

PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP PENINGKATAN KONSEP DIRI PADA REMAJA DIFABEL DI BBRSD PROF. DR. SOEHARSO SURAKARTA

The Effect of Positive Thinking Training on The Improvement of Self Concept in Adolescent With Disabilities

Ichsan Nur Hidayat, Tri Rejeki Andayani, Aditya Nanda Priyatama

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebalas Maret

ABSTRAK

Remaja difabel, sebagaimana remaja lainnya, juga mempunyai tugas perkembangan yang harus diselesaikan. Namun demikian, banyak remaja difabel merasa tidak puas terhadap diri, atau bahkan menolak diri. Kegagalan dalam penerimaan diri ini menuntun pada pembentukan konsep diri negatif. Konsep diri berkaitan erat dengan aspek kognitif, sehingga salah satu intervensi kognitif yang bisa dilakukan adalah dengan pengembangan latihan berpikir positif. Kemampuan berpikir positif dimaksudkan agar difabel mampu memandang dengan lebih positif tentang diri dan lingkungan sehingga menumbuhkan asumsi yang baik pula terhadap dirinya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Pelatihan Berpikir Positif terhadap peningkatan konsep diri pada remaja difabel di BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan design Non-Randomized Pretest-Posttest Control Group Design. Subjek penelitian sebanyak 12 orang remaja difabel siswa BBRSD Surakarta yang termasuk kategori konsep diri negatif, dengan 6 orang sebagai kelompok kontrol dan 6 orang sebagai kelompok eksperimen. Subjek kelompok eksperimen diberikan pelatihan berpikir positif dengan metode pendekatan experiential learning. Pengambilan data dilakukan dengan skala adaptasi TSCS (*Tennessee Self Concept Scale*) yang mempunyai daya beda item antara 0,339 - 0,770 dan reliabilitas (α) 0,928.

Hasil analisis data dengan uji Independent Sample T Test didapatkan nilai t hitung sebesar 2,238 ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dan p 0,038 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Pelatihan Berpikir Positif terhadap peningkatan konsep diri pada remaja difabel di BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Uji hipotesis dengan uji Paired Sample T Test didapatkan nilai t hitung 3,887 ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dan p 0,012 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa Pelatihan Berpikir Positif efektif dalam meningkatkan konsep diri pada remaja difabel di BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta.

Kata Kunci : Konsep Diri, Pelatihan Berpikir Positif, Remaja Difabel

PENDAHULUAN

Kecacatan atau difabilitas sampai saat ini masih merupakan suatu hal yang selalu diidentikkan dengan keadaan negatif, mengacu pada kondisi ketidakmampuan dan ketidak berdayaan. Hal inilah yang membuat masyarakat masih menganggap kekurangan ini merupakan aib yang sebisa mungkin untuk dihindari dan disembunyikan.

Kondisi masyarakat yang demikian seringkali membuat individu dengan difabilitas merasa terkucilkan, bahkan menimbulkan perasaan rendah diri pada dirinya. Rasa berbeda, persepsi yang rendah terhadap diri, depresif, penolakan diri, serta terganggunya pembentukan konsep diri merupakan berbagai macam dampak psikososial yang sering dialami para difabel (Rahman, 2008; King, dkk, 1993; Lecturer dan Naseem 2010)).

Berbagai macam masalah psikososial yang muncul pada difabel tentunya akan membuat kehidupan para difabel tersebut semakin sulit. Pembentukan konsep diri positif bagi difabel sangat diperlukan, karena konsep diri merupakan bagian yang penting dari kepribadian. Konsep diri berperan besar dalam menentukan perilaku individu, berperan dalam mempertahankan keselarasan batin, berpengaruh terhadap penafsiran pengalaman, dan menentukan pengharapan individu tersebut (Pudjjogyanti,1993).

Konsep diri dapat didefinisikan sebagai kumpulan kepercayaan, sikap, dan pemikiran tentang diri yang merupakan hasil deskripsi akan kemampuan fisik, sosial, dan psikologis (James, Dacey dan Kenny, 1997). Konsep diri erat kaitannya dengan aspek kognitif, karena konsepsi tersebut terbentuk dari kumpulan kepercayaan terhadap diri. Dengan demikian, kepercayaan dan asumsi itu dapat diubah dengan cara mengubah pola pikir terhadap diri dan lingkungan. Kemampuan untuk dapat berpikir positif merupakan salah satu teknik untuk mengubah kepercayaan dan asumsi tersebut.

Caprara & Steca (2006) menjelaskan bahwa berpikir positif erat kaitannya dengan kepuasan hidup, harga diri, dan juga optimisme. Dengan mengembangkan kemampuan berpikir positif maka diharapkan difabel dapat memproses ulang cara berpikir dan membentuk suatu keyakinan baru yang lebih positif dalam memandang diri sendiri dan permasalahan yang dihadapinya. Berdasarkan hal tersebut, penulis

mengadakan penelitian dengan mengimplementasikan penggunaan teknik Berpikir Positif untuk mengembangkan konsep diri positif pada remaja difabel di BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta.

DASAR TEORI

A. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri, didefinisikan oleh beberapa ahli sebagai kumpulan kepercayaan, sikap, dan pemikiran tentang diri yang merupakan hasil deskripsi akan kemampuan fisik, sosial, moral, dan psikologis yang telah dipegang selama kehidupan individu itu berlangsung (Berzonsky, 1981; James, dalam Dacey dan Kenny, 1997; Hurlock, 1992).

Konsep diri menurut Calhoun dan Acocella (1990) terbagi atas 3 hal, yaitu gambaran tentang diri individu itu sendiri, yang terdiri atas a) pengetahuan tentang diri setiap individu, (informasi yang dimiliki individu tentang diri, misalnya usia, jenis kelamin, penampilan) b) pengharapan (gagasan individu tersebut tentang kemungkinan menjadi apa kelak) dan c) penilaian individu tentang diri (pengukuran yang dilakukan individu tentang keadaan diri, yang dibandingkannya dengan apa yang menurut individu itu dapat dan seharusnya terjadi pada dirinya). Penilaian diri ini menentukan tingkat harga diri, yang pada akhirnya akan menentukan perilaku. Semakin baik setiap individu menghargai

diri, semakin positif pula konsep diri yang dimiliki. Semakin tidak baik setiap individu menghargai diri, maka semakin negatif pula konsep diri yang dimiliki.

Dengan demikian, konsep diri positif lebih berupa penerimaan diri, bukan berdasar atas kebanggaan yang besar terhadap diri (Calhoun dan Acocella, 1990). Seorang individu dengan konsep diri positif dapat menyimpan berbagai informasi tentang dirinya, baik informasi negatif maupun positif. Pada konsep diri negatif, konsep diri itu terlalu stabil dan teratur, atau konsepsi itu benar-benar tidak teratur sehingga individu tersebut tidak memiliki perasaan akan kestabilan dan keutuhan diri (Calhoun dan Acocella, 1990).

Individu dengan konsep diri negatif akan selalu mengubah terus menerus konsep dirinya atau individu tersebut melindungi konsep dirinya yang kaku, dengan cara mengubah ataupun menolak semua informasi baru yang bertentangan dengan konsep diri yang telah ditetapkannya.

2. Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Faktor – faktor yang mempengaruhi konsep diri menurut Rakhmat (1999) adalah :

- a. Faktor Orang Lain, yaitu orang-orang di sekitar yang memberikan penilaian dan berinteraksi dengan individu tersebut. Bagaimana orang lain menilai seorang individu, hal itu akan membentuk konsep dirinya.
- b. Faktor Kelompok Rujukan, yaitu

kelompok yang secara emosional mengikat dan mengarahkan perilaku individu dengan menyesuaikan diri terhadap ciri-ciri kelompoknya tersebut.

Pudjijogyanti (1993), juga menyebut faktor yang mempengaruhi konsep diri, namun lebih spesifik, yaitu peranakan citra fisik, jenis kelamin, orang tua, dan faktor sosial.

3. Hubungan Difabilitas dan Konsep Diri

Difabel dalam penelitian ini merujuk pada individu dengan difabilitas fisik (tunadaksa), yang dirumuskan sebagai suatu keadaan rusak atau terganggu sebagai akibat gangguan bentuk atau hambatan pada tulang, otot, dan sendi dalam fungsinya yang normal. Kondisi difabilitas tersebut, secara langsung akan berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri. Hal ini sesuai dengan pendapat beberapa ahli yang menyebutkan faktor fisik sebagai salah satu bagian dari pembentukan konsep diri (Hurlock,1992; James, dalam Dacey & Kenny, 1997; Brooks, dalam Rakhmat, 1999; Verderber, dalam Sobur, 2003; Pudjijogyanti, 1993).

Rangkaian reaksi yang dimulai dengan kerusakan fungsi motorik akan diikuti dengan menurunnya perkembangan kognitif serta timbulnya tekanan emosional yang mengakibatkan kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan, sehingga akan mengganggu perkembangan kepribadian. Di dalam masa anak-anak dan remaja, penekanan pada kualitas-kualitas fisik dari

individu tersebut dengan kuat ditandai dan pada periode-periode ini sifat-sifat dan kekurangan-kekurangan fisik (baik yang riil atau hanya dibayangkan) dapat menyebabkan akibat-akibat yang besar pada perkembangan konsep diri keseluruhannya (Burns, 1993).

B. Pelatihan Berpikir Positif

1. Pengertian Pelatihan Berpikir Positif

Pelatihan berpikir positif dalam penelitian ini adalah usaha intervensi kognitif yang bertujuan untuk menghilangkan distorsi kognitif, yaitu pikiran-pikiran irasional terhadap diri maupun lingkungan, dan mengubahnya menjadi pola pikir yang rasional. Dengan demikian Pelatihan Berpikir Positif ini diharapkan mampu untuk merekonstruksi pikiran, dari yang sebelumnya negatif menjadi positif.

Pelatihan ini dikembangkan dengan modifikasi dari terapi rasional emotif Ellis (2007) yang merupakan salah satu bentuk terapi kognitif. Terapi kognitif Ellis (2007) menekankan pada model kognitif ABC (*Antecedents, Behavior, dan Consequency*), yang diteruskan dengan D (*disputation*) serta E (*effective new philosophy*). Tujuan penggunaan REBT Ellis adalah meminimalkan pandangan yang menyalahkan diri sendiri dan membantu memperoleh esensi hidup yang lebih realistis melalui proses belajar.

2. Teknik Berpikir Positif

Teknik berpikir positif dalam penelitian ini mengacu pada pemaparan Quilliam (2008), yang merupakan versi aplikatif dari teori terapi kognitif Ellis (2007). Teknik – teknik tersebut meliputi (1) menantang pikiran yang dimiliki, (2) mengubah gambaran cara berpikir yang dimiliki, (3) menggunakan bahasa yang konstruktif, (4) memikirkan kembali kepercayaan yang dimiliki, (5) membangun harga diri, dan (6) mempertahankan perilaku positif yang dimiliki.

Teknik-teknik berpikir positif tersebut kemudian disusun dalam sebuah modul pelatihan, dengan penambahan dan pengurangan materi sesuai karakteristik subjek. *Blueprint* materi dalam penyusunan modul dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. *Blueprint* materi modul pelatihan

Materi	Isi Materi
Berpikir Acuan : Burns 1988)	Teori berpikir, pikiran, dan distorsi kognitif
Disputasi (penyangkalan) Acuan : Quilliam (2008)	- Menantang Pikiran yang dimiliki - Memikirkan kembali kepercayaan yang dimiliki
Mempertahankan perilaku Positif Acuan : Quilliam (2008)	- Mengubah gambaran mental yang dimiliki dengan menggunakan bahasa konstruktif - Membangun harga diri dan harapan diri

Modifikasi terhadap teknik berpikir positif dari Quilliam (2008) tersebut dilakukan

agar materi tidak terlalu direktif dan sesuai dengan konsep *experiential learning* yang ingin diterapkan peneliti. Dengan demikian subjek diharapkan dapat aktif secara audio-visual-kinetik, sehingga subjek benar-benar mengalami sebuah proses pemahaman, bukan sekedar doktrinisasi materi.

C. Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif terhadap Konsep Diri Pada Remaja Difabel Berpikir positif adalah suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Kemampuan untuk dapat berpikir positif ini penting bagi difabel. Remaja difabel akan mendapat kesulitan yang lebih besar dibandingkan sesamanya yang normal didalam menjalani kehidupan sosial, sehingga akan timbul perasaan tidak mampu, putus asa, serta merasa rendah diri. Dengan mengembangkan kemampuan berpikir positif, maka difabel dapat memandang secara lebih baik terhadap diri dan lingkungannya.

Konsep diri merupakan kumpulan kepercayaan terhadap aspek-aspek diri, yang didapatkan sebagai hasil evaluasi terhadap aspek-aspek tersebut. Dengan kata lain, konsep diri merupakan hasil penilaian terhadap diri, yang merupakan buah dari hasil pikir individu. Oleh karena itu, konsep diri negatif juga terbentuk dari hasil pikiran negatif. Dengan demikian, apabila difabel mampu memandang dengan lebih positif

terhadap diri dan lingkungan, maka diharapkan difabel mampu mengembangkan penilaian-penilaian yang lebih positif terhadap dirinya.

Kemampuan berpikir positif telah terbukti dapat meningkatkan penerimaan diri, meningkatkan pengelolaan depresi, serta dapat menangani sikap pesimis (Lestari, 1994; Halida 2007; Susilowati 2008). Keberhasilan dalam penerimaan diri akan menuntun pada pembentukan konsep diri positif (Calhoun dan Acocella, 1990).

Pelatihan berpikir positif akan melatih difabel untuk memikirkan ulang respon dari pengalaman-pengalaman tidak nyaman yang pernah diterimanya. Apabila mampu merubah respon pengalaman tersebut dari yang semula negatif menjadi respon yang lebih positif, maka difabel akan dapat mengurangi pemikiran yang negatif tentang keadaan diri, menumbuhkan penerimaan diri, sehingga akan membentuk konsep diri yang positif.

METODE PENELITIAN

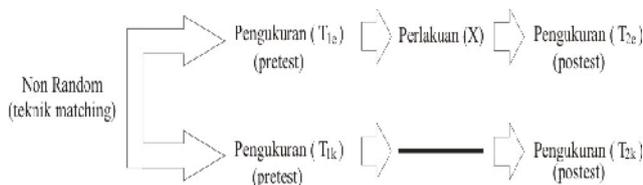
A. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini merupakan remaja difabel berusia 17-21 tahun yang merupakan siswa BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta dengan kriteria memiliki konsep diri negatif berdasarkan alat ukur adaptasi TSCS (*Tennessee Self Concept Scale*) dari Fitts (1971). Siswa yang memenuhi kriteria

penelitian sebanyak 12 siswa, yang kemudian dibagi menjadi Kelompok Eksperimen (KE) dan Kelompok Kontrol (KK).

B. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan suatu penelitian kuasi eksperimental dengan desain *Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design*.



Gambar 1. Desain Penelitian *Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design* (Latipun, 2002)

Prosedur pelaksanaan penelitian diantaranya yaitu, pertama membagi subjek yang memenuhi kriteria ke dalam Kelompok Eksperimen (KE) dan Kelompok Kontrol (KK) dengan cara dipasangkan atau *matching*. Selanjutnya subjek pada KE diberi perlakuan berupa pelatihan Berpikir Positif sedangkan subjek pada KK tidak diberikan perlakuan. Tahap terakhir yaitu melakukan pengukuran Konsep Diri terhadap kedua kelompok.

C. Pengukuran

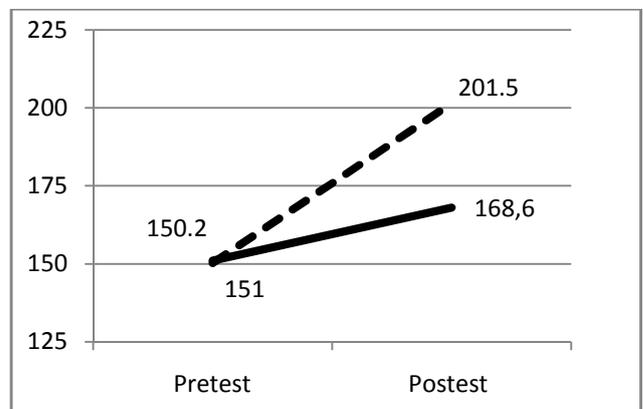
Pengukuran konsep diri menggunakan skala adaptasi *Tennessee Self Concept Scale* (Fitts,1971), yang berfungsi untuk mengukur konsep diri secara umum. TSCS secara keseluruhan terdiri atas 100 butir aitem yang berasal dari 16 kombinasi aspek-aspek konsep diri dari Fitts (1971).

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas, didapatkan 46 aitem valid dengan daya beda 0,339 - 0,770 dan koefisien reliabilitas 0,928. Skala hasil uji dengan 46 item inilah yang digunakan sebagai alat ukur konsep diri dalam penelitian.

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Pretest dan *Posttest*

Berdasarkan hasil pengukuran, diperoleh nilai rata-rata *pretest* KE 150,2 dan nilai *posttest* 201,5. Sedangkan pada KK, nilai *pretest* 151 dan nilai *posttest* 168,6. Hal tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata konsep diri pada KE lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata konsep diri pada KK setelah diadakannya pelatihan.



Grafik 1. Rata-Rata Skor Konsep Diri Kelompok Eksperimen (.....) dan Kelompok Kontrol (————)

Untuk mengetahui lebih jelas mengenai besarnya signifikansi perbedaan rata-rata maka perlu dilakukan uji statistik.

B. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan sebagai syarat

untuk melakukan analisis data menggunakan statistik parametrik. Uji normalitas dengan menggunakan SPSS versi 17.00 dengan teknik Kolmogrov-Smirnov. Hasil uji normalitas dapat diketahui pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	KK pre	KK post	KE pre	Ke post
N	6	6	6	6
Kolmogorov-Smirnov Z	.886	.451	.770	.372
Asymp. Sig. (2-tailed)	.412	.987	.593	.999

Dari output dapat dilihat bahwa signifikansi p (*Asymp Sig*) *Pretest KK* adalah 0.412, *posttest KK* adalah 0.987 dan *pretest KE* adalah 0.593, *Postets KE* adalah 0.999. Karena signifikansi > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi populasi normal. dan dapat dilakukan analisis menggunakan statistik parametrik.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan SPSS versi 17.00 dengan teknik uji F (*Levene's Test*). Hasil uji F ditunjukkan pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
5.107	1	10	.047

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa signifikansi yang diperoleh adalah 5,107 dimana nilai tersebut lebih dari 0,05

maka dapat disimpulkan bahwa bahwa KE dan KK memiliki varian sama (homogen) dan bisa dikenakan Uji Hipotesis dengan *Independent Sample T Test*.

C. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan SPSS versi 17.00 dengan teknik uji beda t pada dua sampel bebas (*Independent Sample T Test*) dan dua sampel yang berkorelasi (*Paired Samples T Test*). Taraf signifikansi yang digunakan adalah 5% (0,05). Hasil Uji t dapat dilihat pada tabel di bawah :

Tabel 4. Hasil Uji Independent Sample T Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Postest Equal variances assumed	5.107	.047	2.384	10	.038
Equal variances not assumed			2.384	5.546	.058

Dari tabel tersebut, diketahui nilai p sebesar 0,038 < 0,05 dan t hitung 2,238 > t tabel - 2,228 untuk df 10 pada taraf signifikansi 5% menunjukkan adanya pengaruh signifikan Pelatihan Berpikir Positif terhadap Peningkatan Konsep Diri Pada Remaja Difabel.

Selanjutnya untuk melihat apakah peningkatan konsep diri pada kelompok

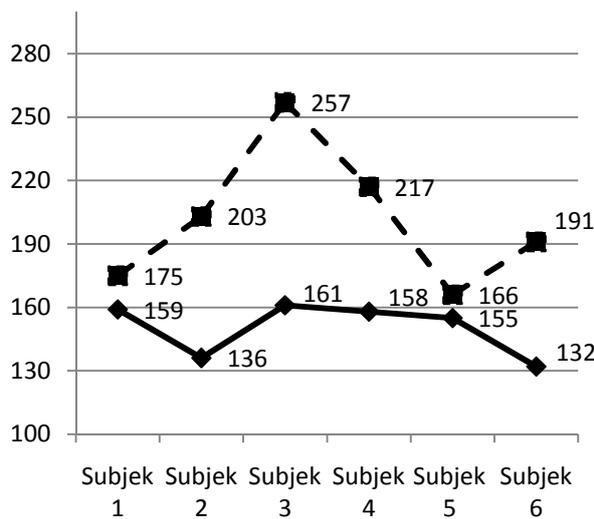
eksperimen signifikan, dilakukan analisis dengan *Paired Sample T Test*. Hasil perhitungan (Tabel 3) menunjukkan t hitung $3.887 > t$ tabel -2.571 , probabilitas (p) $0,012 < () 0,05$. Dengan demikian Pelatihan Berpikir Positif efektif dalam meningkatkan konsep diri pada remaja difabel di BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta.

Tabel 5. Uji Paired Sample T Test

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 PRETEST - POSTTEST	-3.887	5	.012

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran nilai konsep diri, perolehan nilai pretest dan posttest tiap subjek pada KE ditunjukkan pada grafik berikut :



Grafik 2. Grafik Skor konsep Diri Sebelum (—) dan Sesudah (- - -) Pelatihan pada Kelompok Eksperimen

Berdasarkan grafik di atas, seluruh subjek dalam KE menunjukkan perubahan yang positif

berupa peningkatan konsep diri. Namun demikian, kenaikan skor konsep diri dari pada masing-masing subjek tidak sama, tercermin dari Subjek 3 yang mengalami kenaikan sangat tinggi, dan Subjek 5 yang mengalami kenaikan terendah. Hal ini bisa disebabkan dari banyak hal, seperti keterlibatan dan keterbukaan subjek dalam proses pelatihan. Dalam proses pelatihan. Subjek 5 dari awal pertemuan sampai pada pertemuan pertama masih pasif dan kurang begitu terbuka kepada peserta lain. Selama proses pelatihan berlangsung, Subjek 5 juga lebih pendiam dibandingkan peserta lainnya. Subjek 5 lebih mampu mengutarakan pikiran-pikirannya melalui tugas-tugas tertulis. Hal ini berbeda dengan Subjek 3, yang cukup aktif dan bahkan terkesan menonjol dibandingkan peserta yang lain. Subjek 3 mampu mengutarakan pendapat-pendapatnya, baik lisan maupun tertulis, dan dibandingkan yang lain, Subjek 3 terlihat paling antusias. Dalam proses pelatihan, ada beberapa kegiatan yang secara langsung bertujuan memaksa subjek untuk dapat berpikir positif, seperti pada lembar kerja “mencari bukti” dan lembar kerja “*the question of life*”. Berbagai kegiatan tersebut merupakan usaha untuk meningkatkan *self appraisal*, dan juga untuk manajemen pikiran dalam melakukan respon terhadap informasi-informasi negatif yang diterima. Keterlibatan subjek secara penuh, aktif, dan dengan antusiasme dalam kegiatan-kegiatan tersebut berpengaruh terhadap hasil akhir pelatihan.

Hasil uji statistik, dalam pengujian hipotesis menggunakan *Independent Sample T Test*, menunjukkan bahwa nilai T hitung adalah 2,238 lebih besar dari T Tabel -2,228. Sedangkan dengan menggunakan *Paired sample T test* menunjukkan nilai t hitung 3,887 lebih besar rai t tabel 2,571 dan probabilitas (p) $0,012 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berbeda secara signifikan

Berdasarkan analisis statistik secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa subjek pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan nilai konsep diri lebih tinggi dibandingkan subjek pada kelompok kontrol. Perbedaan hasil tes yang dilakukan pada dua kelompok yang setara menunjukkan keefektifan pemberian perlakuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa Pelatihan Berpikir Positif efektif untuk meningkatkan Konsep Diri pada Remaja Difabel di BBRSD Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Artinya, konsep diri difabel dapat ditingkatkan dengan mengikuti Pelatihan Berpikir Positif. Oleh karena itu, pelatihan ini dapat diimplementasikan sebagai salah satu bentuk kegiatan pengembangan diri sebagai bekal bagi difabel dalam mengarungi stressor-stressor psikososialnya.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka didapatkan kesimpulan

bahwa terdapat pengaruh signifikan Pelatihan Berpikir Positif terhadap peningkatan konsep diri pada remaja difabel di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor pada skala konsep diri subjek setelah mengikuti Pelatihan Berpikir Positif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk Difabel

Bagi para difabel, diharapkan untuk dapat mengimplementasikan kemampuan berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari terhadap diri dan lingkungan, sehingga dapat fokus untuk menemukan keterampilan-keterampilan yang mampu untuk menutupi kekurangan yang dirasakannya.

2. Untuk Masyarakat

Bagi masyarakat luas, diharapkan mampu mengurangi perlakuan diskriminatif kepada para difabel. Dengan begitu diharapkan dapat memberikan tempat perkembangan yang positif bagi difabel pada saat berada di tengah-tengah masyarakat.

3. Untuk Instansi Rehabilitasi

Bagi instansi rehabilitasi diharapkan dapat memberikan pembekalan yang lebih banyak mengenai pengembangan diri, dalam hal ini

keterampilan berpikir positif. Berpikir positif terbukti bermanfaat untuk menghasilkan coping stress yang adaptif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, dapat lebih diperhatikan cara pengambilan data dan dikembangkan intervensi psikologis lain di luar intervensi yang telah digunakan dalam penelitian ini, sehingga dapat dilihat sumbangan masing-masing intervensi psikologis tersebut terhadap usaha intervensi peningkatan konsep diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Berzonsky, M.D. 1981. *Adolescent Development*. Newyork : Macmillan Publishing Co
- Burns, D.D., 1988. *Terapi Kognitif. Pendekatan Baru Bagi Penanganan Depresi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Burns, R. B. 1993. *Konsep Diri Teori Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku (terjemahan Eddy)*. Jakarta : Arcan
- Calhoun, James F. Acocella, Joan Ross. 1990. *Psikologi tentang penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan edisi ketiga*. Alih bahasa Prof. Dr. R.S. Salmoko. Semarang : IKIP Semarang Press
- Capraca, G.V., & Steca, P. 2006. The contribution of self regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationship to positive thinking and hedonic balance. *Journal of clinical and social psychology*.
- Dacey, John. Kenny, Moureen. 1997. *Adolescent Development 2nd Edition*. USA : Brown & Benchmark Publishers.
- Ellis, Albert. 2007. *Terapi REB, Agar Hidup Bebas Derita*. Bandung : Mizan Media Utama.
- Fitts, William H., et.al. 1971. *The self concept and self actualization*. Dede Wallace Center.
- Halida, Aril. 2007. *Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Remaja Difabel*. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM
- Hurlock, Elizabeth B. 2004. *Psikologi perkembangan*. Alih Bahasa: Dra. Istiwidayanti dan Drs. Soedjarwo, M.Sc. Edisi Kelima. Jakarta: Penerbit. Erlangga.
- _____. 1992. *Perkembangan Anak jilid 2*. Alih bahasa : dr. Med. Meitasari Tjandrasa. Jakarta : Erlangga.
- King, G., Shultz, I., Steel, K., Gilpin, M., & Cathers, T. (1993). Self-evaluation and self-concept of adolescents with physical disabilities. *The American Journal of Occupational Therapy*
- Latipun. 2002. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lecturer, Irfana Akram. Naseem, Muhammad Akram. 2010. Self Concept and Social Adjustment among Physically Handicapped Persons. *European Journal of Social Sciences*
- Lestari, Anita. 1994. *Pelatihan berpikir positif untuk menagani sikap pesimis dan gangguan depresi*. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada.
- Pudjijogyanti. Clara R. 1993. *Konsep Diri dalam Pendidikan*. Jakarta: Arcan
- Quilliam, S. 2008. *Positive Thinking*. New York : Dorling Kindersley Publishing.
- Rahman, Fathur. 2008. *Dari Rehabilitasi Menuju Aksi Advokasi; Evaluasi Partisipatoris terhadap Pelatihan Pendampingan Komunitas Difabel di Daerah Istimewa Yogyakarta*. *Journal*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rakhmat, Jalaluddin. 1999. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia
- Susilowati, Lilis. 2008. *Pelatihan Berpikir Positif untuk mengelola depresi pada penyandang cacat tubuh*. Tesis (tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.