

PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP ASERTIVITAS REMAJA PANTI ASUHAN

Oleh
Ona Febiona
Febionaona@gmail.com
Fakultas Psikologi UIN Suska Riau

Abstrak

Dalam tahap perkembangannya remaja memiliki kebutuhan untuk berinteraksi yang paling menonjol seperti kebutuhan akan dukungan teman sebaya dan adanya pengelompokan sosial. Keberhasilan interaksi dan komunikasi remaja dengan teman sebaya dan lingkungan sekitarnya dapat terjalin dengan baik apabila remaja memiliki kualitas hubungan yang baik dengan orang tua. Namun, dalam kenyataannya tidak setiap remaja hingga dewasa mendapatkan fungsi-fungsi dari keluarga, sehingga menyebabkan remaja harus tinggal dipanti asuhan. Remaja yang tinggal dipanti asuhan memiliki kesulitan dalam kemampuan untuk bersikap asertif. Asertivitas merupakan kemampuan individu untuk menyatakan pendapat, perasaan dan keinginannya dengan jujur, nyaman dan langsung kepada orang lain tanpa menyakiti perasaan orang lain. Asertivitas remaja dapat ditingkatkan dengan cara pemberian pelatihan berpikir positif. Berpikir positif adalah pemusatan pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengekspresikan pikiran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap asertivitas remaja panti asuhan. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *Quasi Experiment Pretest-Posttest Control Group Design*. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 16 orang remaja yang berasal dari 2 panti asuhan yang berbeda. Subjek dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis data penelitian menggunakan uji *Mann whitney u test* dengan uji hipotesa *one-tailed* mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,008 ($p < 0,05$) artinya, terdapat perbedaan nilai *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan asertivitas remaja panti asuhan. Berpikir positif dapat membantu remaja untuk mengungkapkan apa dirasakan dan dialaminya tanpa menyakiti perasaan orang lain.

Kata kunci: Remaja panti asuhan, asertivitas, berpikir positif.