

POSITIVE THINKING TRAINING TO IMPROVE SELF-CONCEPT AMONG FOSTER ADOLESCENTS

Tiara Dias Arista¹, Sri Muliati Abdullah²

*a ¹²Universitas Mercu Buana Yogyakarta

^{1*}tiaradiasa@gmail.com, ²srimuliati@mercubuana-yogya.ac.id

Received: 21 Juli 2023

Revised: 13 Agustus 2023

Accepted: 18 Agustus 2023

KEYWORDS

Berpikir Positif
Konsep diri
Remaja
Rehabilitasi

ABSTRACT

Remaja yang berasal dari pegasuhan salah (maltreatment) umumnya memiliki kondisi konsep diri yang buruk. Hal ini membuat mereka beranggapan tidak setara dengan orang lain, sehingga berdampak pada penilaian dirinya. Berpikir positif bertujuan mengubah penilaian diri yang semulanya buruk menjadi lebih positif atau netral. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas pelatihan berpikir positif terhadap tingkat konsep diri pada remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta. Ada 12 responden penelitian yang memiliki skor konsep diri tergolong rendah dan sedang dan dibagi menjadi dua kelompok. Pemilihan subjek untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik *random assignment*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini berupa skala konsep diri, observasi dan wawancara. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mann Withney-U* untuk melihat perbedaan tingkat konsep diri pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dan *Wilcoxon Rank Test* untuk melihat perbedaan skor konsep diri pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif. Hasil analisis *Mann Withney-U* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada skor konsep diri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai $Z = -2,342$ dan $p = 0,019$. Hasil *Wilcoxon Rank Test* menunjukkan perbedaan signifikan pada skor konsep diri kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif dengan nilai $Z = -2,207$ dan $p = 0,027$. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan konsep diri pada remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta.

Introduction

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 *lifeskills*. 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 meningkatkan taraf kehidupan.

Menurut Brown (2021) kondisi keluarga yang tidak berfungsi optimal menyebabkan banyaknya konflik, ketidakstabilan dan perilaku buruk. Hubungan interpersonal keluarga yang tidak sehat menimbulkan masalah patologi dan penyimpangan perilaku. Menurut Nasution & Alfikri, (2022) terdapat delapan faktor yang menjadi penyebab broken home yaitu: 1) masalah komunikasi, 2) egosentris, 3) ketidakpuasan, 4) ekonomi, 5) waktu, 6) kurangnya pendidikan, 7) gangguan pihak ketiga dan 8) gangguan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian awal, remaja di Balai Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) memiliki latar belakang penelantaran, komunikasi yang buruk dengan orangtua, kemiskinan, latar belakang pendidikan yang rendah. Kondisi remaja yang tinggal di BPRSW memiliki permasalahan prestasi belajar yang rendah, hambatan dalam hubungan interpersonal, kurangnya percaya diri, konsep diri yang belum terbentuk, harga diri yang rendah, emosi yang tidak stabil dan gangguan perilaku.

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 tertanam daripada informasi lain yang diterima anak sepanjang hidupnya. Hasil penelitian Nurhasnah (2021) keharmonisan keluarga dapat membentuk dan mengembangkan konsep diri positif remaja. Konsep diri yang buruk dapat membuat penilaian diri dan perilakunya di lingkungan masyarakat juga buruk. Hal ini sesuai dengan temuan dari Yusmaniar et al (2021) menemukan siswa yang memiliki permasalahan dalam keluarga cenderung memiliki konsep diri negatif, perilaku penyimpangan di sekolah adalah membolos, merokok di lingkungan sekolah, melanggar tata tertib sekolah, membangkang guru, terlambat ke sekolah dan tidak melaksanakan tugas. Disisi lain mereka memiliki perasaan rendah diri, merasa terabaikan, tidak puas dengan kondisinya yang dianggap berbeda dengan remaja seusianya.

Ghazi (2017) menyatakan bahwa konsep diri merupakan konsep dasar tentang diri, pikiran dan opini pribadi, kesadaran mengenai keadaan dirinya dan perbandingan perbandingan antara dirinya dengan orang lain serta bagaimana idealisme yang telah dikembangkannya. Persepsi diri dinilai penting karena berbagai riset menunjukkan konsep diri mampu meningkatkan atau merusak tingkat fungsi kognitif dan kinerja (Santrock, 2021). Temuan menunjukkan konsep diri yang buruk atau rendah pada kalangan remaja berdampak pada berbagai perilaku berisiko seperti penggunaan penyalahgunaan narkoba (Asridayanti & Kristianingsih, 2021), perilaku aktivitas seks berisiko (Winingsih et al., 2019), ketidakmampuan mengambil keputusan yang rasional (Sitasari et al., 2019) dan cenderung untuk melanggar aturan (Yusmaniar et al., 2021).

Konsep diri yang buruk menghasilkan penilaian buruk terhadap diri, mempengaruhi kemampuan beripikir untuk membuat keputusan. Penilaian buruk terhadap diri dapat diubah ketika

individu memiliki harapan untuk mengarahkan, menentukan usaha dan motivasi untuk menghadapi kesulitan. Salah satu upaya dapat meningkatkan konsep diri yang buruk adalah berpikir positif. Berpikir positif adalah langkah yang dilakukan untuk mencapai pikiran positif, optimis dalam memandang setiap masalah, meneladani orang lain sebagai figur, melakukan pembiasaan ulangan terhadap masalah dihadapi serta membirakan afirmasi positif (Hakiki, 2018). Kemampuan berpikir positif membuat individu meningkatkan kualitas hidup lebih baik (Ramadhani & Ulifia, 2022), kebahagiaan (Irma & Raudatussalamah, 2018) meningkatkan kinerja otak (Barokah, 2021), dan kemampuan penyembuhan diri (Rahmah, 2021).

Pelatihan berpikir positif telah banyak digunakan pada individu yang mengalami kerentanan untuk dapat meningkatkan kualitas hidup dan konsep diri yang lebih baik. Berbagai temuan menunjukkan terapi berpikir positif dapat meningkatkan optimisme pada remaja yang tinggal di lembaga pembinaan (Muna et al., 2021), peningkatan penerimaan diri pada individu yang mengalami gangguan bipolar (Khioryasdien & Warastri, 2020), kepercayaan diri pada remaja disabilitas (Azizah & Fatayati, 2021) dan peningkatan konsep diri positif pada remaja yang tinggal di panti asuhan (Sari et al., 2023). Berdasarkan temuan di atas, berpikir positif dapat mengubah penilaian diri yang semulanya negatif menjadi lebih baik dengan mengubah sudut pandang dan mencari sisi positif dalam suatu kejadian.

Peneliti 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, menghargai 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.

Method

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen. Rancangan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Setiap masing-masing kelompok melibatkan remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta. Pada kelompok eksperimen akan diberikan *pretest* sebelum perlakuan dan akan diberikan *posttest* setelah perlakuan, selanjutnya akan diberikan *follow up*. Sedangkan pada kelompok kontrol akan diberikan *pretest* dan *posttest* tanpa

diberi perlakuan, selanjutnya diberikan *follow up*. Pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan dengan proses *random assignment* setelah *pretest*, dengan cara mengundi peserta yang berada dalam kategori rendah dan sedang untuk menjadi kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK). Perlakuan yang akan diberikan berupa pelatihan berpikir positif. Adapun bentuk rancangan tersebut sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian

	<i>Grup</i>	<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>	<i>Follow Up</i>
RA	KE	O1	X	O2	O3
	KK	O1	-	O2	O3

Keterangan :

- RA : *Random Assignment*
- KE : Kelompok eksperimen
- KK : Kelompok kontrol
- O1 : Pengukuran sebelum perlakuan (*pretest*)
- O2 : Pengukuran setelah perlakuan (*posttest*)
- O3 : Pengukuran *follow up*
- X : Perlakuan terhadap kelompok eksperimen
- : Tanpa perlakuan terhadap kelompok kontrol

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang memiliki tingkat konsep diri rendah dan sedang berdasarkan skor dari alat ukur konsep diri yang digunakan dalam penelitian ini, dan bersedia secara sukarela mengikuti pelatihan dengan bukti mengisi *informed consent*. Subjek penelitian ini berjumlah 12 subjek yang terdiri dari 6 subjek untuk kelompok eksperimen dan 6 subjek untuk kelompok kontrol.

Pengukuran konsep diri dalam penelitian ini menggunakan skala konsep diri pada penelitian ini disusun oleh peneliti dengan mengacu aspek-aspek konsep diri yang dikemukakan oleh Hurlock (2013), yaitu (1) aspek fisik dan (2) aspek psikologis. Skala konsep diri terdiri dari 32 aitem. Skala ini menggunakan model likert terdiri dari dua kelompok aitem yang terbentuk favorable dan unfavorable. Sistem penilaian menggunakan alternatif jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), sangat sesuai (SS). Sedangkan modul pelatihan berpikir positif dalam penelitian ini memodifikasi dari modul yang digunakan Kholidah (2012) yang mengacu pada aspek-aspek berpikir positif dari Caprara dan Steca (2006) yaitu kepuasan hidup, harga diri dan aspek optimisme.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis uji *Mann Whitney- U*, untuk mengetahui perbedaan tingkat konsep diri pada kelompok eksperimen (setelah diberi perlakuan) dengan kelompok kontrol. Sedangkan untuk teknik analisis kuantitatif menggunakan teknik analisis data *Wilcoxon T-Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat konsep diri

pada kelompok eksperimen antara sebelum diberi pelatihan berpikir positif dengan setelah diberikan pelatihan berpikir positif.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan tingkat konsep diri saat *post test* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif dan *post test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Skor konsep diri saat *posttest* pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan berpikir positif. Saat *follow up* ada perbedaan tingkat konsep diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil skor konsep diri menunjukkan bahwa skor konsep diri saat *follow up* pada kelompok eksperimen lebih tinggi jika dibandingkan dengan skor konsep diri saat *follow up* pada kelompok kontrol.

Tabel 2. Analisis Uji Mann Whitney-U

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Follow Up</i>
Z	-9,68	-2,342	-2, 585
Asymp. Sig. Tailed (2-tailed)	0,333	0,019	0,010

Selanjutnya hasil penelitian ini terbukti menunjukkan adanya perbedaan tingkat konsep diri pada remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu berupa pelatihan berpikir positif. Subjek pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan pelatihan berpikir positif memiliki skor konsep diri yang lebih tinggi daripada sebelum mendapatkan pelatihan berpikir positif.

Tabel 3. Analisis uji Wilcoxon Rank Test

	<i>Pretest- Posttest</i>	<i>Posttest-Follow Up</i>
Z	-2,207	-5,56
Asymp. Sig. Tailed (2-tailed)	0,027	0,579

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Sari et al (2023) mengenai pelatihan berpikir positif efektif dalam meningkatkan konsep diri pada remaja difabel di BBRSD Prof. Dr. Soeharso yang menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif dalam meningkatkan konsep diri pada remaja difabel di BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Demikian juga penelitian dilakukan Dewi (2021) untuk meningkatkan konsep diri pada pecandu narkoba.

Pembahasan

Pada penelitian ini, pelatihan berpikir positif yang diberikan kepada subjek dilakukan dalam dua kali pertemuan. Pertemuan pertama terdiri dari tiga sesi, yaitu sesi pembukaan, sesi kepuasan hidup dan sesi penutupan. Pertemuan kedua terdiri dari empat sesi yaitu sesi pembukaan, sesi harga diri, sesi optimisme dan sesi penutupan.

Pada sesi pertama yaitu kepuasan hidup. Menurut Dornan dan Maxwell (Asmani 2009) individu yang dapat mencapai tingkat kepuasan diri yang tinggi, maka individu tersebut menjadi individu yang utuh dan selalu berpikir positif dalam memenuhi kepuasan dalam hidupnya. Individu yang memiliki pikiran positif akan yakin terhadap dirinya sendiri serta pada orang lain. Melalui pikiran positif seseorang terdorong untuk melakukan suatu hal yang baru dan menggunakan kesempatan yang ada.

Pada sesi kepuasan hidup, peserta diajak untuk berpartisipasi dalam permainan kenaliilah dirimu “Siapakah Aku”. Terlihat sebagian besar peserta terlihat tersenyum dan tenang saat menanggapi apa yang dituliskan oleh teman-temannya mengenai diri peserta. Hal ini didukung oleh pernyataan subjek, seperti DK yang mengatakan bahwa DK merasa senang ketika teman-teman banyak mengenal tentang dirinya dan tidak menyangka ternyata teman-teman lebih mengenali kelebihan dirinya dibandingkan dirinya sendiri. IG merasa cukup lega ketika dapat mengungkapkan mengenai dirinya pada teman-temannya. IG mengatakan bahwanya dirinya juga menerima saran yang diberikan sebagai bahan introspeksi diri. NS mengatakan bahwa NS merasa senang setelah mengetahui tentang dirinya dimata teman-temannya karena NS sebelumnya mengira bahwa teman-teman akan menilai buruk mengenai dirinya. Sedangkan NA merasa bisa mengerti diri sendiri lebih dalam melalui teman-temannya. NA juga mengatakan menerima tanggapan dan saran yang telah diberikan oleh teman-temannya mengenai dirinya. Hal ini menunjukkan peserta merasa cukup puas dan menerima saran yang diberikan oleh teman-temannya. Menurut Hamcheck (Rakhmat 2012) individu yang mempunyai konsep diri yang positif merupakan orang yang akan mampu menikmati apa yang ada didalam dirinya baik kekurangan dan kelebihannya, mampu menerima saran dan kritik ataupun pujian dari orang lain, tanpa merasa tersinggung, puas terhadap keadaan diri dan yakin akan kemampuannya meraih cita-cita.

Pada sesi kedua yaitu harga diri. Menurut Albrecht (Tentama, 2014) orang yang berkepribadian positif kesehariannya akan mempunyai alasan untuk merasa bangga terhadap dirinya sendiri karena individu tersebut memang layak mendapatkan hal tersebut. Memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri, melihat diri sendiri secara positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan orang lain.

Pada sesi harga diri peserta diajak untuk berpartisipasi dalam permainan lempar pujian, terlihat cukup antusias dalam mengikuti permainan ini. Hal ini didukung oleh pernyataan subjek, seperti EF yang mengatakan bahwa EF merasa senang saat menerima pujian dari temannya. Disisi lain, EF merasa bahwa dirinya juga bisa melihat orang lain dari segi positif. AK mengatakan bahwa dirinya merasa disayangi karena teman-teman memberikan perhatian dalam bentuk pujian mengenai dirinya.

Hal ini menunjukkan peserta merasa senang, merasa disayangi dan dapat melihat orang lain dari segi positif. Selanjutnya sub sesi materi lawan pikiran negatif bertujuan memberikan pemahaman mengenai lawan pikiran negatif. Setelah selesai materi lawan pikiran negatif, DK mengatakan bahwa dirinya menjadi lebih banyak tahu apa yang harus dilakukan saat pikiran negatif muncul. Sama hal dengan IG mengatakan menyadari bahwa cara pandangannya selama ini yang membuat dirinya menjadi tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini menunjukkan peserta menjadi lebih paham bagaimana cara melawan pikiran negatif.

Selanjutnya, sub sesi saya sangat berharga bertujuan agar peserta dilatih untuk menghargai kekuatan-kekuatan yang ada dalam dirinya. Terlihat peserta nampak bersemangat dan lebih tenang setelah mengucapkan kalimat positif dalam hati. Hal ini didukung oleh pernyataan subjek, seperti NS yang mengatakan bahwa NS merasa lebih tenang dan bersemangat. Sementara AK merasa lebih menyayangi diri sendiri. Lain hal dengan NA merasa lebih bisa menghargai diri sendiri. Hal ini menunjukkan peserta merasa lebih tenang dan lebih menghargai diri sendiri. Konsep diri yang terbentuk pada diri juga akan menentukan penghargaan yang diberikan pada diri. Penghargaan terhadap diri merupakan evaluasi terhadap diri sendiri akan menentukan sejauh mana seseorang yakin akan kemampuan dirinya dan keberhasilan dirinya (Syam, 2012).

Pada sesi terakhir yaitu sesi optimisme. Individu memiliki pola pikir positif akan cenderung memiliki gaya penjelasan yang optimis, karena optimis merupakan salah aspek berpikir positif. Optimisme adalah evaluasi umum seseorang terhadap masa depan yang merefleksikan kepercayaan terhadap munculnya hal-hal yang baik dan berkurangnya hal-hal yang buruk (Caprara & Steca, 2006).

Pada sesi optimisme, peserta diajak untuk berpartisipasi dalam permainan *pos happy*. Terlihat peserta nampak bersemangat saat memberikan dan menerima motivasi. Hal ini didukung oleh pernyataan subjek, seperti DK yang mengatakan bahwa DK merasa senang ternyata dirinya mampu memberikan motivasi pada orang lain. EF merasa bahagia bisa menerima motivasi dan memberikan motivasi pada orang lain. Sama hal IG merasa senang dan saat menerima motivasi menjadi bersemangat. Hal ini menunjukkan peserta merasa senang dan bahagia bisa memberikan dan menerima kata-kata motivasi. Selanjutnya sub sesi materi pikiran positif bertujuan memberikan pemahaman mengenai pikiran positif. Para peserta terlihat nampak fokus dalam mengikuti materi yang disampaikan oleh *trainer*. Setelah selesai materi berpikir positif, seperti NA yang mengatakan bahwa dengan berpikir positif dapat lebih tenang dalam mengambil keputusan. AK mengatakan dengan berpikir positif dapat meningkatkan keyakinan dirinya terhadap kemampuan yang dimiliki. Sama hal dengan NS mengatakan dengan berpikir positif dapat meningkatkan rasa percaya dirinya dalam melakukan sesuatu hal. Hal ini menunjukkan berpikir positif dapat membuat peserta lebih tenang dalam mengambil keputusan, percaya diri dan yakin dengan kemampuannya.

Selanjutnya, *trainer* memutar video pendek. Para peserta nampak fokus dan serius menonton video yang ditayangkan. Setelah menonton memberikan dampak positif bagi peserta, seperti AK

mengatakan bahwa proses tidak mengkhianati hasil semua dapat dicapai saat kita berusaha dengan sungguh-sungguh saat jatuh bangkit kembali dan meneruskan perjuangan. Sedangkan DK mengatakan bahwa tetap semangat meraih mimpi, hilangkan rasa minder dan beri hal-hal positif terhadap diri sendiri. Lain hal dengan EF mengatakan perjuangan seseorang yang pantang menyerah akan menjadikan dirinya orang yang sukses dan mampu mencapai cita-citanya. Hal ini menunjukkan peserta menjadi lebih paham bahwa untuk meraih kesuksesan peserta harus menghargai diri sendiri dan berpandangan positif terhadap dirinya serta menjadikan kegagalan sebagai pembelajaran untuk melangkah kedepan.

Terakhir, sub sesi ini adalah tips menjadi pribadi yang optimis. Setelah mengikuti sub sesi ini peserta berusaha menjadi pribadi yang lebih optimis. Hal ini didukung oleh pernyataan, seperti IG yang mengatakan bahwa IG merasa tambah bersemangat dan yakin dengan kelebihan dan bakatnya dibidang seni. NS mengatakan lebih menyakinkan diri bahwa dirinya mampu dan bisa melewati setiap tantangan. AK mengatakan semua bisa lewati ketika percaya dengan diri sendiri dan tetap berjuang. Hal ini menunjukkan peserta yang memiliki sikap optimis akan yakin dengan kemampuan yang dimiliki dan mampu memotivasi dirinya sendiri untuk mencapai harapan yang positif dalam kehidupannya.

Pengharapan mengenai diri akan menentukan bagaimana individu akan bertindak dalam hidup. Apabila individu berpikir bahwa dirinya bisa, maka individu akan cenderung sukses dan bila individu tersebut merasa dirinya gagal, maka sebenarnya telah menyiapkan dirinya untuk gagal. Jadi bisa dikatakan bahwa konsep diri merupakan bagian diri yang mempengaruhi setiap aspek pengalaman aspek baik itu pikiran, perasaan, persepsi dan tingkah laku individu (Calhoun dan Accocella dalam Killing, 2015).

Pelatihan berpikir positif akan membantu remaja dalam menggambarkan dirinya sendiri secara positif. Jika remaja menggambarkan dirinya sebagai seseorang yang positif, maka mengakibatkan penilaian positif pada diri. Konsep diri yang positif membuat individu setara dengan individu lainnya sehingga membuatnya mampu beraktivitas di sekolah dan kedepannya lebih baik (Che et al., 2023).

Berdasarkan hasil uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif ini dapat digunakan untuk meningkatkan konsep diri pada remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta. Dengan demikian, pelatihan berpikir positif dapat menjadi salah satu bentuk intervensi untuk membantu remaja dalam meningkatkan konsep diri. Secara keseluruhan, sesi-sesi kegiatan dalam pelatihan berpikir positif ini memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan konsep diri pada remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat konsep diri saat post test pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif dan post test pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah memperhatikan atau mengontrol seminimal mungkin variabel pengganggu internal seperti ruangan yang tidak kondusif karena bising atau kondisi penerangan. Dalam penelitian ini, responden pelatihan adalah perempuan, oleh karena itu dapat dibuat lebih variatif respondennya dengan mengajak laki-laki atau dari kelompok usia berbeda.

Daftar Pustaka

- Asridayanti, & Kristianingsih, S. A. (2021). Konsep diri dengan kecemasan pada narapidana pengguna narkoba dalam menghadapi masa depan. *Insight*, 17(2), 357–372. <https://doi.org/10.32528/ins.v%vi%oi.6109>
- Azizah, L. F., & Fatayati, N. U. (2021). Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa tuna rungu SLB Negeri Saronggi. *Shine, Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 113–122. <https://doi.org/10.36379/shine.v1i2.155>
- Barokah, K. (2021). Manfaat berpikir positif terhadap pengembangan otak. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 2(1), 9–17. <https://doi.org/10.19109/sh.v1i2.8291>
- Brown, G. O. (2021). Healing Complex Posttraumatic: Stress Disorder, A Clinician's Guide. In *Dysfunctional Family System* (pp. 47–60). Springer.
- Che, X., Gao, T.-Y., Ma, R.-S., Tang, D., Zhong, H., & Dong, H.-L. (2023). Relationship among positive self-esteem, physical literacy, and physical activity in college students: a study of a mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1097335>
- Corey, G. (2015). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Refika Aditama.
- Dewi, M. N. (2021). *Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk peningkatan konsep diri mantan pecandu narkoba di Yogyakarta*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Hakiki, N. (2018). *Konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky serta relevansinya dengan bimbingan dan konseling Islam*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Irma, R. A., & Raudatussalamah. (2018). Hubungan berpikir positif dengan kebahagiaan penderita kanker payudara. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 113–119.
- Khioryasdien, A. D., & Warastri, A. (2020). Pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan penerimaan diri survivor bipolar di Yogyakarta. *Insight*, 16(2). <https://doi.org/10.32528/ins.v%vi%.2655>
- Muna, L. N., Nashori, F., & Sulistyaini, I. (2021). Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan optimisme pada anak binaan di lembaga pembinaan khusus anak. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2), 142–152. <https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1399>
- Nurhasnah. (2021). Hubungan keharmonisan keluarga dengan konsep diri siswa. *Perspektif: Pendidikan Dan Keguruan*, 12(1), 15–21.
- Rahmah, H. (2021). Konsep berpikir positif dalam meningkatkan kemampuan self healing. *Al Qalam*, 15(2), 118–126.
- Ramadhani, A., & Ulifia, F. (2022). Berpikir positif dan kepercayaan diri terhadap kualitas hidup. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 5447–5455. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2762>
- Santrock, J. W. (2021). *Lifespan Development 17th Edition*. McGraw Hill.
- Sari, D. P., Asih, C. Y., Susilo, M. N., & Ardaniyati, L. (2023). Pelatihan berpikir positif terhadap konsep diri remaja panti asuhan Aisyiyah Tuntang. *Reswara*, 4(1), 6–13.
- Sitasari, N. W., Kaur, R., & M, S. (2019). Self Concept and decision making for ex drug addict. *1st International Conference on Health*, 65–71.
- Winingsih, W., Solehati, T., & Hernawaty, T. (2019). Hubungan konsep diri dengan perilaku
-

seksual berisiko pada remaja. *Jurnal Ilmiah Permas*, 9(4), 343–352.
<https://doi.org/10.32583/pls,.9.4.2019.343-352>

Yusmaniar, N., Mustika, R. I., & Fatimah, S. (2021). Profil konsep diri negatif pada peserta didik broken home kelas XI di SMAN Rancakalong. *FOKUS*, 4(2), 105–112.