

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Percaya diri merupakan sebuah aspek yang berpengaruh penting dalam perkembangan santri khususnya usia remaja. Ketika usia remaja percaya diri diperlukan untuk menunjang keberhasilan santri dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya. Santri akan membutuhkan kepercayaan diri guna menunjang keberhasilannya dalam pencapaian prestasi akademik maupun non-akademiknya. Percaya diri pada diri remaja akan mampu untuk menunjukkan dan mengekspresikan diri dengan potensi yang dimiliki, sehingga potensi yang dimiliki santri tidak terabaikan atau mengalami hambatan dan diharapkan mampu tersalurkan potensi yang dimilikinya.

Pondok pesantren merupakan tempat yang sangat efektif untuk membangun kemandirian dalam diri seseorang, khususnya pada diri remaja, Pendidikan yang ditanamkan di pondok pesantren akan menumbuhkembangkan kemandirian serta kepribadian yang lebih baik. Sebab pondok pesantren dapat merima perlakuan berbeda dengan kehidupan yang dilakukan di rumah masing-masing. Santri akan belajar mengurus dirinya sendiri, berada di lingkungan yang baru, disekitar orang-orang baru selain orang tua dan keluarganya sendiri dalam jangka waktu yang cukup lama.

Pondok pesantren akan mengajarkan kepada para santri untuk hidup mandiri, dan mampu untuk menyelesaikan semua masalah sendiri tanpa harus selalu menyertakan orang tua atau selalu bergantung kepada orang tua. Lingkungan adalah segala hal yang mempengaruhi individu sehingga individu tersebut terlibat dan terpengaruh karenanya.<sup>1</sup> Berada jauh dari orang tua semestinya dapat menumbuhkan sikap mandiri dan percaya diri agar dirinya dapat menjalankan kesehariannya dengan baik. Berada di lingkungan yang dikelilingi orang dari berbagai macam

---

<sup>1</sup> Syamsu, Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung; Remaja Rosdikarya, 2011), h.175

karakter akan memberikan pelajaran dan pengalaman bagi santri terutama dalam pengolahan emosi dan interaksi sosialnya.

Berdasarkan penuturan guru BK (Bimbingan Konseling) atau disebut juga sebagai pengasuh santri di Pondok Pesantren Darussalam Pipitan, bahwa di Pondok Darussalam Pipitan terdapat beberapa santri yang menunjukkan sikap dan perilaku yang kurang percaya diri.<sup>2</sup> Kepercayaan diri merupakan hal yang penting dimiliki santri. Dengan adanya kepercayaan diri santri dapat mampu untuk melaksanakan kegiatan di pondok pesantren secara lebih optimal tanpa adanya hambatan yang berarti.

Setiap santri remaja mendapatkan lebih banyak permasalahan dalam kegiatannya di pondok, sebab saat usia remaja merupakan usia yang berada pada fase pencapaian identitas diri yang sangat menonjol, dan pemikiran semakin logis. Sehingga diusia remaja akan lebih banyak ditemukan permasalahan yang terkait dengan dirinya, baik dengan lingkungan sosialnya, lingkungan tempat tinggalnya, teman sebayanya, serta prestasi akademik atau non-akademiknya.

Remaja merupakan usia yang labil dan rentan akan perubahan dalam pengambilan keputusan.<sup>3</sup> Percaya diri pada remaja akan membantu remaja untuk memberikan motivasi terhadap keberhasilannya dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Kepercayaan diri adalah sebuah pengalaman yang terdapat dalam diri manusia, memiliki aspek-aspek kepribadian diantaranya ialah aspek keyakinan atas kemampuan dalam dirinya sehingga tidak mudah untuk dipengaruhi oleh orang lain. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap yang positif dimiliki oleh setiap pribadi yang berupa kemampuan diri, kemandirian, keyakinan, untuk mencapai kepercayaan diri lebih baik.

Dalam kenyataannya kondisi ideal tersebut tidaklah sesuai. Saat ini banyak kalangan remaja yang tidak percaya diri atas apa yang dimilikinya, sehingga menghambat proses perkembangan kepribadian dalam dirinya. Dari hasil pengamatan, remaja banyak yang kehilangan kepercayaan diri, tidak mampu

---

<sup>2</sup> Wawancara dengan Ibu Ina, S.Pd. Sebagai Guru BK atau disebut pengasuh santri putri di Pondok Pesantren Darussalam Pipitan. Tanggal 17 Maret 2022.

<sup>3</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung; PT Remaja Rosdakarya, 2016), h.192

menerima dirinya dan kurang percaya akan kemampuan yang dimilikinya, sehingga menimbulkan sebuah persepsi yang negatif tentang hal-hal dalam menunjang keberhasilannya. Untuk mencapai keberhasilan akademik ataupun non-akademiknya, kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh remaja, khususnya bagi santri. Percaya diri akan membentuk pribadi yang positif dan menunjang keberhasilan perkembangan remaja (santri) secara optimal.

Santri atau individu yang memiliki kepercayaan diri, akan nampak mudah untuk mengekspresikan perasaannya atau keinginannya, individu tersebut tidak akan merasa takut atau berfikir panjang untuk bertindak sesuai dengan keinginannya, individu tersebut akan mudah untuk mengutarakan pendapat yang ia miliki baik dengan ucapan atau dengan tindakannya. Santri yang percaya diri akan mudah berinteraksi dengan lingkungannya, baik lingkungan belajar, lingkungan maupun lingkungan lainnya.

Namun sebaliknya, jika individu atau santri tersebut kurang percaya diri maka akan sulit bagi individu tersebut untuk beradaptasi dengan lingkungannya, baik dengan lingkungan belajarnya yang akan berdampak pada prestasinya. Jika santri tersebut tidak memahami apa yang disampaikan guru maka individu tersebut akan mendapat nilai yang tidak maksimal. Santri atau individu yang kurang percaya diri lebih banyak diam dan tidak aktif dalam pembelajaran sehingga keaktifan dalam pembelajarannya kurang maksimal, selain itu santri yang pendiam juga tidak mudah untuk berinteraksi sosial atau berinteraksi dengan teman sebayanya, sehingga individu tersebut akan memiliki persepsi negatif tentang dirinya seperti “tidak akan ada yang mau berteman dengan saya”. Persepsi tersebut yang semakin memicu rasa tidak percaya dirinya.

Santri yang berada di pondok pesantren, seharusnya memiliki pribadi mandiri dan percaya diri. Sebab, banyak ajaran serta kegiatan yang dapat menumbuhkan kemandirian dan kepercayaan dirinya. Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan, yaitu di Pondok Pesantren Darussalam Pipitan, diketahui bahwa terdapat permasalahan yang dialami santri terkait kepercayaan dirinya. Terdapat beberapa santri yang kesulitan dalam beradaptasi dengan

lingkungan pondok pesantren, sehingga santri tersebut tidak dapat berbaur dengan teman-teman lainnya dan lebih memilih untuk menarik dirinya dari lingkungannya.

Faktor yang memicu kurangnya kepercayaan diri dalam individu atau santri ialah berasal dari persepsi atau pemikiran yang negatif tentang dirinya, dirinya tidak merasa mampu atau layak untuk melakukan apapun. Dalam dirinya tidak ada keberanian atau dorongan yang dapat berpikiran yang positif yang akan membawanya pada tindakan yang berani dan percaya diri. Faktor yang memicu kurangnya percaya diri berasal dari dalam diri individu itu sendiri, kurangnya dorongan dalam diri untuk bertindak sesuai keinginannya, kurangnya rasa optimis dalam diri atau bahkan lebih banyak merasa minder dengan apa yang dimilikinya jika melihat apa yang dimiliki oleh orang lain. Selain itu faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi kurangnya kepercayaan diri pada individu atau remaja, mulai dari tidak ada dorongan atau dukungan dari keluarga, lingkungan yang tidak mendukung atau tidak sesuai dengan dirinya, ataupun dari lingkungan sekolahnya.

Dalam perkembangan kepribadian remaja, percaya diri menjadi sebuah aspek penting terutama bagi santri yang berada di pondok pesantren. Dengan adanya rasa percaya diri dapat memberikan kemampuan bagi individu untuk dapat mengatasi hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, mengatasi tantangan baru, melewati sebuah Batasan yang menghambat, menyakinkan diri sendiri terhadap situasi yang sulit, tidak mengkhawatirkan kegagalan, ataupun mampu untuk menyelesaikan hal yang belum pernah dilakukan.

Beragam kegiatan atau aktivitas di pondok pesantren yang dalam kegiatannya berupaya melibatkan unsur kepercayaan diri antara lain, bertanya kepada pengajar ketika diskusi atau kegiatan belajar, baik dengan guru atau teman, berpendapat dalam diskusi, tetapi enggan bertanya saat mengalami kesulitan dalam pelajaran, atau berani mengutarakan pendapat di depan umum. Apabila santri yang kesulitan untuk melakukan beberapa hal tersebut, yakni tidak percaya diri, maka kemungkinan besar akan mempengaruhi terhadap prestasi santri di pondok pesantren.

Demikian pula pada non-akademik terkait rendahnya percaya diri santri berdampak pada meningkatnya kecemasan dalam melakukan komunikasi interpersonal dan berbicara di depan umum. Pertama, tingkat percaya diri yang rendah juga memiliki dampak pada kecemasan santri dalam melakukan komunikasi interpersonal. Kepercayaan diri ini memberikan keyakinan yang efektif terhadap kecemasan komunikasi interpersonal, seperti keterampilan berkomunikasi, pengalaman kegagalan atau kesuksesan dalam komunikasi interpersonal.<sup>4</sup>

Kedua, percaya diri memiliki korelasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. Individu yang memiliki percaya diri rendah akan berdampak pada semakin cemasnya individu dalam berbicara di depan umum. Sebaliknya, jika individu semakin percaya diri, maka akan berdampak pada semakin rendahnya kecemasan seseorang berbicara di depan umum.<sup>5</sup>

Berdasarkan pemaparan yang telah diuarikan tersebut, tindakan yang dapat diambil untuk menanggulangi permasalahan tersebut ialah dengan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dengan teknik *Cognitive Defusion*. Penggunaan pendekatan tersebut dilakukan karena peneliti merasa timbulnya kurang percaya diri pada remaja tersebut karena pemikiran atau persepsi negatif dalam diri individu tersebut. Pemikiran negatif ini lah yang mengakibatkan timbulnya rasa kurang percaya diri, sehingga remaja tersebut menyakini dalam dirinya bahwa dirinya tidak mampu melaksanakannya. Oleh sebab itu, penggunaan teknik *Cognitive Defusion* diharapkan dapat mengubah negatif individu melalui bahasa yang ditanamkan pada dirinya, sehingga dapat mengubah perilakunya menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Dalam hal ini teknik *Cognitive Defusion* menjadi salah satu teknik yang di andalkan dalam proses bimbingan untuk membangun rasa percaya diri. Teknik *Cognitive Defusion* dikonseptualisasikan sebagai perubahan makna kata-kata dan

---

<sup>4</sup> Cahyady, Edy, Mursyida, Marghfiratillah, Cut, *Hubungan Antara Persepsi Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Pada Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama Aceh Besar*, (2017) *Jurnal Aceh Medika*, 1(2), 91-99 <http://jurnal.abulyatama.ac.id/acehmedika>, h. 92.

<sup>5</sup> Ibid. h. 90.

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 daripada berupaya mengubah bentuk, frekuensi, dan situasi yang sensitif pada diri mereka.<sup>6</sup>

Penelitian ini fokus pada pemikiran individu terkait pemahaman percaya diri yang individu itu yakini, melalui pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dengan teknik *Cognitif Defusion* dapat mengubah pemikiran atau persepsi negatif individu menjadi pemikiran yang positif serta dapat mengubah perilaku yang ditampilkan. Melalui perubahan kata-kata atau pemahaman yang tertanam dalam diri individu tersebut sehingga dapat mengubah reaksi atau perbuatan yang ditampilkan.

Dari penjelasan terkait permasalahan diatas, maka dalam penelitian ini akan membahas kepercayaan diri santri dalam memotivasi kepercayaan dirinya. Melalui layanan Bimbingan dan Konseling yaitu konseling individu, dengan teknik *Cognitive Defusion* diharapkan dapat membantu konseli/santri untuk meningkatkan kepercayaan dirinya agar mampu menjalankan kehidupan dengan lebih optimal. ***“Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Cognitive Defusion Untuk Memotivasi Kepercayaan Diri Santri”***.

## **B. Rumusan Masalah**

Perumusan masalah berisi pernyataan yang jelas dan tegas berdasarkan permasalahan yang di ungkapkan pada latar belakang. Perumusan masalah berisi pertanyaan-pertanyaan penulis berdasarkan variabel penelitian yang ada. Berikut masalah yang dimaksud.

---

<sup>6</sup> Wahyu & Hardi, (2017) *“Teknik Cognitive Defusion: Penerapan Intervensi Konseling Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa”* Jurnal Ilmiah Counsellia, Volume 7 No. 2, Nopember, Hal. 95

1. Bagaimana Kepercayaan Diri Santri Pondok Pesantren Darussalam Pipitan?
2. Bagaimana Penerapan dan Hasil Teknik *Cognitive Defusion* Dalam Memotivasi Kepercayaan Diri Santri Pondok Pesantren Darussalam Pipitan?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah tersebut diatas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana kurangnya kepercayaan diri santri Pondok Pesantren Darussalam Pipitan.
2. Untuk mendeskripsikan penerapan dan hasil dari layanan konseling dengan teknik *Cognitive Defusion* dalam upaya memotivasi kepercayaan diri santri Pondok Pesantren Darussalam Pipitan.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat umum, khususnya bagi peneliti dan pembaca. Bahwasanya kurangnya kepercayaan diri pada diri anak (remaja) dapat mengganggu tugas perkembangannya, serta memiliki dampak yang negatif bagi perkembangan diri anak tersebut. Manfaat dari penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

#### **a. Manfaat bagi penulis**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis yakni sebagai pengetahuan baru tentang konseling, meningkatkan keterampilan dan kompetensi konselor dan menambah keilmuan dalam melakukan layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive Defusion* khususnya yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

#### **b. Manfaat bagi santri**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi santri dalam menumbuhkan motivasi kepercayaan diri. Agar santri dapat memiliki kepercayaan diri dalam beraktivitas di pondok pesantren. Santri mampu mengubah perilaku yang kurang percaya diri menjadi lebih percaya diri melalui pemberian layanan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Defusion*.

c. Manfaat bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat terhadap pentingnya memiliki kepercayaan diri dalam diri seseorang, sehingga dapat membantu meminimalisir terjadinya permasalahan baru terhadap perkembangan perilaku serta pertumbuhan kepribadian remaja.

## E. Definisi Oprasional

Penelitian ini meneliti terkait kepercayaan diri santri di pondok pesantren Darussalam Pipitan. Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu atau menunjukkan penampilan tertentu. Senada dengan hal itu Rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.<sup>7</sup>

Kepercayaan diri dalam penelitian ini meliputi bagaimana santri dapat berinteraksi dengan teman-temannya, dalam kegiatan di pesantren ataupun kegiatan akademiknya. Peneliti akan melihat bagaimana santri bersikap terhadap sosialnya, apakah termasuk pribadi yang pendiam tidak percaya diri dan sulit untuk bersaing sehat dengan temannya, sehingga menjadikan ia pribadi yang tersingkir dan merasa tertinggal oleh teman-temannya.

Kepercayaan diri di sini berhubungan dengan bagaimana diri tersebut mampu untuk beradaptasi tinggal mandiri dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan di pondok pesantren, yang notabennya ialah perkumpulan segala macam orang dengan berbagai sifat dan karakter dengan usia yang sama. Mereka dituntut untuk dapat hidup mandiri dan mampu mengurus diri sendiri, mampu untuk bertahan sendiri, serta bersikap bertanggung jawab.

Sebab dengan kepercayaan diri dapat membantu santri dalam perkembangan kepribadiannya, ataupun dalam akademiknya. Kepercayaan diri dirasa mampu untuk membentuk pribadi yang berani mengungkapkan pendapat, tegas, dan

---

<sup>7</sup>Tanjung Zulfriadi, & Amelia Sinta, *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa, (Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET), 2017)*, h. 2, Akses Online <http://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>, diakses pada 17 Maret 2022.

mampu bertanggung jawab atas dirinya. oleh sebab itu penelitian ini akan mengukur bagaimana kepercayaan diri santri di pondok pesantren Darussalam Pipitan.

Penelitian ini dilakukan dengan pemberian layanan konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Defusion*, yaitu salah satu dari pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy*, yang dilaksanakan oleh guru BK pondok pesantren Darussalam Pipitan. Peneliti sebagai pengamat dalam proses layanan konseling individu tersebut.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, sehingga hasil data yang diperoleh akan dikumpulkan berupa kata-kata atau pernyataan berbentuk paragraf yang akan disesuaikan dengan teori-teori yang teruji validitasnya. Selain itu penelitian ini juga akan diuji keabsahannya melalui beberapa teknik uji keabsahan data. Informasi atau data yang peneliti peroleh akan terlebih dahulu diuji keabsahan datanya sampai mencapai data yang valid dan terpercaya kebenarannya.

Sehingga sebelum membuat kesimpulan dari hasil penelitiannya, maka peneliti terlebih dahulu mengukur keabsahan data yang diperoleh dengan teknik uji keabsahan data kualitatif, yaitu melalui peningkatan ketekunan, triangulasi, analisis kasus negatif, serta *member check*. Sampai semua hasil uji keabsahan data ini menyatakan data telah sesuai, dan tidak ada yang bertentangan, maka peneliti akan membuat kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 368-369.