



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**PENGARUH *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR*  
*THERAPY* DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING*  
TERHADAP PENINGKATAN *SELF CONFIDENCE* DI  
LKSA 'AISYIYAH SUMBERREJO BOJONEGORO**

**SKRIPSI**

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

Oleh

**HEPPY NUR RAHMAWATI  
B03216012**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2021**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Heppy Nur Rahmawati  
Nim : B03216012  
Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **PENGARUH *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING TERHADAP PENINGKATAN *SELF CONFIDENCE* DI LKSA 'AISYIYAH SUMBERREJO BOJONEGORO** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sititasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 10 Januari 2021

Yang membuat pernyataan



*H*   
**Heppy Nur Rahmawati**  
Nim. B03216012

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Nama : Heppy Nur Rahmawati  
Nim : B03216012  
Judul : **PENGARUH *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING TERHADAP PENINGKATAN *SELF CONFIDENCE* DI LKSA 'AISYIAH SUMBERREJO BOJONEGORO**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 10 Januari 2021  
Menyetujui  
Pembimbing,



Dr. Hj. Siti Astutik, M.Si  
NIP. 195902051986032004

**Lembar Pengesahan Ujian Skripsi**

Disusun Oleh  
Heppy Nur Rahmawati  
B03216012

*Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi,  
Surabaya, 8 Februari 2021*

*Mengesahkan*  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Tim Penguji

Penguji I  
  
Dr. H. Sri Asmita, M.Si  
NIP.195902051986032004

Penguji II  
  
Dr. Rudy Al-Hama, M.Ag.  
NIP.196803091991031001

Penguji III  
  
Dr. H. Cholid, M.Pd.I  
NIP.196506151993031005

Penguji IV  
  
Dr. Arif Anwar Hafid, S.Sos., M.Pd., Kom.  
NIP.197708082007101007

Surabaya, 8 Februari 2021  
Dekan  
  
Dr. H. Abd. Halim, M.Ag.  
NIP.196307251991031003





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

---

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Heppy Nur Rahmawati  
NIM : B03216012  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : heppynur98@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi    Tesis    Desertasi    Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

PENGARUH RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK

ASSERTIVE TRAINING TERHADAP PENINGKATAN SELF CONFIDENCE DI

LKSA 'AISYIYAH SUMBERREJO BOJONEGORO

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 03 April 2022

Penulis

(HEPPY NUR RAHMAWATI)

## ABSTRAK

Heppy Nur Rahmawati, NIM. B03216012, 2021. Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Teknik Assertive Training Terhadap Peningkatan *Self Confidence* Di LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.

Fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah: 1) Adakah Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Teknik Assertive Training Terhadap Peningkatan *Self Confidence* Di LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro? 2) Seberapa Besar Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Teknik Assertive Training Terhadap Peningkatan *Self Confidence* Di LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro?

Untuk menjawab permasalahan tersebut peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Jenis ekperimental yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Ekperimental* dengan jenis *One Group Pretest-Posttest Design*. Dan uji hipotesis yang digunakan Uji *Wilcoxon Matches Pairs Test*.

Hasil penelitian menunjukkan nilai taraf signifikansi sebesar 0,05. Hasil tersebut diperoleh nilai Z hitung adalah -4.873 dengan p value (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat dikatakan bahwa *rational emotive behavior therapy* dengan teknik assertive training berpengaruh terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro. Dan besar pengaruh *rational emotive behavior therapy* dengan teknik assertive training terhadap peningkatan *self confidence*, dapat dilihat dari hasil angket *pretest* dan *post test*. Total nilai *pretest* sebesar 3988, dan mengalami kenaikan pada hasil *posttest* menjadi 4212.

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *rational emotive behavior therapy* dengan *assertive training* berpengaruh untuk meningkatkan *self confidence* pada anak yatim di LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.

Kata Kunci : *Rational Emotive Behavior Therapy, Self Confidence, Assertive Training*



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## ABSTRACT

Heppy Nur Rahmawati, NIM. B03216012, 2021. The Effect of Rational Emotive Behavior Therapy With Assertive Training Techniques on Increasing Self Confidence in LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro

The focus of the problems in this study are: 1) Is there The Effect of Rational Emotive Behavior Therapy Using Assertive Training Techniques on Increasing Self Confidence in LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro? 2) How Much Is there The Effect of Rational Emotive Behavior Therapy Using Assertive Training Techniques on Increasing Self Confidence in LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro?.

To answer this problem, researchers used a quantitative approach with experimental methods. The experimental type used in this research is Pre-Experimental with the type of One Group Pretest-Posttest Design. And hypothesis testing used the Wilcoxon Matches Pairs Test.

The results showed a significance level of 0.05. These results obtained that the calculated Z value is -4,873 with a p value (Asymp. Sig. 2-tailed) of 0.000 smaller <0.05, it can be concluded that  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected. So it can be said that rational emotive behavior therapy with assertive training techniques has an effect on increasing self-confidence in LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro. And the great influence of rational emotive behavior therapy with assertive training techniques to increase self-confidence can be seen from the results of the pretest and post test questionnaires. The total pretest score was 3988, and the posttest result increased to 4212.

From the above research it can be concluded that rational emotive behavior therapy with assertive training has an effect



on increasing self-confidence in LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy, Self Confidence, Assertive Training



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## الملخص

هيبى نور رحمواتي، ب٠٣٢١٦٠١٢، ٢٠٢١، تأثير التوجيه والإرشاد الإسلامي مع العلاج السلوكي الانفعالي العقلائي في زيادة الثقة بالنفس لدى الأيتام في لكسع 'عائشة سميرجا بوجونيجورو.

تركز المشكلات في هذه الدراسة على: ﴿١﴾ هل هناك تأثير العلاج السلوكي الانفعالي العقلائي باستخدام تقنيات التدريب الحازم على زيادة الثقة بالنفس في لكسع 'عائشة سميرجا بوجونيجورو؟ ﴿٢﴾ كم تأثير العلاج السلوكي الانفعالي العقلائي باستخدام تقنيات التدريب الحازم على زيادة الثقة بالنفس في لكسع 'عائشة سميرجا بوجونيجورو؟

للإجابة على هذه المشكلة، استخدم الباحثون نهجًا كميًا مع الأساليب التجريبية. النوع التجريبي المستخدم في هذا البحث هو نوع تجريبي مسبق بنوع تصميم الاختبار الأولي لمجموعة واحدة. واستخدم اختبار الفرضيات اختبار Wilcoxon Matches أزواج.

أظهرت النتائج مستوى معنوي  $0,05$ . هذه النتائج التي حصلت على قيمة  $Z_{hitung}$  هي  $4,873$  مع  $p\ value (Asymp.Sig. 2-tailed)$  تصل إلى  $0,05 < 0,000$  يمكن استنتاج أن

$H_0$  مقبول و  $H_a$  مرفوض. لذلك يمكن القول أن العلاج السلوكي الانفعالي العقلائي بتقنيات التدريب الحازم له تأثير على زيادة الثقة بالنفس في لكسع 'عائشة سميرجا بوجونيجورو. والتأثير الكبير للعلاج السلوكي الانفعالي العقلائي بتقنيات التدريب الحازم على زيادة الثقة بالنفس، من خلال نتائج الاستبيانات قبل الاختبار وبعده. كانت النتيجة الإجمالية للاختبار القبلي  $3988$ ، وارتفعت نتيجة الاختبار البعدي إلى  $4212$

من البحث أعلاه يمكن استنتاج أن العلاج السلوكي الانفعالي العقلائي مع التدريب الحازم له تأثير على زيادة الثقة بالنفس لدى الأيتام في لكسع 'عائشة سميرجا بوجونيجورو.

**الكلمات المفتاحية:** علاج السلوك الانفعالي العقلائي، الثقة بالنفس، تدريب حازم

## DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Pengesahan Tim Penguji	iii
Motto dan Persembahan	iv
Pernyataan Otentitas Skripsi	v
Abstrak	vi
Abstract	viii
المخلص	x
Kata Pengantar	xi
Daftar Isi	xiii
Daftar Tabel	xv
Pedoman Transliterasi Arab Latin	xvi
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional	6
F. Sistematika Pembahasan	10
<b>BAB II : TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	11
B. Kerangka Teori	
1. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	
a. Sejarah <i>REBT</i>	13
b. Pengertian <i>REBT</i>	14
c. Hakikat Manusia <i>REBT</i>	15
d. Ciri-Ciri <i>REBT</i>	16
e. Tujuan <i>REBT</i>	16
f. Teknik-Teknik <i>REBT</i>	17
2. Teknik Assertive Training	
a. Pengertian Assertive Training	20
b. Ciri-Ciri Perilaku Asertif	22

c. Tujuan Assertive Training	23
d. Manfaat Assertive Training	24
e. Langkah-Langkah Assertive Training	24
3. <i>Self Confidence</i>	
a. Pengertian <i>Self Confidence</i>	25
b. Ciri-Ciri <i>Self Confidence</i>	27
c. Faktor Mempengaruhi <i>Self Confidence</i>	28
d. <i>Self Confidence</i> Dalam Perspektif Islam	30
e. Meningkatkan <i>Self Confidence</i> Pada Anak Yatim Melalui REBT	33
C. Paradigma Penelitian	37
D. Hipotesis Penelitian	38
<b>BAB III : METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian	39
B. Lokasi Penelitian	41
C. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling	41
D. Variabel Dan Indikator Penelitian	42
E. Tahap-Tahap Penelitian	44
F. Teknik Pengumpulan Data	52
G. Teknik Validitas Instrumen Penelitian	53
H. Teknik Analisis Data	60
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	62
B. Penyajian Data	68
C. Pengujian Hipotesis	85
D. Pembahasan Hasil Penelitian	
1. Perspektif Teori	91
2. Perspektif Keislaman	93
<b>BAB V : PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan	97
B. Saran Dan Rekomendasi	97
C. Keterbatasan Penelitian	98
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	99
<b>LAMPIRAN</b>	104

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
2.1	Paradigma Penelitian	37
3.1	Desain Penelitian	40
3.2	Skala Likert	53
3.3	Nilai $R_{\text{tabel}}$ <i>Person Product Moment</i>	55
3.4	Hasil Uji Validitas Variabel X	55
3.5	Hasil Uji Validitas Variabel Y	56
3.6	Kriteria Reabilitas Menurut Alpha	58
3.7	Hasil Uji Reabilitas Variabel X	58
3.8	Hasil Uji Reabilitas Variabel Y	59
3.9	Teknik Analisis Data	60
4.1	Struktur Kepengurusan LKSA PA	64
4.2	Struktur Kepengurusan LKSA PI	65
4.3	Jadwal Kegiatan LKSA	66
4.4	Daftar Subjek Penelitian	69
4.5	Porsi Jumlah Angket Variabel X	70
4.6	Porsi Jumlah Angket Variabel Y	71
4.7	Skoring Skala Likert	72
4.8	Hasil Tabulasi Angket Uji Validitas X	73
4.9	Hasil Tabulasi Angket Uji Validitas Y	74
4.10	Hasil Skor Angket <i>Pretest</i> Variabel X	75
4.11	Hasil Skor Angket <i>Pretest</i> Variabel Y	76
4.12	Daftar Minim <i>Self Confidence</i> Variabel Y	76
4.13	Modul Assertiv Training	78
4.14	Gambaran Tentang Diri Responden	79
4.15	Hasil Skor Angket <i>Posttest</i> Variabel X	83
4.16	Hasil Skor Angket <i>Posttest</i> Variabel X	84
4.17	Hasil Total Skor Angket <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>	85
4.18	Descriptive Statistics	87
4.19	Ranks	87
4.20	Test Statistics	88

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan pertama bagi buah hati ialah keluarga, sebab dari keluarga anak memperoleh dasar ilmu guna menanamkan kepribadian dalam beretika, moral dan akhlak. Lingkungan pertama yang diterima buah hati sekaligus menjadi pondasi bagi buah hati ialah keluarga.<sup>2</sup>

Setiap anak mengharapkan punya keluarga sempurna, yang terdiri dari ayah, ibu dan saudara. Namun kenyataan pada masyarakat, tidak seluruh anak memiliki keluarga sempurna yang mampu mengarahkan, membimbing dan menaruh pengawasan secara eksklusif dalam anak. Hal ini disebabkan beberapa hal, diantaranya ialah kedua orang tuanya telah meninggal atau salah satu orang tuanya telah tiada.<sup>3</sup>

Dari rasa kehilangan tersebut, menampilkan sikap menutup diri anak yatim yang dapat menghambat kepribadiannya disebabkan oleh tekanan emosi.<sup>4</sup> Kedudukan anak yatim sangat mulia dalam agama, karena beberapa ayat dan hadis menganjurkan merawat, menyayangi dan melindungi anak yatim. firman Allah SWT dalam surah Al-Baqarah ayat 220.

فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْيَتَامَىٰ قُلْ إِصْلَاحٌ لَهُمْ خَيْرٌ مِّنْ أَخْطَائِهِمْ وَاللَّهُ يَتَعَلَّمُ  
الْمُفْسِدَ مِنَ الْمُصْلِحِ وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَأَعْتَبْتُمْ إِنْ لَّمْ يَرْزُقْكُمْ الْيَتَامَىٰ (البقرة : ٢٢٠)

---

<sup>2</sup> Wenny Hulukati, *Peran Lingkungan Keluarga Terhadap Perkembangan Anak*, Jurnal Musawa, Vol 7, No 2, 2015, 265

<sup>3</sup> Lukluum Maknun, *Upaya Pembentukan Kemandirian Belajar Anak Yatim Putri Di Panti Asuhan Aisyiyah Tuntang Kabupaten Semarang*, Skripsi, (Semarang: IAIN Salatiga, 2017), 2

<sup>4</sup> Miftahun Nik'mah Suseno, *Efektivitas Pembentukan Karakter Spiritual Untuk Meningkatkan Optimisme Terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu*, Jurnal Intervensi Psikologi, Vol 5, No 1, 2013, 2

Artinya : *Tentang dunia dan akhirat mereka bertanya kepadamu tentang anak yatim, katakanlah : (Mengurus-urus mereka secara patut adalah baik, dan jika kamu bergaul dengan mereka, maka mereka adalah saudaramu, dan Allah mengetahui siapa yang membuat kerusakan dari yang mengadakan perbaikan. Dan jikalau Allah menghendaki, niscaya dia dapat mendatangkan kesulitan kepadamu. Sesungguhnya Allah Maha Perkara lagi Maha Bijaksana).*<sup>5</sup>

Riwayat Hadits Ibnu Majjah:

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ مُحَمَّدٍ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ آدَمَ حَدَّثَنَا ابْنُ الْمُبَارَكِ عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي أَيُّوبَ عَنْ يَحْيَى بْنِ سُلَيْمَانَ عَنْ زَيْدِ بْنِ أَبِي عَتَّابٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ خَيْرُ بَيْتٍ فِي الْمُسْلِمِينَ بَيْتٌ فِيهِ يَتِيمٌ يُحْسَنُ إِلَيْهِ وَشَرُّ بَيْتٍ فِي الْمُسْلِمِينَ بَيْتٌ فِيهِ يَتِيمٌ يُسَاءُ إِلَيْهِ. { رَوَاهُ ابْنُ مَاجَهَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ }

Artinya : *Telah menceritakan kepada kami [Ali bin Muhammad] telah menceritakan kepada kami [Yahya bin Adam] telah menceritakan kepada kami [Ibnu Al Mubarak] dari [Sa'id bin Abu Ayyub] dari [Yahya bin Sulaiman] dari [Zaid bin Abu 'Attab] dari [Abu Hurairah] dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, beliau bersabda: "(Sebaik-baik rumah di kalangan kaum muslimin adalah rumah yang terdapat anak yatim yang di perlakukan dengan baik. dan sejelek-jeleknya rumah di kalangan kaum muslimin adalah rumah yang terdapat anak yatim dan dia diperlakukan dengan buruk)."*<sup>6</sup>

LKSA adalah lembaga atau organisasi sosial yang melangsungkan kesejahteraan sosial yang dibangun oleh masyarakat, baik terikat oleh hukum maupun tidak terikat.<sup>7</sup>

<sup>5</sup> Departemen Agama RI, *Alquran dan Terjemahnya*, (Jakarta:Sygma Exagrafi, 2009), 35

<sup>6</sup> Ibn Majah Abu Abdullah Muhammad bin Yazid al-Qazwini dan Majah, *Sunan Ibn Majah Juz 2*, ( Beirut: Dar Ihya Turrats 'Arabi, tt), 1213

<sup>7</sup> Forum LKSA-PSAA, Kabupaten Ciamis, *Pengertian-pengertian Yang Menjadi Konsep Pokok Dalam Pedoman Program Kesejahteraan Sosial*

Perannya sementara pengganti keluarga dalam proses perkembangan dan kebutuhan. LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo merupakan lembaga bergerak dibidang kesejahteraan anak yatim dalam bidang pendidikan yang berada dibawah naungan dinas sosial. Lembaga ini berada di Jl. Sikatan No. 333 B Rt/Rw 006/003. Lembaga ini bertujuan menampung anak yatim terlantar dan kurang mampu, tanpa melihat latar belakang maupun asal usulnya.<sup>8</sup>

Sebagian besar anak yang berada di LKSA belum bisa melakukan aktualisasi diri dalam menunjukkan kemampuan, bakat dan minat di dalam dirinya. Mereka juga kebanyakan merasa malu terhadap orang yang baru dikenal. Serta kekhawatiran mereka terhadap masa depannya, selama ini hal itu sering muncul dibenak mereka. Terkait visi misi masa depan yang mereka punya selama tinggal di LKSA. Masalah ini berhubungan dengan biaya masa depan, karir dan statusnya dilingkungan sekitar.<sup>9</sup>

Efek yang dirasakan dari permasalahan ini adalah anak yatim merasa minim *self confidence*, kurang yakin akan bakat, minat dan kemampuan, yang melekat. Dan sulit berinteraksi dengan orang yang baru dikenal. Efek ini bisa menghambat jiwa sosial anak yatim di LKSA. Maka dari itu penting nya *self confidence* pada anak untuk menumbuhkan jiwa sosial dan lingkungan anak disekitar, serta anak juga dapat mengaktualisasikan dirinya terhadap segala potensi yang ada dan menghilangkan pikiran - pikiran irasional yang muncul di dalam diri anak yatim.

Minimnya *self confidence* pada anak akan menimbulkan masalah dalam diri nya, karena *self confidence* merupakan aspek kepribadian yang sangat penting. Menurut pandangan

---

Anak, diakses pada tanggal 28 juli 2020 10:51, dari <https://forumlksaciamis.blogspot.com/2015/12/pengertian-pengertian>

<sup>8</sup> Observasi di LKSA, tanggal 15 juli 2020

<sup>9</sup> Wawancara pengurus panti, tanggal 22 juli 2020



Asrullah Syam dan Amri dalam penelitiannya, minimnya *self confidence* akan sulit melakukan hubungan dengan orang lain, mereka belum mampu mengeluarkan aspirasi nya dan kurang toleransi. Mereka juga tidak dapat melakukan apapun serta berfikir positif untuk mengambil kebijakan.<sup>10</sup> Sama dengan pendapat Emria yang menyatakan bahwa, minimnya *self confidence* tidak bisa berbuat baik atas perilaku jeleknya. Ragu dalam menentukan sesuatu dan cenderung menutup diri.<sup>11</sup>

Dari fenomena problem diatas, perlu adanya upaya pengembangan pada diri anak yatim. Supaya sesuatu yang ada di dalam dirinya bisa dikembangkan contohnya bakat, kemampuan, dan minat. *Self confidence* sering disebut percaya diri yang memiliki keyakinan atas kemampuan yang dimiliki.<sup>12</sup> Selain itu konsep *self confidence* pada dasarnya adalah kepercayaan untuk mempertimbangkan pilihan, menjalani dan mengambil keputusan.<sup>13</sup>

Salah satu upaya dalam menangani permasalahan di atas ialah dengan rebt (*rational emotive behavior therapy*) dengan teknik assertive training. Pencetus teori ini ialah Albert Ellis, menurut padangannya terapi ini mengatasi

---

<sup>10</sup> Asrullah Syam dan Amri, “Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Berbasis Kaderisasi IMM terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa”, Jurnal Biotek, Vol 5, No 1, 2017, 3

<sup>11</sup> Emria Fitri, “Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Memengaruhi”, Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, Vol. 4, No. 1, 2018, 2

<sup>12</sup> Zutrina Tiara dan Firman, “Improvement of Self Confidence of Orphanage Children in Entrepreneurship Thought Group Guidance Services at Aisyiyah Orphanage Nnaggalo Padang Branch”, Jurnal Neo-Konseling, Vol 1, No 3, 2019, 2

<sup>13</sup> Kadek Suhardita, *Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa*, Edisi Khusus, No 1 (Agustus, 2011), 130

problem yang berkaitan perilaku, emosi, dan kognisi.<sup>14</sup> Selain itu teknik ini sebagai bentuk penyadaran bahwa apa yang direncanakan tidak sesuai dengan ekspektasi. Menghilangkan pikiran irasional menjadi irasional yang bisa melemahkan tubuhnya, bisa menggunakan terapi ini. Dan terapi ini juga diharapkan bisa meningkatkan *self confidence* agar bisa mengeksplorasi potensi dan lingkungan sekitar.

Berdasarkan semua uraian diatas, maka peneliti terkesan untuk mengangkat judul pengaruh *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *assertive training* terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro

## **B. Rumusan Masalah**

1. Adakah pengaruh *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *assertive training* terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro?
2. Seberapa besar pengaruh *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *assertive training* terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro?

## **C. Tujuan Masalah**

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *assertive training* terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *assertive*

---

<sup>14</sup> Latipun, *Psikologi Umum*, (Malang: UMM Press, 2005), 92

training terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teori**

- a. Penelitian ini diharapkan mampu menambah khasanah keilmuan bimbingan dan konseling islam bagi peneliti yg lain, dalam hal meningkatkan *Self Confidence* dalam Anak Yatim menggunakan menggunakan.
- b. Menjadi masukan kepentingan buat pengembangan ilmu bagi pihak-pihak tertentu, untuk dijadikan acuan REBT penelitian selanjutnya dalam objek sejenisnya.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi lembaga panti (pengasuh, pengurus, ustad dan ustadzah). Hasil penelitian ini bisa dijadikan rujukan dalam meningkatkan *Self Confidence* pada Anak Yatim di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.
- b. Bagi subjek penelitian, bisa dijadikan bahan intropeksi diri bahwa *self confidence* sangat penting untuk kehidupan.

#### **E. Definisi Operasional**

Mendiskripsikan suatu objek yang akan diamati dan diukur merupakan bagian dari definisi operasional, dari deskripsi tersebut akan memudahkan peneliti dalam mengukur dan menentukan pengukuran yang tepat.<sup>15</sup> Dalam pembahasan ini, peneliti perlu untuk membatasi konsep agar memudahkan peneliti lain membaca penelitian ini. Tentang “pengaruh *rational emotive behavior therapy* dengan teknik assertive training terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro”. Adapun variabel yang ditentukan sebagai berikut:

---

<sup>15</sup> Insap Santosa, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2018), 31.

## 1. *Rational Emotive Behavior Therapy*

*Rational emotive behavior therapy* merupakan suatu yang dicetuskan oleh Albert Ellis pada tahun 1950, pendekatan ini menekankan bahwa pikiran & tingkah laku sangat penting.

Pendekatan ini berasal dari pikiran dan tingkah laku, dalam prosesnya memusatkan perilaku bermasalah yang disebabkan pikiran irasional. Sehingga fokus utamanya dalam tindakan adalah kognitif behavior.

Dalam terapi ini terdapat memiliki beberapa teknik yaitu : (Teknik Kognitif) menggunakan tahapan *pengajaran, persuasif, konfrontasi, dan pemberian tugas*. (Teknik Emotif) menggunakan tahapan *sosiodrama, self modelling, dan assertive training*. Dan terakhir (Teknik Behavioristik) menggunakan tahapan *reinforcement, sosial modelling dan live models*.

Adapun teknik digunakan peneliti adalah teknik emotive dengan tahap *Assertive Training*. Teknik ini sangat membantu anak yatim yang mengalami minim *self confidence*, dengan menghilangkan pikiran-pikiran negatif atau pikiran irasional yang dapat melemahkan diri sendiri. *rational emotive behavior therapy* diharapkan menjadi penunjang untuk membantu anak yatim supaya mampu mengeksplorasi dirinya dan mampu meningkatkan *Self Confidence* atau rasa percaya diri di lingkungan sosial juga sekitarnya.

## 2. **Teknik Assertive Training**

*Assertive training* adalah salah satu teknik dalam konseling behavior.<sup>16</sup> Teknik ini menitikberatkan pada pemecahan masalah yang tidak sejalan dengan

---

<sup>16</sup> Wilis, *Konseling Individual*, (Bnadung:Alfabeta, 2011), 72

kenyataannya. Teknik ini juga bisa diartikan sebagai salah satu bentuk ekspresi dari perasaan dan kebutuhan. *Assertive training* merupakan latihan keterampilan sosial, yang diberikan kepada klien yang mengalami kecemasan, kurang percaya diri, tidak bisa mengekspresikan perasaan lemah, dan mudah tersinggung.<sup>17</sup>

Dalam penelitian ini, *assertive training* atau latihan asertif bisa digunakan untuk meningkatkan *self confidence*, dengan cara melatih penyesuaian sosial dalam mengungkapkan sikap, pendapat, perasaan, dan haknya.

### 3. *Self Confidence*

*Self Confidence* sering kali disebut percaya diri, yang mempunyai peranan penting dalam kepribadian. Hidup tanpa percaya diri kadang kala akan menimbulkan masalah pada dirinya. dengan adanya *self confidence* akan mampu melakukan aktualisasi terhadap potensi.<sup>18</sup>

*Self confidence* mempunyai konsep dasar yaitu menjalani sesuatu dengan pertimbangan dan bisa mengambil keputusan dengan penuh keyakinan.<sup>19</sup> Maksudnya keyakinan yang akan muncul disaat seseorang mengerjakan sesuatu yang mampu dilakukan, tanpa dipengaruhi orang lain.

Zakiah Darajat, *self confidence* merupakan percaya terhadap dirinya sendiri yang di dapatkan dari pengalaman sejak kecil. Seseorang mempunyai *self confidence* dalam dirinya akan bisa mengatasi segala

---

<sup>17</sup> Corey G, *Teori Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung: Grafika Aditama, 2009), 215

<sup>18</sup> M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Arr-Ruzz Media, 2017). 33

<sup>19</sup> Kadek Suhardita, *Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa*, Edisi Khusus, No 1 (Agustus, 2011), Hal 130

faktor, situasi dan kondisi, namun sebaliknya dengan minim *self confidence* akan lebih peka terhadap lingkungan yang menekan.<sup>20</sup>

Memiliki kemampuan dan keyakinan untuk menampilkan perilaku seringkali disebut *self confidence*. dilain sisi, *self confidence* tentang memahami diri sendiri dan refleksi tanpa disadari.<sup>21</sup> Senada dengan hal ini *self confidence* ialah keyakinan yang menunjukkan perilaku, emosi dan perasaan yang berasal dari nurani untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan sendiri.<sup>22</sup>

Dari pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan, *self confidence* suatu kepercayaan dan keyakinan dimiliki, dapat memanfaatkan kemampuan tersebut dalam mengatasi suatu masalah yang dihadapi. *Self confidence* tidak muncul dengan sendirinya, melainkan muncul dari kepribadian individu yang di dapat dari faktor-faktor pengalaman semasa kecil.

Oleh karena itu, upaya peningkatan *self confidence* pada penelitian ini menggunakan *rasional emotive behavior therapy* melalui teknik emotive dengan tahap *Assertive Training*. Diharapkan anak yatim yang minim *self confidence* mempunyai dorongan untuk mengeksplorasikan potensinya, tidak merasa malu dan dapat meningkatkan *Self Confidence* dilingkungan sosial maupun sekitarnya.

---

<sup>20</sup> Zakiyah Darjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV: Haji Masagug, 1995), 25

<sup>21</sup> Inge Pudjiastuti Adywibowo, *Memperkuat Kepercayaan Diri Anak Melalui Percakapan Refrensial*. Jurnal Pendidikan Penabur, No 15, 2010, 37

<sup>22</sup> Zulfriadi Tanjung Dan Sinta Huri Amelia, *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa*, Jurnal Riset Tindakan Indonesia, Vol 2, No 2, 2017, 2

## F. Sistematika Pembahasan

Dalam urutan penulisan atau pembahasan terdiri dari 5 bab yang uraikan sebagai berikut:

**BAB I** : Memuat perihal Pendahuluan, mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, definisi operasional, sistematika pembahasan.

**BAB II** : Memuat perihal kajian teoritik, mencakup penelitian terdahulu yang relevan. Kerangka teori mengenai *REBT* : sejarah, pengertian, hakikat manusia, ciri-ciri, tujuan dan teknik-teknik *REBT*. Sedangkan teknik asertive training mencakup: pengertian asertive training, ciri-ciri perilaku asertif, tujuan, manfaat dan langkah-langkah asertive training. Dan terakhir mengenai *self confidence* mencakup: pengertian *self confidence*, ciri-ciri, faktor yang mempengaruhi, dan *self confidence* dalam perspektif islam, serta meningkatkan *self confidence* pada anak yatim melalui *rational emotive behavior therapy*. Setelah kerangka teori ada paradigma penelitian dan hipotesis penelitian.

**BAB III** : Memuat perihal metode penelitian, mencakup pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi, variabel dan indikator penelitian, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas instrumen penelitian, teknik analisis data.

**BAB IV** : Memuat perihal hasil penelitian dan pembahasan, mencakup gambaran umum obyek penelitian, penyajian data, pengujian hipotesis, pembahasan hasil penelitian meliputi perspektif teori dan keislaman.

**BAB V** : Memuat perihal penutup, mencakup kesimpulan, saran dan rekomendasi, serta keterbatasan peneliti.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **A. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Penelitian sebelumnya yang relevan adalah perbandingan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya. Berikut beberapa penelitian sebelumnya terkait penelitian ini:

1. **Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Rational Emotive Behavior Untuk Meningkatkan *Self Confidence* Pada Siswa *Introvert* Di SMA Khadijah Surabaya.**

Nama : Dewi Mitha Mauliddhah Hanum

Tahun : 2019

Jenis : Skripsi

Instansi : Uin Sunan Ampel Surabaya

Pada penelitian ini masih ada disparitas (perbedaan) dalam siswa *introvert* SMA Khadijah Surabaya sedangkan dalam penelitian ini buat anak yatim LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro. Terdapat juga disparitas dalam metode penelitian, metode penelitian punya Dewi Mitha memakai metode kualitatif, sedangkan penelitian ini memakai metode kuantitatif.

Adapun persamaan dalam penelitian ini dengan peneliti ialah sama – sama mengkaji bimbingan dan konseling islam dengan *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan *self confidence*.

2. **Efektivitas *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan *Training Super Student* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri (*Self Confidence*) Siswa dalam Menghadapi Ujian *Niha'i* di MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro.**

Nama : Ilmi Amalin

Tahun : 2017



Jenis : Skripsi

Instansi : Uin Sunan Ampel Surabaya

Pada penelitian ini masih terdapat disparitas (perbedaan) saat siswa menghadapi ujian *nihai*, dan penelitian ini untuk anak yatim LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro. Dan disparitas nya juga terletak dalam teknik yang dipakai yaitu *training super student*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan memakai *assertive training*.

Penelitian ini memiliki kesamaan dalam kombinasi teknik *rational emotive behavior therapy* (rebt) dengan *training super student* (X) untuk meningkatkan rasa percaya diri (*self confidence*) (Y). Dan metode penelitian juga sama yaitu metode penelitiannya sama yaitu metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimental.

### 3. Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying*.

Nama : Mukhammad Fikri Fatoni

Tahun : 2018

Jenis : Skripsi

Instansi : Uin Sunan Ampel Surabaya

Pada penelitian ini masih ada disparitas (perbedaan) yang mendasar dalam teknik yang digunakan ialah teknik kursi kosong untuk menangani problem korban *bullying*, sedangkan penelitian yang akan digunakan adalah terapi *rational emotive behavior* dengan tahap *assertive training* untuk menangani problem minim *self confidence* anak yatim. Dan terdapat perbedaan pada metode penelitian. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini mempunyai kesamaan dalam variabel Y tentang meningkatkan *self confidence*.

## B. Kerangka Teori

Kerangka teori sering kali disebut sebagai kerangka berfikir digunakan untuk menjelaskan secara teoritis yang berkaitan antar variabel serta digunakan untuk menjawab pertanyaan dalam penelitian.<sup>23</sup> Kerangka ini kurang lebih memuat beberapa macam teori sebagai pedoman awal dalam digunakan penyusunan kerangka berfikir.

Berikut adalah kerangka teori penelitian yang berjudul Pengaruh *rational emotive behavior therapy* dengan teknik assertive training terhadap peningkatkan *self confidence* di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.

### 1. *Rational Emotive Behavior Therapy*

#### a. Sejarah *Rational Emotive Behavior*

*Rational emotive behavior therapy* merupakan suatu pendekatan yg dicetuskan oleh Albert Ellis pada tahun 1950, pendekatan ini menekankan pentingnya kiprah tingkah laku dan pikiran. Pendekatan ini awalnya disebut *RT (rational therapy)*, lalu dirubah sebagai *RET (rational emotive therapy)* dalam tahun 1961. Pada tahun 1993 dalam *Newsletter* yg dinobatkan oleh *the Institute of RET*. Lalu diumumkan oleh Ellis sebagai *REBT (rational emotive behavior therapy)*.<sup>24</sup>

Proses konseling dalam pendekatan ini fokus terhadap perilaku. Tingkah laku ini disebabkan oleh pikiran irasional yang menjadi penyebab utamanya.<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), 60.

<sup>24</sup> Richard Nelson Jones, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 491

<sup>25</sup> Grantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), 201

## **b. Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy***

Dalam buku *teori praktik konseling & psikoterapi* karangan Gerald Corey, pemecahan terhadap masalah yang sebagai penekanan primer terdapat pada pola pikir, menilai dan keputusan. Hal ini mengakibatkan lebih sedikit dimensi perasaan dan lebih banyak pada dimensi pikiran.<sup>26</sup> *Rational emotive behavior therapy* merupakan strategi pemikiran tingkah laku yang mengkaitkan pikiran, tingkah laku dan perasaan. Dasar pandangan pada pendekatan ini adalah tentang manusia yang mempunyai tendensi berfikir irasional. Selain itu juga manusia mempunyai hak kapasitas untuk belajar berfikir rasional.<sup>27</sup>

Metode ini fokus utama pada tingkah laku manusia yang diakibatkan oleh pikiran irasional. Pendekatan ini bentuk pengembangan teori behavior. Sifat *rational emotive behavior therapy* dalam metode ini ialah derektif, memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosi. Dalam proses konseling nya, konselor mencoba merubah pikiran klien, yang menampilkan konsekuensi tingkah laku yang dengan membiarkan pikiran irasionalnya bermain.<sup>28</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis menyimpulkan bahwa *rational emotive behavior therapy* adalah usaha untuk menghilangkan cara berfikir irasional yang tidak logis, dengan menggunakan cara untuk menggantikan sesuatu yang

---

<sup>26</sup>Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), 237

<sup>27</sup>Desy Seplyana, *Implementasi Pendekatan REBT dalam Membantu Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa SMA NEGERI 6 MODEL Lubuklinggau*, Jurnal El-Ghiroh, Vol XVII, No 2, 2019, 46

<sup>28</sup>Grantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, 202

logis dan mengkonfrontasikan menggunakan bentuk keyakinan yang irasional.

### **c. Hakikat Manusia Menurut *Rational Emotive Behavior***

Hakikat manusia normal mempunyai pikiran dan perasaan, dan konduite (perilaku) yang berlangsung secara bersamaan. *rational emotive behavior therapy* memiliki beberapa perkiraan atau asumsi mengenai perasaan senang dan tidak senang yang berhubungan dengan dinamika pikiran dan perasaan. beberapa perkiraan mengenai hakikat manusia dalam sudut pandang hakikat, sebagai berikut:

- 1) Ketika dalam keadaan tidak efektif, maka berfikir irasional dan sebaliknya ketika bahagia akan berfikir rasional, karena pada dasarnya manusia itu unik yang cenderung berfikir rasional dan irasional.
- 2) Akibat dari pikiran irasional, menjadi hambatan tersendiri dalam psikologisnya.
- 3) Evaluasi, interpretasi dan filosofi merupakan penyebab hambatan emosi.
- 4) Berfikir tidak logis atau irasional diawali dari faktor lingkungan seperti keluarga dan kultur budaya yang dimana manusia itu dilahirkan. Jika lingkungan dan budaya membawa pengaruh negatif, maka ia akan tumbuh dan berfikir tidak logis atau irasional. Sebaliknya jika positif lingkungan dan budayanya maka dengan sendirinya akan berfikir rasional.
- 5) Berfikir tidak logis atau irasional dapat dilihat dari verbalisasi digunakan. Jika berfikir tidak logis, maka verbalisasi irasional. Namun sebaliknya jika berfikir logis, maka verbalisasinya rasional.

- 6) Fikiran negatif, penolakan dan perasaan dapat dirubah dengan cara berfikir positif dengan menggunakan verbalisasi rasional.<sup>29</sup>

#### **d. Ciri-Ciri *Rational Emotive Behavior Therapy***

Ciri-ciri *rational emotive behavior therapy* menurut Dewa Ketut, sebagai berikut:

- 1) Dalam proses konseling, dituntut memiliki kapasitas dalam memecahkan masalah, konselor lebih aktif dalam proses konseling.
- 2) Dapat membangun dan membentuk interaksi dengan baik antara konselor dan klien, sikap hangat dan ramah konselor akan sangat mempengaruhi proses konseling.
- 3) Pada proses pendampingan dalam mengatasi problem menggunakan cara membarui pola pikir irasional menjadi rasional, maka usahakan selama proses konseling membentuk interaksi baik.
- 4) Selama proses konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.
- 5) Melakukan Diagnosis (rumusan masalah) dengan melihat masalah dan faktor penyebabnya dan membuka cara berfikir klien yang tidak logis.<sup>30</sup>

#### **e. Tujuan Konseling Dengan *Rational Emotive Behavior Therapy***

*Rational emotive behavioral therapy* bertujuan untuk mendampingi individu dalam menyelesaikan masalah perilaku dan emosi yang membawa mereka

---

<sup>29</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, 101

<sup>30</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985), 89.

ke kehidupan yang lebih baik. Hal ini bisa dicapai dengan cara berfikir rasional.<sup>31</sup>

Tujuan utama konseling ini adalah menghilangkan ketakutan, kecemasan, ketidakyakinan diri, kekhawaran dan semacamnya, serta membuat individu melakukan aktualisasi diri untuk mencapai pikiran rasional.<sup>32</sup>

Menurut Muhammad Surya, tujuan *rational emotive behavioral therapy* sebagai berikut:

- 1) Gangguan emosional yang dapat merusak harus dihilangkan.
- 2) Pikiran irasional harus dihilangkan dan memperbaiki untuk memunculkan pikiran rasional.
- 3) Untuk membangun *Self Interst*.<sup>33</sup>

#### **f. Teknik-Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy***

*Rational emotive behavior therapy* adalah usaha untuk menghilangkan tanda-tanda berfikir irasional menjadi rasional. Terapi ini memakai teknik-teknik yang digolongkan sebagai tiga kelompok, sebagai berikut:

##### 1) Teknik-Teknik Kognitif

Teknik ini bermanfaat untuk mengganti atau mengubah cara berfikir klien, berikut adalah teknik yang dipakai ialah:

##### a) Tahap Pengajaran

Teknik ini dalam menunjukkan ketiadaklogisan yang muncul gangguan emosi,

---

<sup>31</sup> Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 508

<sup>32</sup> Andi Mappiare, *Pengantar Konseling Dan Psikoterapi*, (Jakarta: Rajawali Press, 2011), 157

<sup>33</sup> Muhammad Surya, *Dasar-Dasar Konseling Pendidikan (Konsep Dan Teori)*, (Yogyakarta: Kota Kembang, 1988), 20

tahap ini bisa dilakukan konselor dalam peluasan untuk berbicara pada klien.

b) Tahap Persuasif

Konselor berusaha menyakinkan dalam merubah pandangan tidak logis, dengan cara menyakinkan berbagai argumentasi untuk menunjukkan pola berfikir klien yang irasional.

c) Tahap Konfrontasi

Merubah ketidak logisan cara pandang klien pada klien dalam berfikir dan membawanya buat berfikir rasional.

d) Tahap Pemberian Tugas

Di termin ini anugerah tugas pada klien menggunakan mencoba melakukan tindakan rasional pada pada kehidupan nyata. Misalnya memberi tugas klien berteman menggunakan warga sekitar, jika klien merasa dikucilkan menurut pergaulan.<sup>34</sup>

2) Teknik-Teknik Emotif

Digunakan untuk mengganti atau merubah emosi klien, berikut adalah teknik yang tak jarang dipakai ialah:

a) Teknik *Sosiodrama*

Dalam proses konseling, teknik ini memberikan kesempatan kepada klien untuk mengungkapkan dan mengekspresikan berbagai perasaan yang dianggap menekan dalam suasana yang dramatis, sehingga melalui teknik ini klien dapat mengekspresikan dan mengungkapkan perasaan melalui tindakan lisan, tulisan maupun dramatis.

b) Teknik *Self Modelling*

---

<sup>34</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, 92

Dalam proses konselingnya, dibentuk konvensi pada perjanjian buat menghilangkan perasaan yang mengganggu.

c) Teknik *Assertive Training*

Dimanfaatkan buat mendorong, melatih, dan membiasakan klien menggunakan pola perilaku yang diinginkan.<sup>35</sup>

3) Teknik-Teknik Behavior

Sering kali menggunakan memodifikasi perilaku seseorang yang negatif, hal ini dilakukan dengan cara mengubah akar keyakinan yang irasional. Berikut ini dalam *behavioristik* ialah:

a) Teknik *Reinforcement*

Memberikan *reward* sebagai pujian pada klien dengan mau berubah ke tingkah laku rasional dan memberikan *punishment* sebagai hukuman jika tidak mau berubah.

b) Teknik (*Sosial Modelling*)

Cara Memperbarui perilaku klien secara garis besar melakukan observasi, mutasi dan menyesuaikan serta inernaslisasi sesuai model sosial.

c) Teknik *Live Models*

Dan terakhir teknik mode kehidupan konkret (*live models*), yaitu dipakai buat mendiskripsikan kehidupan konkret klien.<sup>36</sup>

Kesimpulannya dalam penelitian ini, peneliti memakai teknik emotif dengan jenis *assertive training*. *Assertive training* diterapkan pada situasi interpersonal, sangat cocok untuk fenomena bahwa sulit bagi individu untuk memperoleh pernyataan diri

---

<sup>35</sup> Rohman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar Dan Pendekatan*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), 288

<sup>36</sup> Muhammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, 18



atau pernyataan yang tepat dalam perilaku yang benar dalam komunikasi interpersonal.<sup>37</sup> Teknik ini bertujuan buat mengatasi dampak kecemasan berdasarkan perlakuan tidak adil di lingkungan, meningkatkan kemampuan buat bersikap amanah (jujur) terhadap diri sendiri, dan melatih serta mengembangkan kemampuan buat membicarakan kejujuran terhadap isi pikiran, perasaan dan hasrat keinginan dengan menggunakan rasa penuh percaya diri.<sup>38</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas, teknik ini sinkron dengan masalah klien dalam menambah rasa percaya diri atau meningkatkan *self confidence* pada anak yatim.

## **2. Teknik Assertive training**

### **a. Pengertian Assertive Training**

Kata asertif menurut istilah bahasa inggis “*to assert*” artinya menegaskan. Menurut Lazarus, perilaku asertif mencakup perilaku percaya diri yang dihasilkan dari adanya kebebasan emosional dan mendukung kondisi yang efektif, antara lain, mendeklarasikan hak individu untuk memperoleh hak tersebut sebagai cara mencapai kebebasan.<sup>39</sup>

Assertive training adalah salah satu teknik yang ada dalam konseling behavioral. Fokus utama pada problem internal yang tidak sesuai dengan

---

<sup>37</sup> Wahyu Farida Dkk, *Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa*, Jurnal ALIBKIN, Vol 6, No 2, 2018, 4

<sup>38</sup> Badrul Kamil Dkk, *Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik Assertive Training*, Jurnal Bimbingan Konseling. Vol 5, No 1, 2018, 25

<sup>39</sup> Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, (Jakarta:Indeks, 2013), 138

kenyataannya. Seperti yang diinginkan Marah, tapi tetap manis.<sup>40</sup>

Menurut Jamal Ma'mur Asmani, assertive training merupakan teknik yang digunakan untuk melatih orang yang mengalami kesulitan dalam menyatakan bahwa perilakunya benar atau layak. Latihan ini dapat membantu orang yang tidak dapat mengungkapkan rasa tersinggung, menyangkal, mengungkapkan emosi dan reaksi positif lainnya. Dengan cara diskusi kelompok dan bermain peran sangat efektif dilakukan.<sup>41</sup> Pada dasarnya diskusi kelompok menekankan dalam penerapan terhadap setiap anggota dalam perilaku. Fokus utama dalam terapi ini adalah diskusi kelompok, agar memudahkan untuk berinteraksi serta dapat mengatasi probelm dalam mengekspresikan perasaan dan keyakinan tidak mampu secara terbuka.<sup>42</sup>

Menurut Hartono, assertive training sangat efektif apabila digunakan untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan kepercayaan diri, keterbukaan diri, atau ketegasan diri.<sup>43</sup> Senada dengan pendapat Bruno, pada dasarnya assertive training dirancang untuk mengembangkan kemampuan manusia yang berkaitan dalam interaksi dengan orang lain. Pelatihan pernyataan merupakan teknik modifikasi perilaku,

---

<sup>40</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta. 2018), 72

<sup>41</sup> Jamal Ma'ruf Asmawi, *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Diva press: Jogjakarta, 2011), 224

<sup>42</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Rafika Aditama, 2013), 215

<sup>43</sup> Hartono dkk, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana,2013), 129

yang telah diklasifikasikan sebagai varian dari psikologi perilaku.<sup>44</sup>

Inti dari penjelasan diatas ialah assertive training dapat membantu orang untuk mudah berinteraksi dan *self confidence* meningkat dalam komunikasi personal maupun interpersonal, serta memiliki ketegasan dalam pengambilan keputusan. Melalui diskusi kelompok agar dalam mengungkapkan perasaan lebih terbuka, memiliki sikap toleransi tinggi dan mempunyai dorongan untuk mengembangkan wawasan, opini, pikiran, perasaan dan komunikasi verbal maupun nonverbal merupakan salah satu *self confidence* bisa tercapai.

#### **b. Ciri-ciri perilaku asertif**

Secara umum, orang yang open minded, aktif, jujur, serta menghargai diri sendiri dan orang lain merupakan bagian dari perilaku asertif. Berikut ini ciri-ciri perilaku asertif :

- 1) Mudah mengekspresikan kebutuhan diri sendiri baik secara lisan maupun tulis yang sesuai dengan kata hati, perasaan berupa emosi dan pikiran berupa ide.
- 2) Mudah katakan "tidak" untuk sesuatu memang dia tidak menyetujui dan juga tidak menurut hatinya.
- 3) Mampu berbicara secara terus terang, jujur dan langsung, Dan memang seharusnya begitu.
- 4) Mudah menolak sesuatu yang irasional, berbahaya, buruk, dan dapat melukai diri sendiri atau orang lain lain.

---

<sup>44</sup> Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2013), 141

- 5) Mudah menyatakan sesuatu secara jelas dan apa adanya
- 6) Mampu mengatakan "tolong" disaat membutuhkan pertolongan
- 7) Mudah menerima kritikan
- 8) Mudah berinteraksi dan bersosialisasi dengan baik
- 9) Mudah mengontrol emosi, tidak tersinggung dan marah
- 10) Mudah open minded (berfikir terbuka) terhadap sesuatu yang tidak sesuai kenyataan.<sup>45</sup>

### **c. Tujuan Assertive Training**

Dalam proses pelaksanaannya, teknik assertive training mempunyai beberapa tujuan yang ingin dicapai oleh konselor terhadap klien. Menurut Corey ada beberapa tujuan sebagai berikut:

- 1) Melatih individu untuk mengekspresikan diri dengan cara melatih kepekaan terhadap perasaan dan hak orang lain.
- 2) Meningkatkan keterampilan perilaku individu sehingga dapat menentukan apakah mereka harus bertindak sesuai keinginan dalam situasi tertentu.
- 3) Mengekspresikan kepekaan mereka terhadap perasaan dan hak orang lain dengan cara melatih keberanian individu dalam mengungkapkan diri.
- 4) Meningkatkan kemampuan individu untuk menampilkan diri dan mengekspresikan diri dengan nyaman dalam berbagai situasi sosial
- 5) Menghindari berbagai kesalahpahaman dari lawan interaksi.<sup>46</sup>

---

<sup>45</sup> Sunardi, *Latihan Asertif*, (Bandung: PLB FPI UPI, 2010), 3

<sup>46</sup> Gerald Corey, *Teori Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung:PT Refika Aditama, 2009), 98

#### **d. Manfaat Assertive Training**

Dalam pandangan corey, manfaat dari asertive training dapat membantu bagi orang-orang berikut ini:

- 1) Tidak bisa mengungkapkan kemarahan dan kegebiraan.
- 2) Menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu dorong orang lain sebelum bersikap sopan.
- 3) Kesulitan mengatakan “tidak”
- 4) Kesulitan dalam mengungkapkan emosi dan reaksi positif lainnya, serta merasa tidak berhak mengungkapkan pikiran dan gagasannya.<sup>47</sup>

Berdasarkan sudut pandang di atas, dapat disimpulkan bahwa manfaat assertive training adalah meningkatkan kemampuan untuk mengkomunikasikan dengan orang lain apa yang diinginkan, dipikirkan, dan dirasakan, tetapi tetap menjaga dan menghormati hak dan perasaan orang lain.

#### **e. Langkah-Langkah Assertive Training**

Singgih menjelaskan langkah-langkah yang dikemukakan oleh Albert yang percaya bahwa salah satu karakter perilaku percaya diri memiliki prosedur berupa pelatihan yang diberikan individu untuk berlatih. perilaku adaptasi sosial melalui ekspresi diri, sikap, harapan, pendapat dan hak. Sebagai berikut:

- 1) Latihan keterampilan, dimana konselor mengajarkan perilaku verbal dan nonverbal yang diintergrasikan dalam rangkaian tingkah laku. Pelaksanaan teknik ini dilakukan dengan cara *modelling*, feedback secara berurutan, pelatihan khusus berupa permainan dan tugas rumah.

---

<sup>47</sup> Gerald Corey, *Teori Praktek Konseling & Psikoterapi*, 98

- 2) Mengurangi kecemasan yang tidak asertif, dengan cara pengebalan. Melalui keadaan aktual atau imajinasi. Bermain peran juga dimungkinkan mengurangi kecemasan klien. Berbicara berdasarkan keinginan batinnya semua yang tidak bisa dia rasakan sejauh ini dikeluarkan di bawah tekanan, hal ini bisa mengurangi kecemasan.
- 3) Merekonstruksi aspek kognitif, di mana nilai keyakinan dan sikap yang membatasi ekspresi diri klien diubah dengan memahami dan mencapai sesuatu melalui tindakan perilaku.<sup>48</sup>

### 3. *Self Confidence*

#### a. *Pengertian self confidence*

*Self Confidence*, seringkali disebut percaya diri, adalah aspek krusial dalam kepribadian seorang. Hidup tanpa rasa percaya diri akan menyebabkan banyak masalah. Kepercayaan diri berupa aspek kepribadian yang krusial (penting) dalam kehidupan, lantaran dengan adanya percaya diri seorang sanggup mengaktualisasikan segala potensi yg ada.<sup>49</sup>

Rasa percaya diri didapat dari pengalaman hidup, hal ini berhubungan dengan kemampuan seorang buat melakukan sesuatu dengan baik. Dengan percaya diri seseorang akan sanggup mewujudkan potensi yang dimiliki dan bisa mengembangkan potensi itu.<sup>50</sup>

---

<sup>48</sup> Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Libri, 2011), 216

<sup>49</sup> M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Arr-Ruzz Media, 2017), 33

<sup>50</sup> Muhammad Fikri Fatoni, *Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Percaya Diri Terhadap Korban Bullying di UIN Sunan Ampel Surabaya*, Skripsi, 34

Pada dasarnya *self confidence* lahir atas dasar kesadaran manusia. Ketika seorang akan memutuskan akan melakukan sesuatu, sesuatu itu akan dilakukan. Artinya dalam mengambil keputusan untuk melakukan sesuatu tersebut harus ada bermakna bagi kehidupan.<sup>51</sup> Kepercayaan atas kemampuan sendiri dan sadar atas kemampuan tersebut serta dapat menggunakannya merupakan bagian dari *self confidence*.<sup>52</sup>

Menurut Zutrina & Firman, *self confidence* adalah keyakinan seorang terhadap kemampuan diri sendiri, kemampuan ini dimiliki buat bisa mencapai kesuksesan dan selalu menumbuhkan konduite positif (perilaku positif) terhadap lingkungan.<sup>53</sup> Hal ini mirip dengan pendapat Hakim, yaitu *self confidence* dapat dikatakan suatu keyakinan tentang kekuatan yang diyakini, kemudian keyakinan tersebut menimbulkan perasaan mampu untuk mencapai berbagai macam tujuan dalam hidup.<sup>54</sup>

Zakiah Darajat, *self confidence* merupakan percaya terhadap dirinya sendiri yang didapatkan dari pengalaman sejak kecil. Seseorang mempunyai *self confidence* dalam dirinya akan bisa mengatasi segala faktor, situasi dan kondisi, namun sebaliknya dengan

---

<sup>51</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, (Bandung: Pustaka Setia, 2006), 20

<sup>52</sup> Lestari Dkk, Peningkatan Percaya Diri Siswa Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Person Centered, *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*, vol 1, no, 1, 2017, 240

<sup>53</sup> Zutrina Tiara dan Firman, *Improvement of Self Confidence of Orphanage Children in Entrepreneurship through Group Guidance Services at Aisyiyah Orphanage Nanggalo Padang Branch*, dalam *jurnal Neo Konseling*, vol 1, no 3, 2015, 2

<sup>54</sup> Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta:Puspa Swara,2002), 6

minim *self confidence* akan lebih peka terhadap lingkungan yang menekan.<sup>55</sup>

Dalam hal ini, bisa disimpulkan bahwa *self confidence* merupakan aspek kepribadian yang krusial (penting). *Self confidence* atau rasa percaya diri diperoleh berdasarkan pengalaman sejak kecil, dengan adanya rasa percaya diri individu bisa mengaktualisasikan potensinya, menyesuaikan diri di lingkungan panti asuhan dan bisa mengevaluasi diri baik kelemahan maupun kelebihan yang dimiliki.

Keyakinan akan kapasitas kemampuan seseorang untuk mencapai kesuksesan dan menumbuhkan perilaku positif terhadap lingkungan, hal ini membutuhkan *self confidence* atau rasa percaya diri.

#### **b. Ciri – Ciri *Self Confidence***

*Self confidence* atau percaya diri tidak muncul begitu saja, namun terdapat proses di dalamnya sehingga terjadilah pembentukan *self confidence*. secara garis besar terbentuknya *self confidence* dalam seorang melalui beberapa proses yaitu:

- 1) Terbentuknya kepribadian yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- 2) Pemahaman tentang kelebihan yang dimiliki, untuk menciptakan kepercayaan diri yang kuat dan memanfaatkan kelebihan.
- 3) Reaksi positif dan pemahaman tentang kelemahan yang dimiliki.
- 4) Pengalaman dalam menjalani banyak aspek kehidupan.<sup>56</sup>

---

<sup>55</sup> Zakiyah Darjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV: Haji Masagug, 1995), 25

<sup>56</sup> Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, 2



Menurut mardatilah, seorang yang mempunyai *self confidence* mempunyai ciri-ciri:

- 1) mengenal dan memanfaatkan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, kemudian mengembangkan potensi yang dimiliki.
- 2) membuat standar untuk pencapaian tujuan hidup, kemudian berikan reward jika berhasil dan coba lagi jika tidak berhasil.
- 3) Memilih untuk mawas diri (intropeksi diri) dan mengevaluasinya, lain bila tujuan tersebut tidak tercapai maka tidak menyalahkan orang lain.
- 4) perasaan depresi, rasa tidak mampu, dan kecewa, dapat ditanggulangi masalah tersebut.
- 5) Menghadapi dan mengalami sesuatu dengan menggunakan perasaan tenang.
- 6) Mampu mengatasi kecemasan.
- 7) Dan berpikirlah positif.<sup>57</sup>

### c. Faktor-Faktor Mempengaruhi *Self Confidence*

*Self confidence* tidak begitu saja muncul pada seseorang, tetapi secara pribadi, masih ada proses tertentu, sampai terbentuknya *self confidence*. Pembentukan ini tidak seketika melainkan melalui suatu proses panjang yang berlangsung sejak usia dini. Berikut faktor-faktor mempengaruhi *self confidence* menjadi sebagai berikut:

- 1) Faktor Internal
  - a) Kondisi fisik, Sangat mempengaruhi pada *self confidence* pada diri seseorang, karena seseorang sering merasa *insecure* pada dirinya akan kondisi fisiknya. Sering kali merasa

---

<sup>57</sup> Mardatilah, *Pengembangan Diri*, (STIE Balikpapan: Madani, 2010), 176

kegemukan, rusaknya salah satu indra atau cacat pada tubuhnya.

- b) Pengalaman hidup. Minimnya *self confidence* disebabkan oleh pengalaman hidup, karena pengalaman di masa lalunya sangat penting dalam mengembangkan pribadi sehat.
- c) Sebuah *self concept*, Pembentukan rasa percaya diri seseorang dimulai dengan menggunakan suatu proses perkembangan *self concept* yang diperoleh dari pergaulan dan interaksi.
- d) *Self esteem*, mulai berdasarkan *self concept*. jika *self concept* positif, maka *Self esteem* akan positif. *Self esteem* merupakan penilaian yang akan dilakukan dalam diri seorang individu.<sup>58</sup>

## 2) Faktor Eksternal

- a) Pengalaman hidup & Lingkungan, lingkungan termasuk lingkungan keluarga, teman sebaya, masyarakat dan sekolah. Lingkungan famili merupakan lingkungan pertama dimana anak dilahirkan, dididik, tumbuh serta berkembang dengan baik, dan di lingkungan ini anak-anak mengenali nilai dan kebiasaan yang berlaku di dalamnya masyarakat. Ini diperkenalkan pertama kali oleh orang tua.<sup>59</sup> Dalam lingkungan keluarga ini benar-benar mempengaruhi proses pembentukan *self confidence* pada anak, hal ini *self confidence* merupakan aspek kemampuan

---

<sup>58</sup> Nur Gufron dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Arr-Ruzz, 2017), 37

<sup>59</sup> Nugroho Prihantoro, *Pengaruh Konsep Diri Dan Lingkungan Keluarga Terhadap Minat Belajar Siswa Program Studi Kendaraan Ringan Di SMK Piri 1 Yogyakarta*, Skripsi, (Yogyakarta: universitas negeri yogyakarta, 2013), 29

anak yang diwujudkan dalam bentuk tingkah laku.

- b) Pekerjaan, di dalam kehidupan masyarakat, setiap orang membutuhkan pekerjaan. Karena dengan bekerja dapat mengembangkan kemandirian dan kreativitas serta dapat menumbuhkan *self confidence* seseorang.
- c) Pendidikan, Anthony mengungkapkan level Pendidikan yg rendah menciptakan seorang cenderung merasa pada bawah kendali orang siapa yg lebih pintar, namun sebaliknya, seorang yg memiliki taraf pendidikan lebih tinggi akan sebagai lebih mandiri dan kurang bergantung dalam orang lain. Individu ini bisa memenuhi kebutuhan biologis menggunakan memakai rasa percaya diri kepercayaan.<sup>60</sup>

#### **d. Self Confidence Dalam Perspektif Islam**

Islam adalah agama *rahmatan lil 'alamin* (rahmat bagi semua alam). Islam juga memiliki misi untuk mensejahterakan manusia di dunia dan akhirat. Allah SWT mengutus Nabi Muhammad SAW menyempurnakan kehidupan manusia dengan menyerukan ma'ruf dan mencegah jahat.<sup>61</sup> Sebagai media dakwah yg sebagai kemajuan ilmu pengetahuan Al-Qur'an menjadi karamah Allah.

Al-Qur'an diturunkan untuk membimbing dan mengajar insan pada aspek kehidupan, baik fisik, psikologis, individu dan sosial. Pada Al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang membahas tentang ketentuan Allah SWT, supaya manusia mempunyai

---

<sup>60</sup> Irina V. Sokolova, *kepribadian anak, sehatkan kepribadian anak anda?*, (Yogyakarta: Kata Hati, 2008), 34.

<sup>61</sup> Saerozi, *Ilmu Dakwah*, (Yogyakarta: Omabak, 2013), 25

konduite (perilaku) percaya diri dalam menjalani hidup.<sup>62</sup> *Self confidence* dimulai dari tekad atau kemauan diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan dan dibutuhkan dalam hidup. Dalam melakukan dan menghadapi suatu tantangan diperlukan keyakinan yang kuat di dalam diri sendiri, merupakan bagian dari *self confidence*.<sup>63</sup>

Al-Qur'an menjadi yang pertama untuk menegaskan kepercayaan diri. Hal itu terlihat jelas dalam beberapa ayat yang menunjukkan kepercayaan diri. Ayat-ayat tersebut dalam QS. Ali-Imran: 139 dan QS. Al-Fusilat: 30.

وَلَا تَحْزَنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ { ١٣٩ }

Artinya : “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah kamu (pula) bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.<sup>64</sup> (Q.s. Ali Imran:139)

Sepenggal makna ayat diatas, merupakan kaum mukmin yang mengemukakan bahwa beriman, sebaiknya menghilangkan sifat ragu-ragu dan putus asa. Lantaran selayaknya kaum mukmin memiliki *self confidence* yang tinggi berawal dari keimanan. Jadi ayat ini berbicara mengenai persoalan *self confidence* lantaran terdapat kaitannya menggunakan perilaku dan

---

<sup>62</sup> Aat Hidayat, *Psikologi Dan Kepribadian Manusia: Perspektif Al-Qur'an Dan Pendidikan Islam*, Jurnal Penelitian, Vol 11, No 2, 2017, 11

<sup>63</sup> Aya Mamlu'ah, *Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Suat Ali Imran Ayat 139*, Jurnal Pendidikan Dan Kejian Keislaman, Vol 01, No,01, 2019, 03

<sup>64</sup> Departemen Agama Ri, *Alquran Dan Terjemahnya*, (Jakarta:Sygma Exagrafi, 2009), 67

sifat orang mukmin yg mempunyai keyakinan kuat dan nilai positif terdapat dirinya sendiri.<sup>65</sup>

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا  
وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ { ٣٠ }

Artinya : “*Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan “Tuhan Kami ialah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan “janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih, gembiralah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu”.*”<sup>66</sup>(Q.s. Al-Fushilat: 30)

Seperti ayat-ayat diatas, orang yang memiliki *self confidence* dalam Al-Qur’an tidak takut dan sedih. Banyak ayat yang menjelaskan mengenai keistimewaan posisi manusia di dunia dan mengenai keistimewaan orang muslim.<sup>67</sup> Penjelasan ini diperjelas dalam ayat-ayat Al-Qur’an. QS. Al-Hijr:53 dan QS. Yunus:62

قَالُوا لَا تَوْجَلْ إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ عَلِيمٍ ﴿٥٣﴾

Artinya: “*Mereka berkata: “Janganlah kamu merasa takut, sesungguhnya Kami memberi kabar gembira kepadamu dengan (kelahiran seorang) anak laki-laki (yang akan menjadi) orang alim”.*”<sup>68</sup>

<sup>65</sup> Mujtaba Sayyid, *Psikologi Islam*, (Jakarta: Pustaka Hidayah, 1993), 33

<sup>66</sup> Departemen Agama Ri, *Alquran Dan Terjemahnya*, (Jakarta:Sygma Exagrafi, 2009), 480

<sup>67</sup> Aya Mamlu’ah, *Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur’an Suat Ali Imran Ayat 139*, Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman, Vol 01, No,01, 2019, 04

<sup>68</sup> Departemen Agama Ri, *Alquran Dan Terjemahnya*, (Jakarta:Sygma Exagrafi, 2009), 265

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٦٢﴾

Artinya: “Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”.<sup>69</sup>

Menurut keyakinan Islam, orang yang minim *self confidence*, keputusasaan dan pesimis termasuk golongan orang kufur, putus harapan, fasik (orang yg melanggar perintah Allah SWT) dan sesat.<sup>70</sup> Seperti yang telah dijelaskan di dalam firman Allah SWT . QS. Al-Hijr: 56

قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ ﴿٥٦﴾

Artinya: “Ibrahim berkata: tidak ada orang yang berputus asa dari rahmat Tuhan-nya, kecuali orang-orang yang sesat”.<sup>71</sup>

Berdasarkan ayat-ayat di atas, terlihat bahwa penyesuaian keyakinan agama menganjurkan dan menjamin kebahagiaan umatnya yang hidup dengan keyakinan dalam kehidupan dunia. Orang yang masih hidup dalam keputusasaan dan kepercayaan diri yang minim sangat dilarang.

#### e. Meningkatkan *Self Confidence* Pada Anak Yatim Melalui *Rational Emotive Behavior Therapy*

Mengembangkan *self confidence* dalam diri seorang wajib dimulai pada diri masing-masing. Ada sebagian cara yang bisa dilakukan apabila individu (Anak yatim) mengalami minim *self confidence*, terdapat beberapa cara yg bisa dikembangkan dengan

---

<sup>69</sup> Departemen Agama Ri, *Alquran Dan Terjemahnya*, (Jakarta:Sygma Exagrafi, 2009), 216

<sup>70</sup> Mujtaba Sayyid, *Psikologi Islam*, (Jakarta: Pustaka Hidayah. 1993), 35.

<sup>71</sup> Departemen Agama Ri, *Alquran Dan Terjemahnya*, (Jakarta:Sygma Exagrafi, 2009), 265

perilaku-perilaku hidup positif pada membangun *self confidence*, yaitu:

- 1) Membangun kemauan yang kuat, karena kemauan merupakan landasan utama individu dalam membangun kepribadiannya sendiri, termasuk percaya diri
- 2) Mengobarkan semangat keberanian dan berusaha mengontrol ketegangan yang dialami menggunakan bernapas panjang & santai
- 3) Memiliki perilaku dan berpikir yg positif, hal ini bisa dilakukan menggunakan cara menghilangkan pikiran negatif dan sering melatih diri buat berpikir logis, realistis dan positif, serta bisa membentuk *self confidence* dalam individu.<sup>72</sup>

*Self confidence* dalam anak yatim bisa dibangun menggunakan aneka macam bentuk aktivitas. Lantaran lingkungan sangat berperan krusial dalam mengembangkan *self confidence* anak yatim. Adapun bentuk aktivitas nya menjadi berikut:

- 1) Mengembangkan pertanyaan untuk keberanian

Salah satu kegiatan les privat yang diajar oleh ustadzah dapat mengembangkan keberanian anak yatim. Anak yatim yang ada di panti asuhan diberikan keyakinan oleh ustadzah yang mengajar bahwa efektif dalam mengembangkan *self confidence* ialah dengan memberanikan dirinya untuk selalu bertanya, hal ini berguna untuk melatih mental anak dalam mengembangkan *self confidence*.

- 2) Ustadzah berperan untuk aktif bertanya

Tugas ustadzah untuk aktif mengajukan pertanyaan atau mengajak komunikasi anak yatim

---

<sup>72</sup> Hakim Thursan, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, 170

terutama mereka yang introvert atau pendiam. Dengan cara ini di yakini efektif dalam membangun keberanian *self confidence*, serta untuk membangun komunikasi antara ustadzah dan anak yatim.

- 3) Di setiap kegiatan bersama, diimbangi dengan diskusi

Disetiap kegiatan sehari-hari seperti mengaji, belajar kelompok dan les privat, diimbangi diskusi dengan tujuan melatih mereka untuk berani tampil di depan, berani berdebat, dan kapan berdebat ketika sedang dalam diskusi.

- 4) Menegakkan kedisiplinan

Pada dasarnya disiplin sangat penting untuk itu diterapkan, lantaran anak akan merasa tertantang buat dapat mengikuti keadaan menggunakan lingkungan pada panti asuhan. Di dalam proses penerapan disiplin ke panti asuhan, anak akan menerima bimbingan jasmani dan rohani yang sangat bermanfaat buat menghadapi kehidupan pada masa depan atang. Salah satu manfaat di atas adalah meningkatkan rasa percaya diri.<sup>73</sup>

Minimnya *self confidence* jika terus ada dalam diri anak yatim, bisa menimbulkan problem pada diri nya, karena *self confidence* adalah kepribadian yg sangat krusial dalam kehidupan. Minimnya *self confidence* akan mengalami kesulitan saat melakukan hubungan atau interaksi dengan orang lain, mereka kurang bisa mengeluarkan aspirasinya dan kurang menghargai orang lain. Mereka juga tidak bisa berfikir

---

<sup>73</sup> Hakim Thursan, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, 136



positif dan bertindak dalam mengambil keputusan.<sup>74</sup> Oleh karena itu permasalahan minim *self confidence* bisa diatasi menggunakan *rational emotive behavior therapy*. Menurut pandangan Maynawati, bahwa manusia bisa memperbaiki bahkan merubah pola konduite (perilaku) misalnya sikap, persepsi, keyakinan dan cara berfikir serta pikiran yg irasional menjadi rasional.<sup>75</sup> Pandangan Ellis, semakin membuktikan bahwa keyakinan rasional adalah keyakinan pada pikiran atau tindakan yang dapat membantu klien merasa sehat dalam berfikir dan mengurangi hal-hal yang tidak perlu.<sup>76</sup>

Serupa dengan konsep yang disebutkan pada bagian *rational emotive behavior therapy* (REBT), tujuan utama dari terapi ini adalah mengubah dan memperbaiki semua pola pikir dan perilaku individu yang irasional atau tidak logis agar menjadi logis atau rasional. Supaya anak di LKSA dapat menumbuhkan potensi-potensi yang ada pada dirinya.

Di sinilah fokus utama dalam terapi ini adalah membantu anak melalui perubahan menurut keadaan seringkali pesimis dan minim *self confidence* menuju yang lebih mandiri dan lebih positif, konselor membantu klien atau anak yatim piatu, buat mengetahui cara mengembangkan potensi yang adadi

---

<sup>74</sup> Asrullah Syam dan Amri, "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi IMM terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa", Jurnal Biotek, Vol 5, No1, 2017, 3

<sup>75</sup> Aldila F. R. N. Maynawati, *Penanganan Kasus Low Self-Esteem Dalam Berinteraksi Sosial Melalui Konseling Rational Emotif Teknik Reframing*, Indonesian Journal of Guidance and Counseling Therapy and Aplication, Vol 1, 2012, 156

<sup>76</sup> Albert Ellis, *Terapi REB Agar Hidup Bebas Derita*, (Jakarta: Mizan, 2006), 90

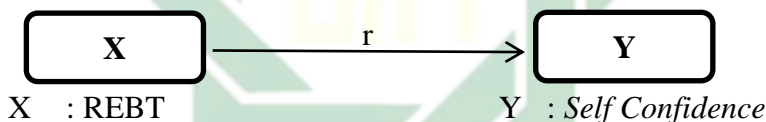
dalam dirinya dan menambah keyakinan akan kemampuannya.

### C. Paradigma Penelitian

Bentuk model viewpoint (sudut pandang) peneliti tentang pendekatan yang digunakan untuk mencari hipotesis dalam menemukan metode merupakan bagian dari paradigma penelitian.<sup>77</sup> Secara garis besar dikenal sebagai pola pikir dalam hubungan antar variabel dan menjawab prosedur penelitian.<sup>78</sup>

Berikut ini adalah paradigma penelitian dari Pengaruh *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *assertive training* terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro

**Tabel 2.1**  
**Paradigma Penelitian**



Keadaan anak yatim sebelum mendapat treatment/terapi ialah belum bisa mengaktualisasikan potensinya, merasa malu, dan kekhawatiran mereka terhadap masa depannya, yang sering muncul dalam pemikiran mereka. Sehingga efek yang dirasakan dari permasalahan ini adalah anak yatim merasa minim *self confidence*, kurang yakin dengan kemampuan, bakat dan minat yang dimiliki. Dan sulit berinteraksi dengan orang yang baru dikenal. Efek ini bisa menghambat jiwa sosial anak yatim. Dan setelah diberikan treatment/ terapi diharapkan ada perubahan pada kondisi anak yatim. perubahan yang diharapkan diantaranya ialah

<sup>77</sup> Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: CV. PustakaSetia, 2011), 84

<sup>78</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, 42

bisa mengaktualisasikan potensinya, tidak merasa malu, dan merasa tenang terhadap lingkungan sekitar, hal ini menjadikan mereka mudah berinteraksi sehingga tidak menghambat jiwa sosialnya.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Rumusan masalah dalam memberikan Jawaban sementara dalam bentuk pernyataan, namun belum menjawab secara empirik biasanya disebut hipotesis.<sup>79</sup>

Maksud dari pernyataan diatas ialah jawaban sementara atas permasalahan yang telah peneliti rumuskan dan masih perlu di uji kebenarannya melalui fakta-fakta. Adapun hipotesis yaitu:

$H_a$  : *Rational emotive behavior therapy* dengan teknik assertive training berpengaruh terhadap peningkatan *Self Confidence* di LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.

$H_0$  : *Rational emotive behavior therapy* dengan teknik assertive training tidak berpengaruh terhadap peningkatan *Self Confidence* di LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>79</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: Alfabeta,2017), 99

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan Pendekatan kuantitatif. Lantaran data yang diambil pada bentuk nomor yang akan diproses secara statistik.<sup>80</sup> Pendekatan ini mempelajari perselisihan berdasarkan fenomena dan menghubungkan antara variabel dalam perselisihan yang ditentukan. Hubungan atau interaksi yang dimaksud dapat berupa kausalitas atau interaksi fungsional.<sup>81</sup>

Metode eksperimental merupakan suatu metode yang akan digunakan dalam penelitian ini, kerana didasarkan pada filosofi positivisme. Digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu. Pengumpulan data dalam metode ini menggunakan instrumen dan analisis data. Hal ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menguji hipotesis yang telah ditentukan dalam penelitian.<sup>82</sup> Penelitian ini menjelaskan adanya pengaruh antara dua variabel penelitian *rasional emotive behavior therapy* dengan teknik *assertive training* terhadap peningkatan *self confidence*.

Jenis metode eksperimental menggunakan *Pre-Experimental* dengan tipe satu kelompok *one group pretest-posttest design*. Eksperimen dilakukan tidak dengan pengendalian pada variabel yang berpengaruh, fokus

---

<sup>80</sup> Tatang M Amirin, *Menyusun Rencana Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995), 89.

<sup>81</sup> Rully Indrawan Dan Poppy Yaniawati, *Metode Penelitian*, (Bandung:Refika Aditama, 2014), 51

<sup>82</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Alfabeta,2017), 15

utamanya dengan perlakuan tanpa kelompok kontrol.<sup>83</sup> Bentuk dari penelitian ini adalah pengukuran *pretest* (belum dikasih treatment) dan *posttest* (setelah diberi treatment dilakukan pengukuran kembali), dari hasil perlakuan tersebut akan terlihat jelas karena perbandingan keadaan sebelum diberi treatment dan keadaan setelah diberi treatment.<sup>84</sup> Dalam eksperimen ini akan menguji pengaruh dari perlakuan tersebut terhadap kondisi sosial. Penelitian ini akan dibentuk kelompok tunggal, untuk mengetahui pengaruh keadaan sebelum dan sesudah dilakukan treatment.<sup>85</sup>

Desain ini apabila di gambarkan seperti tabel dibawah ini:

**Tabel 3.1**  
**Desain Penelitian**

<b>Kelompok</b>	<b>Pretest</b>	<b>Perlakuan</b>	<b>Posttest</b>
Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

**Keterangan:**

O<sub>1</sub> : *Pre Test*

X : *Perlakuan/Treatment*

O<sub>2</sub> : *Post Test*.<sup>86</sup>

<sup>83</sup> Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: UMM Press, 2006), 97

<sup>84</sup> Liche Seniati, dkk, *Psikologi Eksperimen*, (Jakarta, PT Indeks, 2011), 118

<sup>85</sup> Deni Dermawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung, Remaja Rosdakarya, 2013), 58

<sup>86</sup> Edi Riadi, *Metode Statistik Parametrik & Nonparametrik*, (Tangerang: Pustaka Mandiri, 2014), 10

Desain Tabel diatas menunjukkan bahwa  $O_1$  adalah keadaan anak yatim belum diberi *treatment* dan diberi angket. Sedangkan X adalah pemberian *treatment* pada anak yatim dan terakhir  $O_2$  adalah keadaan anak yatim yang sudah diberi *treatment* dan diberi angket lagi.

Penelitian ini memakai suatu perlakuan (*treatment*). Perlakuan yang akan diberikan berupa *rational emotive behavior therapy* menggunakan teknik *Asertive Training*. Tujuan penelitian ini merupakan untuk mengetahui pengaruh *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *assertive training* terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.

## **B. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dilokasi Sumberrejo Bojonegoro di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro. yang berada di Jl. Sikatan, No. 33 I, Sumberrejo Bojonegoro.

## **C. Populasi**

Daerah generalisasi yang terdiri objek/subyek dengan kualitas dan karakteristik unik yang diidentifikasi serta disimpulkan oleh peneliti merupakan bagian dari populasi.<sup>87</sup> Menurut Muhammad Ali, populasi merupakan semua unit subyek penelitian.<sup>88</sup>

Adapun keseluruhan anak yatim yang dijadikan populasi pada penelitian ini yang bermukim di LKSA (lembaga kesejahteraan sosial anak) yang sedang menempuh pendidikan formal di Madrasah Tsanawiyah (MTS).

Jumlah keseluruhan populasi pada penelitian ini ialah 32 anak yatim, yang merupakan anak yatim bermukim di

---

<sup>87</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif R&D*, (Bandung, Alfabeta, 2017), 117.

<sup>88</sup> Muhammad Ali, *Memahami Riset Perilaku dan Sosial*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2014), 88.

LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro dan mengalami minim *self confidence*. Penelitian ini disebut dengan penelitian populasi Karena subyek kurang dari 100, yang menurut mahi hikmat menjelaskan bahwa ukuran subyek penelitian yang terbaik ialah berjumlah 100%.<sup>89</sup>

#### **D. Variabel dan Indikator Penelian**

Secara linguistik, variabel adalah nilai, atribut atau properti yang ada pada suatu objek. Bentuk dari objek bisa seperti tempat, benda, peralatan atau apa saja yang dapat dipelajari secara empirik. Secara garis besar untuk obyek penelitian atau menjadi titik perhatian obyek penelitian.<sup>90</sup>

Sugiyono, memaparkan bahwa variabel pada suatu penelitian mempunyai sifat menurut objek yang diteliti dan memiliki beragam variasi antara satu dengan lainnya pada kelompok.<sup>91</sup> Jadi gejala yang di amati dan menjadi fokus penelitian.

Sedangkan indikator penelitian sebagai alat ukur variabel yang memiliki fungsi untuk mengetahui ukuran variabel dalam indikator penelitian yang ada di sub indikator atau aspek *Dependen variable (Self Confidence)*. Kemudian dirumuskan menjadi sebuah alat ukur dalam pembuatan angket<sup>92</sup>.

Adapun Variabel dan indikator sebagai berikut:

a. Variabel bebas (*Independen variable*),

Variabel bebas (*Independen variable*) disebut variabel bebas artinya tidak dipengaruhi oleh tidak

---

<sup>89</sup> Mahi M. Hikmat, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011), 65

<sup>90</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 99

<sup>91</sup> Husein Umar, *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1998), 47

<sup>92</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, 121

terikat.<sup>93</sup> Variabel ini berdiri sendiri tidak dipengaruhi oleh lain.

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas (*Independen variable*) adalah *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *assertive training*.

Adapun indikator dari variabel X sebagai berikut:

- 1) Kesadaran akan tingkah laku dalam menghadapi suatu masalah.
  - 2) Mengaktualisasikan diri, menyesuaikan diri, dan percaya diri dilingkungan panti asuhan.
  - 3) Mengevaluasi diri baik kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.
- b. Variabel terikat (*Dependen variable*)

Variabel terikat (*Dependen variable*) atau variabel terikat ialah variabel yang menjadi akibat atau dipengaruhi karena adanya *Independen variable*.<sup>94</sup> *Self Confidence* sebagai variabel terikat.

Variabel Y: *Self Confidence*, indikator nya sebagai berikut:

- 1) Keyakinan Diri
- 2) Bersikap Positif
- 3) Intropeksi Diri
- 4) Mandiri.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>93</sup> Edi Riyadi, *Metode Statistik Parametrik & Nonparametrik*, 34

<sup>94</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif R&D*, 39



## E. Tahap-Tahap Penelitian

Pada Tahap ini dilakukan untuk menyelesaikan penelitian yang berjudul ”pengaruh *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *assertive training* terhadap peningkatan *Self Confidence* di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro’ adalah sebagai berikut:

### 1. Tahap Pra Lapangan

Pada tahap awal ini peneliti menyiapkan desain penelitian dari awal pembuatan tema penelitian. Peneliti membuat permasalahan yang akan dijadikan objek dalam penelitian, permasalahan ini akan dirumuskan ke dalam variabel yang akan menjadi bahan penelitian. Peneliti menyerahkan outline kepada kaprodi untuk di setujui.

Setelah mendapat persetujuan, peneliti kemudian melakukan penelitian literatur melalui literatur yang sesuai untuk mendapatkan penelitian teoritis. Kajian teori ini digunakan untuk menyempurnakan teori yang akan digunakan dalam penelitian. Selain itu, sebelum melakukan penelitian. Selanjutnya sebelum melakukan penelitian, peneliti menyusun proposal penelitian. Sebelum dilakukan seminar proposal, peneliti melakukan bimbingan ke dosen pembimbing. Dan peneliti melakukan seminar proposal.

Setelah seminar proposal. Peneliti mengoreksi kesalahan dalam rekomendasi yang diujikan oleh dosen. Selain itu peneliti dapat memasuki tahap penelitian lapangan.

### 2. Tahap Memasuki Lapangan

Pada tahap ini, peneliti melakukan observasi instansi yang akan dilakukan penelitian. Selanjutnya peneliti membuat surat izin penelitian di *ods* siacad fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan ampel surabaya. Setelah mendapat surat izin, peneliti datang ke instansi untuk menyerahkan surat izin dan peneliti mulai

melakukan pengamatan di lokasi penelitian. Observasi ini digunakan untuk mencari data dan informasi yang dibutuhkan untuk penelitian.

### 3. Tahap Pasca Lapangan

#### a. Teknik pelaksanaan

Teknik pelaksanaan yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan dalam meningkatkan *self confidence* melalui konseling yang menggunakan terapi *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *Assertive Training*. Proses konseling yang akan dilakukan adalah konseling kelompok, dilakukan seminggu satu kali.

#### 1) Tahap identifikasi

Untuk memperoleh informasi atau data tentang responden atau narasumber, peneliti melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Tanggal 22 Juli 2020, peneliti memberikan surat izin penelitian kepada pengurus LKSA 'Aisyiyah, sekaligus memberitahu anak yatim yang akan dijadikan responden tingkat MTS.
- b) Tanggal 23 Juli 2020, peneliti melakukan wawancara dengan pengurus LKSA Perempuan dan Laki-Laki, yaitu sebagian anak yatim LKSA 'Aisyiyah mengalami *self confidence* rendah, hal ini ditandai dengan memahami potensi yang dimiliki, merasa malu, dan kekhawatiran mereka terhadap masa depannya, yang sering muncul dalam pemikiran mereka.
- c) Peneliti melakukan wawancara dengan salah satu santri anak yatim yang berinisial WL, sehingga diperoleh informasi tentang dirinya bahwa dirinya merasa *insecure* bila ditunjuk mewakili sekolah lomba, ia merasa ada yang lebih mampu dari dirinya.

- d) Peneliti melakukan observasi selama kurang lebih seminggu sehingga diperoleh hasil bahwa sebagian anak yatim baik LK dan PR mengalami minim *self confidence*.
- e) Peneliti membagikan angket *pretest* dan *posttest* yang telah disiapkan kepada santri anak yatim tingkat MTS sebanyak 32 responden baik LK dan PR. Dari hasil angket tersebut dijadikan acuan dan sebagai bentuk perbandingan sebelum diberikan treatment dan sesudah diberi treatment.
- b. Menetapkan *goal setting*
- Pada tahap ini peneliti mengajak anak yatim untuk menetapkan tujuan / *goal setting* yang akan dicapai setelah dilakukan perlakuan berdasarkan kesepakatan bersama dengan data dan informasi yang dianalisis oleh peneliti. Menurut desain penelitian *One Group Pretest-Posttest*.
- Berdasarkan hasil kesepakatann bersama, tujuan yang ingin dicapai dalam penerapan terapi REBT dengan teknik *Assertive Training* untuk meningkatkan *self confidence* anak yatim sebagai berikut:
- 1) Bisa melakukan aktualisasi diri seperti memahami kemampuan, potensi dan bakat yang dimiliki
  - 2) Tidak merasa malu dan percaya diri
  - 3) Mengevaluasi diri baik kelebihan dan kekurangan yang dimiliki
  - 4) Intropeksi diri dan mudah berinteraksi.
- c. Implementasi teknik/ konseling kelompok
- Setelah dilakukan penetapan Untuk mencapai tujuan melalui kesepakatan bersama, peneliti mengajak responden yang telah ditentukan untuk mengikuti serangkaian kegiatan konseling kelompok dan

diberikan treatment terlebih dahulu setelah melakukan *pretest*. Kegiatan ini dibagi menjadi 4 kali pertemuan.

Pertemuan pertama, dilakukan hari Rabu, 05 Agustus 2020 di LKSA 'Aisyiyah. Pada pertemuan pertama semua responden mengikuti serangkaian kegiatan. Adapun diskripsi proses kegiatan pada pertemuan pertama sebaga berikut:

- 1) Peneliti terlebih dahulu membuka sesi konseling dengan mengucap salam dan membaca basmalah, serta dilanjut membaca surat Al-Fatihah.
- 2) Pertama yang dilakukan peneliti ialah mengajak responden untuk memperkenalkan diri karena tidak semua responden saling mengenal. Dimulai dari peneliti memperkenalkan diri dengan menyebut nama, alamat, pendidikan, cita-cita, dan tujuan. Dilanjutkan para santri anak yatim untuk memperkenalkan diri satu persatu.
- 3) Peneliti mengajak responden untuk berdiskusi tentang tujuan yang ingin dicapai dan mencapai mufakat. Dilanjutkan peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan kedepannya. Setelah menjelaskan tentang kegiatannya, peneliti mengajukan pertanyaan: "sekarang kita sepakati bersama tujuan apa yang dicapai dari kegiatan ini, apa diantara kalian ada yang ingin usul atau punya keinginan yang ingin disampaikan?". Salah satu responden angkat tangan dan menyampaikan keinginannya bahwa ia tidak merasa *insecure* di depan teman-temannya.
- 4) Setelah menyepakati bersama tujuan yang akan dilakukan, selanjutnya peneliti menyebarkan instrument angket kepada responden sebagai uji validitas dan reliabilitas penelitian

- 5) Setelah mengerjakan angket, peneliti memberikan arahan kepada responden untuk mempersiapkan diri dalam mengikuti pertemuan selanjutnya
- 6) Kemudian terakhir dilanjurkan dengan pembacaan doa kafaratul majelis dan ditutup dengan salam.

Pertemuan kedua, hari Rabu 20 Agustus 2020 di LKSA 'Aisyiyah. Pada pertemuan ini semua responden mengikuti serangkaian kegiatan hingga selesai. Diskripsi kegiatan pada pertemuan ini yaitu:

- 1) Peneliti terlebih dahulu membuka sesi koseling dengan mengucapkan salam dan basmalah, dilanjut dengan membaca surat Al-Fatihah.
- 2) Selanjutnya, peneliti menjelaskan secara singkat apa yang dimaksud teknik *Assetive Training*, agar responden dapat memahami alur kegiatan.
- 3) Setelah itu peneliti membagikan instrument angket *pre test* untuk mengetahui kondisi awal responden sebelum di beri treatment.
- 4) Setelah mengerjakan instrument, peneliti memberikan arahan kepada responden untuk mempersiapkan diri dalam pada tahap treatment.
- 5) Selanjutnya, sebelum mengakhiri sesi, peneliti membuka sesi tanya selama 5 menit. Setelah itu peneliti berpesan kepada responden untuk tetap jaga kesehatan dalam situasi pandemi.
- 6) Kemudian, peneliti menutup pertemuan kedua dengan pembacaan hamdalah dan doa kafaratul majelis, kemudian mengucapkan salam.

Pertemuan ketiga, dilakukan hari Senin 23 Agustus 2020 seperti biasa bertempat di LKSA 'Aisyiyah. Diskripsi pada pertemuan ke tiga yaitu:

- 1) Peneliti terlebih dahulu membuka kegiatan dengan salam dan basmalah dilanjut surat Al-Fatihah.

- 2) Selanjutnya bertanya tentang kabar anak yatim dan mereka jawab “Alhamdulillah luar biasa Allah hu Akbar yes yes”. Setelah itu dilanjut ice breaking dengan estafet lagu, diakhir lagu ada yang maju ke depan untuk berbicara selama 2 menit.
- 3) Setelah itu, peneliti membagikan modul materi yang dibuat peneliti. Peneliti menjelaskan 30 menit isi modul dengan diselingi tanya jawab responden
- 4) Dilanjut dengan konseling kelompok, peneliti membagikan selembar kertas untuk menuliskan dan menceritakan pandangan atau gambaran tentang dirinya masing-masing selama 30 menit.
- 5) Setelah itu peneliti melakukan ice breaking dengan estafet lagu, aturan mainnya sama dengan yang pertama jika diakhir lagu ada responden maju untuk menceritakan apa yang ditulis tanpa melihat selembar kertas. Lalu ada responden menanggapi dan memberikan masukan. Kegiatan ini dilakukan kurang lebih 120 menit.
- 6) Selanjutnya sebelum mengakhiri sesi, peneliti membuka pertanyaan lagi dan ada salah satu responden bertanya “kak apakah kegiatan ini berpengaruh terhadap diri saya?”, lalu peneliti menjawab “tergantung pada diri kita masing-masing, kalau kita open minded dan positif thinking maka kita bisa merubah diri kita dari kurang percaya diri menjadi percaya diri, dari kurang memahami dirinya menjadi bisa lebih memahami dirinya baik kelebihan dan kekurangan di dalam diri kita”.
- 7) Kemudian peneliti menutup sesi pertemuan ke tiga dengan memberikan *reward* ke responden yang berani maju di depan dan bertanya. Hal ini untuk memupuk semangat responden.

8) Di akhir pertemuan ditutup dengan bacaan hamdalah dan doa kafaratul majelis dan dilanjutkan dengan mengucapkan salam.

Pertemuan ke empat, dilakukan hari Sabtu 29 Agustus 2020 seperti biasa bertempat di LKSA 'Aisyiyah. Deskripsi pada pertemuan ke empat yaitu:

- 1) Peneliti terlebih dahulu membuka sesi koseling dengan mengucapkan salam dan basmalah, dilanjutkan dengan membaca surat Al-Fatihah dan bertanya terkait proses treatment yang minggu lalu telah dilakukan untuk mengetahui hasil yang dirasakan.
- 2) Ada sebagian menjawab, "Alhamdulillah kak saya sudah mulai bisa memahami diri saya sendiri, ada juga yang menjawab Alhamdulillah kak saya bisa mengetahui kelebihan dan kelemahan saya, dan terakhir ada yang menjawab Alhamdulillah kak saya sudah mengetahui bakat dan minat saya".
- 3) Dari jawaban yang dilontarkan responden, peneliti tersenyum dan menjawab "Alhamdulillah sebagian sudah bisa memahami dan mengetahui tentang dirinya".
- 4) Selanjutnya peneliti menyebarkan instrument angket *post test* untuk mengukur seberapa pengaruh treatment yang telah dilakukan.
- 5) Setelah dilakukan pengisian instrument angket, ada salah satu responden bertanya "kak kenapa kita ngisi lembaran kertas terus?", peneliti langsung menjawab "instrumen angket yang kalian kerjakan itu digunakan untuk mengukur seberapa jauh pengaruh treatment yang telah kita lakukan, nilai *pre test* dan *post test* dibandingkan apakah ada perubahan atau tidak, dari jawaban yang telah paparkan tadi menggambarkan ada perubahan di dalam diri kalian".

6) Diakhir kegiatan ditutup dengan bacaan hamdalah dan doa kafaratul majelis dilanjut dengan salam.

Pertemuan kelima, dilakukan senin 01 september 2020. seperti biasa bertempat di LKSA 'Aisyiyah. Diskripsi pada pertemuan kelima yaitu:

- 1) Peneliti terlebih dahulu membuka kegiatan dengan salam dan basmalah dilanjut surat Al-Fatihah.
- 2) Selanjutnya bertanya tentang kabar anak yatim dan mereka jawab “Alhamdulillah luar biasa Allah hu Akbar yes yes”.
- 3) Setelah itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden yang telah mengikuti kegiatan yang telah peneliti adakan.
- 4) Ada sebagian responden mengucapkan rasa terimakasih kepada peneliti karena responden merasa ada sedikit perubahan didalam dirinya.
- 7) Lalu diakhir pertemuan, peneliti melakukan dokumentasi dengan sesi foto foto bareng responden dan salah satu pengurus. Dilanjut pemberian sedikit rezeki untuk responden yang diberikan ke pengurus LKSA
- 8) Diakhiri kegiatan ditutup dengan bacaan hamdalah dan doa kafaratul majelis dilanjut dengan salam

Setelah semua tahapan selesai di lokasi penelitian, maka tahapan selanjutnya adalah pengumpulan data. Setelah mengumpulkan semua data, peneliti menilai perolehan hasil angket yang diisi oleh responden, meliputi angket validitas, *pretest* dan *posttest*. Selain itu, peneliti menghitung dan mentabulasi data untuk menampilkan data yang diperoleh dalam bentuk tabel, kemudian menganalisis data tersebut dengan menggunakan teknik analisis data yang telah ditentukan. Terakhir, peneliti menarik kesimpulan dan melaporkan hasil penelitian yang telah selesai.



## F. Teknik pengumpulan data

Metode pengumpulan data dalam bentuk kegiatan disebut teknik pengumpulan data.<sup>95</sup> Dalam penelitian ini akan digunakan beberapa metode atau teknik adalah:

### a. Wawancara

Bentuk teknik pengumpulan data berupa tanya jawab secara lisan dan *face to face* secara langsung dengan pihak-pihak terkait biasanya disebut interview atau wawancara.<sup>96</sup> pada sistem wawancara masih ada 2 jenis wawancara yaitu terstruktur dan tidak terstruktur.<sup>97</sup>

Pada penelitian ini memakai wawancara tidak terstruktur lantaran peneliti bebas melakukan wawancara tanpa memakai panduan yang sudah tersusun. Oleh karena itu wawancara dilakukan langsung dengan pihak terkait, diantaranya kepada pengurus LKSA tentang minimnya *self confidence* anak yatim di LKSA.

### b. Kuesioner atau Angket

Metode Angket merupakan salah satu pengumpulan data dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan tertulis yang akan diberikan kepada responden untuk dijawab yang sinkron dengan kondisinya.<sup>98</sup>

Penggunaan angket dalam penelitian ini dengan model tertutup. Sedangkan responden menjawab pernyataan sesuai dengan kondisinya. Dengan ini peneliti menggunakan skala likert yang berisi pernyataan

---

<sup>95</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT Asdi Mahasatya, 2009), 149.

<sup>96</sup> Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1995), 67

<sup>97</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 214

<sup>98</sup> Wardi Bachtiar, *Metode Penelitian Ilmu Dakwah*, (Ciputat: Logos Wacana Ilmu, 1997), 71

*favorabel* dan *unfavorabel* dengan 4 pilihan jawaban.<sup>99</sup>  
Bentuk jawaban dari skala *likert* ialah:

**Tabel 3.2**  
**Skala likert**

SKALA		SKOR
SS	Sangat setuju	4
S	Setuju	3
TS	Tidak setuju	2
STS	Sangat tidak setuju	1

c. Dokumentasi

Digunakan untuk mencari data historis, berupasurat-surat, kenangan, laporan dan sebagainya. Penganblian Data ini tidak dibatasi ruang dan waktu sebagai hasilnya, memberikan banyak kesempatan bagi peneliti untuk membuat sesuatu di masa lalu.<sup>100</sup> Dalam hal ini mencari data mengenai struktur lembaga LKSA, jumlah penduduk, pengasuh, asatidz, serta sarana & prasarana serta data lain yang diperlukan.

**G. Teknik Validitas Instrument Penelitian.**

Dalam mengetahui uji keabsahaan data, sering kali ditekankan pada uji validitas dan reliabilitas. Karena data tersebut akan menunjukkan valid, reliabel dan obyektif.<sup>101</sup> Teknik Validitas Instrument terdapat uji instrument yang dibagi menjadi dua, yaitu uji validitas dan uji reliabilitas. Berikut penjelasan dari hasil kedua uji tersebut:

---

<sup>99</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif R&D*, 94

<sup>100</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Pranada Kencana. 2011), 158

<sup>101</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif R&D*. 267

## 1. Uji Validitas

Uji validitas yaitu mampu mengukur secara tepat sesuatu yang ingin diukur, hal ini untuk mengetahui sejauh mana instrument tersebut layak dan sesuai untuk mengukur validitas dari variabel yang diteliti.<sup>102</sup> Hasil penelitian yang dinyatakan valid bila mempunyai kecenderungan antara data terkumpul dan data sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Apabila pada objek masih ada rona merah, sedangkan data terkumpul masih ada rona putih maka output penelitian memberitahukan tidak valid.<sup>103</sup> Mengkorelasikan skor item dengan skor total, menggunakan rumus *Bivariate Pearson* atau product moment pearson, Melalui software SPSS 16.0 for windows.

Dasar pengambilan keputusan pada uji validitas ialah:

1. Apabila  $R_{hitung} > R_{tabel}$  dengan taraf signifikansi sebesar 5% atau 0,5 maka skor item dari pernyataan dinyatakan valid.
2. Apabila  $R_{hitung} < R_{tabel}$  dengan taraf signifikansi sebesar 5% atau 0,5 maka skor item pada pernyataan dikatakan tidak valid.<sup>104</sup>

Total responden keseluruhan ada 32. Dari pernyataan tersebut diketahui nilai  $r_{tabel}$  dengan tingkat signifikan 5% atau 0,5 adalah 0,3388. Berikut ini nilai-nilai  $r_{tabel}$  *person product moment*.<sup>105</sup>

---

<sup>102</sup>Purwanto, *Instrument Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2012), 123

<sup>103</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 192

<sup>104</sup> Duwi Priyatno, *Panduan Praktis Olah Data Menggunakan SPSS*, (Yogyakarta: CV. Ando Offset, 2017), 64

<sup>105</sup> Duwi Priyatno, *Panduan Praktis Olah Data Menggunakan SPSS*, 64

**Tabel 3.3**  
**Nilai-Nilai  $R_{\text{tabel}}$  Person Product Moment**

No	N	taraf signifikan 5%
1	30	0,3494
2	31	0,3440
3	32	0,3388
4	33	0,3338
5	34	0,3291
6	35	0,3246

Dari uji validitas dalam variabel X menyatakan bahwa menurut 24 item pernyataan, terdapat 8 item tidak valid dalam pernyataan, dan 16 item valid dalam pernyataan. Sedangkan pada variabel Y terdapat 6 item tidak valid dalam pernyataan, dan 26 item valid dalam pernyataan. Berikut uji validitas dalam tabel variabel X dan variabel Y.

**Tabel 3.4**  
**Hasil Uji Validitas Variabel X**

No	$R_{\text{hitung}}$	$R_{\text{tabel}}$	Keterangan
1	0,42068	0,3388	Valid
2	-0,1794	0,3388	Tidak Valid
3	0,5233	0,3388	Valid
4	0,6629	0,3388	Valid
5	0,7830	0,3388	Valid
6	0,0851	0,3388	Tidak Valid
7	0,4875	0,3388	Valid
8	0,7103	0,3388	Valid
9	0,5454	0,3388	Valid
10	0,6124	0,3388	Valid
11	0,7298	0,3388	Valid
12	-0,0630	0,3388	Tidak Valid

13	0,4091	0,3388	Valid
14	0,0069	0,3388	Tidak Valid
15	0,5659	0,3388	Valid
16	0,5487	0,3388	Valid
17	0,0846	0,3388	Tidak Valid
18	0,3249	0,3388	Tidak Valid
19	-0,0742	0,3388	Tidak Valid
20	0,8730	0,3388	Valid
21	0,6067	0,3388	Valid
22	0,3989	0,3388	Valid
23	0,6751	0,3388	Valid
24	0,2981	0,3388	Tidak Valid

**Tabel 3.5**  
**Hasil Uji Validitas Variabel Y**

No	R <sub>hitung</sub>	R <sub>tabel</sub>	Keterangan
1	0,5260	0,3388	Valid
2	0,7364	0,3388	Valid
3	0,4784	0,3388	Valid
4	0,3608	0,3388	Valid
5	0,6311	0,3388	Valid
6	0,7893	0,3388	Valid
7	0,5588	0,3388	Valid
8	0,6049	0,3388	Valid
9	0,3153	0,3388	Tidak Valid
10	0,4319	0,3388	Valid
11	0,1874	0,3388	Tidak Valid
12	0,5964	0,3388	Valid
13	0,7480	0,3388	Valid
14	0,3491	0,3388	Valid
15	0,2333	0,3388	Tidak Valid
16	0,3850	0,3388	Valid
17	0,7722	0,3388	Valid

18	0,4024	0,3388	Valid
19	0,7337	0,3388	Valid
20	0,6327	0,3388	Valid
21	0,6747	0,3388	Valid
22	0,5818	0,3388	Valid
23	0,6279	0,3388	Valid
24	0,5701	0,3388	Valid
25	0,5408	0,3388	Valid
26	0,2475	0,3388	Tidak Valid
27	0,5945	0,3388	Valid
28	0,5672	0,3388	Valid
29	0,6269	0,3388	Valid
30	0,1786	0,3388	Tidak Valid
31	0,3387	0,3388	Tidak Valid
32	0,5519	0,3388	Valid

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas yaitu uji instrument yang akan memperlihatkan instrument tadi bonafide (dapat di percaya) buat dipakai pada alat pengumpulan data, agar bisa dikatakan reliabel apabila output (hasil) pengukuran yang relatif konsisten.<sup>106</sup> Ketika output yang sama tidak digunakan, selalu konsisten dan dapat dikatakan reliabel.<sup>107</sup>

Menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dalam uji reliabilitas, rumus tersebut digunakan untuk menguji tingkat reliabilitas pada variabel angket. Dalam rumus *Alpha* dikatakan reliabilitas jika mempunyai nilai *Alpha Cronbach*  $\geq 0,6$ , sedangkan koefisien kurang  $\leq 0,6$ , hasilnya bisa dikatakan tidak reliabel, maka konsistensi

<sup>106</sup>Purwanto, *Instrument Penelitian Sosial dan Pendidikan*, 161

<sup>107</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 193

tingkat reliabilitasnya semakin tinggi.<sup>108</sup> Berikut ini beberapa kriteria rumus *Alpha Cronbach* yang dapat dikatakan reliabel sebagai berikut:

**Tabel 3.6**  
**Kriteria Reabilitas Menurut Alpha**

<b>Alpha.</b>	<b>Tingkat Reliabilitas.</b>
Antara 0,000 Sampai Dengan 0,200	Sangat Kurang Reliabelitas
Antara 0,200 Sampai Dengan 0,400	Kurang Reliabelitas
Antara 0,400 Sampai Dengan 0,600	Cukup Reliabelitas
Antara 0,600 Sampai Dengan 0,800	Reliabelitas
Antara 0,800 Sampai Dengan 1,000	Sangat Reliabelitas

Digunakan program *IBM Statistical Package For The Social Science* biasanya disebut “SPSS” versi 16.0 for windows. Berikut hasil pengujian reliabilitas :

**Tabel 3.7**  
**Hasil Uji Reliabilitas Variabel X**

Case Processing Summary

		<b>N</b>	<b>%</b>
	<b>Valid</b>	32	100.0
<b>Cases</b>	<b>Excluded<sup>a</sup></b>	0	.0
	<b>Total</b>	32	100.0

<sup>108</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, (Bandung:Alfabeta, 2007), 137

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.782	24

Menunjukkan nilai variabel X dalam uji reliabilitas berdasarkan “*Cronbach's Alpha*” merupakan 0,782, sebagaimana tabel ciri-ciri *Alpha* bahwa posisi nilai *Alpha* dalam kolom 0,600 sampai dengan 0,800 dan output berdasarkan uji ini bersifat reabel. Bisa ditarik kesimpulan dalam variabel X menggunakan nilai *Alpha* 0,782 ini berarti setiap item pernyataan dalam instrumen bersifat reliabel.

**Tabel 3.8**  
**Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y**

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	32	100.0

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.906	32

Hasil output dalam uji reliabilitas pada variabel Y nilai berdasarkan “*Cronbach's Alpha*” merupakan 0,906, maka sebagaimana penerangan pada atas bahwa bila nilai *Alpha* berada dalam 0,800 sampai dengan 1000 maka bersifat sangat reabel. Hal ini bisa ditarik konklusi variabel Y menggunakan nilai Alpha 0,906 yang berarti setiap item pernyataan dalam instrumen bersifat sangat reliabel.

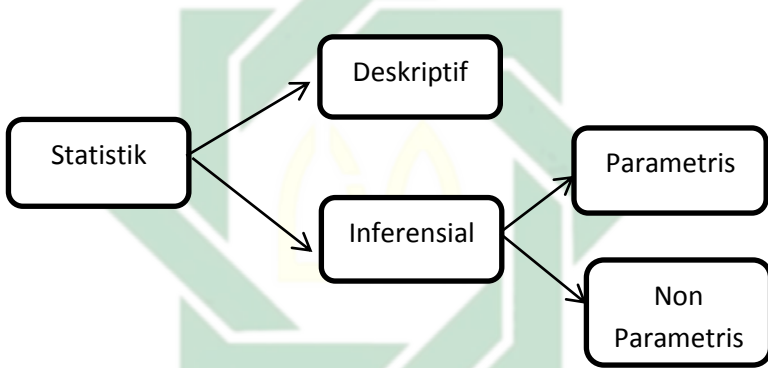


## H. Teknik Analisis Data

Setelah mengumpulkan semua data dari responden, data tersebut dapat digunakan sebagai data analisis. Teknik analisis data ini menggunakan statistik, karena memiliki peran dalam ilmu sosial yang dapat membantu dalam menganalisis gejala-gejala sosial.<sup>109</sup>

Teknik analisis data menggunakan statistik dibagi menjadi 2 macam yakni sebagai berikut:

**Tabel 3.9**  
**Teknik Analisis Data**



Dari bagan diatas peneliti memakai bentuk statistik *inferensial*, karena dipakai buat menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan buat populasi.<sup>110</sup> Maka menurut itu statistik ini diklaim sebagai *probabilitas*. Tujuan statistik ini buat generalisasi dan buat menguji hipotesis.<sup>111</sup>

Statistik *inferensial* terdiri dari Parametris dan Non Parametris. Parametris adalah suatu pengujian yang menerapkan syarat-syarat tertentu akan Parametris populasi yang bersumber dari sampel penelitian, parameter

<sup>109</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 226

<sup>110</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 228

<sup>111</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 210

digunakan apabila data diukur dengan skala interval atau rasio.<sup>112</sup> Sedangkan Non Parametris merupakan suatu pengujian yang tanpa menerapkan adanya kondisi-kondisi tentang parameter populasi yg asal menurut sampel penelitian. Non Parametris dipakai bila data diukur menggunakan skala ordinal atau nominal.<sup>113</sup>

Teknik analisis data yang dipakai pada uji hipotesis pada penelitian ini adalah menggunakan *uji wilcoxon matches pairs test*, dicetuskan oleh Frank wilcoxon. Rumus uji ini dilambangkan dengan simbol “T”. Rumus uji ini biasanya disebut sebagai uji statistika yang dipakai buat uji hipotesis komperatif, apabila datanya berskala ordinal (ranking) saling berhubungan. Tujuan dari rumus ini untuk membandingkan antara hasil *pretest* dan *posttest*, apakah hasilnya berpengaruh atau tidak.<sup>114</sup>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>112</sup> Edi Riadi, *Metode Statistik Parametrik & Nonparametrik*, 93

<sup>113</sup> Edi Riadi, *Metode Statistik Parametrik & Nonparametrik*, 181

<sup>114</sup> Nanang Martono, *Statistika Sosial Teori Dan Aplikasi Program Spss*, (Yogyakarta: Gava Media, 2010), 144

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Obyek Penelitian**

##### **1. Profil LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro**

- a. Nama Panti : Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak ‘Aisyiyah
- b. Alamat : Jl. Sikatan No. 333 B Rt/Rw  
006/003 Telp (0353) 332958 / (0353) 332  
606 Sumberrejo  
Bojonegoro
- c. Status : Berbadan Hukum (Terlampir)
- d. Badan Induk : Pimpinan Cabang ‘Aisyiyah  
Sumberrejo Bojonegoro
- e. Jenis Lembaga
  - 1) Nama Badan : Pimpinan cabang ‘Aisyiyah  
Majelis Kesejahteraan Sosial
  - 2) Pimpinan PA : Hj. Nurul Qomariyah. S.,Pd., M.  
Psi.
  - 3) Pimpinan PI : Hj Zulaihah Basuni
- f. Dasar Pendidikan : Rekomendasi Bupati KDH  
Tingkat II Bojonegoro.<sup>115</sup>

##### **2. Sejarah LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro**

Mengamati dan mengevaluasi perkembangan anak asuh (tunjangan keluarga) yang digunakan oleh Pimpinan Cabang Aisyiyah Sumberrejo dari tahun 1987 sampai dengan tahun 1995. Setiap tahun pada tahun 1995 jumlah anak asuh semakin meningkat. Dari berdiri hingga mengasuh 4 anak hingga digunakan pada tahun 1995, jumlah anak asuh mencapai 97 orang.

---

<sup>115</sup> Dokumen pengurus LKSA periode 2015-2020 ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro

Pada perkembangannya anak – anak tersebut yang telah menyelesaikan sekolah kurang berkualitas, karena tidak ada pemantauan dan bimbingan dalam bidang pendidikan, pelajaran maupun ibadah sebab anak masih tinggal di keluarga masing – masing.

Agar donasi lebih tepat sasaran dan memungkinkan anak-anak mendapatkan pelatihan khusus dan lebih tepat sasaran, pada 5 Agustus 1995, manajemen memutuskan untuk mendirikan panti asuhan.

Akhirnya dengan bekal Bismillahirrahmanirrahim, maka pada tanggal 13 Shafar 1416 H bertepatan dengan 28 Agustus 1995 dibukalah sebuah Panti Asuhan dan sejak tanggal tersebut menerima kelayan untuk diasuh dan diasramakan meskipun masih bertempat di rumah salah satu pengurus.

Pada tahun 1998 mendapatkan sebidang tanah wakaf dari keluarga Hj. Rahmah Thoha serta 2 (dua) rumah dari keluarga CV. Oeloeng Sumberrejo, dengan dukungan dan partisipasi segenap masyarakat Sumberrejo dan sekitarnya, maka dibangunlah asrama Panti Asuhan dan saat ini sedang di bangun asrama putri dengan luas tanah seluruhnya 7000±m<sup>2</sup>.

Dan selanjutnya ternyata muncul banyak tututan dari masyarakat untuk memasukakan putri mereka ke Panti Asuhan Putri ‘Aisyiyah Sumberrejo maka pada tahun 08 juli 2003 mulai di rintis Panti Asuhan Putri ‘Aisyiyah Sumberrejo. Berawal dari 5 anak yang tinggal di rumah ibu Hj. Djamilatul Laila selanjutnya pada minggu ke-2 bertambah menjadi 9 anak dan pada minggu ke-3 menjadi 14 anak hingga pada akhirnya pada minggu ke-4 tepatnya pada tanggal 23 juli 2003 Asrama Panti Putri ‘Aisyiyah di pindahkan ke tempat ibu Hj. Zulaikhah Basuni sampai tahun 2012. Sekarang Panti Asuhan Putri

sudah menempati gedung yg di bangun dalam keadaan layak dihuni hingga sampai sekarang 2017.<sup>116</sup>

### **3. Visi dan Misi LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro**

**Visi :** Terbentuknya manusia yang sholeh dan sholehah, berkualitas, jujur serta tanggung jawab.

**Misi :**

- a. Menampung anak yatim,terlantar, dan kurang mampu sebanyak mungkin tanpa memperdulikan latar belakang maupun asal usulnya, sesuai dengan kemampuan yang di miliki
- b. Menyelenggarakan pengasuhan anak yatim, terlantar dan tidak mampu sehingga dapat tumbuh kembang menjadi manusia yang berahlaq mulia, cakap, percaya diri, bertanggung jawab dan mandiri
- c. Membangun kemampuan organisasi sebagai tempat mengabdikan yang menyenangkan, berwawasan luas dn berpandangan maju melalui kemandirian dengan mengutamakan kekuatan sendiri.<sup>117</sup>

### **4. Struktur Kepengurusan LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro**

**Tabel 4.1**  
**Struktur Kepengurusan LKSA ‘Aisyiyah (Putra)**  
**periode 2015-2020**

<b>Nama Pengurus</b>	<b>Jabatan</b>
<b>Penguurus Inti</b>	
Ust. Kasram, S. Th. I.	<b>Pengasuh</b>

---

<sup>116</sup> Dokumen pengurus LKSA periode 2015-2020 ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro

<sup>117</sup> Dokumen pengurus LKSA periode 2015-2020 ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro

Dra. Mutma'inah	<b>Anggota Pengasuh</b>
Sri. Hartatik	
Nurul Qomariyah, S. Pd. M. Psi	<b>Ketua</b>
Milatul Chifria, S Pd. I.	<b>Sekertaris</b>
Suyuthi, M. Pd. I	<b>Ketua Harian</b>
Drs. Suwanto	<b>Wakil Ketua Harian</b>
Khoirun Ni'mah, S. Pd. I	<b>Tata Usaha</b>
Uswatun Hasanah	<b>Staf Keuangan</b>
<b>Bidang – Bidang (departemen)</b>	
Drs. Muhtarom	<b>Bidang Pendidikan</b>
Moh. Rizal, S. Pd.	
H. Achsin	<b>Bidang Sarana</b>
H. Nur Khozin	
dr. Muslikah Ghofir	<b>Bidang Kesehatan</b>
Sulastris, A. Md.	
RSI Muhammadiyah	
Tiwik Muji Rahayu	<b>Bidang Menu Gizi</b>
Hj. Nunung Jaelan	
H. Shodiq Nurhadi	<b>Bidang Pembangunan</b>
Talhan	

**Tabel 4.2**  
**Struktur Kepengurusan LKSA 'Aisyiyah (Putri)**  
**periode 2015-2020**

<b>Nama Pengurus</b>	<b>Jabatan</b>
<b>Pengurus Inti</b>	
Drs. M. Raehan	<b>Pengasuh</b>
Umi Wahyu, S.Pd.I	
Hj. Zulaikhah Basuni	<b>Ketua</b>
Hj. Endang Sri Utami	<b>Wakil Ketua</b>
Siti Mu'alimah, S.Pd	<b>Sekertaris</b>
Dwi Intan Kartika Maya S	<b>Wakil Sekertaris</b>

Hj. Suparti Wahyu Karyono	<b>Bendahara</b>
Luluk Sony	<b>Wakil Bendahara</b>
Anisah Zakky	<b>Anggota Bendahara</b>
Hj. Lilik Imtihan	
<b>Bidang – Bidang (departemen)</b>	
Suyuthi, S.Ag	<b>Bidang Pendidikan</b>
Ahmad Syafi’I, S.Phil	
Farisa Himatin Nihayati, S.Pd	
Hj. Nurul Lisnaeni, S.E	
Mudjibur Rohman, S.E	<b>Bidang Sarana</b>
Hj. Muthomimah Zainal	
Hj. Fatimah Mukhlis	
Hj. Muntamah Wahib	
Hindun	
Kifayatul Abdul Rokhim	<b>Bidang keterampilan</b>
Fatimatus Zahroh	
Dra. Nur Badriyah	
Alucha	
Sriyanti Mukharom, S.Ag	
Mudho’afah	<b>Bidang Menu Gizi</b>
Tatik Syamsul	
Hj. Kafsiyah Mastur	

**5. Kegiatan – Kegiatan LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro**

**Tabel 4.3**  
**Jadwal kegiatan LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro periode 2015-2020**

<b>Kegiatan Harian</b>	
<b>Waktu</b>	<b>Kegiatan</b>
03.50- 04.00	Shalat Witir

04.00-05.00	Shalat Subuh dan pengajian
05.00-05.30	Ilqo' mufrodat 3 bahasa
05.30-05.50	Pembersihan umum
05.50-06.35	Mandi, makan dan persiapan berangkat sekolah
06.35-13.10	Sekolah di jenjang masing masing
13.10-13.45	Makan siang
13.45-14.00	Istirahat dan persiapan ke mushola
14.00-15.00	Di mushola menghafalkan ayat Al-Qur'an
15.00-15.35	Shalat Ashar dilanjutkan mengaji
15.35- 16.00	Pembersihan Umum
16.00- 16.50	Mandi dan persiapan ke masjid
16.50- 18.00	Pengajian di Masjid
18.00- 18.20	Shalat Maghrib
18.20- 19.00	Pengajian di Masjid/ Pelajaran
19.00- 19.15	Shalat Isya'
19.15- 19.45	Makan Malam
19.45- 19.55	Membaca Al-qur'an
19.55-21.00	Belajar Malam
21.00- 21.15	Evaluasi dan muroja'ah mufrodat
21.15- 21.50	Setor Hafalan
21.50-22.00	Shalat Malam
22.00- 03.50	Istirahat Malam
<b>Kegiatan Mingguan</b>	
Ahad ba'da Subuh dan maghrib	Pengajian di masjid dan Qiro'ah
Senin menjelang maghrib, ba'da maghrib dan subuh	Pengajian Hadits, Muhadhoroh B. Inggris dan Nahwu
Selasa menjelang	Pengajian, Hadits dan Nahwu



maghrib, ba'da maghrib dan subuh	
Kamis menjelang maghrib, ba'da maghrib, subuh dan setelah tahsin	Kajian Aqidah, Muhadhoroh B. Arab, Tahsinul qiroatul qur'an dan Kajian Kitab
Jum'at ba'da maghrib dan subuh	Tahsinul qiroatul qur'an dan Pengajian
Sabtu, menjelang maghrib, ba'da maghrib dan subuh	Kajian Aqidah, Belajar Bahasa Arab dan Inggris dan Kajian Kitab

## B. Penyajian Data

Di dalam penelitian ini untuk melihat anak-anak yatim yang mengalami minim *self confidence*, peneliti menyebar instrumen angket *pretest* di LKSA. Pertama peneliti melihat adakah pengaruh *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *assertive training* dan besar hasil terapi tersebut terhadap peningkatan *self confidence* pada responden anak yatim. Kemudian proses *treatment* tersebut menggunakan salah satu teknik *rational emotive behavior therapy* yaitu *assertive training* yang kemudian akan diketahui hasilnya. Jumlah responden yang ada pada penelitian ini adalah 32 anak yatim yang menempuh pendidikan Madrasah Tsanawiyah.<sup>118</sup>

---

<sup>118</sup> Observasi di LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro

Berikut adalah daftar nama pada subjek penelitian:

**Tabel 4.4**

**Daftar Subjek Penelitian**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>KELAS</b>
1	Faia Risa Aliyanti	VII A
2	Yuli Andika Wati	VII A
3	Aprilia Paramita	VII A
4	Zara Akilla Anggraini	VII A
5	Like Argianti P W	VII B
6	Zahra Izatul Ummah	VII B
7	Fatikha Dzuriyana N	VII B
8	Afifa Nur Abila	VII B
9	Ifazima Hawawi	IX B
10	Isti Khomariyah	IX A
11	Subaidah	IX B
12	Hidayati Kusuma W R	IX A
13	Yanuar Rizki	VIII B
14	Bagus Fajar P	VII B
15	Yusron Abror	IX A
16	Yoga Pratama	IX A
17	M Ainur Rofiq	VII A
18	M Rico Efendy	VIII B
19	Fadly Ardiansyah	VIII B
20	April Leo A F	IX A
21	Mahfut Afrizal	VII B
22	Willy Saria N	VIII B
23	Arham Abdur Rohman	IX B
24	Ikhbal Rofi'il A	IX A
25	Dedik Evan W	IX B
26	Ferdyan	VIII A
27	Nicho Alvian A	VII A
28	Moch Rizky	VII A
29	M Nofal Kamil	VIII A

<b>30</b>	Abdul Khosim	VII A
<b>31</b>	Hengky Pradana	VII A
<b>32</b>	M Umar A M	VII B

## 1. Pemaparan Angket

Peneliti membagikan instrumen angket untuk menguji tingkat validitas dan reliabilitas instrumen ke responden anak yatim. Angket tersebut berasal dari variabel X dan Y yang dikembangkan menjadi sejumlah pernyataan. Ada 24 butir item pernyataan pada angket *rational emotive behavior therapy* dan 32 butir item pernyataan angket *self confidence*. Berikut ini tabel jumlah pernyataan dalam angket dan skoring skala angket:

**Tabel 4.5**  
**Porsi Jumlah Angket Variabel X *Rational Emotive Behavior Therapy***

No	Indikator	Sub Indikator	<i>Fa forable</i>	<i>Un faforable</i>
1	Kesadaran akan tingkah laku dalam menghadapi suatu masalah	Berani	4	4
2	Mengaktu alisasikan dirinya, percaya diri dan dapat menyesuaikan	Percaya Diri	4	4

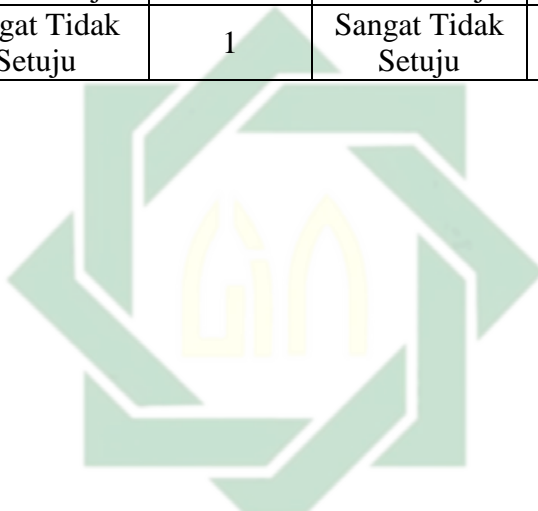
	kan diri dilingkungan panti asuhan			
3	Mengevaluasi diri baik kelebihan dan kekurangan yang dimiliki	Potensi	4	4
Total			24	

**Tabel 4.6**  
**Porsi Jumlah Angket Variabel Y *Self Confidence***

No	Indikator	Sub Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Un Favorable</i>
1	Keyakinan Diri	Optimis	4	4
2	Bersikap Positif	Keterbukaan Sikap	4	4
3	Intropeksi Diri	Mampu menyesuaikan diri	4	4
4	Mandiri	Kemauan dan Usaha	4	4
Total			32	

**Tabel 4.7**  
**Skoring Skala *Likert* Pada Instrument Angket**

<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
<b>Pilihan</b>	<b>Skala</b>	<b>Pilihan</b>	<b>Skala</b>
Sangat Setuju	4	Sangat Setuju	1
Setuju	3	Setuju	2
Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	3
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	4



UIN SUNAN AMPEL  
 S U R A B A Y A

Berikut ini peneliti mentabulasi data angket uji validitas sebagai berikut:

**Tabel 4.8**  
**Hasil Tabulasi Angket Uji Validitas Variabel X**  
*(Rational Emotive Behavior)*

No Res	SKOR																								Total skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	3	1	4	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
2	4	1	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	1	4	4	4	4	4	3	77
3	4	1	3	4	2	4	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	61
4	3	1	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	69
5	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	65
6	3	1	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
7	3	2	4	4	3	3	2	3	4	4	3	1	2	3	3	4	2	4	3	4	3	2	3	3	72
8	2	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	83
9	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	61
10	4	2	3	3	3	4	2	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	68
11	1	1	2	1	1	4	2	1	3	2	1	4	1	2	1	2	3	1	3	1	3	3	1	4	48
12	2	1	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	1	1	3	3	3	1	3	4	4	4	3	3	71
13	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	4	3	2	4	2	2	65
14	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	63
15	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
16	2	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
17	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	79
18	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
19	3	2	4	3	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3	1	3	1	2	3	3	3	2	3	3	67
20	3	1	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
21	2	1	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	72
22	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	65
23	1	1	3	4	3	4	2	3	2	4	3	2	1	2	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	68
24	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
25	1	1	4	4	3	4	1	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	1	3	3	3	2	3	70
26	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	65
27	3	1	2	4	3	4	2	3	3	3	3	1	4	4	3	1	2	4	1	4	4	4	4	4	71
28	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	1	4	4	3	3	4	83
29	2	1	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	67
30	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	61
31	4	1	3	4	3	3	3	4	4	3	1	2	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	79
32	3	1	3	4	2	4	2	4	4	4	4	3	1	1	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	70

**Tabel 4.9**  
**Hasil Tabulasi Angket Uji Validitas Variabel Y (*Self Confidence*)**

No Res	SKOR																																Total Skor	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
1	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	102
2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	115
3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	103	
4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	1	4	1	4	3	2	2	3	3	4	2	102		
5	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	99		
6	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	103		
7	3	3	4	3	3	3	2	2	1	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	102		
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	1	4	119	
9	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	87	
10	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	111		
11	3	2	4	2	1	3	2	4	1	4	3	2	2	4	1	1	3	1	3	1	2	3	1	2	2	1	1	2	2	3	3	71		
12	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	1	3	4	110	
13	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	99		
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	83		
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96		
16	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107		
17	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	106	
18	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	90		
19	3	3	3	4	2	4	4	4	3	2	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	1	3	3	3	4	3	3	4	102		
20	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	105		
21	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	96	
22	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	89		
23	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	2	3	2	3	4	4	3	4	108		
24	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	100		
25	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	115	
26	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	89		
27	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	1	3	112	
28	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	1	4	4	3	4	3	2	3	3	4	1	4	3	2	3	4	105		
29	4	4	2	4	4	4	4	3	2	3	3	4	2	2	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	2	2	4	1	4	2	98		
30	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	83		
31	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	119		
32	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	2	3	3	102	

Diketahui output analisis di atas, output uji validitas angket yg terdapat pada BAB III menyebutkan bahwa uji validitas dalam variabel X menyatakan bahwa berdasarkan 24 item pernyataan, terdapat 8 item tidak valid dalam pernyataan dan 16 item valid dalam pernyataan. Sedangkan dalam variabel Y terdapat 6 item tidak valid dalam pernyataan dan 26 item valid dalam pernyataan. Hasil ini peneliti dijadikan untuk melakukan *pretest* dan *posttest* dan mengukur taraf pengaruh *self confidence* sebelum diberi perlakuan dan selesainya diberi perlakuan.

## 2. Hasil penelitian

### a. Tahap *Pretest*

Pada tahap ini, peneliti mengukur *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *assertive training* digunakan untuk memperoleh tingkat *self confidence* anak yatim di LKSA. Pengukuran ini menggunakan skala *Likert*. Hasil *pretest* tersebut menunjukkan bahwa ada 11 dari 32 anak yatim yang mengalami minim *self confidence*. berikut ini hasil skor angket *pretest*:

**Tabel 4.10**  
**Hasil Penskoran Angket *Pretest* Variabel X**

No Res	SKOR																Total Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	45
2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	59	
3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	46	
4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	1	1	1	4	4	4	50	
5	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	4	3	3	4	3	46	
6	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49	
7	2	1	4	2	1	3	2	2	3	4	3	4	4	3	3	44	
8	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47	
9	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	46	
10	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	51	
11	1	3	2	4	3	4	1	4	3	2	1	4	1	3	1	39	
12	2	4	4	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	48	
13	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	39	
14	4	3	4	2	4	2	4	3	4	1	2	4	1	3	4	46	
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	41	
16	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	
17	3	3	3	2	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	49	
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	47	
19	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	44	
20	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	52	
21	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	47	
22	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	57	
23	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	52	
24	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	32	
25	1	4	4	3	2	2	3	4	2	4	4	3	3	3	2	46	
26	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	44	
27	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	40	
28	3	3	4	3	2	4	4	3	4	2	3	1	1	3	3	46	
29	3	4	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	46	
30	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	45	
31	4	4	4	3	3	4	3	4	3	1	3	4	4	4	3	55	
32	2	3	3	2	2	4	4	4	3	3	4	1	4	3	1	47	



**Tabel 4.11**  
**Hasil Skor Angket *Pretest* Variabel Y**

No Res	SKOR																										Skor Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	74
2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	91
3	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	2	3	3	4	86
4	3	4	2	2	3	3	4	4	4	1	1	2	3	4	3	2	3	2	4	3	1	3	4	4	3	4	76
5	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	84
6	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	84
7	4	4	3	4	2	3	2	4	2	3	3	2	3	4	3	1	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	82
8	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	4	4	77
9	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	72
10	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	90
11	4	3	1	4	4	4	4	3	2	4	1	4	3	4	1	3	1	2	3	4	1	2	3	1	3	1	70
12	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	84
13	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79
14	4	4	4	4	2	4	3	4	1	1	2	2	1	2	2	2	1	3	1	4	1	3	1	3	1	4	64
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	65
16	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82
17	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	75
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	79
19	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
20	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	78
21	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	4	3	4	3	78
22	1	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	62
23	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	87
24	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
25	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	85
26	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76
27	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	75
28	3	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	1	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	83
29	3	4	2	3	2	4	4	4	2	3	3	3	2	3	4	3	4	2	4	3	4	3	2	4	3	4	81
30	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
31	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	94
32	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	1	4	3	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	73

Dari data diatas menyatakan hasil angket *pretest*, peneliti dapat mengetahui anak yatim yang mengalami minim *self confidence*, diantaranya:

**Tabel 4.12**  
**Tabel Minim *Self Confidence* Variabel Y**

No	Nama	Skor
1	Faia Risa Aliyanti	74
2	Ifazima Hawawi	72
3	Subaidah	70
4	Bagus Fajar P	64

5	Yusron Abror	65
6	M Ainur Rofiq	75
7	Fadly Ardiansyah	72
8	Willy Saria N	62
9	Nicho Alvian A	75
10	Abdul Khosim	74
11	M Umar A M	73

### **b. Tahap Perlakuan / Treatment**

Pelaksanaan pada terapi ini berawal dari studi kasus anak yatim di panti asuhan yang mengalami minim *self confidence*, hal ini konselor langsung bertanya kepada pengurus LKSA tentang minim *self confidence* pada sebagian penghuni LKSA. Langkah selanjutnya konselor menyebarkan instrumen angket pada populasi penelitian untuk mengukur seberapa minimnya tingkat *self confidence*, kemudian dilanjutkan dengan pemberian terapi REBT dengan teknik asertif training karena peneliti ingin melatih, mendorong dan membiasakan klien untuk berperilaku lebih *self confidence* atau percaya diri. Langkah terakhir penelitian ini memberikan instrumen angket untuk mengukur tingkat keberhasilan dari terapi *rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan *self confidence*.

Langkah pertama, peneliti mengajak responden untuk memperkenalkan diri karena tidak semua responden saling mengenal. Dimulai dari peneliti memperkenalkan diri dengan menyebut nama, alamat, pendidikan, cita-cita, dan tujuan. Dilanjutkan para santri anak yatim untuk memperkenalkan diri satu persatu. Responden diajak diskusi dan menciptakan kesepakatan beserta mengenai tujuan yang ingin dicapai. Dilanjutkan peneliti mengungkapkan aktivitas

yang akan dilakukan kedepannya. Setelah mengungkapkan mengenai kegiatannya, peneliti mengajukan pertanyaan: “kini kita sepakati beserta tujuan apa yang dicapai dalam aktivitas ini, apa diantara kalian terdapat yang ingin usul atau punya cita-cita ingin disampaikan?”. Salah satu responden angkat tangan dan membicarakan keinginannya bahwa beliau merasa *insecure* di depan teman-temannya.

Langkah kedua, peneliti membagikan modul materi yang dibuat peneliti. Peneliti membutuhkan waktu 30 menit untuk menjelaskan isi modul dan diselingi tanya jawab responden. Berikut ini modul assertive training:

**Tabel 4.13**  
**Modul Assertiv Training**

**MODUL ASERTIVE TRAINING**  
**Dalam Meningkatkan Self**  
**Confidence**

**PEMBAHASAN**

**A. Pengertian Self Confidence**

*Self Confidence* sering disebut dengan kepercayaan diri yang diperoleh dari sebuah pengalaman dalam kehidupan, hal ini berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan baik. Dengan adanya *self confidence* atau kepercayaan diri seseorang akan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimiliki dan dapat mengembangkan potensi tersebut.<sup>1</sup>

Menurut zutrina dan firman, *self confidence* merupakan suatu keyakinan seseorang pada kemampuan pada diri seseorang, kemampuan ini dimiliki untuk dapat meraih keberhasilan dalam usahanya sendiri dan selalu menumbuhkan sikap positif terhadap lingkungan.<sup>2</sup> Hal itu senada dengan

<sup>1</sup> Muhammad Fikri Fatoni, *Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Percaya Diri Terhadap Korban Bullying di UIN Sunan Ampel Surabaya*, Skripsi, (Surabaya: Uin Sunan Ampel Surabaya, 2018), 34

<sup>2</sup> Zutrina Tiara dan Firman, *Improvement of Self Confidence of Orphanage Children in Entrepreneurship through Group Guidance Services at Atiyah Orphanage Nangalo Padang Branch*, dalam jurnal Neo Koneksi, vol 1, no 3, 2015, 2

pendapat Hakim, rasa *self confidence* bisa di katakan suatu keyakinan tentang kelebihan yang diyakini, lalu keyakinan tersebut membuat seseorang merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.<sup>3</sup>

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *self confidence* adalah salah satu aspek penting dalam kepribadian. *Self confidence* atau percaya diri di dapat dari pengalaman sejak kecil, dengan ada nya *self confidence* individu dapat mengaktualisasikan potensi, menyesuaikan diri di lingkungan panti asuhan dan dapat mengevaluasi dirinya baik kelebihan yang dimiliki.

**B. Ciri-ciri Self Confidence**

Menurut Mardialis dalam buku nya pengembangan diri, mengartikan rasa kepercayaan diri *self confidence* seseorang sebagai bentuk *reward* akan kemampuan dan potensi diri yang diwujudkan dalam bentuk perilaku. Hal ini *self confidence* memiliki ciri ciri sebagai berikut.<sup>4</sup>

- 1) Membuat atau memiliki standart mengenai pencapaian tujuan hidup, dan memberikan penghargaan berupa *reward* jika tujuan tersebut berhasil.
- 2) Memahami kelebihan dan kekurangan dirinya dengan baik, serta dapat mengembangkan potensi dan kelebihan dengan baik
- 3) Dapat melakukan evaluasi diri dan intrpeksi diri, dan tidak menyalahkan orang lain jika tujuan-tujuan tidak tercapai.
- 4) Dapat mengendalikan perasaan kecewa, tertekan dan rasa ketidakmampuan di dalam dirinya

<sup>3</sup>Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Pustaka Swara, 2002), 8

<sup>4</sup> Asrullah Syam dan Anni, *Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Terhadap Kaderisasi IFM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa*, Jurnal Biotek, Vol 5, No1- 2017, 3

Langkah ketiga, dilanjut dengan konseling kelompok, peneliti membagikan selembar kertas untuk menuliskan dan menceritakan pandangan atau gambaran tentang dirinya masing-masing selama 30 menit. Berikut ini gambaran tentang diri responden:

**Tabel 4.14**  
**Gambaran Tentang Diri Responden**

Konselor	Adik – adik, kalau boleh kaka tahu. Sejauh mana kalian bisa menggambarkan diri masing-masing. Coba ceritakan satu persatu.
Faia	Saya malu ketika berinteraksi dengan teman
Yuli	Pertama kali masuk panti, saya malu berkenalan dan adaptasi
Aprilia	Aku hanya diam saja sambil menatap wajahnya agak malu dan aku bingung
Zara	Ketika saya ditunjuk jadi ketua kamar, saya langsung menolak. Karena saya merasa tidak percaya diri
Like	Saya tidak percaya diri setiap melakukan sesuatu (ragu)
Zahra Izatul	Aku malu ketika aku salah
Fatikha	Saya merasa malu ketika mempunyai masalah
Afifa	Saya tidak mampu memberikan saran kepada teman yang curhat dan saya malu didepan orang banyak
Ifazima	Saya sangat sulit beradaptasi di lingkungan sekolah, karena ini pertama kali saya tidak tinggal di rumah
Isti	Saya tidak memiliki kemampuan dan saya malu terhadap teman-teman

Subaidah	Saya merasa malu sekali saat kumpul
Hidayati	Saya sangat sulit beradaptasi di lingkungan LKSA, karena ini pertama kali saya tidak tinggal di rumah
Yanuar	Saya malu berkomunikasi dengan orang yang baru saya kenal
Bagus	Saya kadang dibully teman teman karena sifat pemalu
Yusron	Saya sering mendapatkan apa yang saya inginkan tanpa menyinggung orang lain.
Yoga	Saya sangat malu ketika melakukan sebuah kesalahan
M Ainur	Sering grogi ketika tiba tiba ditunjuk oleh guru
M Rico	Ketika saya ditunjuk jadi ketua kelas, saya langsung menolak. Karena saya merasa tidak mampu jadi ketua kelas
Fadly	Saya menunjukkan percaya diri tanpa berisikap agresif
April Leo	Saya merasa sedih karena saya sering malu untuk melakukan segala hal
Mahfut	Saya merasa malu saat salah bicara
Willy	Saya merasa insecure ketika ditunjuk untuk mewakili sekolah di olimpiade, karena saya merasa ada yang lebih mampu dari pada saya
Arham	Saya merasa malu kalau salah berbicara di depan umum dan ketika ada pertanyaan saya bingung menjawabnya
Ikhbal	Saya selalu gugup ketika berbicara dengan pejabat karena saya merasa <i>insecure</i>
Dedik	Saya merasa menyesal ketika apa yang saya inginkan tidak bisa didapatkan

Ferdyan	Saya merasa malu kalau salah berbicara di depan umum dan ketika ada pertanyaan saya bingung menjawabnya
Nicho	Saya merasa malu ketika berbicara salah di depan umum
Rizky	Saya merasa malu ketika melakukan kesalahan
M Nofal	Saya merasa malu kalau salah berbicara di depan umum
Khosim	Saya malu kepada teman teman sekitar karena saya tidak percaya diri
Hengky	Saya merasa menyesal ketika apa yang saya inginkan tidak bisa didapatkan
M Umar	Selalu merasa insecure dengan teman teman lain

Langkah ke empat, peneliti melakukan ice breaking dengan estapet lagu, aturan mainnya sama dengan yang pertama jika diakhir lagu ada responden maju untuk menceritakan apa yang ditulis tanpa melihat selembar kertas. Ini bertujuan agar responden dapat berkomunikasi asertif. Kemudian konselor memberikan umpan balik secara verbal dan responden lainnya memberikan tanggapan dan masukan. Kegiatan ini dilakukan kurang lebih 120 menit.

Langkah terakhir, terkait proses yang telah dilakukan, peneliti bertanya ke beberapa responden untuk mengetahui hasilnya. Sebagian ada memberikan testimoni, “Alhamdulillah kak saya sudah mulai bisa memahami diri saya sendiri, ada juga yang menjawab Alhamdulillah kak saya bisa mengetahui kelebihan dan kelemahan saya, dan terakhir ada yang menjawab Alhamdulillah kak saya sudah mengetahui bakat dan minat saya”. Dan diakhir

kegiatan membaca hamdalah bersama dan doa kafaratul majlis serta salam.

**c. Tahap *Posttest***

Pada tahap terakhir, peneliti menyebar instrumen angket *posttest* untuk mengukur seberapa besar *rational emotive behavior therapy* dengan teknik assertive training berpengaruh terhadap peningkatan *self confidence*.

Pengukuran ini menggunakan instrumen angket yang sama dengan *pretest*. Hal ini mengukur dari perubahan dari *pretest* ke *posttest*.

Setelah mengetahui gambaran atau pandangan tentang diri masing-masing, sebagian dari mereka merasa belum memiliki *self confidence* lebih. Karena masih ada yang merasa malu – malu.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

Adapun hasil skor angket *posttest* sebagai berikut:

**Tabel 4.15**  
**Hasil Skor Angket *Posttest* Variabel X REBT**

No Res	SKOR																TotalSkor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	45
2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	59	
3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	46	
4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	1	1	1	4	4	4	50	
5	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	4	3	3	4	3	46	
6	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49	
7	2	1	4	2	1	3	2	2	3	4	3	4	4	3	3	44	
8	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47	
9	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	46	
10	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	51	
11	1	3	2	4	3	4	1	4	3	2	1	4	1	3	1	39	
12	2	4	4	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	48	
13	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	39	
14	4	3	4	2	4	2	4	3	4	1	2	4	1	3	4	46	
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	41	
16	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	
17	3	3	3	2	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	49	
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	47	
19	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	44	
20	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	52	
21	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	47	
22	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	57	
23	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	52	
24	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	32	
25	1	4	4	3	2	2	3	4	2	4	4	3	3	2	2	46	
26	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	44	
27	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	40	
28	3	3	4	3	2	4	4	3	4	2	3	1	1	3	3	46	
29	3	4	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	46	
30	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	45	
31	4	4	4	3	3	4	3	4	3	1	3	4	4	4	3	55	
32	2	3	3	2	2	4	4	4	3	3	4	1	4	3	1	47	

S U R A B A Y A



**Tabel 4.16**  
**Hasil Skor Angket *Posttest* Variabel *Y Self Confidence***

No Res	SKOR																									Nilai Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		26
1	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	94
3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	4	4	4	86	
4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	1	1	3	1	3	4	3	2	1	4	2	4	2	4	1	77
5	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	86
6	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	2	3	4	87
7	3	4	2	4	3	3	2	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	87
8	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	77
9	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	77
10	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	92
11	4	3	2	1	4	4	4	4	3	4	2	1	4	4	4	4	3	4	1	2	2	3	2	1	1	1	75
12	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	86
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	80
14	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
16	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76
18	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	80
19	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	73
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	87
21	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	78
22	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	2	4	1	2	4	1	82
23	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	82
25	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	87
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	1	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	77
27	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	78
28	3	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	2	4	2	3	3	1	2	3	4	4	3	4	84
29	3	4	2	4	2	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	81
30	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	79
31	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	95
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	2	3	2	1	4	3	2	1	2	3	80

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

### C. Pengujian Hipotesis

$H_a$  Hipotesis alternatif dan  $H_0$  hipotesis nol digunakan untuk menguji hipotesis. Jika setelah diuji terbukti  $H_0$  diterima, maka  $H_a$  ditolak. Artinya *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *assertive training* “tidak berpengaruh” terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro. Namun sebaliknya jika terbukti  $H_a$  diterima, maka  $H_0$  ditolak. Artinya *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *assertive training* “berpengaruh” terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.

Hipotesis dari penelitian ini adalah:

$H_a$  : *Rational emotive behavior therapy* dengan teknik *assertive training* Berpengaruh terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.

$H_0$  : *Rational emotive behavior therapy* dengan teknik *assertive training* Tidak Berpengaruh terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.

Setelah dilakukan penyebaran instrument angket *pretest* dan *posttest* pada anak yatim di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro yang mengikuti treatment. Berikut ini hasil total penghitungan skor *pretest* dan *posttest*

**Tabel 4.17**  
**Hasil Total Skor Angket *Pretest* dan *Posttest* Pada Variabel X Dan Y**

No	Nama	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Total <i>Pretest</i>	Total <i>Posttest</i>
		X	Y	X	Y		
1	Faia	45	74	49	80	<b>119</b>	<b>129</b>
2	Yuli	59	91	60	94	<b>150</b>	<b>154</b>
3	Aprilia	46	86	48	86	<b>132</b>	<b>134</b>
4	Zara	50	76	55	77	<b>126</b>	<b>132</b>

5	Like	46	84	48	86	<b>130</b>	<b>134</b>
6	Zahra I	49	84	51	87	<b>133</b>	<b>138</b>
7	Fatikha	44	82	49	87	<b>126</b>	<b>136</b>
8	Afifa	47	77	49	77	<b>124</b>	<b>126</b>
9	Ifazima	46	72	46	77	<b>118</b>	<b>123</b>
10	Isti	51	90	53	92	<b>124</b>	<b>145</b>
11	Subaidah	39	70	44	75	<b>109</b>	<b>119</b>
12	Hidayati	48	84	51	86	<b>132</b>	<b>137</b>
13	Yanuar	39	79	48	80	<b>118</b>	<b>128</b>
14	Bagus	46	64	48	78	<b>110</b>	<b>126</b>
15	Yusron	41	65	46	78	<b>106</b>	<b>124</b>
16	Yoga	51	82	50	86	<b>133</b>	<b>136</b>
17	M Ainur	49	75	48	76	<b>124</b>	<b>124</b>
18	M Rico	47	79	48	80	<b>126</b>	<b>128</b>
19	Fadly	44	72	47	73	<b>116</b>	<b>120</b>
20	April L	52	78	53	87	<b>130</b>	<b>140</b>
21	Mahfut	47	78	48	78	<b>125</b>	<b>126</b>
22	Willy	57	62	40	82	<b>119</b>	<b>122</b>
23	Arham	52	87	57	86	<b>139</b>	<b>143</b>
24	Ikhbal	32	77	44	82	<b>109</b>	<b>126</b>
25	Dedik	46	85	54	87	<b>131</b>	<b>141</b>
26	Ferdyan	44	76	45	77	<b>120</b>	<b>122</b>
27	Nicho	40	75	43	78	<b>115</b>	<b>121</b>
28	Rizky	46	83	55	84	<b>129</b>	<b>139</b>
29	M Nofal	46	81	48	81	<b>127</b>	<b>129</b>
30	Khosim	45	74	42	79	<b>119</b>	<b>121</b>
31	Hengky	55	94	59	95	<b>149</b>	<b>154</b>
32	M Umar	47	73	55	80	<b>120</b>	<b>135</b>
<b>Jumlah</b>		<b>1496</b>	<b>2509</b>	<b>1581</b>	<b>2631</b>	<b>3988</b>	<b>4212</b>

Dari hasil total skor pada tabel diatas, menampilkan bahwa hasil sebelum dilakukan perlakuan (*pretest*) adalah 3988 dan setelah dilakukan perlakuan hasilnya menjadi 4212. Dalam proses penelitian setelah diberikan treatment (perlakuan) terjadi peningkatan *self confidence*. Berikut ini hasil penghitungan lewat program IBM *Statistical* biasanya disebut *16.0 for windows* versi *SPSS* .

**Tabel 4.18**  
**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	32	106	150	124.62	10.263
POSTTEST	32	119	154	131.62	9.359
Valid N (listwise)	32				

Jumlah responden yang mengikuti *pretest* dan *posttest* adalah (N) 32 anak yatim. sebelum responden mengikuti treatment (*pretest*) sebesar 106 dan maksimalnya 150 dengan mean 124.62 dan setelah responden mengikuti treatment (*posttest*) sebesar 119 dan maksimalnya 154 dengan mean 131.62. Kemudian jadi simpangan baku sebelum perlakuan (*pretest*) sebesar 10.263 dan sesudah treatment (*posttest*) adalah 9.359. bisa disimpulkan bahwa, simpangan baku (std. Deviation) *pretest* lebih tinggi daripada *posttest*.

**Tabel 4.19**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST - PRETEST	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	31 <sup>b</sup>	16.00	496.00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	32		

a. POSTTEST < PRETEST

b. POSTTEST > PRETEST

c. POSTTEST = PRETEST

### Keterangan “Rank”

1. Negative Ranks merupakan selisih negatif dari treatment *rational emotive behavior therapy* dengan teknik assertive training untuk *pretest* dan *posttest* merupakan 0, baik nilai N, Mean Rank & Sum of Rank. Nilai 0 memperlihatkan selesainya diberi treatment tidak ada anak yatim yang mengalami penurunan berdasarkan nilai *pretest* ke nilai *posttest*.
2. Positif Ranks ialah selisih positif berdasarkan hasil treatment *rational emotive behavior therapy* dengan assertive training untuk *pretest* dan *posttest*. Disini terdapat 31 anak yatim yang mengalami peningkatan *self confidence* berdasarkan nilai *pretest* dan *posttest*. Rata-rata (Mean Rank) sebanyak 16.00, sedangkan jumlah ranking (Sum Rank) sebanyak 496.00
3. Ties artinya kecenderungan nilai *pretest* dan *posttest*. Dari tabel diatas nilai ties sebanyak 1, sebagai akibatnya bisa disimpulkan bahwa masih ada nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest*.<sup>119</sup>

**Tabel 4.20**

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	POSTTEST- PRETEST
Z	-4.873 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

---

<sup>119</sup>Nanang Martono, *Statistika Sosial Teori dan Aplikasi Program Spss*, (Yogyakarta: Gaya Media, 2010). 150

Dasar pengambilan keputusan pada Uji Wilcoxon:

1. Apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil  $< 0,05$  maka  $H_a$  diterima.
2. Apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar  $> 0,05$  maka  $H_a$  ditolak.<sup>120</sup>

Berdasarkan hasil output diperoleh nilai Z hitung adalah -4.873, dan p value (Asymp. Sig. 2-tailed) sebanyak 0,000 lebih kecil  $< 0,05$  maka bisa dikatakan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Artinya terdapat disparitas (perbedaan) antara output *pretest* & *posttest*.

Adapun hipotesis yang diajukan adalah:

1.  $H_a$  : *Rational emotive behavior therapy* dengan teknik assertive training Berpengaruh terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.
2.  $H_0$  : *Rational emotive behavior therapy* dengan teknik assertive training Tidak Berpengaruh terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.

Maka bisa disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Artinya *rational emotive behavior therapy* dengan teknik assertive training Berpengaruh terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.

Besar Pengaruh *rational emotive behavior therapy* dengan teknik assertive training terhadap peningkatan *self confidence* diketahui dari output sebelum treatment sebesar 3988 dan sesudah melakukan treatment sebesar 4212. Maka bisa disimpulkan output nilai *posttest* lebih tinggi dibandingkan *pretest*, hal ini terjadi peningkatan.

---

<sup>120</sup> Raharjo, Sahid, *Panduan Lengkap Cara Melakukan Uji Wilcoxon Pada Spss*, [www.Spssindonesia.Com/2017/04/Cara-Uji-Wilcoxon-Spss.Html](http://www.Spssindonesia.Com/2017/04/Cara-Uji-Wilcoxon-Spss.Html), Diakses Selasa,06 Januari 2021, Pukul 00.00

Kesimpulan dari Uji Hipotesis adalah:

1. Dilihat pada tabel descriptive terdapat (N) 32 anak yatim hasil *pretest* nilai minimumnya adalah 106 dan maksimalnya 150 dengan rata-rata 124.62 dan hasil *posttest* nilai minimumnya adalah 119 dan maksimalnya 154 dengan rata-rata 131.62. Kemudian simpangan baku *pretest* adalah 10.263 dan *posttest* adalah 9.359. Jadi, bisa disimpulkan baku simpangan *pretest* lebih tinggi daripada *posttest*
2. Pada Rank Tabel
  - a. Negative Ranks ialah selisih negatif, baik nilai N, Mean Rank & Sum of Rank sebanyak 0. Hal ini memberitahukan bahwa sehabis diberi treatment tidak terdapat anak yatim yang mengalami penurunan menurut nilai *pretest* ke nilai *posttest*.
  - b. Selisih positif atau Positif Ranks, masih ada 31 anak yatim yg terindikasi mengalami peningkatan *sel confidence* dalam nilai *pretest* & *posttest*. Rata-homogen sebanyak 16.00, sedangkan jumlah rangking (Sum Rank) sebanyak 496.00
  - c. Ties adalah kecenderungan nilai *pretest* & *posttest*. Terdapat kecenderungan sebanyak 1, sebagai akibatnya bisa disimpulkan bahwa masih ada nilai yg sama antara *pretest* & *posttest*.
3. Pada tabel test statistics, hasil hasil yg diperoleh nilai Z hitung adalah -4.873 dan p value (Asymp. Sig. 2-tailed) sebanyak 0,000 lebih kecil < 0,05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. adalah terdapat disparitas (perbedaan) antara hasil *pre test* dan *post test*.
4. Besar Pengaruh diketahui dari output sebelum treatment sebesar 3988 dan sesudah melakukan treatment sebesar 4212. Maka bisa disimpulkan output nilai *posttest* lebih tinggi dibandingkan *pretest*, maka terjadi peningkatan.

## D. Pembahasan Hasil Penelitian

### 1. Perspektif Teori

Hasil uji hipotesis diatas menyatakan bahwa Uji Wilcoxon dalam output “test statistics” memperoleh nilai Z hitung sebanyak -4.873 dan p value (Asymp. Sig. 2-tailed) sebanyak  $0,000 < 0,5$  maka  $H_a$  diterima sedangkan  $H_0$  ditolak. *Rational emotive behavior therapy* dengan teknik assertive training Berpengaruh terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.

Analisis Non Parametris digunakan untuk analisis data. karena Analisisnya dengan membandingkan perilaku sebelum treatment dan sesudah treatment. Maka hasilnya akan tampak ada perubahan atau tidak.

Minim *self confidence* yang dialami responden adalah belum bisa melakukan aktualisasi diri dalam menunjukkan kemampuan, bakat dan minat di dalam dirinya. Mereka juga kebanyakan merasa malu terhadap orang yang baru dikenal. Serta kekhawatiran mereka terhadap masa depannya, selama ini sering muncul dalam pemikiran mereka. Minimnya *self confidence* dapat diatasi dengan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik assertive training

Pendekatan kognitif behavioral dalam *rational emotive behavior therapy* menitikberatkan pada perilaku individu dalam proses konseling. Maksudnya konduite (perilaku) bermasalah ditimbulkan oleh pemikiran irasional. Maka berdasarkan itu penekanan penanganannya artinya mengganti pikiran irasional sebagai rasional.<sup>121</sup>

---

<sup>121</sup> Grantina Komalasari, dkk, Teori Dan Teknik Konseling, (Jakarta:Indeks, 2011). 201



Dari *rational emotive behavior therapy* terdapat beberapa teknik salah satunya *Assertive Training*. Teknik ini sebagai pelatihan latihan tingkah laku yang dirancang untuk membantu individu dalam mengembangkan komunikasi interpersonal. Intinya dengan melalui latihan bermain peran, dapat menimbulkan keterampilan dalam berkomunikasi dan belajar membicarakan perasaan, pikiran secara terbuka dan disertai keyakinan-keyakinan.<sup>122</sup>

Dalam konseling dan psikoterapi, latihan asertif merupakan mekanisme latihan yang diberikan pada klien yang mengalami minim *self confidence* menggunakan cara melatih konduite penyesuaian sosial melalui sikap, harapan dan ekspresi diri menurut perasaan.<sup>123</sup>

Sedangkan dalam menjawab rumusan masalah kedua besar pengaruhnya dapat dibuktikan dengan hasil dari *pretest* dan *posttest*. dilihat pada tabel hasil total penskoran angket *pretest* sebesar 3988 dan angket *posttest* sebesar 4212. Maka dapat ditarik kesimpulan terdapat peningkatan. Maka terlihat jelas seberapa besar pengaruh *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *assertive training* (X) terhadap peningkatan *self confidence* (Y) adalah 3988 dan 4212. dengan selisih total skor 224.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *assertive training* Berpengaruh terhadap peningkatan *self confidence*, berdasarkan hasil uji hipotesis yang sudah dijabarkan. teknik ini bisa

---

<sup>122</sup> Archi Pratiwi R, *Penggunaan Tehnik Assertive Training Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa Di Sekolah*, Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol 2, No 3, 2013, 4

<sup>123</sup> Gunarsih S.D, *Konseling Dan Psikoterapi*. (Jakarta:Gunung Mulia, 2007), 2017

digunakan untuk meningkatkan *self confidence*, dan terdapat peningkatan dari sebelum treatment dan sesudah treatment sebesar 3988 dan 4212 dengan selisih 224.

## 2. Perspektif islami

Hasil dari penelitian ini, terdapat perubahan pada responden setelah melakukan treatment. Perubahan yang terjadi diantaranya:

1. Bisa melakukan aktualisasi diri seperti memahami kemampuan, potensi dan bakat yang dimiliki
2. Tidak merasa malu dan percaya diri
3. Mengevaluasi diri baik kelebihan dan kekurangan yang dimiliki
4. Intropeksi diri dan mudah berinteraksi.

Seperti yg sudah dijelaskan sebelumnya, minim *self confidence* adalah problem dalam konseling, karena apabila seorang menghadapi ketakutan dan kecemasan secara hiperbola (berlebihan) baik segi psikis juga fisik. berarti mereka sedang mengalami rendah diri atau minim *self confidence*.

Menurut agama islam, orang yg minim *self confidence*, putus harapan dan pesimis merupakan termasuk golongan orang yg kufur, sesat, putus harapan, dan fasik (orang yg melanggar perintah Allah SWT).<sup>124</sup> Sebagaimana dijelaskan Allah SWT. QS. Al-Hijr: 56

قَالَ وَمَنْ يُقْنَطْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ ﴿٥٦﴾

Artinya: “Ibrahim berkata: tidak ada orang yang berputus asa dari rahmat Tuhan-nya, kecuali orang-orang yang sesat”.<sup>125</sup>

---

<sup>124</sup> Mujtaba Sayyid, *Psikologi Islam*. (Jakarta: Pustaka Hidayah, 1993), 35

<sup>125</sup> Departemen Agama Ri, *Alquran Dan Terjemahnya*, (Jakarta:Sygma Exagrafi, 2009), 265

Berdasarkan ayat diatas, sepenggal makna agama islam untuk memberi kebahagiaan, mengatur, dan menganjurkan untuk memiliki jiwa penuh percaya diri dalam menjalani kehidupannya di dunia. Allah SWT dengan jelas melarang umatnya apabila putus harapan dan kurang percaya diri.

Sama halnya terjadi dalam anak yatim, yang mengalami minim *self confidence* bisa menyebabkan masalah pada dirinya, lantaran *self confidence* adalah aspek kepribadian yg sangat penting. Seorang anak diklaim anak yatim bila ke dua orang tua anak tersebut bercerai dan anak tersebut tinggal dengan ibunya, hal ini sama saja anak yang ditinggal wafat ayahnya. Dalam agama kedudukan anak yatim sangat mulia, lantaran pada pada Al-Qur'an dianjurkan untuk menolong, merawat, melindungi dan mengasihi anak yatim. dalam firman Allah SWT QS Al-Ma'un 1-3

أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالذِّينِ ﴿١﴾ فَذَلِكَ الَّذِي يَدْعُ الْيَتِيمَ ﴿٢﴾ وَلَا يُحِضُّ عَلَىٰ طَعَامِ الْمِسْكِينِ ﴿٣﴾

Artinya: “(1) taukah kamu (orang) yang mendustakan agama?. (2) itulah orang yang menghardik anak yatim. (3) dan tidak menganjurkan memberi makanan orang miskin”.<sup>126</sup>

ayat diatas memberikan petunjuk untuk memperhatikan kondisi anak yatim dengan cara mengasuh, memberi kasih sayang, perlindungan dan membantu memenuhi kebutuhan baik mental, fisik dan sosial. Sehingga kepribadiannya bisa berkembang dengan baik sinkron dengan anjuran kepercayaan islam..

Oleh karena itu, peneliti mencoba memberikan treatment berupa terapi *rational emotive behavior*

---

<sup>126</sup> Departemen Agama Ri, *Alquran Dan Terjemahnya*, (Jakarta:Sygma Exagrafi, 2009),602

*therapy* yang memiliki beberapa teknik salah satunya *assertive training* yang secara singkat diartikan sebagai memberi bantuan berupa bimbingan konseling dengan tujuan peningkatan *self confidence* pada anak yatim di LKSA. Hal ini disandarkan pada asas-asas bimbingan dan konseling islam yaitu asas fitrah yang dijelaskan bahwa fitrah manusia bawaan sejak lahir yang dibekali dengan segala potensi.<sup>127</sup> Firman Allah SWT Qs. Ar-Rum: 30

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: “Maka hadaplah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah) (tetaplah lurus) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.”<sup>128</sup>

Al-Qur’an menjadi rujukan pertama yang menegaskan tentang *self confidence* dengan jelas dalam beberapa ayat yang mengindikasikan *self confidence*. Ayat-ayat tersebut terdapat dalam Al-Qur’an QS. Ali-Imran: 139 dan QS. Al-Fusilat: 30

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ { ١٣٩ }

Terjemahnya : “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah kamu (pula) bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.<sup>129</sup> (Q.s. Ali Imran:139)

---

<sup>127</sup> Aunur Rohim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Islam*. (Yogyakarta: UII Press, 1995), 22

<sup>128</sup> Departemen Agama Ri, *Alquran Dan Terjemahnya*, (Jakarta:Sygma Exagrafi, 2009),407

<sup>129</sup> Departemen Agama Ri, *Alquran Dan Terjemahnya*, (Jakarta:Sygma Exagrafi, 2009), 67

Sepenggal makna ayat diatas, kaum beragama islam yang mengemukakan bahwa dirinya beriman, sebaiknya menjauhi perilaku ragu-ragu dan putus asa. Selayaknya kaum mukmin mempunyai kepercayaan diri/*self confidence* yang tinggi yang berasal dari keimanan. Iman merupakan suatu kepercayaan yang dominan dimiliki semua orang. Jadi ayat ini berbicara mengenai persoalan *self confidence* lantaran berkaitan dengan perilaku dan sifat orang mukmin yang mempunyai keyakinan kuat dan nilai positif terdapan dirinya sendiri.<sup>130</sup>

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا  
بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ { ٣٠ }

Artinya : “*Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan “Tuhan Kami ialah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan “janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih, gembiralah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu”*.”<sup>131</sup> (Q.s. Al-Fushilat: 30)

Sama halnya dengan ayat diatas bahwa orang yang memiliki *self confidence* dalam Al-Qur’an dianggap menjadi orang yang tidak takut dan sedih. Banyak ayat yang mendeskripsikan tentang keistimewaan kedudukan insan (manusia) pada dunia dan mengenai keistimewaan umat islam. Menurut penulis, ayat-ayat diatas bisa digunakan untuk motivasi dalam meningkatkan *self confidence*.<sup>132</sup>

---

<sup>130</sup> Mujtaba Sayyid, *Psikologi Islam*. (Jakarta: Pustaka Hidayah, 1993), 33

<sup>131</sup> Departemen Agama Ri, *Alquran Dan Terjemahnya*, (Jakarta:Sygma Exagrafi, 2009), 480

<sup>132</sup> Aya Mamlu’ah, *Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur’an Surat Ali Imran Ayat 139*, Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman, Vol 01, No,01, 2019, 04

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian tentang pengaruh *rational emotive behavior therapy* dengan teknik assertive training terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro. peneliti bisa menarik kesimpulan dari hasil treatment dalam penelitian yang telah dilakukan, yaitu:

1. Aplikasi treatment *rational emotive behavior therapy* dengan teknik assertive memiliki imbas (pengaruh) terhadap peningkatan *self confidence*, dengan dibuktikan dari hasil output Uji *Wilcoxon Matches Pairs Test*. ditinjau dalam output "Test Statistics" menggunakan memakai tingkat signifikansi sebanyak 0,05. Hasil tersebut memperoleh nilai Z hitung sebanyak -4.873 dan p value (asyp. Sig. 2-tailed)  $0,000 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima &  $H_0$  ditolak. Sehingga bisa dikatakan bahwa *rational emotive behavior therapy* dengan teknik assertive "Berpengaruh" terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.
2. Besar efek *rational emotive behavior therapy* dengan teknik assertive terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro, bisa ditinjau berdasarkan hasil angket *pretest* dan *posttest*. Total *pretest* sebanyak 3988, dan terjadi peningkatan dalam kenaikan *posttest* sebagai 4212. Hasil akhir ini bisa dikatakan terdapat peningkatan dalam *self confidence* di LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.

### **B. Saran dan Rekomendasi**

Berdasarkan konklusi (kesimpulan) diatas, maka peneliti mengungkapkan saran yg ingin peneliti sampaikan ke beberapa pihak, agar penelitian ini biasa diterima dan lebih

baik supaya seluruh kalangan mampu menikmati. Saran yg perlu peneliti sampaikan antara lain:

1. Bagi pihak pengurus yayasan LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro, agar tetap memperhatikan dan memantau santri anak yatim dalam proses perkembangannya, Karena anak – anak beranjak memasuki fase remaja yang harus sangat diperhatikan. Pada fase tersebut anak yatim mulai mencari atau memahami jadi dirinya.
2. Bagi santri anak yatim, untuk lebih bisa aktualisasi diri seperti memahami kemampuan, potensi dan bakat yang dimiliki dan memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, hal ini akan meningkatkan *self confidence*-nya.
3. Untuk peneliti selanjutnya, dibutuhkan buat lebih mendalam supaya hasilnya lebih paripurna apa yg sudah diteliti, mempunyai bahan atau rencanayang lebih matang guna buat memperlancar proses penelitian dan nir semata – mata mengacu dalam hasil *pre test* dan *post test*, supaya bisa membentuk penelitian yang lebih baik lagi.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti merasa masih banyak kekurangan selama proses penelitian yang mencakup proses dan hasil yang telah peneliti lakukan, ada keterbatasan dalam penelitian antara lain:

1. Dalam segi waktu, peneliti merasa waktu dalam penelitian sangat singkat
2. Dalam segi responden, peneliti merasa kesulitan mengkondisikan responden, karena ada beberapa memiliki kesibukan sekolah
3. Responden dalam mengisi angket kadang tidak sesuai dengan keadaannya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adywibowo, Inge Pudjiastuti, *Memperkuat Kepercayaan Diri Anak Melalui Percakapan Refrensial*, Jurnal Pendidikan Penabur, No 15, 2010
- Ali, Muhammad, *Memahami Riset Perilaku dan Sosial*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2014
- Amirin, Tatang M, *Menyusun Rencana Penelitian*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2013
- Asmawi, Jamal Ma'ruf, *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Diva press: Jogjakarta, 2011
- Bachtiar, Wardi, *Metode Penelitian Ilmu Dakwah*, Ciputat: Logos Wacana Ilmu, 1997
- Bungin, Burhan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Pranada Kencana, 2011
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung: PT Rafika Aditama, 2013
- Darjat, Zakiyah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: CV: Haji Masagug, 1995
- Dermawan, Deni, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Bandung, Remaja Rosdakarya, 2013
- Dkk, Hartono, *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana, 2013
- Departemen Agama RI, *Alquran dan Terjemahnya*, Jakarta: Sygma Exagrafi, 2009
- Dokumen pengurus LKSA periode 2015-2020 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro
- Farida, Wahyu Dkk, *Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa*, Jurnal ALIBKIN, Vol 6, No 2, 2018
- Fatimah, Enung, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, Bandung: Pustaka Setia, 2006



Fatoni, Muhammad Fikri, *Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Percaya Diri Terhadap Korban Bullying di UIN Sunan Ampel Surabaya*, Skripsi, Surabaya: Uin Sunan Ampel Surabaya, 2018

Fitri, Emria, “*Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Memengaruhi*”, *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, Vol. 4, No. 1, 2018

Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Arr-Ruzz Media, 2017

Gunarsa, Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Libri, 2011

Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta: Puspa Swara, 2002

Hidayat, Aat, *Psikologi Dan Kepribadian Manusia: Perspektif Al-Qur'an Dan Pendidikan Islam*, *Jurnal Penelitian*, Vol 11, No 2, 2017

Hikmat, Mahi M, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011

Hulukati, Wenny, “*Peran Lingkungan Keluarga Terhadap Perkembangan Anak*”, *Jurnal Musawa*, Vol 7, No 2, 2015

Indrawan Rully Dan Poppy Yaniawati, *Metode Penelitian*, Bandung: Refika Aditama, 2014

Jones, Richard Nelson, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011

Kamil, Badrul Dkk, *Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP dengan Menggunakan Teknik Assertive Training*, *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol 5, No 1, 2018

Komalasari, Grantina Dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, Jakarta: Indeks, 2011

Lestari Dkk, *Peningkatan Percaya Diri Siswa Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Person Centered*, *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*, vol 1, no, 1, 2017

Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: CV. PustakaSetia, 2011

Maknun, Lukluum, “*Upaya Pembentukan Kemandirian Belajar Anak Yatim Putri Di Panti Asuhan Aisyiyah Tuntang Kabupaten Semarang*”, Skripsi, Semarang: IAIN Salatiga, 2017

Mamlu’ah, Aya, *Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur’an Suat Ali Imran Ayat 139*, Jurnal Pendidikan Dan Kejian Keislaman, Vol 01, No,01, 2019

Mardatilah, *Pengembangan Diri*, STIE Balikpapan: Madani, 2010

Natawidjaya, Rohman, *Konseling Kelompok Konsep Dasar Dan Pendekatan*, Bandung: Rizqi Press, 2009

Nik’mah Suseno, Miftahun, “*Efektivitas Pembentukan Karakter Spiritual Untuk Meningkatkan Optimisme Terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu*”, Jurnal Intervensi Psikologi, Vol 5, No 1, 2013

Nursalim, Mochamad, *Strategi & Intervensi Konseling*, Jakarta: Indeks, 2013

Observasi di LKSA ‘Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro

Observasi di LKSA, tanggal 15 juli 2020

Palmer, Stephen, *Konseling Dan Psikoterapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011

Prihantoro, Nugroho, *Pengaruh Konsep Diri Dan Lingkungan Keluarga Terhadap Minat Belajar Siswa Program Studi Kendaraan Ringan Di SMK Piri 1 Yogyakarta*, Skripsi, Yogyakarta: universitas negeri yogyakarta, 2013

Priyatno, Duwi, *Panduan Praktis Olah Data Menggunakan SPSS*, Yogyakarta: CV. Ando Offset, 2017

PSAA Kabupaten Ciamis, Forum LKSA - , “*Pengertian-pengertian Yang Menjadi Konsep Pokok Dalam Pedoman Program Kesejahteraan Sosial Anak*”, diakses pada tanggal 28 juli 2020 10:51, dari

<https://forumlksaciamis.blogspot.com/2015/12/pengertian-pengertian-yang-menjadi.html>

Purwanto, *Instrument Penelitian Sosial dan Pendidikan*, Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2012

Qazwini, Ibn Majah Abu Abdullah Muhammad bin Yazid al- dan Majah, *Sunan Ibn Majah Juz 2*, Beirut: Dar Ihya Turrats ‘Arabi, tt, 1213

R, Archi Pratiwi, *Penggunaan Tehnik Assertive Training Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Siswa Di Sekolah*, Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol 2, No 3, 2013

Raharjo, Sahid, *Panduan Lengkap Cara Melakukan Uji Wilcoxon Pada Spss*, [www.Spssindonesia.Com/2017/04/Cara-Uji-Wilcoxon-Spss.Html](http://www.Spssindonesia.Com/2017/04/Cara-Uji-Wilcoxon-Spss.Html), Diakses Selasa, 06 Januari 2021, Pukul 00.00

Riadi, Edi, *Metode Statistik Parametrik & Nonparametrik*, Tangerang: Pustaka Mandiri, 2014

Saerozi, *Ilmu Dakwah*, Yogyakarta: Omabak, 2013

Santosa, Insap, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2018

Sayyid, Mujtaba, *Psikologi Islam*, Jakarta: Pustaka Hidayah, 1993

Seniati, Liche dkk, *Psikologi Eksperimen*, Jakarta, PT Indeks, 2011

Seplyana, Desy, *Implementasi Pendekatan REBT Dalam Membantu Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa SMA NEGERI 6 MODEL Lubuklinggau*, Jurnal El-Ghiroh, Vol XVII, No 2, 2019

Soehartono, Irawan, *Metode Penelitian Sosial*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1995

Sokolova, Irina V. Dkk, *Kepribadian Anak, Sehatkan Kepribadian Anak Anda?*, Yogyakarta: Kata Hati, 2008

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif R&D*, Bandung: Alfabeta, 2017

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2012

Suhardita, Kadek, “*Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa*”, Edisi Khusus, No 1, Agustus, 2011

Sunardi, *Latihan Asertif*, Bandung: PLB FPI UPI, 2010

Surya, Muhammad, *Dasar-Dasar Konseling Pendidikan (Konsep Dan Teori)*, Yogyakarta: Kota Kembang, 1988

Surya, Muhammad, *Teori-Teori Konseling*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003

Syam, Asrullah dan Amri, “*Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi IMM terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa*”, Jurnal Biotek, Vol 5, No1, 2017

S.D, Gunarsih *Konseling Dan Psikoterapi*, Jakarta: Gunung Mulia, 2007

Tanjung, Zulfriadi & Sinta Huri Amelia, *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa*, Jurnal Riset Tindakan Indonesia, Vol 2, No 2, 2017

Tiara, Zutrina dan Firman, “*Improvement of Self Confidence of Orphanage Children in Entrepreneurship Thought Group Guidance Services at Aisyiyah Orphanage Naggalo Padang Branch*”, Jurnal Neo-Konseling, Vol 1, No 3, 2019

Umar, Husein, *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1998

Willis, Sofyan S, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta. 2018

Wawancara pengurus panti, tanggal 22 juli 2020