

**PELATIHAN BERPIKIR OPTIMIS UNTUK
MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA REMAJA
DI PANTI ASUHAN**

Tesis

Minat Utama Bidang Psikologi Klinis



Diajukan Oleh:
Eka Marwati
T 100 080 077

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013**

**PELATIHAN BERPIKIR OPTIMIS UNTUK
MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA REMAJA
DI PANTI ASUHAN**

Tesis

**Disusun dan Diajukan Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Psikologi Profesi**

Bidang Kekhususan Psikologi Klinis



**Diajukan Oleh:
Eka Marwati
T 100 080 077**

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013**

**PELATIHAN BERPIKIR OPTIMIS UNTUK
MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA REMAJA
DI PANTI ASUHAN**

Yang diajukan oleh :

Eka Marwati

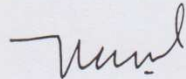
T 100 080 077

Telah Disetujui Untuk Dipertahankan

di hadapan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

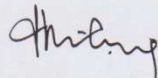
Pembimbing Utama



Dr. Nanik Prihartanti, M.Si., Psi.

Tanggal 30 Juli 2013

Pembimbing Pendamping



Wisnu Sri Hertinjung S.Psi., M.Psi.

Tanggal 30 Juli 2013

**PELATIHAN BERPIKIR OPTIMIS UNTUK
MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA REMAJA
DI PANTI ASUHAN**

Yang diajukan oleh :
Eka Marwati
T 100 080 077

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal
26 September 2013
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

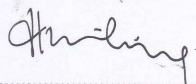
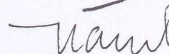
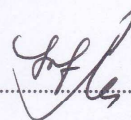
Prof. Dr. Sofia Retnowati, M.Si, Psi.

Penguji Pendamping I

Dr. Nanik Prihartanti, M.Si., Psi.

Penguji Pendamping II

Wisnu Sri Hertinjung S.Psi., M.Psi.



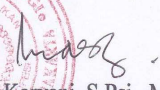
Surakarta, Oktober 2013
Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi

Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psi.
NIK : 838



Ketua,
Magister Psikologi Profesi

Usmi Karyani, S.Psi., M.Si., Psi.
NIK : 659

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini penulis persembahkan untuk.....

Allah SWT. yang telah memberikan rizki kepadaku hingga detik ini,
cinta, harapan dan do'a dari Bapak Ibu-ku yang tulus mengalun untuk kami,
dan kasih sayang, pengertian serta pengorbanan dari Suami-ku..

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini; Saya Eka Marwati dengan ini menyatakan bahwa dalam Tesis dengan judul “Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja di Panti Asuhan” yang telah saya susun merupakan karya sendiri dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, 11 Juli 2013

Yang menyatakan



Eka Marwati S.Psi

MOTTO

Mengucap *Alhamdulillah...*
dan mengingat ada pelangi setelah hujan turun
(Eka Marwati)

KATA PENGANTAR

Bismillaahirrohmanirrohim

Assalamualaikum..

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga karya sederhana ini akhirnya dapat terselesaikan. Doa dan segala bentuk dukungan dari berbagai pihak telah banyak membantu penulis untuk dapat mewujudkan karya ini. Oleh karena itu penulis dengan tulus hati menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Nanik Prihartanti, M.Si, Psi selaku Dosen Pembimbing atas kesediaannya membimbing kami dalam mengembangkan ide dan memberikan masukan yang sangat membantu.
2. Ibu Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M.Psi, Psi selaku Dosen Pembimbing atas kesabarannya memberikan dorongan semangat dan petunjuk yang dibutuhkan penulis.
3. Ibu Usmi Karyani, S.Psi, M.Si, Psikolog selaku Ketua Pengelola Program Magister Profesi Psikologi UMS serta Semua Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta atas ilmu yang telah diajarkan.
4. Pimpinan PAKYM dan PAYPA atas kerjasama dan segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis.
5. Bp. Gatot subroto dan Ibu Siti Baroroh S.Pd, orang tua penulis. Atas ketulusan doa dan segala bentuk dukungan yang tak henti-hentinya diberikan.
6. Suami penulis Mas Suroto, atas kasih sayang dan pengertian yang diberikan. Serta keluarga besar Bp. Sadino, atas do'a yang diberikan pada penulis.

7. Saudara-saudaraku; Lina-Dedi, Tom, Rosita beserta semua saudara dalam keluarga besar Marsidah atas dukungan yang telah diberikan kepada penulis.
8. Teman-teman Program Magister Profesi Psikologi UMS khususnya Angkatan ke VI, untuk kebersamaan kita dan dukungan yang telah diberikan.
9. Semua Guru, Teman, Sahabat, Penulis buku dan orang-orang yang telah memberi inspirasi dan berperan besar mendukung penulis, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari banyak keterbatasan yang dimiliki dan berharap semoga karya ini dapat bermanfaat. *Amin.*

Wassalamualaikum...

Surakarta, 11 Juli 2013
Penulis,

Eka Marwati, S.Psi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
ABSTRAKSI.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	9
D. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Harga Diri	12
1. Pengertian harga diri	12

2.	Karakteristik harga diri	13
3.	Aspek-aspek harga diri	15
4.	Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri	17
B.	Pelatihan Berpikir Optimis	19
1.	Pengertian berpikir optimis	19
2.	Faktor-faktor berpikir optimis.....	21
3.	Pengertian pelatihan berpikir optimis	22
4.	Tahapan berpikir optimis	26
5.	Aspek-aspek berpikir optimis	29
6.	Manfaat pelatihan berpikir optimis	31
C.	Pengaruh Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan	33
D.	Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN.....		39
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
B.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
1.	Harga diri	39
2.	Pelatihan berpikir optimis	39
C.	Partisipan.....	40
D.	Metode dan Alat Pengumpulan Data	40
1.	Wawancara.....	40
2.	Lembar observasi	42
3.	Lembar evaluasi	43

4. Lembar persetujuan partisipan	44
5. Skala harga diri	45
6. Panduan pelatihan berpikir optimis	46
7. <i>Handout</i> materi.	46
8. Perlengkapan audio visual	47
9. Alat tulis.....	47
E. Rancangan Eksperimen.....	47
F. Metode Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Persiapan Penelitian	51
1. Orientasi kanchah	51
2. Uji coba skala	53
3. Persiapan pelatih	54
4. Uji coba modul pelatihan	55
B. Proses Pengumpulan Data.....	60
1. Pelaksanaan <i>pretest</i>	60
2. Pelaksanaan pelatihan.....	62
3. Pelaksanaan <i>posttest</i>	66
4. Pelaksanaan <i>follow-up</i>	66
C. Hasil Penelitian	67
1. Karakteristik partisipan penelitian	67
2. Hasil analisis statistik	71
D. Analisa Individual.....	77

1. Partisipan AW	78
2. Partisipan RA	80
3. Partisipan FHA.....	81
4. Partisipan MA	83
5. Partisipan MIN.....	85
6. Partisipan WK.....	87
7. Partisipan SY	89
8. Partisipan NS	90
9. Partisipan MN	92
10. Partisipan P	93
E. Pembahasan.....	95
F. Keterbatasan Penelitian	103
BAB V PENUTUP.....	105
A. Kesimpulan	105
B. Saran	105
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN	112

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Hasil angket survei ciri harga diri rendah	3
Tabel 2 Pedoman wawancara <i>scanning problem</i>	41
Tabel 3 Pedoman wawancara sebelum kegiatan pelatihan berpikir optimis ..	41
Tabel 4 Pedoman wawancara saat kegiatan pelatihan berpikir optimis	42
Tabel 5 Pedoman wawancara setelah kegiatan pelatihan berpikir optimis	42
Tabel 6 Pedoman observasi saat kegiatan pelatihan berpikir optimis	43
Tabel 7 <i>Bluep print</i> angket evaluasi pelatihan berpikir optimis	44
Tabel 8 <i>Bluep print</i> Skala Harga Diri sebelum uji coba	46
Tabel 9 Susunan aitem skala harga diri untuk penelitian	54
Tabel 10 Kategorisasi norma kelompok skala harga diri	54
Tabel 11 Jadwal kegiatan pelatihan berpikir optimis	59
Tabel 12 Hasil evaluasi partisipan uji coba modul pelatihan berpikir optimis	59
Tabel 13 Hasil skoring keseluruhan siswa	60
Tabel 14 Skor hasil seleksi partisipan	61
Tabel 15 Hasil skor <i>pretest</i> dan pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	62
Tabel 16 Hasil <i>posttest</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	66
Tabel 17 Karakteristik kelompok eksperimen	69
Tabel 18 Karakteristik kelompok kontrol	70
Tabel 19 Hasil perhitungan nonparametrik uji Wilcoxon <i>pretest</i> dan	

<i>posttest</i> kelompok eksperimen	71
Tabel 20 Hasil skor <i>pretest</i> , <i>posttest</i> dan <i>follow up</i> kelompok eksperimen	72
Tabel 21 Hasil gain skor <i>pretest</i> , <i>posttest</i> dan <i>follow up</i> kelompok eksperimen	73
Tabel 22 Statistik deskriptif kelompok eksperimen.....	74
Tabel 23 Hasil skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok kontrol.....	75
Tabel 24 Hasil gain skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok kontrol.....	76
Tabel 25 Hasil perhitungan nonparametrik uji Wilcoxon <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok kontrol	77

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	Perbandingan skor <i>pretest</i> , <i>posttest</i> dan <i>follow-up</i> kelompok eksperimen	73
Grafik 2	Grafik skor rata-rata <i>pretest</i> , <i>posttest</i> dan <i>follow up</i> Kelompok eksperimen	74
Grafik 3	Standar deviasi kelompok eksperimen	75
Grafik 4	Perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok kontrol	76
Grafik 5	Perubahan skor harga diri subjek AW <i>pretest</i> , <i>posttest</i> dan <i>follow-up</i>	78
Grafik 6	Perubahan skor harga diri subjek RA <i>pretest</i> , <i>posttest</i> dan <i>follow-up</i>	80
Grafik 7	Perubahan skor harga diri subjek FHA <i>pretest</i> , <i>posttest</i> dan <i>follow-up</i>	82
Grafik 8	Perubahan skor harga diri subjek MA <i>pretest</i> , <i>posttest</i> dan <i>follow-up</i>	84
Grafik 9	Perubahan skor harga diri subjek MIN <i>pretest</i> , <i>posttest</i> dan <i>follow-up</i>	86
Grafik 10	Perubahan skor harga diri subjek WK <i>pretest</i> , <i>posttest</i> dan <i>follow-up</i>	88
Grafik 11	Perubahan skor harga diri subjek SY <i>pretest</i> , <i>posttest</i> dan <i>follow-up</i>	89

Grafik 12	Perubahan skor harga diri subjek NS <i>pretest, posttest</i> dan <i>follow-up</i>	91
Grafik 13	Perubahan skor harga diri subjek MN <i>pretest, posttest</i> dan <i>follow-up</i>	93
Grafik 14	Perubahan skor harga diri subjek P <i>pretest, posttest</i> dan <i>follow-up</i>	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka berpikir proses peningkatan harga diri pada remaja melalui pelatihan berpikir optimis	37
Gambar 2	<i>Pretest-Posttes Control Group design</i>	47
Gambar 3	Rancangan prosedur penelitian	49
Gambar 4	<i>Layout</i> tempat duduk kegiatan pelatihan berpikir optimis	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket survei harga diri	112
Lampiran 2. Skala harga diri <i>try out</i>	114
Lampiran 3. Skala harga diri setelah <i>try out</i>	118
Lampiran 4. Hasil validitas dan reliabilitas skala harga diri	121
Lampiran 5. Kategorisasi norma kelompok skala harga diri	125
Lampiran 6. Data riwayat trainer	127
Lampiran 7. Hasil penilaian pelatihan secara keseluruhan	129
Lampiran 8. Hasil analisis data SPS	132
Lampiran 9. Matriks hubungan pelatihan berpikir optimis dengan harga diri	138
Lampiran 10. Hasil rangkuman pelaksanaan pelatihan	141
Lampiran 11. Hasil evaluasi keterkaitan tiap materi dengan harga diri	143
Lampiran 12. Hasil rangkuman analisis individual	150
Lampiran 13. <i>Blue print</i> modul pelatihan	159
Lampiran 14. Validasi modul (<i>professional judgment</i>)	163
Lampiran 15. Ijin penggunaan modul pelatihan	167
Lampiran 16. Dokumentasi	169
Lampiran 17. Informed consent	172
Lampiran 18. Pernyataan tanggung jawab etik	176
Lampiran 19 Surat keterangan telah melakukan penelitian	178

Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan

Eka Marwati, Nanik Prihartanti, Wisnu Sri Hertinjung
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Survei menunjukkan 46% remaja di panti asuhan mengarah pada ciri-ciri harga diri rendah. Remaja di panti menganggap dirinya tidak memiliki pendirian, menjadi sumber masalah bagi lingkungan, terasing dari keluarga, dan mudah menyerah serta mengalami hambatan untuk mengekspresikan emosi negatif. Perasaan dan keyakinan yang kurang menguntungkan seperti ini merupakan salah satu model persepsi umum individu untuk menginterpretasikan kejadian dalam hidupnya yang juga disebut dengan *explanatory style*. Seligman (1995) menyatakan bahwa *explanatory style* merupakan inti dari berpikir optimis, sehingga perubahan *explanatory style* dilakukan dengan memberikan latihan berpikir optimis model ABCDE.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri remaja di panti asuhan. Hipotesis yang diajukan adalah pelatihan berpikir optimis dapat meningkatkan harga diri remaja di panti asuhan.

Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon untuk *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen diperoleh kesimpulan bahwa pelatihan berpikir optimis sangat signifikan untuk meningkatkan harga diri remaja di panti asuhan.

Kata kunci: *pelatihan berpikir optimis, harga diri, remaja panti asuhan.*