keadaan dirinya.

Hanifiyah (2012) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa berpikir positif menjadi salah satu solusi dalam menyelesaikan hambatan kepercayaan diri seseorang. Dari hasil uji independent sample t-test, didapatkan nilai koefisien t-hitung 3,356 dengan nilai signifikansi 0,003 (0,003 < 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Tobing (2006) mengatakan berpikir positif dapat membuat seseorang menerima keadaan dirinya dengan besar hati sehingga berusaha untuk mencapai hidup yang lebih baik. Dengan demikian kemampuan individu untuk berpikir positif akan mempengaruhi tinggi rendahnya penerimaan diri pada remaja difabel sejak lahir. Difabel yang memiliki pemikiran positif yang baik dimungkinkan akan memiliki pikiran yang terbuka untuk menerima saran dan ide, melihat masalah sebagai tantangan, menikmati hidup, dapat segera menghilangkan pikiran negatif saat pikiran itu terlintas di benak, mensyukuri apa yang dimiliki, tidak mendengarkan gosip yang tidak menentu, tidak membuat alasan tetapi segera membuat tindakan, menggunakan bahasa lisan maupun bahasa tubuh yang positif dan peduli pada citra diri

Berkaitan dengan penelitian ini, pasien amputasi dengan kepercayaan diri yang rendah akan diberikan intervensi pelatihan berpikir positif dengan menggunakan pendekatan kognitif. Wade & Tavris (2008) mengungkapkan bahwa perspektif kognitif menekankan hal yang berlangsung dipikiran individu, bagaimana individu berpikir, mengingat, memahami bahasa, memecahkan masalah, menjelaskan berbagai pengalaman, memperoleh sejumlah standar moral, dan membentuk keyakinan.

Butler & Hope (2001) menjelaskan bahwa terapi kognitif dibangun di atas tiga prinsip kunci. Yang pertama adalah pemahaman bahwa sudut pandang seseorang dalam menilai sesuatu hal sangat penting bagi perubahan suasana hati. Prinsip kedua melibatkan pemahaman bagaimana suasana hati dan pikiran dihubungkan karena keduanya akan saling berhubungan dan mempengaruhi satu sama lain. Prinsip ketiga terdiri dari proses pembelajaran bagaimana bekerja pada pikiran dan keyakinan seseorang. Metode terapi kognitif meningkatkan suasana hati. Merubah pikirian seseorang maka berarti dapat juga meningkatkan suasana hati secara tidak langsung. Artinya, pada saat pasien yang mengalami amputasi merasa tidak percaya diri, karena muncul pikiran positif, maka akan mempengaruhi perasaan emosional yang muncul juga secara negatif.

Ellis (dalam Corey, 2007) mengungkapkan bahwa pada dasanya manusia memiliki keunggulan dan kesanggupan untuk berpikir, maka dari itu manusia mampu melatih dirinya sendiri untuk mengubah atau menghapus keyakinan yang sekiranya cenderung merusak dirinya sendiri. Prinsip inilah yang diangkat dalam pelatihan berpikir positif. Pelatihan berpikir positif ini dapat diterapkan dengan cara melihat dan memberikan perlakuan manipulasi terhadap aspek-aspek yang terdapat pada berpikir positif itu sendiri.

Albrecht (1994) menjelaskan bahwa berpikir positif memiliki empat aspek utama, yakni antara lain harapan positif, afirmasi diri, kemampuan mendeskripsikan suatu keadaan secara objektif atau tanpa memberikan penilaian, dan kemampuan menyesuaikan diri terhadap kenyataan.

Dengan demikian, upaya merubah pola pikir dan cara pandang yang terdapat pada seluruh aspek berpikir positif yang dikemukakan Albrecht (1994) yang awalnya negatif menjadi positif tadi akan memberikan dampak yang positif pula pada peningkatan kepercayaan diri para subjek yang mengalami amputasi.

**METODE PENELITIAN**

**Subjek**

Subjek dalam penelitian ini adalah individu yang memiliki karakteristik khusus sebagai berikut: Laki-laki atau perempuan; difabel bukan sejak lahir atau disebabkan karena amputasi; pendidikan minimal SMA; Usia antara 17-50 tahun; masa amputasi kurang dari 5 tahun atau lebih dari 5 tahun atas rekomendasi khusus dari instansi terkait; skor Skala Kepercayaan Diri dalam kategori rendah atau sedang.

**Alat Ukur Penelitian**

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kepercayaan Diri yang digunakan dalam penelitian Syaifuddin (2015). Penyusunan Skala Kepercayaan Diri ini mengacu pada aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (dalam Syaifuddin, 2015) yaitu memiliki perasaan aman, memiliki ambisi normal , yakin pada kemampuan diri sendiri, mandiri, tidak mementingkan diri sendiri dan toleran, serta optimis.

**Metode Analisis Data**

Analisis data kuantitatif yang digunakan pada data penelitian ini adalah *non parametric* dengan uji *Wilcoxon*

**HASIL PENELITIAN**

Berikut ini adalah deskripsi data penelitian kelompok eksperimen berdasarkan skor total dari pengukuran *Pretest, Posttest,* dan  *follow up.*

Tabel 1. Data skor *Pretest, Posttest,* dan

*Follow up*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | Subjek | *Pretest* | *Posttest* |
| 1. | AL | 38  | 59 |
| 2. | D | 38 | 56 |
| 3. | R | 46 | 63 |
| 4. | J | 51 | 61 |
| 5. | K | 39 | 69 |

Daftar kategori dari hasil skor yang telah didapat masing-masing subjek adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Data kategori dan *gained* skor *Pretest, Posttest,* dan *Follow up*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Subjek | *Pretest*(Kategori) | *Posttest*(Kategori) | *Gained Skor* |
| *(pre-post)* |
| 1. | AL | 38 (rendah) | 59 (sedang) | 21 |
| 2. | D | 38 (rendah) | 56 (sedang) | 18 |
| 3. | R | 46 (sedang) | 63 (tinggi) | 17 |
| 4. | J | 51 (sedang) | 61 (tinggi) | 10 |
| 5. | K | 39 (rendah) | 69 (tinggi) | 30 |

Adapun gambaran rata-rata hasil skor tingkat stres subjek penelitian adalah seperti yang ditampilkan dalam tabel berikut ini :

Tabel 3. Rata-rata skor tingkat stres

|  |  |
| --- | --- |
| Data Penelitian | Rata-Rata Skor Tingkat Stres |
| *Pretest* | *Posttest* |
| Subjek | 42,40 | 61,60 |

Hasil analisis data dengan uji Wilcoxon dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 4. Analisis Uji Wilcoxon (*Pretest-Posttest*)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pengukuran | Nilai Z | P | Sig |
| *Pretest-Posttest* | -2.023 | 0.043 | Signifikan |

Berdasarkan data diatas, diperoleh nilai Z = -2,023 (p < 0,05) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kepercayaan diri pada subjek sebelum diberi perlakuan berpikir positif (*pretest*) dengan setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif (*posttest*). Hasil ini berarti menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Rata-rata nilai kepercayaan diri sebelum diberikan pelatihan (*mean* *pretest* X) sebesar 42,40 dan skor kepercayaan diri setelah diberikan pelatihan (*mean* *posttest* X) sebesar 61,60. Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri pasien yang mengalami amputasi yang ditunjukkan dengan meningkatnya hasil skor *mean posttest* (X) setelah diberikan pelatihan berpikir positif.

**PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan skor kepercayaan diri pada pasien amputasi sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang diperoleh dengan menggunakan Wilcoxon diperoleh nilai Z = -2,023 (p < 0,05) serta adanya peningkatan pada skor *mean* dengan perolehan nilai skor *mean* *pretest* (X) = 42,40 dan skor *mean* *posttest* (X) = 61,60. Data tersebut menunjukkan bahwa uji hipotesis dengan menggunakan uji Wilcoxon pada penelitian ini diterima, yang ditunjukkan dengan adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri subjek yang mengalami amputasi antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif. Perbedaan ini berupa peningkatan skor kepercayaan diri subjek yang mengalami amputasi setelah diberi perlakuan pelatihan berpikir positif (*posttest*) lebih tinggi dibandingkan skor kepercayaan diri subjek sebelum diberikan perlakuan.

Hasil penelitian ini semakin memperkuat penelitian yang sudah dilakukan oleh Hanifiyah (2012) sebelumnya tentang pengaruh pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian yang dilakukan sama-sama menunjukkan hasil yang saling mendukung satu sama lain. Kedua penelitian ini memiliki hasil bahwa pelatihan berpikir positif bisa meningkatkan kepercayaan diri seseorang.

Perbedaan kepercayaan diri pada subjek sebelum dan setelah diberikan pelatihan berpikir positif, ditunjukkan dengan adanya proses untuk mengubah pola pikirnya yang selama ini cenderung sering negatif menjadi lebih positif. Hal ini ditunjukkan dengan data yang dikumpulkan dari hasil observasi dan wawancara selama proses penelitian berlangsung. Sebelum diberikan pelatihan subjek menjelaskan bahwa ada yang merasa tidak yakin dengan penampilan dirinya sendiri, tidak nyaman dengan segala pertanyaan dan penilaian orang terhadap dirinya, mudah merasa cemas, tidak mampu berbicara di depan umum bahkan hanya sekedar mengungkapkan ide dan gagasan, merasa malu saat harus bertemu dengan lawan jenis, dan menganggap masa depan tidak jelas. Perubahan pola pikir ini juga akan berdampak pada perubahan pola emosi dan perilaku yang positif juga, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri seluruh subjek. Hal ini sesuai dengan penjelasan yang disampaikan Coopersmith (dalam Deasy, 2018) bahwa pemikiran negatif ataupun keyakinan dasar yang salah apabila sudah terbentuk dalam diri individu maka akan membuat individu tersebut menjadi tidak percaya diri dan tidak yakin dengan dirinya sendiri.

Berdasar hasil data yang terkumpul setelah selesai melaksanakan pelatihan menunjukkan bahwa para subjek merasa mendapatkan manfaat dari pelatihan yang sudah diikuti. Ada yang merasa lebih yakin manakala harus berinteraksi dengan lingkungan, yakin pada kemampuan diri bahwa bisa bekerja dengan lebih baik lagi, muncul harapan mampu hidup lebih mandiri lagi dan muncul hasrat untuk lebih giat mencari pekerjaan sebagai salah satu solusi menyiapkan masa depan yang lebih baik.

Adanya proses perubahan berpikir ini sejalan dengan pendapat Ellis (dalam Corey, 2007) yang mengungkapkan bahwa pada dasanya manusia memiliki keunggulan dan kesanggupan untuk berpikir, maka dari itu manusia mampu melatih dirinya sendiri untuk mengubah atau menghapus keyakinan yang sekiranya cenderung merusak dirinya sendiri.

Teori ABC yang disampaikan Ellis (dalam Corey, 2007) juga nampak pada perubahan yang ditunjukkan oleh pola pikir subjek tersebut di atas. Seluruh subjek mengalami kecelakaan, dimana kecelakaan adalah faktor yang disebut sebagai *activating events* utama. Peristiwa tersebut menyebabkan munculnya keyakinan atau *belief* yang cenderung negatif. Seperti yang disampaikan oleh Butler & Hope (2001), ternyata subjek juga terjebak kesalahan umum dalam berpikir. Subjek disesatkan oleh teori, keyakinan dan asumsi. Salah satu contohnya saat masyarakat berasumsi bahwa manusia yang menarik adalah yang memiliki organ tubuh lengkap tanpa memperhatikan sisi non fisik atau kompetensi lain yang masih dimiliki. Subjek pun memiliki *belief* negatif yakni bentuk tubuh mereka yang tidak lengkap menyebabkan mereka susah untuk mandiri, penampilan mereka tidak menarik, dan masa depan menjadi tidak jelas.

Keyakinan berpikir atau *belief* negatif tersebut kemudian menyebabkan munculnya *concequences* bahwa mereka merasa tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Pelatihan berpikir positif mampu melatih ketrampilan mereka untuk dapat menumbuhkan harapan positif, afirmasi diri, kemampuan menilai dan mendeskripsikan suatu keadaan secara objektif, serta kemampuan menyesuaikan diri terhadap kenyataan sesuai aspek berpikir positif dari Albrecht (1994). Kemampuan subjek mengubah *belief* yang awalnya negatif tadi menjadi lebih positif inilah yang akhirnya menjadi kunci munculnya perubahan *consequences* berupa kepercayaan diri yang jauh lebih baik sebagaimana Teori ABC yang dikemukakan oleh Ellis (dalam Corey, 2011).

Hasil tersebut di atas juga menunjukkan bahwa adanya proses kognitif dalam pelatihan berpikir positif ini telah berjalan. Sebagaimana yang dijelaskan Wade & Tavris (2008) bahwa perspektif kognitif menekankan hal yang berlangsung dipikiran individu, bagaimana individu berpikir, mengingat, memahami bahasa, memecahkan masalah, menjelaskan berbagai pengalaman, memperoleh sejumlah standar moral, dan membentuk keyakinan. Proses kognitif yang telah berjalan baik ini menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif pada penelitian ini sudah memberikan ketrampilan kepada subjek untuk dapat mengubah pola pikir subjek yang awalnya cenderung negatif menjadi positif. Perubahan ini menghasilkan emosi dan perilaku positif juga yang diwujudkan dalam bentuk meningkatnya kepercayaan diri subjek setelah mengikuti pelatihan berpikir positif.

Subjek yang awalnya hanya terfokus pada banyaknya hal negatif yang dipikirkan akibat amputasi, mulai menyadari bahwa masih ada kelebihan dan hal positif jika ada kemauan untuk berpikir secara positif pula. Hal ini juga terdapat pada hasil evaluasi terkait efek yang dirasakan peserta setelah mengikuti pelatihan yaitu peserta menjadi lebih menyadari pentingnya berpikir positif, mendapat pengalaman baru dan menambah motivasi atau semangat dengan bertemu teman baru dengan cerita serta latar belakang yang berbeda. Hal ini senada dengan apa yang disampaiakan Dariyo (dalam Syam & Amri, 2017) yang menjelaskan bahwa orang yang percaya diri biasanya bercirikan memiliki inisiatif, kreatif dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berpikir positif dan menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya.

Perubahan kepercayaan diri tersebut menunjukkan kemampuan subjek dalam mengikuti pelatihan yang merepresentasikan aspek berpikir positif menurut Albrecht (1994). Pada saat afirmasi positif, hampir semua subjek kesulitan untuk menemukan kelebihan yang mereka miliki. Beberapa subjek lebih mudah dan terlihat cepat dalam mengisi kekurangan yang dimiliki. Semua subjek sepakat dan terfokus pada kekurangan fisik sebagai salah satu kekurangan diri yang paling utama. Hal ini dapat dilihat dari jawaban mereka di lembar tugas yang ada.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Terdapat perbedaan kepercayaan diri yang signifikan pada subjek yang mengalami amputasi pada sebelum dan setelah dilakukannya pelatihan berpikir positif.

1. Saran
2. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek penelitian diharapkan mampu untuk tetap terus melatih kemampuan berpikir positif terhadap diri sendiri, orang lain, maupun dalam menghadapi peristiwa yang akan dialami di masa depan.

1. Bagi peneliti selanjutnya
2. Peneliti perlu mencoba menggunakan desain penelitian berbeda yakni *Pretest-Posttest control group design* agar dapat membandingkan hasil penelitian yang didapat pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol (subjek yang tidak mendapatkan pelatihan berpikir positif).
3. Peneliti disarankan juga harus memiliki waktu membangun *raport* yang lebih lama terhadap subjek penelitian sebelum memberikan pelatihan berpikir positif. Hal ini dirasa perlu dilakukan agar dapat membangun kedekatan emosi dan kepercayaan antara peneliti dengan subjek. Di samping itu, diharapkan juga mampu meminimalisir penolakan dari subjek untuk dijadikan sebagai subjek penelitian.

**DAFTAR PUSTAKA**

Albrecht, K. (1994). *Brain power: Learn to improve your thinking skills.* New York: Prentice Hall, Inc.

Anggraini, R.A. (2007). Hubungan antara Penerimaan Diri dan Depresi pada Remaja Penyandang Cacat Fisik di Panti Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (PRSBD) Suryatama Bangil. *Skripsi*. Program Studi Psikologi, Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang

Butler, G. & Hope, T. (2001). *Manage your mind: Hidup dengan menata pikiran.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Corey, G. (2003). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Deasy, H. (2018). Pelatihan Berpikir Positif Untuk Peningkatan Harga Diri Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta. *Tesis*. Program Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Elfiky, I. (2009). *Terapi berpikir positif*. Jakarta: Zaman

Fatimah, E. (2006). *Psikologi perkembangan : Perkembangan peserta didik*. Bandung : Pustaka Setia

Hakim, T. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara

Hanifiyah, N.F. (2012). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X MAN Malang II Kota Batu*. Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang

Lauster. (2002). *Tes kepribadian*. Jakarta: Gaya Media Pratama

Rachmat, N. (2016). Perbedaan Pengaruh Penggunaan Prostesis Transtibial terhadap Kepercayaan Diri pada Pasien Post Amputasi Transtibial. *Jurnal Keterapian Fisik*, 1(1): 01-74.

Syaifuddin, M. (2015). Hubungan panjang punting dan indeks massa tubuh terhadap keseimbangan berjalan dan kepercayaan diri pada pasien yang mengalami amputasi anggota gerak bawah. *Tesis*. Program Studi Pendidikan Profesi Universitas Sebelas Maret.

Syam, A. & Amri, A. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) berbasis Kaderisasi IMM terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare)*. Jurnal Biotek,* 5(1): 87-102

Tentama, F. (2014). Hubungan positive thinking dengan self-acceptance pada difabel (bawaan lahir) Di SLB Negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*. 2 (2): 1–7

Tobing, F. (2006). Pengembangan kepribadian: 10 Ciri Orang yang Berfikir Positif. Dipetik 13 Maret 2018 dari <http://www.mail-archive.com>.

Wade, C. & Tavris C. (2008). *Psychology Edisi Kesembilan.* Jakarta : Erlangga