

**PENGARUH TERAPI KOGNITIF: *SEMANTIC PRECISION* DALAM
MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI BAGI TAHANAN WANITA DI RUTAN
PEREMPUAN KLAS 2A SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**



Oleh:

MUHYATUN

B03214007

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Muhyatun

NIM : B03214007

Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam

Judul : Pengaruh Terapi Kognitif: *Semantic Precision* Dalam
Meningkatkan Rasa Percaya Diri Bagi Tahanan Wanita Di Rutan
Perempuan Klas 2A Surabaya.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan.

Surabaya, 21 Januari 2018

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Muhyatun ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 31 januari 2018

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Dekan,

R. Suhartini, M. Si
NIP. 801131982032001

Penguji I

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

Penguji II

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

Penguji III

Drs. Abd. Basyid, MM
NIP. 196009011990031002

Penguji IV

Dra. Ragwan Albaar, M. Fil.I
NIP. 1963031992032002

**PERNYATAAN
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Bismillahirrahmanirrahim

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhyatun

NIM : B03214007

Program studi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Alamat : Desa Ponjanan Timur 2, Dusun Bates Barat, Kecamatan
Batumarmar, Kabupaten Pamekasan.

Menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa:

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

Surabaya, 21 Januari 2018

Saya yang menyatakan,


ihyatun
B03214007



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Muhyatun
NIM : 603219007
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / BKI
E-mail address : Muhyatun02@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Pengaruh Terapi Kognitif : Semantic Precision Dalam
Meningkatkan Rasa Percaya Diri Bagi Tahanan Wanita
Di Rutan Perempuan Kelas 2A Surabaya.

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 Februari - 2018.

Penulis



(Muhyatun)
Nama terang dan tanda tangan

Muhyatun (B03214007), Pengaruh Terapi Kognitif: *Semantic Precision* Dalam Meningkatkan Rasa Apercaya Diri Bagi Tahanan Wanita Di Rutan Perempuan Klas 2A Surabaya.

Dalam menjawab permasalahan di atas, maka peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pre-eksperimen analisis uji-T (*Paired Sample T-Test*). Untuk menganalisa proses terapi kognitif *semantic precision* dalam meningkatkan rasa percaya diri bagi tahanan wanita yang digunakan berupa tabulasi dari hasil angket yang disajikan dalam bab penyajian data dan analisis data.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan: 1. Proses pelaksanaan konseling dengan terapi kognitif *semantic precision* dalam meningkatkan rasa percaya diri bagi tahanan wanita di rutan perempuan klas 2a Surabaya dengan 2 langkah berupa konseling kelompok serta permainan identitas dan kesadaran diri sebagai treatment, lalu follow up. Kemudian untuk mengukur hasil terapi kognitif: *semantic precision* adalah posttest. Dalam mengukur konseling dengan terapi kognitif: *semantic precision* ini maka konseli melakukan beberapa hal yaitu: a. mengisi angket terbuka yang menjelaskan bahwa konseli merasa tidak percaya diri, b. mengisi angket pretest. c. konseli bersedia melakukan treatment dengan terapi kognitif: *semantic precision* melalui konseling kelompok. d. sebelum memulai konseling kelompok konseli membaca doa dan janji konseling kelompok untuk menjaga kerahasiaan data konseli lainnya. e. konseli melakukan konseling kelompok dengan tertib. f. melakukan permainan identitas dan kesadaran diri. g. Mengisi lembar *self-statement* dengan memberikan penilaian positif bagi diri konseli masing-masing. 2. Hasil akhir proses treatment dengan menggunakan *semantic precision* berhasil dan dapat dilihat dari hasil uji T-test yang menunjukkan nilai non-probabilitas atau Sig. (2 – tailed) yaitu $0,00 < 0,05$, yang dengan demikian maka dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rasa percaya diri tahanan wanita sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan terapi. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa “terdapat pengaruh” terapi kognitif: *semantic precision* dalam meningkatkan rasa percaya diri bagi tahanan wanita di rutan perempuan klas 2a Surabaya.

Maksud dari perilaku menyimpang di atas adalah tindakan atau perilaku yang tidak sesuai dengan aturan, kepatutan atau nilai-nilai kesusilaan, baik dari segi kemanusiaan (agama) secara individu maupun pembenarannya sebagai bagian daripada makhluk sosial².

² Wikipedia, *Perilaku Menyimpang*, https://id.m.wikipedia.org/wiki/perilaku_menyimpang diakses pada 04 Oktober 2017, pukul 20.00 WIB.

[illegible]

orang lain. Kriminalitas bukanlah warisan atau bawaan sejak lahir, dan tindakan kriminalitas dapat memberikan dampak yang buruk kepada dirinya sendiri dan orang lain.

Tindakan kriminalitas merupakan salah satu bentuk perilaku yang menyimpang dan negatif, dimana setiap pelaku perilaku menyimpang dikenakan hukum dan dijerat pasal-pasal sesuai dengan yang telah di atur dalam undang-undang. Para pelaku tindakan kriminalitas tidak selalu berasal dari individu-individu yang hidupnya berantakan, justru terkadang berawal dari satu ketidak sengajaan yang dilakukan. Misalkan berada dalam kondisi dan keadaan terdesak sehingga melakukan suatu tindakan untuk menyelamatkan diri.

Keadaan seperti ini, seringkali dialami oleh kaum wanita, ketika mereka menghadapi tindakan kejahatan dan sebagai upaya bentuk perlindungan diri mereka adalah dengan melakukan serangkaian tindakan seperti pemukulan, sehingga mengakibatkan cedera, atau bahkan bisa berujung kepada kematian bagi pelaku tindak kejahatan atau kriminalitas. Kejadian ini dapat membalikkan keadaan, dimana wanita yang semula menjadi korban berubah menjadi pelaku dan dijerat hukuman, karena melakukan tindakan yang melanggar aturan dan undang-undang.

Selain pembunuhan, masih banyak lagi contoh tindakan kriminalitas yang melibatkan wanita di dalamnya seperti kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), pengedaran obat-obatan terlarang, tindak pidana korupsi, dan tindakan penganiayaan. Semua yang telah disebutkan di atas

Para pelaku tindak menyimpang harus dibimbing dan diarahkan agar bisa merubah perilakunya yang tidak sesuai, menjadi sesuai melalui dorongan-dorongan dan motivasi supaya mereka ketika menjalani masa hukuman dapat menjadi pribadi yang lebih baik, percaya diri, dan tidak merasa minder atau rendah diri ketika kembali hidup bersama masyarakat.

Fakta sosial menunjukkan bahwa tahanan cenderung akan memilih untuk menutup diri dari kehidupan sosial kemasyarakatannya, tidak memandang selama di tahanan dinilai sebagai tahanan yang baik atau tidak baik. Fenomena demikian adalah konsekuensi logis dari hilangnya rasa dan sikap percaya diri. Sehingga tidak jarang akan muncul pula sikap apatis serta hilangnya rasa tanggungjawab akan status dirinya sebagai anggota masyarakat. Terdapat dua faktor yang menjadi penyebab terjadinya hal tersebut, faktor dari dalam dirinya (internal), dan faktor yang berasal dari lingkungan (eksternal), atau bisa jadi disebabkan oleh kedua faktor tersebut secara bersamaan.

Pada saat masuk di Rutan atau Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) tidak sedikit tahanan merasa hidupnya tidak ada gunanya lagi, malu, dan tidak percaya diri untuk bersosialisasi dengan masyarakat disekitarnya, karena kehadirannya tidak diterima dan ditolak oleh masyarakat, sehingga hal tersebut mengakibatkan tahanan merasa buruk terhadap dirinya sendiri, dan memilih untuk kembali untuk berbuat jahat (Wawancara dengan WBP, Rutan Perempuan Surabaya, November 2017)⁴.

Sejatinya setiap manusia mempunyai hak yang sama untuk diakui dan anggap akan keberadaannya. Manusia yang baik maupun tidak, karena kehidupan manusia bisa berubah dan berjalan, akan tetapi pandangan masyarakat umum bagi mereka yang pernah menjadi tahanan akan tetap pada sikapnya yang jahat, walaupun sebenarnya narapidana sekalipun ingin berubah menjadi lebih baik.

Menurut salah satu WBP di Rutan Perempuan Surabaya keadaan tahana atau narapidana setelah masuk di Rutan ada beberapa tipe yaitu: *pertama*, mereka yang terkadang sudah masuk di Rutan dan menjalani masa hukuman, tidak jera, dan tetap ingin mengulangi tindakan kejahatan

[illegible]

Ketiga, terendapnya rasa bersalah berlebihan dalam diri tahanan atau narapidana. Bagi seorang tahanan, sulit untuk menghilangkan sikap bersalah ini karena di dalam pikirannya telah ada anggapan jika mereka dinilai sebagai sampah masyarakat. Maka dengan keadaan yang seperti akan semakin memperparah keadaan mereka semakin apatis dan malas untuk bersosialisasi serta tidak percaya diri (Wawancara dengan WBP Rutan Perempuan Surabaya, November 2017)⁵.

⁵ IW, Hasil Wawancara, 20 November 2017, pukul 11.30 WIB.

Berdasarkan hal tersebut, maka diperlukan upaya dan terapi yang efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri pada tahanan wanita. Berikut terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri seseorang yaitu dengan memunculkan kemauan untuk membangun percaya diri, langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri diungkapkan oleh lina sebagai berikut:

1. Mengenali diri sendiri
2. Mengekspresikan diri
3. Memberi energi yang positif kepada diri sendiri
4. Berani mengambil resiko
5. Selalu meyakinkan diri

Menurut lina dan klara percaya diri dapat menumbuhkan semangat yang dapat bergua bagi seseorang dalam kehidupannya yaitu dapat: berpikir positif, mandiri, berprestasi, optimis, kreatif, dan mudah untuk bergaul⁶.

⁶ Hadi Pranoto, “Bimbingan Kelompok Di Sma Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara”, *Jurnal Lentera Pendidikan Lppm Universitas Muhammadiyah Metro* Vol. 1. No. 1, Juni 2016 Issn: 2527-8436, (ojs.ummmetro.ac.id, diakses 20 September 2017) hal. 104-105.

Terapi *rasional emotif behavioural therapy* memandang bahwa manusia didominasi oleh prinsip-prinsip yang menyatakan bahwa emosi dan pemikiran (*thinking and feeling*) berinteraksi di dalam jiwa. Manusia yang normal akan berpikir, merasa, dan bertindak secara simultan. Menurut George dan Cristian, pemikiran manusia akan mempengaruhi bahkan sering menciptakan perasaan dan perilakunya. Emosi mereka akan mempengaruhi pemikiran serta tindakannya⁹. Tindakan-tindakan

⁹ R.L. George T.S. Cristiani, *Theory, Methodes and Proceses of Counselling and Psychotherapy*, (New Jersey: Prentice Hall, 1990), hal. 115.

Dalam pendekatan REBT terdapat tiga teknik yang digunakan yaitu teknik terapi kognitif, teknik emotif, dan teknik behavioristik. Dalam penelitian ini berdasarkan pada kasus maka teknik yang digunakan adalah terapi kognitif. Terapi kognitif memfokuskan pada persoalan keyakinan irrasional yang dimiliki oleh konseli. Akan tetapi dalam pelaksanaannya menggunakan prosedur verbal. Kemudian terapis berusaha untuk mengajari konseli agar dapat berhubungan dengan pernyataan diri (*self-statement*). Dalam terapi kognitif juga terdapat beberapa teknik yang bisa digunakan yaitu sebagai berikut:

Teknik ini berbeda dengan teknik yang digunakan dalam psikoanalisis, REBT pertahanan diri itu muncul karena adanya penyalahan diri (*self-condemnation*). Jika seorang konseli mempunyai simtom, maka mereka akan menggunakan

[illegible]

pertahanan diri untuk menjaga simtom itu agar keluar dari kesadarannya.

2. Semantik yang presisi (*semantic precision*)

Teknik semantik yang presisi berkaitan dengan bahasa, para terapis ret juga memfokuskan perhatiannya pada bahasa yang digunakan oleh konseli, karena mereka percaya bahwa bahasa itu mempertajam pikiran. Konseli dibantu untuk mengubah bahasa yang digunakannya. Contoh : penggunaan kata “harus” diubah dengan “sebaiknya” atau “lebih menguntungkan”¹¹.

Berangkat dari pemikiran diatas tentang pentingnya untuk menghilangkan rasa tidak percaya diri para tahanan wanita di Rutan Perempuan Klas 2A Surabaya, maka peneliti tertarik untuk mengkaji sejauh mana pengaruh terapi kognitif: *semantic precision* dalam meningkatkan rasa percaya diri tahanan wanita di Rutan Perempuan Kelas 2A Surabaya.

B. Rumusan Masalah

Sejauh mana Pengaruh Teknik Terapi Kognitif : *Semantic Precission*
Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Bagi Tahanan Wanita Di Rutan
Perempuan Klas 2A Surabaya?

¹¹ Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling, (Edisi Revisi)*, hal.139-141.

Pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian lapangan yang membutuhkan analisis statistik, yaitu menggunakan angka-angka untuk memperoleh kebenaran hipotesis. Maka dari itu faktor yang dapat diteliti haruslah mempunyai ciri-ciri atau bernilai angka¹².

Bentuk desain yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Dalam design ini terdapat peretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih

[illegible]

akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan¹³.

2. Populasi, sampel dan teknik sampling

a. Populasi

Populasi secara etimologi adalah jumlah orang atau benda di suatu daerah yang memiliki sifat universal¹⁴. menurut Dr. Riduwan M.BA dalam bukunya pengantar statistik sosial menjelaskan bahwa populasi adalah subyek atau obyek yang terdapat pada suatu wilayah dan memenuhi persyaratan tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian¹⁵.

Populasi merupakan keseluruhan dari objek atau subyek yang oleh peneliti dianggap mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya¹⁶.

Pada penelitian ini populasi yang di ambil adalah tahanan wanita yang berada di Rutan Perempuan Kelas 2A Surabaya. Populasi yang terdapat adalah sejumlah 166 tahanan. 166 tahanan dengan ciri-ciri tinggal di rutan minimal 3 bulan, tahanan wanita berusia 20 sampai tahun ke atas, dan kasus yang beragam mulai

¹³. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: alfabeta, 2016), hal 74.

¹⁴ Mahi M. Hikmat, *Metode Penelitian Dalam Perspektif Ilmu Komunikasi Dan Sastra*, (Yogyakarta: Graha Ilmu 2011), hal. 60.

¹⁵ Riduwan, *Pengantar Statistik Sosial*, (Bandung: alfabeta, 2009), hal. 6.

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, hal. 80.

b. Sample

Adapun populasi yang akan dijadikan sample penelitian ini merupakan tahanan wanita yang berusia 20-25 tahun, jenjang pendidikan dari SMA-Strata 1 (S1) dan tinggal di Rutan selama minimal 3 bulan, berjumlah 6 orang dengan jenis kasus narkoba, pencurian, dan penggelapan.

¹⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, hal. 81.

Namun pada masa ini dikenal pula dengan masa bermasalah karena tidak sedikit pula yang tidak mampu untuk belajar beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan tugas-tugas perkembangan masa dewasa. Aspek-aspek yang paling berkaitan dalam fase ini adalah karir dan keluarga¹⁸.

Oleh karena itu peneliti memfokuskan pada tahanan wanita yang berusia 20-25 tahun dan latar pendidikan SMA dan S1 dengan catatan membantu mereka kembali merancang kehidupan yang lebih baik, serta mulai beradaptasi dengan keadaan yang membuat mereka menjadi tidak nyaman dan melakukan hal yang dapat merugikan diri. Misalkan karena pergaulan yang kurang pas mereka menjadi pengguna narkoba, atau kasus pencurian yang dilatar belakangi oleh tingkat ekonomi yang rendah, sedangkan kebutuhan yang semakin banyak, maka dari itu mereka memilih untuk mencuri.

[illegible]

- 2) Tahanan wanita berusia 20-25 tahun, lulusan SMA dan S1 tidak percaya pada kemampuan yang dimiliki dan merasa amat bersalah kepada keluarga sehingga muncul persepsi dalam dirinya dia adalah orang yang gagal.
- 3) Memberikan penilaian yang buruk terhadap dirinya sendiri, dan merasa tidak tahu akan berbuat apa kedepannya.

3. Variabel dan indikator penelitian

[illegible]

Variabel didefinisikan sebagai “*something that may vary or differ*”. Definisi variabel adalah sesuatu yang bervariasi, penekanan kata sesuatu diperjelas dalam definisi dua kata yaitu simbol atau konsep yang diasumsikan sebagai suatu atau seperangkat nilai-nilai.

- Hubungan antara intelegen dengan prestasi belajar
- Pengaruh warna terhadap minat beli sepeda motor
- Hubungan antara promosi dengan volume pennjualan²¹.

a. Variabel bebas (independent variabel)

Variabel bebas merupakan variabel yang berdiri sendiri (mandiri) tanpa dipengaruhi oleh variabel yang lain.

²² Irfan Tamwifi, *Metodologi Penelitian*, (Surabaya: UINSA Press, 2014), hal. 199.

Indikator-indikator dari variabel x tersebut adalah sebagai berikut:

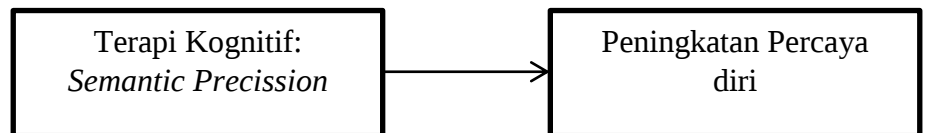
- b. Variabel terikat (dependent variabel)

Variabel yang terdapat dalam penelitian ini baik variabel bebas, dan variabel terikat dapat digambarkan sebagai berikut:

- ²³ Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling (Edisi Revisi)*, hal.140-141.

²⁴ Irfan Tamwif, *Metodologi Penelitian*, hal. 200.

Hubungan asimetris antara kedua variabel tersebut dapat digambarkan dengan skema berikut :



Gambar 1.1 Alur Kerangka Pikir

Gambar 1.1 menunjukkan jika terapi kognitif semantik dapat membantu para tahanan wanita untuk menghilangkan rasa tidak percaya diri yang mereka alami, dan juga usaha untuk dapat meningkatkan rasa percaya diri tahanan wanita dengan adanya penguatan pada pernyataan tentang siapa dia (*self-statement*), karena terapi kognitif: *semantic precision* meyakini jika perkataan mempertajam pikiran.

c. Indikator

Indikator adalah variabel yang membantu dalam mengukur tentang perubahan-perubahan yang terjadi baik secara langsung atau tidak langsung. Pengertian indikator variabel sendiri adalah alat ukur yang digunakan untuk mendeteksi secara penuh terkait variabel yang di ukur.

Tabel 1.1 menunjukkan indikator-indikator pada setiap variabel

4. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang menjadikan variabel-variabel yang diteliti oleh peneliti menjadi bersifat operasional dalam hubungannya dengan proses pengukuran variabel.²⁵

Oleh karena demikian, maka hendaknya peneliti membatasi sejumlah operasional yang diajukannya dalam penelitian yang

²⁵ Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*), hal.27.

mengangkat tema “Pengaruh Terapi Kognitif: *Semantic Precision* dalam meningkatkan Rasa Percaya Bagi Tahanan Wanita di Rutan Perempuan Kelas 2A Surabaya”.

a. Terapi Kognitif: *Semantic Precision*

Terapi kognitif: *Semantic Precision* merupakan suatu terapi yang bisa mengidentifikasi atau mengenali pemikiran-pemikiran yang negatif, yang dapat menyebabkan seseorang terdorong ke arah tidak percaya diri dan depresi yang menetap²⁶. Terapi kognitif: *Semantic Precision* adalah salah satu terapi yang termuat dalam grand teori terapi rasional emotif (REBT). Percaya Diri

b. Percaya diri (*self-confidence*)

adalah suatu keyakinan yang terdapat dalam diri seseorang, meyakini akan kemampuan yang dimiliki dan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif, serta tidak ragu-ragu untuk mengembangkannya.

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap positif yang membuat seseorang mampu untuk membuat penilaian yang positif terhadap diri, maupun terhadap lingkungan yang dihadapinya²⁷.

c. Tahanan

Tahanan adalah tersangka atau yang tertuduh melakukan suatu pelanggaran hukum sehingga mereka ditahan dengan

²⁶ Hartono, Boy Sudarmadji, *Psikologi Konseling (Edisi Revisi)*, hal. 140.

²⁷ Desi Ardiyanti, "Peningkatan Percaya Diri Siswa Dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok DI Madrasah Aliyah Negeri 2 Metro Tahun Pelajaran 2011/2012", *Artikel*, (online), (diglib.unila.ac.id, diakses 20 September 2017), hal. 3.

Tahanan yang menjadi objek penelitian ini adalah tahanan wanita yang berada di Rutan Perempuan Kelas 2A Surabaya atau Rutan Perempuan Surabaya. Jumlah tahanan yang berada di Rutan Perempuan Kelas 2A Surabaya adalah sejumlah 166 orang.

Dalam upaya pengumpulan data ini, peneliti menggunakan beberapa cara yaitu berupa wawancara (interview), angket observasi, dan dokumentasi. Untuk mengumpulkan data yaitu sebagai berikut:

Wawancara adalah salah satu teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab yang dilakukan oleh peneliti kepada pihak yang menjadi narasumber (orang yang diwawancarai) yang hasilnya berbentuk pendapat, tanggapan, keyakinan, perasaan, hasil pemikiran, dan juga berupa segala pengetahuan sesuai dengan pertanyaan yang diajukan dan berkaitan dengan penelitian²⁹.

²⁹ Hadari Nawawi & Martini Hadari, *Instrumen Penelitian Bidang Sosial* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1995), hal. 98

Metode wawancara ini diterapkan dalam rangka menggali informasi tentang asal usul konseli, dan rasa tidak percaya diri pada konseli.

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan atau pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk tertulis dan berisi suatu masalah, diberikan kepada responden untuk dijawab³¹. Metode digunakan dalam rangka untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif: *semantic precision* dalam meningkatkan rasa percaya diri tahanan wanita di Rutan Perempuan Kelas 2A Surabaya.

[illegible]

³¹ Cholid Narbukko, Abu Achmadi. *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal. 70.

berada di Rutan serta untuk mengetahui apakah konseli merasa tidak percaya atau tidak melalui penjelasan yang dijabarkan di dalam angket.

Berikutnya adalah angket pretest yang disebarakan sebelum pemberian treatment dan kemudian angket posttest disebarakan setelah pemberian treatment. Melalui angket pretest dan posttest ini akan diketahui tentang hasil dari terapi kognitif: *semantic precision* dalam meningkatkan rasa percaya bagi tahanan wanita, terdapat pengaruh atau tidak.

Pengisiann angket dilakukan dengan meminta responden untuk memilih dan memberikan ($\surd$) pada lembar soal yang disediakan oleh peneliti. Alternatif jawaban dalam kuesioner ini adalah jawaban: Sangat Sering, Sering, Jarang dan Tidak Pernah dengan nilai 4-1. Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, persepsi dan pendapat seseorang atau suatu kelompok mengenai fenomena sosial.

Melalui skala likert variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel dan dijadikan sebagai titik tolak untuk membuat dan menyusun item-item instrument baik berupa pernyataan atau pertanyaan³²

³² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hal. 93.

Tabel 1.2 Item Favorable

Angket <i>Favourable</i>
4: Selalu
3 : Sering
2 : Jarang
1: Tidak Pernah

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik atau metode pengumpulan data yang berupa gambar, tulisan, atau karya-karya yang bersifat monumental dari seseorang. Dokumen yang berupa tulisan seperti catatan harian, sejarah kehidupan, peraturan, kebijakan, atau biografi seseorang. Dokumen yang berbentuk gambar seperti foto, sketsa, gambar hidup dan sebagainya³³.

Metode ini digunakan untuk menggali data terkait struktur organisasi, jumlah tahanan wanita, sarana dan prasarana, peraturan, dan tata tertib serta data-data lain yang diperlukan di Rutan Perempuan Kelas 2A Surabaya.

d. Observasi (pengamatan)

³³ Sugiono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 82

Pada penelitian ini observasi digunakan untuk mengamati secara langsung mengenai lokasi penelitian (Rutan).

Teknik analisis data merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian. Sebab dari hasil itu dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah yang telah diajukan peneliti. Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa angket (kuesioner). Setelah data terkumpul, lalu data diukur dan dimasukkan dalam formulasi analisis uji Paired Samples T-Test.

$$r = \frac{\sum XY}{\sqrt{(\sum X^2)(\sum Y^2)}}$$
[illegible]

Bab dua, tinjauan pustaka. Bab ini berisi tentang kerangka teoritik, yaitu Terapi Kognitif: *Semantic Precision* (meliputi: pengertian terapi kognitif: *semantic precision* langkah-langkah terapi *rasional emotive behavioural therapy*); terapi kognitif: *semantic precision*, (meliputi: pengertian terapi kognitif *semantic precision*, langkah-langkah terapi kognitif *semantic precision*); percaya diri (meliputi: pengertian percaya diri, ciri-ciri percaya diri, faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri, proses pengembangan percaya diri, aspek-aspek percaya diri). Dan hasil penelitian terdahulu yang relevan.

Bab ketiga, penyajian data. Bab ini berisi tentang deskripsi umum objek penelitian, deskripsi pelaksanaan pelatihan, deskripsi hasil penelitian, dan pengujian hipotesis.

Bab keempat, analisis data. Bab ini berisi tentang penjelasan tiga analisis data; pertama adalah menganalisa data terapi kognitif: *semantic precision* dalam meningkatkan rasa percaya diri bagi tahanan wanita di rutan perempuan klas 2a Surabaya menggunakan pengujian hipotesis, kedua menganalisa data tingkat signifikansi rasa percaya tahanan wanita sebelum dan sesudah treatment.

Bab kelima, penutup. Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran. Pada sub bab kesimpulan, peneliti menjelaskan kesimpulan jawaban dari rumusan masalah yang sudah dipaparkan di awal. Pada sub bab saran, peneliti akan memberikan saran dan rekomendasi kepada instansi, serta individu yang terkait dalam penelitian, serta seluruh mahasiswa BKI sehingga memberikan manfaat penelitian yang lebih maksimal.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Terapi Kognitif: *Semantic Precision*

Terapi kognitif: *Semantic Precision* merupakan suatu terapi yang bisa mengidentifikasi atau mengenali pemikiran-pemikiran yang negatif, dan dapat menyebabkan seseorang untuk terdorong ke arah tidak percaya diri dan depresi yang menetap³⁵. Pemberian terapi kognitif khususnya dengan teknik *Semantic Precision* bagi tahanan wanita yang mengalami tidak percaya diri diharapkan dapat membantu untuk meningkatkan rasa percaya diri dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif yang menetap dalam diri mereka, serta penilaian negatif terhadap diri sendiri.

Terapi kognitif: *Semantic Precision* adalah salah satu terapi yang termuat dalam grand teori terapi *rasional emotif behavioural therapy* (REBT). Salah satu tujuan dari terapi REBT adalah untuk membantu konseli mengetahui adanya perasaan dan perilaku yang sebenarnya tidak perlu, berpikir negatif, dan tidak percaya diri³⁶.

Menurut George dan Cristiani langkah-langkah yang ada dalam terapi REBT adalah untuk menunjukkan kepada konseli

³⁵ Hartono, Boy Sudarmadji, *Psikologi Konseling (Edisi Revisi)*, hal. 140.

³⁶ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), hal. 245.

Serta mendorong konseli untuk terus berusaha memunculkan pola pikir yang lebih rasional, sebagaimana tujuan tersebut dapat diwujudkan dengan terapi kognitif: *Semantic Precision*.

Pelaksanaan dari terapi kognitif: *semantic precision* adalah dengan:

Hal ini selaras dengan keterampilan yang harus dimiliki oleh seorang konselor dalam menciptakan komunikasi verbal. Dalam usahanya konselor untuk menciptakan komunikasi verbal maka didalamnya terdiri atas pesan-pesan yang dikirim melalui kata-kata Anda, semisal, “saya mengerti apa yang anda rasakan”. Komunikasi verbal mempunyai beberapa dimensi yaitu yang pertama, bahasa (formal, informal atau colloquial).

³⁷ Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling (Edisi Revisi)*, hal. 137-138.

Yang keempat adalah *ownership of speech*, terdapat perbedaan yang berguna antara pesan-pesan “Anda” dan pesan-pesan “Saya”. “Anda” cenderung berfokus pada nada yang menjurus pada menghakimi semisal “anda tidak menghargai apa yang telah saya lakukan untuk anda” atau “anda tidak menyimak baik-baik apa yang saya sampaikan”. Kata “saya” atau “I” memfokuskan pada seorang pengirim pesan seperti: “saya merasa kurang dihargai” atau “saya merasa tidak disimak baik-baik”.

2) Memfokuskan perhatian pada bahasa yang digunakan oleh konseli.

³⁸Richard Nelson-Jones, *Pengantar Keterampilan Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal.17.

Selain itu konselor juga harus sadar jika pelajaran terpenting dari proses pemerhatian kepada konseli ini adalah agar konseli dapat mengembangkan kapasitasnya untuk melakukan *self-talk* atau kemampuan untuk berbicara kepada diri sendiri. Konselor memfokuskan pemilihan bahasa, kata, dan isi dari pernyataan yang digunakan oleh konseli untuk menggambarkan dan memotivasi dirinya serta mengurangi kecemasan, atau gangguan yang dihadapinya³⁹.

- ## 2. Percaya Diri

- Kepercayaan diri adalah sikap individu, yang meyakini akan kemampuan dirinya atau bersifat positif terhadap dirinya

[illegible]

Lauster menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak perlu merasa terlalu cemas dalam melakukan tindakan-tindakannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya, bertanggung jawab atas segala perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain serta memiliki dorongan untuk menciptakan prestasi⁴¹.

⁴⁰ M. Fatchurrahman, Herlan Pratiko, “Kepercayaan Diri, Kematangan Emosi, Pola Asuh Orang Tua Demokratis dan Kenakalan Remaja Persona” *Jurnal Psikologi Indonesia*, (online), Vol. 1, No. 2, September 2012, (jurnal.untag-sby.ac.id, diakses pada 20 September 2017), hal. 78-79.

⁴¹ Fitri Yulianto, H. Fuad Nashori, "Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta", *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, (online) Vol. 3 No, 1, Juni, 2006, (<https://ejournal.undip.ac.id>, diakses 20 September 2017), hal. 104.

[illegible]

Adapun Willis menjelaskan jika kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan suatu hal yang menyenangkan terhadap orang lain⁴³.

Dalam diri individu pasti muncul rasa ragu, dan takut, terhadap persoalan atau situasi tersebut. Akan tetapi untuk menjadi orang yang percaya diri maka adalah dengan belajar bagaimana

[illegible]

- 1) Mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya dengan baik, serta mengembangkan kelebihan dan potensi yang dimilikinya.
- 2) Mempunyai atau membuat standar terhadap pencapaian tujuan hidup, dan mengapresiasi terhadap diri jika tujuan tersebut berhasil.
- 3) Memilih untuk mengevaluasi dan introspeksi diri, daripada menyalahkan orang lain jika tujuan tidak tercapai.
- 4) Dapat mengatasi perasaan kecewa, tertekan, dan rasa ketidakmampuan yang menghinggapinya.
- 5) Mampu dalam mengatasi rasa cemas yang dihadapi.
- 6) Menghadapi dan menjalani sesuatu dengan perasaan tenang.
- 7) Berpikir positif dan
- 8) Maju terus tanpa harus menoleh kebelakang

Menurut DR. Rob Yeung orang yang mempunyai rasa percaya diri adalah orang yang⁴⁷:

- 1) Mampu dalam menghadapi situasi yang baru, segala macam kesulitan, dan mengambil kesempatan setiap tantangan yang datang dengan siap untuk

⁴⁷ Rob Yeung, *Confidence*, hal. 19-20.

Baron dan Byrne dalam *Self Confidence* menjelaskan jika seseorang dalam hidupnya mempunyai kemampuan untuk melakukan evaluasi diri. Evaluasi tersebut tentang segala sesuatu atau tentang kemampuan yang dimiliki sehingga apapun yang dijadikan sebagai potensi akan diusahakan dan membentuk perilaku relevan dengan tugas dan situasi, guna mencapai tujuan dan mengatasi hambatan yang dihadapi. Itulah yang disebut dengan kepercayaan diri. Orang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi mempunyai ciri khas tertentu⁴⁸.

[illegible]

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri

Tinggi dan rendahnya kepercayaan diri seseorang menurut Bandura paling dominan di pengaruhi oleh lingkungan. Berikut penjelasan pernyataan tersebut⁵⁰

⁴⁹ Woro Kusriani, Nanik Prihartanti, “Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 6 BOYOLALI”, hal. 134.

⁵⁰ Nofrans Eka Saputra, Trianto Safaria, Michael Seno Rahardanto, *Berani Berkarakter Positif*, hal. 43-44.

- Iswidharmanjaya menambahkan faktor luar yang mempengaruhi percaya diri yaitu lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, lingkungan sekolah, lingkungan teman sebaya, dan media massa⁵¹.

⁵¹ Indra Bangkit Komara, “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar Dan Perencanaan Karir Siswa”, hal. 37-38.

[illegible]

Kehidupan keuangan. Hal ini berkaitan dengan sejauh mana individu dapat mengatur dan manajemen keuangannya. Dan seberapa tinggi percaya diri individu karena mereka mampu untuk bisa memenuhi kebutuhan hidupnya.

7) Pandangan tujuan hidup. Semua hal yang berkaitan dalam bidang ini meliputi bagaimana individu mempunyai rancangan tujuan dan makna dalam kehidupan mereka.

Perasaan rendah diri pada individu dapat berkembang secara kuat, dan ada yang kurang kuat. Terdapat berbagai factor salah satunya adalah ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara. Dalam hubungan dengan orang lain rasa rendah diri terlihat dengan munculnya rasa malu, kebingungan, rendah hati yang berlebihan, kemsyuran yang besar, kebutuhan yang berlebihan untuk pamer, dan keinginan berlebihan untuk dipuji.

Perasaan rendah diri pada individu dapat berkembang secara kuat, dan ada yang kurang kuat. Terdapat berbagai factor salah satunya adalah ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara. Dalam hubungan dengan orang lain rasa rendah diri terlihat dengan munculnya rasa malu, kebingungan, rendah hati yang berlebihan, kemsyuran yang besar, kebutuhan yang berlebihan untuk pamer, dan keinginan berlebihan untuk dipuji.

Berikut sepuluh langkah-langkah yang dapat digunakan untuk memperbaiki tingkat rasa percaya diri pada individu menurut Peter Lauster⁵³:

⁵³Peter Lauster, *Tes Kepribadian*, (Jakarta: Gaya Media Pratama, 1997), hal. 9-13.

Bandura menyatakan keyakinan atau percaya diri dapat ditingkat dengan beberapa usaha⁵⁴:

- e. Aspek-Aspek Percaya Diri

⁵⁴ Nofrans Eka Saputra, Trianto Safaria, Michael Seno Rahardanto, *Berani Berkarakter Positif*, hal. 42-43.

Lauster mengemukakan terdapat lima aspek yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang yaitu: *Pertama*, keyakinan akan kemampuan diri, artinya tentang bagaimana sikap positif yang diberikam kepada diri sendiri. *Kedua*, optimisme, yaitu sikap positif seseorang yang menggambarkan jika individu selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal. *Ketiga*, objektif, yaitu sikap dengan selalu memandang sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya.

B. Hasil Penelitian Terdahulu Yang Relevan

- ⁵⁵ T. Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Purwa Swara, 2002), hal. 6.
⁵⁶ Woro Kusri, Nanik Prihartanti, “Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 6 BOYOLALI”, hal. 134.

Persamaan dari skripsi ini adalah sama-sama membantu dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.

- Skripsi ini menjelaskan tentang fenomena kurangnya rasa percaya diri yang dialami oleh santri khususnya dalam dunia pondok. Santri seringkali kurang percaya diri, berpikiran negatif, dan sulit dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, serta kurangnya kemampuan untuk menghadapi masalah yang dihadapinya.

[illegible]

3. Nur Ilmi Fasih, NIM. D03209056, yang berjudul “Implementasi Terapi REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa (Studi Kasus Siswa X SMP Negeri 4 Surabaya”.

Skripsi ini membahas tentang fenomena di SMPN 4 Surabaya, jika disana terdapat beberapa siswa yang mengalami kurang percaya diri, dan hal itu ditunjukan dengan sikapnya yang lebih menyendiri, pendiam, dan susah untuk bersosialisasi dengan teman-temannya.

Persamaan dari skripsi ini adalah menggunakan terapi REBT untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam perbedaanya dengan pada teknik, dan metode yang digunakan.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Bersifat sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada teori yang relevan, belum berdasarkan pada fakta-fakta empiris yang akan diperoleh melalui proses pengumpulan data dalam penelitian. Maka dari itu hipotesis juga dapat dikatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian⁵⁷.

Penelitian kuantitatif mempunyai dua hipotesis, yaitu hipotesis kerja atau alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_o). Hipotesis H_a adalah hipotesis yang menyatakan variabel X (terapi kognitif: *semantic precision*)

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & RnD*, hal. 64.

Menurut mantan Kakanwil Kemenkum HAM Alm. Bapak Budi sempat menjelaskan, diperlukan pengamanan yang maksimal kepada tahanan perempuan, sehingga harus dipisahkan dengan tahanan laki-laki. Selain itu langkah tersebut juga merupakan upaya melakukan diversifikasi fasilitas yang ada. Khususnya lapas dan rutan, dan di Surabaya adalah Rutan Perempuan, karena lapas Malang sudah *overcapacity*.

Kondisi saat ini Rutan Perempuan Klas 2A Surabaya telah mengalami *overcapsity*, dengan kapasitas 35 orang saat ini telah dihuni sebanyak 166 penghuni terdiri dari 163 tahanan dan 3 narapidana. Meskipun demikian demi tetap menjaga kenyamanan penghuni

[illegible]

Pengurus Rutan Perempuan Surabaya terus mengupayakan segala hal⁶⁰.

2. Visi, Misi, Tujuan Rutan Perempuan Kelas 2a Surabaya

a. Visi

Memberikan jaminan perlindungan hukum dan Hak Asasi Manusia kepada Warga Binaan Pemasyarakatan serta memulihkan kegiatan hidup sebagai Makhluq Tuhan Yang Maha Esa.

b. Misi

Melaksanakan pelayanan dan perawatan terhadap Warga Binaan
Pemasyarakatan melakukan pembinaan dan pembimbingan
terhadap Warga Binaan Pemasyarakatan.

c. Motto

Bersatu Kita Bisa

3. Struktur Organisasi dan Jadwal Kegiatan

a. Jadwal kegiatan

Tabel 3.1

Jadwan Kegiatan di Rutan Perempuan Kelas 2A Surabaya

No	Kegiatan	Harian	Mingguan	Bulanan	Tahunan	Ket
1.	Kunjungan Keluarga Tahanan	Setiap hari kecuali hari libur				Jam 08.30-11.00

⁶⁰Enis, Hasil Wawancara Staff Rutan Perempuan Surabaya, pada 07 Desember 2017, Pukul 10.30 WIB.

b. Struktur Organisasi

Rutan Perempuan Kelas 2A Surabaya merupakan Rumah Tahanan yang dibangun dan dibentuk di khususkan kepada tahanan wanita yang ada di Surabaya dan lainnya. Rumah Tahanan merupakan unit pelaksanaan teknis yang berada dibawah naungan kementerian Hukum dan HAM. Berikut struktur organisasi atau kepengurusan dalam Rutan Perempuan Kelas 2A Surabaya yang telah resmi dibentuk pada pertengahan tahun 2017. (Struktur Organisasi sebagaimana terlampir).

4. Kondisi Obyektif Rutan Perempuan Kelas 2a Surabaya

a. Letak rutan perempuan kelas 2a Surabaya

Rutan Perempuan Kelas 2A Surabaya terletak di dalam
Rutan Kelas 1 Surabaya, lebih tepatnya di blok W pojok kanan
depan. Blok W sendiri awalnya merupakan blok yang memang di
khususkan bagi tahanan wanita Rutan Kelas 1 Surabaya.

b. Batas rutan perempuan klas 2a Surabaya

Bangunan sendiri menghadap kearah barat, dan memiliki perbatasan dengan:

- 1) Rutan Klas 1 Surabaya
- 2) Sebelah barat adalah rumah dinas brimob
- 3) Sebelah timur adalah kejaksaan
- 4) Sebelah selatan adalah area rumah padat penduduk
- 5) Sebelah utara adalah rumah dinas pegawai

c. Luas wilayah rutan perempuan klas 2a Surabaya

Luas wilayah rutan perempuan adalah sekitar 41.1 meter. Dan masih merupakan bagian dari Rutan Klas 1 Surabaya yang berdiri 300 meter diatas laut, dan luas gedung 2.757 m. Di dalam Rutan Perempuan Surabaya terdapat 7 kamar, dan masing-masing di isi kurang lebih 15-20 tahanan.

d. Fasilitas rutan perempuan klas 2a Surabaya

- 1) Poli klinik
- 2) Ruang kamar terdiri dari (sel 1, sel 2, kamar W1, W2, W3, W4, W5, W6, W7)
- 3) Koperasi
- 4) Wartel
- 5) Selebihnya adalah dengan meminjam dari Rutan Klas 1 Surabaya.
- 6) Ruangan Bimker (Bimbingan Kerja)

Dengan demikian melalui pelaksanaan terapi kognitif: *semantic precision* dapat membantu tahanan wanita percaya diri sehingga bisa menjadi individu yang produktif kembali.

1. Pada tanggal 20 Nopember 2017 peneliti melakukan kunjungan pertama ke Rutan Perempuan Kelas 2A Surabaya dan bertemu dengan salah satu Sipir atau Petugas Pemasayarakatan guna membangun relasi penelitian, semisal; 1) Memenuhi administrasi perizinan, 2) Presentasi konsep penelitian 3) Negosiasi teknis pelaksanaan penelitian.
2. Pada tanggal 07 Desember 2017 peneliti melakukan observasi dan koordinasi dengan Petugas Keamanan (SIPIR) di Rutan Perempuan

Klas 2A Surabaya. terkait pelaksanaan penelitian seperti: 1) Penyebaran angket Pretest, 2) pemberian terapi 3) data WBP yang menjadi sample penelitian dan, 4) posttest

3. Pada tanggal 08 Januari 2018 peneliti melakukan Proses Treatment Terapi Kognitif: *Semantic Precision* yang dimulai dari pukul 13.30-15.30, isi dari kegiatan tersebut adalah:
 - a. Pukul 13.30-13.45 penyebaran dan pengisian angket (*Pretest*)
 - b. Pukul 13.45-15.00 konselor melakukan percakapan awal untuk memulai kegiatan konseling kelompok. Konseling kelompok dilakukan sebagai bentuk untuk menyatukan konseli serta saling mengenal satu sama lain, konseli di minta satu-satu untuk memperkenalkan diri, alamat, dan status di keluarga (anak, ibu, atau istri).
 - c. Pada pukul 15.00-15.15. Konselor meminta konseli untuk melakukan janji konseling kelompok, supaya privasi setiap konseli tetap terjaga.
 - d. Pada pukul 15.15-16.45. Konselor memulai sesi inti konseling.

Konselor menanyakan kepada konseli, tentang keadaan dan apa yang mereka rasakan selama berada di Rutan. Satu-satu konseli menjawab dan menjelaskan tentang perasaan mereka, menjelaskan keadaan mereka yang sering kali merasa tertekan dengan lingkungan di dalam Rutan, merasa sangat bersalah terhadap keluarga dan orang yang dicintainya, serta tidak percaya diri.

Setelah konselor menyimpulkan alasan-alasan yang membuat tahanan wanita tidak percaya diri konselor mengajak konseli untuk melakukan suatu permainan. Permainan ini diberikan sebagai sesi untuk memberikan penguatan dan pemahaman konseli terhadap pengenalan diri sendiri, keluarga, dan lingkungan. Dalam permainan ini konseli atau tahanan wanita diajak untuk melakukan identifikasi sendiri dengan metode permainan dan diskusi.

[illegible]

Alat dan bahan yang digunakan dalam permainan ini adalah:

- Berikut adalah rekam proses permainan yang telah dilakukan:

- Konselor membuka sesi dengan menyampaikan tujuan dan pengantar bahwa permainan ini dilakukan sebagai salah satu bentuk terapi dan proses lanjut dari konseling kelompok yang telah dilakukan.

- [illegible]

- 4) Sebelum mengerjakan konseli diminta untuk berdiri dan saling berhadapan kemudian menginstruksikan kepada konseli untuk memperhatikan pasangan yang berdiri di hadapannya sebagai cermin diri dan mengisi lembar tugas dalam waktu 5 menit.
- 5) Konselor mendampingi dalam proses pengerjaan serta memperhatikan dan membantu konseli jika kesulitan dalam mengerjakan.
- 6) Setelah waktu kerja selesai, konselor menanyakan kepada konseli :
 - a) Hal apa yang bisa diubah?
 - b) Hal apa yang sama sekali tidak bisa diubah?
Jelaskan!
 - c) Hal apa saja yang diinginkan untuk diubah?
Jelaskan!
 - d) Hal apa saja yang bisa mempengaruhi perubahan perilakumu? Jelaskan!

7) Setelah sesi pertanyaan selesai, konselor melanjutkan dengan menyampaikan pesan penting dari permainan kepada konseli yaitu:

- Berikutnya konselor mengakhiri sesi konseling kelompok dengan membaca doa, dan meyakinkan konseli bahwa segala hal yang terjadi dalam hidup

adalah garis yang telah ditentukan, dan meminta konseli untuk mulai menerima keadaan, kenyataan dan berani untuk berubah menjadi lebih baik, dan sebagai bentuk refleksi dari konseling kelompok konselor memberikan kertas kepada konseli untuk menuliskan dan menilai tentang diri mereka saat ini (*self-statement*), kemudian harapan mereka tentang menjadi pribadi yang seperti apa kedepannya. (lembar *self-statement* sebagaimana dilampirkan).

Pemilihan media terapi menggunakan konseling kelompok dan permainan adalah karena tujuan utama dari terapi sebagaimana dijelaskan di awal bahwa terapi kognitif: *semantic precision* di tujuakan untuk menghilangkan pikiran irrasional konseli dengan menguatkan konseli melalui kata-kata yang di yakini dapat mempertajam pikiran. Konselor pada sesi konseling ini dituntut untuk memfokuskan pada kata-kata yang di ucapkan oleh konseli terlebih dalam menilai dirinya, kata yang seringkali digunakan oleh konseli dalam memberikan penilaian pada dirinya adalah "*saya adalah orang yang gagal.....*" maka dengan demikian koreksi yang dilakukan oleh konselor adalah dengan menyampaikan kepada konseli di akhir

4. Pada tanggal 09 januari 2018 peneliti melakukan evaluasi dan follow up dari Proses Treatment Terapi Kognitif: *Semantic Precision*.

[illegible]

C. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam deskripsi penelitian ini berisi tentang bagaimana hasil dari terapi yang diterapkan kepada konseli. Untuk mengetahui terdapat atau tidaknya pengaruh dari terapi kognitif: *Semantic Precision* dalam meningkatkan rasa percaya diri bagi tahanan wanita di Rutan Klas 2a Surabaya maka peneliti melakukan penyebaran angket kepada konseli sebanyak dua kali, yaitu sebelum terapi kognitif: *semantic precision* dan sesudah pemberian terapi kognitif: *semantic precision*. Kemudian hasil data tersebut langsung ditabulasikan sehingga mempermudah untuk mengetahui hasil dari terapi yang dilakukan.

Hasil data terapi kognitif yang dimaksud di atas adalah hasil data yang diperoleh melalui penyebaran angket yang dilakukan, di dalam angket tersebut berisi sebanyak 20 pernyataan. Pernyataan untuk mencari data tentang terapi kognitif: *semantic precision* (sebagai variabel X) sebanyak 10 pernyataan, dan 10 pernyataan untuk mencari data tentang rasa percaya diri (sebagai variabel Y).

Jenis instrumen yang digunakan adalah jenis *rating scale*. Maksudnya adalah responden tidak menjawab dengan berupa pernyataan setuju atau tidak setuju, senang atau tidak senang, melainkan mereka langsung menjawab berupa angka atau jawaban kuantitatif sebagaimana telah disediakan. Kuisioner jenis ini, lebih fleksibel, dikarenakan tidak hanya

Dalam penelitian ini menggunakan 20 responden dijadikan sampel penelitian, kemudian untuk mengetahui koefisien product moment maka digunakan rumus:

$$= 18.$$

[illegible]

Item 16	0,252478961	0,444	Tidak Valid
Item 17	0,167157054		Tidak Valid
Item 18	0,447703352		Valid
Item 19	-0,147136071		Tidak Valid
Item 20	-0,126233293		Tidak Valid
Item 21	0,27280776		Tidak Valid
Item 22	0,349827963		Tidak Valid
Item 23	-0,124453479		Tidak Valid
Item 24	-0,036875105		Tidak Valid
Item 25	0,473260907		Valid
Item 26	0,183577996		Tidak Valid
Item 27	-0,246229482		Tidak Valid
Item 28	0,277360082		Tidak Valid
Item 29	0,109757652		Tidak Valid
Item 30	0,063335646		Tidak Valid
Item 31	0,344560551		Tidak Valid

Tabel 3.6

Validitas Skala Variabel Y

Responden	Koefesien Kolerasi	R-Tabel	Keterangan
Item 1	0,267082		Tidak Valid
Item 2	0,22895		Tidak Valid
Item 3	-0,13938		Tidak Valid
Item 4	0,443423		Tidak Valid
Item 5	0,185162		Tidak Valid
Item 6	0,051177		Tidak Valid

Item 7	0,183599	0,444	Tidak Valid
Item 8	0,540391		Valid
Item 9	0,720511		Valid
Item 10	0,268277		Tidak Valid
Item 11	0,132864		Tidak Valid
Item 12	0,171641		Tidak Valid
Item 13	0,367071		Tidak Valid
Item 14	0,642316		Valid
Item 15	0,572404		Valid
Item 16	0,554992		Valid
Item 17	0,125619		Tidak Valid
Item 18	0,423502		Tidak Valid
Item 19	0,059335		Tidak Valid
Item 20	0,241801		Tidak Valid
Item 21	0,141732		Tidak Valid
Item 22	0,493131		Valid
Item 23	0,335614		Tidak Valid
Item 24	0,551111		Valid
Item 25	0,375357		Tidak Valid
Item 26	0,465459		Valid
Item 27	0,549006		Valid
Item 28	0,092171		Tidak Valid
Item 29	0,495867		Valid
Item 30	0,212443		Tidak Valid
Item 31	0,244737		Tidak Valid
Item 32	0,281982		Tidak Valid
Item 33	0,123137		Tidak Valid
Item 34	0,202205		Tidak Valid

Item 35	0,219792		Tidak Valid
Item 36	0,260031		Tidak Valid
Item 37	0,371305		Tidak Valid
Item 38	0,242838		Tidak Valid
Item 39	0,441769		Tidak Valid
Item 40	0,428019		Tidak Valid

2. Uji Reliabilitas Data

Reliabilitas merupakan tingkat derajat atau konsistensi dari suatu instrumen. Reliabilitas berhubungan dengan pertanyaan, apakah suatu tes sudah sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan sehingga dapat dipercaya. Tes dapat dikatakan reliabel apabila konsisten dalam memberikan hasil dalam artian selalu memberikan hasil ketika diteskan pada kelompok yang sama dalam waktu yang berbeda⁶⁴. Uji reliabilitas perlu, namun tidak pula termasuk syarat validitas tes. Supaya tes valid, maka dia perlu reliabel, namun demikian sekalipun suatu tes reliabel belum tentu dia valid.

Tujuan dari pelaksanaan uji reliabilitas adalah untuk mengetahui sejauh mana konsistensi alat ukur dalam penggunaannya, memberikan hasil yang sama dalam artian tetap dan konsisten atau tidak ketika digunakan berkali-kali dalam waktu yang berbeda.

Uji reliabilitas yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian kali ini adalah dengan menggunakan uji alpha cronbach. Pengujian alpha cronbach ini digunakan untuk menguji tingkat reliabilitas dari masing-masing variabel

⁶⁴Zaenal Arifin, *Evaluasi Pembelajaran*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010), hal. 258.

angket. Rumus yang digunakan untuk mencari nilai instrumen adalah alpha. Dalam penilaian alpha suatu instrumen dikatakan reliabilitas jika mempunyai nilai alpha cronbach $\geq$ dari 0,6. Jika koefisien $\leq$ 0,6 maka instrumen dinyatakan tidak reliabel, dan jika nilai alpha cronbach semakin dekat dengan nilai 1, maka konsistensi reliabilitasnya semakin tinggi pula⁶⁵. Dalam penilaian menggunakan alpha croanbach terdapat beberapa kriteria agar dapat dikatakan reliabel sebagaimana tabel termuat berikut:

Tabel 3.7

Kriteria Reliabilitas Alpha

Alpha	Tingkat reliabilitas
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Kurang reliable
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Agak reliable
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Cukup reliable
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Reliable
Antara 0,800 sampai dengan 1000	Sangat reliable

Dalam penelitian ini untuk menguji reliabilitas, peneliti menggunakan program IBM *Statistical Package For The Social Science (SPSS) Versi 16.0 Windows*, dan berikut adalah hasil dari pengujian:

- a. Uji reliabilitas data variabel x

Table 3.8

Hasil uji skala variabel X

⁶⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hal. 137.

ANALISIS DATA

Selain itu analisis data juga merupakan upaya untuk mengolah data menjadi informasi, sehingga muncul sifat-sifat atau karakteristik dari data tersebut, dengan demikian maka data akan semakin mudah untuk dipahami. Menurut Lexy J. Moleong analisis data adalah proses mengorganisasikan¹⁰⁵ serta mengurutkan data kedalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja yang disarankan oleh data⁶⁷.

⁶⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & Rnd*, hal. 147.

[illegible]

A. Analisis data terapi kognitif: *semantic precision* dalam meningkatkan rasa percaya diri bagi tahanan wanita di rutan perempuan klas 2a Surabaya menggunakan pengujian hipotesis

[illegible]

Ha = terapi kognitif: *semantic precision* berpengaruh dalam meningkatkan rasa percaya diri bagi tahanan wanita di rutan perempuan klas 2a Surabaya.

Ho = terapi kognitif: *semantic precision* tidak berpengaruh dalam meningkatkan rasa percaya diri bagi tahanan wanita di rutan perempuan klas 2a Surabaya.

Untuk mencari r hitung, peneliti menggunakan rumus dari korelasi product moment sebagai berikut:

$$r = \frac{\sum XY}{\sqrt{(\sum X^2)(\sum Y^2)}}$$

$$r = \frac{967.572}{\sqrt{(967.579)(967.577)}}$$

$$r = \frac{967.572}{\sqrt{936207.186083}}$$

$$r = \frac{967.572}{967.578}$$

$r = 0.999$

Berikutnya setelah diperoleh statistic diatas, maka langkah selanjutnya adalah membandingkan r hitung dengan r tabel, namun terlebih dahulu harus mencari nilai df , untuk mencari nilai df maka digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Df} = N - nr$$

Keterangan:

Df = *Degres Of Freedom*

N = Number Of Cases

nr = Banyaknya Variabel yang dikorelasikan

Maka Df = N- nr

$$= 6 - 2 = 4$$

Untuk mengetahui hasil pengujian hipotesis, apakah hipotesis atau tidaknya maka dapat dilihat melalui pernyataan berikut ini:

1. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dan dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh dari terapi kognitif: *semantic precision* dalam meningkatkan rasa percaya diri bagi tahanan wanita di rutan perempuan klas 2a Surabaya.
2. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, dan dapat dikatakan bahwa tidak terdapat pengaruh dari terapi kognitif: *semantic precision* dalam meningkatkan arasa percaya diri bagi tahanan wanita di rutan perempuan klas 2a Surabaya.

Df sebesar 4 dengan taraf signifikansi 5% adalah 0,812 sedangkan r hitungnya adalah sebesar 0,999. Dengan demikian maka $0,999 > 0,812$, atau r hitung lebih besar daripada r tabel. Sehingga dalam penelitian menyatakan bahwa H_a diterima, yakni Efektivitas terapi kognitif: *semantic precision* berpengaruh dalam meningkatkan rasa percaya diri bagi tahanan wanita di rutan perempuan klas 2a Surabaya.

Tabel 4.1**Hasil Perhitungan Angket Sebelum Terapi Kognitif: *Semantic Precision***

No	Nama	Variabel X	Variabel Y
1	Indra Wati	28	27
2	Eva Agustina	20	28
3	Wahyuni Sriningsih	26	22
4	Putri Aprilia	20	27
5	Linda Bella N	29	30
6	Ratna Puspita Sari	22	20

Tabel 4.2**Hasil Perhitungan Angket Sesudah Terapi Kognitif: *Semantic Precision***

No	Nama	Variabel X	Variabel Y
1	Indra Wati	39	38
2	Eva Agustina	35	38
3	Wahyuni Sriningsih	31	31
4	Putri Aprilia	34	34
5	Linda Bella N	39	38
6	Ratna Puspita Sari	34	23

Tabel 4.4**Paired Samples Statistics**

Paired Samples Statistics				
Pair 1	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	50,5	6	6,348228	2.59165
Protest	70,7	6	6,022181	2.45855

Tabel 4.5**Paired Samples Test**

Paired Differences								
	Mean	Std. deviation	Std. Error Mean	95 % Confidence Interval Of The Difference		T	Df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Uper			
Pair 1 Pretest- Posttest	-2,016E1	4. 21505	1.72079	- 24.59009	- 15.74324	-11.719	5	.000

1. Pada tabel pertama *Paired Samples Statistics*

Dapat dilihat pada tabel pertama mendeskripsikan *mean*, ukuran sampel, standar *deviasi* dan *error mean*. Menunjukkan bahwa jumlah rata-rata (mean) rasa percaya diri tahanan wanita di rutan perempuan klas 2a Surabaya sebelum dan sesudah mendapatkan terapi kognitif: *semantic precision*. Sebelum diberikan terapi hasil menunjukkan nilai rata-rata 50,5 dan ketika sudah diberikan terapi menunjukkan perubahan menjadi 70,7. Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah terapi. Selisih hasil sebelum dan sesudah terapi adalah sebesar 20.2.

2. Pada tabel kedua *Paired Sample Test*

Tabel kedua memuat dua data dari hasil Uji-T dua sampel yang berpasangan yang meliputi t hitung dan signifikansi. Langkah berikutnya adalah untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh dari terapi kognitif: *semantic precision* dalam meningkatkan rasa percaya diri bagi tahanan wanita di rutan perempuan klas 2a Surabaya maka dengan berpedoman pada hasil uji berikut:

- a. Jika nilai non-probabilitas atau Sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka dikatakan “terdapat perbedaan” yang signifikan antara rasa percaya diri tahanan wanita pada data sebelum terapi (pretest) dan sesudah terapi (posttest), dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat pengaruh” dari terapi kognitif: *semantic precision* dalam meningkatkan rasa percaya diri tahanan wanita di rutam perempuan kelas 2a Surabaya.

b. Jika nilai non-probabilitas atau Sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka dikatakan “tidak terdapat perbedaan” yang signifikan antara rasa percaya diri tahanan wanita pada data sebelum terapi (pretest) dan sesudah terapi (posttest), dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa “tidak terdapat pengaruh” dari terapi kognitif *semantic precision* dalam meningkatkan rasa percaya diri bagi tahanan wanita di rutan perempuan klas 2a Surabaya.

Dari tabel *Paired Sample Test* menunjukkan bahwa nilai probabilitas atau Sig. (2-tailed) adalah 0,00 dan $< 0,05$ dan artinya “terdapat perbedaan” yang signifikan antara rasa percaya diri tahanan wanita pada data pretest dan posttest, dengan demikian maka dapat disimpulkan “terdapat pengaruh” dari terapi kognitif: *semantic precision* dalam meningkatkan rasa percaya diri bagi tahanan wanita di rutan perempuan klas 2a Surabaya.

PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai jawaban dari rumusan masalah yang telah diajukan di atas sebagai berikut:

B. Saran

1. Bagi konselor

87

Dalam hidup ini akan selalu ada yang namanya cobaan, seberat apapun hidup tetap berlanjut dan menuntut kita untuk terus menjalaninya, semua orang pernah melakukan kesalahan tapi bangkit dari kesalahan dan memaafkan kesalahan adalah suatu hal yang tidak bisa semua orang lakukan, teman-teman di rutan adalah orang baik, ciptaan tuhan yang terbaik. Memang saat ini keadaan menuntut teman-teman untuk lebih bersabar tapi dengan selalu yakin dan percaya bahwa teman-teman bisa bangkit, bahagia, dan menjadi yang lebih dan lebih baik lagi.

3. Bagi para mahasiswa BKI

semakin ganas jika tidak bisa menyadari akan perilaku negatif nya
maka dari itu perlu untuk memberikan penyadaran.

4. Bagi Fakultas dan Jurusan

Terapi kognitif: *semantic precision* termasuk salah satu terapi yang jarang atau bahkan tidak digunakan, namun demikian untuk menggunakan terapi ini diperlukan kemampuan konselor untuk memahami dan bisa mengubah persepsi konseli yang awalnya menilai dirinya buruk, dengan *men-statement negative*, konselor harus pandai mengolah kata untuk mempertajam pikiran dan persepsi konseli agar menilai diri dengan baik. Maka jurusan diharapkan dapat memfasilitasi teman-teman mahasiswa untuk bisa memperbanyak referensi terkait terapi kognitif: *semantic precision*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi Renata, "Perbedaan dan Persamaan Rutan dan Lapas", <https://m.hukumonline.com> Diakses Pada 25 September 2017, Pukul 23.20 WIB.
- Arifin Zaenal, *Evaluasi Pembelajaran*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010.
- Arikunto Suharsini, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT Rineka Cipta. 1998.
- Ardiyanti, Desi, "Peningkatan Percaya Diri Siswa Dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok DI Madrasah Aliyah Negeri 2 Metro Tahun Pelajaran 2011/2012" *Artikel*, (online), diglib.unila.ac.id, diakses 20 September 2017.
- Bungin, Burhan, *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006.
- Corey. Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung: PT. Refika Aditama, 2013.
- Eka Saputra Nofrans, Trianto Safaria, Michael Seno Rahardanto, *Berani Berkarakter Positif*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2017.
- Enis, Staff Rutan Perempuan Surabaya, Wawancara Pada 07 Desember 2017, Pukul 10.30 WIB.
- Fatchurrahman, M., Herlan Pratiko, "Kepercayaan Diri, Kematangan Emosi, Pola Asuh Orang Tua Demokratis dan Kenakalan Remaja Persona" *Jurnal Psikologi Indonesia*, (online), Vol. 1, No. 2, September 2012, jurnal.untag-sby.ac.id, diakses pada 20 September 2017.
- Hasan Iqbal, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2004.
- Fauzan, Alfin, "Apa Artinya Tahanan?", <https://brainly.co.id>, Diakses Pada 26 September 2017, Pukul 24.33 WIB
- George. R.L., T.S. Cristiani, *Theory, Methodes, and Proseses of Counselling and Psychotherapy*, New Jersey: Prentice Hall, 1990.
- Ghufron, Nur., Rini Rismawati, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz, 2014.
- Hakim, T., *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta: Purwa Swara, 2002.

