

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN TEKNIK  
KONSELING *COGNITIVE DEFUSION* UNTUK MENINGKATKAN RASA  
PERCAYA DIRI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRI  
MUHAMMADIYAH KISARAN ASAHAN  
SUMATERA UTARA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas- tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna  
Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan ( S.Pd ) Program Studi Pendidikan  
Bimbingan Konseling*

Oleh

**RAHLINA BR SEMBIRING**  
NPM. 1902080052



**UMSU**

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2023**

### BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Senin, Tanggal 04 September 2023, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Lengkap : Rahlina Br Sembiring  
N.P.M : 1902080052  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Konseling *Cognitive Defusion* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).


Ditetapkan : ( **A** ) Lulus Yudisium  
( ) Lulus Bersyarat  
( ) Memperbaiki Skripsi  
( ) Tidak Lulus

#### PANITIA PELAKSANA

Ketua

  
Dra. Hj. Svamsuyurnita, M.Pd

Sekretaris

  
Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum

#### ANGGOTA PENGUJI:

1. Dr. Jamila, M.Pd.

1. 

2. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi, M.Psi

2. 

3. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

3. 



### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Lengkap : Rahlina Br Sembiring  
 NPM : 1902080052  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Konseling *Cognitive Defusion* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
20 April 2023	- Bab III : Kisi-kisi Instrument Penelitian Uji Coba Pernyataan Instrument	/	
1 Mei 2023	- Bab III : hasil uji validitas (rhitung-rtabel)	/	
10 Juni 2023	- Bab IV : Cara menghitung rentan skor/ Interval pada setiap kategori.	/	
14 Juni 2023	- Bab IV : Pengujian hasil Pretest dan Posttest pada kelompok Eksperimen dan kontrol	/	
13 Juli 2023	- Bab IV : Uji Wilcoxon pada kelompok Eksperimen dan kontrol	/	
25 Agustus 2023	- Bab IV : Hasil Analisis korelasinya Smirnov	/	
25 Agustus 2023	- Daftar Pustaka	/	

Medan, Agustus 2023

Dosen Pembimbing Skripsi

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

  
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

  
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.



**UMSU**  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238**

Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**



Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Rahlina Br Sembiring  
NPM : 1902080052  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Konseling *Cognitive Defusion* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara  
sudah layak disidangkan.

Medan, Agustus 2023

Disetujui oleh:

Pembimbing

**M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.**

Diketahui oleh:

Dekan

Ketua Program Studi

**Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.**

**M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail : [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Rahlina Br Sembiring  
NPM : 1902080052  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN TEKNIK KONSELING *COGNITIVE DEFUSION* UNTUKMENINGKATKANRASA PERCAYA DIRI PADA REMAJADI PANTI ASUHAN PUTRI MUHAMMADIYAH KISARAN ASAHAN SUMATERA UTARA” adalah benar bersifat asli (original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain. Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini saya perbuat dengan sebenar-benarnya.

Medan, Agustus 2023

Hormat Saya,



**RAHLINA BR SEMBIRING**

## ABSTRAK

# EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU MENGGUNAKAN TEKNIK KONSELING *COGNITIVE DEFUSION* UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRI MUHAMMADIYAH KISARAN ASAHAN SUMATERA UTARA

Oleh

**RAHLINA BR SEMBIRING**  
**NPM. 1902080052**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perbedaan skor peningkatan kepercayaan diri remaja pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling individu menggunakan teknik konseling *cognitive defusion*. Mendeskripsikan perbedaan skor peningkatan kepercayaan diri remaja pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan individu. Mendeskripsikan perbedaan skor peningkatan kepercayaan diri remaja pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individu. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*, dengan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok.

**Kata Kunci: Layanan Konseling Individu, Teknik *Konseling Cognitive Defusion*, Rasa Percaya Diri**

## KATA PENGANTAR



### **Assalamualaikum warahmatullah wabarakatuh**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karuniaNya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini untuk melengkapi tugastugas dan syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana (S.Pd) tepat waktu pada program studi pendidikan Bimbingan dan Konseling. Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan risalahnya kepada umatnya guna membimbing kegiatan yang diridhoi Allah SWT.

Penulis mengadakan penelitian sesuai dengan observasi serta permasalahan yang terjadi di lapangan. Oleh karena itu, dalam penulisan skripsi ini penulis mengangkat judul **“Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Konseling *Cognitive defusion* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara”**.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Agussani, M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Ibu Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Ibu Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, SS., M.Hum, Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

4. Bapak Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum, Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
5. Bapak Muhammad Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd. selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan sekaligus dosen pembimbing skripsi saya yang telah banyak memberikan arahan dan saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Ibu Sri Ngayomi, Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi. Psikolog. selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
7. Bapak dan Ibu Dosen dan Seluruh staf biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan saran, bimbingan, bantuan dan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan
8. Bapak Suryadi selaku Kepala Panti Asuhan Muhammadiyah Kisaran yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian selama di panti asuhan.
9. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda tercinta Mulia Sarjana. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai dengan bangku perkuliahan, namun beliau mendidik penulis mendoakan, memberikan semangat dan motivasi tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana.
10. Pintu surgaku, Ibunda tercinta Juli Astuti. Terimakasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan semangat dan



doa yang diberikan selama ini. Terimakasih atas nasihat yang selalu diberikan meski terkadang pikiran kita tidak sejalan, terimakasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala, ibu menjadi pengingat dan penguat paling hebat. Terimakasih sudah menjadi tempatku pulang, Bu.

11. Kepada adikku tersayang terimakasih sudah menjadi teman bertukar pikiran, tempat berkeluh kesah dan menjadi support sistem terbaik bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir. Terimakasih atas materi doa yang senantiasa yang dilangitkan, dan seluruh hal baik yang diberikan kepada penulis selama ini.
12. Kepada pemilik NPM 1706200340, terimakasih telah menemani penulis pada hari-hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan tugas akhir. Telah bersedia meluangkan tenaga, pikiran, materi waktu dan senantiasa sabar menghadapi saya sehingga sekarang ini. Semoga kedepannya dapat memperbaiki apa yang dirasa kurang dan ditambahkan apa yang dirasa diperlukan. Semoga selalu bersama dalam meraih hal-hal yang ingin dicapai bersama.
13. Kepada sahabat penulis Putri Wulandari Azzahra, S.Pd, Brigita Abigail Hutabarat, S.M, Dina Nabila, S.M, Siti Maliza Harahap, Dea Febrianti, S.Sos, Nadira Riska Yolanda, S.I.Kom, Zahrin Humairoh terimakasih atas segala bantuan support dan kebaikan yang diberikan kepada penulis selama ini.
14. Seluruh teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 yang telah berperan banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama di

bangku kuliah ini

15. Terimakasih untuk Rahlina Br. Sembiring. Terimakasih untuk menepikan ego dan memilih untuk kembali bangkit dan menyaksikan semua ini. Kamu selalu berharga tidak peduli seberapa putus asanya kamu sekarang, tetaplah mencoba bangkit. Terimakasih banyak sudah bertahan, penulis berjanji bahwa kamu akan baik-baik saja setelah ini, kamu keren dan hebat, Ina.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi pembacanya serta semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aminyarobbal'amin.

**Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.**

Medan, Agustus 2023  
Penulis,

**Rahlina Br Sembiring**  
**NPM. 1902080052**

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat penelitian .....	9
<b>BAB IILANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>11</b>
A. Kerangka Teoritis .....	11
1. Layanan Konseling Individual .....	11
2. Rasa Percaya Diri .....	14
3. Teknik Konseling <i>Cognitive defusion</i> .....	17
B. Kerangka Konseptual.....	20
C. Hipotesis .....	21
<b>BAB IIMETODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	23
B. Populasi dan Sampel .....	23
C. Variabel Penelitian.....	25
D. Metode Penelitian .....	26

E. Desain Penelitian .....	26
F. Definisi Operasional Variabel .....	28
G. Instrumen Penelitian .....	29
H. Teknik Analisis Data .....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
A. Gambaran Umum Panti Asuhan Muhammadiyah Kisaran.....	37
B. Deskripsi Data Penelitian.....	39
1. Hasil Data Pres Test.....	39
2. Hasil Data Post Test.....	41
C. Pengujian Hipotesis .....	50
1. Pengujian Hipotesis Pertama .....	50
2. Pengujian Hipotesis Kedua .....	52
3. Pengujian Hipotesis Ketiga.....	54
D. Pembahasan.....	55
E. Keterbatasan Penelitian.....	62
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Kerangka Berfikir.....	20
Gambar 3.2	Desain Penelitian.....	27
Gambar 4.3	Histogram Hasil Pretest Dan Posttest Rasa Percaya Diri Siswa PadaKelompok Eksperimen .....	46
Gambar 4.4	Histogram Hasil Pretest dan Posttest Rasa Percaya Diri Anak PantiAsuhan Kelompok Kontrol .....	49

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jawal Rencana Kegiatan .....	23
Tabel 3.2	Populasi Penelitian.....	24
Table 3.3	Sampel Penelitian .....	24
Tabel3.4	SkorJawabanRespondenTerhadapInstrumen .....	30
Tabel3.5	Kisi-KisiAngket.....	30
Tabel 3.6.	Tabel Hasil Uji Validitas .....	33
Tabel 3.7	Hasil Uji Reliabilitas.....	36
Tabel 4.1	Skor Pretest Rasa Percaya Diri Anak panti asuhan Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol .....	40
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Variabel Rasa Percaya Diri Anak Panti Asuhan Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol (Pretest).....	41
Tabel 4.3	Skor Pos Test Masing-Masing Rasa percaya diri Anak Panti Asuhan Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol (Post Test).....	42
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Variabel Rasa Percaya Diri Anak Panti Asuhan Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol (Post Test).....	43
Tabel 4.5	Perbandingan Rasa Percaya Diri Anak Panti Asuhan Kelompok Eksperimen Pretest-Posttest.....	44
Tabel 4.6	Hasil Pretest dan Posttest Rasa percaya diri Anak panti asuhan pada Kelompok Eksperimen .....	45
Tabel 4.7	Perbandingan Rasa Percaya Diri Anak Panti Asuhan Kelompok Kontrol Pretest-Posttest .....	47
Tabel 4.7	Perbandingan Rasa Percaya Diri Anak Panti Asuhan Kelompok Kontrol Pretest-Posttest .....	48
Tabel 4.9	Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test Perbedaan Rasa percaya diri Anak panti asuhan Pada Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen .....	51
Tabel 4.10	Arah Perbedaan Pretest dan Posttest Rasa percaya diri Anak panti asuhan Kelompok Eksperimen .....	51

Tabel 4.11	Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test Perbedaan Rasa percaya diri Anak panti asuhan pada Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol.....	52
Tabel 4.12	Arah Perbedaan Pretest Dan Posttest Rasa percaya diri Anak panti asuhan Pada Kelompok Kontrol .....	53
Tabel 4.13	Hasil Analisis Kolmogorov Smirnov 2 Indenpendet Sampels Rasa percaya diri pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	54

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Individu yang tergolong remaja akhir cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung secara kognitif, emosional, dan sosial, berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif, serta sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya. Pada umumnya pengaruh masa puber lebih banyak pada anak perempuan daripada anak laki-laki, ini disebabkan karena anak perempuan biasanya lebih cepat matang daripada anak laki-laki dan sebagian banyak hambatan-hambatan sosial mulai ditekankan pada perilaku anak perempuan justru pada saat anak perempuan mencoba untuk membebaskan diri dari berbagai pembatasan.

Perubahan yang terjadi berakibat pada sikap dan perilaku remaja. Salah satu akibat perubahan ini adalah hilangnya kepercayaan diri. Anak remaja yang awalnya sangat yakin pada diri sendiri, menjadi kurang percaya diri dan takut pada kegagalan karena daya tahan fisik menurun dan karena kritik yang bertubi-tubi datang dari orangtua dan teman-temannya. Banyak anak laki-laki dan perempuan setelah masa puber mempunyai perasaan rendah diri. (Deni, 2016)

Kepercayaan diri merupakan hal yang tidak asing lagi dalam kehidupan para remaja. Terkadang pun remaja mengalami krisis kepercayaan diri dalam menentukan perilaku yang dapat diterima oleh lingkungan



sekitarnya.Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu yang menunjukkan keyakinan terhadap tinggi atau rendahnya kemampuan yang dimiliki.Seseorang dengan kepercayaan diri tinggi memiliki keyakinan yang sangat kuat terhadap kemampuan dirinya dan memiliki pengetahuan yang akurat tentang kapasitas yang ada dalam dirinya.

Seseorang dengan kepercayaan diri rendah atau kehilangan kepercayaan diri, memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, serta memiliki keyakinan lemah terhadap kemampuan dirinya dan juga memiliki pengetahuan yang kurang akurat terhadap kapasitas yang ada dalam dirinya.

Kepercayaan diri seseorang terkait dengan dua hal yang paling mendasar dalam praktek kehidupan, pertama adalah kepercayaan diri berkaitan dengan perjuangan seseorang dalam meraih sesuatu yang diinginkan. Seseorang dengan percaya diri tinggi akan cenderung memiliki pandangan bahwa dirinya mampu untuk mencari penyelesaian diri masalah yang ada di hadapannya.Dan seseorang dengan percaya diri rendah akan cenderung memiliki pandangan bahwa dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan masalah yang di hadapinya. Lemahnya kepercayaan diri seseorang akan membuatnya lari dari tantangan yang membentang di hadapannya. Remaja yang memiliki sikap optimis memiliki keyakinan untuk bisa melakukan apapun dan akan berusaha untuk mencapai tujuan yang ia inginkan.(Monnalisza, 2018)

Sikap optimis memberikan kemampuan untuk mengatasi rasa takut untuk terus berusaha dan terus memikirkan masa depan yang lebih besar. Jadi, dapat dikatakan remaja yang memiliki kepercayaan diri akan optimis di dalam semua aktivitasnya, mempunyai tujuan yang realistis, sehingga ia akan membuat tujuan

hidup yang mampu untuk dilakukan, merencanakan masa depan dan memiliki keyakinan mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Seseorang yang kurang percaya diri akan berfikir negatif terhadap dirinya, tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya, selalu berfikir buruk, selain itu juga biasanya orang yang kurang percaya diri akan bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan dan takut mengungkapkan pendapatnya di depan umum serta takut mencoba hal-hal yang baru. Harapannya orang yang percaya diri lebih mampu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, orang yang percaya diri biasanya akan lebih mudah berbaur dan beradaptasi dibanding dengan yang tidak percaya diri, Lauster (dalam Risnawita, 2020).

Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai. Selain itu juga orang yang memiliki kepercayaan diri dapat mengubah seseorang yang biasanya tidak berani dalam menghadapi sesuatu, dengan adanya kepercayaan diri ini seseorang menjadi lebih yakin dan mampu dalam menghadapi atau mengerjakan sesuatu. Karena orang yang percaya diri memiliki pegangan yang kuat, mampu mengembangkan motivasi, ia juga sanggup belajar dan bekerja keras untuk kemajuan, serta penuh keyakinan terhadap peran dijalannya.

Dampak dari seseorang yang tidak memiliki kepercayaan diri, yang pertama mengalami kegagalan, seseorang yang tidak memiliki rasa percaya diri biasanya akan mudah mengalami kegagalan, karena tidak yakin akan kemampuan atau keahlian yang dimiliki dirinya dalam melakukan suatu tindakan maupun

mengambil suatu keputusan dalam memecahkan suatu masalah yang sedang dihadapinya. Kedua, seseorang yang tidak memiliki rasa percaya diri akan selalu mengeluh dan merasa tidak nyaman setiap kali diminta untuk melakukan suatu pekerjaan, sikap seperti ini terjadi karena menganggap bahwa dirinya itu tidak mampu, dan merasa terbebani bila mengerjakan tugas atau pekerjaan yang dilakukannya. Ketiga, jika seseorang termasuk orang yang mudah putus asa, berarti ia memang tidak memiliki kekuatan untuk percaya diri dari dalam dirinya. Ke empat, gelisah dan tidak percaya diri memang sudah menyatu untuk mengganggu tujuan hidup seseorang. Dua perasaan inilah yang selalu menghambat setiap kali seseorang ingin melakukan atau menyelesaikan tugas dan pekerjaannya. Orang yang tidak punya rasa percaya diri akan mudah gelisah dan pada akhirnya akan mengalami kegagalan, (Monnalisza & S, 2018).

Rendahnya rasa percaya diri merupakan salah satu permasalahan yang dialami remaja di panti asuhan, penelitian Nuli Hartiyani (2011) mengemukakan secara umum remaja panti asuhan Nur Hidayah Surakarta memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang.

Beberapa fenomena yang ditemukan juga menunjukkan kepercayaan diri remaja panti asuhan berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang remaja yang tinggal di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Sumatera Utara diperoleh informasi bahwa remaja tersebut ingin merasakan perhatian dari orang tua, kebanyakan teman memandang rendah, terkadang ada diskriminasi dari teman-teman disekolah, terkadang juga ada yang menyoraki dengan sebutan anak panti.

Untuk mengentaskan permasalahan remaja yang terkait dengan kepercayaan diri, bimbingan dan konseling memiliki sembilan jenis layanan yaitu, layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, penguasaan konten, konseling perorangan, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konsultasi, dan layanan mediasi. Oleh karena itu pelayanan bimbingan dan konseling seharusnya tidak hanya ada di sekolah namun juga di luar sekolah seperti di panti asuhan. Dengan adanya pelayanan bimbingan dan konseling di panti asuhan diharapkan masalah-masalah individu tersebut berkembang secara optimal, agar pelayanan bimbingan dan konseling tersebut menjadi efektif dan mencapai sasaran. Untuk itu dalam membantu permasalahan tersebut maka dalam penelitian ini memberikan alternatif dengan memberikan layanan konseling individu.

Konseling individu merupakan sebuah layanan yang diberikan oleh guru BK kepada individu atau salah satu orang siswa untuk dapat memecahkan suatu permasalahan secara mandiri dan bertujuan sebagai bentuk pengembangan potensi siswa, Novatama (dalam Dian Tri Rahmadani, 2022).

Keunggulan dari layanan konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan yang berasal dari kekurangan dirinya (Kusmawati, 2019). Dari permasalahan kurang adanya percaya diri pada beberapa anak remaja yang dialami oleh Anak Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara peneliti tertarik dalam melakukan penelitian yang bertujuan ingin meningkatkan rasa percaya diri pada anak remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera

Utara dengan menerapkan teknik konseling *Cognitive defusion*. Dalam hal ini teknik *Cognitive defusion* menjadi salah satu teknik yang diandalkan dalam proses bimbingan untuk membangun rasa percaya diri. Teknik *Cognitive defusion* dikonseptualisasikan sebagai perubahan makna dari kata-kata dan fungsi pengaturan perilaku dari masalah pribadi yang sedang dialami tanpa mengubah bentuk, frekuensi, dan situasi yang sensitif pada diri mereka.

Teknik *Cognitive defusion* sering dipakai dalam konteks dimana konseli terlalu banyak terlibat dalam masalah pribadi mereka seperti pikiran diri yang sedang negatif. Teknik *Cognitive defusion* didesain untuk mengurangi pikiran negatif dengan mengubah konteks masalah yang terjadi dari pada berupaya mengubah frekuensi, bentuk, dan situasi yang sedang sensitif yang terjadi pada diri mereka (Nanda et al., n.d.). Berdasarkan pemaparan di atas, mengenai layanan konseling menggunakan teknik *Cognitive defusion* dalam membantu meningkatkan rasa percaya diri remaja, maka dari sudut pandang perlu untuk penelitian menggunakan teknik *Cognitive defusion* dalam membantu meningkatkan rasa percaya diri pada remaja. Hal tersebut didukung dengan jurnal Wahyu Nanda Eka Saputra dengan judul “Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Teknik *Cognitive defusion*”, penelitian pada jurnal ini menggunakan pre-experimental design dengan rancangan one group pre-test post-test design.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik konseling *Cognitive defusion* untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Persamaan dalam jurnal penelitian ini adalah teknik konseling yang digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri yaitu teknik konseling *Cognitive defusion*. Perbedaannya dengan penulis ialah subjek penelitiannya, dalam jurnal ini peneliti

subjeknya adalah siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di kota Yogyakarta sedangkan penulis subjeknya adalah anak usia remaja yang ada di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: **“EFEKTIVITAS TEKNIK KONSELING *COGNITIVE DEFUSION* UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRI MUHAMMADIYAH KISARAN ASAHAN SUMATERA UTARA”**

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan diatas terdapat beberapa masalah yang muncul untuk mempermudah dalam melakukan penelitian ini, identifikasi masalah penelitian adalah:

- 1) Adanya beberapa anak mengaku kurang rasa percaya diri ketika diminta mengerjakan tugas didepan kelas.
- 2) Ada beberapa anak panti menghindari interaksi dari teman-teman disekolah.
- 3) Dan adanya beberapa anak panti tidak berani tampil didepan banyak orang.

### **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak melebar dan lebih berfokus dalam mencapai tujuan, maka perlu adanya batasan masalah yakni peneliti membatasi permasalahan pada “Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan

Teknik *Cognitive defusion* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara”

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah yang akan di bahas dalam penelitian ini dirumuskan:

1. Apakah ada perbedaan skor peningkatan kepercayaan diri remaja pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling individu menggunakan teknik konseling *cognitive defusion*?
2. Apakah ada perbedaan skor peningkatan kepercayaan diri remaja pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan individu?
3. Bagaimana perbedaan skor peningkatan kepercayaan diri remaja pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis kemukakan di atas, maka tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui apakah teknik konseling *coognitif defusion* efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri pada remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan?
2. Untuk mengetahui perbedaan skor peningkatan kepercayaan diri remaja pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan individu.

3. Untuk mengetahui perbedaan skor peningkatan kepercayaan diri remaja pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan.

## **F. Manfaat penelitian**

### **a. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dalam penelitian adalah dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan serta referensi keilmuan tentang pemahaman siswa mengenai dalam meningkatkan rasa percaya diri atau menambahkan wawasan baru mengenai layanan bimbingan individu bimbingan konseling yang sangat efektif digunakan dalam pemberian informasi khususnya dalam fungsi pemahaman juga dengan menggunakan teknik konseling *coognitive defusion* yang membuat dinamika layanan ini efektif.

### **b. Manfaat Praktis**

- 1) Bagi panti asuhan dapat menjadi bahan evaluasi serta masukan positif bagi panti asuhan khususnya memperluas pengetahuan panti asuhan mengenai layanan bimbingan konseling terutama dalam membantu siswa dalam meningkatkan rasa percaya diri.
- 2) Bagi peneliti sebagai cara untuk membantu siswa untuk menerapkan dengan tujuan meningkatkan rasa percaya diri melalui bimbingan individu menggunakan teknik *cognitive defusion*.
- 3) Bagi anak panti asuhan putri Muhammadiyah Kisaran agar mengetahui dan mampu menerapkan bagaimana cara meningkatkan rasa percaya diri.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **A. Kerangka Teoritis**

##### **1. Layanan Konseling Individual**

###### **1.1 Pengertian Konseling Individu**

Konseling individu dapat diartikan juga sebagai hubungan timbal balik antara dua individu dimana yang seorang (konselor) berusaha membantu yang lain (klien) untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada masa yang akan datang. Konseling individual merupakan kunci utama semua kegiatan bimbingan dan konseling. Proses konseling individual merupakan relasi antara konselor dengan klien untuk mencapai suatu tujuan klien yaitu untuk membantu memulihkan kesehatan mental individu melalui pengembangan pribadi dan social serta berusaha untuk menghilangkan efek-efek ketidak harmonisan emosi individu, (Andriyani, 2018).

Menurut Prayitno Konseling individu adalah suatu layanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam hubungan itu, masalah klien dicermati dan diupayakan pengentasannya, sedapat-dapatnya dengan kekuatan klien itu sendiri. Dalam kaitan itu, konseling individu dianggap sebagai upaya yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Bahkan dikatakan bahwa konseling individu merupakan “jantung hati” dari pelayanan bimbingan konseling secara menyeluruh, (dalam Hanum et al., 2015).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwasanya konseling individu adalah upaya pemberian bantuan dari seorang konselor untuk meengentaskan permasalahan yang sedang dialami klien melalui interaksi

langsung secara bertatap muka, dan pengentasan masalah ini tak terlepas dari upaya klien untuk keluar dari permasalahannya melalui menumbuhkan rasa percaya kepada konselor dan juga membuka diri untuk membahas dan menceritakan permasalahan yang dialaminya.

## **1.2 Fungsi Konseling Individu**

Menurut Prayitno tujuan layanan konseling individual memungkinkan siswa mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan Guru Pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalahnya. Adapun tujuan khusus layanan konseling individual terkait dengan fungsi-fungsi konseling yaitu:

- a. Fungsi pemahaman, melalui layanan konseling individual konseli memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komprehensif, serta positif dan dinamis.
- b. Fungsi pengentasan, pemahaman itu mengarah kepada dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentaskannya secara spesifik masalah yang dialami konseli itu.
- c. Fungsi pengembangan dan pemeliharaan. Pengembangan dan pemeliharaan potensi konseli dan berbagai unsur positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah konseli dapat dicapai.
- d. Fungsi pencegahan. Pengembangan atau pemeliharaan potensi dan unsur-unsur yang ada pada diri konseli, diperkuat oleh terentaskannya masalah, akan merupakan kekuatan bagi tercegah menjalarnya masalah yang

sekarang sedang dialami itu, serta (diharapkan) tercegah pula masalah-masalah baru yang mungkin timbul.

- e. Fungsi Advokasi. Apabila masalah yang dialami konseli menyangkut dilanggarnya hak-hak konseli sehingga konseli teraniaya dalam kadar tertentu, layanan konseling individual dapat menangani sasaran yang bersifat advokasi, (dalam Nova Erlina, 2016).

### **1.3 Tujuan Konseling Individu**

Tujuan konseling adalah “Agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, sehingga klien mampu mengatasinya. Dengan perkataan lain, konseling individual bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami klien”. Tujuan-tujuan tersebut tercapai jika siswa mendapatkan kesempatan mengenal segala aspek di dalam dirinya, Nurihsan (2011:18) siswa harus mendapatkan kesempatan untuk:

- a. Mengetahui dan memahami potensi, kekuatan, serta tugas-tugasnya.
- b. Mengetahui dan memahami potensi-potensi yang ada di lingkungannya.
- c. Mengetahui dan menentukan tujuan, rencana hidupnya, serta rencana pencapaian tujuan tersebut.
- d. Memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan kesulitan sendiri.
- e. Menggunakan kemampuannya untuk kepentingan dirinya, lembaga tempat bekerja dan masyarakat.
- f. Menyesuaikan diri dengan keadaan dan tuntutan dari lingkungannya.
- g. Mengembangkan segala potensi dan kekuatan yang dimilikinya secara tepat, teratur, dan optimal, (dalam Saputri, 2016).

## **1.4 Proses Konseling Individu**

Menurut brammer berpendapat ada kesan yang didapat oleh klien dan pemberi layanan saat terjadinya konseling. Secara keseluruhan dan umum, kegiatan pelayanan konseling yang mengintegrasikan jenis layanan / kegiatan pendukung dan format tertentu sebagaimana disebutkan diatas tentang dari sub-kegiatan paling awal sampai sub-kegiatan akhir, yang dapat dipilah dalam lima tahapan ( tahapan lima-an atau lima-in), yaitu tahap-tahap penghantaran (introduction), penjajakan (investigation), penafsiran (interpretation), pembinaan (intervention) dan penilaian (inspection), (dalam Zulamri, 2019).

## **2. Rasa Percaya Diri**

### **2.1. Pengertian Rasa Percaya Diri**

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengactualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang *urgem* untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orang tua, secara individual maupun kelompok.

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, opinis, cukup toleran dan bertanggung jawab, Lauster (dalam Risnawita, 2020).

Kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan, Antony (dalam Risnawita, 2020).

Kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri objek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.

## **2.2. Aspek- aspek Rasa Percaya Diri**

ada beberapa aspek-aspek dari kepercayaan diri yakni:

### **1) Keyakinan akan kemampuan diri**

Kemampuan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya

### **2) Optimis**

Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.

### 3) Obyektif

Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi

### 4) Bertanggung jawab

yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya dan

### 5) Rasional dan realistis

Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan, lauster (dalam Risnawita, 2020).

## 2.3. Faktor – faktor yang mempengaruhi Rasa Percaya Diri

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut ini adalah faktor - faktor tersebut.

### 1. Konsep diri

Menurut Anthoni terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

### 2. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

### 3. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang bahwa pengalaman masalah adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

### 4. Indikator Kepercayaan Diri

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada dibawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan rendah.

Menurut Lauster (dalam Martana, 2017), indikator kepercayaan diri adalah sebagai berikut :

1. Keyakinan akan kemampuan diri;
2. Optimis
3. Obyektif
4. Bertanggungjawab
5. Rasional dan Realitis

Bambang (dalam Lestari, 2018) juga menyatakan bahwa indikator percaya diri yaitu :

1. Berani menyatakan pendapatnya;
2. Menjadi seseorang yang optimis dan penuh percaya diri;
3. Cenderung lebih tenang dibandingkan mereka yang kurang yakin akan kemampuan dirinya;

4. Tidak menganggap kegagalan sebagai sesuatu yang menyedihkan, memalukan, dan mematahkan semangat;
5. Cenderung kreatif, senang bereksperimen, dan berani menempuh resiko.

Adapun indikator kepercayaan diri menurut Lestari & Yudhanegara (2015), yaitu:

1. Percaya pada kemampuan;
2. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan;
3. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri;
4. Berani mengungkapkan pendapat.

### **3. Teknik Konseling *Cognitive defusion***

Teknik *cognitive defusion* berakar dari pendekatan *Acceptance And Commitment Therapy* atau disingkat dengan ACT (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999) yang merupakan gelombang baru CBT (Hofmann, Sawyer & Fang, 2010). ACT berbeda dengan CBT, ACT memandang pikiran dan kepercayaan tidak secara langsung berdampak pada perilaku. Oleh sebab itu, ACT tidak mengubah konten kognisi untuk mempromosikan perubahan perilaku (Ruiz, 2012) akan tetapi ACT berfokus pada perilaku individu dan konteks terjadinya.

Salah satu teknik ACT adalah *cognitive defusion* (Heimberg & Ritter, 2008; Hesser dkk, 2009; Kishita dkk, 2014). Teknik *cognitive defusion* dikonseptualisasikan sebagai perubahan makna kata-kata dan fungsi pengaturan perilaku dari masalah pribadi yang dialami tanpa mengubah bentuk, frekuensi, dan situasi yang sensitif pada diri mereka.

Teknik *cognitive defusion* sering dipakai dalam konteks di mana konseli terlalu banyak terlibat dalam masalah pribadi mereka seperti pikiran diri yang



negatif. Teknik *cognitive defusion* didesain untuk mengurangi pikiran negatif dengan mengubah konteks masalah yang terjadi dari pada berupaya mengubah bentuk, frekuensi, dan situasi yang sensitif pada diri mereka.

Menurut Masuda dkk. teknik *cognitive defusion* terdiri dari tiga tahap. Adapun tiga tahap tersebut adalah a) rasional teknik *cognitive defusion*; b) pengalihan perhatian pada tugas; dan c) dan rasional kontrol pikiran dan latihan. Selanjutnya, Masuda dkk. (2010) teknik *cognitive defusion* terdiri dari tiga tahap tersebut adalah a) rasional perlakuan; b) latihan *defusion*; dan c) pengulangan kata-kata dari pikiran target selama 30 detik.

Berdasarkan pemaparan di atas, disimpulkan bahwa *cognitive defusion* merupakan teknik dari ACT yang memanfaatkan bahasa sebagai stimulus dalam perubahan perilaku. Teknik *cognitive defusion* dikonseptualisasikan sebagai perubahan makna kata-kata dan fungsi pengaturan perilaku dari masalah pribadi yang dialami tanpa mengubah bentuk, frekuensi, dan situasi sensitif konseli. Adapun tahap teknik *cognitive defusion* adalah a) rasional perlakuan b) pelatihan *defusion*; c) identifikasi pikiran negatif konseli atau bisa disebut sebagai tahap acceptance; d) pengulangan kata-kata dari pikiran yang menjadi target selama 30 detik; dan e) pembuatan komitmen baru sesuai dengan yang diinginkan konseli, (Nanda et al., n.d.).

### **3.1. Teknik *Cognitive defusion* Untuk Meningkatkan Percaya Diri**

Percaya diri yang rendah menjadi masalah serius di kalangan anak panti asuhan. Lindenfield menyatakan bahwa orang yang percaya diri adalah orang yang merasa puas dengan dirinya. Strategi konseling untuk meningkatkan percaya diri adalah dengan konseling pendekatan ACT yang secara umum bertujuan

meningkatkan fleksibilitas psikologis (Harris,2006). Alasan penggunaan ACT karena tingkat percaya diri yang rendah dilatar belakangi oleh pikiran difungsional yang berasal dari perasaan tidak mampu. Dengan menerapkan konseling dengan pendekatan ACT, konselor mengubah tingkah laku yang tidak diinginkan dengan mengubah bahasa lisan dalam pikirannya (pilecki & McKay, 2012).

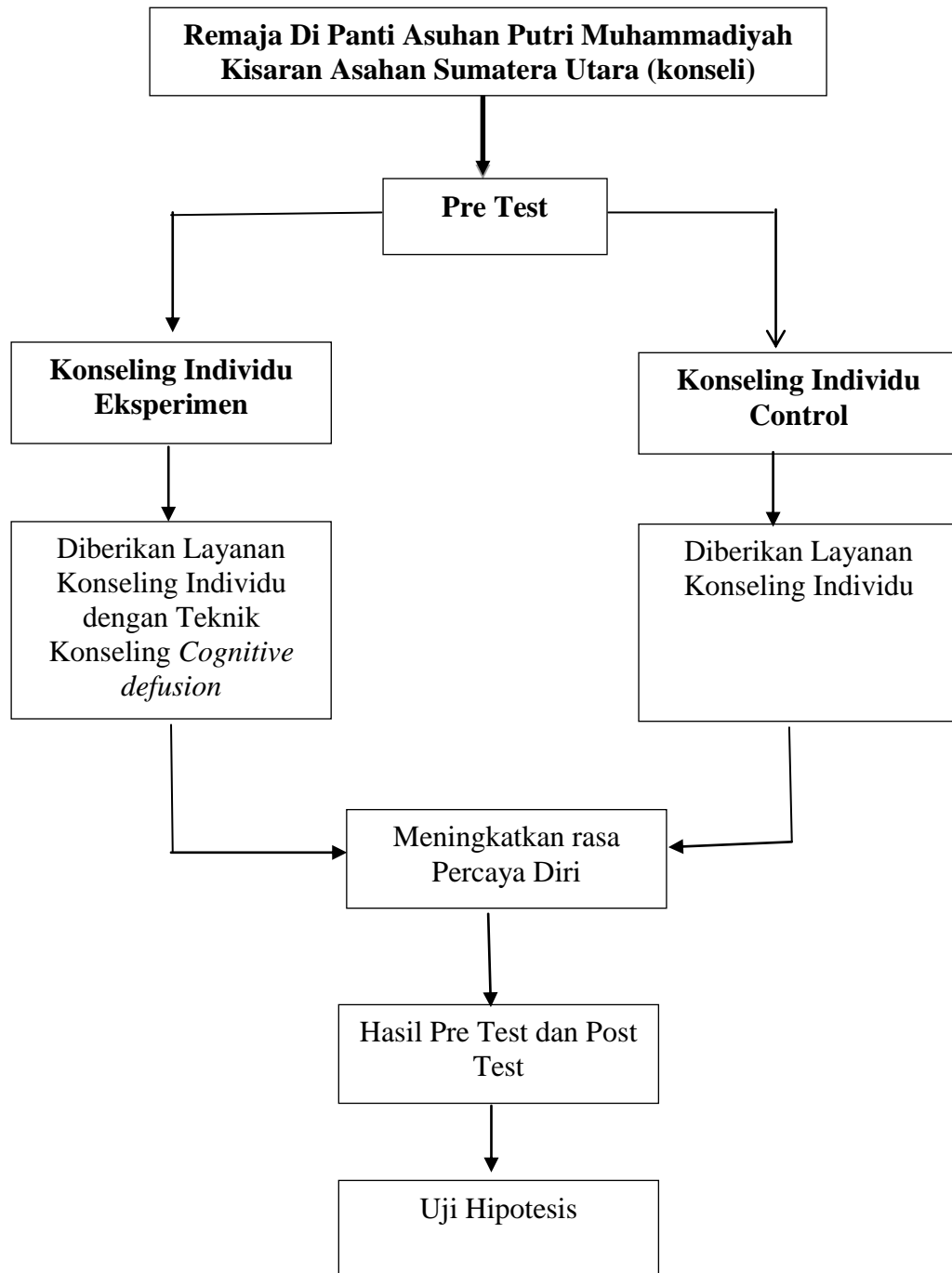
Teknik ACT yang bisa diterapkan untuk meningkatkan percaya diri adalah *cognitive defusion*. Teknik *cognitive defusion* dimaknai sebagai perubahan makna kata-kata dan fungsi pengaturan perilaku dari masalah pribadi yang dialami tanpa mengubah bentuk, frekuensi, dan situasi yang sensitif pada diri mereka.

Tujuan teknik *cognitive defusion* adalah memodifikasi fungsi kognisi yang tidak diinginkan dan tidak dikehendaki dengan mengubah cara individu berhubungan dengan kognisi yang tidak diinginkan dan dikehendaki tersebut.

Fungsi kognisi yang dimaksud sangat berhubungan dengan bahasa yang diungkapkan oleh individu.

## **B. Kerangka Konseptual**

Kerangka pemikiran digunakan untuk memudahkan penelitian untuk mencari jawaban dalam permasalahan yang telah dijabarkan. Dalam penelitian ini melihat bentuk implementasi Teknik Konseling *Cognitive defusion* Dalam Membantu Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja Di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara. Karena itu peneliti membuat kerangka berfikir seperti dibawah ini untuk mempermudah dalam mencari jawaban.



**Gambar 2.1 Kerangka Konseptual**

**Keterangan :**

**X** : Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Cognitive defusion*

**Y** : Rasa Percaya Diri

### C. Hipotesis

Siregar (2014:65) menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pernyataan sementara yang masih lemah kebenarannya. Kemudian, para ahli menafsirkan arti hipotesis adalah dugaan terhadap hubungan antara dua variabel atau lebih. Atas dasar definisi tersebut dapat diartikan bahwa hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara yang harus diuji kebenarannya. Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan dalam meningkatkan rasapercaya diri pada remaja sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu menggunakan teknik konseling *cognitive defusion*.
2. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan dalam meningkatkan rasapercaya diri pada remaja sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu menggunakan teknik konseling *cognitive defusion*.
3. Penerapan layanan konseling individu menggunakan teknik *cognitive defusion* dalam mengurangi pikiran negatif anak panti asuhan

Menurut Sugiyono (2017:63) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan uraian kerangka pemikiran tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu: Hipotesis Statistik H<sub>0</sub>: Promosi Sebagai Salah Satu Media dari komunikasi pemasaran tidak berpengaruh terhadap Kenaikan Jumlah pengguna.

Hipotesis penelitian ini yaitu Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Konseling *Cognitive defusion* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara. Adapun kebenarannya akan dibuktikan melalui hasil penelitian yang akan dilakukan.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Lokasi dan Waktu Penelitian

##### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara yang beralamat di Jl. Dr. Setia Budi No. 76 Kisaran Timur.

##### 2. Waktu Penelitian

Adapun waktu yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian ini adalah dimulai dari bulan Desember sampai dengan bulan Maret 2023. Rincian waktu penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3.1 Jadwal Rencana Kegiatan**

No.	Jenis Kegiatan	Bulan/Minggu															
		Desember				Januari				Februari				Maret			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Melakukan observasi dan wawancara di sekolah	■	■														
2	Mengolah data hasil			■	■												
3	Kajian penelitian					■											
4	Pengajuan Judul						■	■	■	■							
5	Bimbingan Proposal										■	■	■	■	■	■	
6	Seminar Proposal																■

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2018:130) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dan subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu

yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”

**Tabel 3.2 Populasi Penelitian**

No.	Anak Panti Asuhan	Jumlah
		33
<b>Jumlah</b>		<b>33</b>

*Sumber: Data Anak Panti Asuhan Putri Kisaran Asahan Muhammadiyah Sumatera Utara*

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh anak panti asuhan kisaran asahan muhammadiyah sumatera utara, sehingga populasinya hanya berjumlah 33.

## 2. Sampel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, menurut (Sugiyono, 2018: 131) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representative* (mewakili)”.

**Table 3.3 Sampel Penelitian**

No.	Anak Panti Asuhan	Populasi	Sampel	
			Eksperimen	Kontrol
1		33	5	5
<b>Jumlah</b>		<b>33</b>	<b>5</b>	<b>5</b>

*Sumber: Data Anak Panti Asuhan Putri Kisaran Asahan Muhammadiyah Sumatera Utara*

Sampel dalam penelitian ini menggunakan Purposive Sampling. Menurut (sugiyono, 2018: 138) “*Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel

dengan pertimbangan tertentu”. Adapun karakteristik anak panti yang dijadikan sampel penelitian adalah:

- a. Anak panti yang mengikuti layanan konseling individu dengan menggunakan *Teknik Cognitive defusion* berjumlah 5 orang anak panti yang mengalami kurang rasa percaya diri.
- b. Siswa bersedia mengikuti proses layanan konseling individu dengan menggunakan *Teknik Cognitive defusion* yang telah dirancang oleh peneliti.

### **C. Variabel Penelitian**

Pengertian variabel penelitian menurut (sugiyono, 2018: 57) “variabel penelitian adalah salah satu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Penelitian ini ada dua variabel yang dapat di defenisikan secara operasional yaitu dependen (bebas) X dan variabel dependen (terikat) yaitu Y:

- a. Variabel X: Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Konseling *Cognitive defusion*.
- b. Variabel Y : Rasa Percaya Diri

### **D. Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, metode ini sebagai metode ilmiah/*scientific* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, objektif, terukur, rasional, sistematis, dan replicable/dapat di ulang.



Menurut (sugiyono, 2018:150) “Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan”.

Dalam penelitian ini menggunakan Pendekatan Kuantitatif Eksperimen, menurut (sugiyono, 2018: 111) “metode eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independent (perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendali”. Dalam hal ini bahwa eksperimen dilakukan untuk mengetahui atau mengukur seberapa pengaruhnya variabel yang akan diuji.

### E. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*Quasi Experimental Design*). Peneliti menggunakan desain penelitian yang berbentuk *pretest-posttest control group design* menggunakan satu jenis perlakuan.

Berikut bagan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian (sugiyono, 2010: 114).

Grup	Pretest	Variabel Bebas(X)	Posttest
KE	Y1	X	Y2
KK	Y1	-	Y2

*Gambar 3.2 Desain Penelitian*

#### Keterangan:

**KE** : Kelompok Eksperimen

- KK** : Kelompok Kontrol
- X** : Perlakuan dengan Teknik *Cognitive defusion*
- : Perlakuan dengan layanan konseling individu
- Y<sub>1</sub>** :Pretest dan angket
- Y<sub>2</sub>** : Posttest dan angket

Penelitian ini melibatkan dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok ini diberikan pretest dan angket sebelum diberikan perlakuan, agar mampu melihat kedua kelompok yang berkenaan dengan kejenuhan. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan yaitu dengan teknik *Cognitive defusion* sedangkan kelompok kontrol menggunakan layanan bimbingan individu. Pemberian perlakuan, dilanjutkan posttest dengan soal yang sama disertai pemberian perlakuan observasi kejenuhan belajar. Hasil angket kejenuhan belajar dan hasil tes dianalisis menggunakan uji prasyarat analisis dengan bantuan *SPSS*.

## **F. Definisi Operasional Variabel**

Guna untuk menghindari kesalahan dan mengarahkan penelitian ini untuk mencapai tujuannya maka dilihat penjelasan mengenai definisi operasional berikut:

### **1) Variabel (X): layanan Konseling Individu dengan Teknik**

#### ***Cognitive defusion***

Layanan konseling individu adalah layanan konseling yang di selenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Teknik *Cognitive*

*defusion* dimaknai sebagai pengubahan makna kata-kata dan fungsi pengaturan perilaku dari masalah pribadi yang dialami tanpa mengubah bentuk, frekuensi, dan situasi yang sensitif pada diri mereka.

Indikator materi layanan konseling individu yaitu :

- a. Pertemuan I : Pretest (sebelum)
- b. Pertemuan II : Mengalami kurangnya rasa percaya diri
- c. Pertemuan III : *Mindest* positif + Teknik *Cognitive defusion*
- d. Pertemuan IV : Evaluasi + Posttest (sesudah)

## 2) Variable (Y): Rasa Percaya Diri

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengactualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang *urgen* untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orang tua, secara individual maupun kelompok. Kepercayaan diri dalam penelitian ini mencakup faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu (a) Konsep diri, (b) Harga diri, (c) Pengalaman (d) Pendidikan. Kepercayaan diri juga mencakup aspek-aspek yaitu (a) keyakinan kemampuan diri, (b) Optimis, (c) Objektif, (d) Bertanggung Jawab (e) Rasional dan realistik.

## **G. Instrumen Penelitian**

Untuk mendapat data yang cukup dan sesuai dengan pokok permasalahan yang diteliti, maka peneliti menggunakan beberapa metode pengumpulan data yaitu kuesioner (angket). Menurut (Sugiyono, 2018: 219) “kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”. Kuesioner merupakan Teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variable yang akan diukur dan tahu apa yang bias diharapkan dari responden. Selain itu, kuesioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar diwilayah yang luas.

Kuesioner dapat berupa pertanyaan/pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui internet. Bila penelitian dilakukan pada lingkup yang tidak terlalu luas, maka kuesioner dapat diantarkan langsung dalam waktu yang singkat dan tidak terlalu lama. Dengan adanya kontak langsung antara peneliti dengan responden akan menciptakan suatu kondisi yang cukup baik, sehingga responden dengan sukarela akan memberikan data obyektif dan cepat. Menurut Uma Sekaran (dalam Sugiyono, 2018:220) mengemukakan bahwa prinsip dalam penulisan “Angket sebagai pengumpulan data yaitu prinsip penulisan, pengukuran dan penampilan fisik”. Adapun angket dalam penelitian ini menggunakan skala Likert, menurut (Sugiyono, 2018: 152) “Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi, seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Dalam penelitian, fenomena social ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variable penelitian. Angka skala likert ini menggunakan alternatif jawaban dalam bentuk skor yaitu:

**Tabel 3.4 Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen**

No.	Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
		Pertanyaan Positif(+)	Pertanyaan Negatif (-)
1	Sangat Setuju	5	1
2	Setuju	4	2
3	Kurang Setuju	3	3
4	Tidak Setuju	2	4
5	Sangat Tidak Setuju	1	5

**Tabel 3.5 Kisi-Kisi Angket**

	Indikator	Item		Alternatif Jawaban				
		Favorable	Unfavorable	SS	S	KS	TS	STS
Kepercayaan Diri Lauster (Dalam Gufon & Risnawati, S. 2014:36)	a. Keyakinan akan Kemampuan Diri  (Sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia bersungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya)	Saya berusaha mengerjakan tugas sesuai dengan diri saya  Saya akan berusaha mengatasi masalah yang sedang dihadapi  Saya berani ketika dipilih untuk tampil di depan kelas	- Saya takut mengemukakan pendapat saya di depan kelas					
	b. Optimis  (Sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri harapan dan kemauan)	Menghargai hasil pekerjaan sendiri  Saya akan berusaha mempresentasikan tugas saya dengan baik  - Memiliki kemampuan	- Saya sulit berkomunikasi dengan orang baru yang saya temui					

		komunikasi dan bersosialisasi						
	c. Objektif (Orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saya akan bersikap toleransi kepada sesama teman</li> <li>- Saya tenang menghadapi masalah yang ada pada diri</li> <li>- Saya akan menerima jawaban dari teman ketika pemahaman saya salah terhadap sesuatu hal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saya akan menjadi pendiam jika ada masalah yang dihadapi</li> </ul>					
	d. Bertanggung jawab (Seorang yang bersedia untuk menanggung segala sesuatu yang menjadi konsekuensinya)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saya akan mengerjakan tugas yang telah diberikan</li> <li>- Saya bersedia menerima konsekuensi atas perbuatan yang saya lakukan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ketika saya Bersalah, saya akan menutupi kesalahan</li> </ul>					
	e. Rasional dan realistis (Analisa terhadap sesuatu masalah)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu berpikir logis terhadap suatu masalah yang dihadapi</li> <li>- Saya mampu menetralisasi ketegangan dalam berbagai kondisi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saya tidak menerima informasi yang belum tau kebenarannya</li> </ul>					

## 1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevaliditan atau kesahihan. Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas yang tinggi namun

sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Adapun validitas instrumen dalam penelitian ini diuji cobakan pada Anak Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara.

Instrumen yang diuji validitas adalah skala likert yang berisikan tentang rasa percaya diri. Penelitian menggunakan validitas konstruk, yaitu bersifat konstruksi teoritis yang diukur oleh satu jenis alat ukur. Untuk mengetahui valid dan tidak valid instrumen peneliti melakukan uji coba instrumen. Pengelolaan data dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package For Sosial Science*) versi 20 dengan rumus korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{XY} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$R_{XY}$  : Koefisien korelasi tes yang disusun dengan kriterium

$X$  : Skor masing-masing responden variabel X (tes yang disusun)

$Y$  : Skor masing-masing responden variabel Y (tes kriterium)

$N$  : Jumlah responden

Kemudian, data yang telah didapatkan akan di uji validitas dan dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi. Dasar pengambilan uji validitas ini dengan membandingkan nilai hitung dan rtabel. Didalam menentukan layak dan tidaknya suatu item yang akan digunakan biasanya dilakukan uji signifikan koefisien korelasi pada taraf signifikan 0,05 yang artinya suatu item dianggap valid jika berkorelasi signifikan terhadap skor total. Jika r hitung lebih besar dari r tabel dan nilai positif maka butir atau pertanyaan atau variabel tersebut dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r hitung lebih kecil dari r tabel, maka butir atau pertanyaan atau variabel tersebut dinyatakan tidak valid. Hasil uji validitas instrumen

**Tabel 3.6. Tabel Hasil Uji Validitas**

No. Butir	r-hitung	r-tabel	Interprestasi
1	0.530	0,426	Valid
2	0.875	0,426	Valid
3	0.751	0,426	Valid
4	0.675	0,426	Valid
5	0.856	0,426	Valid
6	0.452	0,426	Valid
7	0.725	0,426	Valid
8	0.617	0,426	Valid
9	0.596	0,426	Valid
10	0.800	0,426	Valid
11	0.548	0,426	Valid
12	0.681	0,426	Valid
13	0.594	0,426	Valid
14	0.672	0,426	Valid
15	0.664	0,426	Valid
16	0.625	0,426	Valid

## 2. Uji Reabilitas

Pengujian bertujuan melihat tingkat kesesuaian antara fungsi distribusi hasil pengamatan dengan fungsi distribusi teoritik tertentu, dengan menetapkan suatu titik yang menggambarkan perbedaan maksimum keduanya.

### a. Menentukan Statistik Uji

$$Thitung = \text{Maks} | F(x) - S(x) |$$

Di mana:  $F(x)$  = fungsi distribusi kumulatif dari suatu distribusi normal

$S(x)$  = fungsi distribusi kumulatif dari suatu distribusi pengamatan

### b. Menentukan Kriteria Penolakan

Jika nilai  $Thitung \geq W_{1-\alpha}$ , maka  $H_0$  ditolak (tabel yang digunakan adalah tabel (Kolmogorov-Smirnov))

Uji reliabilitas ini dilakukan jika seluruh item sudah valid. Dalam penelitian ini pengujian reliabilitas instrumen menggunakan rumus alpha yang perhitungannya



dibantu dengan program *statistical product and servicesolution (SPSS)* versi 26 adapun rumus alpha adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} x \left\{ 1 - \frac{\sum Si}{St} \right\}$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Nilai Reliabilitas

$\sum Si$  = Jumlah varian Skor tiap item

$St$  = Varians total

$k$  = Jumlah item

Berdasarkan perhitungan untuk mencari reliabilitas tes, diperlukan angket yang sudah valid dimana sebelumnya data sudah diuji validitas terlebih dahulu menggunakan SPSS versi 26.00, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas**  
**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.759	16

## H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data, maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan di teliti.

Penentuan teknik analisis data dilakukan dengan melihat karakteristik data. Data penelitian untuk meningkatkan rasa percaya diri anak panti asuhan karakteristik sebagai berikut;

- 1) berpasangan (pretest-posttest).

- 2) Sampelnya kecil (subjek penelitian), dan
- 3) Menggunakan penelitian eksperimen.

Rumus yang digunakan untuk mengetahui perbedaan dalam meningkatkan rasa percaya diri anak panti asuhan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan uji wilcoxon. Sedangkan rumus yang digunakan untuk melihat perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, untuk dua kelompok data dari dua kelompok sampel independen dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov Two Independent Sampels* dengan bantuan *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 20.00.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Gambaran Umum Panti Asuhan Muhammadiyah Kisaran

##### 1. Data Umum

Nama Panti	: Panti Asuhan Muhammadiyah Asahan
Alamat Lengkap	: 1. Putra : Jl. Dr Setia Budi No.76 Kisaran Timur 2. Putri : Jl.Dr Setia Budi Gg.Cempedak Kisaran Timur
Nomor Telepon	: 0623 42557
Nomor Faximile	: 0623 42557
Status Panti	: Milik Persyarikatan Muhammadiyah
Nomor dan tanggal pendaftaran Panti Asuhan Muhammadiyah Asahan pada Dinas Sosial Kabupaten Asahan	
Nomor	: 467/450
Tanggal	: 26 Juni 2014
Tahun berdiri	: 1988
Sasaran pelayanan panti	: Anak Terlantar/Yatim
Sistem Pelayanan Panti	: Dalam Panti ( menginap/asrama)
Kapasitas tamping klien	: 70 orang
Jumlah Klient	:
Putra	: 30 Orang
Putri	: 33 Orang

Jumlah : 63 Orang

## **2. Personil Panti**

- a. Nama Pimpinan Panti : M.Yusuf Sinambela
- b. Sekretaris : Fachri Mizan Harsono
- c. Bendahara : Sudirman

## **3. Jenis Pelayanan Panti**

- a. Jenis bimbingan yang diberikan : Sekolah,bimbingan agama
- b. Jenis Keterampilan yang diberikan: Menjahit, Memangkas, Memasak, Bengkel, dll
- c. Klien tinggal dalam panti selama : usia SD s/d SLTA dan Perguruan Tinggi

## **4. Jenis Pelayanan Lain**

- a. Kunjungan Home Visit
- b. Pembinaan lanjut setelah anak keluar panti
- c. Penyaluran klient setelah keluar panti pada lapangan kerja :Toko, Menjahit, pangkas, Bengkel dan pengiriman tenaga kerja ke Batam (Kerjasama dengan pihak depnaker)

## **5. Usaha Ekonomi Produktif**

Panti memiliki kios menjahit, ternak sapi (s/d Bulan Februari 2017 berjumlah 40 ekor), bak ikan dan membuka Amal Usaha Depot Air Minum RO.Oxy isi ulang.

## **6. VISI**

“Beriman, Taqwa, Berilmu, Terampil Jadikan Insani Muslim Haqiqi Yang Berakhlaqul Karimah”

## 7. Misi

- a. Tertib ibadah semata-mata mendekatkan diri kepada Allah Swt
- b. Tertib belajar dan beraktivitas / organisasi semata-mata Karena Allah Swt
- c. Meningkatkan pelayanan dan pembinaan pendidikan / keterampilan / usaha yang baik dan bermutu
- d. Santun berbahasa dan berbicara, jujur serta peduli

## B. Deskripsi Data Penelitian

Pada bagian bab ini maka akan dibahas hasil penelitian yang sudah dilaksanakan pada Remaja di panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara. Waktu pelaksanaan penelitian ini pada bulan Juni 2023 sampai bulan Agustus 2023. Maka secara spesifik bahwa penelitian ini ialah untuk dapat mengetahui efektivitas layanan konseling individu dengan menggunakan teknik konseling *cognitive defusion* untuk meningkatkan rasa percaya diri pada Remaja di panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara. Maka data-data yang dapat diperoleh adalah hasil dari pretest dan posttest yang berkaitan dengan rasa percaya diri anak panti asuhan. Deskriptif data dilakukan pada setiap kelompok penelitian (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol).

### 1. Hasil Data Pre Test dan Post Test Pada Kelompok Kontrol

Sesuai dengan tujuan dilakukan pre test post test, ialah untuk dapat mengetahui tentang gambaran rasa percaya diri remaja panti asuhan sebelum anak panti asuhan diberikan perlakuan. Adapun hasil dari pretest dan post test yang telah diperoleh pada kelompok kontrol yang tidak jauh terdapat perbedaannya. Hasil dari pretest post test tersebut dapat dianalisis menggunakan program

pengelolaan data SPSS versi 20.0. Berikut ini dapat disajikan kondisi pretest rasa percaya diri anak panti asuhan.

Hasil Data Pre Test dan Post Test pada Kelompok Kontrol

No.	Kode Siswa	Pre Test		Post Test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	K1	46	Sedang	88	Sangat Tinggi
2	K2	58	Sedang	90	Sangat Tinggi
3	K3	49	Sedang	83	Sangat Tinggi
4	K4	51	Sedang	90	Sangat Tinggi
5	K5	52	Sedang	89	Sangat Tinggi
	Rata-rata	51,52	Sedang	87,8	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel diatas dapat kita simpulkan bahwa hasil pretest pada kelompok Kontrol yang memiliki rasa percaya diri pada kategori sedang terdapat sebanyak 5 anak panti asuhan. Sedangkan hasil post test pada kelompok Kontrol terdapat sebanyak 5 anak panti asuhan pada kategori sangat tinggi.

**Tabel 4.8**  
**Hasil Pretest dan Posttest Rasa Percaya Diri Anak panti asuhan pada Kelompok Kontrol**

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
> 67	Sangat Tinggi	0	0	5	100
54-66	Tinggi	0	0	0	0
41-53	Sedang	5	100	0	0
28-40	Rendah	0	0	0	0
< 27	Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah		5	100	5	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan rasa percaya dirianak panti asuhan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individu. Rasa percaya dirianak panti asuhan pada saat pretest berada pada kategori cukup sebanyak 5anak panti asuhan dengan presentasi 100%, pada sangat tinggi sebanyak 5anak panti asuhan dengan presentase 100%. Sedangkan pada hasil posttest yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 5anak panti asuhan dengan presentase 100%.

Hasil Data Pre Test dan Post Test pada Kelompok Kontrol

No.	Kode Siswa	Pre Test		Post Test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	K1	46	Sedang	88	Sangat Tinggi
2	K2	58	Sedang	90	Sangat Tinggi
3	K3	49	Sedang	83	Sangat Tinggi
4	K4	51	Sedang	90	Sangat Tinggi
5	K5	52	Sedang	89	Sangat Tinggi
	Rata-rata	51,52	Sedang	87,8	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel diatas dapat kita simpulkan bahwa hasil pretest pada kelompok Kontrol yang memiliki rasa percaya diri pada kategori sedang terdapat sebanyak 5 anak panti asuhan. Sedangkan hasil post test pada kelompok Kontrol terdapat sebanyak 5 anak panti asuhan pada kategori sangat tinggi.

**Tabel 4.8**  
**Hasil Pretest dan Posttest Rasa Percaya Diri Anak panti asuhan pada**  
**Kelompok Kontrol**

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
> 67	Sangat Tinggi	0	0	5	100
54-66	Tinggi	0	0	0	0
41-53	Sedang	5	100	0	0
28-40	Rendah	0	0	0	0
< 27	Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah		5	100	5	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individu. Rasa percaya diri anak panti asuhan pada saat pretest berada pada kategori cukup sebanyak 5 anak panti asuhan dengan presentasi 100%, pada sangat tinggi sebanyak 5 anak panti asuhan dengan presentase 100%. Sedangkan pada hasil posttest yang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 5 anak panti asuhan dengan presentase 100%.

### **1. Hasil Data Rasa Percaya Diri Anak Panti Asuhan Pada Kelompok Eksperimen**

Data penelitian yang diperoleh pada kelompok eksperimen berdasarkan instrumen yang telah diberikan kepada 5 orang anak panti asuhan kelompok eksperimen sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest). Berikut disajikan skor masing-masing rasa percaya diri anak panti asuhan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.



**Tabel 4.5**  
**Perbandingan Rasa Percaya Diri Anak Panti Asuhan Kelompok Eksperimen**  
**Pretest-Posttest**

No	Kode Anak panti asuhan	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	E 1	52	Sedang	78	Sangat Tinggi
2	E 2	53	Sedang	85	Sangat Tinggi
3	E 3	61	Tinggi	96	Sangat Tinggi
4	E 4	52	Sedang	90	Sangat Tinggi
5	E 5	49	Sedang	96	Sangat Tinggi
Rata-rata		53,4	Sedang	89,0	Sangat Tinggi

Perbandingan rasa percaya diri anak panti asuhan kelompok eksperimen pada pretest dan posttest.

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa rasa percaya diri anak panti asuhan anak panti asuhan kelompok eksperimen mengalami perubahan atau peningkatan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan teknik konseling *cognitive defusion*. Sebelum diberikan perlakuan rata-rata skor pretest sebesar 53,4% dan berada pada kategori sedang. Selanjutnya setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan teknik konseling *cognitive defusion* meningkat menjadi 89% dan berada pada kategori Sangat Tinggi.

Perbedaan frekuensi rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok eksperimen dari hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel di bawah ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.6**  
**Hasil Pretest dan Posttest Rasa percaya diri Anak panti asuhan pada**  
**Kelompok Eksperimen**

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	%	frekuensi	%
> 67	Sangat Tinggi	0	0	5	100%
54-66	Tinggi	1	20	0	0
41-53	Sedang	4	80	0	0
28-40	Rendah	0	0	0	0
< 27	Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah		5	100	5	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa terdapat perubahan rasa percaya diri pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*. Keadaan rasa percaya dirianak panti asuhan pada saat pretest berada pada kategori sangat rendah sebanyak 1anak panti asuhan dengan presentase 20%, kategori tinggi sebanyak 4anak panti asuhan dengan presentase 66,7% pada ketegori cukup. Kemudian terjadi perubahan setelah diberikan perlakuan (posttest) yaitu terdapat sebanyak 5anak panti asuhan dalam kategori Sangat Tinggi dengan presentase 100%.

**Perbandingan Skor Pre Test Masing-masing Rasa Percaya Diri Anak Panti Asuhan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok Eksprimen			Kelompok Kontrol		
Kode Siswa	Skor	Kategori	Kode Siswa	Skor	Kategori
K1	52	Sedang	K1	46	Sedang
K2	53	Sedang	K2	58	Sedang
K3	61	Tinggi	K3	49	Sedang
K4	52	Sedang	K4	51	Sedang
K5	49	Sedang	K5	52	Sedang
Rata-rata	53,4	Sedang	Rata-rata	51,2	Sedang

**Perbandingan Skor Post Test Masing-masing Rasa Percaya Diri Anak Panti Asuhan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok Eksprimen			Kelompok Kontrol		
Kode Siswa	Skor	Kategori	Kode Siswa	Skor	Kategori
K1	78	Sangat Tinggi	K1	88	Sedang
K2	85	Sangat Tinggi	K2	90	Sedang
K3	96	Sangat Tinggi	K3	83	Tinggi
K4	90	Sangat Tinggi	K4	90	Sedang
K5	96	Sangat Tinggi	K5	89	Sedang
Rata-rata	89,0	Sangat Tinggi	Rata-rata	87,8	Sedang

Perbandingan skor pre test masing- masing rasa percaya diri anak panti asuhan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada pretest dan posttest. Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa rasa percaya diri anak panti asuhan anak panti asuhan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengalami perubahan atau peningkatan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan teknik konseling cognitive defusion. Sebelum diberikan perlakuan rata-rata skor pretest sebesar 53,4 dan rata rata skor pretest kelompok kontrol 51,2 dan berada pada kategori sedang. Selanjutnya setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan teknik konseling cognitive defusion meningkat menjadi 89,0 berada pada kategori sangat tinggi dan 87,8 berada pada kategori Sedang.

### C. Pengujian Hipotesis

Untuk dapat menguji hipotesis dilakukan melalui uji non parametrik dengan menggunakan rumus Wilcoxon Signed Ranks Test dengan menggunakan bantuan SPSS versi 20.0. Uji Wilcoxon Signed Ranks Test digunakan untuk dapat menganalisis hasil dari pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah data tersebut memiliki perbedaan atau tidak. Sedangkan untuk data yang Independen dapat digunakan rumus kolmogorov Smirnov 2 Independen Samples. Adapun hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri anak panti asuhan anak panti asuhan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*.
2. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri anak panti asuhan anak panti asuhan pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*.
3. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*, dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan konseling individu.

Adapun kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

- a. Terima  $H_0$  dan tolak  $H_1$  apabila probabilitas (sig 2-tailed)  $> \alpha$  ( $\alpha = 0.05$ )
- b. Tolak  $H_0$  dan terima  $H_1$  apabila probabilitas (sig 2-tailed)  $< \alpha$  ( $\alpha =$

0.05)

### 1. Pengujian Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama diajukan didalam penelitian ini adalah “Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan metode problem solving.

Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis statistik Wilcoxon Signed Ranks Test melalui program SPSS versi 20.0. Berdasarkan hal tersebut didapatkan hasil perhitungan seperti terangkum pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.9 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test Perbedaan Rasa percaya diri Anak panti asuhan Pada Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen**

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Post Test - Pre Test
Z	3,674 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel 4.13 diatas, terlihat bahwa angka *probabilitas Asymp. Sig. (2-tailed) self disclosure* anak panti asuhan pada kelompok eksperimen sebesar 0,003 atau *probabilitas* di bawah alpha 0,05 ( $0,003 < 0,05$ ). Dari hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian, maka hipotesis pertama yang diuji dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu “Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu menggunakan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*”. Selanjutnya untuk melihat arah perbedaan tersebut, apakah pretest atau posttest

yang lebih tinggi, dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 4.10**  
**Arah Perbedaan Pretest dan Posttest Rasa percaya diri Anak panti asuhan**  
**Kelompok Eksperimen**  
**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	3 <sup>a</sup>	3,33	10,00
	Positive Ranks	2 <sup>b</sup>	2,50	5,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	5		

- a. Post Test < Pre Test  
b. Post Test > Pre Test  
c. Post Test = Pre Test

Berdasarkan tabel 4.14 nilai Positive Ranks 2<sup>b</sup> berarti bahwa dari 2 responden kelompok eksperimen yang dilibatkan dalam perhitungan, 2 mengalami peningkatan secara signifikan dari pretest ke posttest. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa kelompok eksperimen mengalami perubahan ataupun peningkatan rasa percaya diri anak panti asuhan setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*. Hal ini dapat dilihat dari hasil posttest lebih besar dari hasil pretest.

## 2. Pengujian Hipotesis Kedua

Pada hipotesis kedua yang diuji dalam penelitian ini adalah “Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individu”. Pada hipotesis kedua penelitian ini juga akan diuji menggunakan analisis statistik dengan teknik *Wicoxon's Signed Ranks Test* dengan bantuan program SPSS versi 20.0. Analisis ini dipilih karena teknik ini menggunakan data berpasangan dengan dua sampel yang berhubungan. Adapun hasil perhitungan terangkum pada tabel berikut ini.

**Tabel 4. 11**  
**Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test Perbedaan**  
**Rasa percaya diri Anak panti asuhan pada Pretest dan**  
**Posttest Kelompok Kontrol**

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Post Test - Pre Test
Z	2,023 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel 4.15 terlihat bahwa angka probabilitas Asymp. Sig. (2tailed) pada anak panti asuhan kelompok kontrol sebesar 0,043 ( $0,043 < 0,05$ ). Dari hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian, maka hipotesis kedua yang diuji dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu “Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individu”.

Selanjutnya untuk melihat tentang arah perbandingan antar pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 4.12**  
**Arah Perbedaan Pretest Dan Posttest Rasa percaya**  
**diri Anak panti asuhan Pada Kelompok Kontrol**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	5 <sup>b</sup>	3,00	15,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	5		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Berdasarkan tabel 4.16 nilai positive ranks 5<sup>b</sup> berarti bahwa dari 5 responden pada kelompok kontrol yang dilibatkan dalam perhitungan mengalami perubahan atau peningkatan yang signifikan dari hasil pretest ke posttest. Oleh karena itu berdasarkan hasil perhitungan diatas dapat diartikan bahwa kelompok kontrol mengalami perubahan atau peningkatan rasa percaya diri anak panti asuhan setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling individu.

Pada bagian deskripsi data terlihat bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami peningkatan yang signifikan. Akan tetapi peningkatan terjadi lebih tinggi pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Yaitu pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari pretest ke posttest dengan selisih skor 35,6 sedangkan pada kelompok kontrol memiliki selisih skor 36,6.

### **3. Pengujian Hipotesis Ketiga**

Hipotesis ketiga yang diuji dalam penelitian ini ialah “Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*, dengan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu”. Untuk menguji hipotesis ketiga ini juga menggunakan bantuan program SPSS versi 20.0 dengan teknik *Kolmogrov Smirnov 2 independent Samples*. Berdasarkan teknik tersebut didapatkan hasil pengujian seperti terangkum pada tabel berikut:



**Tabel 4.13**  
**Hasil Analisis Kolmogorov Smirnov 2 Independen Sampel Rasa percaya diri pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

		Pretest
Most Extreme Differences	Asbsolute	,710
	Positif	,710
	Negatif	
Kolmogorov Smirnov Z		,718
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: Post Test

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dilihat bahwa skor Z untuk uji data adalah 0,718 dengan angka probabilitas Asymp. Sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 0,000, atau probabilitas dibawah 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Dari hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu “Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan teknik konseling *cognitive defusion*, dengan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu”.

#### **D. Pembahasan**

Dari penelitian yang telah dilakukan ialah terdapat perbedaan rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Selanjutnya untuk lebih memahami secara konseptual dari hasil penelitian, maka dapat dilakukan pembahasan terhadap hasil penelitian adalah sebagai berikut:

##### **1. Gambaran Rasa Percaya Diri Anak panti asuhan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat pretest Rasa percaya diri anak panti asuhan berada dalam kategori yang sedang. Setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan konseling *cognitive*

*defusion* pada kelas eksperimen dan layanan konseling individu pada kelas kontrol, terjadi perubahan peningkatan rasa percaya diri anak panti asuhan menjadi kategori sangat tinggi.

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Jika anak panti telah memiliki rasa percaya diri, maka anak tersebut telah siap menghadapi dinamika kehidupan yang penuh dengan tantangan. Anak yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik, merasa berharga, dan mempunyai kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta membuat keputusan sendiri. Akan tetapi tidak semua anak mempunyai rasa percaya diri tinggi bahkan cenderung kurang percaya diri. Sikap individu yang menunjukkan rasa kurang percaya diri antara lain cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, sulit menerima keadaan dirinya, selalu dihindangi dengan rasa keragu-raguan, mudah cemas, cenderung menghindar, tidak memiliki inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan banyak orang.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan bapak kepala panti yang bernama Suryadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa, tingkat kepercayaan diri anak panti cukup tinggi tetapi masih ada beberapa anak yang memiliki ketidakpercayaan diri dikarenakan masih memiliki rasa malu, takut, grogi, tidak berani menunjukkan bahwa mereka memiliki bakat dan potensi serta beberapa alasan lainnya.

## **2. Perbedaan Rasa Percaya Diri Anak Panti Asuhan Pada Kelompok Eksperimen (Pretest Dan Posttest)**

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pertama yang berbunyi Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu menggunakan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*. Hal ini sesuai dengan asumsi peneliti berpendapat bahwa rasa percaya diri anak panti asuhan dapat meningkat dengan pemberian perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*. Hal ini dapat dilihat dari hasil skor rata-rata kelompok eksperimen yang awalnya berada pada kategori rendah menjadi kategori tinggi.

Penerapan pelayanan bimbingan dan konseling ialah suatu hal yang cukup penting dari totalitas sebuah pembelajaran di lembaga sekolah. Dengan dilaksanakannya pelayanan konseling anak panti asuhan, mampu menolong dalam mengentaskan masalahnya sejalan dengan permasalahan yang sedang dihadapinya, seperti rasa percaya diri.

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Jika anak telah memiliki rasa percaya diri, maka siswa tersebut telah siap menghadapi dinamika kehidupan yang penuh dengan tantangan. Seorang anak yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangannya dengan baik, merasa berharga, dan mempunyai kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta membuat keputusan sendiri. Akan

tetapi tidak semua anak mempunyai rasa percaya diri tinggi bahkan cenderung kurang percaya diri. Sikap individu yang menunjukkan rasa kurang percaya diri antara lain cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, sulit menerima keadaan dirinya, selalu dihindangi dengan rasa keragu-raguan, mudah cemas, cenderung menghindar, tidak memiliki inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil di depan banyak orang.

Layanan konseling individu penting dilaksanakan di sekolah sesuai dengan berbagai kebutuhan siswa sendiri seperti meningkatkan kepercayaan diri. Permasalahan ketidakpercayaan diri siswa dapat menghambat proses belajar siswa dan juga menghambat perkembangan potensi-potensi yang dimiliki siswa. Melalui layanan konseling individu tentunya siswa dapat menceritakan permasalahan yang sedang dihadapinya kepada guru BK, sehingga guru BK dapat memberikan bantuan dan solusi untuk pengentasan masalah yang dihadapinya.

Dari hal itu upaya guru BK dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa/i sudah dilaksanakan seoptimal mungkin untuk membantu siswa/i dalam hal meningkatkan kepercayaan dirinya. Upaya guru BK sudah dilaksanakan, tetapi belum terlalu sempurna dalam pelaksanaan layanan khususnya dalam pelaksanaan layanan konseling individu dikarenakan hambatan-hambatan yang berasal dari siswa/i yaitu kurangnya kemauan untuk berubah.

### **3. Perbedaan Rasa Percaya Diri Anak Panti Asuhan Pada Kelompok Kontrol (Pretest Dan Posttest)**

Hasil penyebaran angket pada anak panti asuhan Muhammadiyah Kisaran Asahan yang dijadikan sampel mendapat perolehan kategori rendah

padapencapaian aspek-aspek kepercayaan diri. Pencapaian aspek-aspek dalam kepercayaan diri berupa percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri, berpikir positif, dan berani berpendapat berada pada kategori rendah. Apabila kepercayaan diri peserta didik yang rendah dibiarkan maka akan menghambat proses belajar dan cara mengaktualisasikan diri bagi peserta didik tersebut. Hal ini, menunjukkan perlu adanya upaya pemberian layanan bimbingan dan konseling secara optimal dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang rendah. Sehingga peserta didik dapat menumbuhkan kepercayaan diri pada diri sendiri maupun dihadapan orang lain dengan baik.

Kepercayaan diri merupakan rasa percaya pada kemampuan diri sendiri dikarenakan mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka seseorang tersebut akan lebih percaya diri. Selain itu, kepercayaan diri merupakan atribut dalam kehidupan bermasyarakat, sikap yang menerima kenyataan, membangun kesadaran, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan menimbulkan rasa aman yang ditunjukkan dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak ragu-ragu, serta dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan orang lain.

Penelitian pada tingkat kepercayaan diri merujuk pada aspek yang dikemukakan oleh Sri Wahyuni (2017) yaitu, yakin terhadap diri sendiri, berani mengambil keputusan, berpikir positif terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat kepada orang lain tanpa ada paksaan.

Hasil penelitian terhadap tingkat kepercayaan diri pada aspek percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri, berpikir positif, dan berani berpendapat sebelum diberikan layanan konseling individu menunjukkan sikap

belum percaya diri. Menurut Hakim ciri-ciri orang yang tidak percaya diri ditandai dengan seseorang yang mudah merasa cemas dalam menghadapi permasalahan, sering gugup, tidak tahu cara mengembangkan diri, sering menyendiri, dan cenderung bergantung pada orang lain.

Hasil penelitian sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive defusion* kepada peserta didik menunjukkan sikap cukup percaya diri. Menurut (Mardatillah, 2018) ciri-ciri orang yang percaya diri yaitu, mampu mengenali kelemahan dan kelebihan yang dimiliki serta mengembangkan potensinya, membuat standar pencapaian tujuan hidupnya dan memberikan penghargaan atas keberhasilan dalam pencapaian serta tetap berusaha lagi jika belum tercapai, tidak menyalahkan orang lain atas ketidak keberhasilannya, namun lebih banyak introspeksi diri, mampu mengatasi perasaan tekanan, kecewa, dan rasa ketidak mampuan menghinggapinya, mampu mengatasi rasa cemas dalam dirinya, tenang dalam menjalankan dan menghadapi segala sesuatu, berpikir positif, dan maju terus tanpa mundur.

#### **4. Perbedaan Rasa percaya diri Anak Panti Asuhan Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Eksperimen**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rasa percaya diri anak panti asuhan kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion* dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan skor diatas dapat dilihat skor rata-rata antara posttest kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol. Walaupun jumlah tersebut tidak jauh berbeda. Namun, hal ini tentu terdapat perbedaan yang signifikan, yang mana layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion* lebih efektif dari pada tidak memberikan pendekatan layanan.

Hal ini disebabkan adanya komponen-komponen dalam layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion* yang menjadi keunggulannya dalam mengurangi rasa percaya diri anak panti asuhan. Teknik konseling *cognitive defusion* merupakan metode pembelajaran yang dapat membantu peserta didik dalam pemahaman masalah yang sedang dihadapi dan kemudian mencari informasi yang dapat dipercaya untuk memutuskan sebuah solusi yang akan ditentukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Pada perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion* ini mampu mengkonstruksi pemikiran anak panti asuhan dengan membantu dalam pemecahan masalah yang sedang dihadapi, penemuan pengetahuan atau wawasan yang baru bagi anak panti asuhan berkaitan dengan materi yang diberikan, kegiatan bertanya jawab menjadi lebih aktif, anak panti asuhan dapat merefleksikan materi yang diberikan, anak panti asuhan lebih bersemangat dan kreatif dalam proses pembelajaran.

Sedangkan pada kelompok kontrol dimana hanya memberikan layanan konseling individu saja tanpa menggunakan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion* dimana pembelajarannya terlihat lebih monoton. Yaitu terlihat kurangnya keaktifan anak panti asuhan dalam bertanya dan merespon ketika

peneliti menjelaskan materi dan terlihat kurang semangatnya anak panti asuhan mendengarkan informasi yang diberikan.

Berdasarkan penjelasan di atas, konselor seharusnya mampu memberikan pelayanan konseling individu yang kreatif khususnya dalam memberikan pelayanan konseling individu, hal ini dilakukan untuk menumbuhkan minat anak panti asuhan dalam mengikuti kegiatan pelayanan. Jadi, dari data yang telah dianalisis dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion* lebih efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri anak panti asuhan. Keefektifan ini dilihat dari jumlah keseluruhan analisis yang dilakukan, skor rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Suatu penelitian akan dapat dikatakan sempurna sesuai dengan perencanaan dan memenuhi syarat penelitian. Namun, dapat terjadi keterbatasan dalam penelitian, baik yang bersumber dari peneliti, subjek penelitian dan lain sebagainya. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini antara lain:

1. Penelitian ini hanya mengukur 1 kali *pretest* dan 1 kali *posttest* sehingga rancangan eksperimen pada penelitian ini kurang meyakinkan dalam mengukur ketepatan variabel. Jadi tidak bisa dipastikan keefektifan penelitian ini sangat efektif dilaksanakan diluar kelompok subjek penelitian ini, berhasil karena perlakuan atau karena faktor internal dan eksternal lainnya.
2. Peneliti hanya mampu melihat perubahan rasa percaya diri anak panti asuhan dan hanya memaparkan hasil *pretest* dan *posttest* subjek penelitian, tanpa



adanya pendalaman pengamatan untuk melihat perubahan anak panti asuhan yang secara lebih mendalam.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dianalisis secara statistik dan sudah dipaparkan serta diuji hipotesisnya, maka dapat disimpulkan bahwa efektivitas layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion* untuk meningkatkan rasa percaya diri anak panti asuhan Muhammadiyah Kisaran Asahan. terdapat perbedaan yang signifikan, yang mana layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion* lebih efektif dari pada tidak memberikan pendekatan layanan.

Hal ini disebabkan adanya komponen-komponen dalam layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion* yang menjadi keunggulannya dalam mengurangi rasa percaya diri anak panti asuhan. Teknik konseling *cognitive defusion* merupakan metode pembelajaran yang dapat membantu peserta didik dalam pemahaman masalah yang sedang dihadapi dan kemudian mencari informasi yang dapat dipercaya untuk memutuskan sebuah solusi yang akan ditentukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

1. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya diri pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*
2. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang rasa percaya dirianak panti asuhan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling individu.

3. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan rasa percaya diri anak panti asuhan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan teknik konseling *cognitive defusion*, dengan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan individu.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil analisis, pembahasan dan kesimpulan dalam penelitian yang telah dikemukakan, ada beberapa saran yang dapat direkomendasikan sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, antara lain sebagai berikut.

### 1. Peneliti

- a. Peneliti dapat membantu peserta didik yang membutuhkan bantuan tidak hanya melalui konseling individu saja, tetapi juga dapat melalui konseling kelompok dengan teknik-teknik yang lainnya. Apabila mendapati masalah yang sama maka peneliti dapat memanfaatkan hasil penelitian dan mengimplementasikan konseling individu dengan teknik konseling *cognitive defusion* sebagai alternatif layanan untuk mengatasi permasalahan rendahnya kepercayaan diri (*self-confidence*) anak panti.
- b. Penerapan konseling individu dengan teknik konseling *cognitive defusion* membutuhkan pemahaman teori dan keterampilan. Oleh sebab itu, peneliti dapat mengalokasikan waktu untuk mengikuti pelatihan pada lembaga terkait tentang penerapan konseling individu dengan teknik konseling *cognitive defusion*.

## 2. Kepala Panti Asuhan

Kepala Panti Asuhan dapat memberikan izin atau menugaskan guru bimbingan dan konseling untuk mengikuti pelatihan pada lembaga terkait tentang penerapan konseling individu dengan teknik konseling *cognitive defusion* sehingga mampu menguasai teori dan keterampilan dengan baik.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan atau bahan pertimbangan penelitian lain dengan mempertimbangkan hal-hal berikut ini:

- a. Memperluas penelitian ini dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang muncul untuk dapat dikontrol oleh peneliti.
- b. Mengembangkan atau menggunakan pendekatan atau teknik konseling lain terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*) sehingga dapat diuji secara empiris perbedaan keefektifan pendekatan atau teknik yang digunakan terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*).
- c. Meneliti dan mengembangkan lebih mendalam serta komprehensif tentang variabel kepercayaan diri (*self-confidence*) pada setting yang lain seperti pada anak-anak atau pada orang dewasa, karena secara konseptual kepercayaan diri (*self-confidence*) senantiasa berkembang sepanjang rentang kehidupan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2018). Konsep Konseling Individual Dalam Proses Penyelesaian Perselisihan Keluarga. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 17–31.
- Deni, A. U., & Ifdil. (2016). Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2, 43–52.
- Dian Tri Rahmadani. (2022). No Title. *PROSES LAYANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENENTUKAN JURUSAN YANG AKAN DIPILIH SESUAI DENGAN MINAT SISWA*, 5(1), 11–19.
- Hanum, M., Prayitno, P., & Nirwana, H. (2015). Efektifitas Layanan Konseling Perorangan Meningkatkan Kemandirian Siswa Dalam Menyelesaikan Masalah Belajar. *Konselor*, 4(3), 162.
- Kusmawati, A. (2019). Modul Konseling. *Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 1–17.
- Monnalisza, M., & S, N. (2018). Kepercayaan diri remaja panti asuhan Aisyiyah dan implikasinya terhadap layanan Bimbingan dan Konseling. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 77.
- Nanda, W., Saputra, E., & Prasetiawan, H. (n.d.). *TEKNIK COGNITIVE DEFUSION: PENERAPAN INTERVENSI KONSELING UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA*.
- Nova Erlina, L. A. F. (2016). *Articles Penggunaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung Iii Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus*. 03(1), 137–152.
- Risnawita, M. N. G. & R. (2020). *No Title*.
- Siregar, S. (2016). *Statistik Deskriptif untuk Penelitian*. PT. Raja Grafindo.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Zulamri, Z. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6526>

# LAMPIRAN

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING INDIVIDUAL**

1.	Topik Permasalahan	: Mengenal Potensi Diri
2.	Bidang Bimbingan	: Bimbingan Pribadi
3.	Kegiatan/Jenis Layanan	: Konseling Individu
4.	Fungsi Kegiatan	: Meningkatkan kepercayaan diri
5.	Tujuan Kegiatan/Hasil yang ingin dicapai	: 1. Konseli dapat berpikir lebih optimis 2. Konseli meningkatkan kepercayaan diri
6.	Sasaran	: Konseli
7.	Rencana Kegiatan	
	a. Hari/Tanggal	: Minggu, 06 Agustus 2023
	b. Waktu	: 09.30 s.d 10.20 WIB
	c. Semester/Tahun	: Genap/ Tahun Ajaran 2022-2023
	d. Tempat Penyelenggaraan	: Ruang Terbuka
8.	Penyelenggara Layanan	: Rahlina Br Sembiring
9.	Pihak yang dilibatkan	: Suryadi ( selaku bapak pengasuh panti asuhan)
10.	Alat dan Perlengkapan	
	a. Instrumen Pendukung	: Data pribadi siswa
	b. Alat	: Pedoman Konseling, Alat Tulis
11.	Langkah-Langkah konseling	: <b>Tahap Awal</b> a. Membangun hubungan konseling dengan melibatkan konseli yang mengalami masalah. b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah c. Membuat penjabaran

		<p>alternatif bantuan untuk mengatasi masalah</p> <p><b>Tahap Pertengahan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli dan lingkungannya dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya.</li> <li>Menjaga agar hubungan konseling terpelihara</li> </ol> <p><b>Tahap Akhir Konseling</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Adanya perubahan sikap dan perilaku konseli. Hal ini diketahui setelah guru BK/Konselor menanyakan kepada konseli dan pihak-pihak lain</li> <li>Konseli mampu berpikir secara positif dan menjadi lebih optimis dalam menjalankan kehidupan sosialnya disekolah</li> <li>Mengakhiri hubungan konseling.</li> </ol>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Mengetahui  
Kepala Panti Asuhan Putri  
Muhammadiyah Kisaran



Pelaksana  
Konselor

Rahlina Br Sembiring



### **Laporan Konseling Individual**

- a. Topik Permasalahan : Mengenal potensi diri
- b. Bidang Bimbingan : Pribadi sosial
  - Jenis layanan : Konseling Individu
  - Fungsi Layanan : Meningkatkan Kepercayaan diri
  - Sasaran Layanan : Anak Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran
- c. Pelaksanaan Layanan
  - Hari/Tanggal : Minggu, 06 Agustus 2023
  - Waktu : 09.30 s.d 10.20 WIB
  - Tempat : Ruang Terbuka
  - Deskripsi dan komentar mengenai pelaksanaan layanan :  
Setelah melakukan pendekatan dan wawancara dengan konseli, dapat diperoleh identifikasi masalah, dari tahap tersebut diketahui beberapa hal tentang konseli beserta permasalahan yang dihadapinya, uraiannya adalah sebagai berikut :

### **IDENTIFIKASI MASALAH**

Konseli merupakan salah satu anak Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran, konseli mengalami masalah dalam hubungan pribadi dan sosialnya dilingkungan keluarga maupun sekolah. Konseli menganggap dirinya mudah tersulut emosi dan tidak paham dengan dirinya.

Masalah tersebut sangat mengganggu aktifitas yang dilakukan, sehingga suatu ketika dihadapkan dengan temannya yang bercandanya berlebihan membuatnya sulit untuk bersosialisasi.

### **ANALISIS MASALAH**

Seseorang harus memiliki kepercayaan diri yang diperlihatkan melalui raut wajah dan memberikan respon terhadap ekspresi sehingga tidak menampakkan wajah masam akibat masalah-masalah yang tengah dihadapi. Seseorang harus mampu belajar mengenali emosi diri sendiri dan orang lain agar mendapatkan

respon positif terhadap emosi dengan cara bersabar, tersenyum dan mampu bersikap menyenangkan dalam situasi apapun.

Apabila seseorang dilengkapi dengan kepercayaan diri yang bagus akan memberikan dorongan yang baik untuk menyikapi permasalahan yang tengah dihadapi untuk meningkatkan kinerjanya. Kepercayaan diri merupakan kemampuan dalam menyakinkan diri pada kemampuan yang kita miliki atau kemampuan untuk mengembangkan penilaian positif baik untuk diri sendiri ataupun lingkungan sekitar.

Anak Panti yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan mampu melaksanakan proses pembelajaran. Kepercayaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu.

Masalah yang dialami konseli tersebut termasuk masalah yang sering terjadi dikalangan anak panti asuhan. Terutama bagi mereka yang sedang dalam masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Namun tingkat kesulitan dari sebuah masalah tersebut tergantung dari individu itu sendiri. permasalahan-permasalahan seperti ini bisa dipecahkan melalui kegiatan konseling.

## **DIAGNOSIS MASALAH**

### 1. Esensi Masalah

Berdasarkan data yang telah konselor peroleh maka dapat dinyatakan bahwa permasalahan yang konseli alami adalah membentuk citra diri yang positif dan mengelola emosinya dengan baik.

### 2. Sebab-sebab timbulnya masalah

#### a. Faktor Internal

Faktor internal yang menyebabkan konseli sulit mengendalikan diri dan emosi faktor ini merupakan faktor yang ada dalam diri individu itu sendiri berasal dari dua sumber yaitu jasmani dan psikologis. Dari segi jasmani diukur dari kesehatan individu itu sendiri, jika kesehatan baik maka kecerdasan emosional juga akan baik dan sebaliknya.

#### b. Faktor Eksternal

Faktor yang datang dari luar individu dan mempengaruhi individu untuk mengubah sikap. Pengaruh luar dapat bersifat individu maupun kelompok.

### 3. Dinamika Psikis Konseli

#### a. Dinamika psikis positif

Konseli sangat terbuka dalam mengutarakan permasalahannya dan konseli pun sangat berusaha untuk bisa terbebas dari permasalahannya tersebut. Selama proses konseling pun konseli mengikuti dengan baik selain itu konseli menerima masukan-masukan yang diterima dari konselor.

#### b. Dinamika Psikis Negative

Konseli masih sering merasa bingung akan keadaanya sekarang, sehingga konseli merasa ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

### **PROGNOSIS**

Percaya diri yang rendah menjadi masalah serius di kalangan anak panti asuhan. Lindenfield menyatakan bahwa orang yang percaya diri adalah orang yang merasa puas dengan dirinya. Strategi konseling untuk meningkatkan percaya diri adalah dengan konseling pendekatan ACT yang secara umum bertujuan meningkatkan fleksibilitas psikologis (Harris, 2006). Alasan penggunaan ACT karena tingkat percaya diri yang rendah dilatar belakangi oleh pikiran difungsional yang berasal dari perasaan tidak mampu. Dengan menerapkan konseling dengan pendekatan ACT, konselor mengubah tingkah laku yang tidak diinginkan dengan mengubah bahasa lisan dalam pikirannya (Pilecki & McKay, 2012).

Teknik ACT yang bisa diterapkan untuk meningkatkan percaya diri adalah *cognitive defusion*. Teknik *cognitive defusion* dimaknai sebagai perubahan makna kata-kata dan fungsi pengaturan perilaku dari masalah pribadi yang dialami tanpa mengubah bentuk, frekuensi, dan situasi yang sensitif pada diri mereka.

Tujuan teknik *cognitive defusion* adalah memodifikasi fungsi kognisi yang tidak diinginkan dan tidak dikehendaki dengan mengubah cara individu berhubungan dengan kognisi yang tidak diinginkan dan dikehendaki tersebut.

## **TEKNIK KONSELING**

Teknik yang dipakai yaitu teknik wawancara, dimana di dalam wawancara terdapat teknik:

- a. acceptance (penerimaan)
- b. respect (rasa hormat)
- c. understanding (mengerti, memahami)
- d. reassurance (menentramkanhati, meyakinkan)
- e. encouragement (dorongan)
- f. limited questioning (pertanyaan terbatas)
- g. reflection (memantulkan pertanyaan dan perasaan)

## **PROSES KONSELING**

Kegiatan konseling diawali oleh konselor dengan memberikan penjelasan tentang maksud dari konseling, serta menjelaskan asas-asas yang ada dalam konseling sehingga konseli lebih percaya kepada praktikan dan konseli mau secara terbuka menceritakan masalahnya.

Konseli pun menceritakan semua permasalahan yang sedang dialaminya. Mulai dari latar belakang permasalahan, faktor permasalahan sampai bagaimana keadaan emosi konseli saat masalah tersebut muncul. Pada saat konseli menceritakan masalahnya, konselor pun memposisikan diri dengan baik menggunakan teknik-teknik komunikasi konseling yang ada. Sehingga konseli

lebih terbuka mengenai masalahnya tersebut. Dalam hal ini konselor menggunakan kemampuan attending dan empatinya.

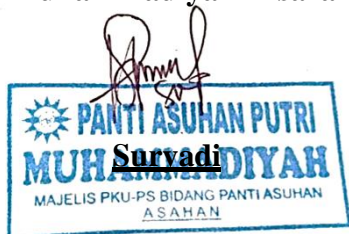
Guna mengatasi masalah kepercayaan diri yang dialami konseli, konselor memberi penjelasan-penjelasan mengenai kepercayaan diri. Selain itu konselor mendorong konseli untuk lebih positif dalam berpikir dan lebih optimis dalam menjalani kehidupannya terutama kehidupan sosial disekolah. Konselor pun memberikan gambaran-gambaran positif dan negative mengenai kepercayaan diri, sehingga konseli nantinya diharapkan mampu memutuskan perilaku apa yang akan diambil. Dimana konseli nantinya bertanggung jawab atas keputusannya tersebut.

## EVALUASI TREATMENT

Setelah pemberian treatment selesai, maka konselor melanjutkan kegiatan ke kegiatan evaluasi. Evaluasi tersebut diantaranya:

1. Konseli sudah bisa menentukan perilaku yang nantinya akan dilakukan tanpa adanya paksaan dari konselor
2. Konseli mampu menjelaskan alasan atas dasar apa konseli dalam menentukan perilaku yang akan dilakukannya.
3. Konseli mampu berfikir secara positif dan menjadi lebih optimis dalam menjalani kehidupan sosialnya disekolah.
4. Konseli menjadi dapat mengontrol emosi untuk bergaul dengan teman-teman

Mengetahui  
Kepala Panti Asuhan Putri  
Muhammadiyah Kisaran



Pelaksana  
Konselor

Rahlina Br Sembiring

**INSTRUMEN ANGKET**  
**KONSELING INDIVIDUAL MENGGUNAKAN TEKNIK KONSELING**  
**COGNITIVE DEFUSION DAN RASA PERCAYA DIRI**

**Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah dan pahami setiap pernyataan dengan teliti.
2. Bandingkan kesesuaian isi pertanyaan dengan kondisi Anda sendiri.
3. Pilihlah jawaban dari pernyataan yang dianggap paling sesuai dengan perasaan Anda, karena itulah jawaban sejujur-jujurnya sesuai dengan apa yang Anda alami atau rasakan saat ini.
4. Jawaban Anda tidak akan mempengaruhi nilai pelajaran Anda maupun hubungan Anda dengan orang lain.
5. Jawaban Anda adalah rahasia dan tidak akan diinformasikan kepada pihak lain.
6. Berilah tanda ceklis (✓) pada pilihan jawaban dari pernyataan yang Anda pilih jika :  
**SS** : Sangat setuju  
**S** : Setuju  
**KS** : Kurang setuju  
**TS** : Tidak setuju  
**STS** : Sangat tidak setuju
7. Berusahalah untuk tidak melihat atau bertanya kepada teman Anda, karena Anda adalah orang yang paling tahu tentang diri Anda sendiri.

**Kepercayaan Diri**

No	Pernyataan	SS	S	TS	TS	STS
1	Saya yakin sekali bahwa diri saya berbeda dengan orang lain..					
2	Menurut saya kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda...					
3	Saya tidak mudah menyerah apabila mengikuti perlombaan yang sulit.					
4	Saya memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri					
5	Saya mampu mengontrol diri sendiri					
6	Saya mampu mencegah diri saya dari tindakan negative					
7	Saya mampu menjaga diri saya					
8	Saya bisa menahan diri saya dari hal-hal yang tidak baik					
9	Saya melihat positif diri saya sendiri					
10	Saya selalu memandang diri saya dengan rasa percaya diri					
11	Saya menganggap diri saya punya potensi					
12	Saya menganggap saya akan berhasil					
13	Saya mampu menerima penolakan orang lain					
14	Saya menghargai sikap orang lain					
15	Saya tidak masalah bila orang menolak pandangan saya					
16	Saya menghargai bila ada yang tidak setuju dengan saya					

====+(SELAMAT MENGERJAKAN)+====

FORM K 1



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan20238  
 Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id>E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Yth : Ketua dan Sekretaris  
 Program Studi Bimbingan dan Konseling  
 FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Rahlina Br Sembiring  
 NPM : 1902080052  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Kredit Kumulatif : 118 SKS

IPK = 3,80

Persetujuan Ketua/ Sekretaris Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disyahkan Oleh Dekan Fakultas
2 7/6/2023	Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Konseling <i>Cognitive Defusion</i> Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara	R/13 
	Meningkatkan Rasa Percaya Diri di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara Menggunakan Teknik Konseling <i>Cognitive Defusion</i>	
	Pelaksanaan Teknik Konseling <i>Cognitive Defusion</i> Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, Februari 2023

Hormat Pemohon,

Rahlina Br Sembiring





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jl. KaptenMukhtarBasri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238  
 Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Kepada Yth : Ketua dan Sekretaris  
 Program Studi Bimbingan dan Konseling  
 FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rahlina Br Sembiring  
 NPM : 1902080052  
 Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/ risalah/ makalah/ skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut :

“Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Konseling *Cognitive Defusion* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara.”

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak sebagai :

Dosen Pembimbing : Mhd Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

*2/6/2023*

Sebagai Dosen Pembimbing proposal/risalah/makalah/skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak saya ucapkan terimakasih.

Medan, Februari 2023  
 Hormat Pemohon,

Rahlina Br Sembiring

Dibuat Rangkap 3 :

- Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua Prodi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3**

Nomor : 1188/II.3.AU /UMSU-02/F/2023  
 Lamp : ---  
 Hal : **Pengesahan Proyek Proposal**  
**Dan Dosen Pembimbing**  
*Bismillahirrahmanirrahim*  
*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Rahlina Br Sembiring  
 NPM : 1902080052  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Penelitian : Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Konseling (*Cognitive Defusion*) Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara

Pembimbing : Muhammad Fauzi Hsb.,S.Pd.,M.Pd

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : 13 Maret 2024

Medan, 20 Sya'ban 1444 H  
 13 Maret 2023 M

Wassalam  
 Dekan

  
**Dra. Hj. Syamsuurnita, M.Pd.**  
 NIDN 0004066701

Dibuat rangkap 4 (Empat) :  
 1. Fakultas (Dekan)  
 2. Ketua Program Studi  
 3. Pembimbing





**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)




**BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL**

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Nama Lengkap : Rahlina Br Sembiring  
 NPM : 1902080052  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Proposal : Efektivitas Teknik Konseling *Cognitive Defusion* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara

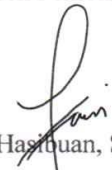
Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
13 Februari 2023	Bab I :- latar belakang perlu disesuaikan lagi dengan variabel yang telah diteliti. - rumusan masalah harus sesuai.	f
17 Februari 2023	Bab I : Kumpulan data yang dibutuhkan di lapangan.	f
20 Februari 2023	Bab II : - teori nya ditambah - buat keterangan teori yg relevan.	f
28 Februari 2023	Bab III = - Sesuaikan metodologi penelitiannya - buat lembar observasi & wawancara	f
7 maret 2023	Bab III : - tentukan teknik analisis datanya - sesuaikan daftar pustakanya.	f
13 maret 2023	Sudah layak diseeminarkan.	f

Diketahui oleh:  
Ketua Prodi

  
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Medan, Maret 2023

Dosen Pembimbing

  
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061)-6619056 Medan 20238  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)



**PENGESAHAN PROPOSAL**

Panitia Proposal Penelitian Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Strata-1 Bagi:

Nama	: Rahlina Br Sembiring
NPM	: 1902080052
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Konseling Cognitive Defusion Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Dipanti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara


Dengan diterimanya proposal ini, maka mahasiswa tersebut sudah layak  
melakukan seminar proposal

Diketahui Oleh:

Disetujui Oleh:

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

Pembimbing,

  
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

  
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)



**BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI**

Pada hari ini Kamis, Tanggal 16 Maret 2023 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Lengkap : Rahlina Br Sembiring  
N.P.M : 1902080052  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas layanan Konseling Individu Menggunakan teknik Konseling Cognitive Defusion untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara

No.	Masukan dan Saran
Judul	Efektivitas layanan konseling Individu Menggunakan teknik konseling Cognitive Defusion untuk meningkatkan rasa percaya diri pada remaja di panti asuhan Putri Muhammadiyah yaitu kisaran Asahan Sumatera Utara
Bab I	Perbaiki Identifikasi masalah
Bab II	- Penambahan indikator kepercayaan diri - Perbaiki kerangka konseptual
Bab III	- Perbaiki kisi-kisi angket
Lainnya	
Kesimpulan	[ ] Disetujui [ ] Ditolak [ ] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

**Dra. Jamila, M.Pd.**

Dosen Pembimbing

**M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd.**

Panitia Pelaksana,

Ketua

**M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd.**

Sekretaris

**Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jl. Kapten Muchtar Basri No .3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa dibawah ini :

Nama Lengkap : Rahlina Br Sembiring  
 NPM : 1902080052  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Konseling Coognitif Defusion Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara

Medan, 06 Juli 2023

Disetujui Oleh :

Dosen Pembahas

**Dra. Jamila. M. Pd**

Dosen Pembimbing

**M. Fauzi Hasibuan, S. Pd., M. Pd**

Diketahui Oleh :

Ketua Prodi

**M. Fauzi Hasibuan, S. Pd., M. Pd**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jl. Kapten Muchtar Basri No .3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**SURAT KETERANGAN**

NO. : .....

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Univeritas Muhammadiyah Sumatera Utara, Menerangkan di bawah ini :

Nama Lengkap	: Rahlina Br Sembiring
NPM	: 1902080052
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal	: Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Konseling Coognitif Defusion Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara

Benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Kamis, Tanggal 16 Maret 2023.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 06 Juli 2023

Diketahui Oleh :

Ketua Prodi

**M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd**



**UMSU**  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

UMSU Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK/BAN-PT/Akred/PT/III/2019

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

http://fkip.umsu.ac.id fkip@umsu.ac.id umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan

Nomor : 2593/II.3-AU/UMSU-02/F/2023 Medan, 21 Dzulhijjah 1444 H  
Lamp : --- 10 Juli 2023 M  
Hal : **Permohonan Izin Riset**

Kepada Yth, Bapak /Ibu Kepala  
Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan  
di  
Tempat

*Bismillahirrahmanirrahim*  
*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian/riset di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut sebagai berikut:

Nama : **Rahlina Br Sembiring**  
NPM : 1902080052  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Konseling Coognitif Defusion Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaaaaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.



Dekan,  
  
**Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd**  
NIDN 0004066701

**\*\*Pentinggal\*\***





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Muchtar Basri No .3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> Email: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

## SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Rahlina Br Sembiring  
NPM : 1902080052  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Konseling Coognitif Defusion Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisaran Asahan Sumatera Utara

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul diatas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong **Plagiat**.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikianlah surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 06 Juli 2023

Hormat Saya,

Yang membuat pernyataan,



**RAHLINA BR SEMBIRING**

Diketahui Oleh :

Ketua Program Studi Bimbingan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### DATA PRIBADI

Nama : RAHLINA BR SEMBIRING  
Tempat/Tgl. Lahir : Sidomukti. 19 Oktober 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Status : Belum Menikah  
Warga Negara : Indonesia  
Alamat : Jl. Duku Lingkungan I Kisaran Timur  
Email : [rahlinabrsembiringdepari@gmail.com](mailto:rahlinabrsembiringdepari@gmail.com)  
No. Handphone : 0819-0980-4147

### DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Mulia Saragih  
Nama Ibu : Julis Astuti  
Alamat Orang Tua : Jl. Duku Lingkungan I Kisaran Timur

### PENDIDIKAN FORMAL

1. SD Negeri 017107 Kisaran Timur
2. SMP Negeri 3 Kisaran
3. SMA Negeri 2 Kisaran
4. Kuliah di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Pre Test (Experimen)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Skor	
1	3	3	3	3	2	3	4	3	5	4	4	3	3	3	3	3	52	65
2	3	4	3	3	3	2	1	4	3	3	3	4	3	5	5	4	53	66
3	5	3	4	5	5	3	2	5	4	4	5	4	3	3	3	3	61	76
4	5	2	2	3	3	4	3	5	3	3	4	3	3	3	4	2	52	65
5	3	4	2	3	2	4	2	3	3	3	4	3	2	3	4	4	49	61

53,4 67

Post																		
1	3	5	3	4	4	2	3	2	1	3	3	2	4	2	2	3	46	58
2	4	5	3	3	4	2	3	4	4	3	3	5	3	3	5	4	58	73
3	4	3	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3	4	3	3	2	49	61
4	4	4	5	2	3	2	1	3	3	4	4	2	4	2	4	4	51	64
5	3	5	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	5	3	52	65

51,2 64

post test

5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	70	88
4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	72	90
5	4	4	4	5	5	4	5	4	3	4	3	3	3	5	5	5	66	83
5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	72	90
3	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	71	89

87,8

4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	3	3	3	2	3	62	78
4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	68	85
5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	77	96
5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	72	90
5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	77	96

## DOKUMENTASI



Foto bersama Bapak Panti Asuhan



Perkenalan konselor dengan anak panti dan menjelaskan pentingnya kepercayaan diri



Konselor menjelaskan tentang pengisian angket



Membantu anak-anak panti dalam mengisi angket yang diberikan konselor



Melakukan layanan konseling individu terhadap sampel



Foto bersama anak panti asuhan

Link video dokumentasi : <https://youtu.be/iRyOlwZ7UbA?feature=shared>

Rahlina Br Sembiring : Efektivitas Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Konseling Cognitive defusion Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Kisara

ORIGINALITY REPORT

<b>18%</b>	<b>18%</b>	<b>6%</b>	<b>8%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>repository.umsu.ac.id</b> Internet Source	<b>6%</b>
<b>2</b>	<b>core.ac.uk</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>eprints.uny.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>repository.uin-suska.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>repository.radenintan.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Universitas PGRI Palembang</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>digilib.uinkhas.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>eprints.iain-surakarta.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>