**OPTIMISME DITINJAU DARI PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN**

**Nurenzia Wini1, Winida Marpaung2, Sarinah3**

Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia

winieaurora@gmail.com

**Abstrak**

Optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh melihat hal yang baik dan berfikir positif. Umumnya remaja di panti asuhan memiliki sifat optimis yang rendah dan mudah putus asa. Sikap optimis dapat ditingkatkan jika remaja mampu menerima dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan optimisme. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara penerimaan diri dengan optimisme, dengan asumsi semakin tinggi tingkat penerimaan diri, maka akan semakin tinggi tingkat optimisme, dan sebaliknya. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di di Panti Asuhan LPI Markaz Al Ishlah Al Azziyah Banda Aceh sebanyak 118 orang dengan metode purposive sampling. Data diperoleh dari skala untuk mengukur optimisme dan penerimaan diri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pearson Product Moment Correlation. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,568 dengan p = 0,000 (p<0,05) yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dengan optimisme. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan yang diberikan penerimaan diri terhadap optimisme adalah sebesar 32,3 persen, selebihnya 67,7 persen dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Kata kunci: Optimisme, Remaja, Panti Asuhan, Penerimaan Diri.

***Abstract***

*Optimism is an overall view of seeing good things and positive thinking. Generally teenagers in orphanages have a low optimistic nature and are easily discouraged. Optimism can be improved if adolescents are able to accept themselves. This study aims to determine the relationship between self-acceptance and optimism.The hypothesis of this study states that there is a positive relationship between self acceptance and optimism, assuming that the higher the self acceptance is, the higher the optimism will be and conversely. The subjects of this study were adolescents orphanage in LPI Markaz Al Ishlah Al Azziyah Banda Aceh consisting of 118 subjects selected by using purposive sampling method. Data were obtained from a scale to measure self acceptance and optimism. The data analysis technique used in this study is the Pearson Product Moment Correlation. The results of data analysis showed a correlation coefficient of 0,568 with 0,000 (p<0,05) which means there is positive relationship between self disclosure and resilience. The results of this study indicate that the contributions made by self acceptance to the optimism was 32,3 percent and the remaining 67,7 percent is influenced by other factors that are not examined.*

*Keywords: Optimism, Adolescents, Orphanage, Self Acceptance.*

**PENDAHULUAN**

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut Sarwono (2006), rentang usia remaja 14-24 tahun, mereka harus melewati tugas-tugas perkembangan. Peran orang tua bagi remaja dalam melewati tugas perkembangan sangatlah penting. Hal ini menjadi berbeda jika remaja tinggal di Panti Asuhan. Pada umumnya remaja panti asuhan memiliki deskripsi atau gambaran psikologis, seperti kepribadian yang inferior, pasif, apatis, menarik diri dan mudah putus asa(Hartini dalam Mazaya & Supradewi, 2011). Oleh karena itu, remaja di harapkan memiliki sifat yang optimis dalam hidupnya.

Optimisme mendorong individu untuk selalu berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya. Seligman (2006) menyatakan Optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba lagi bila kembali gagal.

Seligman (2006), mengungkapkan optimisme memiliki 3 aspek, yaitu : (1) *Permanence*, orang yang optimis yakin bahwa kejadian negatif yang menimpanya bersifat sementara, sedangkan kejadian positif yang menimpanya bersifat lama atau permanen. (2) *Pervasiveness*, orang yang optimis yakin bahwa kegagalan yang terjadi karena sesuatu yang bersifat spesifik, sedangkan kesuksesan disebabkan oleh sesuatu yang bersifat universal. (3) *Personalization*, orang yang optimis yakin bahwa kesalahan itu dari faktor eksternal, dan kesuksesan berasal dari faktor internal.

Salah satu faktor yang mempengaruhi optimisme adalah penerimaan diri. Hasil penelitian dilakukan oleh Aidina., dkk (2013) bahwa terdapat hubungan positif antara penerimaan diri dengan optimisme menghadapi masa depan pada remaja di panti asuhan. Semakin tinggi penerimaan diri maka semakin tinggi optimisme menghadapi masa depan atau sebaliknya.

Selanjutnya Germer (2009) yang juga menyatakan bahwa penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenar-benarnya, dan hal ini tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan harus dikembangkan oleh individu. Maslow (dalam Feist & Feist 2009) mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah seseorang yang memiliki ketenangan emosional dimana individu menerima diri apa adanya.

Supratiknya (1995) mengemukakan beberapa aspek penerimaan diri, yaitu: (1) Kerelaan untuk membuka diri. (2) Kesehatan psikologis, berkaitan dengan kualitas perasaan terhadap diri sendiri. (3) Penerimaan terhadap orang lain.

Berdasarkan latar belakang, penulis merumuskan sebuah hipotesis yaitu adanya hubungan positif antara penerimaan diri dan optimisme pada remaja.

Penulisan ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan optimisme pada remaja di panti asuhan.

**METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dan alat pengumpulan data yang digunakan adalah Skala Likert. Skala Likert disajikan dalam bentuk pernyataan yang bersifat *favourable* dan *unfavourable* dengan empat alternatif jawaban untuk setiap butir pertanyaan. Skala Optimisme terdiri dari 29 aitem dengan 15 aitem *favourable* dan 14 aitem *unfavourable*. Skala ini mengacu pada teori yang diungkapkan Seligman (2006) yang meliputi 3 aspek, yaitu *permanence, persasiveness,* dan *personalization* . Skala Penerimaan terdiri dari 35 aitem dengan 17 aitem *favourable* dan 18 aitem *unfavourable*. Skala ini mengacu pada teori yang diungkapkan Supratiknya (1995) yang meliputi 3 aspek, yaitu pembukaan diri, kesehatan psikologis, dan penerimaan terhadap orang lain.

**Definisi Operasional**

Optimisme adalah dorongan individu untuk tidak takut pada kegagalan serta berusaha untuk tetap bangkit mencoba agar dapat sukses dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Sedangkan Penerimaan diri adalah suatu keadaan dimana individu mampu menerima dirinya sendiri dan orang lain.

**Subjek Penelitian dan Teknik Sampling**

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di panti asuhan. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, dalam Siswanto, dkk., 2017). Sampel yang didapatkan melalui metode pengambilan sampel ini adalah sebanyak 118 remaja sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berikut adalah data deskriptif yang didapatkan dari setiap variabel.

**Tabel 1.**

Hasil Analisis Deskriptif

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Min | Max | Mean | SD |
| Optimisme | 69 | 109 | 88,9 | 7,165 |
| Penerimaan Diri | 75 | 138 | 104,7 | 10.214 |

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik untuk mengetahui ada tidaknya penyimpangan data yang diperoleh dari alat pengumpul data. Uji asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas sebaran dan uji linearitas hubungan. Uji normalitas sebaran menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Data terdisribusi normal jika p>0.05 (Priyanto, 2010).

**Tabel 2.**

Uji Normalitas Sebaran

|  |  |
| --- | --- |
| Variabel | Sig. |
| Optimisme | 0.148 |
| Penerimaan Diri | 0.23 |

Berdasarkan hasil pada tabel 2, tampak bahwa data yang didapatkan pada variabel optimisme dan variabel penerimaan diri terdistribusi normal. Selanjutnya, uji linearitas hubungan digunakan untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel dalam penelitian ini sebagai syarat dilakukan pengujian analisis data korelasional *Pearson Product Moment* dengan tujuan untuk melihat apakah kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear atau tidak. Kriteria uji linearitas hubungan adalah apabila nilai signifikansi p<0.05 maka dinyatakan memiliki derajat hubungan yang linear.

**Tabel 3.**

Uji Linearitas Hubungan

|  |  |
| --- | --- |
| Variabel | Sig. |
| OptimismePenerimaan Diri | 0.000 |
|  |

Berdasarkan hasil pada tabel 3, dapat dikatakan bahwa variabel penerimaan diri dan variabel optimisme memiliki hubungan linear. Hal ini terlihat dari nilai sig sebesar 0.000 maka p<0.05, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan linear dan telah memenuhi syarat untuk dilakukan analisis *Pearson Product Moment Correlation*. Setelah uji asumsi klasik diterima, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis dalam penelitian ini adalah hubungan positif antara penerimaan diri dengan optimisme.

**Tabel 4.**

Uji Korelasi Penerimaan Diri dengan Optimisme

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Variabel | Optimisme | Sig. (p) |
| *R* |
| Penerimaan Diri | 0,568 | 0.000 |

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara penerimaan diri danoptimisme, diperoleh koefisien korelasi *Pearson Product Moment* sebesar 0.568 dengan sig sebesar p=0.000 (p<0.05). Hal ini menunjukkan bahwa adanya korelasi positif yang signifikan antara penerimaan diri dengan optimisme. (Priyatno, 2010). Dari hasil perhitungan tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menunjukkan hubungan positif antara penerimaan diri dengan optimisme pada remaja diterima dan dapat dinyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dengan optimisme.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aidina, dkk., (2013) dalam penelitiannya yang menguji hubungan antara penerimaan diri dengan optimisme pada 56 orang remaja di panti asuhan Banda Aceh. Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif antara penerimaan diri dengan optimisme. Penelitian lain juga dilakukan oleh Hasan, dkk., (2012) yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dan dukungan emosional dengan optimisme.

**Tabel 5.**

Sumbangan Efektif

|  |  |
| --- | --- |
| Variabel | *R Square* |
| OptimismePenerimaan Diri | 0.317 |
|  |

Berdasarkan tabel 14 Model Summary Sumbangan Efektif tersebut, dapat disimpulkan dalam penelitian ini diperoleh koefisien determinasi (R2) sebesar 0.317. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sumbangan 31.7 persen penerimaan diri memengaruhi optimisme dan selebihnya sebesar 69.1 persen dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti konsep diri, regulasi diri, harga diri dan dukungan emosi.

**KESIMPULAN**

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti adalah adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan penerimaan diri. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi penerimaan diri maka akan semakin tinggi optimisme, dan sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri maka akan semakin rendah optimisme*.*

**DAFTAR PUSTAKA**

Aidina,W., Nisa, H & Sulistyani, A. 2013. Hubungan antara penerimaan diri dengan optimisme menghadapi masa depan pada remaja dipanti asuhan. Jurnal Psikohumanika Vol. VI No. 2. Hal. 1.

Bernard, M. E. 2013. *The Strength of Self Acceptance*.  New York: Springer

Feist, J. & Feist, G. J. 2009. *Theories Of Personality, Seventh Edition*. Singapore: McGraw-Hill.

Germer, C. K. 2009. *The Mindful Path to self Compassion*. New York: The Guilford Press.

Hasan, N dan Rufaidah, E. 2013. Hubungan Antara Penerimaan Diri dan Dukungan Emosi dengan Optimisme pada penderita Diabetes cabang Surakarta. Jurnal ilmiah Psikologi. Vol. 2 No. 2. Hal. 60.

Mazaya, N.K dan Supradewi. (2011). Hubungan konsep diri dengan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. Proyeksi, Vol. 6 (2) Hal. 103-112.

Priyatno, D. 2010. *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: Gaya Media.

Seligman, M, E, P. 2006. *Learned Optimism*. New York: A Division of Random House, Inc.

Siswanto., Susila. & Suyanto. 2017. *Metodologi Penelitian Kombinasi Kualitatif-Kuantitatif Kedokteran & Kesehatan*. Klaten: BOSSSCRIPT.

Supratiknya. 1995. *Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.