

Pelatihan Berfikir Positif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Yatim di Pondok Pesantren

Afifah Kamilah^{1*}, Sri Muliati Abdullah²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

E-mail korespondensi: ^{1*}afifahkamilah08@gmail.com

Keywords: *orphaned youth, positive thinking training, self-confidence*

Abstract

This study aims to determine the difference in the level of self-confidence in orphaned adolescents before and after being given positive thinking training. The method used in this research is the experimental method and measured three times (*pretest*, *posttest*, and *follow-up* within 10 days after treatment). The subjects of this study were 18 orphans and had a low score of positive thinking and self-confidence, the subjects were divided into 2 groups, namely the experimental group and the control group. The division of the two groups was done by *random assignment*. The experimental group was given treatment in the form of a positive thinking training intervention which was carried out for 3 days. The control group received treatment after the *follow-up* was carried out. Positive thinking and self-confidence scale is used as a measuring tool in research. The results of data analysis carried out using the analysis technique *Mann Whitney U-Test* showed that the score *post test* between the experimental group and the control group was $Z = -3.582$ with *Asymp. Sig.* of ($p = 0.000 < 0.05$), where there is a difference in self-confidence scores after being given positive thinking training intervention compared to the control group that was not given the intervention. The level of confidence in the experimental group after being given the intervention was higher than the control group. Based on the results of the analysis above, it can be concluded that positive thinking training is effective in increasing self-confidence in orphaned adolescents

Kata kunci: kepercayaan diri, pelatihan berpikir positif, remaja yatim

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri pada remaja yatim sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dan diukur sebanyak tiga kali (*pretest*, *posttest*, dan *follow up* dalam 10 hari setelah perlakuan). Subjek penelitian ini berjumlah 18 orang remaja yatim dan memiliki skor berpikir positif dan kepercayaan diri yang rendah, subjek terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen

dan kelompok kontrol. Pembagian kedua kelompok tersebut dilakukan dengan cara *random assignment*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa intervensi pelatihan berpikir positif yang dilakukan selama 3 hari. Kelompok kontrol mendapatkan perlakuan setelah *follow up* dilakukan. Skala berpikir positif dan kepercayaan diri digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Hasil analisis data yang dilakukan menggunakan teknik analisis *Mann Whitney U-Test* didapatkan hasil, skor *post test* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebesar $Z = -3,582$ dengan *Asymp. Sig* sebesar ($p = 0,000 < 0,05$), dimana terdapat perbedaan skor kepercayaan diri setelah diberikan intervensi pelatihan berpikir positif dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Tingkat kepercayaan diri kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja yatim.

Sitasi: Kamilah, Afifah & Abdullah S. M. (2022). Pelatihan Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Yatim Pondok Pesantren X Di Palembang. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 211-222. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i2.2641>

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun (Papalia & Olds, 2011). Menurut Adam & Gullota (2011) masa remaja meliputi usia antara 11 hingga 20 tahun. Adapun remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) remaja yaitu mereka yang digolongkan dalam usia 10-24 tahun dan masih berstatus belum menikah (WHO dalam Pusdatin Kemenkes, 2017).

Syahrul (2015) menyatakan pada umumnya keluarga yang lengkap itu terdiri dari ibu, ayah, anak, saudara, tetapi kenyataannya tidak semua keluarga lengkap. Kehilangan orang tua tentunya sangat memberikan dampak bagi keluarga, baik dampak ekonomi maupun pada perkembangan psikologis seorang remaja yang kehilangan figur seorang ibu atau ayah. Remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Perubahan kondisi keluarga akan menjadi

hambatan dalam perkembangan seorang remaja salah satunya adalah kematian orang tua. Kekuatan kepribadian remaja merupakan hasil dari pengasuhan dan penanganan yang baik dari kedua orangtuanya. Ketika salah satu dari kedua orangtuanya tidak hadir, maka terdapat ketimpangan dalam perkembangan psikologisnya. Kepribadian, kesehatan mental dan pertahanan diri dari stress akan terasa sulit ditangani oleh remaja yang tidak genap mendapati pengasuh dari kedua orangtuanya.

Pada masa remaja akan mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, sosial maupun mental. Hal tersebut menyebabkan adanya peningkatan tuntutan lingkungan terhadap diri sendiri. Remaja mengalami krisis identitas di mana krisis identitas tersebut dapat menyebabkan kurangnya pengenalan dan pemahaman remaja terhadap diri sehingga mengakibatkan kurang cermat dalam penilaian terhadap diri dan kemampuan yang pada akhirnya dapat menimbulkan perasaan kurang percaya diri (Masrun & Martaniah, 2012).

Kepercayaan diri merupakan suatu kebutuhan bagi setiap individu. Jika remaja telah memiliki kepercayaan diri, maka mereka telah siap untuk menghadapi dinamika kehidupan yang penuh dengan tantangan. Sikap yakin akan kemampuan diri sendiri serta tidak menutup-nutupi kelemahan diri, dapat mengantarkan remaja menjadi sosok manusia dewasa yang sukses dan mandiri (Hawari, 2016). Individu dengan kepercayaan diri yang rendah adalah individu yang pesimis. Perasaannya dikendalikan oleh pendapat yang individu terima dari lingkungan. Hal ini tampak pada sebagian remaja yatim, dimana sebagian remaja menerima pendapat negatif dari lingkungan mengenai anak remaja yatim dan meyakini kebenaran tersebut.

Menurut Lauster (2012) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan yang dimiliki sehingga individu yang bersangkutan tidak perlu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain. Rini (2012) menggambarkan ciri-ciri kepercayaan diri yang rendah yaitu: (a) menunjukkan perilaku konformis agar mendapatkan pengakuan dan penerimaan dari orang lain ataupun di dalam kelompok tertentu; (b) merasa takut atau keawatiran di dalam dirinya terhadap penolakan orang lain; (c) memiliki

kesulitan dalam menerima kekurangan dalam diri; (d) memiliki sifat yang pesimis; (e) takut akan kegagalan; (f) menolak pujian yang tulus dari orang lain; (g) mudah menyerah kepada nasib; (h) selalu memposisikan diri di posisi terakhir.

Dari berbagai permasalahan yang dialami remaja yatim dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja yatim yang berada di Pondok Pesantren X di Palembang mengalami gejala kurangnya kepercayaan diri yang dapat diamati dengan ciri-ciri, seperti: lebih banyak menghindar (takut akan kegagalan), menyalahkan orang lain, keterampilan sosial yang buruk, mudah menyerah akan nasib, memposisikan diri di posisi terakhir serta kesulitan menerima kekurangan. Pendamping di Pondok Pesantren sudah melakukan konseling kepada para remaja yatim yang mengalami kepercayaan diri yang rendah. Namun konseling tersebut belum cukup efektif karena para remaja yatim masih belum memiliki keterbukaan kepada para pendamping untuk menceritakan permasalahan yang dialami remaja yatim. Oleh karena itu perlu intervensi lain untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja yatim.

Saat individu memiliki pikiran yang positif maka individu tersebut akan yakin pada dirinya sendiri serta pada orang lain. Berkat pikiran yang positif seseorang menjadi lebih berkeinginan untuk mencoba hal-hal yang baru serta mencoba berbagai kesempatan (Asmani, 2009). Pikiran positif adalah pikiran yang dapat membangun dan memperkuat kepribadian dan karakter. Ini juga berarti bahwa kita bisa menjadi pribadi yang lebih matang, lebih berani menghadapi tantangan dan melakukan hal-hal yang sehat (Sakina, 2008).

Menurut Pangastuti (2014) pelatihan berpikir positif merupakan kegiatan yang dilaksanakan secara sistematis dengan mengacu pada panduan yang dikembangkan dari teori yang ada. Hal ini akan mengarahkan individu untuk memperoleh kecakapan dalam menyajikan pengalaman-pengalaman secara lebih lengkap dengan cara yang sehat berdasarkan kenyataan yang ada, penuh daya cipta dan sifatnya menyeluruh sehingga mampu menumbuhkan dan memaksimalkan energi untuk memberikan keyakinan dalam merespon stimulus sehingga individu memiliki harapan untuk mencapai hasil yang terbaik sesuai tujuan hidupnya. Pada prinsipnya melalui pelatihan berpikir positif ini diharapkan subjek mengalami proses pembelajaran

keterampilan kognitif dalam memandang peristiwa yang dialami.

Hadirnya tokoh pelindung yang mampu memenuhi rasa aman para anak yatim akan mengurangi dampak negatif dari kondisi keyatimannya. Menurut pandangan ini keyatiman justru akan membuat seseorang yang yatim kuat dan tabah serta memberi peluang untuk mengembangkan sikap mandiri. Dengan kata lain, keyatiman merupakan kondisi potensial untuk mengembangkan kedewasaan secara lebih cepat dan mantap. Hal ini tentu bisa terwujud jika para pengasuhnya mampu melakukan pembinaan mental secara tepat (Bastaman, 2007).

Pentingnya pemberdayaan bagi anak yatim yaitu sebagai penguat bagi anak yatim agar memiliki keberdayaan yang mandiri. Mandiri adalah suatu suasana di mana seseorang mau dan mampu mewujudkan kehendak atau keinginan dirinya yang terlihat dalam tindakan atau perbuatan nyata guna menghasilkan sesuatu (barang atau jasa) demi pemenuhan kebutuhan hidupnya dan sesamanya (Antonius, 2000).

Sanusi (2012) mengemukakan bahwa diantara cita-cita pondok pesantren adalah menghasilkan santri yang mandiri dan membina diri agar tidak menggantungkan hidupnya kepada orang lain. Hal ini disebabkan selama di pondok pesantren para santri tinggal jauh dari keluarga. Para santri dituntut untuk dapat menyelesaikan masalahnya secara mandiri.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang dilakukan dengan pengukuran sebanyak tiga kali, yaitu *pretest*, *post test*, dan *follow up* dalam 10 hari perlakuan.

Pelatihan berpikir positif adalah proses pembelajaran keterampilan kognitif dalam memandang peristiwa yang dialami secara sistematis dengan mengacu pada panduan yang akan mengarahkan individu untuk mengenali pola pikir yang negatif dengan latihan-latihan dan menggunakan pola pikir yang baru yaitu pola pikir positif. Skala terdiri dari 24 aitem yang mengungkapkan aspek-aspek berpikir positif dari Albercht (Shahbazzadegan dkk, 2013) yang digunakan sebagai variable terikat. Adapun metode yang digunakan pada pelatihan berpikir positif dalam penelitian ini,

yaitu menggunakan aspek berpikir positif dari Albrecht (Shahbazzadegan dkk., 2013) yang terdiri dari:

1. Harapan yang positif (*positive expectation*), Melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan.
2. Afirmasi diri (*Self affirmative*), Memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat diri secara positif. Dalam hal ini individu menggantikan kritik padadiri sendiri dengan memfokuskan pada kekuatan diri sendiri.
3. Pernyataan yang tidak menilai (*non judgement talking*), Suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan daripada menilai keadaan. Pernyataanataupun penilaian ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan atau penilaian yang negatif terhadap situasi yang dihadapi.
4. Penyesuaian diri yang realistik (*realistic adaptation*), Mengakui kenyataan dan segera menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustasi serta menyalahkan diri sendiri. Menerima masalah dan menghadapinya dengan terbuka.

Pelatihan berpikir positif ini dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan. Pada pertemuan pertama terdapat 3 sesi yaitu sesi pembukaan, sesi harapan yang positif dan sesi penutup. Kemudian pertemuan kedua terdapat 4 sesi yaitu sesi pembukaan, sesi *ice breaking*, sesi kepuasan hidup “afirmasi diri”, sesi penutup. Pertemuan ketiga juga terdapat 4 sesi yaitu sesi pembukaan, sesi percaya diri “pernyataan yang tidak ternilai”, sesi optimisme “penyesuaian diri yang realistis” dan sesi penutup. Pada pertemuan pertama secara keseluruhan kurang lebih selama 85 menit. Pada pertemuan kedua secara keseluruhan kurang lebih 125 menit. Pada pertemuan ketiga secara keseluruhan kurang lebih selama 230 menit.

Kepercayaan diri adalah sikap yakin akan kemampuan diri yang tidak terpengaruh oleh orang lain serta terbentuk melalui proses belajar dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Kepercayaan diri diukur dengan menggunakan skala yang

terdiri dari 30 item yang menggungkap aspek-aspek kepercayaan diri (Lauster, 2012) yang digunakan sebagai variable tergantung.

Pelatihan berpikir positif diberikan kepada kelompok eksperimen dengan menggunakan konsep pelatihan *experiential learning*. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini yaitu praktek *games*, praktek *ice breaking*, ceramah, *worksheet*, serta diskusi. Dilakukan juga pemutaran video, dan terakhir dilakukan evaluasi proses pelatihan.

Responden dalam penelitian ini berjumlah 18 orang remaja yatim yang berada di pondok pesantren X dipalembang. Peneliti membagi ke 18 orang responden menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan pembagian 9 orang remaja yatim pada setiap kelompoknya. Dari 18 orang responden tersebut, 15 orang remaja yatim perempuan dan 3 orang remaja yatim laki-laki.

Pada penelitian ini juga dilakukan wawancara setelah selesainya proses pelatihan pada subjek kelompok eksperimen dengan tujuan untuk menggali informasi mengenai kondisi subjek sebelum, selama, dan setelah mengikuti pelatihan, serta kepercayaan diri subjek setelah diberikan pelatihan berpikir positif. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji *Mann-Whitney* dan uji *Wilcoxon*.

Hasil

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non parametrik test* dan Berdasarkan hasil analisis data pengukuran secara kuantitatif menggunakan uji hipotesis *Mann Whitney U-Test*, yang menunjukkan hasil jika terdapat perbedaan skor kepercayaan diri pada remaja yatim setelah diberikan intervensi pelatihan berpikir positif dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Sehingga hipotesis dalam penelitian bisa diterima ($p=0,000<0,05$). Selanjutnya, perbedaan skor juga ditunjukkan pada kondisi *follow up* yang dilakukan 10 hari setelah intervensi dilakukan, yaitu $p=0,000<0,05$.

Hasil uji beda yang dilakukan pada masing-masing kelompok juga menunjukkan terdapat perbedaan skor kepercayaan diri yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan pelatihan berpikir positif. Data yang diperoleh pada pengukuran *pretest-posttes* ($p=0,008<0,05$, $Z=2,668$). Pada pengukuran *posttest-follow up*

($p=0,023<0,05$, $Z=1,188$). Selanjutnya pengukuran *pretest- follow up* ($p=0,008<0,05$, $Z=2,666$). Sementara hasil pengukuran kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan skor kepercayaan diri. Data yang diperoleh pada pengukuran *pretest-posttes* $Z=2,492$ dengan $p=0,013<0,05$. Pada pengukuran *posttest-follow up* $Z=2,273$ dengan $p=0,023<0,05$. Selanjutnya data *pretest - follow up* $Z=2,670$ dengan $p=0,008<0,05$.

Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini, diantaranya: pertama, memberikan tes awal (*pretest*) kepada kedua kelompok (E dan K), tujuannya untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian sebelum diberi perlakuan. Kedua, kelompok eksperimen diberi perlakuan (X) yaitu berupa pelatihan berpikir positif, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Ketiga, memberikan (*Posttest*) kepada kedua kelompok (E dan K), dengan tujuan untuk mengukur kondisi setelah kelompok Eksperimen diberikan perlakuan dan mengukur kondisi kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. keempat, melakukan *follow up* terhadap kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dengan waktu 10 hari setelah diberikan intervensi.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan kepada remaja yatim. Para remaja yatim malu untuk memulai interaksi dengan lingkungan sekitar karena merasa takut salah dalam pembicaraan, merasa takut terhadap penolakan orang lain seperti takut tidak ada lagi orang yang mau berteman dengannya, kesulitan mengekspresikan diri di lingkungan sosial, tidak puas dengan kemampuan diri, pesimis, mempersepsikan diri terasing dikarenakan berbeda dengan teman-teman yang masih memiliki orangtua lengkap, mempersepsikan tidak disayangi oleh keluarga, takut akan kegagalan, cenderung menghindari dan remaja yatim juga tidak mampu untuk mengutarakan pendapatnya hal ini terlihat saat remaja yatim berada di lingkungan pondok pesantren yang disampaikan oleh kakak asuh mereka, remaja yatim sulit bahkan tertutup ketika diminta untuk menyampaikan pendapat, ide terkait suatu hal.

Remaja yatim tidak memiliki keberanian untuk tampil didepan umum, seperti maju kedepan ketika di sekolah maupun kegiatan yang dilakukan di pesantren, remaja yatim lebih sering tidak memiliki sifat positif didalam dirinya seperti terlihat ketika

remaja yatim menjawab pertanyaan peneliti bahwa mereka semua merasa ragu akan tercapainya cita-cita yang akan mereka capai.

Diskusi

Menurut Fatimah (2010) terdapat beberapa faktor yang dapat menjadi pertimbangan dalam menumbuhkan kepercayaan diri seseorang diantaranya: evaluasi diri secara objektif, penghargaan yang jujur terhadap diri sendiri, positif thinking, *self affirmation* dan berani mengambil resiko. Menurut Elfiky (2017) pikiran dapat menjadi sumber kepercayaan diri apabila seseorang berpikir positif tentang kemampuan yang dimilikinya dan dia yakin akan kemampuannya tersebut. Dengan konsentrasi pada hal-hal yang positif tentang dirinya, otak individu akan membukakan file-file kepercayaan diri yang lebih kuat dan mendalam di ruang memori akal bawah sadar. Dengan demikian, dengan menanamkan pikiran positif, individu dapat meningkatkan dan memperkuat kepercayaan dirinya.

Konsep pelatihan berpikir positif ini menggunakan *experimental learning* yaitu pembelajaran yang dilakukan secara langsung dengan memaknai praktek permainan yang diberikan. Menurut Christiansen (2006) metode dalam pelatihan meliputi *lecture* (ceramah), *videotape* (berupa video), *demonstrations* (demonstrasi), *role-play* (bermain peran), *on the job* (tugas), dan *case discussion* (diskusi). Sehingga sesi-sesi dalam pelatihan ini selain menggunakan metode ceramah berupa penyampaian materi mengenai berpikir positif dan materi mengenai pikiran mempengaruhi perasaan (emosi), *worksheet* (didalam sesi praktek *games*) serta pemutaran video dan diskusi.

Pelatihan berpikir positif ini disusun dalam bentuk modul pelatihan yang terdiri dari beberapa sesi dan 5 sesi diantaranya berupa praktek *games*, yaitu: *games* "Mengetahui diri sendiri", *games* "Afirmasi diri" (*Self Affirmation*), *games* "Harapan yang positif" (*Positive Expectation*), *games* "Pernyataan yang tidak menilai" (*non judgementtal talking*) serta *games* "Penyesuaian diri terhadap kenyataan" (*Reality adaptation*).

Penelitian ini juga tidak luput dari kekurangan seperti tempat pelaksanaan intervensi yang dilakukan di aula area pondok pesantren sehingga beberapa kali terdapat gangguan dari pengeras suara yang ada seperti: pada saat pengumuman yang

tidak berhubungan dengan pelatihan, adanya suara adzan maupun berita penting yang akan disampaikan pihak pondok pesantren kepada para santrinya. Beberapa kali juga terdapat guru maupun siswa yang mengambil peralatan di dalam ruangan aula yang digunakan untuk pelatihan sehingga agak membuat konsentrasi peserta menjadi pecah. Adapun masalah teknik terkait proyektor dan pengeras suara pada saat berlangsungnya pelatihan. Jumlah peserta yang awalnya mengikuti pelatihan terdapat 12 orang namun 3 peserta tidak dapat mengikutinya dikarenakan satu orang dalam keadaan sakit dan sedang dipulangkan di rumah, satu orang tidak dapat mengikuti dikarenakan ada tugas dari pihak pondok pesantren dan satu peserta lagi tidak dapat mengikuti pelatihan dikarenakan ada keluarga yang meninggal sehingga peserta sedang pulang ke rumah. Selain itu, peneliti juga tidak melakukan kontrol pada masa *post test* ke *follow up* selama 10 hari. Hal ini menyebabkan peneliti tidak bisa mendapatkan informasi yang akurat kenapa beberapa remaja yatim pada pengukuran *follow up* terdapat penurunan skor kepercayaan diri pada beberapa poin namun tidak terjadi perubahan kategori. Terdapat juga informasi yang bocor kepada beberapa kelompok kontrol yang diberikan informasi oleh salah satu peserta pelatihan kelompok eksperimen.

Kesimpulan

Pelatihan berpikir positif adalah proses pembelajaran keterampilan kognitif dalam memandang peristiwa yang dialami secara sistematis dengan mengacu pada panduan yang akan mengarahkan individu untuk mengenali pola pikir yang negatif dengan latihan-latihan dan menggunakan pola pikir yang baru yaitu pola pikir positif. Pelatihan berpikir positif ini dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan dengan mengacu pada aspek-aspek berpikir positif menurut Albrecht (Shahbazzadegan dkk, 2013) yang terdiri dari Harapan yang positif (*positive expectation*), Affirmasi diri (*Self affirmative*), Pernyataan yang tidak menilai (*non judgement talking*) dan Penyesuaian diri yang realistis (*realistic adaptation*).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yaitu eksperimen murni (*true*

eksperimental). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pretest-Posttest Control Group Design dengan satu perlakuan. Tujuan dari penelitian eksperimen (Yusuf, 2014) adalah untuk menetapkan atau mendeskripsikan fakta, menguji hipotesis serta menunjukkan hubungan antar variabel dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu. Untuk mengetahui perbandingan maka dilakukan dengan membuat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam variabel yang relevan.

Referensi

- Adam, R.G. & Gullota, T. (2011). *Adolescent Life Experiences*. California : Brooks/Cole Publishing Company.
- Albrecht, K. Shahbazzadegan, dkk (2013). *Brain Power Learn to Improve Your Thinking Skill*. New Jersey:Prentice-Hall.inc.
- Angelis, B. (2018). *Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Asmani, J. M. (2009). *The Law of Possitive Thinking*. Jogjakarta: Gerailmu
- Bastaman. (2007). *Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Pustaka.
- Deasy, H. (2020). Pelatihan Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Yatim Piatu. *Jurnal Psikologi*, 1-7.
- Ertiyastuti, d. (2012). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Asertivitas Remaja PantiAsuhan. *Jurnal Wacana*, 1-8.
- Hawari, D. (2016). Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi*, 19-28.
- Hendra, S. (2007). *Percaya Diri Itu Penting*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. Hurlock, E. (2013). *Perkembangan Anak dan Remaja Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Kurniawan, D. R. (2015). Intervensi Integrasi Perubahan Perilaku (IPP) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP. *Jurnal Psikologi*, 69-78.
- Lauster. (2012). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lestari, W. (2020). Pelatihan Asertivitas Untuk Memperkuat Self Confidence Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1-7.
- Nurindah, d. (2012). Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Sosial dengan Pelatihan Berpikir Positif. *Jurnal Psikolo*, 34.

- Nurmayasari, K. (2015). Hubungan Antara Berpikir Positif dan Perilaku Menyontek Siswa. *Jurnal Psikologi*, 1-8.
- Papalia, & O. (2011). *Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pangastuti, M. (2014). Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi*, Tidak Diterbitkan.
- Putri, D. R. (2017). Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Konsep Diri Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi*.
- Sakina, E. (2008). *Berpikir Positif Berpikir Benar*. Diambil kembali dari ebook: <http://inspirasi-motivasi-blogspot-com.html>
- Sanusi, Uci. (2012). Pendidikan Kemandirian di Pondok Pesantren (Studi Mengenai Realitas Kemandirian Santri di Pondok Pesantren Al-Istiqlal Cianjur dan Pondok Pesantren Bahrul Ulum Tasikmalaya). *Jurnal Pendidikan Agama Islam -Ta'lim*, (10)2, 123-139. Diunduh dari http://jurnal.upi.edu/file/03_Pendidikan_Kemandirian_di_Pondok_Pesantren-Uci_Sanusi.pdf
- Suseno, M. N. (2013). Efektivitas Pembentukan Karakter Spiritual Untuk Meningkatkan Optimisme Terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 27-47.
- Syahrul. (2015). Pengaruh Kelekatan Remaja Dengan Ibu, Ayah & Teman Sebaya. *Jurnal Psikologi*, 1-8.
- Syahrul. (2015). Pengaruh Kelekatan Remaja Dengan Ibu, Ayah & Teman Sebaya. *Jurnal Psikologi*, 1-8.