

**EFEKTIVITAS PELATIHAN MENULIS EKSPRESIF UNTUK
MENINGKATKAN HARGA DIRI REMAJA DI PANTI
ASUHAN**



Oleh:

Joanna Theresa Karima

1801618043

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

FEBRUARI 2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Efektivitas Pelatihan Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Harga Diri

Remaja di Panti Asuhan

Nama Mahasiswa : Joanna Theresa Karima
 NIM : 1801618043
 Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 2 Februari 2022

Pembimbing I


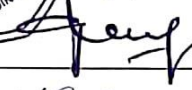
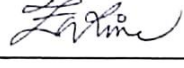


Pembimbing II




Herdiyana Maulana, Ph.D
 NIP. 198212302009121003

Lupi Yudhaningrum M.Psi
 NIDK. 8802680018

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

| Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
|---|--|------------------|
| Prof. Dr. Yufarti, M.Psi (Penanggungjawab)* |  | 28 Feb 22 |
| Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)** |  | 23 Feb 22 |
| Dr.phil Zarina Akbar M.Psi (Ketua Penguji)*** |  | 22 Februari 2022 |
| Mira Ariyanti Ph.D (Dosen penguji I)**** |  | 22 Februari 2022 |
| Vinna Ramadhany, M.Psi (Dosen penguji II) |  | 22 Februari 2022 |

Catatan:

- *Dekan FPPsi
- **Wakil Dekan I
- ***Ketua Penguji
- ****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas
Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Joanna Theresa Karima
NIM : 1801618043
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul
**“Efektivitas Pelatihan Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Harga Diri
Remaja di Panti Asuhan”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Oktober sampai dengan bulan Desember 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Bekasi, 5 Maret 2022
Yang Membuat Pernyataan



(Joanna Theresa Karima)

LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN

*Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang,
“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta
kesulitan itu ada kemudahan” – Q.S. Al-Insyirah: 5-6*

Puji dan syukur saya ucapkan atas kehadiran Allah SWT. Atas rahmat dan izin Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Selesaiannya skripsi ini bukan karena saya yang bisa dan mampu dalam menyelesaikannya, akan tetapi karena bantuan dan pertolongan dari Allah SWT yang telah memudahkan saya dalam menyelesaikannya.

Saya persembahkan skripsi ini untuk Mamah, Papah dan Kaka saya, yang telah merawat, mendidik, dan membesarkan saya dengan penuh kasih sayang. Skripsi ini juga saya persembahkan untuk adik-adik Panti Asuhan Al-Bayyan Bekasi yang telah memberikan pengalaman dan pelajaran berharga selama proses penelitian ini berlangsung.

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKIRPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Joanna Theresa Karima
NIM : 1801618043
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : joannatheresak@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efektifitas Pelatihan Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Harga
Diri Remaja di Pantai Aruhan

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 5 Maret 2022

nama dan tanda tangan

JOANNA THERESA KARIMA

**EFEKTIVITAS PELATIHAN MENULIS EKSPRESIF UNTUK
MENINGKATKAN HARGA DIRI REMAJA DI PANTI ASUHAN**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta, 2021.

ABSTRAK

Remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kerentanan dalam masalah psikologis, salah satunya adalah harga diri yang rendah.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan menulis ekspresif dalam meningkatkan harga diri remaja panti asuhan. Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimental *one group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 31 remaja yang tinggal di panti asuhan Al-Bayan Bekasi. Alat ukur yang digunakan adalah *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSEC) dan PANAS (*The Positive and Negative Affect Schedule*). Uji hipotesis menggunakan *sample t test* dengan SPSS 25.0. Hasil analisis data pada instrumen harga diri menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) $000 < 0.05$. Hasil analisis data pada instrumen PANAS pada afek negatif menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) $.046 < 0.05$, dan pada afek positif negatif menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) $.016 < 0.05$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatihan menulis ekspresif efektif dalam meningkatkan harga diri dan meningkatkan emosi positif, serta menurunkan emosi negatif remaja yang tinggal di panti asuhan.

Kata kunci: Remaja, Panti Asuhan, Harga Diri, Menulis Ekspresif, Afek Positif, Afek Negatif.

JOANNA THERESA KARIMA

**EFEKTIVITAS PELATIHAN MENULIS EKSPRESIF UNTUK
MENINGKATKAN HARGA DIRI REMAJA DI PANTI ASUHAN**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Major, Faculty of Educational Psychology State
University of Jakarta, 2021

ABSTRACT

Adolescents living in orphanages have a vulnerability to psychological problems, one of which is low self-esteem.. This study aims to determine the effectiveness of the training of expressive writing in increasing the self-esteem of young orphanage. The research design used is pr experimental one group pretest-posttest design. Subjects in this study consisted of 31 adolescents living in orphanages Al-Bayan Bekasi. Measuring instruments used were the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSEC) and PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule). A hypothesis test uses sample t test with SPSS 25.0. The results of data analysis on the instrument self-esteem shows the value of Sig. (2-tailed) $.000 < 0.05$. The results of data analysis on the instrument PANAS on the effect of a negative indicates the value of Sig. (2-tailed) $.046 < 0.05$, and on affect positive negative indicate the value of Sig. (2-tailed) $.016 < 0.05$. Based on these results, it can be concluded that the training of expressive writing is effective in improving self-esteem and improve positive emotions and lower negative emotions of teenagers living in the orphanage.

Keywords

adolescents, orphanages, self-esteem, expressive writing, affect positive, affect negative.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkat dan rahmatnya Penulis diberikan kemudahan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja di Panti Asuhan”. Penyusunan skripsi ini, tidak sedikit memiliki hambatan dalam pelaksanaannya. Namun, Penulis menyadari bahwa kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikannya didapatkan karena rahmat Allah SWT dan kuasanya, serta bantuan, dan bimbingan dari orang-orang yang selalu memberikan semangat kepada Penulis. Maka dari itu, Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Gumung Gumelar M.Si, selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D, selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Ibu Mira Ariyanti Ph.D, selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr.phil Zarina Akbar M.Psi, selaku Koordinator Program Studi Sarjana Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Bapak Herdian Maulana Ph.D, selaku dosen pembimbing satu dan Ibu Lupi Yudhaningrum M.Psi, selaku dosen pembimbing dua. Terima kasih atas bimbingan, pelajaran, ilmu, dan kesabaran dalam membimbing saya dalam proses pembuatan skripsi hingga saat ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan bermanfaat selama masa studi Penulis.
8. Staff Tata Usaha Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan bantuan dalam urusan administrasi selama masa studi Penulis.
9. Mamah, Papah, kaka, dan dua adik saya yang menjadi penguat dan motivasi bagi saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk

doa, dukungan, serta kasih sayang yang telah kalian berikan kepada saya.

10. Adik-Adik di Panti Asuhan Al-Bayyan Bekasi, yang telah menjadi partisipan dalam penelitian ini. Terima kasih atas doa, semangat, antusias dan pengalaman berharga yang kalian berikan selama kegiatan pelatihan berlangsung.
11. Abi, selaku pengurus Panti Asuhan Al-Bayyan Bekasi, terima kasih untuk doa serta izin untuk menjalankan penelitian di Panti Asuhan Al-Bayyan Bekasi.
12. Bang Faris, terima kasih untuk waktu, tenaga, semangat dan seluruh bantuannya dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan menulis ekspresif dari awal hingga akhir kegiatan pelatihan.
13. Ka Silmi dan saudara-saudara yang telah membantu memberikan donasi untuk adik-adik panti dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan menulis ekspresif di Panti Asuhan Al-Bayyan Bekasi.
14. Nawal yang selalu memberikan semangat dan mengingatkan bahwa Allah Maha Baik dan pasti mempermudah dan melancarkan segala proses pembuatan skripsi.
15. Ina, Listy, Nabela, Nawal, Puti, Tasya, dan Winda yang menjadi teman main, belajar, dan tempat berkeluh kesah selama penulis menjalani masa studi.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak memiliki kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran supaya skripsi ini dapat menjadi lebih baik dan bermanfaat bagi pembaca dan orang-orang yang membutuhkan.

Bekasi, 9 Januari 2022

Penulis.

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI | i |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI | ii |
| LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN..... | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKIRPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1. Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2. Identifikasi Masalah | 5 |
| 1.3. Batasan Masalah..... | 6 |
| 1.4. Rumusan Masalah | 6 |
| 1.5. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| 1.6. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| 1.6.1. Manfaat Teoritis | 6 |
| 1.6.2. Manfaat Praktis | 6 |
| BAB II | 7 |
| KAJIAN PUSTAKA | 7 |
| 2.1. Harga Diri..... | 7 |
| 2.1.1 Definisi Harga Diri | 7 |
| 2.1.2. Aspek-Aspek Harga Diri | 8 |
| 2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri..... | 9 |
| 2.1.4. Pengukuran Harga Diri | 10 |
| 2.2. Pelatihan | 11 |
| 2.2.1. Definisi Pelatihan..... | 11 |
| 2.2.2. Prinsip Dasar Pelatihan..... | 12 |
| 2.2.3. Evaluasi Pelatihan..... | 12 |
| 2.3. Menulis Ekspresif..... | 13 |
| 2.3.1. Definisi Menulis Ekspresif | 13 |
| 2.3.2 Manfaat Menulis ekspresif..... | 15 |

| | |
|---|-----------|
| 2.3.3. Pengukuran Emosi sebagai Manfaat dari Menulis Ekspresif | 16 |
| 2.4. Remaja | 16 |
| 2.4.1. Definisi Remaja | 16 |
| 2.4.2. Perkembangan Remaja | 17 |
| 2.4.3. Remaja yang tinggal di panti asuhan | 18 |
| 2.5. Hubungan antara Menulis ekspresif dengan Harga Diri. | 19 |
| 2.6. Kerangka Konseptual | 20 |
| 2.7. Hipotesis | 21 |
| 2.8. Penelitian yang Relevan | 21 |
| BAB III..... | 23 |
| METODE PENELITIAN | 23 |
| 3.1. Tipe Penelitian..... | 23 |
| 3.2. Desain Penelitian | 23 |
| 3.3. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian..... | 24 |
| 3.3.1. Definisi konseptual | 24 |
| 3.3.2. Definisi operasional | 24 |
| 3.4. Subjek Penelitian | 25 |
| 3.5. Teknik Pengumpulan Data | 25 |
| 3.5.1. Instrumen harga diri | 25 |
| 3.5.1.1. <i>Pembuat instrumen</i> | 25 |
| 3.5.1.2. <i>Tujuan pembuatan instrumen</i> | 26 |
| 3.5.1.3. <i>Dasar teori pembuatan instrumen</i> | 26 |
| 3.5.1.4. <i>Kisi-kisi instrumen</i> | 26 |
| 3.5.2. Instrumen PANAS (<i>The Positive and Negative Affect Schedule</i>)... 28 | |
| 3.5.2.1. <i>Pembuat instrumen</i> | 28 |
| 3.5.2.2. <i>Tujuan pembuatan instrumen</i> | 29 |
| 3.5.2.3. <i>Dasar teori pembuatan instrumen</i> | 29 |
| 3.5.2.4. <i>Kisi-kisi instrumen</i> | 29 |
| 3.5.3. Menulis ekspresif | 31 |
| 3.6. Uji Coba Instrumen | 32 |
| 3.7. Validitas dan Reliabilitas Instrumen | 32 |
| 3.7.1. Validitas | 32 |
| 3.7.2. Reliabilitas | 34 |
| 3.8. Analisis Data | 35 |
| 3.9. Perencanaan dan Pelaksanaan Penelitian | 36 |
| BAB IV | 40 |

| | |
|---|-----------|
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 40 |
| 4.1. Gambaran Lokasi Penelitian | 40 |
| 4.2. Gambaran Subjek Penelitian | 40 |
| 4.3. Prosedur Penelitian | 43 |
| 4.3.1. Persiapan Penelitian | 43 |
| 4.3.2. Pelaksanaan Penelitian | 45 |
| 4.3.2.1. Waktu penelitian | 45 |
| 4.3.2.2. Tempat penelitian | 45 |
| 4.4. Hasil Analisis Data Penelitian | 56 |
| 4.4.1. Hasil uji normalitas | 56 |
| 4.4.2. Hasil uji homogenitas | 58 |
| 4.4.3. Perbandingan hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada instrumen harga diri | 59 |
| 4.4.4. Perbandingan hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada instrumen PANAS (<i>The Positive and Negative Affect Schedule</i>) | 61 |
| 4.4.5. Pengujian hipotesis | 66 |
| 4.5. Hasil Evaluasi Pelatihan | 68 |
| 4.6. Pembahasan | 70 |
| 4.7. Keterbatasan Penelitian | 73 |
| BAB V | 74 |
| KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN | 74 |
| 5.1. Kesimpulan | 74 |
| 5.2. Implikasi | 74 |
| 5.3. Saran | 74 |
| 5.3.1. Bagi remaja yang tinggal di panti asuhan | 74 |
| 5.3.2. Bagi penelitian selanjutnya | 75 |
| DAFTAR PUSTAKA | 76 |
| LAMPIRAN | 82 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1. Skor untuk pernyataan favourable | 26 |
| Tabel 3.2. Skor untuk pernyataan unfavourable | 27 |
| Tabel 3.3. Blue Print instrumen Rosenberg Self Esteem Scale (RSEC) | 27 |
| Tabel 3.4. Distribusi item PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule) | 30 |
| Tabel 3.5. Blue print instrumen PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule) | 30 |
| Tabel 3.6. Distribusi item Rosenberg Self-Esteem Scale (RSEC) pada uji.... | 33 |
| Tabel 3.7. Distribusi item PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule) pada uji validitas terpakai..... | 33 |
| Tabel 3.8. Kaidah Reliabilitas Guilford | 34 |
| Tabel 3.9. Tabel uji reliabilitas pada instrumen Rosenberg Self-Esteem Scale (RSEC) | 34 |
| Tabel 3.10. Tabel uji reliabilitas pada instrumen PANAS afek positif..... | 35 |
| Tabel 3.11. Tabel uji reliabilitas pada instrumen PANAS afek negatif..... | 35 |
| Tabel 3.12. Rancangan Pelaksanaan | 38 |
| | |
| Tabel 4.1. Deskripsi Data Nilai Pretest dan Posttest pada Instrumen Harga Diri..... | 41 |
| Tabel 4.2. Deskripsi Data Nilai Pretest dan Posttest Afek Positif pada Instrumen PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule)..... | 42 |
| Tabel 4.3. Deskripsi Data Nilai Pretest dan Posttest Afek Negatif pada Instrumen PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule)..... | 43 |
| Tabel 4.4. Tabel Uji Normalitas Pretest dan Posttest pada instrumen Rosenberg Self Esteem Scale..... | 56 |
| Tabel 4.5. Tabel Uji Normalitas Pretest dan Posttest pada instrumen PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule) afek positif..... | 57 |
| Tabel 4.6. Tabel Uji Normalitas Pretest dan Posttest pada instrumen PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule) afek negatif..... | 57 |
| Tabel 4.7. Tabel Uji Homogenitas pada instrumen Rosenberg Self Esteem Scale..... | 58 |
| Tabel 4.8. Tabel Uji Homogenitas pada instrumen PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule) afek positif..... | 58 |
| Tabel 4.9. Tabel Uji homogenitas pada instrumen PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule) afek negatif..... | 59 |
| Tabel 4.10. Tabel skor rata-rata pretest dan posttest pada instrumen harga diri | 59 |
| Tabel 4.11. Tabel skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pada instrumen harga diri..... | 60 |
| Tabel 4.12. Tabel skor rata-rata pretest dan posttest PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule) afek positif..... | 61 |
| Tabel 4.13. Tabel skor pretest dan posttest pada instrumen PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule) afek positif..... | 62 |
| Tabel 4.14. Tabel hasil uji paired sample t test pada instrumen PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule) afek positif..... | 63 |

| | |
|--|-----------|
| Tabel 4.15. Tabel skor rata-rata pretest dan posttest PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule) afek negatif..... | 64 |
| Tabel 4.16. Tabel skor pretest dan posttest pada instrumen PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule) afek negatif..... | 64 |
| Tabel 4.17. Tabel hasil uji paired sample t test pada instrumen PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule) afek negatif..... | 66 |
| Tabel 4.18. Tabel hasil uji paired sample t test pada instrumen harga diri.. | 67 |
| Tabel 4.19. Hasil evaluasi pelatihan menulis ekspresif..... | 68 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1. Kerangka Konseptual | 20 |
| Gambar 3.1. <i>One group pretest-posttest</i> | 23 |
| Gambar 4.1. Distribusi data subjek berdasarkan usia | 40 |
| Gambar 4.2. Distribusi data subjek berdasarkan jenis kelamin | 41 |
| Gambar 4.3. Hasil persentase penilaian evaluasi pelatihan | 68 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1. Surat izin penelitian dari Universitas untk Panti Asuhan Al-Bayyan Bekasi | 84 |
| Lampiran 2. Informed consent | 85 |
| Lampiran 3. Instrumen Rosenberg <i>Self Esteem Scale</i> | 86 |
| Lampiran 4. Intrumen PANAS (<i>Positive and Negative Schedule</i>) | 87 |
| Lampiran 5. Lembar kerja individu | 88 |
| Lampiran 6. Lembar kerja kelompok | 90 |
| Lampiran 7. Lembar evaluasi | 91 |
| Lampiran 8. Data mentah instrumen harga diri | 93 |
| Lampiran 9. Data mentah instumen PANAS | 94 |
| Lampiran 10. Uji validitas instrument self esteem | 95 |
| Lampiran 11. Uji reliabilitas, normalitas, dan homogenitas instrumen <i>self esteem</i> | 96 |
| Lampiran 12. Uji validitas instrumen PANAS item positif | 97 |
| Lampiran 13. Uji reliabilitas, normalitas dan homogenitas instrumen PANAS item positif | 98 |
| Lampiran 14. Uji validitas dan reliabilitas instrumen PANAS item negatif . | 99 |
| Lampiran 15. Uji normalitas dan homogenitas instrumen PANAS item positif | 100 |
| Lampiran 16. uji <i>paired sample t test</i> instrument <i>self esteem</i> | 101 |
| Lampiran 17. uji <i>paired sample t test</i> instrument PANAS item positif dan negative | 102 |
| Lampiran 18. Modul pelatihan | 103 |
| Lampiran 19. Dokumentasi kegiatan pelatihan | 116 |
| Lampiran 20. Surat keterangan <i>expert judgement</i> | 117 |