

Pengaruh Teknik Positive Self-Talk terhadap Kebermaknaan Hidup Anak Terlantar di UPTD Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma

Nuril Hidayanti S¹

¹Universitas Mulawarman
E-mail: nuril@fkip.unmul.ac.id

Received: 20 April 2026

Accepted: 15 May 2026

Published: 1 Juni 2026

ABSTRAK

Anak terlantar merupakan kelompok rentan yang berisiko mengalami penurunan kebermaknaan hidup akibat pengalaman penelantaran, kehilangan, keterbatasan dukungan emosional, serta tekanan sosial yang berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *positive self-talk* terhadap kebermaknaan hidup anak terlantar di UPTD Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah enam anak yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil penyaringan awal (*screening*) dengan kategori kebermaknaan hidup rendah hingga sedang. Data dikumpulkan menggunakan skala kebermaknaan hidup dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami peningkatan skor kebermaknaan hidup setelah diberikan intervensi, dengan nilai *mean rank* sebesar 3,50 dan *sum of ranks* sebesar 21,00. Nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,027 ($< 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik *positive self-talk* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebermaknaan hidup anak terlantar. Dengan demikian, teknik *positive self-talk* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu strategi intervensi kognitif sederhana untuk membantu anak-anak dengan latar belakang kehidupan yang penuh tekanan emosional dan sosial dalam membangun pandangan diri yang lebih positif, rasa berharga, serta orientasi hidup yang lebih bermakna.

Kata Kunci: *positive self-talk*; kebermaknaan hidup; anak terlantar

The Effect of Positive Self-Talk Technique on the Meaning in Life of Neglected Children at the UPTD Dharma Child Protection Social Institution

ABSTRACT

Neglected children are a vulnerable group at risk of experiencing a decline in meaning in life due to experiences of neglect, loss, limited emotional support, and ongoing social stress. This study aimed to examine the effect of the *positive self-talk* technique on the meaning in life of neglected children at the UPTD Dharma Child Protection Social Institution. This study employed a quantitative approach with a *one-group pretest-posttest* design. The participants consisted of six children selected through *purposive sampling* based on an initial screening process, with low to moderate levels of meaning in life. Data were collected using a meaning in life scale and analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. The results showed that all participants experienced an increase in meaning in life scores after the intervention, with a mean rank of 3.50 and a sum of ranks of 21.00. The significance value of *Asymp. Sig. (2-tailed)* was 0.027 (< 0.05), indicating a significant difference between the pretest and posttest scores. These findings suggest that the *positive self-talk* technique has a significant effect on improving the meaning in life of neglected children. Thus, *positive self-talk* may be considered a simple cognitive intervention strategy to help children from emotionally and socially stressful backgrounds develop a more positive self-view, a sense of self-worth, and a more meaningful life orientation.

Keywords: *positive self-talk*; meaning in life; neglected children

PENDAHULUAN

Secara yuridis, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 1979 tentang Kesejahteraan Anak menjelaskan bahwa anak adalah seseorang yang belum mencapai umur 21 tahun dan belum pernah kawin (Republik Indonesia, 1979). Definisi ini menegaskan bahwa anak merupakan individu yang masih berada dalam masa perkembangan dan membutuhkan perlindungan, pengasuhan, serta pemenuhan hak dasar agar dapat tumbuh secara optimal. Dalam konteks kesejahteraan anak, pemenuhan kebutuhan fisik, emosional, sosial, dan pendidikan menjadi aspek penting yang perlu dijamin oleh keluarga, masyarakat, dan negara.

Pertumbuhan dan perkembangan anak tidak dapat berlangsung optimal tanpa dukungan lingkungan yang memadai. Lingkungan memiliki peran strategis sebagai salah satu determinan utama dalam proses perkembangan anak, terutama lingkungan terdekat seperti keluarga. Keluarga berperan sebagai sistem sosial pertama yang membentuk rasa aman, kelekatan emosional, nilai moral, dan kemampuan anak dalam memahami dirinya serta lingkungan sosialnya (Santrock, 2019; Ross et al., 2020). Oleh karena itu, kualitas relasi dalam keluarga menjadi faktor penting dalam mendukung perkembangan fisik, emosional, sosial, dan psikologis anak.

Orang tua memikul tanggung jawab besar terhadap perkembangan anak-anak mereka, baik dalam aspek pemenuhan kebutuhan dasar, pendidikan moral, pendidikan agama, maupun perlindungan terhadap hak-hak anak. Orang tua tidak hanya bertanggung jawab menyediakan nafkah dan tempat tinggal, tetapi juga membimbing, mendidik, melindungi, dan memberikan kasih sayang sejak anak lahir. Dalam perspektif perlindungan anak, kegagalan orang tua atau pengasuh dalam memenuhi kebutuhan dasar dan emosional anak dapat menjadi salah satu bentuk penelantaran yang

berdampak serius terhadap perkembangan anak (Centers for Disease Control and Prevention, 2024; World Health Organization, 2026).

Dalam kehidupan keluarga, terdapat situasi ketika orang tua menghadapi ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan hidup anak dan keluarganya. Ketidakmampuan tersebut dapat disebabkan oleh tekanan ekonomi yang berat, rendahnya kesadaran dan tanggung jawab orang tua, kondisi keluarga yang tidak harmonis, perceraian, serta tidak berfungsinya keluarga secara optimal. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan lahir dan batin anak, sehingga memunculkan risiko penelantaran. Penelantaran anak merupakan bentuk perlakuan salah terhadap anak yang dapat berdampak pada kesehatan fisik, mental, sosial, dan perkembangan jangka panjang anak (Norman et al., 2012; World Health Organization, 2026).

Penelantaran anak dapat diartikan sebagai tindakan atau kelalaian, baik yang dilakukan secara sengaja maupun tidak disadari, yang mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan dasar anak, seperti makanan, pakaian, tempat tinggal, pendidikan, perlindungan, perhatian, dan kasih sayang. Penelantaran tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga mencakup pengabaian emosional, pendidikan, kesehatan, dan pengasuhan. Dalam konteks perlindungan anak, penelantaran merupakan kondisi ketika orang tua, wali, atau pengasuh gagal memenuhi kebutuhan dasar anak sehingga anak mengalami risiko gangguan perkembangan dan kesejahteraan psikologis (Centers for Disease Control and Prevention, 2024; Child Welfare Information Gateway, 2023).

Bentuk-bentuk penelantaran antara lain berupa penelantaran fisik, penelantaran pendidikan, penelantaran emosional, dan penelantaran fasilitas medis. Penelantaran fisik dapat berupa tidak terpenuhinya kebutuhan makanan, pakaian, tempat

tinggal, dan rasa aman. Penelantaran pendidikan terjadi ketika anak tidak memperoleh kesempatan pendidikan yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Penelantaran emosional berkaitan dengan kurangnya perhatian, kasih sayang, dukungan psikologis, dan penerimaan dari orang tua atau pengasuh. Sementara itu, penelantaran medis berkaitan dengan tidak terpenuhinya layanan kesehatan yang layak bagi anak (Centers for Disease Control and Prevention, 2024; World Health Organization, 2026).

Seorang anak tidak hanya dikategorikan sebagai terlantar ketika kehilangan orang tua, tetapi juga ketika hak-haknya dalam proses tumbuh kembang tidak terpenuhi secara layak. Dalam konteks ini, penelantaran, baik yang terjadi secara disengaja maupun tidak disengaja, merupakan bentuk pelanggaran terhadap hak-hak anak karena menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan dasar yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal (Republik Indonesia, 1979; World Health Organization, 2026).

Berdasarkan data jumlah anak terlantar usia 0–21 tahun di Provinsi Kalimantan Timur pada tahun 2018–2020, Kota Samarinda tercatat sebagai wilayah dengan jumlah anak terlantar tertinggi dibandingkan kabupaten/kota lainnya. Data Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Timur menunjukkan bahwa jumlah anak terlantar di Samarinda mencapai 3.001 anak pada tahun 2020, sehingga menunjukkan bahwa isu anak terlantar masih menjadi persoalan sosial yang penting untuk mendapatkan perhatian serius (Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Timur, 2021).

Tabel 1. Data Jumlah Anak Terlantar di Provinsi Kalimantan Timur

No.	Kabupaten/Kota	2018	2019	2020
1.	Paser	489	489	489
2.	Kutai Barat	125	104	104
3.	Kutai Kartanegara	679	679	679

No.	Kabupaten/Kota	2018	2019	2020
4.	Kutai Timur	1.479	1.479	1.479
5.	Berau	123	123	123
6.	Penajam Paser Utara	95	95	95
7.	Mahakam Ulu	-	132	132
8.	Balikpapan	389	389	389
9.	Samarinda	3.001	3.001	3.001
10.	Bontang	153	153	153
Total		6.533	6.533	6.533

Sumber: BPS Provinsi Kalimantan Timur

Sekitar 65 anak terlantar dari berbagai kabupaten/kota di Kalimantan Timur diasuh oleh UPTD Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma Samarinda. Anak-anak tersebut berasal dari latar belakang keluarga dan kondisi sosial ekonomi yang beragam. Keberadaan panti sosial ini memberikan peluang bagi anak untuk memperoleh perlindungan, pengasuhan, dan kesempatan yang lebih layak untuk tumbuh serta berkembang sesuai dengan potensinya. Dengan demikian, lembaga sosial memiliki peran penting dalam membantu anak-anak terlantar memperoleh kembali dukungan sosial, pendidikan, dan pengasuhan yang lebih terarah.

Anak yang mengalami penelantaran oleh orang tua dapat terdampak dalam berbagai aspek perkembangan, mulai dari perkembangan fisik, sosial, hingga psikologis. Dari segi psikologis, anak-anak terlantar rentan mengalami perasaan putus asa, kecewa, marah, malu, apatis, dan kehilangan arah hidup. Kondisi ini dapat membuat mereka lebih rentan terhadap pengaruh negatif dari lingkungan sekitar. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pengalaman penelantaran dan perlakuan salah pada masa anak-anak berkaitan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental, masalah emosional, kesulitan sosial, dan rendahnya kesejahteraan psikologis pada masa

berikutnya (Norman et al., 2012; World Health Organization, 2026).

Kebermaknaan hidup merupakan elemen fundamental yang memandu perilaku individu. Individu yang mampu memaknai hidupnya cenderung lebih mampu menghadapi tantangan kehidupan, memiliki tujuan, dan mempertahankan harapan dalam situasi sulit. Secara konseptual, kebermaknaan hidup mencakup tiga dimensi utama, yaitu koherensi, tujuan, dan signifikansi. Koherensi merujuk pada kemampuan individu memahami kehidupannya sebagai sesuatu yang masuk akal; tujuan berkaitan dengan arah dan sasaran hidup; sedangkan signifikansi merujuk pada perasaan bahwa hidup memiliki nilai dan layak dijalani (Martela & Steger, 2016). Dalam pandangan logoterapi, Frankl (2006) juga menegaskan bahwa pencarian makna merupakan salah satu dorongan utama manusia dalam menjalani kehidupan.

Kehilangan makna hidup dapat dialami oleh siapa saja, termasuk anak-anak terlantar atau remaja yang berada di panti sosial. Ketika makna hidup melemah, remaja dapat merasa kehilangan arah, tidak memiliki tujuan, dan tidak mengetahui langkah yang harus dilakukan untuk menghadapi masa depannya. Individu yang memiliki tingkat kebermaknaan hidup rendah cenderung menjalani kehidupan dengan motivasi yang lemah karena belum mampu menemukan dorongan utama untuk mencapai tujuan hidup. Dalam konteks perkembangan remaja, kondisi ini menjadi penting karena masa remaja merupakan periode pencarian identitas, kemandirian, dan orientasi masa depan (Arnett, 1999; Santrock, 2019).

Hidup yang dijalani oleh anak terlantar atau remaja di panti sosial sering kali penuh dengan hambatan dan kesulitan. Oleh karena itu, menemukan tujuan hidup menjadi aspek yang krusial. Ketidakmampuan memahami dan menemukan makna hidup dapat menyebabkan individu merasa hampa,

bosan, tidak tertarik, dan menganggap hidupnya tidak memiliki tujuan. Dalam kajian psikologi perkembangan, masa remaja sering dipahami sebagai periode yang rentan terhadap ketegangan emosional, konflik identitas, dan tekanan sosial, meskipun tingkat kesulitannya dapat berbeda pada setiap individu dan dipengaruhi oleh konteks sosial budaya (Arnett, 1999; Santrock, 2019).

Kebermaknaan hidup merupakan aspek penting dalam kehidupan setiap individu karena tingkat kebermaknaan hidup yang tinggi dapat mendorong individu untuk memiliki semangat, motivasi, dan ketahanan dalam menghadapi kesulitan. Kebermaknaan hidup juga berkaitan dengan harapan, penerimaan diri, rasa syukur, dan tanggung jawab terhadap kehidupan yang dijalani. Penelitian tentang *meaning in life* menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, dan kemampuan individu dalam mempertahankan orientasi positif terhadap masa depan (Steger et al., 2006; Martela & Steger, 2016).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan, kondisi kebermaknaan hidup anak terlantar di UPTD Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma menunjukkan kecenderungan rendah. Ciri-ciri yang ditemukan antara lain kurangnya semangat dalam menjalani hari-hari, keraguan terhadap tujuan hidup, pertanyaan mengenai makna kehidupan yang dijalani, perasaan hampa dan kecewa, serta sikap apatis yang tercermin dalam kurangnya minat, perhatian, atau emosi terhadap berbagai hal. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya intervensi psikologis yang mampu membantu anak membangun kembali cara pandang positif terhadap diri, pengalaman hidup, dan masa depannya.

Self-talk merupakan salah satu teknik yang berkaitan dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yaitu pendekatan yang menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Dalam

REBT, pikiran atau keyakinan yang irasional dapat memengaruhi emosi dan perilaku individu, sehingga perlu diidentifikasi, dievaluasi, dan digantikan dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif (Ellis & Dryden, 2007). Teknik *self-talk* digunakan untuk membantu individu menyadari dialog internal yang negatif dan mengubahnya menjadi pernyataan diri yang lebih positif, realistis, dan membangun.

Sebagai bagian dari intervensi kognitif, teknik *self-talk* juga berkaitan dengan proses *cognitive restructuring*, yaitu upaya untuk mengubah pola pikir yang tidak adaptif menjadi pola pikir yang lebih sehat dan fungsional. *Self-talk* dapat dipahami sebagai dialog internal yang digunakan individu untuk menafsirkan pengalaman, mengatur emosi, memperkuat keyakinan diri, dan memberikan instruksi atau penguatan bagi diri sendiri. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *self-talk* berhubungan dengan regulasi diri, kejelasan konsep diri, kesadaran diri, dan proses kognitif yang memengaruhi cara individu memandang dirinya dan situasi yang dihadapi (Racy & Morin, 2024). Selain itu, kajian sistematis mengenai *positive self-talk* pada remaja menunjukkan bahwa teknik ini dapat diarahkan untuk membangun kebiasaan berpikir yang rasional, afektif, kognitif, motivasional, dan berorientasi pada tujuan (Mulawarman et al., 2024).

Pada anak terlantar, kebermaknaan hidup sering kali rendah karena adanya dialog internal negatif, seperti merasa tidak dicintai, tidak dibutuhkan, atau berbeda dari anak-anak lainnya. Dialog internal negatif tersebut dapat memperkuat perasaan tidak berharga dan melemahkan harapan terhadap masa depan. Oleh karena itu, teknik *positive self-talk* dipandang relevan untuk membantu anak terlantar membangun ulang narasi diri yang lebih positif, meningkatkan penerimaan diri, serta memperkuat pemahaman bahwa hidup mereka tetap memiliki nilai dan tujuan. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini penting dilakukan

untuk mengetahui pengaruh teknik *positive self-talk* terhadap kebermaknaan hidup anak terlantar di UPTD Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma, Samarinda.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental design*). Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu melalui pengukuran numerik dan analisis statistik (Creswell & Creswell, 2018). Desain eksperimen semu dipilih karena peneliti memberikan perlakuan kepada subjek penelitian, tetapi tidak menggunakan proses randomisasi dan kelompok kontrol secara penuh sebagaimana dalam eksperimen murni (Campbell & Stanley, 1963; Capili, 2024). Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *positive self-talk* terhadap kebermaknaan hidup anak terlantar di UPTD Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma, Samarinda.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*. Pada desain ini, pengukuran dilakukan sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*) pada kelompok yang sama. Desain ini memungkinkan peneliti untuk melihat perubahan skor kebermaknaan hidup sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik *positive self-talk*.

Desain ini direpresentasikan sebagai berikut:

$$O_1 - X - O_2$$

Keterangan:

- O_1 = Pengukuran nilai sebelum perlakuan (*pretest*)
- X = Perlakuan berupa teknik *positive self-talk* yang diberikan kepada kelompok eksperimen
- O_2 = Pengukuran nilai setelah perlakuan diberikan (*posttest*)

Populasi dalam penelitian ini adalah 42 anak terlantar berusia 12–18 tahun yang tinggal di UPTD Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma. Pretest dilakukan kepada seluruh populasi tersebut. Berdasarkan data usia, terdapat 4 anak berusia 12 tahun, 1 anak berusia 13 tahun, 7 anak berusia 14 tahun, 9 anak berusia 15 tahun, 11 anak berusia 16 tahun, 5 anak berusia 17 tahun, dan 5 anak berusia 18 tahun.

Sampel penelitian ini berjumlah 6 anak yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* digunakan karena pemilihan sampel didasarkan pada pertimbangan atau kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Etikan et al., 2016). Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Anak terlantar yang tinggal di UPTD Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma.
2. Anak terlantar berusia 12–18 tahun. Rentang usia ini dipilih karena termasuk dalam masa remaja, yaitu fase perkembangan yang ditandai oleh pencarian identitas, pemahaman diri, dan pembentukan arah hidup.
3. Memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang tergolong rendah berdasarkan hasil *screening* atau *pretest*.
4. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi teknik *positive self-talk*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kebermaknaan hidup yang diadopsi dari penelitian Afifah (2022) dalam skripsi berjudul *Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Konsep Diri dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang*. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat kebermaknaan hidup subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Instrumen tersebut telah melalui pengujian psikometrik

sehingga dinilai mampu menghasilkan data yang konsisten dan sah.

Selain skala kebermaknaan hidup, penelitian ini juga menggunakan modul teknik *self-talk* yang diadopsi dari penelitian Fuaida (2022) dalam skripsi berjudul *Pengaruh Self-Talk terhadap Peningkatan Harga Diri pada Remaja Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Muhammadiyah di Kecamatan Gombong*. Modul ini digunakan sebagai panduan pelaksanaan intervensi karena telah disusun secara terstruktur, memiliki dasar teori yang relevan, dan pernah digunakan dalam konteks intervensi pada remaja yang berada dalam situasi sosial yang menantang, seperti anak panti asuhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan melibatkan lima orang *rater*, yang terdiri atas dua akademisi psikologi dan tiga akademisi bimbingan dan konseling. Pelibatan *rater* bertujuan untuk menilai kesesuaian butir pernyataan dengan indikator variabel kebermaknaan hidup yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Kuesioner

No.	Kebermaknaan Hidup	R-hitung	R-tabel	Ket
1	Aitem1	0,585	0,254	Valid
2	Aitem2	0,383	0,254	Valid
3	Aitem3	0,690	0,254	Valid
4	Aitem4	0,745	0,254	Valid
5	Aitem5	0,648	0,254	Valid
6	Aitem6	0,569	0,254	Valid
7	Aitem7	0,567	0,254	Valid
8	Aitem8	0,562	0,254	Valid
9	Aitem9	0,306	0,254	Valid
10	Aitem10	0,177	0,254	Tidak Valid
11	Aitem11	0,572	0,254	Valid

No.	Kebermaknaan Hidup	R-hitung	R-tabel	Ket
12	Aitem12	0,257	0,254	Valid
13	Aitem13	0,443	0,254	Valid
14	Aitem14	0,606	0,254	Valid
15	Aitem15	0,608	0,254	Valid
16	Aitem16	0,597	0,254	Valid
17	Aitem17	0,567	0,254	Valid
18	Aitem18	0,625	0,254	Valid
19	Aitem19	0,634	0,254	Valid
20	Aitem20	0,594	0,254	Valid
21	Aitem21	0,638	0,254	Valid
22	Aitem22	0,491	0,254	Valid
23	Aitem23	0,529	0,254	Valid
24	Aitem24	0,725	0,254	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas kuesioner kebermaknaan hidup, diketahui bahwa dari 24 item pernyataan yang diuji, terdapat 23 item yang dinyatakan valid dan 1 item yang dinyatakan tidak valid. Item dinyatakan valid apabila nilai Rhitung lebih besar daripada Rtabel, yaitu 0,254. Hasil analisis menunjukkan bahwa Aitem10 memiliki nilai Rhitung sebesar 0,177, sehingga dinyatakan tidak valid karena nilai tersebut lebih kecil daripada Rtabel. Dengan demikian, item yang valid dapat digunakan dalam proses analisis selanjutnya, sedangkan item yang tidak valid tidak digunakan.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan terhadap item-item pernyataan yang telah dinyatakan valid. Berdasarkan hasil uji validitas sebelumnya, terdapat 23 item pernyataan valid yang kemudian dianalisis reliabilitasnya. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,879. Nilai tersebut lebih besar dari 0,60, sehingga instrumen kebermaknaan hidup dapat dinyatakan reliabel. Dengan demikian, kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini memiliki konsistensi internal yang

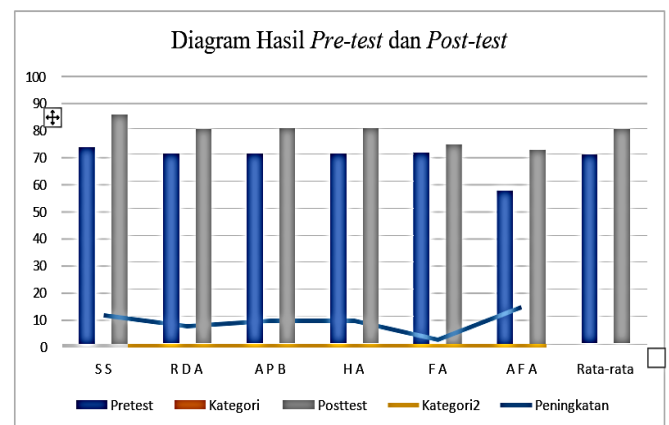
baik dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Uji Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai skor kebermaknaan hidup anak terlantar sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik *positive self-talk*. Data yang dianalisis meliputi nilai rata-rata (*mean*), nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi dari hasil *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 21, diperoleh nilai rata-rata *pretest* sebesar 69,50 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 79,17. Nilai maksimum pada *pretest* adalah 74, sedangkan nilai maksimum pada *posttest* meningkat menjadi 86. Selanjutnya, nilai minimum pada *pretest* adalah 58, sedangkan nilai minimum pada *posttest* meningkat menjadi 73. Adapun nilai standar deviasi pada *pretest* sebesar 5,753 dan pada *posttest* sebesar 4,665. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan skor kebermaknaan hidup setelah diberikan intervensi teknik *positive self-talk*.

Hasil Pretest dan Posttest Kebermaknaan Hidup



Gambar 1. Diagram Hasil Pre-test dan Post-test

Berdasarkan hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest*, dapat disimpulkan bahwa kebermaknaan hidup anak mengalami peningkatan setelah diberikan

intervensi teknik *positive self-talk*. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan kategori yang berbeda pada setiap peserta, yaitu dari kategori rendah menjadi sedang, dari kategori sedang menjadi tinggi, serta beberapa peserta yang tetap berada pada kategori sedang tetapi mengalami peningkatan persentase skor. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kebermaknaan hidup anak terlantar.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel dalam penelitian ini relatif kecil. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi *pretest* sebesar $0,003 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data *pretest* tidak berdistribusi normal. Sementara itu, nilai signifikansi *posttest* sebesar $0,817 > 0,05$, yang menunjukkan bahwa data *posttest* berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
Pretest	0,675	6	0,003
Posttest	0,960	6	0,817

Berdasarkan hasil uji normalitas, nilai signifikansi Shapiro-Wilk pada data *pretest* sebesar $0,003 < 0,05$, sehingga data *pretest* dinyatakan tidak berdistribusi normal. Sementara itu, nilai signifikansi Shapiro-Wilk pada data *posttest* sebesar $0,817 > 0,05$, sehingga data *posttest* dinyatakan berdistribusi normal. Karena jumlah sampel penelitian relatif kecil, yaitu 6 peserta, maka interpretasi uji normalitas lebih tepat menggunakan Shapiro-Wilk. Dengan demikian, karena salah satu data tidak memenuhi asumsi normalitas, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji nonparametrik, yaitu *Wilcoxon signed-rank test*.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan *Wilcoxon signed-rank test* dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan skor kebermaknaan hidup anak terlantar sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik *positive self-talk*.

Tabel 4. Hasil Ranks Uji Wilcoxon

Perbandi- ngan	Kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	0	0,00	0,00
Posttest – Pretest	Positive Ranks	6	3,50	21,00
Posttest – Pretest	Ties	0	-	-
Posttest – Pretest	Total	6	-	-

Berdasarkan hasil *ranks* pada uji Wilcoxon, diketahui bahwa tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan skor kebermaknaan hidup setelah diberikan intervensi teknik *positive self-talk*. Sebaliknya, seluruh peserta, yaitu 6 anak, mengalami peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest*. Nilai *mean rank* sebesar 3,50 dan *sum of ranks* sebesar 21,00 menunjukkan bahwa peningkatan skor terjadi secara konsisten pada seluruh peserta. Tidak terdapat data yang sama antara *pretest* dan *posttest*, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai *ties* sebesar 0.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon

Statistik Uji	Nilai
Z	-2,207
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,027

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z sebesar -2,207 dengan nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)*

sebesar 0,027. Karena nilai signifikansi $0,027 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kebermaknaan hidup sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik *positive self-talk*. Artinya, teknik *positive self-talk* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebermaknaan hidup anak terlantar di UPTD Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma, Samarinda.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik *positive self-talk* terhadap kebermaknaan hidup anak terlantar di UPTD Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma, Samarinda. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi *positive self-talk* dapat digunakan sebagai salah satu teknik untuk membantu meningkatkan kebermaknaan hidup anak terlantar.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *positive self-talk* terhadap kebermaknaan hidup anak terlantar di UPTD Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma. *Positive self-talk* merupakan teknik intervensi kognitif yang bertujuan membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menggantikan pikiran negatif, destruktif, atau irasional dengan pernyataan-pernyataan positif, realistis, dan membangun. Teknik ini relevan dengan pendekatan kognitif karena dialog internal individu dapat memengaruhi cara seseorang memahami diri, pengalaman hidup, dan masa depannya. Penelitian Aprilia et al. (2024) menunjukkan bahwa *self-talk* atau komunikasi intrapersonal dapat membantu remaja menyadari dampak buruk perilaku *self-harm* serta menjadi sarana untuk mengelola pengalaman emosional yang sulit.

Dalam konteks anak terlantar, pengalaman kehilangan, penelantaran, pengalaman traumatis, serta

keterbatasan dukungan emosional dapat membentuk persepsi negatif terhadap diri dan kehidupan. Anak-anak dalam kondisi ini cenderung menginternalisasi pengalaman negatif sebagai bagian dari identitas diri mereka, yang berdampak pada menurunnya harga diri, motivasi hidup, dan pandangan terhadap masa depan. Racy dan Morin (2024) menjelaskan bahwa *self-talk* berkaitan dengan *inner speech*, kejelasan konsep diri, kesadaran diri, dan regulasi diri. Dengan demikian, *positive self-talk* tidak hanya berfungsi sebagai strategi jangka pendek untuk mengurangi pikiran negatif, tetapi juga sebagai upaya jangka panjang dalam membangun ulang narasi diri yang lebih sehat, positif, dan bermakna.

Melalui teknik ini, anak-anak dilatih untuk menyadari bahwa mereka memiliki kendali terhadap pikiran mereka sendiri serta diberdayakan untuk mulai membentuk cara pandang baru terhadap diri dan kehidupan. Misalnya, pernyataan negatif seperti “aku tidak penting” atau “hidupku tidak ada artinya” secara bertahap diarahkan menjadi afirmasi positif, seperti “aku layak untuk dicintai” atau “hidupku memiliki tujuan”. Proses ini membantu anak mengembangkan pemikiran yang lebih adaptif, memperkuat penerimaan diri, serta menumbuhkan harapan terhadap masa depan. Hal ini sejalan dengan kajian Mulawarman et al. (2024), yang menunjukkan bahwa *positive self-talk* pada remaja dapat diarahkan untuk membentuk kebiasaan berpikir yang rasional, afektif, kognitif, motivasional, berorientasi tujuan, dan memiliki fungsi psikologis.

Selain dilakukan pada saat sesi konseling berlangsung, praktik teknik *positive self-talk* juga diterapkan setiap hari pada waktu-waktu tertentu, seperti sebelum tidur, pada pagi hari setelah bangun tidur, atau ketika peserta menghadapi situasi yang menekan dalam aktivitas harian. Praktik ini diberikan sebagai tugas rumah agar peserta dapat membiasakan diri menggunakan *positive self-talk* secara mandiri. Untuk mendukung keberlangsungan dan pemantauan

praktik mandiri tersebut, peneliti menyiapkan lembar jurnal harian sebagai alat bantu refleksi diri. Meskipun peneliti tidak mendampingi peserta secara langsung selama masa penugasan, jurnal harian membantu peneliti menilai perkembangan dan konsistensi peserta dalam menerapkan teknik positive self-talk. Selain itu, peneliti juga melakukan kunjungan ke panti sosial setiap dua hari sekali untuk menanyakan secara langsung kendala atau kesulitan yang dialami peserta selama menjalani penugasan mandiri. Hal ini dilakukan sebagai bentuk pendampingan tidak langsung agar peserta tetap merasa didukung dan termotivasi selama proses intervensi berlangsung.

Hasil temuan yang didukung oleh observasi selama proses intervensi menunjukkan bahwa teknik positive self-talk memberikan dampak positif terhadap kebermaknaan hidup anak-anak terlantar di panti sosial. Temuan ini tidak hanya memperkuat bukti secara statistik, tetapi juga memperlihatkan adanya perubahan sikap dan persepsi peserta terhadap diri mereka sendiri serta masa depan secara lebih positif. Dengan demikian, positive self-talk tidak hanya dipahami sebagai teknik berbicara kepada diri sendiri secara positif, tetapi juga sebagai proses pembentukan ulang makna diri secara menyeluruh. Proses ini dapat memperkuat ketahanan psikologis, menumbuhkan kembali harapan, serta meningkatkan semangat hidup peserta. Dalam konteks kebermaknaan hidup, perubahan ini penting karena makna hidup berkaitan dengan kemampuan individu memahami hidupnya sebagai sesuatu yang bernilai, memiliki tujuan, dan layak diperjuangkan (Martela & Steger, 2016; Steger et al., 2006).

Teknik positive self-talk terbukti memberikan dampak yang bermakna bagi peserta dengan mendorong perubahan positif dalam aspek emosional dan kognitif mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rohmah et al. (2022), yang menunjukkan bahwa intervensi positive self-talk dapat membantu

individu mengelola tekanan psikologis secara lebih adaptif. Dalam penelitian ini, perubahan tersebut tampak pada meningkatnya rasa syukur, kemampuan menerima kondisi hidup, serta munculnya pandangan yang lebih optimis terhadap pengalaman hidup dan masa depan. Peserta juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik dalam menghadapi tekanan emosional dan mulai mengintegrasikan positive self-talk ke dalam rutinitas harian sebagai strategi koping. Melalui positive self-talk, individu dapat memperbaiki persepsi terhadap diri sendiri, meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi tekanan emosional, serta mengembangkan sikap yang lebih adaptif dalam menghadapi tantangan sosial.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan dalam proses pelaksanaan intervensi. Tidak semua proses berjalan secara optimal karena terdapat beberapa peserta yang belum konsisten dalam menerapkan teknik positive self-talk. Kondisi tersebut disebabkan oleh berbagai faktor, seperti lupa, tertidur, atau terganggu oleh teman sekamar. Selain itu, dalam pelaksanaan journaling, terdapat peserta yang mengalami kesulitan untuk menuliskan atau menceritakan perasaannya pada lembar yang telah disediakan. Hal ini terjadi karena sebagian peserta merasa khawatir privasinya dapat dibaca oleh teman dan belum terbiasa menuangkan perasaan dalam bentuk tulisan. Meskipun hasil penelitian menunjukkan keberhasilan, keterbatasan tersebut perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi efektivitas implementasi teknik positive self-talk di lapangan.

Keterbatasan lain dalam penelitian ini terletak pada jumlah sampel yang relatif kecil, tidak adanya kelompok kontrol, serta ruang lingkup penelitian yang hanya dilakukan pada satu lembaga. Kondisi ini membuat hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh anak terlantar atau remaja yang tinggal di lembaga pengasuhan sosial lainnya. Selain

itu, penelitian ini belum melakukan follow-up jangka panjang sehingga belum dapat memastikan sejauh mana peningkatan kebermaknaan hidup peserta bertahan setelah intervensi selesai. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, melibatkan kelompok kontrol, memperluas jumlah dan variasi sampel, serta melakukan pengukuran lanjutan untuk melihat keberlanjutan efek intervensi.

Dampak global dari penelitian ini terletak pada pentingnya pengembangan intervensi psikologis sederhana, murah, dan mudah diterapkan bagi anak-anak rentan, khususnya anak terlantar yang mengalami tekanan emosional dan sosial. Penelantaran anak merupakan persoalan global yang berdampak pada kesehatan fisik, mental, sosial, dan perkembangan jangka panjang anak (Norman et al., 2012; World Health Organization, 2026). Dalam konteks tersebut, teknik positive self-talk dapat menjadi salah satu alternatif intervensi berbasis kognitif yang dapat diterapkan di panti sosial, sekolah, komunitas, maupun layanan bimbingan dan konseling. Secara global, temuan ini mendukung pentingnya intervensi psikososial yang tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala psikologis, tetapi juga pada penguatan makna hidup, harapan, penerimaan diri, dan daya lenting anak-anak yang berada dalam situasi rentan.

Hal lain yang dapat menjadi catatan bagi peneliti selanjutnya adalah perlunya menerapkan penelitian pada sampel yang lebih besar dan tidak hanya terbatas pada satu lembaga. Penelitian berikutnya juga disarankan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding, mengombinasikan teknik positive self-talk dengan teknik intervensi lain, serta melakukan follow-up jangka panjang untuk mengetahui keberlanjutan efek intervensi. Dengan demikian, efektivitas teknik positive self-talk terhadap kebermaknaan hidup anak terlantar dapat diuji secara lebih kuat, komprehensif, dan

aplikatif dalam berbagai konteks layanan sosial maupun bimbingan dan konseling.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai intervensi teknik positive self-talk terhadap kebermaknaan hidup anak terlantar di UPTD Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma, diketahui bahwa terjadi peningkatan skor kebermaknaan hidup setelah intervensi diberikan. Nilai rata-rata pretest sebesar 69,50 meningkat menjadi 79,17 pada posttest, dengan nilai tertinggi mencapai 86. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,027 < 0,05$, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik positive self-talk berpengaruh secara signifikan terhadap kebermaknaan hidup anak terlantar di UPTD Panti Sosial Perlindungan Anak Dharma, Samarinda. Anak-anak yang mengikuti intervensi menunjukkan peningkatan dalam pemahaman terhadap tujuan hidup, rasa berharga, penerimaan diri, serta pandangan yang lebih positif terhadap diri dan masa depan.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian ini dengan melibatkan sampel yang lebih luas, mempertimbangkan waktu pelaksanaan intervensi secara lebih tepat, memperpanjang durasi intervensi, serta mengombinasikan teknik positive self-talk dengan metode intervensi lainnya. Selain itu, penggunaan kelompok kontrol juga perlu dipertimbangkan agar efektivitas intervensi dapat dibandingkan secara lebih kuat. Penelitian berikutnya juga dapat menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif peserta secara lebih mendalam, serta mengembangkan atau menyesuaikan alat ukur yang lebih beragam agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif, aplikatif, dan relevan bagi layanan bimbingan dan konseling maupun layanan sosial bagi anak terlantar.

REFERENSI

- Afifah, F. (2022). *Hubungan kebermaknaan hidup dan konsep diri dengan subjective well-being pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang]. UIN Walisongo Repository. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/16652/>
- Aprilia, A. A. T., Wibawa, A., & Suharti, B. (2024). Komunikasi intrapersonal (*self-talk*) dalam meningkatkan kesadaran dampak buruk *self-harm* pada remaja *broken home*. *Jurnal Communo: Jurnal Jurusan Ilmu Komunikasi*, 13(1), 29–43. <https://doi.org/10.35508/jikom.v13i1.9284>
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317–326. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.5.317>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Timur. (n.d.). *Jumlah anak terlantar (0–21 tahun)*. <https://kaltim.bps.go.id/id/statistics-table/2/MzQ2lzI%3D/jumlah-anak-terlantar-0-21-tahun-.html>
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Rand McNally.
- Capili, B. (2024). An introduction to the quasi-experimental design. *American Journal of Nursing*, 124(12), 62–63. <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0001083156.01778.e0>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *About child abuse and neglect*. <https://www.cdc.gov/child-abuse-neglect/about/index.html>
- Child Welfare Information Gateway. (2023). *Definitions of child abuse and neglect*. U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Children's Bureau.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). Springer Publishing Company.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Fuaida, C. A. S. (2022). *Pengaruh self-talk terhadap peningkatan harga diri pada remaja Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Muhammadiyah di Kecamatan Gombong* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Gombong]. Universitas Muhammadiyah Gombong Repository. <https://repository.unimugo.ac.id/2444/>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>

- Mulawarman, M., Antika, E. R., Hariyadi, S., Ilmi, A. M., Prabawa, A. F., Pautina, A. R., Chairunnisa, D., Benu, K. M., Nadhita, G., Lathifah, A. A., & Yuliana, V. (2024). Positive self-talk in adolescent: A systematic literature review. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(3). <https://doi.org/10.51214/002024061034000>
- Norman, R. E., Byambaa, M., De, R., Butchart, A., Scott, J., & Vos, T. (2012). The long-term health consequences of child physical abuse, emotional abuse, and neglect: A systematic review and meta-analysis. *PLOS Medicine*, 9(11), Article e1001349. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001349>
- Racy, F., & Morin, A. (2024). Relationships between self-talk, inner speech, mind wandering, mindfulness, self-concept clarity, and self-regulation in university students. *Behavioral Sciences*, 14(1), Article 55. <https://doi.org/10.3390/bs14010055>
- Republik Indonesia. (1979). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 1979 tentang Kesejahteraan Anak*. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/47148/uu-no-4-tahun-1979>
- Rohmah, P. Z., Hidayati, D. L., Aisha, M. N., & Purwandari, E. (2022). Positive self-talk intervention to decrease stress in parents of children with special needs. *Dimas: Jurnal Pemikiran Agama untuk Pemberdayaan*, 22(2), 181–200. <https://doi.org/10.21580/dms.2022.22.13270>
- Ross, D. A., Hinton, R., Melles-Brewer, M., Engel, D., Zeck, W., Fagan, L., Herat, J., Phaladi, G., Imbago-Jácome, D., Anyona, P., Sanchez, A., Damji, N., Terki, F., Baltag, V., Patton, G., Silverman, A., Fogstad, H., Banerjee, A., & Mohan, A. (2020). Adolescent well-being: A definition and conceptual framework. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 472–476. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.06.042>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- World Health Organization. (2026, May 8). *Child maltreatment*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>