

PELATIHAN BERPIKIR OPTIMIS UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN

Eka Marwati¹, Nanik Prihartanti², Wisnu Sri Hertinjung³

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
nanik_prihartanti@ums.ac.id²

***Abstract.** Survey shows 46% of teenagers in the orphanage led to the characteristics of low self-esteem. Feelings and beliefs are less profitable as one of the general perception of the individual models for interpreted events in his life which is also called the explanatory style. Seligman (1995) states that explanatory style is the essence of optimism, so that changes in explanatory style is done by providing training optimism ABCDE models. This study aims to test empirically optimism training to improve self-esteem of teenagers in an orphanage. The hypothesis is optimistic thinking training can improve self-esteem of teenagers in an orphanage. This research method using experimental with pretest-posttest control group design. Based on the results of the Wilcoxon test for pretest and posttest experimental group we concluded that optimism is very significant training to enhance the self-esteem of teenagers in an orphanage.*

Keywords: training optimism, self-esteem, teen orphanage

Abstraksi. Survei menunjukkan 46% remaja di panti asuhan mengarah pada ciri-ciri harga diri rendah. Perasaan dan keyakinan yang kurang menguntungkan menurut remaja di panti asuhan merupakan salah satu model persepsi umum individu untuk menginterpretasikan kejadian dalam hidupnya yang juga disebut dengan explanatory style. Seligman (1995) menyatakan bahwa explanatory style merupakan inti dari berpikir optimis, sehingga perubahan explanatory style dilakukan dengan memberikan latihan berpikir optimis model ABCDE. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri remaja di panti asuhan. Hipotesis yang diajukan adalah pelatihan berpikir optimis dapat meningkatkan harga diri remaja di panti asuhan. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan rancangan pretest-posttest control group design. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon untuk pretest dan posttest kelompok eksperimen diperoleh kesimpulan bahwa pelatihan berpikir optimis sangat signifikan untuk meningkatkan harga diri remaja di panti asuhan.

Kata kunci: pelatihan berpikir optimis, harga diri, remaja panti asuhan.

PENDAHULUAN

Secara umum penghuni panti asuhan merupakan anak-anak yang mempunyai masalah di dalam keluarga. Sebagian besar kasus ditemukan bahwa para anak asuh berasal dari keluarga miskin dan tidak mengenal orang tua sejak dari bayi. Borualogo (2004) mengemukakan bahwa panti asuhan berperan sebagai pengganti keluarga dalam memenuhi kebutuhan anak dalam proses perkembangannya.

Survei menunjukkan 46% remaja di

panti asuhan mengarah pada ciri-ciri harga diri rendah. Remaja di panti menganggap dirinya tidak memiliki pendirian, menjadi sumber masalah bagi lingkungan, terasing dari keluarga, dan mudah menyerah serta mengalami hambatan untuk mengekspresikan emosi negatif. Berkembangnya pemikiran mengenai jati diri dan keunikan diri merupakan masalah dalam hidup seorang remaja, salah satunya terkait dengan harga diri remaja.

Diungkapkan oleh Santrock (2003)

masalah yang muncul menjadi lebih meningkat, ketika tingkat harga diri remaja yang rendah berhubungan dengan proses perpindahan sekolah atau keluarga yang sulit dan kejadian yang membuat remaja tertekan. Hal senada juga diungkapkan oleh Borualogo (2004), munculnya penilaian yang rendah terhadap diri sendiri mengarah pada harga diri remaja yang rendah.

Coopersmith (1967) menjelaskan harga diri adalah hasil evaluasi individu terhadap diri sendiri yang diekspresikan dalam sikap terhadap diri sendiri. Evaluasi ini menyatakan suatu sikap penerimaan atau penolakan dan menunjukkan seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, berhasil, berharga menurut standar dan nilai pribadinya. Harga diri tumbuh dari interaksi sosial dan pengalaman seseorang baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan yang akan membentuk harga diri menjadi harga diri positif atau negatif (Papalia dkk., 2003).

Aspek-aspek harga diri menurut Coopersmith (1967) antara lain:

1. Aspek akademis, untuk menggambarkan bagaimana individu menilai keadaan dirinya berdasarkan nilai-nilai pribadi yang diminatinya.
2. Aspek *general self*, mengukur penilaian individu terhadap kemampuannya secara umum.
3. Aspek keluarga, mengukur seberapa besar kedekatan anak dengan orang tua, dukungan orang tua kepada anak dan penerimaan orang tua terhadap anak.
4. Aspek lingkungan, mengukur kemampuan individu untuk berhubungan dengan orang lain. Harga diri mempunyai hubungan dengan bagaimana corak dasar remaja dalam menghadapi lingkungan.

Coopersmith(1967) jugamengungkapkan ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan

dan menurunkan penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri, antara lain:

1. Penerimaan atau penghargaan terhadap diri.
2. Kepemimpinan atau popularitas.
3. Keluarga-orang tua.
4. Asertivitas-kecemasan.

Seligman (1995) 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, 1995). Oleh karena itu untuk memperbaiki kondisi-kondisi yang kurang menguntungkan tersebut maka *explanatory style* (gaya penjelasan) harus diubah. Menurut Seligman (1995) harga diri yang dimiliki oleh individu bukan pembawaan 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 (1995) menyatakan bahwa *explanatory style* merupakan inti dari berpikir optimis, sehingga perubahan *explanatory style* dilakukan dengan memberikan latihan berpikir optimis.

Berpikir optimis adalah cara pandang individu yang memiliki harapan bahwa peristiwa buruk yang terjadi dalam kehidupannya hanya bersifat sementara dan meyakini kemampuannya untuk mengatasi (Seligman, 2008). Goleman (2002) mengatakan bahwa optimis adalah harapan kuat terhadap segala sesuatu yang terdapat

dalam kehidupan akan mampu teratasi dengan baik, walaupun ditimpa banyak masalah dan frustrasi. Optimis merupakan sikap yang menopang individu agar jangan sampai terjatuh dalam kemasabodohan, keputusan ataupun mengalami depresi ketika individu dihadapkan pada kesulitan.

Lebih jauh Seligman (2008) menyatakan bahwa yang dimaksud optimis adalah keyakinan bahwa peristiwa buruk atau kegagalan hanya bersifat sementara, tidak mempengaruhi semua aktivitas dan tidak mutlak disebabkan diri sendiri tetapi bisa situasi, nasib, atau orang lain. Ketika mengalami peristiwa yang menyenangkan, individu yang optimis akan berkeyakinan bahwa peristiwa akan berlangsung lama, mempengaruhi semua aktivitas dan disebabkan oleh diri sendiri (King, 2010).

Seligman (2008) menemukan cara untuk meningkatkan optimisme yaitu dengan menggunakan model ABCDE. Model ini dikembangkan dari model ABC yang sebelumnya telah dikembangkan oleh Albert Ellis dan Aaron Beck (Seligman, 2008). Model ABCDE maksudnya adalah:

1. *Adversity* (A), kesulitan berupa peristiwa sulit yang dialami sehingga bereaksi memikirkan kesulitan tersebut. Peristiwa yang dialami dapat bersifat positif atau negatif seperti liburan gagal, permusuhan dengan teman, kematian seseorang yang dicintai dan sebagainya.
2. *Belief* (B), kepercayaan yaitu pemikiran yang diinterpretasi dengan cepat tentang suatu kesulitan (A) yang menyebabkan akibat.
3. *Consequences* (C), konsekuensi yaitu bagaimana perasaan dan perilaku yang mengikuti kesulitan (A).
4. *Disputation* (D), penyanggahan yaitu argumen yang dibuat untuk membantah keyakinan yang telah dibuat sebelumnya

(B). Hal ini dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu distraksi dan disputasi.

5. *Energization* (E), energi yaitu penguatan akibat emosi dan perilaku dari argument yang telah dibuat (D).

Pelatihan berpikir optimis adalah usaha berencana dalam waktu singkat yang diselenggarakan secara sistematis guna mempelajari langkah atau strategi untuk mendapatkan bentuk harapan bahwa peristiwa buruk yang terjadi dalam kehidupannya hanya bersifat sementara dan meyakini kemampuannya untuk mengatasi kesulitan. Dari uraian diatas, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah “Apakah pelatihan berpikir optimis dapat meningkatkan harga diri remaja di panti asuhan?”.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri remaja di panti asuhan. Hipotesis yang diajukan adalah pelatihan berpikir optimis dapat meningkatkan harga diri remaja di panti asuhan.

METODE PENELITIAN

Partisipan yang dipilih dalam penelitian ini dibatasi dengan karakteristik tertentu agar sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah:

1. Tinggal di panti asuhan yang berada di daerah Surakarta
2. Memiliki harga diri rendah berdasarkan pengukuran skala harga diri
3. Usia partisipan antara 13-21 tahun (Hurlock, 1998)

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara, observasi, skala harga diri yang disusun dari aspek harga diri milik Copersmith (1967) meliputi aspek penilaian diri secara umum (*general self*), akademis, keluarga, dan lingkungan sosial.

Rancangan eksperimen yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group design* (Seniati, 2005) dengan rancangan :

R (KE)	O1	X	O2
R (KK)	O1		O2

Adapun prosedur pelaksanaannya:

1. Membagi partisipan yang memiliki harga diri rendah ke dalam dua kelompok secara random dengan cara diundi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
2. Memberikan *pretest* dengan skala harga diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
3. Memberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir optimis, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan (*waiting list*).
4. Memberikan *posttest* dengan skala harga diri pada kedua kelompok baik kontrol maupun eksperimen setelah diberi perlakuan.
5. Menganalisis hasil perlakuan untuk mengetahui pengaruh perlakuan pada partisipan.

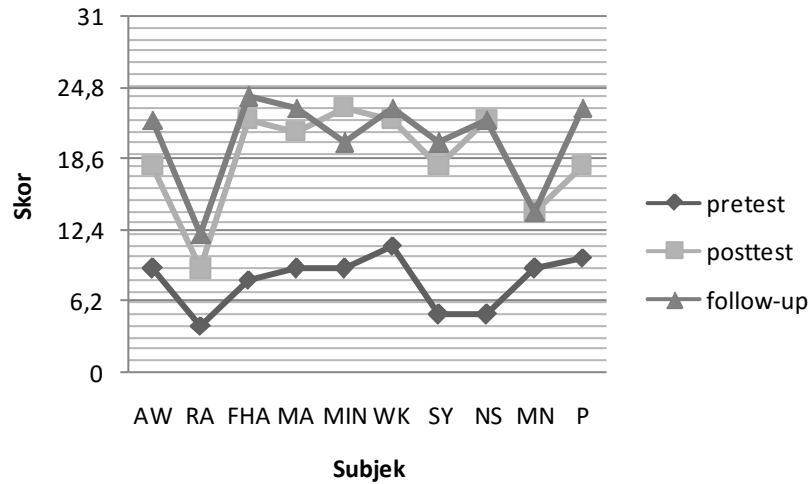
Data-data yang telah terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik nonparametrik uji Wilcoxon. Perhitungan data selengkapnya dilakukan dengan menggunakan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Panti Asuhan daerah Surakarta, yakni Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah (PAKYM) Surakarta dan Panti Asuhan Yatim Putri Aisyah (PAYPA) Surakarta. Kedua panti asuhan ini berada dalam naungan yayasan Muhammadiyah.

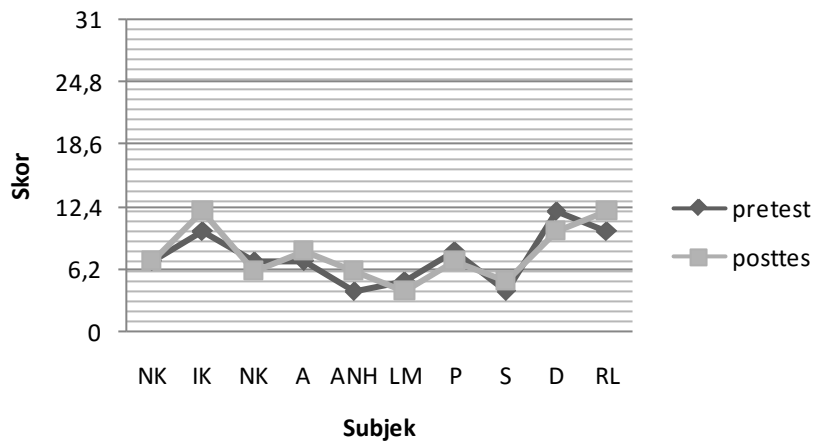
Data-data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik nonparametrik uji Wilcoxon. Angka-angka yang digunakan untuk mengetahui perubahan skor harga diri diperoleh dari nilai skala harga diri sebelum dan setelah diberikan pelatihan berpikir optimis pada kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon statistik hitung (Z) = -2,807. Statistik tabel dapat dihitung pada tabel Z , dengan taraf signifikan = 5 %, maka luas kurva normal adalah 50% - 5 % = 45% atau 0,45. Pada tabel Z , untuk luas 0,45 di dapat angka Z tabel sekitar -1,645. Oleh karena Z *output* lebih besar dari Z tabel (- 2,807 > -1,645), maka hipotesis diterima. Hasil analisis tersebut diperkuat dengan hasil *Asymp Sig* (2-tailed) (*asymptotic significance* untuk uji dua sisi) adalah 0,005. Oleh karena kasus ini adalah uji satu sisi, maka probabilitas menjadi $0,005/2 = 0,0025$; $p < 0,01$. Hal ini berarti hipotesis diterima, artinya pelatihan berpikir optimis sangat efektif untuk meningkatkan harga diri remaja di panti asuhan.

Perbandingan skor harga diri pada saat *pretest*, *posttest* dan *follow up* kelompok eksperimen lebih jelas dilihat pada grafik 1.



Grafik 1. Perbandingan skor harga diri pada tahap *pretest*, *posttest* dan *follow-up* kelompok eksperimen

Sedangkan perbandingan skor harga diri kelompok kontrol, lebih jelas dilihat pada saat *pretest* dan *posttest* dan *follow up* grafik 2.



Grafik 2. Perbandingan skor *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan hipotesis yang menyatakan ada perbedaan harga diri antara remaja yang menerima pelatihan berpikir optimis dan remaja yang tidak menerima pelatihan berpikir optimis dapat diterima. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji Wilcoxon dengan z hitung = -2,807 dan nilai probabilitas 0,0025; $p < 0,01$.

Hasil penelitian menunjukkan pelatihan berpikir optimis sangat signifikan untuk meningkatkan harga diri pada remaja di

panti asuhan. Skor yang dihasilkan dari masing-masing partisipan pada saat *posttest* dan *follow up* menunjukkan peningkatan skor dan juga kategori harga diri. Pada pengukuran *posttest* terjadi perubahan ke arah peningkatan kategori harga diri, sedangkan pada pengukuran *follow up* kebanyakan hanya terjadi perubahan kenaikan skor masih dalam satu kategori.

Partisipan yang tidak mengalami perubahan kategori harga diri antara *posttest*

dan *follow up* berada pada kondisi yang berhubungan dengan penilaian diri sendiri, merindukan keluarga, hambatan dalam akademis dan adaptasi dengan lingkungan. Rekonstruksi kognitif menggunakan metode ABCDE digunakan pada saat pikiran irasional muncul. Partisipan yang mengalami kenaikan kategori pada saat *posttest* dan *follow up* melakukan rekonstruksi kognitif ketika memikirkan keluarga dan pelajaran, selain itu disputasi (D) menjadi bagian yang ditekankan pada kelompok ini. Sebagaimana teori yang diungkapkan oleh Seligman (2008) mengemukakan bahwa munculnya keyakinan (B) *negative* sebagai pengganggu dapat ditantang dengan kebiasaan menyanggah (D).

Beberapa partisipan mengalami kenaikan kategori melewati satu kategori atau lebih di atasnya, salah satunya dari pengukuran *pretest* berada pada kategori agak tinggi. Hal ini terjadi karena partisipan selalu menggunakan metode ABCDE untuk menjelaskan peristiwa yang berhubungan dengan lingkungan, diri sendiri, akademis, dan keluarga.

Hasil dokumentasi dapat dilihat, pelatihan berpikir optimis yang dilakukan dalam satu hari memberikan kesempatan kepada para peserta untuk mengenali tahapan-tahapan proses berpikir. Selain itu peserta juga dilatih untuk melakukan rekonstruksi kognitif keyakinan yang dapat menyebabkan rendahnya harga diri. Pada setiap tahapan berpikir optimis, para peserta diberikan sesi berlatih dan diskusi. Selesai pelatihan, peserta dilatih untuk membuat serangkaian cara berpikir optimis dari kejadian yang dihadapi sehari-hari. Hasil evaluasi pelatihan dari peserta menunjukkan respon yang positif terhadap pelatihan yang diikuti, penilaian berdasarkan materi, penyampaian, metode, durasi waktu dan tempat pelatihan.

Seligman (2008) mengungkapkan proses rekonstruksi kognitif melalui pelatihan berpikir optimis yang dirancang dengan model ABCDE, memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengenal seputar masalah optimisme, melakukan dialog internal, mengenali kembali cara-cara berpikir yang telah digunakan (ABC), mengenali gaya penjelasan yang digunakan, belajar cara pikir yang lain dalam melihat peristiwa yang sama serta melakukan penyanggahan (D) untuk melawan cara pikir yang tidak mendukung sehingga menimbulkan perasaan dan perilaku dalam energi baru (E).

Gambaran proses berpikir optimis dimulai ketika remaja mengalami suatu peristiwa (A) maka akan timbul pertanyaan mengapa peristiwa itu terjadi, saat itulah ketiga dimensi keyakinan (B) bekerja dan menghasilkan emosi atau tindakan (C). Teknik utamanya dengan belajar menggunakan sanggahan (D), yang diawali dengan melihat rangkaian ABC yang menyatakan bahwa emosi dan tindakan (C) muncul dari keyakinan (B) tentang kesulitan (A) yang menimpa. Ketika dilakukan perubahan tanggapan mental berupa sanggahan (D) terhadap kesulitan (A), maka dapat mengatasi kemunduran yang terjadi.harga diri.

Pelatihan berpikir optimis yang dipelajari dapat dengan mudah dipertahankan sejak pertama kali dimulai (Seligman, 2008). Menurut Sikula (As'ad, 2003), pelatihan merupakan proses pendidikan jangka pendek dengan menggunakan prosedur yang sistematis dan terorganisir guna mempelajari pengetahuan dan ketrampilan teknis untuk tujuan tertentu. Pendapat ini didukung oleh Wexley dan Yukl (1992) yang menyatakan bahwa pelatihan dan pengembangan adalah usaha berencana yang diselenggarakan agar tercapai penguasaan ketrampilan,

pengetahuan dan sikap-sikap yang relevan terhadap tugas.

Hasil pelatihan berpikir optimis yang diperoleh partisipan, memunculkan ketrampilan baru berupa rekonstruksi kognitif yang erat kaitannya dengan gaya penjelasan. Sebelumnya partisipan memiliki pemikiran yang mengarahkannya berada pada harga diri rendah, namun setelah pelatihan berpikir optimis partisipan memiliki gaya penjelasan baru yang dapat mendukung peningkatan harga diri.

Sesuai dengan pendapat Suryabrata (2002), setiap proses belajar itu membawa perubahan yang berupa kecakapan baru. Seligman (2008) mengungkapkan bahwa cara berpikir optimis atau pesimis yang digunakan individu akan mempengaruhi hampir seluruh bidang kehidupan.

Selain memberikan kecakapan baru dalam proses berpikir, hasil berpikir optimis memberikan dampak pada perasaan dan sikap partisipan. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan skor harga diri dan didukung dari hasil wawancara dan evaluasi pelatihan dari partisipan. Munculnya keyakinan diri, dapat menerima kondisi lingkungan dengan tinggal di panti asuhan dan berjauhan dengan keluarga, memiliki keinginan untuk lebih berprestasi.

Manfaat berpikir optimis dalam jangka panjang diungkapkan oleh Goleman (2002) dapat bermanfaat bagi kesejahteraan dan kesehatan fisik secara mental, dengan optimis membuat individu mampu menyesuaikan diri terhadap penyakit. Dalam bidang sosial, sikap optimis dapat meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, mengurangi sikap pesimis, membuat individu mampu menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial serta dapat menikmati kepuasan hidup dan merasa bahagia. Di samping itu dengan adanya sikap optimis akan membuat orang lebih sukses kehidupan

dan pekerjaan. Di bidang pendidikan, individu yang optimis lebih ulet menghadapi tantangan yang sedang dihadapi.

Hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwasanya partisipan yang telah mendapatkan pelatihan berpikir optimis menjadi aktif dalam kegiatan yang diadakan oleh panti asuhan maupun di sekolah, peduli dengan teman yang ada di panti asuhan. Hal ini senada dengan menurut King (2010) yang mengemukakan banyaknya penelitian menunjukkan bahwa individu optimis pada umumnya berfungsi lebih efektif dan lebih sehat secara fisik dan mental dibandingkan yang pesimis.

Pelatihan berpikir optimis signifikan dalam meningkatkan harga diri dapat juga dikarenakan metode yang digunakan dalam menyampaikan adalah symbol huruf serta simulasi di setiap sesi materi. Menurut As'ad (2008), keuntungan dari metode simulasi adalah proses belajar akan didapat dalam waktu yang relative singkat. Selain itu, metode simulasi digunakan untuk mempermudah pemahaman dan menyenangkan bagi partisipan didik.

Materi inti berupa simbol huruf menjadikan partisipan sangat mudah untuk mengingatnya. Sebagai informasi yang disimpan dalam jangka panjang, maka informasi tersebut haruslah di-*encode*. Hal ini dilakukan dengan mengubah suatu materi atau informasi ke dalam suatu bentuk semantik atau bermakna. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pemilihan metode yang tepat dapat menjadikan pelatihan berpikir optimis dapat lebih efektif meningkatkan harga diri pada remaja di panti asuhan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat di simpulkan bahwa pelatihan berikir optimis sangat efektif untuk

meningkatkan harga diri pada remaja di panti asuhan.

1. Bagi partisipan penelitian
Diharapkan para remaja untuk mempraktekkan kembali metode ABCDE dengan menggunakan buku latihan yang diberikan. Hal ini diterapkan pada diri sendiri, kegiatan sekolah, interaksi sosial dan interaksi dengan keluarga.
2. Bagi kepala yayasan
Diharapkan sebagai yayasan sebagai pemegang kebijakan untuk memperhatikan kondisi yang dapat menjaga harga diri remaja tetap optimal melalui kegiatan-kegiatan yang dilakukan dip anti asuhan.
3. Bagi pengasuh
Diharapkan kepada guru pengasuh untuk dapat menggunakan modul pelatihan

berpikir optimis agar dapat memberikan intervensi ketika menghadapi masalah remaja dip anti asuhan yang disebabkan oleh harga diri.

4. Bagi ilmu pengetahuan peneliti selanjutnya
Pelatihan berpikir optimis terbukti dapat meningkatkan harga diri pada remaja di panti asuhan. Oleh karena itu, pelatihan berpikir optimis dapat juga diterapkan dalam menyelesaikan masalah remaja panti asuhan lain yang ada kaitannya dengan harga diri. Selain itu, penting pula dikembangkannya pelatihan berpikir optimis pada remaja di luar panti, dengan mengadaptasi dan riset pengembangan dari beberapa materi dan metode dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- As'ad, M. (2003). *Seri Ilmu Sumber Daya Manusia: Psikologi Industri*. Yogyakarta: Liberty.
- Borualogo, I.S. (2004). Hubungan antara persepsi tentang figur attachment dengan self esteem remaja panti asuhan muhammadiyah. *Jurnal Psikologi*, 13, 29-49.
- Cleghorn, P. (1996). *The secrets of Self Esteem. A new approach for everyone*. Rockport, Massachusetts: Element Books, Inc.
- Coopersmith, S. (1967). *Antecedents Of Self Esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman and Company.
- Ellis, Albert. (2006). *Terapi REB Agar Hidup Bebas Derita*. Jakarta: Mizan.
- Friedman, H.S & Schustack, M.W. (2006). *Kepribadian: Teori Klasik Dan Riset Modern*. Jakarta: Erlangga.
- Goleman. (2002). *Emotional Intellegence. mengapa kecerdasan emosi lebih penting dari pada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E.B. (1998). *Perkembangan Anak*. Alih Bahasa oleh Soedjarmo & Istiwidayanti. Jakarta: Erlangga.
- King, L.A. (2010). *Psikologi Umum*. Alih Bahasa oleh Brian Marwensdy. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D.E., Olds, S.W. & Feldman, R.D. (2003). *Human Development*. New York: McGraw-Hill.

Santrock, J.W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Alih Bahasa Shinto & Sherly. Jakarta: Erlangga.

_____. (1995). *The Optimistic Child*. New York: Houghton Mifflin Company.

_____. (2008). *Menginstal Optimisme. Bagaimana cara mengubah pikiran dan kehidupan anda*. Alih Bahasa oleh Budhy Yogapranata. Bandung: Momentum.

Seligman, M.E.P. (1995). *The Optimistic Child*. New York: Houghton Mifflin Company.

_____. (2008). *Menginstal Optimisme. Bagaimana Cara Mengubah Pikiran dan Kehidupan Anda*. Alih Bahasa oleh Budhy Yogapranata. Bandung: Momentum.

Seniati, L., Yulianto, A. & Setiadi, B.N. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks Kelompok Gramedia.

Wexley, K.N & Yukl, G.A. (1992). *Perilaku Organisasi dan Psikologi Personal*. Jakarta: Rineka Cipta.