

**PELATIHAN BERPIKIR OPTIMIS UNTUK
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* (HARGA DIRI) PADA PENERIMA
MANFAAT DI BALAI REHABILITASI SOSIAL
”WANITA UTAMA” SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Pendidikan
Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi**

Oleh :

TRI WAHYUNO ILHAM

T100135010

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

2019

HALAMAN PERSETUJUAN
PELATIHAN BEPIKIR OPTIMIS UNTUK
MENINGKATKAN *SEL F ESTEEM* (HARGA DIRI) PADA PENERIMA
MANFAAT DI BALAI REHABILITASI SOSIAL
“WANITA UTAMA” SURAKARTA

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

TRI WAHYUNO ILHAM

T100135010

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Pembimbing utama



Dr. Nisa Rachmah Nur Anganthi, M.Si., Psikolog

Pembimbing pendamping



Rini Lestari, S.Psi., Psikolog

**PELATIHAN BERPIKIR OPTIMIS UNTUK
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* (HARGA DIRI) PADA PENERIMA
MANFAAT DI BALAI REHABILITASI SOSIAL
” WANITA UTAMA” SURAKARTA**

Yang diajukan oleh:

**TRI WAHYUNO ILHAM
T100135010**

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Pada Tanggal

16 Januari 2019

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

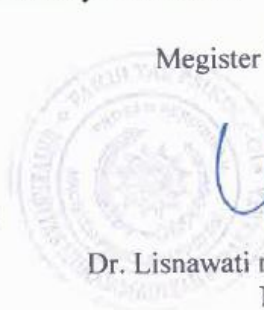
1. Dr. Nanik Prihartanti, M.Si., Psikolog
(Ketua Dewan Penguji)
2. Dr. Nisa Rachmah Nur Anganthi, M.Si., Psikolog
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Rini Lestari, S.Psi, M.Si., Psikolog
(Anggota II Dewan Penguji)

.....
.....
.....

Surakarta, 16 Januari 2019
Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi
Susatyo Wibono, S. Psi., M.Si., Psikolog
NIK: 838



Ketua
Megister Psikologi Profesi

Dr. Lisnawati ruhaena M.Si., Psikolog
NIK: 836

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 16 Januari 2019

Penulis



Tri Wahyuno Ilham, S. Psi

T 100 135 010

PELATIHAN BERPIKIR OPTIMIS UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* (HARGA DIRI) PADA PENERIMA MANFAAT DI BALAI REHABILITASI SOSIAL "WANITA UTAMA" SURAKARTA

Abstrak.

Manusia pada umumnya menginginkan kehidupan yang baik, yaitu terpenuhinya kebutuhan hidup, baik kebutuhan jasmani, kebutuhan rohani, maupun kebutuhan sosial. Kenyataannya yang dialami manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya mengalami kesulitan terutama wanita. Pendidikan yang rendah, tidak adanya keterampilan menyebabkan orang mengambil cara singkat untuk memenuhi kebutuhan hidup. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri (*Self Esteem*) pada penerima manfaat di balai rehabilitasi sosial "wanita utama" Surakarta. Penelitian eksperimen ini menggunakan *quasi experiment pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian 16 penerima manfaat yang mempunyai skor harga diri rendah dan sedang. Pengelompokan subjek dilakukan dengan cara *matching* yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu, 8 penerima manfaat kelompok eksperimen dan 8 penerima manfaat kelompok kontrol. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *Wilcoxon dan Mann Whitney U*. Hasil menunjukkan analisis bahwa uji perbedaan *pre test dan post test* kelompok eksperimen hasil menunjukkan Z sebesar -2.383 sebesar 5,200 dan *Asymp. Sig* sebesar 0,017 ($p < 0,05$). Uji perbedaan *pre test dan post test* kelompok kontrol hasil menunjukkan Z sebesar -9.85 dan *Asymp. Sig* sebesar 0,325 ($p > 0,05$). Sedangkan perbedaan *post test* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol menunjukkan analisis bahwa Z sebesar -2.528 dengan *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,010 ($p < 0,05$). Uji perbedaan *follow up* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa Z sebesar -2.522 dengan *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,010 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan harga diri pada individu setelah mendapatkan pelatihan berpikir optimis.

Kata kunci : harga diri, pelatihan berfikir optimis, penerima manfaat

Abstract

Man in a general way want good life, which is be accomplished requirement lives, well earthly concern requirement, spiritual requirement, and also social need. In reality that experienced by man in meet the need its life strucks a snag especially woman. Low education, don't mark sense skill causes person take royal road to meet the need life. To the effect of observational it is subject to be know application effectiveness training thinks optimism to increase self-respect(*Self Esteem*) on benefit receiver at hall rehabilitates social " main woman " Surakarta. This experiment research utilizes *quasi experiment pretest posttest control is design's group* . Subjek is research 16 benefit receiver that have self-respect score contemnns and be. subjek's agglomeration did by *matching* one that split up becomes 2 groups which is, 8 agglomerate benefit receivers experiments and 8 agglomerate benefit

receivers controls. Hypthosts testing is done by use of tech analisis *Wilcoxon and Mann Whitney u* . Result points out analisis that tests distinctive *pre is test and post is test* experiment group usufructs to point out Z. as big as - 2.383 as big as 5,200 and *Asymp. Sig* as big as 0,017 ($p < 0,05$). Quiz distinctive *pre is test and post is test* group controls to usufruct points out Z. as big as - 9.85 and *Asymp. Sig* as big as 0,325 ($p > 0,05$). sedagkan is difference *post is test* among eksperimen's group with agglomerate control points out analisis that z. as big as 2.528 by *Asymp. Sig (2 - tailed)* as big as 0,010 ($p < 0,05$). Quiz distinctive *follow up* control's experiment and group group points out that z. as big as 2.522 by *Asymp. Sig (2 - tailed)* as big as 0,010 ($p < 0,05$). It points out that there is self-respect step-up on afters individual get training thinks optimism.

Key word : self-respect, training bethinks optimism, benefit receiver

1. PENDAHULUAN

Dampak dari sulitnya memenuhi kebutuhan hidup salah satunya maraknya praktek prostitusi di lokalisasi yang tersebar di berbagai daerah. Salah satu fenomena sosial ini sudah ada sejak masa awal diciptakannya manusia dan fenomena tersebut hingga saat ini belum bisa diatasi, bahkan secara kuantitas justru meningkat dan penyebarannya semakin merata hampir di seluruh dunia. Pelacuran itu senantiasa menjadi masalah sosial atau menjadi objek urusan hukum dan tradisi. Jumlah wanita tuna susila di seluruh Indonesia berdasarkan sumber Kementerian Sosial RI Direktorat Rehabilitasi Tuna Sosial (12 Maret 2017) adalah 64.435 wanita tuna susila. . Hal ini menjadi pekerjaan pemerintah dalam menangani permasalahan eks wanita tuna susila di Indonesia.

Menyadari kondisi permasalahan sebagaimana tersebut maka Pemerintah Provinsi Jawa Tengah, dalam hal ini Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah melalui Balai Rehabilitasi Sosial “Wanita Utama” Surakarta dengan landasan profesi pekerjaan sosial melaksanakan Pelayanan dan Rehabilitasi sosial bagi wanita tuna susila dan eks wanita tuna susila. Tujuan operasional dari pembinaan melalui rehabilitasi sosial adalah : (1) memberikan pembinaan terhadap tata kehidupan para wanita tuna susila dalam kehidupan dan penghidupan secara normatif, (2) mengembangkan pemulihan kembali harga diri, kepercayaan diri, tanggung jawab

sosial, kemauan dan kemampuan para tuna susila agar dapat melaksanakan fungsi sosialnya secara wajar dalam kehidupan dan penghidupan masyarakat.

Dari hasil wawancara dengan Kepala Pekerja Sosial, bahwa para penerima manfaat itu diperoleh dari hasil razia yang dilakukan Polri dan Satpol PP dalam operasi penyakit masyarakat, hasil motivasi petugas sosial, atas kesadaran sendiri serta penyerahan dari keluarga para penerima manfaat. Saat dilakukan wawancara lebih mendalam tanggal 30 Januari 2016 pada 10 orang penerima manfaat di balai rehabilitasi sosial “Wanita Utama” Surakarta, rata-rata penerima manfaat merasa bahwa dirinya adalah orang yang kotor, orang yang hina, merasa tidak bahagia, tertekan serta merasa dirinya tidak berarti. Selain itu sering muncul perasaan minder dan merasa takut jika nanti harus kembali ke masyarakat (kembali ke rumah).

Dari wawancara yang dilakukan kepada salah satu pekerja sosial di Rehabilitasi Sosial” Wanita Utama” Surakarta, menyatakan bahwa penerima manfaat memiliki harga diri rendah karena salah satunya disebabkan sikap masyarakat. Sikap menolak dapat bercampur dengan rasa benci, ngeri, *jijik*, takut, dan marah. Sikap masyarakat ini menimbulkan terjadinya konflik-konflik dan kecemasan-kecemasan yang memungkinkan menurunkan harga diri penerima manfaat. Penerima manfaat sering merasa harga dirinya dihinakan oleh banyak orang sehingga menyebabkan penerima manfaat kembali lagi ke dunia prostitusi karena merasa sudah tidak memiliki harga diri. Oleh karena itu penting bagi pihak Rehabilitasi Sosial “Wanita Utama” Surakarta untuk membantu meningkatkan atau mengembalikan harga diri bagi penerima manfaat

Kemudian Adams (Lestari, 2002) juga menyatakan bahwa pelacuran disebabkan oleh penolakan dan tidak dihargai lingkungan, kemiskinan dan mudah untuk mendapatkan uang. Kartono (2003) menjelaskan bahwa masyarakat memberikan cap yang buruk dan menghina pelacur karena dianggap tidak memiliki moral dan telah melanggar adat-istiadat, hukum, dan agama. Akibat cap negatif pada pelacur timbul reaksi sosial pada masyarakat yang bersifat menolak, masa bodoh, dan acuh tak acuh.

Harga diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang mempunyai peran penting dan berpengaruh besar terhadap sikap dan perilaku individu, karena harga diri dalam kehidupan manusia sangat penting. Seligman (2008) 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, 2008). Oleh karena itu untuk memperbaiki kondisi yang kurang menguntungkan tersebut maka *explanatory style* (gaya penjelasan) harus diubah. Menurut Seligman (2008) harga diri yang dimiliki oleh individu bukan bawaan 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 (2008) menyatakan bahwa *explanatory style* merupakan inti dari berpikir optimis, sehingga perubahan *explanatory style* dilakukan dengan memberikan latihan berpikir optimis.

Dari uraian di atas, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah “Apakah pelatihan berpikir optimis efektif untuk meningkatkan harga diri (*Self Esteem*) pada penerima manfaat di balai rehabilitasi Sosial “Wanita Utama” Surakarta ?”.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan analisis data secara kuantitatif. Analisis kuantitatif yang dimaksud menggunakan teknik statistik nonparametrik yaitu untuk mengukur signifikansi perbedaan 1 kelompok yaitu *pre test-post test-follow up* kelompok eksperimen dan *pre test-post test-follow up* kelompok kontrol. Sedangkan *uji Mann-withney U* untuk mengukur signifikansi perbedaan antara 2 kelompok yaitu *post test* kelompok eksperimen dan *post test* kelompok kontrol serta *follow up* kelompok eksperimen dan *follow up* kelompok kontrol. Analisis tersebut dilakukan dengan

menggunakan *SPSS v.16.0 for windows*. Subjek penelitian ini sebanyak 16 penerima manfaat dengan skor hargadiri sangat rendah dan rendah, yang terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu 8 penerima manfaat kelompok eksperimen dan 8 penerima manfaat kelompok kontrol. Pengelompokan sampel pada kelompok penelitian dilakukan dengan *random assignment*.

Skala Harga Diri dalam penelitian ini diadopsi dan diadaptasi dari Noviansjah (2010) dengan menggunakan *Self Esteem Inventory* yang disusun menggunakan model skala *Likert*, dimana item-item dalam skala ini dirancang berdasarkan tiga aspek harga diri menurut teori Minchinton (2010), yaitu: perasaan seseorang mengenai dirinya, perasaan seseorang terhadap hidup, perasaan dalam kaitanya dengan orang lain.

Hasil penilaian alat ukur dari sembilan orang ahli mengenai konten yang telah dimodifikasi oleh peneliti dinilai berdasarkan rumus V dari *Aiken's*. Angka V bergerak antara 0 sampai dengan 1 (Aiken, 1985). Bilamana $V > 0$ sudah dianggap memiliki validitas yang memadai. Berdasarkan hasil penilaian konten alat ukur, dapat disimpulkan nilai validasi isi alat ukur harga diri diperoleh hasil angka dengan 0,4 sebanyak 1 item tidak valid, hasil angka 0,5 sebanyak 14 item tidak valid, hasil angka 0,6 sebanyak 12 item tidak valid dan angka 0,7 sebanyak 24 item valid, hasil angka 0,8 sebanyak 20 item valid, hasil angka 0,9 sebanyak 1 item valid. Secara keseluruhan memiliki validitas isi yang memadai sebanyak 45 item. Maka dari itu, 45 item tersebut akan digunakan dalam alat ukur uji coba pada penerima manfaat.

Uji coba alat ukur harga diri dilakukan kepada 50 penerima manfaat dengan kriteria yang sesuai dengan subjek penelitian. Hasil data uji coba alat ukur yang telah disebar ini selanjutnya dianalisis menggunakan *SPSS for windows* versi 16.0. Alat ukur ini terdiri dari 45 aitem meliputi aitem *favorable* (positif) dan *unfavorable* (negatif). Kriteria pemilihan aitem berdasarkan pada korelasi aitem total biasanya menggunakan batasan lebih besar 0,30 (Azwar, 1999). Pada analisis ini, peneliti menggunakan pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total batasan 0,30. Dengan demikian, kriteria yang diambil merupakan aitem yang mencapai koefisien korelasi

minimal 0,30 daya pembedaannya dianggap memuaskan. Hasil analisis data diperoleh aitem valid sebanyak 45 aitem dengan indeks korelasi bergerak dari 0,749 sampai dengan 0,854.

Modul Pelatihan Berfikir Optimis ini menggunakan modul yang telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh Marwati (2013) Modul Pelatihan Berpikir Optimis untuk meningkatkan Harga Diri pada Penerima Manfaat di Balai Rehabilitasi Sosial “Wanita Utama” Surakarta, terdiri dari 10 sesi yang dilakukan dalam dua kali pertemuan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menguji perbedaan skor harga diri pada kelompok eksperimen dan kontrol antara kondisi sebelum perlakuan (*pretest*), sesaat setelah perlakuan (*posttest*). Pengujian hipotesis dilakukan dengan menguji perbedaan antara *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan analisis *Mann Whitney U* dengan hasil Uji perbedaan *posttest* kelompok Eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil menunjukkan analisis bahwa uji perbedaan *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen hasil menunjukkan *Z* sebesar -2.383 sebesar 5,200 dan *Asymp. Sig* sebesar 0,017 ($p < 0,05$). Uji perbedaan *pre test* dan *post test* kelompok kontrol hasil menunjukkan *Z* sebesar -9.85 dan *Asymp. Sig* sebesar 0,325 ($p > 0,05$).

Sedangkan perbedaan *post test* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol menunjukkan analisis bahwa *Z* sebesar -2.528 dengan *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,010 ($p < 0,05$). Uji perbedaan *follow up* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa *Z* sebesar -2.522 dengan *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,010 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol. Hipotesis yang mengatakan bahwa ada peningkatan harga diri pada individu setelah mendapatkan pelatihan berpikir optimis diterima.

3.2 Pembahasan

Perubahan skor harga diri terjadi cukup signifikan pada kelompok eksperimen pada kondisi *post-test*. Hal ini dapat diartikan bahwa pada kelompok yang diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir optimis, pada kondisi setelah diberikan pelatihan berpikir optimis mengalami kenaikan skor harga diri. Hal ini terjadi karena peserta mulai memahami, menyadari dan mengerti manfaat dari materi yang dijelaskan dalam pelatihan.

Penerima manfaat menunjukkan perubahan yang positif berupa peningkatan skor harga diri seperti yang dilatihkan. Beberapa perubahan yang mencolok adalah memahami dan menerima perasaan serta emosi yang selama ini negatif menjadi lebih positif, dan lebih menerima dirinya sehingga harga diri juga meningkat. Selain itu subyek mampu mengidentifikasi perasaan, emosi, dan memberikan solusi dalam menghadapi pengalaman emosi, dan lebih *insight* bahwa mereka memiliki kekurangan namun juga memiliki kelebihan atau potensi yang dapat dikembangkan ke depannya.

Sebelum diberikan pelatihan berpikir optimis penerima manfaat mengungkapkan perasaannya bahwa mereka merasa belum bisa membahagiakan keluarga seperti gagal dalam melanjutkan sekolah, gagal dalam membina rumah tangga dan merasa belum berhasil dalam pekerjaan. Selain itu penerima manfaat merasa sedih karena tidak bisa berkumpul dengan keluarga, bertemu dengan anak dan merasa seperti orang di penjara. Ada juga dari penerima manfaat yang merasakan kesepian, sedih, putus asa sehingga terkadang menangis sendirian dikamar.

Kemudian setelah diberikan pelatihan berpikir optimis, penerima manfaat mulai merasakan dampak positif terkait pelatihan berpikir optimis dalam kehidupannya sehari-hari sehingga meningkatkan harga diri mereka.

Penerima manfaat berusaha merubah sikap perilaku menjadi lebih baik dan ingin focus dengan ketrampilan yang sudah mereka pelajari selama di resos. Penerima manfaat juga sudah mampu membuat perencanaan terkait masa depan mereka (pasca keluar dari resos), sebagai contoh penerima manfaat berencana untuk

membuka usaha, seperti membuka salon, bekerja di pabrik konfeksi, membuka warung makan.

Hal ini menunjukkan bahwa penerima manfaat dengan kenaikan skor harga diri menunjukkan ketrampilan pengembangan harga diri yang baik, terlihat dari kemampuan subjek dalam *positive self talk*, hal ini terkait dengan efektivitas pelatihan berpikir optimis yakni mengenai materi-materi yang diberikan dalam pelatihan misalnya materi mengubah pernyataan negatif menjadi positif dalam menggambarkan diri mereka serta mengajarkan pada peserta bagaimana *positive self talk* atau pernyataan positif pada diri sendiri.

Pada sesi itu menjadikan penerima manfaat mulai berpikir dan mulai mengganti beberapa pernyataannya yang selama ini negatif menjadi lebih positif, misalnya peserta selama ini mengatakan bahwa dirinya tidak bisa apa-apa, orang yang hina, malu dan tidak berguna. Setelah mendapatkan materi mengenai pelatihan berpikir optimis, peserta mulai dapat mengubah pernyataan tersebut menjadi seharusnya saya bersyukur karena masih diberikan kesempatan untuk hidup dan memperbaiki diri, dan Tuhan menciptakan segala sesuatu tentunya berguna, sehingga mereka mengganti pemikirannya yang selama ini negatif menjadi positif.

Seseorang yang memiliki harga diri (*Self esteem*) yang tinggi, akan cenderung menerima dan mengapresiasi dirinya sendiri dalam kondisi apapun, merasa nyaman dengan keadaan dirinya, berprasangka baik terhadap dirinya sendiri, memiliki control emosi yang baik dan terbebas dari perasaan yang tidak menyenangkan seperti kemarahan, ketakutan, kesedihan, dan rasa bersalah. Orang yang memiliki harga diri tinggi memiliki suatu keyakinan mampu mengontrol setiap bagian kehidupannya. Ini dapat terlihat dari bagaimana seseorang dapat merancang, merencanakan, dan merealisasikan segala sesuatu yang diharapkan atau menjadi tujuan hidupnya secara optimal.

Seseorang dengan harga diri (*Self esteem*) yang rendah meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan instrinsik yang kecil sehingga meragukan kemampuan dirinya. Akibatnya selalu takut untuk mencoba segala sesuatu dan memiliki control

emosi yang buruk, sering merasa tidak bahagia, tertekan serta merasa bahwa dirinya tidak berarti atau sia-sia (Manchinton,2010).

Munculnya rasa bahwa penerima manfaat adalah orang yang gagal, orang yang kesepian(merasa sendiri), merasa tidak bahagia, tertekan serta merasa dirinya tidak berarti. Selain itu sering muncul perasaan minder dan merasa takut jika nanti harus kembali ke masyarakat (kembali ke rumah) ini merupakan indikasi harga diri pada penerima manfaat itu rendah. Kondisi yang dialami penerima manfaat tidak menguntungkan dan perlu diperbaiki dan kunci perubahan ini terletak pada pikiran.

Oleh karena itu cara berpikir tersebut perlu diubah dari yang semula tidak mendukung menjadi mendukung diri sendiri dan berhenti mengkritik diri sendiri. Perubahan cara berpikir ini dilakukan dengan latihan yang terus menerus. Sehingga program pelatihan berfikir optimis dirasa bermanfaat dalam penanganan masalah harga diri rendah yang dialami oleh penerima manfaat.

Restrukturisasi kognitif diperlukan untuk memperbaiki proses berpikir yang menjadi pembuka jalan bagi munculnya optimis dalam menginterpretasikan suatu situasi. Restrukturisasi kognitif menggunakan teknik pengubahan keyakinan irrasional menjadi rasional berdasarkan teori Ellis (2006) yang menyatakan bahwa keyakinan akan mempengaruhi perasaan dan perasaan mempengaruhi perilaku seseorang yang akan menghasilkan konsekuensi tertentu padanya.

Faktor yang mendukung keberhasilan pelatihan adalah peran fasilitator. Penguasaan materi, pengalaman, dan kualitas interpersonal yang baik merupakan modal utama yang mendukung fasilitator dalam menjalankan pelatihan dengan baik. Fasilitator mampu memfasilitasi proses pelatihan dengan baik, menumbuhkan suasana keterbukaan dan keakraban di antara subjek, dapat menjelaskan materi serta memandu proses demi proses pelatihan dengan baik. Suasana keakraban pada awal pertemuan dibangun melalui *ice breaking*.

Selain hal itu, modul pelatihan yang dirancang sudah pernah diuji oleh *expert* serta pernah diujicobakan oleh peneliti sebelumnya, sehingga materi yang disampaikan dalam modul pelatihan dapat dipahami dengan baik oleh penerima

manfaat pelatihan dan mudah untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Partisipasi dari subjek juga mendukung keberhasilan dalam pelatihan. Penerima manfaat dalam pelatihan ini kooperatif dan memperhatikan apa yang diberikan fasilitator. Subjek pelatihan juga datang sesuai jadwal pelatihan yang telah ditentukan bersama. Motivasi para penerima manfaat yang cukup baik, sikap terbuka menceritakan pengalamannya, serta mau memperhatikan cukup membantu keberhasilan pelatihan ini sehingga dapat meningkatkan harga diri.

Kendala-kendala yang dialami oleh peneliti dalam penelitian ini diantaranya adalah peneliti kesulitan dalam menentukan jadwal pelatihan yang disesuaikan dengan jadwal penerima manfaat dikarenakan padatnya kegiatan yang diadakan oleh Balai Rehabilitasi sosial “Wanita Utama” Surakarta. Kendala lain yang dialami oleh peneliti adalah tempat pelatihan yang kurang kondusif, yaitu ruang terlalu besar dan lebar untuk 8 penerima manfaat sehingga suara dari fasilitator kurang fokus hanya ke-8 orang tetapi memenuhi ruangan dengan kurang jelas. Selain hal itu, terdapat beberapa penerima manfaat yang perlu mendapatkan bimbingan dan arahan dari observer karena kurang fahamnya peserta terhadap tugas yang diberikan dan itu memakan waktu terlalu lama.

4. PENUTUP

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir optimis efektif untuk meningkatkan harga diri pada penerima manfaat Balai rehabilitasi Sosial “wanita Utama” Surakarta.

Hal ini dapat di lihat dari adanya perbedaan skor yang signifikan antara kelompok esperiment dan kelompok kontrol. Sehingga hipotesis yang mengatakan bahwa ada peningkatan harga diri pada individu setelah mendapatkan pelatihan berpikir optimis diterima.

Terjadi perubahan perilaku yang sebelumnya penerima manfaat merasa menjadi pribadi yang gagal dimana merasa belum bisa membahagiakan keluarga karena gagal dalam melanjutkan sekolah, gagal dalam membina rumah tangga serta merasa belum

berhasil dalam pekerjaan. Selain itu muncul perasaan sedih karena tidak bisa berkumpul dengan keluarga, bertemu dengan anak dan merasa seperti orang di penjara, rasa kesepian, putus asa menyebabkan penerima manfaat terkadang menangis sendirian dikamar.

Setelah mendapatkan pelatihan berpikir optimis penerima manfaat mampu merubah sikap dan perilaku menjadi lebih baik, penerima manfaat mampu membuat rencana terkait dengan masa depan selepas keluar dari balai resos. Penerima manfaat berkeinginan untuk menggunakan dengan ketrampilan yang sudah mereka pelajari

selama di resos dan berencana untuk membuka usaha, seperti membuka salon, bekerja di pabrik konfeksi, membuka warung makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (2006). *Psychological Testing and Assessment*. Boston : Pearson
- Azwar, S. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- As'ad, M. (2003). *Seri Ilmu Sumber Daya Manusia.: Psikologi industry*. Yogyakarta : Libety.
- Branden, N. (2007). *The Psychology Of Self Esteem*. New York :Bartam Bools
- Coopersmith, S. (2007). *Antecedent Of Self Esteem*. San Fransisco : W.H. Freeman and Company.
- Friedman. H.S & Schustack. M.W. (2006). *Kepribadian : Teori klasik dan riset modern*. Jakarta :Erlangga.
- Felker. (2002). *The Development Of Self Esteem*. New York : William Morrow & Company.
- Goleman. (2002). *Emotional Intelegenci. Mengapa kecerdasan emosi lebih penting dari pada IQ*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi ,2004. *Metodologi Research*, Jilid 1. Yogyakarta : Andi Offset.
- King, L.A. (2010). *Psikologi Umum*. Alih bahasa oleh Brian Marwensdy. Jakarta : Salemba Humanika.

- Lestari, R & Lestari, S. (2002). *Pelatihan berfikir untuk mengubah perilaku coping pada mahasiswa. Jurnal psikodiagnostik*
- Minchinton, J. (2010). *Maximum Self Esteem : The Hand Bookfor reclaiming your sens of self worth*. KualaLumpur : Golden Books center Sdn, Bhd.
- Myers, A., & Hansen, C. (2002). *Experimental Psycology*. Wadsworth : Thomson learning.
- Seligman , M.E.P. (2008). *Menginstal otimisme. Bagaimana cara mengubah pikiran dan kehidupan anda*. Alih bahasa oleh Budhy Yogpranata. Bandung : Momentum.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Alih bahasa Shinto & Sherly. Jakarta : Erlangga
- Scheier, M. F., & carver, C. S. (2002). Effect of optimism on psychological and physical Well-Being : Therotical Overview and Empirical update. *Cognitif therapy and Research*.