

EFEKTIVITAS *POSITIVE SELF- TALK*
DALAM MENINGKATKAN *SELF- ESTEEM* PADA ANAK YATIM
DI YAYASAN DAN PONDOK PESANTREN NURUL FALAH
(Jl Jemur Wonosari Gg Lebar 169 Surabaya)

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Proses Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

YENI KARTIKA
NIM. B03213032



PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2017	
PERPUSTAKAAN UIN SUNAN AMPEL SURABAYA	
No. KLAS	No. REG :
	ASAL BUKU :
	TANGGAL :

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Yeni Kartika
NIM : B03213032
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Efektifitas *Positive Self- Talk* dalam Meningkatkan *Self-Esteem* pada Anak Yatim Di Yayasan dan Panti Asuhan Nurul Falah Jl Jemur Wonosari Gg Lebar No.169 Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 25 Januari 2017

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,


Drs. H. Abd. Basyid, MM
NIP. 196009011990031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Yeni Kartika ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 1 Februari 2017

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Dekan,

Dr. Hj. Rr. Suhartini, M.Si.
NIP. 195801131982032001

Penguji I,

Drs. H. Abd. Basyid, MM
NIP. 196009011990031002

Penguji II,

Dr. H. Abd. Syakur. M.Ag
NIP. 196607042003021001

Penguji III,

Dra. Faizah Noer Laela, M. Si
NIP. 196012111992032001

Penguji IV

Lukman Fahmi S. Ag, M. Pd
NIP. 197311212005011002

**PERNYATAAN
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Yeni Kartika

NIM : B03213032

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Mander Tambakboyo Tuban

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar- benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil lagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukun yang terjadi.

Surabaya, 27 Januari 2017

Yang Menyatakan,



YENI KARTIKA

B03213032

ABSTRAKSI

Yeni Kartika (B03213032), *Efektifitas Positive Self Talk dalam Meningkatkan self Esteem pada Anak Yatim di Yayasan Panti Asuhan Nurul Falah*

Fokus penelitian adalah 1) Bagaimana penerapan *self talk* dalam meningkatkan *self esteem* pada anak yatim? 2). Bagaimana Efektifitas *positif self talk* dalam meningkatkan *self esteem* pada anak yatim?

Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan *pre- eksperiment design, one- group pretest Posttest*. Adapun pengumpulan data melalui wawancara, observasi, angket, dan dokumentasi.

Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa penerapan *self talk* menggunakan teknik *positif self talk* dengan menggunakan langkah- langkah yaitu: Penggunaan kata-kata positif disetiap kegiatan sebelum tidur dan bercermin, mengulangi setiap kata. Adapun berdasarkan hasil efektivitas *positif self talk* dalam Meningkatkan *self esteem* dihasilkan jumlah nilai korelasi dari uji hipotesis adalah 0, 786. hasil ini menyatakan bahwa ada korelasi yang kuat pada efektivitas *positive self talk* dengan peningkatan *self esteem* pada anak yatim di yayasan Nurul dan Panti Asuhan Falah.

DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I : PENDAHULUAN	

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Metode Penelitian	10
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	11
2. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	12
3. Variabel dan Indikator Penelitian	14
4. Definisi Operasional	17
5. Teknik Pengumpulan Data.....	18
6. Teknik Analisis Data.....	20
F. Sistematika Pembahasan	21

BAB II : SELF TALK, SELF ESTEEM DAN ANAK YATIM

A. Positif Self Talk, Self Esteem dan Anak Yatim	
1. Self Talk	
a. Definisi <i>Self Talk</i>	23
b. Struktur <i>Self Talk</i>	25
c. Bentuk- bentuk <i>Self Talk</i>	26
d. Manfaat <i>Self Talk</i>	29
e. Teknik <i>Self Talk</i> Positif	39
f. Prosedur Pelaksanaan <i>Self- Talk</i> Positif	42

2. Self Esteem	
a. Definisi Self Esteem	46
b. Macam-macam Self Esteem	
1) Self Esteem Tinggi.....	47
2) Self Esteem Rendah	48
c. Proses Pembentukan Harga Diri.....	49
d. Faktor Harga Diri.....	49
e. Self Esteem Sebagai Kebutuhan.....	51
3. Anak Yatim	
a. Definisi Yatim	54
b. Konsep Diri Anak Yatim.....	58
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	58
C. Hipotesis Penelitian	62

BAB III : PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Lokasi Penelitian	65
B. Deskripsi Konselor dan Klien	
1. Deskripsi Konselor.....	77
2. Deskripsi Klien	78
3. Deskripsi Masalah Klien	81
C. Deskripsi Hasil Penelitian	
1. Persiapan dan Pelaksanaan.....	81
2. Penyusunan Instrumen Penelitian.....	82
3. Tahap <i>Pretest</i>	90
4. Tahap <i>Perilaku</i>	90
5. Tahap <i>Posstest</i>	98
D. Hipotesis Penelitian.....	99

BAB IV : ANALISIS DATA100

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan.....	108
B. Saran	109

DAFTAR PUSTAKA.....110

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Guild Ford62

Tabel 3.1. Aktifitas keseharian anak Asuh Panti Asuhan Nurul Falah Ford
..... 70

Tabel 3.2 Jadwal Mengaji Kitab Yayasan dan Pondok Pesantren Nurul
Falah.....71

Tabel 3.3. Daftar Nama anak asuh Panti Asuhan Nurul Falah72

Tabel 3.4 Daftar Nama Responden Penelitian77

Tabel 3.5. Hasil Uji Validitas Angket.....84

Tabel 3.6. Hasil Uji Reabilitas *Self Esteem*.....87

Tabel 4.1 Analisis Proses Konseling dalam Menngkatkan *Self Esteem*98

Tabel 4.2 *Paired Sample Statistic* 104

Tabel 4.3 *Paired Sample Correlation*104

Tabel 4.4 *Paired Sample Test*105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi *Self Talk* dalam Struktur Percakapan Dalam Diri Seseorang ..24

Gambar 2. 2 *Positive Self Talk*.....27

Gambar 2. 3 *Negative Self Talk*28

Gambar 3.1 *Self Talk* pada Waktu Sebelum Tidur91

Gambar 3.2 Melatih dengan Baca Do’a Secara Konsisten92

Gambar 3.3 Pengulangan Kata- kata Positif95

Gambar 3. 4 *Self talk* di Depan Cermin96

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan anak. Unsur- unsur penting dalam keluarga menjadi sebuah ukuran dalam menentukan kesejahteraan keluarga. Anggota keluarga yang utuh juga memberikan pengaruh terhadap peran keluarga terhadap perkembangan seorang anak. Orang tua adalah komponen penting dalam keluarga, hilangnya salah satu komponen dapat menyebabkan perpindahan peran dalam proses perkembangan pendidikan anak. Hilangnya salah satu anggota keluarga atau orang tua yang memberikan peran penting pada masa perkembangan anak juga berdampak terhadap perilaku anak dalam menyikapi dirinya dan dalam kehidupan bermasyarakat. Hilangnya orang tua yang disebabkan meninggal biasanya dalam masyarakat sering disebut dengan anak yatim.

Kata yatim berasal dari bahasa arab *yutm*, yang berarti adalah tersendiri, permata unik yang tidak ada bandingannya.¹ Yatim adalah seorang anak yang terpisah dari ayahnya karena ditinggal meninggal dalam keadaan belum dewasa (baligh).²

¹ Louis Ma'luf, *Al-Munjid Fi Al-Lughah*.(Beirut: Der el-Masyriq. 1988) hlm. 923

² Kamus Besar Bahasa Indonesia

Menurut pendapat ulama, anak yang ditinggal oleh ayahnya meninggal dunia ketika menginjak usia sebelum baligh adalah anak yatim, sedangkan yang ditinggal ibunya ketika belum usia baligh merupakan anak piatu. Sedangkan yatim piatu adalah anak yang ditinggal meninggal dunia oleh ibu dan ayahnya ketika usia belum baligh.

Anak yatim, didalam masyarakat biasanya dipandang sebelah mata oleh masyarakat, perhatiannya dan kasih sayang yang kurang dari orang tua menyebabkan mereka lebih sering *minder* dari lingkungan bermain. Ketidakpercayaan diri tersebut muncul karena sikap penghargaan diri yang kurang pada anak terhadap dirinya sendiri.

Penghargaan yang ia berikan terhadap keberartian dirinya, individu yang memiliki *self-esteem* positif akan menerima dan menghargai dirinya sendiri sebagaimana adanya serta tidak cepat-cepat menyalahkan dirinya atas kekurangan atau ketidaksempurnaan dirinya. Ia selalu merasa puas dan bangga akan hasil karyanya sendiri dan selalu percaya diri dalam menghadapi berbagai rintangan. Namun sebaliknya dengan individu yang memiliki *self-esteem* negatif akan merasa bahwa dirinya tidak berguna, tidak berharga, dan cenderung lebih banyak menyalahkan dirinya sendiri atas ketidak sempurnaan.

Suatu penilaian, perkiraan, mengenai pantas diri (*Self- Worth*) misalnya saya pernah, saya agak pandai dan lain sebagainya. *Self Esteem* menurut Cooper

Smith adalah evaluasi yang dibuat oleh individu mengenai hal-hal yang berhubungan dengan dirinya yang diekspresikan melalui suatu penilaian setuju dan tidak setuju terhadap kualitas dirinya.

Menurut Frey dan Carlock adalah penilaian tinggi ataupun rendah individu yang meyakini dirinya sebagai individu yang penting dan berharga yang mempengaruhi perilaku.³

Motivasi dan penghargaan diri sangat berpegang erat, Abraham Maslow menyusun teori motivasi manusia dimana variasi manusia dipandang tersusun dalam bentuk hierarki atau berjenjang. Setiap jenjang kebutuhan dapat dipenuhi hanya kalau jenjang sebelumnya telah (relatif) terpenuhi.⁴

Tingkatan kebutuhan menurut Abraham Maslow antara lain adalah kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan, kebutuhan rasa cinta, kebutuhan harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri. Jenjang motivasi bersifat mengikat, maksudnya; kebutuhan pada tingkat yang lebih rendah harus relatif terpenuhi sebelum orang menyadari atau dimotivasi oleh kebutuhan yang jenjangnya lebih tinggi. Jadi Kebutuhan harus terpenuhi dari jenjang satu, baru kebutuhan jenjang atas dapat terpenuhi.

³ Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. (2009. Malang: UMM Press) halaman 201

⁴ Gerald Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (2013. Bandung: Refika Aditama) halaman 53

Berdasarkan teori Abraham diatas, adanya kebutuhan harga diri dalam susunan teori motivasi diatas merupakan jenjang sebelum pencapaian pada pengaktualisasian diri. Ketika seseorang dapat memperoleh kepuasan kebutuhan dengan jenjang yang lebih tinggi namun merasa ada ketidak puasan dalam pencapaian dari jenjang dibawahnya, maka seseorang tersebut akan tetap turun dan kembali kejenjang tersebut kemudian berusaha mencapai tingkat kepuasan sesuai yang dikehendaki.

Kebutuhan penghargaan diri yang tidak terpuaskan disebabkan karena adanya kebutuhan cinta dan kasih yang tidak terpuaskan. Oleh karena itu perlu adanya bantuan pengembangan pikiran positif untuk membantu meningkatkan pemikiran positif pada pencapaian kebutuhannya, sehingga kepercayaan diri dan penghargaan diri pun juga akan meningkat. Pengembangan dan pemikiran positif selain muncul dari motivasi orang lain atau lingkungan juga penting dari motivasi diri sendiri. Motivasi diri sendiri dengan menghilangkan pemikiran negatif dengan merubah pemikiran positif harus adanya proses pelatihan yang lama. Seseorang perlu adanya motivasi dengan dirinya sendiri, setiap manusia akan bertindak sesuai dengan keputusan dirinya sendiri melalui pertimbangan lingkungan dan percakapan atau komunikasi dengan dirinya sendiri. Komunikasi semacam ini dalam istilahnya dikenal dengan *SELF TALK*.

Self Talk adalah salah satu bentuk komunikasi manusia. Ketika manusia tidak berkomunikasi dengan orang lain, maka setidaknya ia sedang

berkomunikasi dengan dirinya sendiri dalam bentuk kata, cipta, maupun rasa. Diri kita juga perlu diajak bicara, dengan mengajak diri berbicara maka kita memberikan kesempatan untuk memperkaya diri.⁵

Self-talk sebenarnya telah dilakukan oleh setiap orang, hanya saja *self-talk* sering tidak disadari oleh orang yang bersangkutan. Seperti telah diberitahukan dalam pembicaraan sebelumnya, *self-talk* terdiri dari 2 macam, yaitu *self-talk* positif atau rasional dan *self-talk* negatif atau irasional. Masing-masing *self-talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku.

Akibat emosional dari *self-talk* yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga. Berbeda apabila *self-*

talk itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti

orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional.

Berikut adalah contoh dari kalimat *self-talk* yang negatif atau tidak rasional :

“saya adalah orang yang paling tidak berguna diseluruh dunia”.

Zastrow mengatakan bahwa *self-talk* yang positif dapat memberi mood yang baik saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif. Contoh

⁵ Noviana Diswanika. *Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik* (2015. Bandung: UPI) halaman 8

kalimat yang dapat digunakan untuk keadaan ini “saya merasa sehat, kuat, bahagia”

Self-talk sangat efektif untuk mengatasi masalah -masalah yang berkaitan dengan pikiran atau perubahan perilaku, tetapi ada beberapa hal yang harus diingat dan diperhatikan dalam pelaksanaan *self-talk* menurut Pearson (2001). Teknik *Self talk* pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan- pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu.⁶

Menurut para ahli, kebiasaan berbicara dengan diri sendiri sudah ada sejak kita belajar bicara dan merupakan bagian dari proses belajar anak. Dan bicara dengan diri sendiri tidak harus terus- menerus dalam bentuk dialog dengan suara karena semua yang terlintas dalam otak kita sebenarnya merupakan cara kita berbicara dengan diri sendiri, dengan menulis dan dengan cara lainnya.

Seseorang tidak tahu akan kehidupan kedepannya, harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan adalah hal mutlak dalam dunia. *Problem* semacam itu bukan disebut sebagai kegagalan. Pikiran manusia terbatas oleh ruang dan waktu,

⁶ Ibid halaman 8

memiliki kesalahan dalam menerka yang terlihat nyata. Namun manusia dituntut untuk selalu berfikir positif atau *khusnudzon* terhadap takdir Allah.

Abu Hurairah R. A, berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda “*Aku (Allah) sesuai dengan prasangka hamba kepada- Ku*”

Pemahaman tentang hadits diatas adalah, ketika kita memiliki harapan yakin bahwa Allah akan memudahkan untuk pencapaian tersebut, maka Allah akan mengabulkan pula .

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي

سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam Keadaan hina dina". Al Mu'min ayat 60.

Self talk positive mengajak untuk selalu berkata dan bersikap positif. Dalam hadits lainya dijelaskan bahwa “Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir maka hendaklah ia berkata baik atau diam” (HR. Bukhari no. 6018, Muslim no. 47)

Betapa pentingnya berkata baik Alah memerintahkan untuk menjaga lisan ketika berbicara kepada orang lain agar tidak menyakiti. Namun bagaimana bisa berbicara dengan orang lain dengan baik jika dalam berbicara dengan diri sendiri saja masih belum tepat. Jika didikaitkan dengan *self talk*, maka sangat penting *self talk* untuk merubah perilaku dan perkataan seseorang dengan dirinya sendiri maupun dalam berinteraksi dengan orang lain.

Anak yatim didalam Indonesia adalah anak yang ditinggal oleh ayahnya dalam usia yang belum baligh, namun dalam kenyataan sebuah lembaga ataupun sebuah yayasan yang menamai dengan “yayasan panti asuhan” tidak hanya menaungi anak- anak yatim, mereka juga menaungi anak- anak yang ditinggal meninggal oleh ibunya (piatu) bahkan pula oleh kedua orang tuanya (yatim piatu).

Sebagaimana yang telah disampaikan, bahwa kebutuhan manusia yang disampaikan oleh Abraham Maslow menjadi patokan manusia dalam mencapai kesuksesan kehidupan. Namun dalam diri anak yatim, salah satu dalam jenjang kebutuhan belum terpuaskan, yakni dalam kebutuhan cinta dan kasih. Sebelum

mereka mencapai pada kebutuhan penghargaan diri maka perlunya untuk mencapai kebutuhan cinta terlebih dahulu. Maka apabila kebutuhan salah satu tidak dapat dicapai, kebutuhan pada jenjang berikutnya akan sulit untuk mencapai sehingga dapat mencapai kesuksesan dan mengaktualisasikan diri. Perlunya cara yang efektif untuk meningkatkan penghargaan diri guna mencapai aktualisasi diri dapat dilakukan dengan teknik *self talk*.

Maka dari itu, peneliti tertarik dengan tema *“Efektifitas positive Self Talk dalam meningkatkan Self Esteem Pada Anak Yatim di Yayasan Panti Asuhan dan Pondok Pesantren Nurul Falah ”*.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana penerapan *Self Talk* dalam meningkatkan *Self Esteem* pada anak yatim di yayasan panti asuhan dan pondok pesantren nurul falah?
2. Bagaimana keefektifitas-an *Self Talk* dalam meningkatkan *Self Esteem* pada anak yatim di yayasan panti asuhan dan pondok pesantren nurul falah?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan pada hal- hal yang dikemukakan pada rumusan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menjelaskan penerapan *Self Talk* dalam meningkatkan *Self Esteem* pada anak yatim di Yayasan Panti Asuhan Dan Pondok Pesantren Nurul Falah

2. Untuk mengetahui keefektifitas-an *Self Talk* dalam meningkatkan *Self Esteem* pada anak yatim di Yayasan Panti Asuhan Dan Pondok Pesantren
Nurul Falah

D. MANFAAT PENELITIAN

Dengan tercapainya tujuan diatas, apabila penelitian terlaksana maka diharapkan hasil dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis.

1. Teoritis

Manfaat Teoritis, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan teknik konseling dengan penyelesaian masalah bimbingan konseling terutama terkait dengan penghargaan diri pada anak yatim

2. Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan informasi baik kepada konsultan, pembimbing anak yatim maupun anak yatim sendiri mengenai pengembangan penghargaan diri melalui teknik *self talk*.

E. METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data

menggunakan instrumen penelitian analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.⁷

Karena penelitian ini adalah penelitian yang menggambarkan tentang efektivitas atau dari variabel X atau bebas yaitu *self talk* dalam meningkatkan *self esteem*. Jenis penelitian yang digunakan disini adalah eksperimen yaitu metode penelitian yang digunakan untuk melihat tingkat efektivitas perilaku tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Dalam jenis eksperimen penulis menggunakan desain *pre-experimental design*, menggunakan model *one group pretest-posttest design*, dalam bentuk ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan, dari hasil perlakuan bisa diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Pelaksanaan eksperimentasinya yaitu kepada subyek yang diteliti sebelum diberikan suatu materi, terlebih dahulu diketahui kondisi awal atau diberikan *pretest*. Kemudian pada akhir eksperimen harus diukur keefektivitasan materi yang diberikan tersebut dengan memberikan *posttest*.⁸

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 80

⁸ Deni Darmawan, *Metode penelitian Kuantitatif*. (Bandung: Remaja Rosdaya. 2015) hal 232

2. Populasi, Sampel, dan Teknik sampling

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Dr. Riduwan, M.B.A dalam bukunya pengantar statistik sosial mengatakan populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat- syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian.⁹ Populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek, benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/ sifat yang di miliki oleh subjek atau objek itu.¹⁰ yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah anak yatim.

Menurut Bungin (2005:101) tidak semua penelitian menggunakan sampel sebagai sasaran penelitian. Pada penelitian tertentu dalam skala kecil, hanya memerlukan beberapa orang sebagai subyek penelitian. Hal tersebut karena keseluruhan populasi dapat ditinjau oleh peneliti. Oleh karena itu subyek penelitian lingkungan hanya beberapa subyek.

Apabila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, karena adanya keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari

⁹ Riduwan. Pengantar Statistik Sosial. (Bandung: Alfabeta. 2009) hal 6

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 80

populasi itu. untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi atau subyek adalah karakteristik yang dimiliki oleh anak yatim di yayasan panti asuhan nurul falah yang berjumlah 30 orang.

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.¹¹ dalam penelitian ini sampel diambil dengan pertimbangan sebagai berikut:

- a. Anak yang orangtua laki-lakinya (Ayah), meninggal ataupun orang tua perempuan (Ibu) meninggal. pada usia anak-anak, cenderung membutuhkan kasih sayang dari anggota keluarga yang utuh.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Hilangnya salah satu anggota dari keluarga menyebabkan kurang terpenuhinya kebutuhan rasa kasih cinta dan kasih. sehingga menghambat jenjang kebutuhan yang lebih tinggi yakni adalah penghargaan diri.

- b. Masih duduk dibangku kelas 3, 4, 5, dan 6. Masa tersebut adalah masa anak-anak akhir yang dikenal dengan anak usia sekolah yang berada pada rentang usia 6 sampai 12 tahun. Masa ini ditandai dengan kondisi

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 80

diri maupun sosial terhadap lingkungan.¹² Dalam perkembangan emosi masa akhir anak- anak sudah menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidak dapat diterima oleh masyarakat. Oleh sebab itu, anak mulai belajar untuk mengendalikan dan mengontrol ekspresi emosi. Kemampuan mengontrol diperoleh anak melalui latihan. Emosi merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku individu, termasuk dalam perilaku belajar. Emosi positif akan mengarahkan anak untuk berkonsentrasi terhadap aktifitas belajarnya.¹³

c. Berada dalam naungan Yayasan Panti Asuhan Nurul Falah.

3. Variabel dan Indikator Penelitian

a. Variabel penelitian

Variabel adalah gejala bervariasi, sedangkan gejala merupakan objek penelitian, berarti variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi.¹⁴ Adapun pengertian variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel. Yaitu:

1) Variabel Bebas (Variabel independen)

¹² Elizabeth dan Hurlock, *Psikologi Perkembangan*. (Jakarta: Erlangga. 1980) halaman 107

¹³ Syamsu Yusuf. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. (Bandung: REMaja Rosdakarya, 2006) halaman 84

¹⁴ Suharmisi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*. (Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2006) hal 116

Variabel bebas adalah variabel tunggal yang berdiri ariabel yang lain. Dalam penelitian ini, peneliti menjadikan *positive self-talk* sebagai variabel bebas yang diberi simbol X.

2) Variabel Terikat (Variabel dependen)

Yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel ini ditandai dengan simbol Y yang akan dipengaruhi variabel X.¹⁵ dalam hal ini variabel terikat yaitu meningkatkan *self esteem*.

b. Indikator

Indikator merupakan sesuatu yang berhubungan dengan yang diteliti. Indikator yang telah ditentukan oleh peneliti berdasarkan penelitian yang diangkat yaitu efektifitas *self talk* dalam meningkatkan *self esteem* adalah antara lain

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Indikator Variabel X: *Self- Talk*

1. Berbicara positif pada diri sendiri
2. Evaluasi dan intropeksi
3. Interpretasi diri
4. Control diri
5. Berbicara keinginan dan harapan
6. Menimbang antara keinginan dan kebutuhan
7. Mengambil keputusan

¹⁵ Ibid hal 119

8. Merancang hal yang akan dilakukan kedepan
9. Mengingat kejadian
10. Menghilangkan kecemasan
11. Menghargai keyakinan
12. Melawan ketakutan
13. Menghilangkan pikiran negatif/ kecemasan
14. Menghindari keraguan
15. Berdialog melawan

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Variabel X: *SelfEsteem*

1. Tanggung jawab
2. Keteguhan
3. Keterandalan
4. Keunggulan
5. Tenggang rasa
6. Penilaian simpati
7. Keceriaan
8. Kehangatan
9. Asertivitas
10. Adaptasi secara sosial
11. Menghargai diri
12. Percaya terhadap diri
13. Mensyukuri keadaan diri
14. Interaksi
15. Kedisiplinan
16. Mandiri

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

4. DEFINISI OPERASIONAL

1. Definisi *Anak Yatim* adalah anak yang ditinggal ayahnya atau ibunya ketika diusia sebelum *baligh* (dewasa).
2. Definisi *Self- Talk* adalah teknik pengembangan yang menggunakan percakapan yang positif, berkomunikasi, bertanya,

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

dengan diri sendiri dengan cara mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu.

3. Definisi *Self Esteem* adalah suatu hasil penilaian individu terhadap kekurangan dan kelebihan dalam dirinya sendiri.
4. Definisi *Self Esteem rendah* adalah penilaian terhadap diri yang hanya melihat sisi kekurangan.

5. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dokumentasi dan angket.

a. Teknik observasi

Teknik observasi dilakukan dengan mengadakan pengamatan secara langsung terhadap obyek yang telah ditentukan, guna digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id memperoleh data yang langsung dapat diambil oleh peneliti mengenai *self esteem* dan *self talk* anak yatim.

b. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit atau kecil.

Pada penelitian ini penulis menggunakan wawancara yang tidak terstruktur yaitu wawancara yang bebas dimana peneliti

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

c. Kuisisioner (Angket)

Angket merupakan tehnik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.¹⁶

Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, kuisisioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Kuisisioner dapat berupa pertanyaan tertutup ataupun terbuka.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Angket dalam penelitian ini berupa pernyataan yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan indikator *self talk* dan indikator *self esteem*. Pelaksanaan dengan pengumpulan data melalui angket ini, peneliti kontak langsung dengan responden. Hal ini dilakukan agar terciptanya kondisi yang cukup baik, sehingga responden dengan sukarela akan memberikan data obyektif dan cepat. Angket yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan *skala likert*.

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 142.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Angket terdiri dari 65 pernyataan dengan 4 alternatif jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju.

d. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu metode pengumpulan data yang digunakan untuk menelusuri data secara sistematis. Sebagian data yang tersedia dalam bentuk surat-surat, catatan harian, dan laporan. Metode ini digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data secara lengkap dan akurat. Dokumentasi dikumpulkan oleh peneliti berupa data jumlah anak yatim, foto kegiatan, visi dan misi yayasan serta data lain yang dibutuhkan untuk menunjang penelitian yang dilakukan.

6. Teknik analisis data

Dalam penelitian ini Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis statistik. Hipotesis dianalisis dengan menggunakan teknik Analisis Uji-t *Paired Samples T-test* yang merupakan uji-t untuk sampel bebas dengan membandingkan dua kelompok kasus. Uji-t *Independent Samples T-test* itu menguji kemampuan generalisasi rata-rata data dua sampel yang tidak berkorelasi.

Perhitungan statistik dilakukan untuk masing-masing variabel dan selisih antara keduanya, yaitu:

1. Untuk tiap variabel akan dihitung rata-rata, ukuran sampel, standar deviasi, dan standar error rata-rata.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

2. Untuk selisih rata-rata dua variabel akan dihitung rata-rata, standar error, dan selang kepercayaan.

Uji-t *Independent Samples T-test* ini menghasilkan:

1. Statistic deskriptif untuk tiap variabel yang diuji
2. Uji kesamaan varians
3. Nilai signifikansinya

F. Sistematika Pembahasan

Sistem pembahasan ini bertujuan agar penyusunan penelitian terarah sesuai dengan bidang kajian untuk mempermudah pembahasan, adapun sistematika pembahasannya sebagai berikut:

➤ BAB I

Merupakan pendahuluan berisi bagian yang menjelaskan latar belakang masalah, perumusan masalah yang diambil, tujuan dan manfaat penelitian. Bab bagian selanjutnya ada pembahasan mengenai metode penelitian yang menjelaskan mengenai (pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan teknik sampling, variabel dan indikator penelitian, definisi operasional, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data). Dan di bagian bab terakhir mengenai sistematika pembahasan.

➤ BAB II

Merupakan tinjauan pustaka yang berisi mengenai kajian teoritik, meliputi pengertian *self talk*, bentuk *self talk*, ciri- ciri *self talk*, manfaat *self talk*, dan teknik *Self Talk*. Pada sub bab kedua adalah pembahasan mengenai *Self Esteem*, antarai lain definisi *self esteem*, macam- macam *self esteem* dan faktor pendorong dalam *self esteem*.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

➤ BAB III

Merupakan bab ke tiga yang berisi penyajian data, adapun bagian-bagiannya adalah kajian teoritik, deskripsi hasil penelitian dan hipotesis penelitian.

➤ BAB IV

Pada bab ini berisi pemaparan tentang argumentasi teoritis terhadap hasil pengujian hipotesis.

➤ BAB V

Penutup merupakan bagian terakhir dari penulisan skripsi, pada bagian ini memuat kesimpulan dan saran.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB II

SELF TALK, SELF ESTEEM DAN ANAK YATIM

A. Positif Self Talk, Self Esteem dan Anak Yatim

1. Self Talk

a. Definisi Self Talk

Self Talk secara bahasa berasal dari bahasa Inggris, *Self* adalah diri, sendiri, dirinya (sendiri), dapat mengatur sendiri. Dan *Talk* berarti percakapan, pembicaraan, perbincangan, ceramah, omongan, kabar angin, desas-desus, berbicara, hal yang dibicarakan dan teguran.¹ *Self Talk* adalah proses berbicara, bercakap, berdialog, melakukan teguran kepada diri sendiri.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Self-Talk adalah istilah yang pertama kali diungkapkan oleh Joel Chue, penulis buku *Unlocking Your Real Potentials*. Menurutnya, di awal hari, sebelum kita memulai berbagai kegiatan kita bahkan di hari sebelumnya, kita perlu berkata pada diri kita bahwa hari ini kita akan berfikir positif, bertindak positif, berkata positif, dan meraih hal-hal yang positif.²

Dalam sehari-hari sebenarnya, *Self-Talk* sudah dilakukan oleh semua orang, namun tidak banyak orang yang sadar bahwa mereka telah melakukan *Self-Talk*. Berbicara dengan diri sendiri dilakukan pada semua orang dari

¹ Kamus Bahasa Inggris

² Jim Rohn. *Dahyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*. (Yogyakarta: 2011, Arta Pustaka) hal 14

anak kecil hingga dewasa. Kegiatan ini memang tidak begitu dipedulikan oleh orang, karena memang suatu hal yang wajar.

Self- talk dilakukan orang dalam setiap hal, misalkan ketika seseorang akan mengambil keputusan, ataupun dalam melakukan suatu pekerjaan seseorang akan melakukan komunikasi dengan dirinya sendiri terlebih dulu sebelum dia mengambil keputusan dan melakukan pekerjaannya dengan benar. Bahkan *Self- Talk* juga dapat terjadi pada orang yang tengah berbicara dengan orang lain.

Tanpa disadari *Self- talk* memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan seseorang, antara lain dalam memahami diri sendiri, dalam mengevaluasi (renungan), terhadap kebiasaan (*habits*), berfikir positif (*positive thinking*), bertindak positif, dan mengambil keputusan.

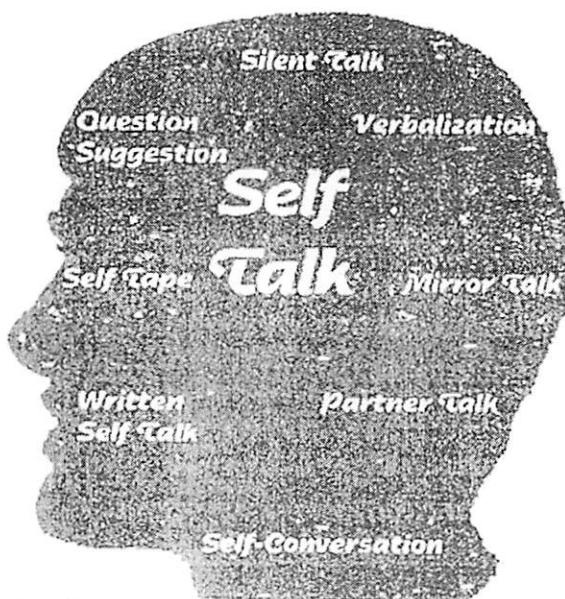
Dalam masyarakat umum, orang yang berbicara sendiri dianggap orang gila. Hal ini mungkin memang berlaku dalam beberapa kasus sakit jiwa, namun sebenarnya tidak semua orang yang berbicara sendiri bisa dikatakan sebagai orang gila. Karena sebenarnya kitapun berbicara kepada diri sendiri disetiap waktu. Kita perlu mencerna segala hal yang sedang kita alami. Dan salah satu cara untuk mencernanya adalah dengan berbicara.

b. Struktur *Self- Talk*

- 1). *Silent- Talk*: Dalam bahasa inggris, *silent talk* berarti berbicara dengan diam, tidaka ada suara. Hanya ada antara dia sendiri, pikiran dan hati yang berinteraksi.
- 2). *Question Suggestion*: Saran pertanyaan
- 3). *Verbalization*: Verbalisasi.
- 4). *Self Tape*: Pita diri
- 5). *Mirror Talk*: Berkaca diri
- 6). *Written Self Talk*: Menulis percakapan diri
- 7). *Partner Talk*: Berbicara dengan lawan
- 8). *Self- Conversation* : Berdialog dengan diri sendiri

Gambar 2. 1 Posisi *self talk* dalam struktur percakapan dalam diri seseorang³

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id



³ Ibid halaman 37

c. Bentuk- bentuk *Self- Talk*

1). Self talk positif

Pernyataan positif mendorong kita dan membantu kita mengatasi melalui menyedihkan waktu. Kita dapat mengatakan kata-kata mendorong untuk diri kita sendiri, dan menjadi kita sendiri pelatih pribadi. Kita semua selamat beberapa kali sangat menyedihkan, dan kami dapat menggunakan pengalaman mereka untuk mendorong kita melalui kesulitan saat ini.

Komunikasi intrapersonal merupakan keterlibatan internal secara aktif dari individu dalam pemrosesan simbolik dari pesan-pesan. Seorang individu menjadi pengirim sekaligus penerima pesan, memberikan umpan balik bagi dirinya sendiri dalam proses internal yang berkelanjutan. Komunikasi intrapersonal dapat menjadi pemicu bentuk komunikasi yang lainnya. Pengetahuan mengenai diri pribadi melalui proses-proses psikologis seperti persepsi dan kesadaran (awareness) terjadi saat berlangsungnya komunikasi intrapribadi oleh komunikator. Untuk memahami apa yang terjadi ketika orang saling berkomunikasi, maka seseorang perlu untuk mengenal diri mereka sendiri dan orang lain. Karena pemahaman ini diperoleh melalui proses persepsi. Maka pada dasarnya letak persepsi adalah pada orang yang mempersepsikan, bukan pada suatu ungkapan ataupun obyek. Aktivitas dari komunikasi intrapribadi yang kita

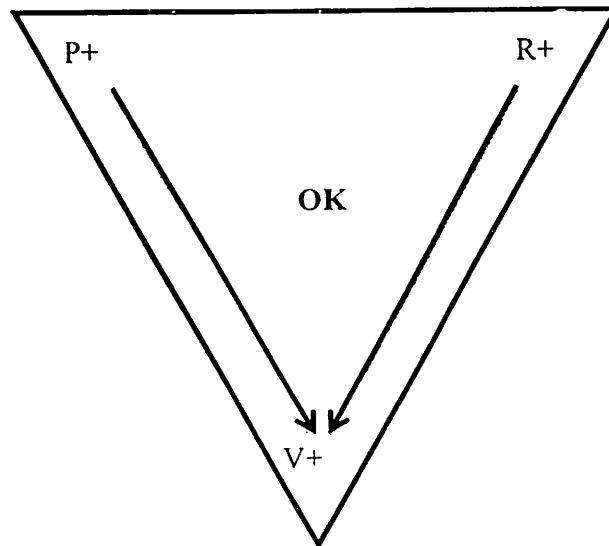
lakukan sehari-hari dalam upaya memahami diri pribadi diantaranya adalah; berdo'a, bersyukur, introspeksi diri dengan ⁴meninjau perbuatan kita dan reaksi hati nurani kita, mendayagunakan kehendak bebas, dan berimajinasi secara kreatif.⁵

Kesadaran manusia terbagi menjadi bagian sadar (*conscious*) yang kekuatannya hanya 12 persen dan bagian bawah sadar (*subconscious*) yang kekuatannya mencapai 88 persen. Jika *Self Talk* yang dilakukan di wilayah bawah sadar itu berisi 80 persen *self talk* negatif, maka apa pun yang dilakukan oleh seseorang hanya akan mendapatkan pencapaian yang merugikan.

Maka dari itu, secepatnya harus menyadari dan mengamati bentuk *self talk* apa yang biasanya kita lakukan. *Self talk* positif adalah alat yang kuat untuk mengubah jalur secara mental sehingga mampu menghadapi kesempatan- kesempatan belajar dengan kekuatan dan rasa percaya diri. Seseorang berhak memilih pengkondisian kejadian *self talk* negatif dan positif. Pilihan itulah yang menentukan arah kehidupan seseorang.

⁵ Jalaluddin rakhmat, Psikologi Komunikasi. (Bandung: Remaja Rosdakarya. 1996) hlm. 63

Gambar 2. 1 Positive Self Talk



2). Self talk negatif

Self Talk negatif adalah kombinasi dari penganiaya (*persecutor*

atau P-), penolong (*rescuer* atau R-) dan atau korban (*victim* atau V-).

Masing- masing sudut dalam segitiga *self talk* negatif itu berkonflik sehingga menimbulkan perselisihan.⁶

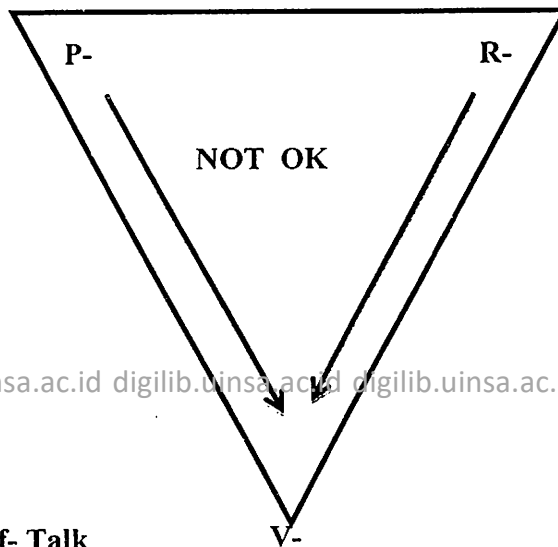
P- adalah kombinasi pesan dari ketidakmampuan personal seseorang. R- biasanya membawa pesan untuk ego yang keras.

⁶ Jim Rohn.. *Dahyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*. (Yogyakarta: Arta Pustaka,

2011) halaman 43

Sedangkan V adalah penerima pesan langsung tentang ketidakmampuan personal dari P. Namun V-nya juga mendapat pesan tidak langsung ketidakmampuan personal dari R- karena telah menyalahkan yang lainnya sehingga berimbas pada inkompetensi personal. Dengan *self talk* negatif maka seseorang selalu “tidak oke”

Gambar 2.3 Negative Self Talk



d. Manfaat Self- Talk

Self Talk menentukan apakah seseorang akan menjadi orang baik atau sebaliknya, yang menentukan apakah seseorang akan menjaga kesehatan atau tidak. Yang menentukan apakah seseorang memiliki rasa percaya diri tinggi atau rendah, juga yang menentukan apakah seorang menjadi penting atau malah menjadi seorang pecundang.⁷ Terapi *self talk* dapat digunakan

⁷ Ibid Halaman 56

untuk berbagai kepentingan, untuk Atlit, untuk negoisasi, pekerja kantor, bahkan untuk kecantikan. Berikut adalah manfaat dari positif *Self Talk*.

1). Perenungan dan pemahaman diri

Agar beban mental yang dipikul tidak menumpuk dari hari kehari, maka setiap orang perlu menyediakan waktu setiap hari untuk merenung. Dalam perenungan tersebut ada hal yang harus dibuang dan ada hal yang harus dimasukkan ke dalam pikiran karena pikiran tidak boleh dibiarkan dalam keadaan kosong. Maka salah satu cara yang paling efektif adalah dengan cara berbicara.

Namun tidak semua orang selalu mampu menyediakan waktu dan kesempatannya untuk kita. Ada kalanya pula teman atau sahabat tidak memberikan reaksi ataupun tanggapan sesuai keinginan kita sehingga hal ini hanya akan menimbulkan sebuah luka baru.

Oleh karena itu terkadang kita harus berjuang sendiri untuk menyembuhkan diri dari luka yang mungkin kita alami selama seharian itu, sebab bisa jadi tak satupun orang yang mampu memahami apa yang sedang dirasakan. Walaupun, orang yang mau kita ajak bicara tidak memiliki waktu untuk mendengarkan cerita.

Maka dari itu, apabila kita tidak bisa bicara sendiri, lalu kenapa kita tidak mencoba untuk berbicara pada diri kita sendiri? Pergilah ketempat dimana kita bisa sendirian saja, tanpa ada seorangpun, entah berada dirumah (ruangan), kamar, ataupun kamar mandi. Setelah

merasa sendiri dan yakin tidak ada satupun orang yang melihat kecuali ALLAH SWT, maka kita bebas untuk meluapkan segala apa yang kita rasakan tanpa perlu malu. Kita bebas menumpahkan segala beban yang mungkin menjadi beban pikul sepanjang hari.

Firman Allah SWT dalam surat Adz Dzariyaat ayat 21, memerintahkan manusia untuk senantiasa merenungi diri atau intropeksi diri.

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾

Artinya: Dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka Apakah kamu tidak memperhatikan?

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang begitu sempurna, yang diciptakan dengan memiliki potensi masing- masing, dan begitu pula manusia juga memiliki kekurangan. Dalam beberapa hal manusia melakukan kesalahan, maka selayaknya manusia mampu memperhatikan dirinya, mampu melihat potensinya, kenikmatan yang sudah Allah SWT berikan, dan mampu pula memahami setiap kekurangan dan kesalahannya.

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٢٢﴾

“Artinya : Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?” Qur’an Surat Ar Rahman ayat 13.

Dalam islam muhasabah atau intropeksi diri dilakukan dengan cara I’tikaf. I’tikaf (*Itikaf, iktikaf, iqtikaf, i’tiqaf, itiqaf*), berasal dari bahasa Arab *akafa*, yang berarti menetap, mengurung diri atau terhalangi. Pengertiannya dalam konteks ibadah dalam Islam adalah berdiam diri yang biasanya dilakukan di dalam masjid dalam rangka untuk mencari keridhaan Allah SWT dan bermuhasabah (introspeksi) atas perbuatan-perbuatannya. Orang yang sedang beriktikaf disebut juga mutakif. Dengan cara ber I’tikaf, maka seseorang akan mampu merenungi dirinya, mengamati setiap perbuatannya dari positif maupun negatifnya.

Self Talk membantu dalam perenungan dan pemahaman pada diri seseorang. Dengan membicarakan apa yang ada pada dirinya sendiri, maka seseorang akan semakin bisa melihat dengan nyata keadaan dalam dirinya, arah dan tujuannya, dan minimal adalah untuk memahami bagaimana harapan dan tindakannya kedepan.

Self talk juga terjadi pada diri Rasulullah SAW ketika berkhawatir di Gua Hiro. Nabi Muhammad SAW berfikir dan bermenung, menjauh dari keramaian. Beliau memikirkan dari perbincangan orang-orang mengenai berhala, beliau merenung dan lebih banyak berfikir mencari

jawaban atas pengetahuan kebenaran dengan cara berkhawatir atau menyepi.

2). Kebiasaan

Kebiasaan dalam bahasa Inggris adalah “*Habits*”, yaitu kebiasaan, keadaan fisik dan pikiran.⁸ Kebiasaan merupakan kecenderungan dalam bertindak tertentu, biasanya dilakukan berulang-ulang dengan tindakan yang sama dan adanya kesadaran. Setiap manusia memiliki cara sendiri dalam mengisi kegiatan dalam hari-harinya. Begitu pula dalam menyukai suatu hal, misal: seseorang lebih suka belajar dengan mendengarkan musik, sedangkan seorang yang lain lebih senang belajar ditempat yang sunyi tanpa ada sedikitpun suara. Hal ini menunjukkan setiap manusia memiliki kebiasaan yang berbeda-beda dalam mengisi kegiatan kesehariannya. Seperti pepatah yang mengatakan bahwa pertama-tama membentuk kebiasaan, selanjutnya kebiasaan yang akan membentuk kita. Aristoteles mengatakan dengan sangat tepat, menjelaskan pengaruh kebiasaan terhadap hidup kita. Ia berkata, “kebiasaan yang kita bentuk sejak kecil menentukan hidup kita dimasa depan.”

Jika dikaitkan dalam konteks *self-talk*, seseorang dengan kebiasaan berbicara yang baik. Mengubah *self-talk* menjadi positif

⁸ Kamus Bahasa Inggris

untuk membuang informasi yang tidak kondusif yang ada dalam pikiran.

Self- talk mempengaruhi cara berjalan seseorang, berbicara, bersikap, berbicara, dan bertingkah lau, menjadi orang yang ingin menguasai dalam hal, menjaga gengsi, dan menjaga kehormatan (tindakan). Maka muncullah kebiasaan (*habits*) yang dalam kurun waktu lama akan menjadi sifat dan karakter sehingga menjadi orang yang percaya diri dan perfeksionis (karakter).

Setelah seseorang semakin yakin bahwa dirinya hebat, muncullah *self talk* baru yang senada dengan *self talk* pertama anun dengan kadar yang lebih kuat lagi. Misal: “Saya memang hebat, saya memang tampan, pandai dan berbakat. Saya memang memiliki kelebihan jika dibandingkan dengan orang lain pada umumnya. Saya akan semakin giat belajar dan berlatih supaya lebih hebat lagi”. Maka ini akan mempengaruhi tindakan, kebiasaan, karakter, realitas, believe secara terus menerus sampai ada *self talk* baru yang menggantikan. Bisa dibayangkan apa yang akan terjadi dalam 5 tahun hingga 10 tahun kedepan? Seseorang tersebut akan menjadi orang yang benar- benar unggul.

3). Mendengar, berfikir dan bertindak positif

Berfikir positif dapat menyortir segala sesuatu yang kita dengar, dapat juga membantu kita menyimak segala sesuatu yang kita dengar

secara positif. Dengan berfikir positif, maka akan dapat melihat kesempatan dan menyimpulkan hal- hal positif dari apapun yang didengar. Mendengarkan kritikan dan cemoohan dapat membantu untuk memperbaiki diri. Mendengar pujian juga dapat memotivasi untuk lebih meningkatkan diri. Sedangkan penyampaian masalah akan memacu untuk melihat kesempatan emas dalam masalah tersebut.

Apapun yang dikatakan oleh seseorang, hal itu pula yang dijalankan. Misal, seorang mahasiswa berfikir akan pergi ke kampus, maka mahasiswa tersebut akan sampai di kampus. Jika kita fokus untuk menyelesaikan suatu pekerjaan, maka kita akan mengarahkan seluruh upaya untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut, dan pekerjaan tersebut pasti terselesaikan.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Demikian pula jika berfikir positif, maka pikiran positif tersebut akan mengarahkan kita dalam melakukan hal- hal yang bersifat positif. Mampu berfikir positif bukanlah hal yang mudah dilakukan, namun membutuhkan proses yang berjalan terus- menerus.

John william mengungkapkan dalam bukunya “Dahsyatnya terapi bicare: *Positif Self Talk Therapy*” bahwa “Cintailah diri Anda. Semakin Anda mencintai diri sendiri, maka keyakinan Anda terhadap diri Anda sendiri pun akan semakin baik”

Bila keyakinan seseorang semakin tinggi kepada dirinya sendiri, maka akan meningkatkan kedisiplinan dalam dirinya. Dan kedisiplinan

tersebutlah yang akan membuat seorang menjadi terus maju apapun tantangan. Seseorang tersebut akan berfikir, bahwa tidak akan ada yang bisa dihentikan oleh siapapun untuk mencapai kesuksesannya. Berfikir positif akan mendorong untuk berfikir alternatif. Karena akan membawa untuk hal- hal positif, maka ketika dalam perjalanan terhalang oleh hal- hal yang non- positif, maka akan membawa kita untuk berfikir dan memutar otak menemukan ide- ide baru atau alternatif baru untuk melompati masalah atau tantangan yang menghadang.

4). Mengambil keputusan

Apabila seseorang dihadapkan dengan dua pilihan yang menyenangkan, self talk menjadi penolong yang berperan penting. Misalnya, ketika sedang bingung dalam memilih baju atau antara mau membeli makanan apa dan dimana, maka self talk dapat dimanfaatkan untuk menimbang sebelum mencapai keputusan akhir.

5). *Self Talk* terhadap penghargaan diri

Berdasarkan apa yang dikatakan oleh Aristoteles, bahwa “petama-pertama kita yang membentuk kebiasaan, untuk selanjutnya kebiasaan yang membentuk kita”. Maka dapat disimpulkan bahwa kebiasaan dan karakter mendukung untuk berhasil dan mendapat penghargaan, maka akhirnya seseorang akan benar- benar berhasil dan mendapat

penghargaan dari lingkungannya serta tampil menarik (realitas), dibutuhkan, dan dianggap penting.

Misal: ketika seorang anak mengatakan “saya tidak cocok bermain dengan mereka, saya jelek, tidak pandai, dan tidak memiliki apa yang mereka miliki”. Maka anak tersebut akan berperilaku rendah diri, tidak percaya diri, dan menghindari dari teman- temanya.

Karena *Self- talk* ini memengaruhi cara seseorang berjalan, bersikap, berbicara, dan bertingkah laku, menjadi orang yang menguasai dalam bidangnya dengan sempurna, menjaga *gengsi*, dan kehormatan dalam tindakan.

Self-Talk mencakup semua pikiran terarah dan acak yang menjalankan melalui pikiran seseorang, mencakup semua hal yang digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
dibicarakan secara diam-diam (tanpa suara) ataupun keras (bersuara). *Self-talk* dapat menjadi positif ketika *self talk* dapat memberitahu seorang bagaimana tindakan yang akan dilakukan, menentukan arah, dan mampu memotivasi. Contoh, seseorang mengatakan "Saya dapat melakukannya". Namun terkadang bicara sendiri atau *Self Talk* juga bisa negatif ketika *self talk* mengatakan pesimis dan kritis. "Saya tidak sanggup maka saya akan menyerah,".

Self- talk dalam ilmu komunikasi disebut dengan komunikasi intrapersonal. Dimana seseorang melakukan interaksi timbal balik dengan dirinya sendiri, melalui pikiran. Komunikasi intrapersonal adalah

komunikasi yang terjadi dengan diri sendiri. Ini merupakan dialog internal dan bahkan dapat terjadi saat bersama dengan orang lain sekalipun. Sebagai contoh: ketika seseorang bersama orang lain, apa yang dipikirkan termasuk dalam komunikasi intrapersonal. Pada komunikasi intrapersonal seringkali mempelajari peran kognisi dalam perilaku manusia. Dalam konteks ini biasanya dilakukan berulang ulang dari pada dengan komunikasi lainnya. Uniknya lagi, komunikasi intrapersonal mencakup dimana kita bisa membayangkan, melamun, mempersepsikan dan memecahkan masalah dalam pikiran kita.⁹

Pembicaraan internal mampu membantu kinerja dalam beberapa hal. Jika seseorang berbicara positif dengan dirinya sendiri, maka akan mampu membantu seseorang untuk bekerja dengan baik.

Setiap orang sebenarnya melakukan *self talk*, hanya saja tidak disadari oleh orang yang bersangkutan. *Self talk* terdiri dari dua macam yaitu *self talk* positif atau rasional dan *self talk* negatif atau irasional. Masing- masing *self talk* memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku.

Rimm dan Litvak (dalam Davis, 1995:105) menemukan bahwa self-talk yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan fisiologis substansial. Akibat emosional dari self-talk yang tidak rasional adalah

⁹ Richard West and Lynn. H. Turner, *Pengantar Teori Komunikasi*. (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), hlm. 34

kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga. Davis (1995:103) menambahkan bahwa bila self-talk itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik.

Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional. Berikut adalah contoh dari kalimat self-talk yang tidak rasional : “saya adalah orang yang paling tidak beruntung didunia”. Kalimat tersebut mungkin benar dan realistis bila orang yang bersangkutan benar-benar memiliki tidak keberuntungan di dunia, dan sudah pasti orang tersebut diabadikan dalam Guinness Book of Record.

Zastrow mengatakan bahwa self-talk dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif. Contoh kalimat yang dapat digunakan untuk keadaan ini “saya merasa sehat, kuat, dan bahagia”

e. Teknik *Self Talk* Positif

Seseorang yang berfikir negatif tanpa disadarinya akan menutup pikiran secara otomatis terhadap hal-hal positif yang seharusnya masuk ke dirinya dari orang lain. Artinya, orang yang menggunakan negatif *self talk* justru akan membuat dirinya tidak bisa berkembang.

Psikolog menyebutkan suara batin negatif yang muncul dikepala seseorang sebagai pikiran negatif otomatis (*automatic negative thoughts*) atau ANT yang justru merusak pikiran sehat. Pikiran- pikiran ini tidak bisa macam- macam, misalnya dengan seorang mengatakan “saya tidak pantas mendapatkan ini”, atau “saya tidak berguna”. Tapi pikiran- pikiran negatif tersebut bisa dihilangkan dengan menggunakan kemampuan pikiran yang meneguhkan (*capability- affirming thoughts*) atau CAT. Mengatakan terus menerus pada diri sendiri bahwa bisa melakukannya dan lingkungan masih membutuhkan peran.

Pikiran bawah sadar akan cenderung akan membaca kata “tidak” atau “negatif”. Jika *self talk* yang digunakan cenderung menggunakan kalimat negatif maka pikiran bawah sadar justru akan membaca dan merekam sebaliknya. *Example*, menggunakan *self talk* positif namun menggunakan kalimat negatif “saya tidak takut” atau “saya tidak khawatir”. Namun pikiran bawah sadar malah menerima dengan sebaliknya “saya takut” dan “saya khawatir”. Maka yang terjadi *self talk* tidak akan memotivasi, dia akan bekerja sesuai yang ditangkap dari pemahaman alam bawah sadar.

Penulis sudah mengatakan, bahwa melakukan *positive self talk* itu tidak mudah, membutuhkan waktu yang lama, membutuhkan paksaan terlebih dahulu dan mengatakan berulang- ulang agar terus menerus mengendalikan *self talk* agar senantiasa positif dalam bentuk kalimat positif. Maka cepat ataupun lambat itu akan menjadi bagian dari bawah

sadar. *Positive self talk* harus di biasakan untuk dapat hidup bahagia, berharga, percaya diri dan mudah dalam mencapai tujuan atau meraih mimpi- mimpi. Adapun cara untuk melakukan *positif self talk* adalah:

- 1). Menemukan sisi positif dari diri sendiri, yang pernah dikatakan oleh orang lain. kemudian membayangkan dan memvisualisasikan sikap positif tersebut, serta membayangkan dengan merubah sisi negatif menjadi positif.
- 2). Berhenti menyalahkan diri sendiri, sekaligus menganalisi kejadian-kejadian buruk yang terjadi supaya tidak berlarut- larut mempengaruhi sikap.
- 3). Berbicara pada diri sendiri secara periodik, sepanjang hari untuk selalu mengevaluasi apa yang telah dilakukan, serta menemukan energi negatif apa yang kerap muncul di dalam kepala.
- 4). Memberi senyuman pada diri sendiri, bahkan akan lebih baik jika bisa mengisi hari dengan tertawa. Terutama ketika merasa stress kemudian melatih diri untuk tertawa akan membuat tekanan menjadi lebih ringan.
- 5). Berinteraksi dengan orang- orang yang memiliki optimisme, karena mereka akan mendukung dan selalu membantu untuk percaya pada kemampuan. Jika sudah berhasil mengundang energi positif, maka akan lebih rileks dalam menerima kritik. Maka alam sadar pun juga

akan lebih terbiasa menghadapi tekanan dengan metode berfikir dan konstruktif bukan kalah sebelum berperang.

f. Prosedur Pelaksanaan *self- talk* Positif

Self talk dapat dilakukan dimanapun, dengan keadaan sendirian atau bahkan dapat juga dilakukan ketika tengah berbincang dengan orang lain. namun untuk memulai pembiasaan *self- talk* secara positif. Maka perlu adanya waktu, tempat, kondisi, dan prosedur atau tahap- tahap pelaksanaan yang terencana. Adapun prosedur pelaksanaan *self- talk*, dapat dilakukan ketika dalam kondisi antara lain:

1). Waktu

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Membiasakan *self talk positif*, tidak mudah. Membutuhkan waktu yang tepat dalam beberapa hari untuk melakukan proses pelatihan secara maksimal. Adapun waktu yang paling efektif untuk melakukan *positive self- talk* antara lain adalah: ketika percaya diri menurun, ketika berputus asa, cemas, merasa tidak bahagia, mengambil keputusan. Waktu yang paling tepat adalah ketika hendak tidur, dan ketika akan menjalani hal berat dipagi hari (biasanya berbicara didepan kaca), ketika di cermin, ketika hendak mau tidur.

2). Tempat

Self talk dirasa berjalan efektif, asalkan ketika seseorang melakukan *self talk* ketika pelatihan tidak ada yang mengganggu komunikasi interpersonal seseorang tersebut dengan dirinya sendiri. Maka hal itu membutuhkan kondisi yang benar-benar terjauh dari keramaian. Pembelajaran pembiasaan *self talk* membutuhkan tempat yang dapat mendukung secara penuh proses pelatihan, sehingga akan menghasilkan yang maksimal.

Tempat yang tepat untuk melakukan kegiatan *self Talk*, antara lain: kamar tidur, ruang sepi, kamar mandi, depan cermin, dan dimanapun yang dirasa klien/ individu dapat melakukan kegiatan dengan sepenuhnya. Dengan begitu, klien atau individu bebas untuk bersantai dan melakukan apapun disana tanpa ada satupun orang yang melihat kecuali

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
ALLAH SWT.

3). Posisi

Posisi yang tepat adalah tiduran atau duduk rileks, sambil bersantai,. Jika dilakukan dengan cara berdiri pun, individu dapat memperoleh hasilnya terlebih ketika mengaca. individu dapat menggunakan sedikit waktu tenang sendirian tanpa didampingi oleh siapapun.

4). Suasana mendukung

Mainkan musik yang lembut. Lebih baik musik- musik klasik atau instrument, atau musik suara natural. Musik ini akan memperlambat detak jantung dan gelombang otak menuju kondisi rileks atau kondisi alpha.

5). Mulai Bermain

Buatlah daftar yang terdiri dari 10-20 pernyataan positif yang menegaskan tentang keyakinan te dalam kelayakan dan kemampuan diri sendiri untuk menciptakan kehidupan kesuksesan Anda. Apapun kemampuan itu, terserah Anda, tanpa ada keraguan silahkan tulis kelayakan Anda. Contoh:

- a. Saya disukai dilingkungan, dan saya mampu untuk dipercaya.
- b.
- c.
- d.

MENGATAKAN PADA DIRI SENDIRI

STEP 1:

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Lakukan afirmasi, tariklah nafas yang dalam dan keluarkan perlahan sehingga membuat otot- otot menjadi santai dan rileks. Jika sudah, berdirilah dan katakan dalam hati atau berteriak: **“SAYA POSITIF!!”**. **“SAYA BERHARGA”**. **“SAYA BERMAKNA”**. **“SAYA HEBAT”**. **“SAYA SEMANGAT”**. **“SAYA BAHAGIA”**. **“SAYA DIBUTUHKAN”**. **“SAYA BAHAGIA”**. **“SAYA SUKSES”**

“Katakan Sebanyak Lima Kali, Dengan Penuh Penghayatan Dan Semangat”

STEP 2:

Katakan pada diri Anda sendiri :

“Nafas saya rileks dan tanpa tenaga. Detak jantung saya pelan dan teratur. Otot- otot saya rileks dan hangat. Saya rileks sekarang. Saya tenang. Dan saya mengendalikan badan saya sekarang”

Saya percaya saya unik, berbeda dan spesial, saya lebih senang menjadi diri saya sendiri dari pada menjadi orang lain didunia ini. Sekarang waktu yang terbaik untuk saya hidup. Saya bangga dengan prestasi- prestasi dan tujuan saya.

Saya sangat berharga, saya dibutuhkan oleh orang- orang sekitar saya. Keluarga dan teman- teman saya sangat mencintai dan membutuhkan peran saya.

Allah sayang saya, Allah sangat menyayangi saya, apapun yang terjadi dengan kehidupan saya. Kebahagiaan dan cobaan adalah sebagai bentuk betapa sayangnya ALLAH kepada saya.

Saya sangat bersyukur, saya sangat merasa bahagia memiliki Ibu yang bisa menguatkan dan mendukung apapun tujuan saya. Saya sangat mencintai IBU saya.

Saya berikan yang terbaik dari saya dalam semua hal, saya tepati janji- janji yang saya berikan. Saya memperoleh hormat dari orang lain. Semuanya baik dengan saya sekarang ini.

Saya kuat dan hidup. Saya seorang pemenang. Saya juga membangun pemenang- pemenang lainnya. Saya menghormati dan menghargai diri saya

sendiri. Hari ini hari yang terbaik bagi saya, saya sangat bersyukur dengan apa yang Allah berikan dalam hidup ini

2. Self Esteem

a. Definisi *Self Esteem*

Self Esteem berasal dari bahasa Inggris, *Self* diri, sendiri, dirinya (sendiri), dapat mengatur sendiri. *Esteem* adalah penghargaan, mempunyai penghargaan tinggi terhadap seseorang, mengaggumi, menjunjung seseorang, menghargai sopan santun.¹⁰ *Self Esteem* adalah penghargaan diri terhadap seseorang maupun dirinya sendiri.

Dalam pembicaraan sehari- sehari, harga diri lebih sering dikaitkan dengan situasi tertentu atau penghargaan terhadap diri maupun orang lain yang dinilai melalui perilaku orang yang bersangkutan. Seringkali orang mengucapkan ungkapan seperti “Dia orang yang tidak memiliki harga diri” untuk menggambarkan seseorang yang dinilai negatif. Ungkapan semacam itu tidak terlalu tepat jika dalam konteks psikologi, namun tetap saja hal ini menggambarkan arti penting dari harga diri dalam kehidupan sehari- hari.

Penghargaan diri terdiri atas dua komponen yang saling terkait. Pertama, percaya diri dalam menghadap hidup yang penuh tantangan,

¹⁰ Kamus bahasa inggris

kemampuan diri. Kedua, kebahagiaan yang penuh makna: respek terhadap diri sendiri.¹¹

Bukan berarti orang yang memiliki penghargaan diri yang tinggi secara sadar memikirkan kedua komponen diatas, tetapi lebih pada apabila kita mencermati perjalanan dari penghargaan diri, jadi kita selalu bersinggungan dengannya.

Singkatnya, definisi penghargaan diri merupakan pengaturan untuk menguji seseorang yang dianggap berkompeten dalam menguasai tantangan kehidupan yang mendasar dan berwujud kebahagiaan yang bermakna.

Harga diri mengandung arti suatu hasil penelitian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap- sikap yang dapat bersifat positif dan negatif. Bagaimana seseorang menilai tentang dirinya sendiri akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupannya sehari- hari.

b. Macam Self Esteem

1). Self Esteem Tinggi

Menurut Myers dan Myers, individu yang memiliki harga diri tinggi akan cenderung respek terhadap dirinya, menganggap dirinya berharga, tidak menghendaki dirinya sempurna atau lebih baik dari orang lain namun juga tidak berfikir dirinya buruk, secara realistis keter

¹¹ Nathaniel Branden. *6 Pilar Penghargaan Diri*. (Semarang: Dahara Prize, 2007)
hal 47

batasan interpersonal yang dimilikinya, meskipun ada kepuasan namun mengharapkan untuk tetap tumbuh dan berkembang.¹²

Hal ini senada dengan apa yang dikemukakan oleh Frey dan Carclock bahwa orang yang memiliki harga diri tinggi biasanya memiliki sifat mampu menghargai dan menghormati dirinya sendiri, berpandangan bahwa dirinya sendiri sejajar dengan orang lain, cenderung tidak menjadi perfeksionis, mengenali keterbatasannya, selalu memiliki harapan untuk tumbuh dan berkembang lebih baik.

Harga diri yang positif akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini. Seseorang yang memiliki harga diri yang positif akan yakin dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada gilirannya, keyakinan itu akan memotivasi seorang tersebut untuk sungguh- sungguh mencapai apa yang diinginkan.

2). Self Esteem Rendah

Sebaliknya seseorang yang memiliki harga diri yang negatif akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Disamping itu seseorang yang memiliki harga diri negatif tidak akan berani mengambil resiko dan mencari tantangan- tantangan baru dalam

¹² Lia Amalia, "Peran Keluarga dalam Pembentukan Harga Diri Remaja," Cendekia. Vol. 4 No 1 Januari- Juni 2005.

hidupnya, lebih senang menghadapi hal- hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal- hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran- pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.¹³

c. Proses Pembentukan Harga Diri

Pembentukan harga diri merupakan sebuah proses fenomenologis, karena ada dalam pandangan dan pikiran seseorang yang bisa saja sesuai atau tidak sesuai dengan kenyataan sebenarnya. Harga diri global yang positif sangat penting bagi perkembangan kepribadian yang sehat. Seorang yang memiliki masalah harga diri bukan saja hanya gagal meraih potensi mereka seutuhnya, tapi juga cenderung menjadi pencemas dan menunjukkan *symptom- symptom* kecemasan.¹⁴

Penghargaan diri merupakan kebutuhan dasar, dihasilkan dari kedua sisi instrinsik kita sendiri. Pertama, kita bergantung pada daya tahan hidup dan keberhasilan mengelola lingkungan dengan memanfaatkan aspek kesadaran kita, hidup dan sebagai manusia seutuhnya bergantung pada kemampuan berfikir. Kedua, kesadaran dalam diri kita tidak berjalan secara otomatis, tidak pula “ditakdirkan” oleh alam.

¹³ Ibid, hal 167

¹⁴ Hewwit, *Self an Society* (Boston: Allyn and Bacon, Inc, 1998) hal 56

d. Faktor Harga Diri

Harga diri di pengaruhi oleh beberpa faktor yang akan diuraikan dibawah ini:

- 1). Sikap dan perilaku orang tua serta hubungan dalam keluarga. Penghargaan diri pada masa anak- anak dipengaruhi oleh sikap dan perilaku orang tua. Perilaku orang tua mendukung, memberikan semangat dan penghargaan yang diberikan pada anak, dan bagaimana seorang anak menginternalisasi sikap orangtuanya terhadap keberhasilan dan kegagalan, merupakan faktor utama dalam pembentukan harga diri pada masa anak- anak awal. Keluarga yang dibangun dengan pengertian dan penghargaan antara satu sama lain akan menumbuhkan harga diri yang positif.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

- 2). Guru- guru dan teman sebaya dan sekolah, ketika anak- anak semakin besar, ia mulai berkenalan dengan dunia diluar lingkungan keluarganya. Interaksi yang terjadi antara individu dengan guru maupun teman- teman akan turut membentuk harga dirinya. Sikap guru yang positif akan membentuk harga diri positif pada siswa. Hal ini tercermin dari sikap menghargai dan menonjolkan potensi yang dimiliki anak didiknya dan memahami keterbatasannya. Rasa diterima dan dihargai yang datang dari orang dewasa dalam hal ini guru akan membawa perasaan nyaman dan penilaian positif.

3). Gender juga merupakan salah satu faktor pembentuk harga diri.

Penelitian mengenai hubungan antara gender dan harga diri telah banyak dilakukan diluar negeri dan menemukan bahwa harga diri laki-laki lebih tinggi dari perempuan khususnya pada masa remaja¹⁵

4). Persepsi terhadap penampilan fisik. Seorang yang memiliki fisik yang sempurna (cantik, menarik dan tanpa adanya kecacatan). Beberapa peneliti menemukan bahwa harga diri fisik merupakan prediktor terkuat bagi harga diri remaja secara keseluruhan, akan tetapi remaja sendiri kurang menyadari hal ini. Seseorang yang memiliki kekurangan fisik harga dirinya akan lebih rendah dari pada orang yang memiliki fisik yang sempurna.

d. *Self Esteem* Sebagai Kebutuhan

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Dalam teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow, dia menempatkan kebutuhan penghargaan diri pada bagian “atas”, yang menggambarkan sebagai kebutuhan yang mendasar untuk bertahan hidup seperti halnya makan dan minum.

Abraham Maslow merupakan seorang teoritis kepribadian yang realistik, dipandang sebagai bapak spiritual, pengembang teori dan juru bicara yang paling cakap bagi psikologi humanistik. Tidak heran jika pada pembahasan

¹⁵ Baldwin and Hoffnman. “*The Dynamics of Self Esteem: A Growth- Curve Analysis*” *Journal of Youth and Adolence*, 31.2, 101.

mengenai psikologi humanistik sering menyinggung nama dan rumusan Abraham Maslow.

Maslow menguraikan lima kebutuhan bertingkat, yakni antara lain kebutuhan- kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki, kebutuhan akan rasa harga diri, dan kebutuhan untuk mengaktualisasian diri.¹⁶

Maslow memandang manusia sebagai pembawaan baik atau netral, tidak jahat. Apa yang disebut sebagai tingkah laku buruk, menurut keyakinan Maslow lebih sering merupakan reaksi yang sekunder terhadap frustrasi.¹⁷

Penghargaan diri termasuk dalam kebutuhan manusia dalam urutan 4 sebelum pengatualisasian diri. Penghargaan diri menjadi kebutuhan mendasar, seperti halnya susu pada anak kecil penghargaan diri juga dibutuhkan guna nutrisi pula untuk pertumbuhan tubuh agar normal dan sehat. Kehadiran penghargaan diri memberikan kontribusi mendasar terhadap proses kehidupan, dan kehadirannya pula dinilai sangat vital.

Keptuhan pada tingkat yang lebih rendah harus relatif terpuaskan sebelum orang menyadari atau dimotivasi oleh kebutuhan yang jenjangnya lebih tinggi. Jadi, kebutuhan fisiologis harus terpuaskan terlebih dahulu sebelum muncul kebutuhan rasa aman. Sesudah kebutuhan fisiologis dan rasa aman terpuaskan,

¹⁶ Alwisel. *Psikologi Kepribadian*. (Malang: UMM Press, 2011) Hal 2017

¹⁷ Henryk Misiak, dkk. *Psikologi Fenomenologi Eksistensial dan humanistik*. (Bandung: Refika Aditama, 1968) Hal 128

baru muncul kebutuhan kasih sayang. Begitu seterusnya hingga kebutuhan dasar terpenuhi.¹⁸

Pemisahan kebutuhan tidak berarti masing-masing bekerja secara eksklusif, tetapi kebutuhan bekerja tumpang tindih sehingga orang dalam satu ketika dimotivasi oleh dua kebutuhan lebih. tidak ada orang yang kebutuhannya dapat terpenuhi 100 %. Maslow memperkirakan rata-rata orang dapat terpenuhi kebutuhan fisiologinya sampai 85%, kebutuhan keamanan terpenuhi 70%, kebutuhan dicintai dan mencintai terpenuhi 50%, *self esteem* terpenuhi 40%, dan kebutuhan aktualisasi diri terpenuhi hingga 10%.¹⁹

Tidak semua orang bergerak lurus dalam pemenuhan kebutuhannya, dari jenjang fisiologis berjalan lurus hingga penghargaan diri secara lurus. Namun, tingkat kepuasan pada suatu jenjang mungkin masih sangat rendah, dan mungkin sudah memperoleh kepuasan yang lebih besar pada jenjang yang lebih tinggi. Jadi tidak peduli seberapa tinggi jenjang yang sudah terlewati, jika jenjang dibawah belum mengalami kepuasan atau tingkat kepuasan masih sangat kecil, maka dia akan kembali ke jenjang yang tak terpenuhi itu hingga memperoleh tingkat kepuasan yang dikehendaki.

Manakala kebutuhan dimiliki dan mencintai sudah relatif terpenuhi. Ada dua jenis *self esteem* menurut pendekatan humanistik:

¹⁸ Aalwisol

¹⁹ Ibid hal 56

- a) Menghargai diri sendiri (*self respect*): kebutuhan kekuatan, penguasaan, kompetensi, prestasi, kepercayaan diri, kemandirian, dan kebebasan. Orang membutuhkan pengetahuan tentang dirinya, bahwa dirinya berharga, mampu menguasai tugas dan tantangan hidup.
- b) Mendapat penghargaan dari diri orang lain (*respect from others*); kebutuhan prestise, penghargaan dari orang lain, status, ketenaran, dominasi, menjadi orang penting, kehormatan, diterima dan apresiasi. Orang membutuhkan pengetahuan bahwa dirinya dikenal baik dan dinilai baik oleh orang lain.²⁰

Maslow mengatakan bahwa penghargaan dari orang lain hendaknya diperoleh berdasarkan penghargaan diri kepada diri sendiri. Orang seharusnya memperoleh harga diri dari kemampuan dirinya sendiri, bukan dari ketenaran eksternal yang tidak dapat dikontrolnya, yang membuatnya tergantung kepada orang lain.

3. Anak Yatim

a. Definisi Yatim

Secara etimologis yatim berasal dari bahasa Arab *yatamaa- yatiimu- yatiiman*, yang artinya menyendiri.²¹ Sedangkan dalam kamus al- Munjid yatim adalah anak kehilangan ayahnya sedangkan ia belum sampai kepada batas orang dewasa.²²

²⁰ Ibid

²¹ Muhammad bin Abi Bakar bin Abd. Qodir Ar- Razi, Muhtarus Shihab, halaman 741.

²² Luis Al- Ma'luf, *Al Munjid Fil Lughat Wal- A'lam* (Beirut Libanon: Dar El- Masyrek) halaman 923

Sedangkan pengertian yatim secara terminologi dalam kamus Indonesia adalah anak yang tidak beribu atau yang tidak berbapak (tidak beribu- berbapak), tetapi sebagian orang memakai kata yatim untuk bapaknya yang meninggal.²³

Pengertian tersebut dipertegas dalam kamus istilah fiqih bahwa anak yatim adalah anak laki- laki atau perempuan yang ditinggal ayahnya meninggal dunia aqil baligh (dewasa). Sedangkan piatu adalah anak yang tidak hanya yatim, namun juga tidak ada yang memeliharanya.²⁴

Sementara dalam ayat Al Qur'an jelaskan bahwa yatim itu bukan hanya terbatas pada anak- anak yang tidak mempunyai ayah saja, tetapi juga mereka tidak memiliki dua orang tua.²⁵

وَابْتَلُوا الْيَتَامَىٰ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغُوا النِّكَاحَ فَإِنْ آنَسْتُمْ مِنْهُمْ رُشْدًا فَادْفَعُوا إِلَيْهِمْ

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

أَمْوَالَهُمْ وَلَا تَأْكُلُوهَا إِسْرَافًا وَبِدَارًا أَنْ يَكْبَرُوا وَمَنْ كَانَ غَنِيًّا فَلْيَسْعِفْ

²³ Poerwandaminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: PN Balai Pustaka, 1985), halaman :152

²⁴ M. Abdul Mujib, *Kamus Istilah Fiqih* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1994), halaman 425

²⁵ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al Quran dan terjemahannya, Al Jumatul Ali* (Mutiarra Yang Maha Luhur), (jakarta: CV. J-JART, 20004) halaman 303

وَمَنْ كَانَ فَقِيرًا فَلْيَأْكُلْ بِالْمَعْرُوفِ ۚ فَإِذَا دَفَعْتُمْ إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ فَأَشْهَدُوا

عَلَيْهِمْ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ حَسِيبًا ﴿٦٩﴾

Artinya: Dan ujidah[269] anak yatim itu sampai mereka cukup umur untuk kawin. kemudian jika menurut pendapatmu mereka telah cerdas (pandai memelihara harta), Maka serahkanlah kepada mereka harta-hartanya. dan janganlah kamu Makan harta anak yatim lebih dari batas kepatutan dan (janganlah kamu) tergesa-gesa (membelanjakannya) sebelum mereka dewasa. barang siapa (di antara pemelihara itu) mampu, Maka hendaklah ia menahan diri (dari memakan harta anak yatim itu) dan Barangsiapa yang miskin, Maka bolehlah ia Makan harta itu menurut yang patut. kemudian apabila kamu menyerahkan harta kepada mereka, Maka hendaklah kamu adakan saksi-saksi (tentang penyerahan itu) bagi mereka. dan cukuplah Allah sebagai Pengawas (atas persaksian itu).

Secara tersirat ayat ini menunjukkan makna yatim ialah anak- anak yang kedua orang tua mereka telah meninggal dunia. Jika hanya bapak yang meninggal dunia, berarti masih ada ibu yang mengasuh dan merawat mereka dengan menggunakan harta peninggalan bapak mereka. Namun dalam ayat ini diisyaratkan bagi orang- orang yang mampu dan

berkecukupan dalam mengasuh dan merawat anak- anak yatim tidak boleh mempergunakan dan memakan harta kaum dhuafa, kecuali jika mereka miskin.

وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَى ﴿٨﴾ فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ ﴿٩﴾

Artinya: Dia mendapatimu sebagai seorang yang kekurangan, lalu Dia memberikan kecukupan. Sebab itu, terhadap anak yatim janganlah kamu Berlaku sewenang-wenang. QS. Adh- Dhuha ayat 8-9.

Ketentuan ini diisyaratkan pada orang lain yang mengurus dan mengasuh anak- anak yatim dan bukan untuk ibunya. Dengan demikian dari kedua makna diatas dapat ditarik kesimpulan tentang definisi yatim adalah anak- anak yang bapak atau orangtua mereka telah meninggal dunia.

Dengan demikian definisi yatim diperkuat lagi dengan kenyataan sejarah sebagaimana dialami rasulullah SAW sendiri. Beliau telah menjadi anak yatim ketika masih dalam perut ibunya, karena ayahnya Abdullah telah meninggal dunia dalam perjalanan berdagang. Begitu lahir beliau tidak mengenal siapa bapaknya. Ibunya sendiri yang mengasuh dan merawatnya ketika masih bayi dan anak- anak. Setelah ibunya meninggal,

beliau bersama kakeknya, Abdullah Muthalib. Jadi, pada masa kecil, beliau tergolong sebagai anak yatim yang sudah tidak memiliki orang tua.

Dengan demikian maka dapat disimpulkan anak yatim adalah anak laki-laki dan perempuan yang ditinggal oleh ayahnya atau ibunya meninggal dunia dalam keadaan masih belum dewasa atau belum baligh dan belum dapat mengurus dirinya dengan baik. Dalam ajaran Islam, baligh merupakan batas usia dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, untuk mengetahui tanda-tanda baligh dalam Islam dijelaskan untuk anak perempuan ciri-cirinya antara lain: mengeluarkan darah haid, dan keluar mani. Sedangkan untuk anak laki-laki sesudah mengalami mimpi basah.

b. Konsep diri anak yatim

Anak yatim atau anak yang telah kehilangan ayahnya karena meninggal dunia dapat menyebabkan perkembangan seorang anak banyak mengalami hambatan karena kurangnya kasih sayang yang utuh dari orang tua. Hal ini menyebabkan perkembangan kepribadian dan psikologinya menjadi terganggu. Perkembangan mental intelektual, dan mental emosional bahkan dalam perkembangan psikologinya, anak tersebut menjadi lemah sehingga dalam diri anak yatim tersebut akan menyebabkan segala sesuatunya menjadi tak berguna, dalam hal ini diantaranya adalah dalam proses belajar, dimana dalam proses belajarnya tidak ada lagi kata untuk semangat pada anak yatim tersebut, hal yang demikian dikarenakan kurangnya kasih sayang dari orang tuanya.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian tentang efektivitas *positive self talk* dalam meningkatkan *self esteem* pada anak yatim belum pernah penulis temukan di beberapa hasil penelitian. Namun, ada beberapa penelitian yang sedikit berkaitan dengan tema yang penulis ambil.

Skripsi Windi Astuti (2013) yang berjudul “Upaya meningkatkan *self esteem* pada siswa yang mengalami pengabaian orang tua melalui konseling realitas pada siswa di kelas VIII G SMP Negeri Semarang”. Skripsi ini membahas mengenai upaya untuk meningkatkan penghargaan diri pada siswa kelas 8 SMP yang mengalami permasalahan terhadap penghargaan dirinya. Peneliti skripsi tersebut mengatakan penyebab rendahnya *self esteem* adalah perilaku orang tua yang mengabaikan anak sehingga berdampak pada penyesalan, pesimis yang tinggi, tidak percaya diri, dan kurangnya kemampuan untuk berbicara di depan banyak orang. Peneliti mengambil subyek 6 anak, berdasarkan hasil pengamatan, *pretes*, dan pertimbangan pula rekomendasi dari guru pembimbing disana. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan jenis penelitian adalah *pre eksperiment*, dengan design *pre eksperiment*. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi dan observasi, analisis data menggunakan teknik analisis data deskriptif presentase dan uji *wicoxon*. Setelah dilakukan konseling realitas 6 siswa tersebut menunjukkan hasil *post test* yaitu meningkatnya *self esteem* siswa. Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa *self esteem* yang rendah dapat

disebabkan oleh pengabaian orang tua terhadap siswa, dan *self esteem* yang rendah tersebut dapat diatasi dengan menggunakan konseling dengan pendekatan realitas.

Penelitian terdahulu yang relevan kedua adalah penelitian Noviana Diawantika (2015) “Efektivitas *self- talk* dalam pendekatan konseling kognitif untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik”. Dalam penelitiannya Noviana, *self Talk* media alternatif untuk pengembangan disiplin diri dikalangan peserta didik, dengan cara menunjukkan perilaku yang bertanggung jawab secara moral yang menciptakan dan memelihara lingkungan belajar yang aman, tertib serta kondusif. Dia menyebutkan bahwa adanya ketidak disiplin merupakan awal dari pelanggaran terhadap peraturan- peraturan kecil. Peserta didik sering menganggap enteng datang terlambat serta merokok didalam kelas dan tawuran dengan sekolah lain, ramai dikelas, meninggalkan jam pelajaran tanpa ijin, pelanggaran terhadap seragam, dan lain sebagainya. Lebih buruknya lagi terhadap peserta didik yang terlambat datang ke sekolah, dengan banyak cara agar terhindar dari hukuman maka sering kali peserta didik tidak masuk dan membolos untuk tidak masuk sekolah dan mengikuti jam pelajaran. Hal tersebut akan berimbas pada prestasinya disekolah, karena banyak mata pelajaran yang mereka tinggalkan dalam beberapa hari.

Banyak penelitian telah mengupas mengenai upaya- upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan disiplin dari peserta didik, baik upaya yang sifatnya ilmiah atau saran- saran yang sifatnya subjektif. meskipun demikian

noviana mengatakan bahwa upaya pembinaan disiplin diri yang berbasis pada pendekatan konseling dan psikoterapi masih terbatas jumlahnya.

Dengan memperhatikan fakta tersebut, Noviana melakukan penelitian bagaimana meningkatkan kedisiplinan dengan cara yang mebarik tanpa dengan metode ceramah, hukuman secara fisik dan non fisik yang bersifat menekan, ataupun dengan cara lain yang akan biasanya menimbulkan sikap negatif terhadap aturan dan malah akan mendekatkan pada pelanggaran kedisiplinan.

Oleh karena itu, Noviana terlebih dahulu dibantu untuk mengembangkan pikiran positif terhadap aturan sebelum perlu dibantu untuk mengembangkan pikiran positif terhadap aturan sebelum kemudian diajari cara- cara untuk mengemabngkan disiplin diri. Penggunaan teknik konseling yang mengikat peserta didik atau konseli dalam dimensi- dimensi positif memungkinkan psrta didik atau konseli untuk secara efektif menghilangkan dimensi negatif sehingga dapat mengurangi tekanan dalam diri. Dengan menggunakan *self talk*, maka peserta didik mampu untuk menantang keyakinan irasional. *Self talk* merupakan teknik konseling yang dapat digunakan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan membimbing pada *self talk* yang lebih positif lagi.

Oleh karena itu, teknik *self talk* dianggap tepat untuk memfasilitasi upaya pemberian bantuan dalam rangka mengembangkan disiplin dari peserta didik, karena selain membantu peserta didik mengembangkan sikap positif terhadap tata tertib sekolah, memotivasi peserta didik untuk mentaati aturan tertentu, juga

membantu untuk manajemen waktu dan menyusun jadwal, hal ini terutama sangat bermanfaat bagi pelanggaran disiplin berupa kasus datang terlambat ke sekolah.

Penelitian yang ketiga, yang menjadi bahan inspirasi bagi penulis adalah skripsi Yuyun Setiana (2015), “Konsep Diri dan Harga Diri Remaja Pada Anak Yatim.” Dalam penelitian yuyun menggunakan subjek anak yatim sejak masih kanak-kanak yaitu berumur 3 tahun masing-masing yuyun menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif kualitatif. Jumlah subjek penelitian di Kecamatan Cangkringan, teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara. Uji keabsahan data dilakukan melalui teknik triangulasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah model interaktif. Hasil penelitian yang dihasilkan, menunjukkan bahwa masing-masing remaja yatim rata-rata memiliki konsep diri dengan tingkat harga diri, kepercayaan diri dan adaptasi secara sosial yang kurang. Hal itu disebabkan karena remaja mengalami kesepian akibat ditinggal oleh anggota keluarga. Dalam penelitian tersebut, yuyun menggunakan usia remaja sebagai subjek penelitian.

C. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono mengemukakan bahwa “hipotesis dalam penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah pada suatu penelitian”. Hipotesis ilmiah mencoba mengutarakan jawaban sementara terhadap masalah yang akan diteliti. Hipotesis akan teruji apabila semua gejala yang timbul tidak bertentangan dengan hipotesis tersebut. Dalam upaya pembuktian hipotesis,

peneliti dapat saja dengan sengaja menimbulkan atau menciptakan suatu gejala, kesenjangan ini disebut percobaan atau eksperimen. Hipotesis telah teruji kebenarannya atau disebut teori.²⁶

Mengingat hipotesis merupakan pedoman dalam penelitian dari judul yang diangkat oleh peneliti adalah efektifitas *self talk* dalam meningkatkan *self esteem* pada anak yatim maka dapat diambil hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Nihil (Ho)

Hipotesis nol menyatakan adanya persamaan atau tidak adanya perbedaan antara dua kelompok variabel atau lebih. adapun hipotesisnya sebagai berikut:

“Positif *Self Talk* efektif dalam meningkatkan *self esteem* pada anak yatim”

2. Hipotesis Alternatif (Ha)

Hipotesis alternatif menyatakan adanya hubungan antara variabel X dan Y

atau adanya perbedaan antara X dan Y. Adapun Hipotesisnya sebagai berikut:

“Positif *self talk* efektif dalam meningkatkan *self esteem* anak yatim”

Jika hasil dari analisis data *positive self talk* efektif dalam meningkatkan *self esteem* anak yatim, maka dikorelasikan dengan tabel Guild Ford.

Tabel 2.1

Tabel Guild Ford

Tabel Guild Ford	
00,00- 0,20	Antara Vx dan Vy ada korelasi tapi

²⁶ <http://id.m.wikipedia.org/wiki/Hipotesis>, diakses 19 desmber 2016. 14.15

	sangat rendah (tidak ada korelasi)
0,20- 0,40	Ada korelasi lemah (rendah)
0,40- 0,70	Ada korelasi sedang
0,70-0,90	Ada korelasi yang sangat kuat
0,90- 1,00	Ada korelasi yang sangat tinggi

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Yayasan dan Panti Asuhan Nurul Falah

a. Profil dan Sejarah Yayasan Nurul Falah

Panti Asuhan Nurul Falah terletak di Jl. Jemur Wonosari lebar Nomor 169 didirikan atas prakarsa Nyai Hj. Mu'adah Rachmalia yang dibantu oleh ibu-ibu jama'ah Majelis Ta'lim yang telah beliau dirikan lebih dahulu. Awal mula berdirinya Panti Asuhan Nurul Falah adalah adanya keinginan Nyai Hj. Mu'adah Rachmalia untuk membantu meringankan biaya pendidikan anak-anak di lingkungan sekitar beliau dengan mengurus anak-anak kurang mampu terutama anak yatim piatu untuk ikut mengaji dan berdoa bersama di rumah Nyai Hj. Mu'adah Rachmalia dengan memberikan santunan SPP setiap bulannya.

Minat warga untuk ikut mengaji di rumah Nyai Hj. Mu'adah Rachmalia saat itu semakin hari semakin bertambah. Di samping itu, sebelumnya Nyai Hj. Mu'adah Rachmalia telah mengasuh kelompok ibu-ibu majlis ta'lim warga sekitar Jemur Wonosari dan Wonocolo sebanyak kurang lebih 120 orang sejak tahun 1995. Kemudian beliau membuka untuk kalangan mahasiswi untuk ikut mengaji dan mengajar dilingkungan majlis ta'lim dan panti asuhan tersebut.¹

¹ Ustadzah Faizah, Wawancara, Panti Asuhan Nurul Falah, 12-03-120117

Atas keinginan beberapa pihak kemudian diresmikanlah ketiga lembaga pendidikan tersebut menjadi satu di bawah naungan Yayasan Nurul Falah termasuk Panti asuhan Nurul Falah yang dipimpin oleh Nyai Hj. Mu'adah Rachmalia dan diresmikan pada tanggal 9 April 2006 oleh bapak walikota Surabaya Bapak Drs. H. Bambang DH, didampingi oleh bapak sekretaris Provinsi Jawa Timur Bapak H. Soekarwo yang bertepatan dengan peringatan Maulid Nabi Muhammad SAW. 1427 H. dengan akta notaris S. Anggraenie Hapsari, SH. No: 20 tanggal 27 maret 2006.²

Bangunan panti asuhan Nurul Falah tidak terlihat mencolok dikarenakan berada ditengah pemukiman warga Jemur Wonosari. Bangunan Panti Asuhan Nurul Falah berupa rumah yang pada awalnya adalah rumah pribadi Nyai Mu'addah yang kemudian dijadikan sebagai panti asuhan. Sampai saat ini gedung panti juga masih campur dengan rumah pribadi Nyai Mu'addah.

Bangunan panti ini menghadap ke arah barat tanpa disertai dengan lapangan dan halaman belakang. Panti asuhan ini berupa bangunan rumah sewajarnya yang hanya memiliki teras yang hanya cukup satu mobil dan beberapa motor. Panti ini berjarak sekitar 200 meter dengan jalan raya memberikan kemudahan bagi anak- anak panti, pengasuh serta pengurus untuk mendapatkan alat transportasi.

Pada hari senin, tepat pada tanggal 6 November 2006 yayasan

² Ibid

Nurul Falah direnovasi dengan menambah bangunan atas untuk satu ruang istirahat santri- santri Pondok Pesantren Nurul Falah dan anak-anak Panti asuhan Nurul Falah serta ruangan untuk majlis ta'lim dibagian bawah.

Selain itu, Panti Asuhan Nurul Falah telah membuka panti asuhan cabang di daerah Sukorejo Bungah Gresik yang mengasuh anak- anak yatim piatu dan dhu'afa. Panti ini berdiri pada tahun 2009 dan secara resmi dibuka oleh Bupati Gresik Dr. KH. Robbach Ma'sum, MM. pada tanggal 21 Februari 2010 sebagai wujud partisipasi dalam mewujudkan masyarakat berpendidikan, bersosial dan berakhlaqul karimah.

Di era globalisasi di tengah maraknya para pemuda yang putus sekolah karena dililit oleh ketidak mampuan dalam bidang ekonomi, serta banyaknya anak- anak yang terjemurus dalam pengaruh negatif karena lingkungan yang kurang mendukung, maka Panti Asuhan Nurul Falah berusaha membentengi dan menyaring masuknya pengaruh- pengaruh negatif tersebut dengan membentuk lingkungan Islami yang bertujuan mencetak genarasi yang beriman, bertaqwa, berakhlaqul karimah serta mampu mengembangkan dan mengamalkan ilmunya untuk diri, keluarga, dan masyarakat.³

Panti Asuhan Nurul Falah bertujuan menampung anak- anak yatim piatu dan kaum dhu'afa untuk dibina dan diberikan kesejahteraan dibidang pendidikan dan keterampilan untuk bisa hidup mandiri dan

³ Ibid

dapat bersosialisasi dengan masyarakat sekitar.⁴

b. Tujuan Yayasan

Panti Asuhan Nurul Falah bertujuan menampung anak-anak yatim piatu dan kaum dhu'afa untuk dibina dan diberikan kesejahteraan dibidang pendidikan dan keterampilan untuk bisa hidup mandiri dan dapat bersosialisasi dengan masyarakat serta mencetak generasi yang beriman, bertaqwa, berakhlakul karimah serta mampu mengembangkan dan mengamalkan ilmunya untuk diri, keluarga dan masyarakat.

c. Visi yayasan

Membentuk santri yang beriman, bertaqwa, bersosial dan berakhlakul karimah.

d. Misi yayasan

1). Menyelenggarakan pendidikan Agama

2). Menyelenggarakan pendidikan umum

3). Menyelenggarakan pelatihan kepemimpinan

4).Menyediakan lingkungan pesantren dengan pribadi yang berakhlakul karimah

5).Melakukan partisipasi aktif dalam kegiatan sosial kemasyarakatan⁵

e. Struktur organisasi pengurus dan jumlah anak asuh

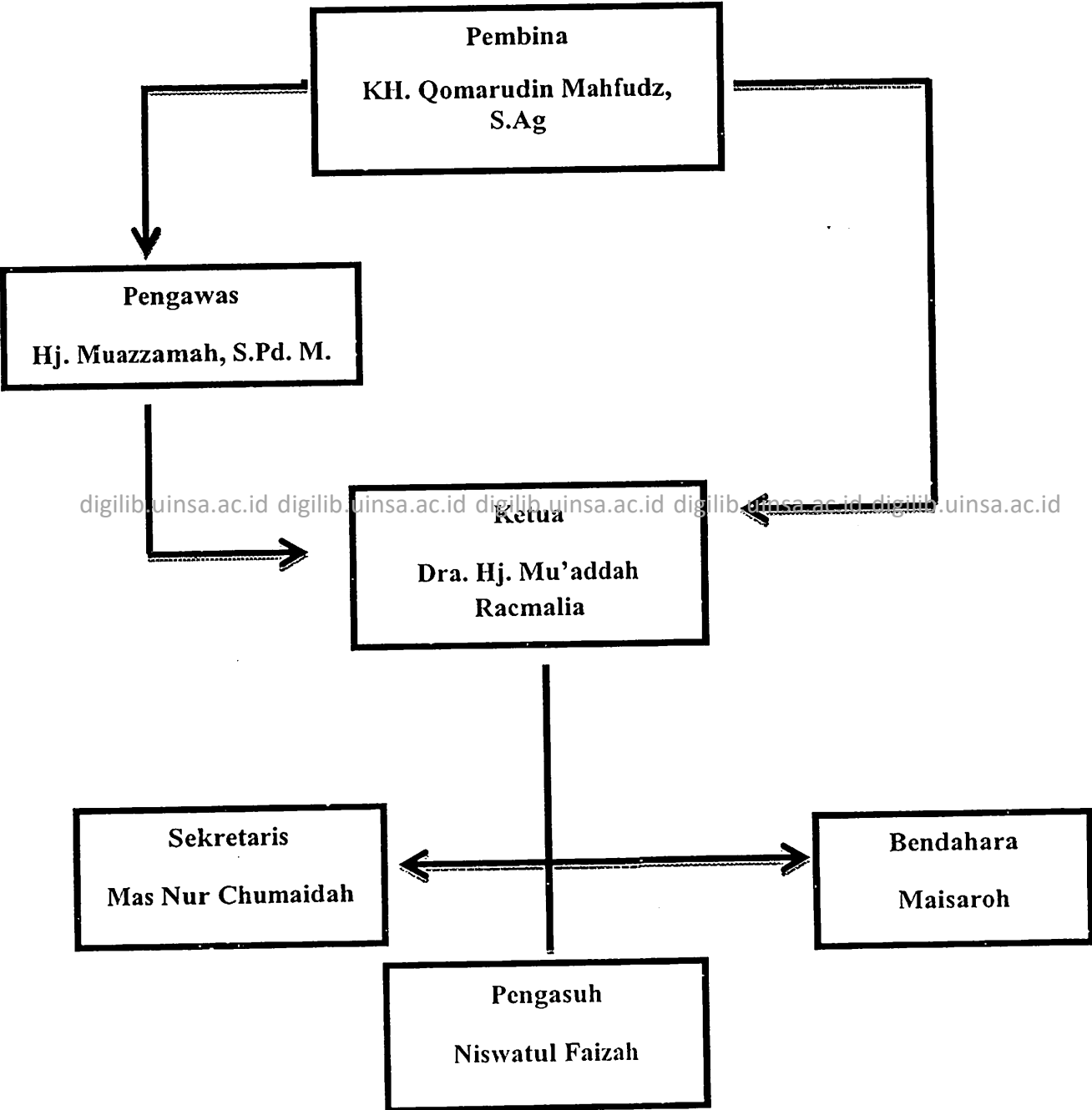
Untuk menunjang tercapainya tujuan Panti Asuhan Nurul Falah terdapat struktur organisasi pengurus yang mempunyai peranan sangat penting bagi suksesnya penyelenggaraan program- program kegiatan

⁴ Ibid

⁵ Dokumentasi Visi dan Misi Panti Asuhan Nurul Falah

Panti Nurul Falah. Struktur organisasi pengurus tersebut dapat dilihat pada bagian dibawah ini.⁶

Stuktur Organisasi Pengurus Panti Asuhan Nurul Falah



⁶ Dokumentasi Panti Asuhan Nurul Falah

f. Program kerja yayasan Nurul Falah

Yayasan Nurul Falah yang bergerak di bidang pengembangan Agama Islam, pendidikan dan sosial terdiri dari tiga lembaga yang meliputi pondok pesantren, panti asuhan dan majlis ta'lim yang masing-masing mempunyai kegiatan-kegiatan yang bersifat sosial keagamaan sebagai berikut:

1). Pondok Pesantren Mahasiswi Nurul Falah

Kegiatan pondok pesantren mahasiswi Nurul Falah meliputi :

a). Bidang Pendidikan & Keagamaan :

- (1). Khotmil Qur'an setiap hari Jum'at
- (2). Tadarus AlQur'an setiap pagi dan sore
- (3). Tahlil & Istighotsah setiap Kamis
- (4). Sholawat & Qasidah rebana setiap Minggu
- (5). Pengajian rutin setiap bulan (Sabtu pahing)
- (6). Peringatan Hari-Hari Besar Islam
- (7). Mengadakan lomba keagamaan pada hari-hari besar Islam tertentu
- (8). Pengajaran Alqur'an dan ilmu agama pada anak-anak panti asuhan Nurul Falah
- (9). Pengajaran Alqur'an dan Iqra' pada Ibu-Ibu majlis ta'li
- (10). Kajian kitab fiqih, tafsir, hadits dll.
- (11). Study Club

b). Bidang Sosial :

- (1). Santunan pada warga kurang mampu
- (2). Pelayanan hajatan keagamaan
- (3). Pelatihan-pelatihan di bidang sosial kemasyarakatan
- (4). Pelayanan dan penyaluran hewan qurban dan aqiqah
- (5). Pelayanan zakat, infaq, dan shodaqoh

2). Panti Asuhan Nurul Falah

a). Bidang Pendidikan & Keagamaan :

- (1). Madrasah Diniyah al Islamiyah & Taman Pendidikan AlQur'an
- (2). Tahlil & Istighotsah setiap Kamis & Ahad
- (3). Sholawat & Qasidah rebana setiap Sabtu
- (4). Pengajian rutin setiap bulan (Sabtu pahing)
- (5). Peringatan Hari-Hari Besar Islam
- (6). Pondok Romadhon
- (7). Pondok Liburan
- (8). Study Club

b). Bidang Sosial :

- (1). Kunjungan Alim Ulama dan ziarah para wali Allah.
- (2). Santunan dan ziyarotul maridh
- (3). Wisata Religi
- (4). Pelayanan Hajatan
- (5). Pelatihan-pelatihan dibidang sosial kemasyarakatan

3). Majelis Ta’lim At Taubah

a). Bidang Keagamaan :

- (1). Khotmil Qur’an dan Istighosah setiap bulan
- (2). Tadarus AlQur’an dan kajian keagamaan setiap hari senin dan rabu.
- (3). Sholawat Nabi, burdah dan Qasidah rebana
- (4). Pengajian rutin setiap bulan (sabtu pahing)
- (5). Peringatan Hari-Hari Besar Islam

b). Bidang Sosial :

- (1). Santunan pada warga kurang mampu dan terkena musibah
- (2). Pelatihan-pelatihan dibidang sosial kemasyarakatan
- (3). Kunjungan Alim Ulama’
- (4). Ziaroh Waliyulloh
- (5). Pelayanan dan penyaluran hewan qurban dan aqiqah

g. Aktivitas Keseharian Anak Asuh Panti nurul Falah

Setiap harinya anak asuh panti Nurul Falah disibukkan dengan kegiatan masing- masing mulai dari kegiatan individu maupun kegiatan panti. Secara lebih rinci kegiatan mereka adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1. Aktifitas keseharian anak Asuh Panti Asuhan Nurul Falah

Waktu/ Jam	Kegiatan
04.00	Bangun tidur dan jamaah Sholat Shubuh
04.30- 14.00	Mengaji qur’an dan Kitab Piket bersih- bersih
06.00- 06.30	Mandi Pagi, persiapan berangkat seekolah dan sarapan

07.00- 14.00/ 16.00	Disekolah
14.30	Istirahat
15.30- 17.00	Mengaji TPQ
17.00	Piket bersih- bersih
17.30	Mandi dan makan sore
18.00- 19.00	Sholat magrib dan Tadarus Al Qur'an
19.00- 19.30	Sholat Isya
19.30- 22.00	Istirahat, belajar, nonton TV
22.00	Tidur

Tabel 3.2 Jadwal Mengaji Kitab Yayasan dan Pondok Pesantren Nurul Falah

Waktu	Pemateri	Kitab
Senin, 04.30- 06.00	KH. Khomarudn Mahfudz	Bulughul Maram
Selasa, 04.30- 06.00	Dra. Nyai, Hj. Mu'addah Racmalia	Lubalul Hadits
Selasa, 18,30- 19.00	Ust, Mas Nur Chumairoh	Fathul Qorib
Rabu, 04.30- 06.00	KH. Khomarudin Mahfudz	Muntakhobat
Rabu, 19.00- 21.00	Ust, Muzammil S. Hi	Tilawah
Kamis, 04.30- 05.00	KH, Ihwan	Ta'lim muta'allim
Kamis, 18.30- 19.00	Semua Santri	Khotmil Qur'an
Jum'at, 04.30- 06.00	Kh. Sumarhan M. Hi	Miftahus Sa'adah Zhoujiyah
Jum'at, 18.30- 19.00	Semua Santri	Dziba'an
Sabtu, 04.30- 06.00	Dra. Nyai, Hj Mu'addah Racmalia	Wasiatul Musthofa

Anak asuh Panti Nurul Falah ini terhitung terdapat 60 anak yatim, piatu dan dhu'afa. Yang tinggal dipanti 40 anak, dengan 25 anak perempuan dan 15 anak laki-laki. Anak yatim, piatu, dan dhu'afa yang tinggal di panti diasuh oleh seorang pengasuh, sedangkan anak yang non panti atau tinggal di panti hanya mendapat sumbangan dan santunan pendidikan, makanan dan sosial lainnya terdapat 20 anak termasuk laki-laki dan perempuan dibawah asuhan yayasan Nurul Falah.

Tabel 3.3. Daftar Nama anak asuh Panti Asuhan Nurul Falah

No	Nama	Jenis Kelamin	Nama Almarhum	Kelas
1	Abida	Perempuan	Alm. Yandhi	III
2	A. Galang	Laki-laki	Alm. Rochman	IV
3	Auliya	Perempuan	Alm. Ramdhan	V
4	A'immatus Nufus Putri	Perempuan	Alm. Siswanto	V
5	Bahjatul Bariza	Perempuan	Alm. Yuniarto	V
6	Cindi	Perempuan	Alm. Agus Jatmiko	III
7	Diah Salsabila	Perempuan	Alm. Choiron	IV
8	Dian	Perempuan	Alm. Bonar	III

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

9	Dian Wulandari	Perempuan	Alm. Bayu Kurniawan	V
10	Dini	Perempuan	Alm. Eko	III
11	Eka Nur Rizqiyah	Perempuan	Alm. Yani	IV
12	Elita Putri	Perempuan	Alm. Bayu Kurniawan	IV
13	Fahmi Maulana	Laki- laki	Alm. Udin	IV
14	Ferni Anggraeni	Perempuan	Alm. Parlan	III
15	Fida	Perempuan	Alm. Sunarto	III
16	Hidayatul Lutfiah	Perempuan	Alm. Sodiq	V
17.	Moch. Galang	Laki- laki	Alm. Totok	V
18.	Moch. Arip	Laki- laki	Alm. Ridho	VI
19.	M. Deddy Yusuf	Laki- laki	Alm. Dodik	VI
20.	M. Ridwan	Laki- laki	Alm. Kasirun	IV
21.	M. Farhan	Laki- laki	Alm. Nanang	IV
22.	Misbah	Laki- laki	Alm. Agung	V
23.	Mufida	Perempuan	Alm. Sutriyo	VI
24.	Myla	Perempuan	Alm. Mudi	III
25.	Nesa Claudya	Perempuan	Alm. Agus	IV
26.	Putri Auliya	Perempuan	Alm. Tresno	V
27.	Siti Auliya Hamdah	Perempuan	Alm. Wauji	IV
28.	Wahyuni	Perempuan	Alm. Aliyah	VI

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

29.	Syafan	Laki- laki	Alm. Nurul	V
30.	Tatia	Perempuan	Alm. Lasmuji	III
31	Sukma	Perempuan	Alm. Lukis	II
32	Syahrul	Laki- laki	Alm. Mamat	TK A
33	Sylvi	Laki- laki	Alm. Rifai	TK A
34	Tika	Perempuan	Alm. Dayat	TK B
35	Salsabilla Faizah	Perempuan	Alm. Helmi	I
36	Vivi	Perempuan	Alm. Dukhan	TK A
37	Viona	Perempuan	Alm. Desi	I
38	Shiella	Perempuan	Alm. Sutik	II
39	Yoga	Laki- laki	Alm. Darti	II
40	Zain	Laki- laki	Alm. Widodo	I

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Untuk anak yang tinggal di panti asuhan Nurul Falah sering datang dan pergi. Panti ini tidak memberlakukan sistem wajib menetap di panti, setiap anak boleh *boyong* dari panti jika mereka merasa tidak betah tinggal di panti, tidak diharuskan menetap berapa tahun sampai lulus sekolah atau lainnya, hanya saja bagi anak yang keluar sebelum sekolah sanksi diberikan hanya berupa sanksi moral seperti tidak sukai oleh kepala panti.⁷ Pada dasarnya kepala panti sangat menekankan untuk tinggal di panti sebab akan dibekali dengan kedisiplinan dan pendidikan yang lebih memadai.

⁷ Ibid

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

B. Deskripsi Konselor dan Klien

1. Deskripsi Konselor

Konselor adalah orang yang memiliki kewenangan untuk melakukan konseling atau penyuluhan guna membantu orang yang mengalami masalah. Konseor sebagai fasilitator dalam suatu proses kegiatan konseling. Adapun biodata konselor pada penelitian dalam mendampingi anak yatim untuk meningkatkan *self esteem* adalah:

a. Identitas

Nama : Yeni Kartika
 Tempat tanggal lahir : Tuban, 14 Februari 1996
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Pendidikan : Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
 Surabaya

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Alamat : Mander Tambakboyo Tuban

b. Riwayat Pendidikan

- 1). Sekolah Dasar Negeri 03 Tambakboyo Tuban, lulus tahun 2006
- 2). Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Tambakboyo Tuban, lulus tahun 2009
- 3). Madrasah Aliyah Swasta Al Musthofa Cangu Mojokerto, lulus tahun 2013

c. Pengalaman Konselor

Dilihat dari pengalaman dalam bidang konseling, konselor belum mempunyai pengalaman cukup banyak untuk menjadi konselor. Akan

tetapi, konselor telah menerima banyak pembelajaran mengenai bidang konseling terutama dalam komunikasi dan teknik dalam pelaksanaan proses konseling di bangku kuliah.

Konselor juga pernah melakukan magang di Rumah sakit Islam Jemursari, dan pernah praktek pengalaman lapangan di Sekolah Menengah Atas Khadijah Surabaya, pada semester VII selama 1,5 bulan. Adapun permasalahan yang ditangani adalah masalah siswa yang merasa terganggu dengan perilaku Ayah yang serba protektif.

2. Deskripsi Klien

Klien adalah orang yang memerlukan bantuan dalam mengatasi masalah yang dialami, sehingga orang tersebut memerlukan bantuan untuk meringankan masalah yang dihadapinya. Konselor merupakan seseorang yang memiliki kewenangan untuk membantu mengatasi masalah seseorang yang mengalami permasalahan. Adapun permasalahan yang menjadi klien dalam penelitian ini adalah anak yatim yang mengalami penghargaan diri yang rendah, dan kepercayaan diri yang menurun.

Kurangnya perhatian dan kasih sayang dari anggota keluarga lantaran ayah ataupun ibu yang meninggal dunia diwaktu masih diusia baligh atau belum dewasa menyebabkan anak memiliki sikap yang rendah dalam beradaptasi, kepercayaan diri dan keyakinan dalam menghadapi masa depan.

Berdasarkan wawancara dengan ustadzah yang mengajar ngaji pada anak- anak di yayasan panti Nurul Falah. Anak- anak cenderung kurang dalam memahami dirinya sendiri, dalam menghadapi masalahnya sendiri,

kemandirian yang kurang, dan kepercayaan diri yang kurang jika disuruh tampil didepan.⁸

Responden yang menjadi klien atau berdasarkan pertimbangan pemilihan dengan teknik *purposive sampling*, data anak-anak yang menjadi responden adalah antara lain:

Tabel 3.4 Daftar Nama Responden Penelitian

No	Nama	Jenis Kelamin	Nama Almarhum	Kelas
1	Abida	Perempuan	Alm. Yandhi	III
2	A. Galang	Laki-laki	Alm. Rochman	IV
3	Auliya	Perempuan	Alm. Ramdhan	V
4	A'immatus Nufus Putri	Perempuan	Alm. Siswanto	V
5	Bahjatul Bariza	Perempuan	Alm. Yuniarto	V
6	Cindi	Perempuan	Alm. Agus Jatmiko	III
7	Diah Salsabila	Perempuan	Alm. Choiron	IV
8	Dian	Perempuan	Alm. Bonar	III
9	Dian Wulandari	Perempuan	Alm. Bayu Kurniawan	V

⁸ Ustadzah Syarifatus Sa'idiyah, *Wawancara Panti Asuhan Nurul Falah*, 05- Januari- 2017

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

10	Dini	Perempuan	Alm. Eko	III
11	Eka Nur Rizqiyah	Perempuan	Alm. Yani	IV
12	Elita Putri	Perempuan	Alm. Bayu Kurniawan	IV
13	Fahmi Maulana	Laki- laki	Alm. Udin	IV
14	Ferni Anggraeni	Perempuan	Alm. Parlan	III
15	Fida	Perempuan	Alm. Sunarto	III
16	Hidayatul Lutfiah	Perempuan	Alm. Sodiq	V
17.	Mech. Galang	Laki- laki	Alm. Totok	V
18.	Moch. Arip	Laki- laki	Alm. Ridho	VI
19.	M. Deddy Yusuf	Laki- laki	Alm. Dodik	VI
20.	M. Ridwan	Laki- laki	Alm. Kasirun	IV
21.	M. Farhan	Laki- laki	Alm. Nanang	IV
22.	Misbah	Laki- laki	Alm. Agung	V
23.	Mufida	Perempuan	Alm. Sutriyo	VI
24.	Myla	Perempuan	Alm. Mudi	III
25.	Nesa Claudya	Perempuan	Alm. Agus	IV
26.	Putri Auliya	Perempuan	Alm. Tresno	V
27.	Siti Auliya Hamdah	Perempuan	Alm. Wauji	IV
28.	Shiella	Perempuan	Alm. Aliyah	VI
29.	Syafan	Laki- laki	Alm. Nurul	V
30.	Salsabilla Faizah	Perempuan	Alm. Lasmuji	III

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

3. Deskripsi Masalah Klien

WS. Winkel menyatakan masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang, mempersulit dalam usaha mencapai sesuatu.⁹ Masalah adalah segala sesuatu yang membebani pikiran dan perasaan seseorang yang harus mendapatkan penanganan. Sebab tidak jarang masalah- masalah yang ada dirasakan seseorang tidak mendapatkan solusi atau penanganan yang pada akhirnya akan menghambat seseorang untuk berperilaku normal.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Proses Penelitian

a). Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Pada tahap persiapan ini dilakukan peneliti sebelum melaksanakan penelitian. Hal ini perlu dilakukan agar pada tahap selanjutnya berjalan dengan lancar tanpa ada kesulitan yang dihadapi oleh peneliti nantinya, untuk tahap persiapan, yakni peneliti melakukan observasi terlebih dahulu ke Yayasan Panti Asuhan Nurul Falah Jemur Wonosari, Gg Lebar Nomor 169 dan melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing terkait dengan judul penelitian dan responden yang akan peneliti ambil. Kemudian pada tanggal hari Rabu 4 Januari 2017, peneliti meminta izin dengan membawa surat ijin melakukan penelitian. Setelah mendapatkan izin dari pengasuh, peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan pengurus dan ustadzah yang bernaung di yayasan Nurul Falah.

⁹ W.s Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan di Sekolah Menengah* (Jakarta: Gramedia, 1989) halaman 56

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Persiapan penelitian merupakan persiapan menyeluruh dari penelitian mencakup hal- hal yang akan dilakukan peneliti mulai dari penelitian mencakup hal- hal yang akan dilakukan peneliti, mulai dari penentuan variabel dan implikasinya secara operasional sampai pada analisis akhir data yang selanjutnya disimpulkan dan diberikan saran. Suatu desain penelitian menyatakan struktur masalah penelitian maupun rencana penyelidikan yang akan dipakai untuk memperoleh empiris mengenai hubungan- hubungan dalam masalah.

Selanjutnya persiapan studi pustaka dilakukan peneliti dengan mencari literatur yang sesuai dengan variabel- variabel yang akan diteliti, baik melalui buku- buku referensi maupun jurnal- jurnal dan berbagai situs internet yang berkualitas guna menunjang pengetahuan mengenai gambaran- gambaran pembahasan. Tahap Persiapan ini dilakukan dalam mengungkap variabel yang hendak diteliti yaitu variabel *self- talk*, dengan variabel *self esteem*.

b). Penyusunan Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang peneliti gunakan untuk mengungkap hubungan antara efektifitas teknik *positive self- talk* dengan peningkatan *self esteem* anak yatim ialah hasil dari pemikiran peneliti yang sudah dikonsultasikan beberapa kali dengan dosen pembimbing.

Dalam menyusun instrumen penelitian tersebut, hal yang dilakukan peneliti antara lain menentukan indikator kedua variabel berdasarkan teori.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Variabel *Self Talk* antara lain adalah berbicara positif pada diri sendiri, evaluasi dan intropeksi, interpretasi diri, control diri, berbicara keinginan dan harapan, menimbang antara keinginan dan kebutuhan, mengambil keputusan, merancang hal yang akan dilakukan kedepan, mengingat kejadian, menghilangkan kecemasan, menghargai keyakinan, melawan ketakutan, menghilangkan pikiran negatif/ kecemasan, menghindari keraguan, dan berdialog melawan diri sendiri.

Sedangkan untuk variabel *self esteem* memiliki 5 indikator antara lain: Tanggung jawab, Keteguhan, Keterandalan, Keunggulan, Tenggang rasa, Penilaian simpati, Keceriaan, Kehangatan, Asertivitas, Adaptasi secara sosial, Menghargai diri, Percaya terhadap diri, Mensyukuri keadaan diri, Interaksi, Kedisiplinan, dan Mandiri.

Setelah membuat indikator, kemudian peneliti membuat *blueprint*.

Pembuatan *blue print* berdasarkan indikator dari variabel *self esteem*, yang memuat jumlah kuisisioner/ pernyataan yang akan digunakan sebagai pedoman dalam pembuatan instrument penelitian untuk mengukur tingkat penghargaan diri pada masing- masing anak yatim.

Blueprint dibuat dan menyusun pertanyaan/ pernyataan yang disusun untuk variabel *self esteem* mencakup pernyataan *favourable* (mendukung indikator) maupun *unfavourable* (tidak mendukung indikator) sesuai *blueprint* yang telah dibuat.

Setelah membuat *blueprint* berdasarkan indikator *self esteem*, peneliti menyusun instrument dari variabel positif *self- talk*. Instrument

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

tersebut digunakan sebagai prosedur perlakuan dalam tahap pelaksanaan penelitian.

Kemudian peneliti melakukan uji validasi terlebih dulu dengan Dosen pembimbing untuk mendapat masukan yang berguna dalam penyempurnaan angket dan instrumen perlakuan yang akan digunakan dalam penelitian.

a. Uji Validitas

Selanjutnya uji coba dilakukan pada variabel *self esteem*, untuk mengetahui masing- masing soal valid dan reliable. Setelah uji coba telah dilakukan dan menunjukkan hasil bahwa kuisioner dari variabel *self esteem* terdapat soal- soal yang semuanya valid.

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrument pengukuran (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya.

Fungsi penghitungan validitas adalah untuk mengetahui apakah skala tersebut mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya. Tidak ada batasan universal yang merujuk angka minimal yang harus dipenuhi agar suatu pengukuran dikatakan valid.

Peneliti terlebih dahulu menyebar angket untuk menguji validitas pada masing- masing soal dalam kuisioner pada angket. Riset atau penelitian ini menggunakan angket dengan 65 soal sebagai bahan untuk pengukuran pada tahap selanjutnya.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Fungsi perhitungan validitas adalah untuk mengetahui apakah skala tersebut mampu menghasilkan data akurat sesuai dengan tujuan ukurnya. Tidak ada batasan universal yang menunjuk pada angka minimal yang harus dipenuhi agar suatu skala dikatakan valid.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
Tabel 3.5. Hasil Uji Validitas Angket

Nomor Soal	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
soal1	197.03	268.861	.624	.876
soal2	198.50	292.741	-.371	.890
soal3	197.00	277.034	.125	.882
soal4	196.97	268.999	.616	.876
soal5	196.97	276.723	.180	.881
soal6	197.03	271.620	.474	.878
soal7	197.40	275.972	.140	.882
soal8	197.30	275.941	.160	.881
soal9	196.83	272.902	.489	.878
soal10	196.93	268.754	.633	.876
soal11	196.97	273.620	.417	.879
soal12	196.87	274.464	.380	.879
soal13	196.87	272.120	.527	.878
soal14	196.93	273.030	.456	.878
soal15	197.23	272.323	.307	.879
soal16	197.37	269.689	.391	.878
soal17	197.67	266.713	.469	.877
soal18	197.60	269.076	.362	.879
soal19	197.17	272.902	.277	.880
soal20	196.87	271.913	.540	.878
soal21	197.47	268.671	.412	.878
soal22	197.20	268.579	.556	.877
soal23	197.57	269.357	.343	.879

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

soal24	197.10	270.024	.434	.878
soal25	197.33	279.954	.008	.883
soal26	197.53	271.499	.266	.880
soal27	198.27	274.202	.222	.880
soal28	198.40	282.110	-.069	.884
soal29	197.47	273.085	.267	.880
soal30	197.17	271.730	.273	.880
soal31	197.57	267.082	.514	.877
soal32	197.83	276.971	.083	.883
soal33	197.90	271.610	.273	.880
soal34	198.60	280.317	-.003	.883
soal35	197.63	269.275	.385	.878
soal36	197.83	275.178	.150	.882
soal37	197.20	269.200	.579	.877
soal38	196.93	275.926	.281	.880
soal39	197.40	270.110	.362	.879
soal40	197.07	270.961	.582	.877
soal41	197.07	273.306	.439	.878
soal42	197.20	271.752	.405	.878
soal43	197.27	268.133	.479	.877
soal44	197.37	267.275	.483	.877
soal45	197.03	273.551	.421	.879
soal46	196.97	271.275	.493	.878
soal47	197.00	273.586	.418	.879
soal48	197.40	265.490	.641	.875
soal49	197.97	275.206	.173	.881
soal50	198.20	278.166	.079	.882

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

soal51	198.30	266.976	.476	.877
soal52	198.00	281.517	-.048	.885
soal53	197.27	268.685	.457	.877
soal54	197.53	275.982	.139	.882
soal55	198.10	279.266	.035	.883
soal56	198.33	281.609	-.052	.886
soal57	197.00	270.069	.557	.877
soal58	197.00	274.000	.284	.880
soal59	197.07	274.754	.308	.879
soal60	197.23	264.668	.651	.875
soal61	197.10	272.093	.456	.878
soal62	197.17	271.868	.483	.878
soal63	198.33	273.540	.241	.880
soal64	197.67	269.333	.341	.879
soal65	197.47	269.292	.412	.878

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Uji validitas skala *self esteem* ini dilakukan pada 30 anak yatim di yayasan Nurul Falah. Berikut hasil uji validitas dari 65 item skala *self esteem* yang telah diuji cobakan pada 30 anak yatim.

Data uji validitas dikatakan valid apabila nilai *cronbach's Alpha if item deleted* mendekati 1 atau -1. Jadi, angket *self esteem* dinyatakan valid karena nilai *Cronbach's Alpha if Item Deleted* pada tiap item mendekati 1.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

b. Uji Reliabilitas

Realibilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya, suatu hasil pengukuran dikatakan baik jika dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama. Oleh karena itu, makin tinggi reliabilitas suatu instrumen semakin dipercaya serta di andalkan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.

Teknik yang digunakan dalam menganalisis hasil reliabilitas skala *self esteem* adalah *alpha cronbach* dengan menggunakan bantuan program SPSS. Berikut hasil uji reliabilitas dengan menggunakan program SPSS. Berikut Tabel Hasil Uji Realibilitas Pengukuran Self Esteem Pada Anak Yatim.

Tabel 3.6. Hasil Uji Reabilitas Self

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Esteem

Reliabel	Jumlah Soal
.881	65

Dikatakan reliable apabila nilai *cronbach's Alpha* 0,5

Jadi, angket *self esteem* reliabel karena nilai *cronbach's* pada masing item diatas 0,5.

c). Tahap *Pretest*

Pada tahap ini, peneliti mengukur *self esteem* pada anak yatim guna memperoleh data pada masing-masing anak bagaimana tingkat penghargaan diri.

Pengukuran *self esteem* dengan metode skala *likert*. Dalam pemilihan respon jawaban terdapat 4 alternatif yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju). Bobot nilai untuk setiap pernyataan yang mendukung (*favorable*) bergerak dari 4 sampai 1 adapun nilai pada pilihan Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4, Setuju (S) diberi nilai 3, Tidak Setuju (TS) diberi nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) adalah 1. Bobot nilai untuk setiap pernyataan yang bersifat tidak mendukung (*Unfavorable*) bergerak dari 1 hingga 4 dengan pilihan Sangat Setuju (SS) diberi nilai 1, Setuju (S) diberi nilai 2, Tidak Setuju (TS) diberi Nilai 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 4.

Hasil *pretest* tersebut adalah menunjukkan bahwa anak-anak yatim di yayasan panti asuhan Nurul Falah memiliki *self esteem* yang rendah. Penghargaan diri yang kurang menyebabkan adanya kepercayaan diri yang kurang, keyakinan yang kurang, dan kecemasan untuk mencapai cita-cita dimasa depan yang kurang. Maka tahap *pretest* tersebut menjadi sebuah tolak ukur penghargaan diri pada anak yatim.

d). Tahap Perlakuan

Tahap selanjutnya adalah tahap perlakuan atau *treatment*. Konselor menjelaskan kepada semua klien dengan cara menjelaskan terlebih dahulu

bagaimana cara melakukan *self talk* dengan positif. Jumat, 20 Januari 2017 peneliti memberikan pemahaman terlebih dahulu kepada klien dengan simulasi bagaimana pelaksanaan teknik hingga masing-masing klien paham tata cara pelaksanaan. Peneliti memberikan sebuah lembaran yang berisi tentang tahap-tahap dalam pelaksanaan positif *self talk* berwarna-warni dan bergambar agar membuat klien tertarik untuk membaca dan mengikuti.

Sebelumnya memberikan simulasi, peneliti bertanya kepada klien tentang pemahaman mengenai *self talk*. Peneliti melakukan beberapa pertanyaan sebagai berikut:

- a. Pernah berbicara dengan diri sendiri?
- b. Dimana biasanya berbicara sendiri?
- c. Dalam kondisi apa biasanya berbicara dengan diri sendiri?
- d. Apa yang dikatakan biasanya ketika berbicara sendiri?
- e. Pernahkah berbicara sendiri didepan kaca, ataupun ketika hendak tidur?

Hampir dari mereka menjawab dengan jawaban yang sama “pernah”. Seperti yang sudah dijelaskan dalam BAB II bahwa setiap manusia pasti melakukan *self talk*, yang membedakan adalah pola *self talk* masing-masing orang cenderung “negatif” ataukah “positif”. Hampir dari semua lebih banyak menggunakan *negatif self talk* dalam melakukan kegiatan kesehariannya.

“Saya sering berbicara dengan diri sendiri ketika marah, dan sedih.

Yang saya katakan ketika seperti itu biasanya adalah ‘memang kejadian

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

itu menyedihkan'. Pun ketika saya tidak bisa mengerjakan tugas saya sering 'memang saya tidak bisa mengerjakan" ujar Vivi salah satu peserta dalam pertemuan *breafing* ketika ditanya oleh konselor.

Setelah beberapa pertanyaan kemudian peneliti memberikan kertas kepada masing- masing klien untuk dibaca dan dipahami. Lembaran kertas tersebut berisi beberapa tahap dalam pelaksanaan teknik *positive self talk*. Setiap tahap bertulis warna- warni untuk memudahkan responden dalam memahami setiap kata. Penggunaan kata yang digunakan merupakan kata-kata dasar sehingga responden mampu menyerap setiap kata yang tertulis. Adapun bentuk perlakuan yang dilakukan untuk menguji teknik *self talk* sebagai berikut:

(1). *Self talk* ketika hendak tidur

Dalam lembaran *treatment*, mengajak klien melakukan game yang menarik. Agar klien lebih interaktif dan aktif dengan dirinya sendiri.

Dengan melakukan komunikasi antara dirinya dengan pikirannya. *Self talk* yang paling mudah untuk dilakukan adalah ketika hendak tidur.

Dengan berbagai tahapan dalam melakukannya, antara lain:

- b. Pergi ke kamar mandi dan mengambil air Wudhu
- c. Bersiap untuk tidur
- d. Mengambil wajah sendiri dan membayangkan pada gambar bingkai foto
- e. Menagajak untuk berdo'a sebelum tidur

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Gambar 3.1



Self Talk pada waktu sebelum tidur

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Kegiatan ini dilakukan untuk melatih responden agar terbiasa melakukan *self talk positif*. Maka perlu adanya pengucapan berulang-ulang agar setiap kata itu mampu masuk dan dipahami oleh pikiran bawah sadar sehingga akan mampu memberikan energi positif yang akan berpengaruh terhadap tindakannya.

Gambar 3.2 Melatih dengan baca Do'a secara konsisten



digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Do'a Sebelum Tidur

بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَحْيَا وَمُتٌ

Bismikallahumma ahya wa amutu

Terjemahan Doa Sebelum Tidur

Dengan nama-Mu ya Allah aku hidup dan mati

Yuk Do'a Dulu Yahhh!!!

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

(2). Pengulangan kata- kata positif

Penggunaan kata- kata pada perlakuan *self talk*, sebenarnya tergantung anak akan berbicara seperti apa dengan dirinya sendiri. Karena setiap anak memiliki cara berfikir, dan keinginan yang berbeda. Namun dengan adanya tahapan latihan seperti *game* diatas maka akan memudahkan anak tersebut bagaimana mengucapkan kalimat- kalimat yang hanya positifnya saja. Tidak ada kalimat negatif dalam setiap perkataan *self talk* perlakuan diatas. Hal itu diharapkan agar otak pada anak yatim tidak salah penangkapan terhadap pemahaman dalam setiap kalimat. Maka alangkah lebih baik jika peneliti hanya menggunakan kalimat yang setiap katanya tersusun dari kata- kata positif saja. Dalam permainan tersebut, konselor memasukkan beberapa kalimat yang mengajak anak untuk:

- a). Evaluasi diri dengan cara mengingat- ingat kejadian yang dialami selama sehari.
- b). Bersyukur kepada Allah atas kenikmatan dipertemukan dengan orang- orang disekitar
- c). Mengajak untuk tersenyum dan berfikir positif
- d). Percaya dengan takdir dan rencana Allah yang sudah diatur untuknya

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

- e). Mengajak anak untuk senantiasa menyadari dan meyakini bahwa dia adalah anak yang baik, pintar, sopan, ramah, mandiri, dan murah senyum.
- f). Berjanji untuk selalu sehat, sukses, bahagia, semangat dan dicintai banyak orang.
- g). Bertanggung jawab akan posisi sebagai anak terus belajar

Pengulangan kata ini digunakan dalam 2 kurun waktu perlakuan, yakni ketika sebelum tidur dan ketika bercermin. *Game* pengulangan kata- kata secara konsisten, dalam waktu selama 2 hari untuk klien melakukan *treatment*. Bukan hanya melatih berbicara positif pada anak, dalam *treatment* peneliti juga memasukkan do'a ketika hendak tidur dan hendak bercermin.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

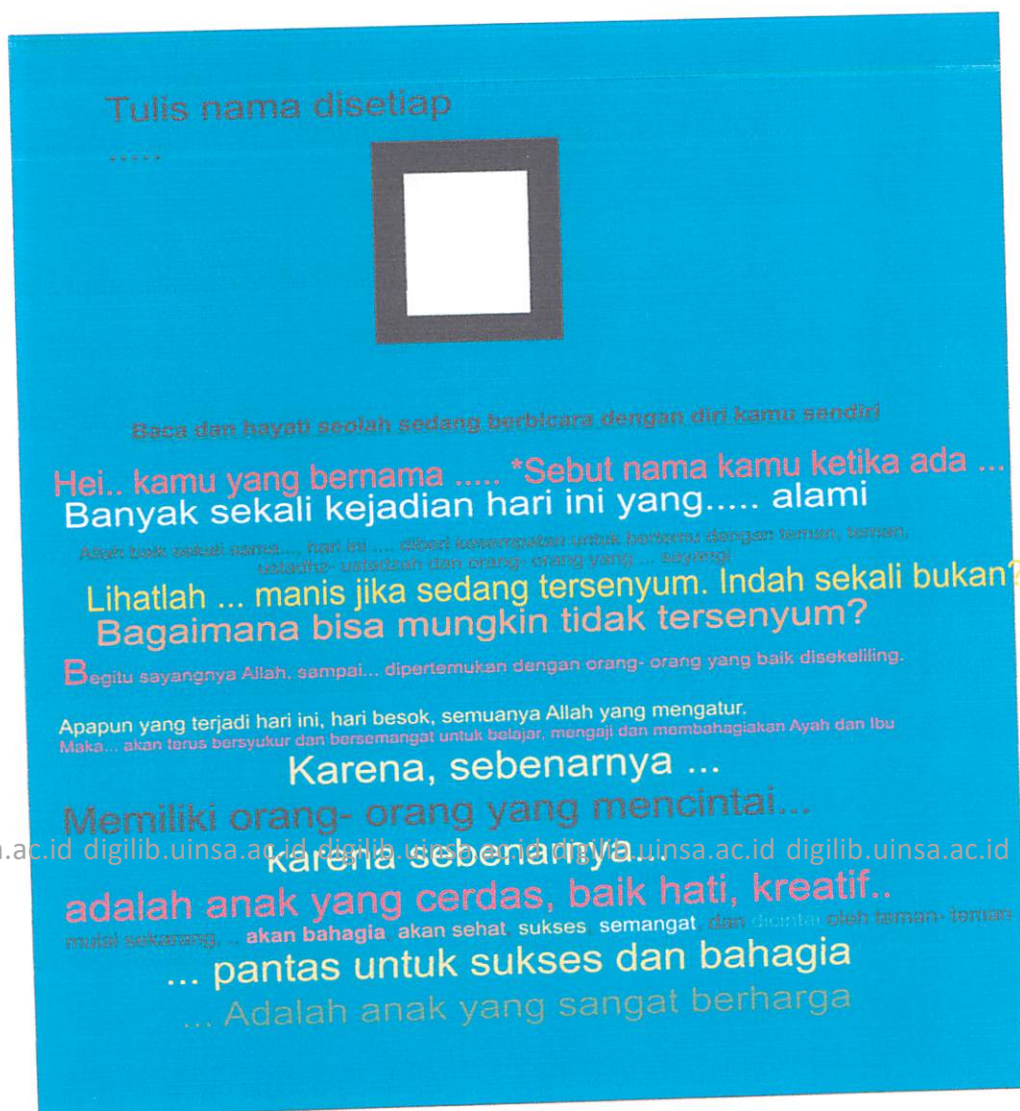
Adapun tujuan adanya do'a disela kegiatan *self talk* adalah juga sebagai wujud perilaku positif yang ditanamkan kepada anak agar membantu dalam pengembangan dari kedisiplinan. Ketika sudah disiplin maka akan lebih mudah dalam mencapai keberhargaan diri yang tinggi.

Selain itu, dengan mengajak anak berdo'a juga menanamkan perilaku positif sebagai anak muslim. Ini sebagai bentuk wujud syukur dan keyakinan sebagai seorang makhluk yang ber Tuhan.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Gambar 3.3 Pengulangan kata- kata positif



(2). *Self talk* ketika bercermin

Bercermin merupakan kegiatan rutinitas pada setiap orang. Hampir setiap orang melakukan kegiatan tersebut ketika mengharapkan untuk tampil lebih menarik. Dengan bercermin, maka dapat melihat gambar dengan hasil yang nyata tanpa adanya manipulasi. *Self talk* dengan bercermin.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Gambar 3. 4 *Self talk* di depan cermin

Ayo Ngobrol Dengan Diri Sendiri



KETIKA BERCERMIN

Kawan!!! Mendekatlah kecermin..
Eittss... Tapi kita Do'a dulu yahh..

Berikut adalah bacaan doanya

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ كَمَا حَسَنَتْ خَلْقِيْ فَحَسِّنْ خَلْقِيْ

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Artinya: Segala puji bagi Allah, baguskanlah budi pekertiku sebagaimana Engkau telah membaguskan rupa wajahku

Udahhh doanya?

Yuk sekarang kita baca lagi tulisan yang ada didepan kamu, sambil atap seluruh wajah kamu yang dikaca yahh. selamat mencoba

(e). Tahap Posttest

Pada tahap *posttest*, peneliti mengadakan pertemuan kembali dengan klien selang 2 hari setelah adanya *treatmen* yaitu pada minggu 22 januari 2017. Konselor melakukan *posttest* guna mengukur sejauh mana teknik *self talk* dapat mempengaruhi klien dalam meningkatkan *self esteem*.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Pengukuran *posttest* dengan menggunakan angket yang digunakan dalam *pretest*. Hal ini untuk mengukur perubahan antara hasil *pretest* dan *posttest*, dengan media yang sama yaitu angket yang digunakan pada tahap *pretest*.

C. Hipotesis Penelitian

Setelah dijelaskan tentang hipotesis penelitian dalam BAB 1 maka pembahasan kali ini peneliti mencoba menguji hipotesis yang sudah dijelaskan tersebut, dimana hipotesis tersebut yaitu:

1. H_a . Teknik *self talk* positif efektif terhadap peningkatan *self esteem* anak yatim.
2. H_0 . Teknik *self talk* positif tidak efektif terhadap peningkatann *self esteem* anak yatim.

Jika (H_0) terbukti setelah diuji, maka (H_0) diterima dan (H_a) ditolak. Namun sebaliknya jika (H_a) terbukti setelah diuji maka (H_a) diterima dan (H_0) ditolak.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB IV

ANALISIS DATA

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Dalam analisis ini dimaksudkan pula untuk mengkaji kebenaran hipotesis yaitu efektivitas *self- talk* dalam meningkatkan *self esteem*.

A. Analisis Proses Konseling Islam dalam Meningkatkan *Self Esteem* dengan Menggunakan teknik *self talk positif*

Dalam proses konseling Islam yang dilakukan oleh konselor dalam menangani *self esteem* anak yatim, dengan menggunakan langkah- langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment/* teknik terapi, dan *follow up/ evaluaasi*. Analisis tersebut dilakukan oleh konselor dengan membandingkan data teori dan data yang terjadi dilapangan.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Tabel 4.1 Analisis Proses Konseling dalam Menngkatkan *Self Esteem*

No.	Data Teori	Data Empiris
1.	Identifikasi Masalah Langkah digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengenal kasus beserta gejala- gejala yang nampak pada klien	Konselor mengumpulkan data yang diperoleh dari hasil uji dari klien sendiri, wawancara, dan observasi singkat dengan klien dan yang berhubungan dengan klien. Dari hasil yang

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

		diperoleh dari isi angket, observasi, dan wawancara klien menunjukkan bahwa klien memang memiliki <i>self esteem</i> yang kurang.
2.	Diagnosa Langkah dalam menetapkan masalah yang dihadapi klien beserta latar belakangnya.	Melihat dari hasil identifikasi masalah maka dapat disimpulkan permasalahan yang dialami klien adalah <i>self esteem</i> kurang, dengan <i>self tak negative</i>. Hal itu disebabkan karena kurangnya perhatian dari anggota keluarga yang seharusnya mereka dapatkan ketika pada usia anak/ perkembangan.
3.	Prognosa Menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan klien. Langkah ini ditetapkan berdasarkan hasil diagnosis	Berdasarkan hasil dari diagnosa, konselor menetapkan jenis bantuan untuk klien yaitu dengan memberikan teknik

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

		<i>positive self talk</i> . dengan memberikan <i>positive self talk</i> maka dapat mengurangi <i>self talk</i> negatif yang biasa dilakukan oleh klien.
4.	Terapi/ <i>Treatment</i> Tahap ini adalah tahap pelaksanaan bantuan yang telah ditetapkan pada langkah prognosa. Dalam tahap ini konselor memberikan bantuan dengan teknik <i>self talk positif</i>. Adapun langkah- langkah dalam teknik <i>Self Talk</i>: a. Pengucapan sebelum tidur b. Pengulangan kata positif disetiap kegiatan c. Pengucapan kalimat positif disetiap bercermin d. Berdoa disetiap sebelum tidur dan ketika bercermin	Dalam usaha meningkatkan <i>self esteem</i> pada klien, konselor mengambil teknik <i>self talk positif</i>. Sehingga melalui teknik tersebut klien terbiasa untuk melakukan <i>self tak positif</i> dan mengurangi <i>negatif self talk</i>. sehingga mampu mempengaruhi cara berfikir, bersikap, dan dalam mengembangkan diri.
5.	<i>Follow Up</i>	Berdasarkan hasil <i>postest</i> dan pengamatan konselor dengan klien. Terjadi

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

		perubahan pada setiap tindakan dan semangat klien dalam menjalani hari- hari mereka.
--	--	--

B. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang sudah digunakan kemudian harus diuji kebenarannya. Pengujian ini membuktikan apakah H_0 dan H_0 diterima ataupun ditolak. Jika H_0 diterima, maka H_a ditolak dan begitu sebaliknya. Maka untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel atau saling berperan antara variabel bebas (*positive self talk*) dengan variabel terikat (*self esteem*), uji hipotesis dilakukan dimana:

H_0 : *Positive Self Talk* efektif dalam meningkatkan *self esteem* terhadap anak yatim.

H_a : *Positive Self Talk* tidak efektif dalam meningkatkan *self esteem* anak yatim

Untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya, peneliti menggunakan rumus *paired sample T- test*. Pengujian hipotesis dilakukan dengan tetap menggunakan bantuan komputer program IBM *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 16.0 for Windows*.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa penelitian yang dilakukan peneliti dapat berhasil dan menghasilkan nilai korelasi dari uji hipotesis adalah 0,786. Jka dilihat dari data tabel *Guild Ford* terletak pada baris ke empat yakni antara 0,700- 0,900, dan hasil ini menyatakan bahwa ada korelasi yang kuat pada efektifitas *positive self talk* dengan peningkatan *self esteem* pada anak yatim di yayasan Nurul dan Panti Asuhan Falah.

Self talk dilakukan dalam setiap orang, tidak terkecuali pada anak yatim di yayasan Panti Asuhan Nurul Falah. Berdasarkan hasil wawancara secara singkat dengan responden, peneliti menanyakan pertanyaan singkat mengenai kegiatan *self talk*. Kegiatan *self talk* seperti apa yang biasanya dilakukan oleh anak- anak yatim, dan bagaimana bentuk *self talk* yang dilakukan. Berdasarkan penggalan data dengan klien, masing- masing anak yatim di yayasan Panti Asuhan Nurul Falah pernah melakukan kegiatan *self talk* dengan cara antara lain: Menulis buku harian, berbicara ketika didepan cermin, berbicara sendiri ketika dalam keadaan cemas dan marah, Banyak membayangkan hal- hal setiap hendak tidur.

1). Hipotesis 1: Penerapan *Self Talk* Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Pada Anak Yatim Di Yayasan Panti Asuhan Dan Pondok Pesantren Nurul Falah.

Penggunaan kata- kata pada perlakuan *self talk*, tahapan latihan *game* maka akan inemudahkan anak tersebut bagaimana mengucapkan kalimat- kalimat yang hanya positifnya saja.. Maka alangkah lebih baik jika peneliti hanya menggunakan kalimat yang setiap katanya tersusun dari kata-

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

kata positif saja. Dengan permainan tersebut, klien memasukkan beberapa kalimat yang mengajak untuk:

- a). Evaluasi diri dengan cara mengingat- ingat kejadian yang dialami selama sehari.
- b). Bersyukur kepada Allah atas kenikmatan dipertemukan dengan orang- orang disekitar
- c). Mengajak untuk tersenyum dan berfikir positif
- d). Percaya dengan takdir dan rencana Allah yang sudah diatur untuknya
- e). Mengajak anak untuk senantiasa menyadari dan meyakini bahwa dia adalah anak yang baik, pintar, sopan, ramah, mandiri, dan murah senyum.
- f). Berjanji untuk selalu sehat, sukses, bahagia, semangat dan dicintai banyak orang.
- g). Bertanggung jawab akan posisi sebagai anak terus belajar.
- h). Memberikan keyakinan bahwa dia sangat berharga

Do'a disela kegiatan *self talk* adalah juga sebagai wujud perilaku positif yang ditanamkan kepada anak agar membantu dalam pengembangan dari kedisiplinan. Ketika sudah disiplin maka akan lebih mudah dalam mencapai keberhargaan diri yang tinggi.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Selain itu, dengan mengajak anak berdo'a juga menanamkan perilaku positif sebagai anak muslim. Ini sebagai bentuk wujud syukur dan keyakinan sebagai seorang makhluk yang ber Tuhan.

Dengan cara tersebut mampu mengubah klien menjadi lebih teratur dalam melakukan kegiatan.

2). **Hipotesis 2: Keefektifan *Self Talk* dalam meningkatkan *Self Esteem* pada anak yatim di yayasan panti asuhan dan pondok pesantren nurul falah.**

Dari uji hasil *paired sample T- test*, dipeoleh taraf signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,5 maka H_0 ditolak, sehingga ada perbedaan nilai rata- rata *pretest* dengan nilai rata- rata *posttest*. Jadi, teknik *positive self talk* efektif untuk meningkatkan *self esteem* pada anak yatim, karena nilai rata- rata *pretest* yaitu sebesar 184, 83 dan nilai rata- rata *posttest* yaitu 201, 27.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Tabel 4.2 Paired Sample Statistic

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	184.83	30	14.196	2.592
	posttest	201.27	30	17.235	3.147

Tabel 4.3 Paired Sample Correlation

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	30	.052	.786

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Tabel 4.4 Paired Sample Test

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest – posttest	-16.433	21.754	3.972	-24.556	-8.310	-4.138	29	.000

Tabel 4.5

Tabel Guild Ford

00,00- 0,20	Antara Vx dan Vy ada korelasi tapi sangat rendah (tidak ada korelasi)
0,20- 0,40	Ada korelasi lemah (rendah)
0,40- 0,70	Ada korelasi sedang
0,70-0,90	Ada korelasi yang sangat kuat
0,90- 1,00	Ada korelasi yang sangat tinggi

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa penelitian yang dilakukan peneliti dapat berhasil dan menghasilkan nilai korelasi dari uji hipotesis adalah 0, 786. Jka dilihat dari data tabel *Guild Ford* terletak pada baris ke empat yakni antara 0,700- 0,900, dan hasil ini menyatakan bahwa ada korelasi yang kuat pada efektifitas *positive self talk* dengan peningkatan *self esteem* pada anak yatim di yayasan Nurul dan Panti Asuhan Falah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai *positive self talk* dalam meningkatkan *self esteem* pada anak yatim di yayasan panti asuhan Nurul Falah, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pola *self talk* pada anak yatim dilakukan dengan cara berbicara dengan diri sendiri melalui bercermin, dan menulis buku harian
2. Penerapan *positive self talk* melalui beberapa tahap antara lain: a). Tahap persiapan, b). Tahap Ujia reabilitas dan reabilitas, b). Tahap pretest, c). Tahap Perlakuan d). Tahap Postest. Pada tahap perlakuan atau treatment, digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id anak- anak yatim diberikan pelatihan kecil terhadap eksperimen sebuah teknik dengan cara berbicara didepan kaca, dan evaluasi sebelum tidur.
3. Berdasarkan analisa data yang dilakukan peneliti, dapat diperoleh hasil bahwa *positive self talk* efektif dalam peningkatan *self esteem* pada anak yatim di Yayasan Panti Asuhan Nurul Falah. Nilai kolerasi yang diperoleh dari uji hipotesis yeang telah dilakukan oleh peneliti yakni 0, 786 dan dapat dilihat 0,786 pada tabel *Guild Ford* menyatakan bahwa ada korelasi yang kuat pada efektifitas *positive self talk* dalam meningkatkan *self esteem* anak yatim.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk Yayasan dan Panti Asuha Nurul Falah

Positif self talk yang telah dilakukan oleh di yayasan Panti Nurul Falah sudah efektif, akan tetapi untuk hasil yang lebih maksimal lagi penulis memberikan saran kepada pengurus yayasan dan panti asuhan Nurul Falah untuk memantau anak- anak, guna mengetahui apakah *self talk* dilakukan dengan baik dan positif

2. Untuk Anak Yatim

Kepada anak yatim yang telah melakukan *positif self talk*, penulis memberikan saran agar anak yatim tidak hanya memahami *self talk* positif, namun juga benar- benar melakukannya agar mampu membentuk pribadi yang memiliki *self esteem* yang tinggi

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penulis berharap untuk para peneliti yang selanjutnya dalam melakukan penelitian mengenai *self talk*, sebaiknya peneliti menggunakan metode kaulitatif dalam penelitian tersebut sehingga mampu melakukan penelitian dengan menggali data lebih dalam dari responden jumlah sedikit.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press

Baldwin and Hoffman. "The Dynamics of Self Esteem: A Growth- Curve Analysis" journal of Youth and Adolence, 31,2, 101.

Branden, Nathaniel. 2007. 6 Pilar Penghargaan Diri. Semarang: Dahara

Deni Darmawan. 2013. *Metode penelitian Kuantitatif*. Bandung: Remaja Rosdaya

Departemen Agama Republik Indonesia, 2004. *Al Quran dan terjemahannya, Al Jumatul Ali (Mutiara Yang Maha Luhur)* Jakarta: CV. J-JART

Dokumentasi Panti Asuhan Nurul Falah

Dokumentasi Visi dan Misi Panti Asuhan Nurul Falah

Elizabeth dan Hurlock. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
Gerald Corey. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung:

Refika Aditama

Henryk Misiak, dkk. 1968. *Psikologi Fenomenologi Eksistensial dan humanistik*.

Bandung: Refika Aditama,

Hewwit, 1998. *Self an Society*. Boston: Allyn and Bacon.

Jim Rohn. 2011. *Dahyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*. Yogyakarta,;

Arta Pustaka

Lia Amalia. 2005. *Peran Keluarga dalam Pembentukan Harga Diri Remaja*.

Cendekia. Vol. 4 No 1 Januari- Juni.

Luis Al- Ma'luf, *Al Munjid Fil Lughat Wal- A'lam* (Beirut Libanon: Dar El-Masyrek)

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

M. Abdul Mujib. 1994. *Kamus Istilah Fiqih*. Jakarta: Pustaka Firdaus

Noviana Diswantika. 2015. *Efektivitas Teknik Self-Talk dalam Pendekatan Konseling Kognitif untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik*. Bandung: UPI

Poerwandaminta. 1985. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.

Kamus Besar Bahasa Indonesia

Kamus Bahasa Inggris

Richard West and Lynn. H. Turner, 2009. *Pengantar Teori Komunikasi*, Jakarta: Salemba Humanika,

Riduwan. 2009. *Pengantar Statistik Sosial*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Suharmisi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

[http>//id.m.wikipedia.org/wiki/Hipotesis](http://id.m.wikipedia.org/wiki/Hipotesis), diakses 19 desmber 2016. 14.15

Suharmisi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Syamsu Yusuf. 2006 *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. (Bandung: Remaja Rosdakarya.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Ustadzah Faizah, *Wawancara, Panti Asuhan Nurul Falah*, 12- 03- 120117

Ustadzah Syarifatus Sa'idiyah, *Wawancara Panti Asuhan Nurul Falah*, 05-
Januari- 2017

W.s Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan di Sekolah Menengah* (Jakarta: Gramedia, 1989)

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id