

Pelatihan Berpikir Optimis untuk Meningkatkan Harga Diri Pelacur yang Tinggal di Panti dan Luar Panti Sosial

Rini Lestari¹
Koentjoro²

¹ Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

² Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta

Abstract. This study aims at identifying how far optimistic thinking training can be effective to increase the self esteem of prostitutes living inside of and outside of the social home. The subjects of this study are prostitutes living inside of and outside of social home, on the age 15-30 and with minimum education of Elementary School. Fourty two subjects were involved in study. The training was provided in 5 sessions, 120 minutes each. The data about the self esteem derived from self esteem scale. The data analysis applied in study is *anova gain score*. The result of analysis indicates that 1). There is a significant difference among subjects in the term of self esteem development, 2). There is not difference between the subjects who live inside of social home and those who live outside of the social home in term of self esteem development. The conclusion of this study is optimistic thinking training will be effective to increase the self esteem of prostitutes who live both inside of and outside of the social home, however the self esteem of prostitutes who live inside of social home is not higher than those who live outside of social home.

Key words: *Optimistic thinking training, self esteem, and prostitutes.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana pelatihan berpikir optimis efektif untuk meningkatkan harga diri pelacur yang tinggal di panti dan luar panti sosial. Subjek penelitian ini adalah perempuan yang tinggal di panti ataupun luar panti sosial, berusia 15 sampai 30 tahun dan berpendidikan minimal SD. Jumlah pelacur yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 42 orang. Pelatihan berpikir optimis diberikan dalam 5 sesi dan setiap sesi berlangsung selama 120 menit. Adapun data mengenai harga diri diperoleh dari skala harga diri. Analisis data yang digunakan adalah *anova gain score*. Hasil analisis menunjukkan bahwa (1) ada perbedaan yang sangat signifikan antar kelompok subjek dalam hal peningkatan harga diri dan (2) tidak ada perbedaan antara subjek yang tinggal di panti dan luar panti sosial dalam hal peningkatan harga diri. Simpulan penelitian ini adalah pelatihan berpikir optimis efektif untuk meningkatkan harga diri pelacur yang tinggal di panti dan di luar panti sosial, tetapi harga diri pelacur yang tinggal di panti tidak lebih tinggi daripada harga diri pelacur yang tinggal di luar panti.

Kata kunci: *Pelatihan berpikir optimis, self esteem, dan pelacur.*

135
Perilaku seksual yang dilakukan oleh kalangan remaja Indonesia saat ini cenderung semakin meningkat dan terbuka. Bahkan, sebagian di antaranya sampai pada tahap *sexual intercourse*. Penelitian Boyke (dalam *Kompas*, 17 Juni 2000) pada 1786 remaja SMP dan SMA di Jakarta diperoleh data bahwa 34 % remaja tidak melakukan hubungan seksual, 17% ingin melakukan hubungan seksual, dan 19% telah melakukan hubungan seksual. Sementara itu, survey yang juga dilakukan oleh Boyke (dalam *Kompas*, 17 Juni 2000) khusus pada remaja SMA Ibukota juga menyatakan bahwa 6-10% pernah melakukan hubungan seksual. Secara umum peningkatan perilaku seksual menjadi lebih bebas di Indonesia mengalami peningkatan lima kali lipat dari tahun 1976 sampai 1994 (Sa'abah, 2001).

Perilaku seksual menyimpang di Indonesia tidak hanya menonjol, tetapi juga semakin terbuka dan semakin meresahkan masyarakat. Salah satu bentuk perilaku seksual menyimpang yang semakin meresahkan masyarakat adalah pelacuran. Adapun orang yang melacurkan diri atau menjual diri disebut dengan pelacur (Koentjoro dan Sugihastuti, 1999). Saat ini di masyarakat berkembang istilah lain untuk menyebut pelacur ini, misalnya wanita tuna susila (WTS) dan pekerja seks komersial (PSK). Menurut Koentjoro dan Sugihastuti (1999) istilah pelacur dianggap lebih tepat dibandingkan wanita tuna susila dan pekerja seks komersial karena (1) istilah pelacur sudah bebas bias gender, sehingga dapat digunakan untuk pria dan wanita yang melacurkan diri, (2) arti pelacur baik secara denotatif dan konotatif lebih lengkap dan spesifik, (3) istilah pekerja seks sangat luas, kurang spesifik dan dapat memberikan makna ganda misalnya wanita yang bekerja

sebagai tukang pijat belum tentu melacurkan diri, (4) tidak semua pelacur adalah pekerja seks, dan (5) istilah pekerja seks dapat diartikan sebagai pengakuan bahwa melacur merupakan pekerjaan. Berdasarkan penjelasan tersebut, yang dinamakan pelacur menyangkut jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Selanjutnya, penulis akan lebih memfokuskan pada pelacur yang berjenis kelamin perempuan.

Bentuk pelacuran sudah meluas di berbagai tempat, baik di kota kecil maupun kota-kota besar. Di Yogyakarta sendiri pelacuran dapat ditemui di berbagai tempat wisata, seperti pantai Samas, Parangkusuma, Bolong, Pasarkembang, dan sebagainya. Koentjoro (1989) juga mensinyalir bahwa Yogyakarta memang merupakan ladang subur bagi pelacuran. Bahkan, saat ini jumlah pelacur perempuan yang dapat didata di Yogyakarta mengalami peningkatan sekitar 300 %, yaitu dari jumlah 250 orang menjadi 750 orang (*Kedaulatan Rakyat*, 13 Agustus 2001). Jumlah tersebut tampaknya akan terus bertambah mengingat sulitnya melakukan pencatatan secara resmi. Kondisi seperti ini jika dibiarkan akan membahayakan baik bagi pelacur itu sendiri maupun bagi masyarakat luas.

Penyebab pelacuran sebenarnya bukan tunggal melainkan cenderung kompleks, seperti hubungan dalam keluarga yang tidak baik, pendidikan rendah, kemiskinan, masa depan tidak jelas, tekanan penguasa, hubungan seksual terlalu dini, pergaulan bebas, kurang penanaman nilai agama serta perasaan dendam dan benci kepada laki-laki (Sa'abah, 2001). Selajutnya, Adams (dalam Sa'abah, 2001) juga menyatakan bahwa pelacuran disebabkan oleh penolakan dan tidak dihargai lingkungan, kemiskinan dan mudah untuk mendapatkan uang. Berdasarkan pemantauan awal penulis juga ditemu-

kan kecenderungan perempuan untuk menjual diri adalah karena pengaruh teman, aspirasi material, *trend*, mencari perhatian karena di rumah kurang perhatian, dan kompensasi dari kekecewaan. Data yang berhasil dihimpun di PSKW (Panti Sosial Karya Wanita) Yogyakarta (1999) menyatakan kecenderungan perempuan melacurkan diri ternyata yang dominan juga faktor non ekonomi, seperti patah hati, dikecewakan, kegagalan, mengalami konflik, pergaulan bebas, dan pengaruh lingkungan yang mencapai 60% dari klien yang ada.

Selama ini kemiskinan selalu dituding sebagai penyebab utama pelacuran. Hal ini tampaknya belum tentu tepat karena ada masyarakat miskin yang tidak selalu menjadi pelacur, tetapi bisa menjadi tenaga kerja wanita (TKW), pembantu rumah tangga ataupun buruh pabrik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nitimihardjo (2000) pada para pelacur yang ada di Panti Sosial Karya Wanita (PSKW) Silih Asih Bandung, ditemukan bahwa sistem kepribadian dan lingkungan mempunyai peranan dalam perilaku melacurkan diri. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa aspek-aspek pada sistem kepribadian memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan dengan aspek pada sistem lingkungan dalam memunculkan perilaku melacurkan diri.

Menurut Koentjoro (1989) faktor utama pembentuk perilaku melacurkan diri adalah faktor kemiskinan dan kepribadian. Faktor kepribadian yang dimaksudkan di sini adalah harga diri, yaitu yang dominan memunculkan perilaku. Penelitian Sari (1994) juga mendapatkan temuan bahwa sebagian besar pelacur yang menghuni lokalisasi Silir Solo mempunyai harga diri yang rendah. Demikian juga data yang diperoleh Adhari (2001) dan Handayani (2002) yang menyatakan bahwa kondisi psikologis yang menon-

jol pada para pelacur adalah masalah harga diri yang rendah. Hasil observasi dan interview awal yang dilakukan oleh penulis juga mendapatkan bukti bahwa kondisi harga diri para pelacur ini cenderung rendah. Kondisi harga diri yang rendah ini dapat dilihat dari berbagai pernyataan yang diberikan seperti "*saya ini bodoh*," "*saya tidak bisa*," "*saya memalukan*," "*saya sial*," "*saya orang susah*," dan sebagainya.

Salah satu masalah kepribadian yang perlu mendapatkan perhatian adalah kondisi harga diri yang rendah. Harga diri yang rendah dapat mengakibatkan individu menghindari pekerjaan yang baru, takut memulai persahabatan, menghindari kontak sosial, cenderung mengisolasi, kurang berani mengemukakan pendapat, bertindak semau-nya sendiri, pasif, agresif, dan merusak dirinya sendiri (Schiraldi, 1999). Mengingat efek negatif dari harga diri yang rendah ini, maka peningkatan harga diri perlu diperhatikan dan diupayakan karena harga diri merupakan aspek kepribadian yang penting dan aset yang sangat mendukung fungsinya potensi manusia (Daradjat, 1975).

Individu dengan harga diri rendah akan merasakan dirinya kurang berharga, bermanfaat, dicintai, serta kurang yakin akan kemampuannya. Perasaan dan keyakinan yang kurang menguntungkan seperti ini sebenarnya merupakan salah satu *mental state* individu yang juga disebut dengan *explanatory style* (Seligman, 1995). Oleh karena itu, untuk memperbaiki kondisi-kondisi yang kurang menguntungkan tersebut, maka *explanatory style* (gaya menerangkan) harus diubah. Perubahan *explanatory style* ini dapat dilakukan dengan latihan tertentu. Seligman (1995) menyatakan bahwa *explanatory style* merupakan inti dari berpikir optimis sehingga perubahan *explanatory style* dilakukan dengan memberi-

kan latihan berpikir optimis. Melalui pelatihan berpikir optimis diharapkan individu yang semula *explanatory style*nya kurang mendukung menjadi mendukung dirinya sendiri, kurang menghargai dan mempercayai kemampuan menjadi menghargai dan mempercayai kemampuannya sendiri. Cleghorn (1996) juga menyatakan bahwa untuk meningkatkan harga diri individu kuncinya terletak pada cara berpikirnya. Oleh karena itu cara berpikir individu harus diubah melalui suatu latihan yang rutin.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu intervensi untuk meningkatkan harga diri adalah dengan memfokuskan pada cara berpikir individu, yaitu dengan merubah *explanatory style* melalui pelatihan berpikir optimis. Di sisi lain intervensi psikologis yang khusus dirancang untuk meningkatkan harga diri bagi para pelacur juga belum banyak dilakukan. Hal ini menjadi menarik untuk dikaji lebih jauh apakah bentuk pelatihan berpikir optimis efektif untuk meningkatkan harga diri khususnya pada para pelacur.

Harga Diri Pelacur

Coopersmith (1967) mengatakan bahwa harga diri merupakan 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. Baron dan Byrne (1997) juga berpendapat bahwa harga diri adalah evaluasi diri yang dibuat oleh individu, yang dinyatakan dalam sikap positif atau negatif terhadap dirinya sendiri. Hal ini merupakan pengalaman yang sifatnya subjektif yang diperoleh dari perlakuan verbal dan tingkah

laku orang lain. Karena bersifat subjektif maka setiap individu akan berbeda dalam menilai dan memilih aspek yang paling penting dalam kehidupannya.

Menurut Brigham (1991) harga diri merupakan bagian dari *self-concept* dan setiap orang selalu berusaha untuk merasa lebih baik tentang dirinya (berusaha meningkatkan harga dirinya). Harga diri adalah suatu sikap terhadap diri sendiri, sehingga sebagai sikap mempunyai komponen kognitif dan afektif. Selanjutnya juga dikatakan oleh Brown (dalam Leary dkk., 1995) harga diri secara fundamental didasarkan pada proses afektif, terutama perasaan positif (*feels good*) atau negatif (*feels bad*) terhadap diri sendiri.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang dinyatakan sebagai perasaan mampu, berhasil dan berharga. Adapun yang disebut dengan pelacur menurut Mukherji dan Hantrakul (dalam Koentjoro, 1997) adalah perempuan yang menjual diri kepada banyak pria dengan sedikit atau tidak ada kesempatan untuk memilih kostumernya.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1984) pelacuran berarti perihal menjual diri sebagai pelacur. Adapun individu yang melacurkan diri atau menjual diri disebut dengan pelacur (Koentjoro dan Sugihastuti, 1999).

Dalam setiap bentuk pelacuran biasanya juga melibatkan beberapa komponen antara lain ada pembayaran, hubungan tersebut bebas dengan siapa saja, terdapat perbedaan emosi dan dilakukan sebagai mata pencaharian (Koentjoro, 1997).

Berdasarkan hal tersebut di atas maka yang dimaksud dengan harga diri pelacur adalah evaluasi seorang perempuan yang melacurkan diri terhadap dirinya sendiri yang

dinyatakan sebagai perasaan mampu, berhasil dan berharga.

Harga diri bukan sesuatu yang muncul secara tiba-tiba, dengan sendirinya ataupun dibawa sejak lahir, mealinkan melalui suatu proses dan pembentukannya dimulai dari masa kanak-kanak serta perkembangannya terjadi sepanjang hidup. Harga diri ini terbentuk dan berkembang melalui interaksi dengan lingkungan, penerimaan, dan perlakuan orang lain terhadap individu yang bersangkutan (Coopersmith, 1967; Baron dan Byrne, 1997; Schiraldi, 1999).

Perkembangan harga diri pelacur banyak dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, lingkungan sosial, kondisi fisik, kondisi psikologis, dan tingkat pendidikan. Berdasarkan ciri-ciri yang tampak selanjutnya harga diri dapat dibedakan antara harga diri tinggi dan rendah.

Optimisme

Menurut Seligman (1995) optimisme tidak sama dengan cara berpikir yang positif karena dalam berpikir positif menonjolkan hal-hal yang positif dan menyingkirkan hal-hal yang bersifat negatif. Selain itu, dalam berpikir positif selalu menggunakan ungkapan-ungkapan yang positif seperti "*Setiap hari, dalam apapun yang saya lakukan, saya mendapatkan kebaikan dan kebaikan*", namun ungkapan tersebut tanpa berdasarkan bukti dan seringkali tidak sama dengan kejadian yang sebenarnya. Cara seperti ini mengajarkan individu tidak jujur terhadap dirinya sendiri dan cenderung mengabaikan realitas. Cara yang dianggap lebih tepat adalah bagaimana individu belajar lebih realistis untuk melihat suatu peristiwa dan masa depan.

Secara fundamental optimisme tidak hanya berupa pernyataan/ungkapan yang mendorong diri sendiri, tetapi juga cara

berpikir tentang penyebab suatu kejadian. Setiap individu mempunyai kebiasaan berpikir tentang penyebab suatu peristiwa sebagai suatu ciri kepribadian yang disebut dengan *explanatory style* (Seligman, 1995). Berdasarkan *explanatory style* (gaya menerangkan) ini, dapat dibedakan individu yang optimis dan pesimis.

Scheier dkk. (1994) berpendapat bahwa individu yang optimis dan pesimis sangat berbeda dalam melihat berbagai peristiwa yang dialami. Perbedaan cara pandang tersebut membawa konsekuensi pada kecenderungan individu untuk berharap positif atau negatif terhadap masa depannya.

Seligman (1991; 1995) menyatakan bahwa yang dimaksud optimisme adalah keyakinan individu bahwa peristiwa buruk/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 tersebut akan berlangsung lama, mempengaruhi aktivitas yang lain dan disebabkan dirinya sendiri. Sebaliknya, pesimisme adalah kecenderungan individu untuk berkeyakinan bahwa peristiwa buruk akan berlangsung lama, mempengaruhi semua aktivitas dan disebabkan oleh diri sendiri. Ketika mengalami peristiwa menyenangkan, individu yang pesimis akan berkeyakinan bahwa peristiwa yang dialami hanya sementara, tidak mempengaruhi aktivitas yang lain dan disebabkan oleh situasi atau orang lain.

Menurut Seligman (1995) ada tiga dimensi cara menerangkan mengapa suatu peristiwa baik/buruk terjadi, yaitu: (a) *Permanence*: menerangkan hal-hal yang berhubungan dengan waktu, yaitu temporer atau

permanen. Artinya, individu dalam menjelaskan penyebab suatu peristiwa (baik/buruk) secara permanen atau temporer. Individu yang optimis jika menjelaskan penyebab peristiwa buruk bersifat temporer, sedangkan pesimis akan permanen. Jika menghadapi peristiwa baik, individu optimis akan menjelaskan penyebab bersifat permanen, sebaliknya individu pesimis bersifat temporer. (b) *Pervasiveness*: menerangkan bagaimana pengaruh peristiwa yang dialami terhadap situasi yang berbeda dalam hidup, yaitu spesifik atau global. Artinya, individu dalam menjelaskan penyebab suatu peristiwa secara spesifik atau global. Jika menghadapi peristiwa buruk, individu yang optimis akan menjelaskan secara spesifik, sedangkan individu pesimis menjelaskan secara global. Untuk peristiwa baik individu yang optimis dalam menjelaskan penyebab bersifat global, sedangkan individu pesimis bersifat spesifik. (c) *Personalization*: internal atau eksternal. Individu dalam menjelaskan siapa yang menjadi penyebab suatu peristiwa, diri sendiri (internal) atau orang lain (eksternal). Individu yang optimis cenderung tidak mempersalahkan diri sendiri sebagai penyebab suatu peristiwa buruk, sebaliknya individu yang pesimis cenderung menyalahkan diri sendiri secara mutlak.

Lebih lanjut Seligman (1995) menjelaskan bahwa dalam melakukan *personalization* ini ada cara lain yang dapat dilakukan oleh individu yaitu *general self-blame* dan *behavioral self-blame*. *General self-blame* berarti menyalahkan diri sendiri secara permanen (berlangsung lama) dan *pervasive* (semua aspek kehidupan), sedangkan *behavioral self-blame* berarti menyalahkan diri sendiri tetapi secara temporer (tidak lama) dan spesifik pada aspek kehidupan tertentu.

Dalam kehidupan sehari-hari ternyata tidak semua orang mempunyai cara pandang

yang optimis terhadap suatu peristiwa, ada juga yang memandang suatu peristiwa secara pesimis. Cara pandang yang pesimis ini dapat dihilangkan dan diubah dengan belajar menjadi optimis melalui belajar serangkaian ketrampilan kognitif yang baru (Seligman, 1995).

Cara untuk meningkatkan optimisme yaitu dengan model ABCDE. Model ini dikembangkan dari Model ABC yang sebelumnya telah dikembangkan oleh Albert Ellis dan Aaron Beck (Seligman 1991; 1995). Adapun yang dimaksud dengan Model ABCDE adalah: (a) *Adversity (A)* berupa peristiwa, dapat bersifat positif atau negatif, seperti liburan gagal, permusuhan dengan teman, kematian seseorang yang dicintai, dan sebagainya. (b) *Belief (B)* yaitu kepercayaan dan interpretasi tentang suatu peristiwa (A) yang menyebabkan akibat. (c) *Consequences (C)*, yaitu bagaimana perasaan dan perilaku yang mengikuti peristiwa (A). (d) *Disputation (D)*, yaitu argumen yang dibuat untuk membantah keyakinan yang telah dibuat sebelumnya (B). Hal ini dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu: distraksi dan disputasi itu sendiri. Distraksi adalah mengalihkan pikiran tentang sesuatu hal pada hal lain, sedangkan disputasi adalah berargumentasi dengan diri sendiri. Untuk melakukan disputasi perlu dipertimbangkan empat hal, yaitu (1) Bukti, artinya mencari bukti-bukti bahwa apa yang diyakini adalah tidak tepat, (2) Alternatif, artinya semua peristiwa yang terjadi tidak hanya disebabkan oleh satu hal tetapi bisa hal-hal yang lain, (3) Implikasi, artinya apapun yang terjadi pada suatu peristiwa tidak selalu mempunyai implikasi negatif, (4) Kegunaan, artinya apakah ada manfaatnya untuk memikirkan apa yang diyakininya selama ini, jika tidak kita bisa melakukan distraksi. (e) *Energization (E)*, yaitu akibat emosi dan

perilaku dari argumen yang telah dibuat (D).

Berdasarkan penelitiannya Seligman (1991, 1995) mendapatkan bukti bahwa cara berpikir optimis ini dapat memberikan kontribusi yang positif, yaitu meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, kesehatan tubuh, sistem kekebalan, kebiasaan hidup sehat, membuat hidup lebih lama, serta dapat mengurangi sikap pesimis, depresi, dan infeksi dalam tubuh. Optimisme akhirnya akan membuat orang lebih sukses di sekolah, pekerjaan, sosial, dan olah raga.

Efektivitas Pelatihan Berpikir Optimis untuk Meningkatkan Harga Diri Pelacur

Pelacur yang pada umumnya memiliki harga diri rendah biasanya akan merasa dirinya tidak mampu, tidak berharga, dan tidak berguna. Kondisi seperti ini tidak menguntungkan dan perlu diperbaiki. Menurut Cleghorn (1996) kunci perubahan ini terletak pada pikiran. Oleh karena itu, cara berpikir tersebut perlu diubah dari yang semula tidak mendukung menjadi mendukung diri sendiri dan berhenti mengkritik diri sendiri. Pikiran yang perlu diubah misalnya ungkapan "saya tidak dapat", "saya bodoh", "saya salah", "saya tidak baik" menjadi sebaliknya yaitu "saya mampu", "saya pandai", "saya tidak salah", "saya baik". Perubahan cara berpikir ini dilakukan dengan latihan yang terus menerus. Dengan demikian, untuk menangani harga diri rendah program pelatihan perlu diberikan.

Menurut McClean (2000) berpikir optimis adalah suatu ketrampilan yang dapat dipelajari sehingga dapat diajarkan bagi yang membutuhkan. Pelatihan ini dapat dilakukan oleh pihak yang berkompeten seperti orangtua, guru, pendidik, dan pelatih (Seligman, 1995). Melalui pelatihan berpikir optimis yang dirancang dengan model ABCDE, seorang pelacur diberi kesempatan

untuk mengenal seputar masalah optimisme, melakukan dialog internal, mengenali kembali cara-cara berpikir yang telah digunakan (ABC), mengenali *explanatory style* yang digunakan, belajar cara pikir yang lain dalam melihat peristiwa yang sama serta melakukan argumentasi (D) untuk melawan cara pikir yang tidak mendukung sehingga menimbulkan perasaan dan perilaku yang baru (E).

Pelatihan berpikir optimis ini sebenarnya fokus utamanya adalah mengubah *explanatory style* dari yang kurang optimis menjadi optimis. Hal ini karena *explanatory style* merupakan kunci utama dari optimisme dan dapat dilihat dari komponen B (keyakinan) dalam model ABCDE. Komponen B itu sendiri mengandung dimensi *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization*. Ketika seorang pelacur mengalami suatu peristiwa, maka akan timbul pertanyaan mengapa peristiwa itu terjadi. Saat itulah ketiga dimensi tersebut bekerja. Jika seorang pelacur cenderung menyalahkan dirinya sendiri dan mempunyai keyakinan-keyakinan yang tidak mendukung dirinya sendiri maka dapat mengakibatkan kondisi afektif yang negatif sehingga menurunkan harga diri. Oleh karena itu, keyakinan dalam dimensi *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization* perlu diubah menjadi tidak selalu menyalahkan diri sendiri serta mendukung dirinya sendiri secara realistis dan objektif sehingga dapat memperbaiki kondisi afektif dan meningkatkan harga dirinya.

Berdasarkan penelitiannya Seligman (1991, 1995) mendapatkan bukti bahwa pelatihan berpikir optimis dengan model ABCDE ini efektif untuk menurunkan sikap pesimis, depresi, serta dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri. Pendekatan berpikir optimis ini ternyata juga lebih efektif untuk meningkatkan harga diri dibanding-

kan dengan pendekatan *reward* dan mengajarkan toleransi frustrasi. Penelitian tersebut dilakukan pada subjek anak sekolah, penderita depresi, dan ketergantungan obat. Efektivitas pelatihan berpikir optimis ini mencapai keberhasilan 70%.

Hipotesis

(1) Ada perbedaan harga diri antara pelacur yang menerima pelatihan berpikir optimis dan pelacur yang tidak menerima pelatihan berpikir optimis. Pelacur yang menerima pelatihan berpikir optimis mempunyai harga diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan pelacur yang tidak menerima pelatihan berpikir optimis.

(2) Ada perbedaan harga diri antara pelacur yang tinggal di panti dan menerima pelatihan dengan pelacur yang tinggal di luar panti dan menerima pelatihan. Pelacur yang menerima pelatihan berpikir optimis mempunyai harga diri yang lebih tinggi dibandingkan pelacur yang tinggal di luar panti dan menerima pelatihan berpikir optimis.

METODE

Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah pelatihan berpikir optimis sebagai variabel bebas, harga diri pelacur sebagai variabel tergantung, dan jenis kelamin sebagai variabel kontrolnya.

Dalam penelitian ini yang dimaksud pelatihan berpikir optimis adalah pelatihan untuk mengubah cara berpikir individu agar menjadi lebih optimis yang disusun oleh Seligman (1991, 1995), diadaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh penulis. Prosedur pelatihan diberikan dalam 5 sesi melalui ceramah, review setiap permulaan sesi, latihan, penugasan, diskusi kelompok, dan

umpan balik. Setiap sesi dilaksanakan selama 120 menit.

Harga diri pelacur yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil evaluasi seorang pelacur terhadap dirinya sendiri yang dinyatakan sebagai perasaan mampu, bernilai dan berharga serta diungkap melalui skala harga diri. Tinggi rendahnya harga diri ditunjukkan dari skor pada skala harga diri. Semakin tinggi skor skala harga diri semakin tinggi harga dirinya, dan semakin rendah skor skala harga diri semakin rendah pula harga dirinya.

Jenis kelamin adalah status individu yang didasarkan pada karakteristik keadaan jasmani, yaitu laki-laki dan perempuan yang dinyatakan subjek dalam angket. Dalam penelitian ini yang digunakan sebagai subjek penelitian adalah subjek yang berjenis kelamin perempuan.

Subjek Penelitian. Penelitian ini dilakukan pada pelacur yang tinggal di dalam panti sosial dan luar panti sosial. Subjek dalam panti sosial yang dilibatkan untuk penelitian ini adalah pelacur yang tinggal di Panti Sosial Karya Wanita (PSKW) Yogyakarta dan Panti Sosial Karya Wanita (PSKW) Solo, sedangkan subjek luar panti adalah para pelacur yang tinggal di Bolong, Desa Parangtritis, Yogyakarta.

Adapun ciri-ciri subjek penelitian adalah pelacur wanita, tidak buta huruf dan berpendidikan minimal SD, usia 15 - 30 tahun, dan tinggal di panti sosial atau di luar panti.

Jumlah seluruh subjek yang terlibat dalam penelitian adalah 42 orang, yang terbagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberi pelatihan berpikir optimis, sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberikan pelatihan berpikir optimis. Adapun rincian untuk setiap kelompok adalah

sebagai berikut :

Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
Panti	Luar panti	Panti	Luar Panti
10	10	11	11

Alat Pengumpul Data. Untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan dalam penelitian maka digunakan beberapa instrumen, yaitu skala harga diri, lembar evaluasi materi pelatihan, wawancara dan observasi. Proses penelitian ini meliputi dua tahap yaitu **tahap pertama:** persiapan penelitian, tahap ini merupakan tahap yang dilakukan sebelum pelaksanaan penelitian. Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap ini secara umum untuk mempersiapkan instrumen penelitian dan pencarian subjek penelitian, antara lain (a) penyusunan dan uji coba alat ukur serta lembar evaluasi materi, (b) penyusunan dan uji coba modul pelatihan, (c) seleksi subjek penelitian, (d) persiapan pemandu dan pembantu pemandu, dan (e) peran peneliti. **Tahap kedua:** pelaksanaan penelitian, pada bagian ini terdiri dari (a) pelaksanaan pengambilan data yang dilakukan 2 kali untuk setiap kelompok subjek, yaitu pengukuran I pada saat sebelum subjek diberi pelatihan (*pre-test*) dan pengukuran II pada saat sesudah subjek diberi pelatihan (*post-test*). Pada pengukuran ke II untuk kelompok subjek yang diberi pelatihan juga diminta untuk mengisi lembar evaluasi materi pelatihan. (b) pelaksanaan penelitian pada kelompok eksperimen dilakukan selama 5 sesi dan setiap sesi berlangsung 120 menit.

Metode Analisis Data. Untuk menguji hipotesis yang diajukan, data-data yang terkumpul akan dianalisis secara statistik melalui analisis variansi (anava) 1 jalur. Anava ini dilakukan dengan *gain score* yaitu skor *post-test* dikurangi dengan skor *pre-*

test (Cook dan Campbell, 1979). Perhitungan dilakukan komputer dengan *SPSS 10.00 for Windows Program*.

Adapun data-data yang diperoleh dari lembar evaluasi pelatihan dan wawancara dianalisis secara kualitatif.

HASIL DAN BAHASAN

Berdasarkan analisis dengan teknik anava *gain score* 1 jalur dapat disimpulkan bahwa: (a) ada perbedaan harga diri yang sangat signifikan antara kelompok subjek yang menerima pelatihan berpikir optimis dan subjek yang tidak menerima pelatihan berpikir optimis, hal tersebut ditunjukkan dengan harga $F = 12,820$; $p < 0,01$. Subjek yang menerima pelatihan berpikir optimis mengalami kenaikan skor harga diri, namun untuk subjek yang tidak menerima pelatihan berpikir optimis tidak mengalami kenaikan skor harga diri. Hal tersebut dapat dilihat dari rata-rata selisih skor *post-test* dengan *pre-test* untuk subjek yang berada di panti adalah 1,30 dan rata-rata selisih skor *post-test* dengan *pre-test* untuk subjek luar panti adalah 2,20, sedangkan untuk subjek yang berada di panti ataupun luar panti serta tidak menerima pelatihan berpikir optimis rata-rata selisih skor *post-test* dengan *pre-test* adalah 0,00. (b) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen panti dan kelompok eksperimen luar panti, hal tersebut dapat dilihat dari perbedaan mean sebesar 0,90; $p > 0,05$. Dengan demikian, maka hipotesis II yang menyatakan ada perbedaan harga diri antara subjek yang tinggal di panti dan menerima pelatihan berpikir optimis dengan subjek yang tinggal di luar panti dan menerima pelatihan berpikir optimis tidak mendapat dukungan data empiris.

Berdasarkan analisis terhadap lembar evaluasi materi, sebagian besar subjek menyatakan bahwa materi pelatihan dapat membimbing dan memuat hal-hal yang berguna, serta dapat dipahami oleh subjek. Di samping itu, materi pelatihan yang disajikan menarik, bahasa yang digunakan tidak begitu membingungkan dan dapat memberikan pengaruh yang positif bagi subjek serta pemandu dapat mengajar dengan jelas.

Hasil penelitian ini tampaknya sesuai dengan pendapat Seligman (1991, 1995) dan Cleghorn (1996) yang menyatakan bahwa cara berpikir seseorang dapat mempengaruhi perasaan yang muncul kemudian. Cara berpikir yang optimis dapat menumbuhkan perasaan yang positif dan meningkatkan harga diri, sebaliknya cara berpikir yang pesimis dapat menumbuhkan perasaan yang negatif dan menurunkan harga diri.

Individu-individu yang optimis biasanya dalam melihat suatu peristiwa yang bersifat positif akan beranggapan bahwa peristiwa tersebut permanen, universal, dan personal, sebaliknya jika mengalami peristiwa yang negatif akan beranggapan bahwa peristiwa tersebut bersifat temporer, spesifik dan impersonal atau internal *behavioral self-blame*. Sementara itu, untuk individu-individu yang pesimis jika mengalami peristiwa yang bersifat positif akan beranggapan bahwa peristiwa tersebut temporer, spesifik dan impersonal, sebaliknya jika mengalami peristiwa yang negatif akan beranggapan bahwa peristiwa tersebut bersifat permanen, universal dan personal atau internal *general self-blame*. Kondisi cara berpikir yang pesimis ternyata banyak dialami oleh subjek-subjek penelitian ini. Namun, setelah diberikan pelatihan berpikir optimis, ternyata mengalami perubahan cara berpikir menjadi lebih optimis.

Pelatihan ini mengajarkan bagaimana seseorang seharusnya melihat suatu permasalahan, mencoba mencari penyelesaian agar tidak lebih memberburuk keadaan sehingga dapat memperbaiki harga diri. Latihan distraksi sebagai bagian dari pelatihan tampaknya mampu memperbaiki pikiran-pikiran subjek yang sebelumnya kurang mendukung menjadi lebih baik. Beberapa subjek menyatakan bahwa bahwa pelatihan ini memberikan pengaruh yang positif bagi kehidupannya. Subjek yang semula sulit mempercayai orang, merasa banyak masalah, kurang beruntung, malu berbicara dapat mengalami perubahan menjadi lebih sedikit percaya dengan orang lain, dapat memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri, lebih bisa menghargai diri sendiri, teman dan orang lain serta berani menghadapi masalah. Dampak positif ini memberikan penguat bagi subjek bahwa dirinya tidak seburuk yang dibayangkan sehingga dapat memperbaiki harga dirinya.

Subjek penelitian tampaknya memang membutuhkan perhatian dan perlakuan yang kondusif dari orang lain. Hal ini sangat terlihat pada subjek yang berada di panti yang selalu mencoba mencari perhatian kepada peneliti, misalnya dengan membiarkan peneliti menjemput ke kamar sebelum pelatihan dimulai meskipun sebelumnya sudah siap. Hal ini dilakukan karena selama ini merasa kurang diperhatikan. Di samping itu, melalui diskusi kelompok memungkinkan subjek dapat bertukar pikiran dengan pemandu dan teman yang lain serta diajarkan menyelesaikan suatu persoalan. Hal ini membuat subjek merasa diterima dan diperhatikan orang lain serta dibantu segala permasalahannya. Perlakuan dan penerimaan yang baik dari orang lain ini dapat meningkatkan diri menjadi lebih berharga (Scheier dkk., 1994; Baron dan Byrne, 1997,

Schiraldi, 1999).

Berdasarkan analisis juga ditemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen panti dan kelompok eksperimen luar panti. Dengan demikian, maka hipotesis II yang menyatakan ada perbedaan harga diri antara subjek yang tinggal di panti dan menerima pelatihan berpikir optimis dengan subjek yang tinggal di luar panti dan menerima pelatihan berpikir optimis ditolak. Hasil tersebut dapat dilihat dari perbedaan meannya sebesar 0,90 dan $p > 0,05$.

Ditolaknya hipotesis tersebut dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti waktu pelaksanaan pelatihan yang tidak sama, yaitu untuk kelompok panti pelatihan dilakukan pada sore hari, sedangkan untuk kelompok luar panti diadakan pada pagi sampai siang hari. Pelaksanaan pada sore hari ini tampaknya tidak tepat karena merupakan waktu istirahat sehingga dapat mempengaruhi semangat dan tingkat penerimaan subjek penelitian terhadap materi pelatihan.

Tempat untuk penyelenggaraan pelatihan kemungkinan juga memberikan pengaruh karena pelatihan yang diadakan di panti diselenggarakan di ruangan kelas. Ruangan kelas ini tampaknya memberikan suasana formal seperti halnya selama ini subjek-subjek tersebut telah menerima berbagai materi pokok dari panti. Kondisi yang berbeda dialami oleh subjek yang berada di luar panti karena pelatihan diselenggarakan di teras rumah. Kondisi ini tampaknya lebih menimbulkan suasana santai sehingga lebih nyaman terutama untuk melakukan diskusi kelompok. Namun demikian, tidak diberikannya pelatihan dalam waktu dan tempat yang sejenis ini karena memang kondisi yang tidak memungkinkan, seperti ijin penyelenggaraan pelatihan di panti diberi-

kan pada waktu sore hari sementara untuk yang di luar panti subjek banyak yang tidak bersedia pelatihan diselenggarakan pada sore hari karena sudah banyak menerima tamu. Sementara untuk masalah tempat di luar panti memang tidak tersedia suatu ruangan khusus untuk pertemuan. Selama ini pertemuan-pertemuan yang sudah berlangsung juga diselenggarakan di ruangan tamu rumah tertentu.

Selain itu, tidak terujinya hipotesis dapat disebabkan subjek yang berada di panti banyak yang merasa jenuh untuk tinggal di panti karena merasa lingkungan pergaulan terbatas dan banyak kegiatan yang dirasakan monoton dan membosankan. Walaupun mereka tetap bertahan di panti karena mengharapkan beberapa keterampilan untuk bekal masa depan dan mengharapkan fasilitas yang nantinya akan diberikan seperti modal, alat-alat masak, mesin jahit, dan sebagainya.

❶ Kondisi lain yang diperkirakan mempengaruhi adalah keadaan subjek yang kurang bersemangat sejak awal sesi pelatihan ini diselenggarakan dimana untuk subjek yang berada di luar panti sejak awal sudah kelihatan senang dan bersemangat. Subjek yang berada di panti kelihatan sangat malas dan sulit diajak kerjasama sehingga setiap sesi dimulai lebih lambat karena subjek sulit berkumpul. Begitu juga ketika mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, meskipun bisa tetapi tidak secepatnya dikerjakan.

SIMPULAN

(1) Ada perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok yang menerima pelatihan dan kelompok yang tidak menerima pelatihan, yang ditunjukkan dengan $F =$

12,820; $p < 0,01$. Rata-rata selisih skor *post-test* dengan *pre-test* kelompok eksperimen panti 1,30 dan rata-rata selisih skor *post-test* dengan *pre-test* kelompok eksperimen luar panti 2,20, sementara rata-rata selisih *post-test* dengan *pre-test* kelompok kontrol baik panti ataupun luar panti 0,00.

(2) Tidak ada perbedaan harga diri antara pelacur yang tinggal di panti dan menerima pelatihan berpikir optimis dengan pelacur yang tinggal di luar panti dan menerima pelatihan berpikir optimis. Hal ini ditunjukkan dengan perbedaan mean antara kelompok panti dan kelompok luar panti sebesar 0,90 dan $p > 0,05$. □

DAFTAR PUSTAKA

- Adhari, M. (2001). *Penanganan Pemda Surakarta terhadap Masalah Prostitusi Liar di Kelurahan Kestalan, Kecamatan Banjarsari, Surakarta*. Laporan Praktek Kerja Lapangan (tidak diterbitkan). Surakarta: Program Profesi Fakultas Psikologi UMS.
- Anonim. (1999). *Data dan Informasi PSKW Sidoarum Yogyakarta*. Laporan Kegiatan (tidak diterbitkan). Yogyakarta: PSKW Yogyakarta.
- Anonim. (2000, 17 Juni). Perilaku Seksual Kaum Remaja Perkotaan. Dalam *Kompas*
- Anonim. (2001, 13 Agustus). Jumlah WTS DIY Meningkat 300%. Dalam *Kedaulatan Rakyat*
- Brigham, J.C. (1991). *Social Psychology*. 2nd Edition. New York : Harper Collins Publishers Inc.
- Cloghorn, P. (1996). *The Secrets of Self-Esteem. A New Approach for Everyone*. Rockport, Massachusetts: Element Books, Inc.
- Cook, T.D. & Campbell, D.T. (1979). *Quasi-Experimentation : Design and Analysis Issues for Field Settings*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents Of Self Esteem*. San Fransisco : W.H. Freeman and Company.
- Daradjat, Z. (1975). *Problema Remaja di Indonesia*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Handayani, K. (2002). *Fenomena Sosial tentang Maraknya Prostitusi Liar di Terminal Tirtonadi Surakarta*. Laporan Praktek Kerja Lapangan (tidak diterbitkan). Surakarta: Program Profesi Fakultas Psikologi UMS.
- Koentjoro. (1989). *Perbedaan Harga Diri Pada Remaja di Daerah Miskin Penghasil Pelacur dan Remaja di Daerah Miskin Bukan Penghasil Pelacur*. Laporan Penelitian. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- . (1997). *Understanding Prostitution From Rural Communities of Indonesia*. Thesis. Victoria, La Trobe University : Department of Social Work and Social Policy School of Public Health Faculty of Health Sciences.
- . & Sugihastuti. (1999, Mei). Pelacur, Wanita Tuna Susila, Pekerja Seks dan "Apa lagi": Stigmalisasi Istilah. *Humaniora*, No.11, hal 30-33.
- Leary, M.R., Tambor, E.S., Terdal, S.K., & Downs, D.L. (1995). Self-Esteem as An Interpersonal Monitor : The Sociometer Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (3), p.518-530.

- Lestari, A. (1994). *Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menangani Sikap Pesimis Dan Gangguan Depresi*. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Pascasarjana UGM.
- McClellan, I. (2000). *Optimism as a Vital Sign*. www.ianmcclellan.com.ais.
- Nitimihardjo, C. (2000). Peran Sistem Kepribadian dan Lingkungan Dalam Perilaku Prostitusi. *Jurnal Psikologi*, 5 (1), 56-63. Bandung: PT Alumni.
- Sa'abah, M.U. (2001). *Perilaku Seks Menyimpang dan Seksualitas Kontemporer Umat Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Sari, P.M. (1994). *Hubungan Antara Harga Diri dan Locus of Control dengan Motivasi Meninggalkan Profesi sebagai WTS di Kompleks Resosialisasi Silir Surakarta*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.
- Scheier, M.F., Carver, C.S., & Bridges, M.W. (1994). Distinguishing Optimism From Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (6), 1063-1078.
- Schiraldi, G. R. (1999). *Building Self Esteem: A 125 Day Program*. Ellicott City: Chevron.
- Seligman, M.E.P. (1991). *Learned Optimism. How To Change Your Mind and Your Life*. New York : Simon and Schuster Inc.
- _____. (1995). *The Optimistic Child*. New York: Houghton Mifflin Company.