

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Asertivitas

1. Pengertian Asertivitas

Alberti dan Emmons (2001) menyatakan bahwa asertivitas adalah pernyataan diri yang positif, mengekspresikan perasaan dengan jujur, dan tetap menghargai orang lain, sehingga akan meningkatkan kepuasan kehidupan pribadi serta kualitas hubungan dengan orang lain. Menurut Eggert (2012) asertivitas merupakan sebuah keadaan dimana seseorang dapat menikmati haknya, mengungkapkan perasaannya, meminta apa yang ia inginkan, menyatakan pandangan dengan integritas, kejujuran, keterusterangan dan menghormati orang lain. Menurut Willis dan Daisley (dalam Marini, 2005) asertif merupakan suatu bentuk perilaku dan bukan merupakan sifat kepribadian seseorang yang dibawa sejak lahir, sehingga dapat dipelajari meskipun pola kebiasaan seseorang mempengaruhi proses pembelajaran tersebut. Menurut Conrad dan Potts (2013) asertif adalah perilaku yang berupaya untuk mencapai win-win hasil yang memuaskan bagi kedua belah pihak yang sedang berkomunikasi. Asertif menurut Ress dan Graham (1991) adalah perilaku yang memungkinkan seseorang untuk memiliki kesempatan terbaik untuk mendapatkan hasil yang diinginkan sementara tetap mempertahankan diri dan menghormati orang lain.

Dari pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa asertivitas remaja adalah pengungkapan diri yang positif dalam berhubungan sosial, pribadi dan emosional terhadap apa yang dirasakan dan dialaminya serta

mampu mengungkapkannya kepada orang lain dengan tidak menyinggung perasaan orang lain dan tetap menghargainya.

2: Aspek-aspek Asertivitas

Aspek-aspek asertivitas menurut Alberti dan Emmons (2001) antara lain:

a. Bertindak sesuai dengan keinginan sendiri

Meliputi keinginan untuk membuat keputusan sendiri mengenai karir dan gaya hidup, mengambil inisiatif dalam memulai percakapan, percaya pada kemampuan diri sendiri, dapat menentukan suatu tujuan dan berusaha mencapainya dan mampu berpartisipasi dalam pergaulan masyarakat.

b. Mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman

Meliputi kemampuan untuk menyatakan rasa tidak setuju, rasa marah, menunjukkan afeksi dan persahabatan terhadap orang lain serta mengakui perasaan takut atau cemas, mengekspresikan persetujuan, menunjukkan dukungan dan bersikap spontan.

c. Mampu mempertahankan diri

Meliputi kemampuan untuk berkata “tidak” apabila diperlukan, mampu menanggapi kritik, celaan, dan kemarahan dari orang lain, secara terbuka serta mampu mengekspresikan dan mempertahankan pendapat.

d. Mampu menyatakan pendapat

Meliputi kemampuan menyatakan pendapat atau gagasan dalam acara publik, mengadakan suatu perubahan dan menanggapi pelanggaran terhadap dirinya dan orang lain.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- e. Tidak mengabaikan hak-hak orang lain

Meliputi kemampuan untuk menyatakan kritik secara adil tanpa mengancam, memanipulasi, mengintimidasi, mengendalikan dan melukai orang lain.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Asertivitas

Faktor-faktor yang mempengaruhi asertivitas sebagai berikut:

- a. Pengaruh budaya

Indonesia memiliki banyak budaya salah satu budaya yang mempengaruhi asertivitas remaja adalah budaya jawa. Hal ini dikarenakan budaya jawa menjunjung tinggi nilai-nilai atau adat istiadat dan sungguh-sungguh yang telah diterapkannya oleh masyarakat (Pratiwi, 2015).

- b. Pola asuh orang tua

Keluarga memberikan banyak pengalaman bagi anak. Pengalaman tersebut berupa interaksi dengan orang tua melalui pola asuh yang ada dalam keluarga yang menentukan pola respon seseorang dalam menghadapi berbagai masalah setelah ia menjadi dewasa kelak. Pola asuh orang tua merupakan segala bentuk dan proses interaksi yang terjadi antara orang tua dan anak yang merupakan pola pengasuhan tertentu dalam keluarga yang akan memberi pengaruh terhadap perkembangan kepribadian anak (Marini, & Andriani, 2005).

- c. Proses kognitif

Perilaku pasif dan agresif datang secara alami dan sering terlihat sebagai pilihan yang mudah (meskipun jarang yang efektif), sedangkan perilaku asertif membutuhkan suatu proses kognitif. Perilaku asertif ini

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dipelajari karena manusia tidak dilahirkan dengan asertivitas. Perilaku ini tergantung pada suasana hati diri sendiri, situasi, orang-orang yang terlibat dan seterusnya. Seseorang sering menanggapi suatu situasi pada pilihan pasif atau agresif tanpa pertimbangan mengenai pilihan asertif yang mengakui kebutuhan, perasaan dan pendapat diri sendiri dan orang lain (Bishop, 2010).

B. Berpikir Positif

1. Pengertian Berpikir Positif

Menurut Susan (2008) berpikir positif adalah membuat diri fokus memikirkan hal positif pada diri sendiri dalam situasi apapun, dan juga dalam berpikir positif tentang orang lain serta tidak terus menerus menempatkan diri dibawah. Menurut Peale (dalam Ria, 2015) berpikir positif merupakan suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada hal-hal yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Menurut Albrecht (dalam Damayanti, & Purnamasari, 2011) berpikir positif merupakan pemusatan perhatian pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengekspresikan pikiran.

Dalam pelatihan berpikir positif ini menggunakan pendekatan kognitif *Rational Emotif Therapy* ABC (RET-model) yang telah dikembangkan oleh Albert Ellis kemudian disusul oleh D. Ellis dan Bernard (1985) menjelaskan bahwa RET adalah sebuah sistem psikoterapi yang dirancang untuk membantu orang hidup lebih lama, meminimalkan gangguan emosional dan perilaku yang merugikan diri sendiri, dan mengaktualisasikan diri sehingga mereka hidup lebih memuaskan, dan bahagia. RET adalah psikoterapi yang ilmiah

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(logis-empiris) metode ini menjadi yang terbaik (paling efisien) untuk membantu orang dalam menemukan tujuan utama mereka dalam hidup. Tujuan utama RET terdiri dari membantu orang untuk berpikir lebih rasional (ilmiah, jelas, fleksibel) dan untuk bertindak lebih fungsional (efisien) dalam rangka mencapai tujuan mereka untuk hidup lebih lama dan lebih bahagia. RET mendefinisikan rasionalitas, perasaan yang tepat, dan perilaku fungsional sebagai tujuan dasarnya.

2 Aspek-aspek Berpikir Positif

Aspek-aspek berpikir positif menurut Ellis dan Bernard (1985) adalah sebagai berikut:

a. *Antecedent event (A)*

Antecedent Event (A), mengacu pada kejadian yang dapat dilihat dan diperhatikan. *Antecedent Event (A)* dapat berupa: situasi obyektif, hasil pemikiran, perasaan, dan perilaku yang berhubungan dengan situasi obyektif, dan pemikiran masa lalu atau masa depan dan kenangan yang dalam beberapa hal yang berkaitan dengan situasi sekarang. *Antecedent Event (A)* juga dapat berupa peristiwa internal, seperti pengalaman rasa sakit terdiri dari situasi yang memancing kesusahan.

b. *Belief (B)*

Belief (B) terdiri dari keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrasional belief* atau iB). Keyakinan rasional (rB) merupakan keyakinan yang fleksibel, konsisten dengan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kenyataan, logis, dan membuat orang menjadi produktif. Sedangkan, keyakinan irasional (iB) merupakan keyakinan yang kaku, tidak sesuai dengan kenyataan, tidak logis, dan sangat merugikan orang tersebut. Salah satu yang paling penting dalam *Belief (B)* ini adalah tergantung pada jenis keyakinan yang dipegang oleh seseorang (rasional/irasional) pada saat episode emosional tertentu.

c. *Emotional Consequence (C)*

Konsekuensi atas reaksi emosional seseorang, reaksi ini bisa layak dan bisa pula tidak layak. A, B, dan C, maka semuanya terkait erat dan tidak satupun dari mereka cenderung ada tanpa dua lainnya.

d. *Desputing (D)*

Merupakan penerapan metode ilmiah untuk menantang keyakinan irasional melalui berbagai proses belajar prinsip logika dan dapat diuji kebenarannya untuk menyanggah keyakinan irasional tersebut.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Berpikir Positif

Menurut Albrecht (dalam Rohmah, 2012) faktor yang mempengaruhi seseorang berpikir positif adalah:

a. Harapan yang positif

Dalam hal ini didalam menyampaikan sesuatu hal lebih dipusatkan pada hal yang positif misalnya harapan akan sukses, maka subyek membicarakan tentang sukses, tentang prestasi, dan tentang kepercayaan diri. Individu yang berpikir positif adalah individu yang mempunyai harapan dan cita-cita yang positif. Albrecht berpendapat bahwa individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikiran-pikirannya ke hal-hal yang

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

positif, akan berbicara tentang kesuksesan daripada kegagalan, cinta kasih daripada kebencian, kebahagiaan daripada kesedihan, keyakinan daripada ketakutan, kepuasan daripada kekecewaan sehingga individu akan bersikap positif dalam menghadapi permasalahan.

b. Afirmasi Diri

Afirmasi adalah pernyataan yang diulang-ulang baik secara verbal atau dalam hati, merupakan pernyataan emosional yang akan membawa seseorang untuk berpikir dan beraksi. Afirmasi merupakan suatu teknik yang bisa memperkuat pikiran bawah sadar kita. Jika kita terus melakukan afirmasi positif pada diri kita, atau menyampaikan hal-hal positif dalam diri kita, maka pikiran bawah sadar kita akan terbiasa oleh afirmasi positif tersebut. Setelah kita benar-benar percaya dan yakin akan hal-hal positif tersebut, maka kemudian pikiran sadar kita akan mengubahnya menjadi tindakan positif yang nyata.

c. Pernyataan yang tidak menilai

Suatu pernyataan yang lebih mengarah pada penggambaran keadaan daripada menilai keadaan, menerima kenyataan yang ada, tidak kaku dan fanatik dalam pendapat. Pernyataan ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung untuk memberikan pernyataan negatif terhadap sesuatu hal.

4. Pelatihan Berpikir Positif

Pelatihan berpikir positif adalah suatu kegiatan pelatihan yang dirancang oleh peneliti dengan tujuan untuk melihat pengaruh atau perubahan dari adanya suatu perlakuan. Pelatihan adalah suatu kegiatan untuk

meningkatkan kinerja saat ini dan kinerja dimasa depan (Widyastuti & Hirmaningsih, 2013). Pelatihan bertujuan untuk menghasilkan perubahan tingkah laku dari individu yang mengikuti pelatihan. Perubahan tingkah laku dapat berupa bertambahnya pengetahuan, keahlian, keterampilan dan perubahan sikap perilaku. Sasaran pelatihan dikategorikan kedalam beberapa tingkah laku, yaitu psikomotorik, afektif dan kognitif.

Sasaran psikomotorik dalam pelatihan adalah agar individu memiliki keterampilan fisik tertentu, sasaran afektif berguna untuk membuat individu memiliki sikap-sikap tertentu, sedangkan sasaran kognitif dalam pelatihan adalah untuk membuat individu memiliki pengetahuan dan keterampilan berfikir (Widyastuti & Hirmaningsih, 2013).

Pelatihan berpikir positif merupakan pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif yang akan berpengaruh terhadap perilaku asertif, dalam penelitian ini sasaran dari pelatihan berpikir positif adalah remaja panti asuhan. Berpikir positif merupakan sebuah kemampuan kognitif yang harus dimiliki oleh remaja sebagai makhluk yang sedang dalam masa perkembangan agar mampu menjalin komunikasi yang baik dan efektif terhadap teman sebaya dan lingkungan sekitar. Melalui pelatihan ini keyakinan-keyakinan irasional yang ada pada remaja akan ditekan dan akan digantikan dengan keyakinan rasional.

Pelatihan berpikir positif ini dikembangkan dengan menggunakan aspek-aspek berpikir positif oleh Ellis dan Bernard (1985) yaitu: *Antecedent Event (A)*, *Belief (B)*, dan *Emotional Consequence (C)*.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 2.1
Aspek-aspek berpikir positif Ellis dan Bernard (1985)

Sesi	Pembahasan
Sesi I: Pengenalan Berpikir Positif	<ol style="list-style-type: none"> a. Pengertian berpikir positif b. Alasan kenapa harus berpikir positif c. Manfaat berpikir positif
Sesi II: Model ABC-D	<ol style="list-style-type: none"> a. <i>Antecedent event</i> (A) b. <i>Beliefs</i> (B) c. <i>Emotional consequence</i> (C) d. <i>Disputing</i> (D)
Sesi III: Langkah-langkah Berpikir Positif	<ol style="list-style-type: none"> a. Menantang pikiran yang dimiliki b. Mengubah gambaran cara berpikir yang dimiliki c. Memikirkan kembali kepercayaan yang dimiliki d. Membangun harga diri e. Mempertahankan perilaku positif

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan. Menurut Papalia, Olds dan Feldman (2008) dan Santrock (2007) mengatakan remaja adalah transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar fisik, kognitif, dan psikososial. Menurut Hulock (1980) secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Lazimnya masa dewasa dianggap mulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir sampai ia mencapai usia matang secara hukum. Menurut

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Jahja (2011) masa remaja adalah masa datangnya pubertas 11-14 tahun sampai usia sekitar 18 tahun, masa transisi dari kanak-kanak kedewasa. Masa ini hampir selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya.

2. Ciri-ciri Remaja

Ciri masa remaja menurut Hurlock (1980) yaitu:

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting karena adanya perubahan dalam keadaan fisik dan psikologis, diperlukannya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.
- b. Masa remaja sebagai periode perubahan yaitu meningkatnya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan, menimbulkan masalah baru, dengan berubahnya minta dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga akan berubah, Sebagian remaja bersikap ambivalen terhadap perubahan.
- c. Masa remaja sebagai masa mencari identitas penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki maupun perempuan dan lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal seperti sebelumnya.

D. Kerangka Berfikir

Menurut Ellis (dalam Ertyastuti, Andayani, & Priyatama, 2012) berpikir positif dapat membantu seseorang mengenali, memahami, dan mengubah pola pikirnya. Sementara itu, menurut Albrecht (dalam Damayanti & Purnamasari,

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2011) berpikir positif adalah pemusatan perhatian pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengekspresikan pikiran. Sedangkan, Alberti dan Emmons (2001) menyatakan bahwa asertivitas adalah pernyataan diri yang positif, mengekspresikan perasaan dengan jujur, dan tetap menghargai orang lain, sehingga akan meningkatkan kepuasan kehidupan pribadi serta kualitas hubungan dengan orang lain.

Individu yang berpikir negatif tidak akan mampu untuk mengungkapkan apa yang diinginkannya dan apa yang dirasakannya, karena individu tersebut memikirkan dampak buruk yang akan ia hadapi saat ia mengungkapkan apa yang ia rasakan dan apa ia inginkan. Sebaliknya, individu yang berpikir positif akan mampu mengungkapkan apa yang diinginkannya dan apa yang dirasakannya. Hal ini diperkuat oleh faktor-faktor yang mempengaruhi individu berpikir positif menurut Albrect (dalam Damayanti & Purnamasari, 2011) yaitu perhatian positif dan ungkapan positif. Paterson (2000) mengungkapkan 4 tipe gaya individu dalam menghadapi situasi yaitu pasif, agresif, pasif-agresif dan asertif. Asertif merupakan gaya komunikasi yang dapat digunakan dalam semua situasi dan merupakan gaya yang paling efektif.

Menurut Pratiwi (2015) lemah dalam berkomunikasi dan gagal dalam mengungkapkan pendapat akan membuat individu tersebut merasa tertekan dan menimbulkan masalah dalam berhubungan sosial dengan orang lain. Banyak remaja yang melakukan hal-hal yang akhirnya mempengaruhi masa depan dan jalan hidupnya hanya karena terbawa pengaruh teman dan lingkungan. Oleh karena itu, remaja cenderung enggan bersikap asertif untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan yaitu adanya rasa takut apabila nantinya dijauhi oleh teman-teman atau kelompoknya.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diyakini individu dengan menunjukkan berbagai prinsip logika dan dapat diuji kebenarannya untuk menyanggah keyakinan irasional yang dimiliki oleh individu sehingga, dapat membantu seseorang mampu mengungkapkan apa yang dirasakan dan alaminya kepada orang lain tanpa harus menyakiti perasaan orang lain.

Antecedent Event (A), *Belief* (B), *Emotional Consequence* (C), dan *Disputing* (D) sebagai cara untuk mengubahnya, apabila hal tersebut dapat dikendalikan oleh remaja maka akan mencapai asertivitas yang lebih baik. Pelatihan berpikir positif diharapkan dapat membantu remaja dalam membedakan keyakinan rasional dan irasional dan mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional sehingga dapat memiliki atau bahkan meningkatkan asertivitas.

E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap peningkatkan asertivitas remaja panti asuhan.