

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

Eka Marwati¹

ABSTRAK: 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. Berkembangnya pemikiran mengenai jati diri dan keunikan diri merupakan masalah dalam hidup seorang remaja, salah satunya terkait dengan harga diri remaja. Masalah yang muncul menjadi lebih meningkat, ketika tingkat harga diri remaja yang rendah berhubungan dengan proses perpindahan sekolah atau keluarga yang sulit dan kejadian yang membuat remaja tertekan. 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. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon untuk *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen diperoleh nilai $Z = -2,807$ signifikansi = 0,0025; $p < 0,01$. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan berpikir optimis sangat efektif untuk meningkatkan harga diri remaja di panti asuhan.

Kata Kunci: Pelatihan Berpikir Optimis, Harga Diri, Remaja Panti Asuhan.

ABSTRACT: This research aims to test empirically optimistic thinking training to improve adolescent self-esteem in the orphanage. The hypothesis is optimistic thinking training can improve adolescent self-esteem in the orphanage. The development of thinking about identity and uniqueness is a problem in the life of a teenager, one of which is associated with adolescent self-esteem. The problem that appears to be further improved, when the rate of low adolescent self-esteem associated with school or family migration process which is difficult and events that make teenagers depressed. Survey shows 46% of teenagers in the orphanage led to the characteristics of low self-esteem. They consider themselves do not have the establishment, be a source of problems for the environment, estranged from the family, and to give up easily and have problems to express negative emotions. This research method uses experiment with pretest-posttest control group design. Based on the results of Wilcoxon testing for pretest and posttest of experiment group gained score $Z = -2,807$ significance = 0,0025; $p < 0,01$. The conclusion of the research shows that optimistic thinking training is very effective to increase adolescent self-esteem in the orphanage.

Keywords: Optimistic Thinking Training, Self-esteem, Teenager of the Orphanage.

¹ Program Studi Pendidikan Ekonomi STKIP Nurul Huda Sukaraja OKU Timur, Sumsel;
eka_marwati86@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Secara umum penghuni panti asuhan merupakan anak-anak yang mempunyai masalah di dalam keluarga. Sebagian besar kasus ditemukan bahwa para anak asuh berasal dari keluarga miskin dan tidak mengenal orang tua sejak dari bayi. Borualogo (2004) mengemukakan bahwa panti asuhan berperan sebagai pengganti keluarga dalam memenuhi kebutuhan anak dalam proses perkembangannya.

Hasil wawancara awal terhadap pengasuh menunjukkan, bahwa permasalahan yang banyak timbul di kalangan remaja mengarah pada ciri-ciri harga diri rendah. Contoh kasus para remaja lebih banyak diam ketika mengalami masalah, kurang dapat mengekspresikan diri di luar lingkungan panti asuhan. Hal ini didukung dari hasil wawancara dengan remaja yang tinggal di panti asuhan. Para remaja merasa takut gagal dalam membina hubungan sosial di luar panti asuhan.

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. Berkembangnya pemikiran mengenai jati diri dan keunikan diri merupakan masalah dalam hidup seorang remaja, salah satunya terkait dengan harga diri remaja.

Diungkapkan oleh Santrock (2003) masalah yang muncul menjadi lebih meningkat, ketika tingkat harga diri remaja yang rendah berhubungan dengan proses perpindahan sekolah atau keluarga yang sulit dan kejadian yang membuat remaja tertekan. Hal senada juga diungkapkan oleh Borualogo (2004), munculnya penilaian yang rendah terhadap diri sendiri mengarah pada harga diri remaja yang rendah.

Coopersmith (1967) mengemukakan harga diri adalah hasil evaluasi individu terhadap diri sendiri yang diekspresikan dalam sikap terhadap diri sendiri. Evaluasi ini menyatakan suatu sikap penerimaan atau penolakan dan menunjukkan seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, berhasil, berharga menurut standar dan nilai pribadinya. Harga diri tumbuh dari interaksi sosial dan pengalaman seseorang baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan yang akan membentuk harga diri menjadi harga diri positif atau negatif (Papalia dkk., 2003).

Aspek-aspek harga diri menurut Coopersmith (1967) adalah: 1) Aspek akademis, untuk menggambarkan bagaimana individu menilai keadaan dirinya berdasarkan nilai-nilai pribadi yang diminatinya; 2) Aspek *general self*, mengukur penilaian individu terhadap kemampuannya secara umum; 3) Aspek keluarga, mengukur seberapa besar kedekatan anak dengan orang tua, dukungan orang tua kepada anak dan penerimaan orang tua terhadap anak; dan 4) Aspek lingkungan, mengukur kemampuan individu untuk berhubungan dengan orang lain. Harga diri mempunyai hubungan dengan bagaimana corak dasar remaja dalam menghadapi lingkungan.

Coopersmith (1967) juga mengungkapkan ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri, antara lain: penerimaan atau penghargaan terhadap diri, kepemimpinan atau popularitas, keluarga-orang tua, dan asertivitas-kecemasan.

Seligman (1995) mengungkapkan bahwa Individu dengan harga diri rendah merasakan dirinya kurang berharga, bermanfaat, dicintai, serta kurang yakin akan kemampuannya. 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). Oleh karena itu untuk memperbaiki kondisi-kondisi yang kurang menguntungkan tersebut maka *explanatory style* (gaya penjelasan) harus diubah. Menurut Seligman (1995) harga diri yang dimiliki oleh individu bukan pembawaan melainkan merupakan hasil proses belajar (pengalaman) dan dapat berlangsung sepanjang hidup, sehingga upaya tertentu dapat dilakukan untuk membentuk dan meningkatkan harga diri.

Perubahan *explanatory style* ini dapat dilakukan dengan latihan tertentu (Friedman dan Schustack, 2006). Seligman (1995) menyatakan bahwa *explanatory style* merupakan inti dari berpikir optimis, sehingga perubahan *explanatory style* dilakukan dengan memberikan latihan berpikir optimis.

Berpikir optimis adalah cara pandang individu yang memiliki harapan bahwa peristiwa buruk yang terjadi dalam kehidupannya hanya bersifat sementara dan meyakini kemampuannya untuk mengatasi (Seligman, 2008). Goleman (2002) mengatakan bahwa optimis adalah harapan kuat terhadap segala sesuatu yang terdapat dalam kehidupan akan mampu teratasi dengan baik, walaupun ditimpa banyak masalah dan frustrasi. Optimis merupakan sikap yang menopang individu agar jangan sampai terjatuh dalam kemasabodohan, keputusan ataupun mengalami depresi ketika individu dihadapkan pada kesulitan.

Lebih jauh Seligman (2008) menyatakan bahwa yang dimaksud optimis adalah keyakinan bahwa peristiwa buruk atau kegagalan hanya bersifat sementara, tidak mempengaruhi semua aktivitas dan tidak mutlak disebabkan diri sendiri tetapi bisa situasi, nasib, atau orang lain. Ketika mengalami peristiwa yang menyenangkan, individu yang optimis akan berkeyakinan bahwa peristiwa akan berlangsung lama, mempengaruhi semua aktivitas dan disebabkan oleh diri sendiri (King, 2010).

Seligman (2008) menemukan cara untuk meningkatkan optimisme yaitu dengan menggunakan model ABCDE. Model ini dikembangkan dari model ABC yang sebelumnya telah dikembangkan oleh Albert Ellis dan Aaron Beck (Seligman, 2008). Model ABCDE maksudnya adalah:

Adversity (A), kesulitan berupa peristiwa sulit yang dialami sehingga bereaksi memikirkan kesulitan tersebut. Peristiwa yang dialami dapat bersifat

positif atau negatif seperti liburan gagal, permusuhan dengan teman, kematian seseorang yang dicintai dan sebagainya.

Belief (B), kepercayaan yaitu pemikiran yang diinterpretasi dengan cepat tentang suatu kesulitan (A) yang menyebabkan akibat.

Consequences (C), konsekuensi yaitu bagaimana perasaan dan perilaku yang mengikuti kesulitan (A).

Disputation (D), penyanggahan yaitu argumen yang dibuat untuk membantah keyakinan yang telah dibuat sebelumnya (B). Hal ini dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu distraksi dan disputasi.

Energization (E), energi yaitu penguatan akibat emosi dan perilaku dari argument yang telah dibuat (D).

Pelatihan berpikir optimis adalah usaha berencana dalam waktu singkat yang diselenggarakan secara sistematis guna mempelajari langkah atau strategi untuk mendapatkan bentuk harapan bahwa peristiwa buruk yang terjadi dalam kehidupannya hanya bersifat sementara dan meyakini kemampuannya untuk mengatasi kesulitan. Dari uraian diatas, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah "Apakah pelatihan berpikir optimis dapat meningkatkan harga diri remaja di panti asuhan?".

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

Partisipan yang dipilih dalam penelitian ini dibatasi dengan karakteristik tertentu agar sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah: 1) Tinggal di panti asuhan yang berada di daerah Surakarta; 2) Memiliki harga diri rendah berdasarkan pengukuran skala harga diri; 3) Usia partisipan antara 13-21 tahun (Hurlock, 1998).

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara, observasi, skala harga diri yang disusun dari aspek harga diri milik Copersmith (1967) meliputi aspek penilaian diri secara umum (*general self*), akademis, keluarga, dan lingkungan sosial.

Rancangan eksperimen yang digunakan adalah *Pretest-Posttes Control Group design* (Seniati, 2005). Data-data yang telah terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik nonparametrik uji Wilcoxon. Perhitungan data selengkapnya dilakukan dengan menggunakan program SPSS.

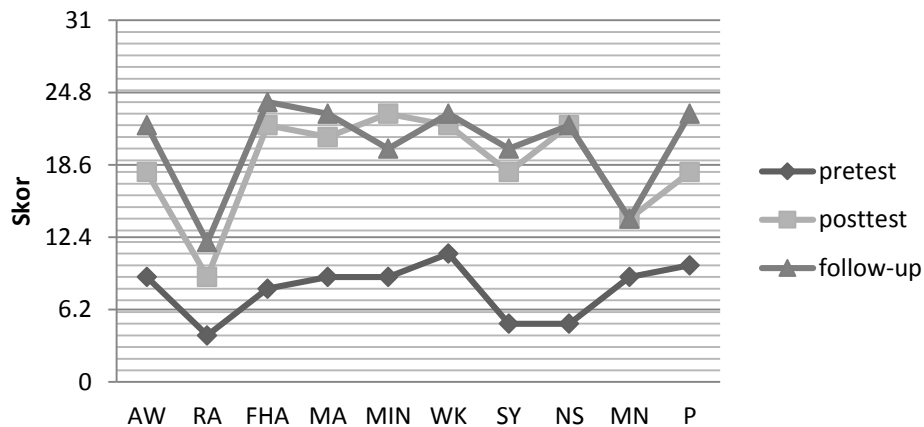
DISKUSI

Penelitian dilakukan di Panti Asuhan daerah Surakarta, yakni Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah (PAKYM) Surakarta dan Panti

Asuhan Yatim Putri Aisiyah (PAYPA) Surakarta. Kedua panti asuhan ini berada dalam naungan yayasan Muhammadiyah.

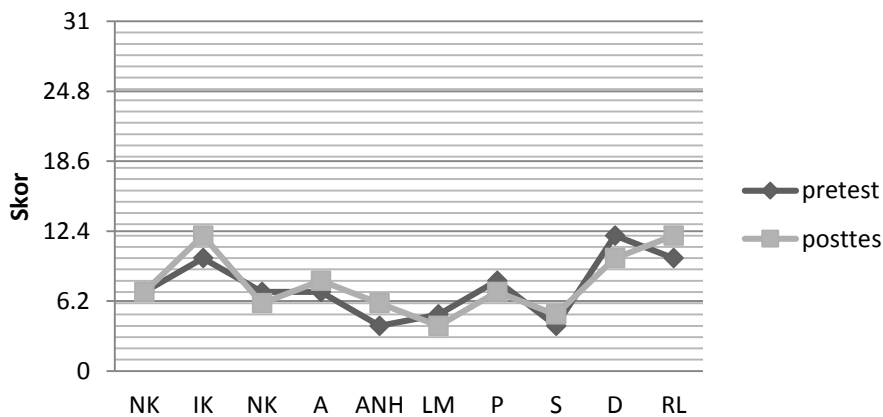
Berdasarkan hasil uji Wilcoxon statistik hitung (Z) = -2,807. Statistik tabel dapat dihitung pada tabel Z , dengan taraf signifikan = 5 %, maka luas kurva normal adalah $50\% - 5\% = 45\%$ atau 0,45. Pada tabel Z , untuk luas 0,45 di dapat angka Z tabel sekitar -1,645. Oleh karena Z output lebih besar dari Z tabel ($-2,807 > -1,645$), maka hipotesis diterima. Hasil analisis tersebut diperkuat dengan hasil *Asymp Sig (2-tailed)* (*asymptotic significance* untuk uji dua sisi) adalah 0,005. Oleh karena kasus ini adalah uji satu sisi, maka probabilitas menjadi $0,005/2 = 0,0025$; $p < 0,01$. Hal ini berarti hipotesis diterima, artinya pelatihan berpikir optimis sangat efektif untuk meningkatkan harga diri remaja di panti asuhan.

Perbandingan skor harga diri pada saat *pretest*, *posttest* dan *follow up* kelompok eksperimen lebih jelas dilihat pada Gambar 1.



GAMBAR 1. Grafik Perbandingan Skor Harga Diri Pada Tahap *Pretest*, *Posttest* dan *Follow-up* Kelompok Eksperimen

Sedangkan perbandingan skor harga diri pada saat *pretest* dan *posttest* dan *follow up* kelompok kontrol, lebih jelas dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Grafik Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Hasil survei di panti asuhan menunjukkan remaja mengalami masalah psikologis secara umum, seperti kecemasan, bergantung dan terlebih terkait dengan identitas diri. Hasil wawancara diperoleh bahwa tinggal di panti asuhan membuat beberapa remaja merasa dijauhkan dari keluarga, dan kurang dapat menerima ketika harus berada di lingkungan yang baru. Hal ini menimbulkan kekecewaan remaja pada orang tua, takut untuk menjalin hubungan sosial, kurang yakin pada kemampuan diri dan hambatan bagi remaja untuk menemukan jati diri.

Sebagaimana diungkapkan oleh Santrock (2003) bahwa berkembangnya pemikiran remaja mengenai diri dan keunikan dirinya merupakan suatu masalah besar dalam hidup remaja. Senada digambarkan Hurlock (1998), bahwa setiap individu yang melalui masa remaja mengalami perubahan fisik, emosi, minat, pola perilaku, dan menghadapi permasalahan yang lebih rumit. Remaja rentan sekali mengalami masalah psikososial, yakni masalah psikis atau kejiwaan yang timbul akibat terjadinya perubahan sosial yang berpengaruh pada penilaian terhadap dirinya.

Hasil wawancara yang diperoleh bahwasannya remaja berpikir bahwa orang tua membuang mereka dari rumah, tidak menyayangi mereka dan hidup menjadi terasing. Sebagian lainnya beranggapan label tinggal di panti asuhan membuat para remaja malu untuk berteman. Di bidang akademis, kebanyakan para remaja hanya memperoleh nilai rata-rata, sangat sedikit dari mereka yang mampu berprestasi di sekolah. Dari hasil wawancara, mereka kesulitan memahami pelajaran di sekolah dan beranggapan jika diri mereka tak sependai teman-teman di sekolah. Hal ini membuat banyaknya penilaian negatif yang muncul terhadap diri mereka sendiri atas kemampuan dan nilai diri, memunculkan rendahnya harga diri.

Pengalaman yang terbentuk dari cara menerangkan kepada dirinya sendiri tentang alasan mengapa peristiwa itu terjadi merupakan gaya penjelasan (*explanatory style*) yang dimiliki oleh setiap individu (Seligman, 2008). Sebagaimana pengertian harga diri yang diungkapkan oleh Coopersmith (1967) bahwa harga diri merupakan hasil evaluasi individu terhadap diri sendiri yang diekspresikan dalam sikap terhadap diri sendiri. Evaluasi ini erat kaitannya dengan pengalaman remaja dalam melihat dan berpikir tentang dirinya sendiri. Dengan kata lain kondisi yang menyebabkan rendahnya harga diri remaja di panti berasal dari gaya penjelasan yang bersumber dari cara berpikir. Gaya penjelasan remaja yang menyebabkan rendahnya harga diri perlu dirubah menjadi gaya penjelasan yang akhirnya mampu meningkatkan harga dirinya. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Cleghorn (1996) bahwa kunci perubahan individu terletak pada pikiran.

Usaha berupa restruktur kognitif diperlukan untuk memperbaiki proses berpikir yang menjadi pembuka jalan bagi munculnya optimis dalam menginterpretasikan suatu situasi. Restruktur kognitif menggunakan tekhnik pengubahan keyakinan irasional menjadi rasional berdasarkan Teori Ellis (2006) yang menyatakan bahwa keyakinan akan mempengaruhi perasaan dan

perasaan mempengaruhi perilaku seseorang yang akan menghasilkan konsekuensi tertentu bagi remaja.

Dari hasil dokumentasi dapat dilihat, pelatihan berpikir optimis yang dilakukan dalam satu hari memberikan kesempatan kepada para peserta untuk mengenali tahapan-tahapan proses berpikir. Selain itu peserta juga dilatih untuk melakukan rekonstruksi kognitif keyakinan yang dapat menyebabkan rendahnya harga diri. Pada setiap tahapan berpikir optimis, para peserta diberikan sesi berlatih dan diskusi. Selesai pelatihan, peserta dilatih untuk membuat serangkaian cara berpikir optimis dari kejadian yang dihadapi sehari-hari. Hasil evaluasi pelatihan dari peserta menunjukkan respon yang positif terhadap pelatihan yang diikuti, penilaian berdasarkan materi, penyampaian, metode, durasi waktu dan tempat pelatihan.

Seligman (2008) mengungkapkan proses rekonstruksi kognitif melalui pelatihan berpikir optimis yang dirancang dengan model ABCDE, memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengenal seputar masalah optimisme, melakukan dialog internal, mengenali kembali cara-cara berpikir yang telah digunakan (ABC), mengenali gaya penjelasan yang digunakan, belajar cara pikir yang lain dalam melihat peristiwa yang sama serta melakukan penyanggahan (D) untuk melawan cara pikir yang tidak mendukung sehingga menimbulkan perasaan dan perilaku dalam energi baru (E).

Gambaran proses berpikir optimis dimulai ketika remaja mengalami suatu peristiwa (A) maka akan timbul pertanyaan mengapa peristiwa itu terjadi, saat itulah ketiga dimensi keyakinan (B) bekerja dan menghasilkan emosi atau tindakan (C). Teknik utamanya dengan belajar menggunakan sanggahan (D), yang diawali dengan melihat rangkaian ABC yang menyatakan bahwa mosi dan tindakan (C) muncul dari keyakinan (B) tentang kesulitan (A) yang menimpa. Ketika dilakukan perubahan tanggapan mental berupa sanggahan (D) terhadap kesulitan (A), maka dapat mengatasi kemunduran yang terjadi.

Hasil pelatihan berpikir optimis yang diperoleh partisipan, memunculkan ketrampilan baru berupa rekonstruksi kognitif yang erat kaitannya dengan gaya penjelasan. Sebelumnya partisipan memiliki pemikiran yang mengarahkannya berada pada harga diri rendah, namun setelah pelatihan berpikir optimis partisipan memiliki gaya penjelasan baru yang dapat mendukung peningkatan harga diri.

Sesuai dengan pendapat Suryabrata (2002), setiap proses belajar itu membawa perubahan yang berupa kecakapan baru. Seligman (2008) mengungkapkan bahwa cara berpikir optimis atau pesimis yang digunakan individu akan mempengaruhi hampir seluruh bidang kehidupan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir optimis sangat efektif untuk meningkatkan harga diri pada remaja di panti asuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Borualogo, I. S. (2004). Hubungan antara persepsi tentang figur attachment dengan self esteem remaja panti asuhan muhammadiyah. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 29-49.
- Cleghorn, P. (1996). *The secrets of Self Esteem. A new approach for everyone*. Rockport, Massachusetts: Element Books, Inc.
- Coopersmith, S. (1967). *Antecedents Of Self Esteem*. San Fransisco: W. H. Freeman and Company.
- Ellis, Albert. (2006). *Terapi REB Agar Hidup Bebas Derita*. Jakarta: Mizan.
- Hurlock, E. B. (1998). *Perkembangan Anak*. Alih Bahasa oleh Soedjarmo & Istiwidayanti. Jakarta: Erlangga.
- King, L. A. (2010). *Psikologi Umum*. Alih Bahasa oleh Brian Marwensdy. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2003). *Human Development*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Alih Bahasa Shinto & Sherly. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (1995). *The Optimistic Child*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks Kelompok Gramedia.