

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam buku “Dinamisasi Pesantren Dalam Perspektif Gus Dur”, Nur Cholis Madjid mengartikan pesantren sebagai lembaga adalah tercapainya dari tahap alamiah perkembangan sistem pendidikan nasional di Indonesia, yang bukan hanya berciri dengan sejarah dan mengenal arti Islam, namun memahami pentingnya sesuatu yang sah dalam pendidikan nasional. Dalam sejarah pendidikan nasional, pesantren telah menjadi bagian mata rantai yang sangat penting karena selain umumnya yang relatif panjang, pesantren juga telah memberikan kontribusi dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan Islam di Indonesia sudah ada sejak masuknya Islam di Indonesia. Pada masa awal pendidikan Islam, terjadi kontak personal dan kolektif antara pendidik dan peserta didiknya.¹

Pesantren merupakan lembaga pendidikan tradisional Islam di Indonesia yang memiliki peran penting dalam mendidik generasi muda, terutama dalam aspek keagamaan dan moral. Sekarang pesantren di Indonesia sudah banyak dan khususnya mempunyai aturan kepemimpinan yang berbeda-beda. Pesantren sekarang mulai berinovasi dalam memberikan pelayanan terbaik kepada santri dan seluruh pihak yang terlibat dalam pengajaran nilai Islam. Membimbing sosial-budaya, tentunya untuk mereka yang diarahkan di dalam pesantren.² Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan tradisional mempunyai peranan penting dalam mendidik anak bangsa untuk mengembangkan kepribadian dan memantapkan akhlakunya. Membekali mereka dengan ilmu pengetahuan adalah tujuan lembaga pendidikan pesantren.

Dalam sisi Islam bahwa kehidupan manusia yang selalu bersentuhan dengan nilai-nilai, dan setiap manusia mengharapkan nilai-nilai kebaikan dari sesamanya. Dan nilai-nilai kebaikan tersebut tidak bisa terlepas dari pemahaman dan perilaku yang didasari agama dengan bersumber dari Kitab Suci atau wahyu Allah dan tuntunan nabi.

¹ Ifrohan, *Dinamisasi Pesantren dalam Perspektif Gus Dur*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2023)

² Wafiqul Umam, Kepemimpinan Kiai dalam Mengembangkan Pondok Pesantren, *Attractive: Innovative Education Journal*, Vol.2, No. 3, 2020, hal. 62.

Dalam surat Al-Hasr ayat 18 Allah SWT. Berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah, dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah mereka kerjakan sebelum hari esok (mulai sekarang). Takutlah kepada Allah. Allah sungguh sangat berhati-hati terhadap apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Hasr ayat 18)³

Allah SWT mengingatkan kepada hamba-Nya agar untuk bertakwa dan mempersiapkan hari esok berdasarkan ketakwaan. Dan sudah menjadi kehendak Allah bahwa kemenangan sejati pasti ada di tangan orang-orang yang bertakwa. Sedangkan ketakwaan akan terbentuk bila didasari oleh keimanan dan pemahaman agama yang baik.

Dalam proses pengembangan dunia pesantren, hal ini hendaknya tidak hanya menjadi tanggung jawab internal pesantren saja, namun dibantu dengan kasih sayang yang serius terhadap tahap pengembangan tersebut. Memperluas dan mengembangkan pengaruh pesantren dalam tahap pembangunan adalah cara strategis dalam pembangunan masyarakat, daerah, bangsa dan negara. Terlebih lagi dalam keadaan yang saat ini sedang merasakan krisis degradasi akhlak. Pesantren merupakan lembaga pendidikan yang menumbuhkan dan membangkitkan akhlak negara. Oleh karena itu, pembangunan tidak sia-sia, melainkan lebih bernilai dan signifikan.

Model pendidikan Islam di pesantren identik dengan sistem yang digunakan di lembaga pendidikan “asli” tersebut. Tentu saja isinya mulai berubah, termasuk ajaran baru yang kemudian disebut Islam. Sistem pendidikan dan misi pendidikan pesantren sejalan dengan misi pendidikan nasional. Tradisi pesantren sekarang muncul dalam upaya memantapkan perannya dalam turut serta mengembangkan bangsa Indonesia di beragam bidang kehidupan sehingga bertujuan untuk mengembangkan peradaban Indonesia di berbagai bidang kehidupan sehingga bertujuan untuk mengembangkan masyarakat Indonesia yang modern. Peradaban dengan kebangsawanan sebagai kekuatan utama negara dapat tercapai dengan cepat.⁴ Dengan adanya pesantren,

³ nuOnline Al-Quran Surat Al-Hasyr Ayat 18: Arab, Latin, Terjemah dan Tafsir Lengkap, <https://quran.nu.or.id/al-hasyr/18> diakses tanggal 22 Maret 2024 pukul 09:30 WIB

⁴ *Ibid*, h. 139.

pesantren menghasilkan santri yang berakhlak mulia, terdidik terutama dalam bidang keagamaan, serta memiliki materi dan amalan keagamaan yang beragam dan belajar di bidang non-agama. Pendidikan pesantren dengan pelajaran ilmu agama yang relatif sedikit.

Sebagai institusi dan lembaga pendidikan, pesantren telah berkembang dari sistem yang sederhana menjadi unit sosial yang kompleks saat ini. Umumnya pesantren terdiri dari beberapa unsur di antaranya kiai, masjid, asrama, santri dan kitab kuning. Di antara beberapa unsur tersebut, Kiai sebagai pengawas menempati posisi sentral yang mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan pesantren. Seorang Kiai adalah pemilik, pengelola dan pengajar Kitab Kuning serta menjadi imam pada setiap acara di pesantren. Kitab kuning ini adalah kitab-kitab klasik berbahasa Arab yang menjadi referensi utama dalam pengajaran di pesantren, yang mencakup berbagai disiplin ilmu agama dan menjadi ciri khas dalam sistem pendidikan pesantren. Elemen-elemen ini adalah:⁵

Pertama, pesantren. Dalam pesantren, pesantren ialah tempat berkumpulnya para santri dan belajar bersama di naungan seorang kiai. Tentunya lengkap pesantren mempunyai pemisah yang membatasi dengan masyarakat umum dikelilingi oleh sekat-sekat yang membatasinya dengan masyarakat umum di sekitarnya, bahkan terdapat yang belum dibatasi. Bangunan pesantren di setiap pesantren tidak sama, yakni kualitas atau kelengkapannya. Ada juga yang dibuat atas biaya kiai, melalui kerja sama beberapa santri dan bantuan masyarakat, atau pemerintah. Namun secara umum terdapat kesamaan dalam tradisi pesantren, Kiai adalah pemimpin dan pengajar utama di pesantren, Kiai memiliki otoritas tinggi dalam hal keagamaan dan pendidikan.

Kedua, masjid. Dalam unsur pesantren, Masjid merupakan pusat kegiatan keagamaan di pesantren. Santri melaksanakan salat berjamaah, mengaji, dan mengikuti pengajian di masjid. Beberapa Masjid pesantren dibangun berada dekat rumah kiai dan terletak di tengah perumahan pesantren.

Ketiga, mengajarkan kitab kuning. Dalam tradisi pesantren, hal ini merupakan salah satu kegiatan utama: (1) Metode Sorogan, metode pengajaran, kiai diibaratkan seorang diri dengan santri atau kelompok santri yang sering duduk di kelas golongan awal.

⁵ Ajibah Quroti Aini, Sistem, Tantangan dan Prospek Pendidikan Islam Di Pondok Pesantren Ribatul Muta'allimin Kota Pekalongan, *Allimna: Jurnal Pendidikan Profesi Guru*, Vol. 01 No. 2, 2022, <https://jurnalfaktarbiyah.iainkediri.ac.id/index.php/allimna/article/view/690/470>, diunduh pada 21 Maret 2023 pukul 12:11

Pelaksanaannya ialah seorang santri meletakkan kitab di depan kiai, setelah itu kiai membacakan sebagian kitab tersebut, setelah itu santri mengulang bacaan tersebut di bawah bimbingan kiai hingga santri membacanya dengan benar. Bagi santri yang sudah menguasai materi tersebut, materi baru pasti ditambahkan. Namun, jika belum menguasainya, materi tersebut akan diulang. Dari segi pendidikan, metode ini kenyataannya ialah metode modern sebab memiliki beberapa kelebihan. Kiai dan santri saling mengenal, kiai bisa segera memperhatikan perkembangan belajar santrinya, dan santri selalu berusaha aktif belajar serta mempersiapkan pribadinya. (2) Metode Wetonan dan Bandongan adalah metode pengajaran yang menggunakan sistem tertentu. Kiai dibacakan kepada sekelompok besar santri tingkat lanjut pada waktu khusus setelah shalat subuh dan magrib. Dengan cara ini, kiai terutama membaca, mengartikan dan menjelaskan beberapa kalimat tidak mudah, dan santri mendengarkan penjelasan kiai di pinggir buku. (3) Metode diskusi adalah sistem pengajaran bergaya seminar yang membahas segala hal yang berkaitan dengan ajaran santri. Dengan cara ini, santri aktif membaca kitab-kitab yang diidentikkan dengan kiai, sementara kiai memberikan bimbingan dan arahan hanya jika diperlukan. Beberapa kitab kuning yang biasanya diberikan mencakup Nahwu, Sharf, Fikih, Ushul Fikih, Hadits, dan Tasawuf. Pemilihan buku umumnya disesuaikan dengan kedudukan santri, dari yang sederhana hingga kompleks.

Keempat, Santri yang belajar di pesantren tentu mempunyai rasa kebersamaan dan kekeluargaan yang baik antara sesama santri serta antara santri dengan kiai. Mereka juga diharapkan bisa mengikuti kiai dan meneladani kehidupannya dalam segala hal, menjalankan semua tugas yang diberikan oleh kiai.

Dengan adanya komponen-komponen pesantren, seperti pondok atau tempat tinggal para santri, bisa dimengerti bahwa sistem pendidikan yang digunakan di pesantren ialah sistem pendidikan asrama. Para santri tinggal dalam satu kompleks atau lingkungan yang sama dengan kiai sebagai guru mereka. Pesantren mengajarkan berbagai kitab, baik klasik maupun kitab modern dalam bahasa Arab, yang tentunya membutuhkan metode pengajaran khusus yang menjadi ciri khas dari pesantren.

Kurikulum dalam sistem pendidikan pesantren menggabungkan dinamika ilmu pengetahuan dan budaya yang sedang berkembang di masyarakat. Hal ini mencakup rencana pembelajaran yang berfokus pada pemahaman mendalam tentang agama

melalui studi kitab-kitab klasik dan modern, serta pembentukan sikap-sikap keagamaan melalui kebiasaan yang diajarkan di pesantren.

Sistem pendidikan pesantren dan kurikulum di pesantren terus berkembang mengikuti perkembangan zaman, dan beberapa lembaga tersebut juga telah melakukan reformasi positif yang dapat diterima oleh masyarakat. Dalam dunia pendidikan, penilaian masyarakat terhadap suatu lembaga pendidikan sangat dipengaruhi oleh kemampuannya untuk beradaptasi dengan kondisi sosial dan budaya yang sedang berkembang. Jika tidak mampu beradaptasi, ada kemungkinan besar pesantren akan ditinggalkan karena dianggap tertinggal.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih Pondok Pesantren Sabilurrahman Walantaka Serang sebagai tempat penelitian. Perkembangan pondok pesantren Sabilurrahman yang di mana memiliki latar belakang berdirinya pondok pesantren sebagai satu sarana membekali generasi harapan dengan ilmu pengetahuan dan berbagai program keterampilan baik dalam bentuk formal maupun nonformal dalam pendidikan pesantren (*Islamic Boarding School*) yang lebih mengkhususkan kepada Tahfidzul Qur'an. Pembangunan pesantren ini digagasi oleh Ust. Ofa Mustofa dari Yayasan Semi Benih Ilmu dibantu dengan Ustad Mursyid serta kawan-kawan karang taruna beberapa tahun silam, awalnya hanya sebuah halaman rumah yang menaungi beberapa anak yang ingin mengaji. Begitu besarnya kecintaan beliau terhadap Al-Quran, maka beliau mengawali pendirian pondok pesantren.⁶

Pada awal pembukaan pesantren, hanya ada sekitar 8 orang santri dengan usia rata-rata 7-12 tahun (usia SD). Namun seiring dengan perkembangan, tentu ada pesantren yang khusus menerima anak usia SMP atau MTS dan juga untuk SMA atau MA. Pesantren Sabilurrahman adalah satu dari ribuan pesantren yang ingin mencetak generasi penghafal Quran. Hal ini ditekankan pada kegiatan ekstrakurikuler yang ada di pondok pesantren tersebut bernama KAHAMUFISA (Kader Muda hafidz Fisabilillah).

Pesantren Sabilurrahman yang mempunyai visi, misi dan prinsip yang ingin dibangun. Dengan visi: Menghasilkan generasi yang kuat dalam akidah, tepat dalam beribadah, berakhlak Islami yang baik, berilmu, memahami dan keterampilan. Visi tersebut mencerminkan cita-cita pesantren ke depan dengan menonjolkan potensi pesantren dengan indikator sebagai berikut: 1. Memiliki keimanan yang kuat (Salimatul

⁶ "Pondok Pesantren Sabilurrahman" <https://ponpes-sabilurrahman.blogspot.com/?m=1>, diakses pada 17 Maret, 2024, pukul 11:30 WIB

akidah). 2. Akurat dalam beribadah (Shahihul Ibadah). 3. Sopan santun (Matinul Khuluk). 4. Memiliki pengetahuan tentang visi Islam (Ta'lilmul Islami). 5. Unggul dalam bidang akademik. 6. Prestasi di bidang non akademik. 7. Memiliki laboratorium sains, bahasa, komputer, IPS dan perpustakaan yang representatif. 8. Memiliki tenaga pendidikan dan administrasi yang profesional. 9. Memiliki keterampilan yang tepat relevan, seperti: menjahit, sablon, kaligrafi, pertanian, perikanan, perbengkelan dll. 10. Memiliki keterampilan dalam bidang bahasa dan Tahfidz, berupa: Pidato 3 bahasa Indonesia, Inggris dan Arab, Tahfidz Al-Qur'an dan Hadits. Untuk mewujudkan hal tersebut, Pondok Pesantren Sabilurrahman menetapkan cara strategis yang di terdapat dalam misi sebagai berikut: 1). Mengajarkan keyakinan Islam, Syariah dan akhlak yang berdasarkan Al-Qur'an dan Assunah. 2). Kenali keteladanan Nabi dalam kehidupan sehari-hari. 3). Memiliki jiwa Jihad dan Dakwah yang kuat. 4). Mencapai hasil akademik dan non-akademik yang tinggi. 5). Mengembangkan keterampilan atau kecakapan hidup yang tepat guna. Dan yang terakhir ada prinsip: pesantren ini berdasarkan Al-Quran dan As-Sunnah.

Dalam suatu pesantren pastinya terdapat permasalahan-permasalahan yang terjadi baik secara umum, seperti sering sakit-sakitan, tidak betah dan sejenisnya. Dan adapun permasalahan khusus yang terjadi pada diri santriwati. Pada pondok pesantren Sabilurrahman ini santriwati memiliki permasalahan yang dialami santriwati 2 Aliyah yaitu adanya perasaan *insecure* pada kepercayaan diri terutama di bidang akademik terutama penghafalan Al-Quran atau tahfidz dengan di latarbelakangi oleh kehidupan pribadi, sosial dan kehidupan keluarga. Perasaan *insecure* muncul karena harapan yang tidak realistis dari santriwati, mengakibatkan pikiran negatif terhadap dirinya sendiri.

Dalam penelitian ini, peneliti memiliki lima santriwati yang sudah diwawancarai awal pada tanggal 20, 27 dan 28 Oktober 2023 dari kelas 2 aliyah dengan usia 16-17 tahun terkait permasalahan pada rasa *insecure* yaitu yang disebabkan oleh adanya perasaan membandingkan saat melihat pencapaian orang lain yang lebih unggul dengan dirinya yang di mana untuk dijadikan sebagai responden yaitu responden HN, NZ, AL, AA dan SH. Peneliti memilih kelima responden tersebut karena mereka miliki permasalahan rasa *insecure*, yaitu saat meragukan kemampuan pada diri sendiri ketika melihat prestasi orang lain atau teman yang jauh lebih unggul darinya. Perasaan *insecure* tersebut dirasakan oleh responden secara terus menerus atau terkadang dirasakannya. Adapun santriwati sudah berusaha mencoba yang lebih baik dan

melakukannya lagi, tetapi santriwati merasa bahwa yang dilakukan seperti sia-sia karena merasa tidak bisa atau tidak mampu.

Berdasarkan pengamatan sebelum penelitian dilakukan di lapangan, responden mengungkapkan bahwa mereka sering merasa minder karena kurang percaya diri dan merasakan kecemasan ketika hendak mencoba sesuatu karena takut akan kegagalan. Pada permasalahan tersebut membuat santriwati tidak bisa berkembang pada dirinya, membuat santriwati terjebak akan pada perasaan *insecure* secara terus menerus. Gangguan psikologis yang terjadi pada responden ketika merasa *insecure* adalah responden menyalahkan diri sendiri, merasa cemas dan takut, serta selalu berpikir negatif terlebih dahulu.

Hal ini menyebabkan sebagian responden mengalami *insecure* berlebihan akibat tekanan yang mereka alami. Tingkat *insecure* yang dialami oleh responden tergolong sedang, yang dapat menimbulkan gangguan psikologis dan stres apabila terus berlanjut. Oleh karena itu, untuk mengatasi ketidakpastian responden, peneliti akan menggunakan teknik *self-talk*, yaitu berbicara kepada diri sendiri atau suara hati. Suara batin ini menggabungkan pikiran sadar dengan keyakinan dan biasa yang tertanam untuk menciptakan monolog terpadu sepanjang hari bagi orang yang diwawancarai atau santriwati yang mengalaminya.

Insecure yang dirasakan oleh santriwati ini ialah perasaan cemas dan kurangnya percaya diri yang membuat tidak yakin pada dirinya sendiri. Membuat santriwati menjadi pesimis karena perasaan *insecure* tersebut. Perasaan *insecure* ini membuat tidak aman bagi mental santriwati, yang akan selalu membawa pada ketakutan-ketakutan yang seharusnya tidak boleh terjadi. Akibat dari rasa *insecure* ini akan mengubah cara pandang yang salah dengan berpikir negatif terlebih dahulu daripada positif dan juga bisa merasa sedih.

Dapat disimpulkan bahwa rasa *insecure* ini adalah perasaan cemas pada diri seseorang yang membuat diri seseorang berpikir negatif yang membuat dirinya menjadi pesimis akan hal yang apa di pikirkannya. Oleh karena itu, perasaan *insecure* ini membuat kepercayaan diri seseorang akan kurang yang membuat dirinya tidak yakin kepada dirinya sendiri. Terutama perasaan *insecure* saat melihat orang lain lebih darinya, yang membuat menjadi membandingkan dirinya dengan orang lain.

Menurut Sigmund Freud yang dikutip oleh Mamlu'ah menjelaskan rasa percaya diri adalah suatu tingkat sugesti tertentu yang berkembang dalam diri seseorang

sehingga ia merasa percaya diri untuk melakukan sesuatu.⁷ Rasa percaya diri ini merupakan akar kehidupan dalam arti bahwa ia adalah fondasi penting untuk kesejahteraan dan keberhasilan seseorang. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah rasa takut gagal dan keinginan untuk selalu sempurna. Sedangkan faktor eksternal adalah lingkungan yang kurang mendukung. Rasa percaya diri membantu seseorang menetapkan dan mencapai tujuan, berani mengambil risiko, dan menghadapi tantangan dengan lebih baik. Orang yang percaya diri lebih cenderung meraih sukses dalam karier, pendidikan, dan bidang lainnya.

Peneliti berharap rasa kurang percaya diri bisa diatasi dengan menggunakan teknik *self talk*. Teknik *self talk* dinilai efektif dalam memaksimalkan rasa percaya diri pada santriwati dan mampu mengatasi rasa *insecure*. Teknik *self talk* sendiri melibatkan penyangkalan keyakinan santriwati yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang sangat baik. Tahapan mendengarkan *self talk*, tahap menulis *self talk*, tahap mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* baik dan tahap penerapan *self talk* positif dalam kehidupan adalah tahapan penerapan *self talk*.

Teknik *self talk* ini bisa menghadapi *insecure* dan mengurangi kecemasan pada diri seseorang. Teknik ini dilakukan dengan cara meminta responden untuk terlebih dahulu menyadari pikiran buruk yang terdapat di pribadinya. Dan cobalah untuk memperhatikan pikiran-pikiran yang muncul dari waktu ke waktu. Konselor akan mendorong klien untuk melakukan *self talk* yang konstruktif. Kemudian minta klien untuk meninggalkan segala bentuk pikiran negatif yang muncul. Mengabaikan pemikiran ini dan fokus pada ungkapan positif yang ingin diungkapkan klien. Konselor akan memerintahkan klien untuk melakukan hal tersebut secara berulang ulang, secara diam-diam, langsung atau dengan suara keras, sampai klien menjadi terbiasa.

Melihat permasalahan yang dihadapi santriwati di Pondok Pesantren Sabilurrahman, maka peneliti menerapkan teknik *self talk* dalam pernyataan positif terarah yang dipandu oleh santriwati yang mengalami *insecure* yang disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri. Dengan menggunakan teknik *self talk* ini, peneliti melakukan tahap konseling kepada klien atau santriwati dengan menerapkan terapi menggunakan ungkapan-ungkapan positif yang ditanamkan dalam benak dan diri

⁷ Mamlu'ah, A. "Konsep Percaya Diri dalam Al Quran Surat Ali Imran Ayat 139". *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*. 01, (2019), hal 31.

mereka. Terapi ini dilakukan dengan membimbing klien untuk menciptakan dialog internal dengan memusatkan perhatian pada ungkapan atau pemikiran positif. Dengan menggunakan teknik *self talk*, di harapkan metode ini efektif dalam mengatasi *insecure* yang dialami oleh di beberapa santriwati di Pondok Pesantren Sabilurrahman Walantaka Serang.

Dengan demikian, untuk mengetahui bagaimana penerapan teknik self talk pada santriwati yang mengalami perasaan *insecure* akibat kurang percaya diri. Oleh karena itu, penulis memberikan judul: “**Konseling Individual dengan Teknik Self Talk untuk Mengatasi Insecurity pada Santriwati**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan, maka rumusan masalah yang akan menjadi fokus penelitian dalam penelitian ini adalah:

1. Faktor penyebab apa saja yang menimbulkan rasa *insecure* pada santriwati di Pondok Pesantren Sabilurrahman?
2. Bagaimana penerapan teknik *self talk* untuk mengatasi *insecurity* pada santriwati di Pondok Pesantren Sabilurrahman?
3. Bagaimana hasil penerapan teknik *self talk* untuk mengatasi rasa *insecure* pada santriwati Pondok Pesantren Sabilurrahman?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui faktor penyebab apa saja yang menyebabkan rasa *insecure* pada santriwati di Pondok Pesantren Sabilurrahman.
2. Untuk mendapatkan pengetahuan baru proses penerapan teknik *self talk* untuk mengatasi perasaan *insecure* pada santriwati Pondok Pesantren Sabilurrahman.
3. Untuk mengevaluasi hasil dari penerapan teknik *self talk* untuk mengatasi perasaan *insecure* pada santriwati Pondok Pesantren Sabilurrahman.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini, penulis menginginkan hasil penelitian ini dapat digunakan secara teoritis dan praktis bagi para pembaca. Kelebihan penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis dapat penulis uraikan sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini akan membantu menambah pengetahuan dan pengalaman dalam ilmu konseling pada penelitian ini yang memberikan pengetahuan mengenai teknik *self talk* untuk menghadapi perasaan *insecurity* akibat kurang percaya diri dan bisa menjadi landasan untuk penelitian selanjutnya mengenai teknik *self talk*.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan utama dalam mengembangkan teknik *self talk* untuk mengatasi perasaan *insecurity* bagi peneliti selanjutnya.
- b. Temuan penelitian ini diinginkan bisa bermanfaat bagi klien atau responden yang mengalami perasaan *insecurity*.

E. Definisi Operasional

Untuk memahami secara jelas, perlu diperjelas istilah-istilah yang berkaitan dengan isi penelitian ini dengan kata lain yaitu:

1. Teknik *Self Talk*

Menurut John M. Echols dan Hassan Shadily mengatakan bahwa berbicara kepada pribadi secara bahasa berarti *self talk* pribadi. Sedangkan *talk* mempunyai arti bercakap-cakap, menceramahi, omongan, mendengarkan, berdiskusi, memarahi. Jadi *self talk* adalah proses berbicara, berkomunikasi, melatih dan mengingatkan diri sendiri.⁸

Ada dua jenis *self talk*: *self talk* baik dan *self talk* buruk. *Self talk* positif, kata-kata atau frasa yang positif dapat berdampak pada pikiran dan kondisi mental seseorang. Perkataan yang baik diidentifikasi oleh otak dan mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Sedangkan itu, negatif *self talk* merupakan ucapan yang tidak rasional sehingga menimbulkan kebingungan emosi, sehingga komentar dan perkataan negatif menimbulkan depresi, rendahnya harga diri, keraguan diri, kecemasan berlebihan, dan perasaan tidak bisa menjadi pribadi yang lebih baik.⁹

⁸ John M. Echols dan Hassan Shadily. Kamus Inggris Indonesia

⁹ Sherien Sekar Dwi Ananda dan Nurliana Cipta Apsari, Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 dengan Teknik Self Talk, (2020), No. 2, h. 252

Tujuan dari teknik *self talk* ini perkataan yang baik dan mengubah pemikiran yang negatif menjadi pemikiran yang lebih rasional, realistis dan positif. Membuat konseli ini agar bisa melawan pikiran atau persepsi yang buruk dengan cara berbicara yang baik agar di konfirmasi oleh otak dan memberikan hal yang positif. Teknik ini digunakan untuk mengubah cara pandang atau pemikiran klien menjadi lebih baik dari sebelumnya.

2. *Insecure*

Istilah "*insecure*" awal muncul sekitar tahun 1640 pada Abad Pertengahan dan berasal dari Latin "*sencurus*". *Insecure* biasanya untuk mendeskripsikan kondisi yang belum pasti. Pada tahun 1917, istilah tersebut pertama kali diperkenalkan dalam psikologi untuk menggambarkan situasi tidak terduga. Seiringnya berjalannya waktu, istilah tersebut terus maju yang menjadi lebih terkenal sebagai akibat dari meningkatnya minat terhadap bidang psikologi, khususnya studi tentang keamanan emosional.¹⁰

Kestabilan emosi berarti seseorang stabil secara emosi dan mampu mengatasi kejadian-kejadian yang bisa menyebabkan frustrasi dan stres. Seseorang yang memahami pengalaman menyakitkan adalah pengalaman dari kehidupan. Selain itu, kecemasan adalah kebalikan dari stabilitas emosi dalam arti negatif. Hal tersebut terjadi ketika seseorang tidak merasa aman dan menerima diri sendiri.¹¹

Insecurity merupakan perasaan cemas atau tidak puas yang dialami seseorang dalam dirinya, yang timbul karena ketidakpuasan atau perasaan tidak cukup.¹² Selain itu, setiap orang mempunyai kebutuhan hidup yang berbeda dalam hidup. Kebutuhan mendasar adalah keamanan, yang memaksa seseorang untuk melindungi diri sendiri. Namun, hilangnya rasa aman dapat menimbulkan perasaan curiga, tidak nyaman, dan pertahanan dapat muncul. *Insecure* biasanya terjadi sebagai akibat dari proses belajar yang disadari atau tidak disadari yang dialami seseorang melalui peristiwa hidup yang tidak menyenangkan,

¹⁰Syifa'ul Ain Fain Putri, Peran Al-Qur'an Dalam Mengatasi Rasa *Insecure* (Kajian Tematik Berdasarkan Jumhur), *UIN Sunan Ampel Surabaya* (2022), hal. 21-22.

¹¹ Ilma Adji Hadyani dan Yeniar Indriana, Proses Penerimaan Diri Terhadap Perceraian Orangtua The Process of Self Acceptance of Parental Divorce (Sebuah Studi Kualitatif dengan Pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis), *Jurnal EMPATI* 6, No. 3 (5 Maret, 2018), hal. 303-312

¹² Nurtsalitsa Wahyu Alfiati, Analisis Wacana Mengatasi Perasaan *Insecure* Dalam Buku *Insecurity Is My Middle Name* Karya Alvi Syahrin (Bachelor Thesis, Fakultas Ilmu Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah, 2022), hal. 1.

khususnya dalam proses awal kehidupan. Ketika dewasa, seseorang akan menerima pikiran negatif ini dan menganggapnya benar.¹³

Menurut ulasan Fadli Rizal Makarim, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang. Pertama, pengalaman traumatis seperti penolakan atau kegagalan dalam hidup dapat menimbulkan kecemasan. Pola asuh yang tidak memadai saat tumbuh dewasa juga memainkan peranan penting, dan jika tekanan orang tua untuk menjadi superior dan perfeksionis tidak dipenuhi, anak-anak mungkin merasa tidak puas dan cemas. Selain kedua faktor tersebut, pengalaman mendapatkan kritik yang buruk dari orang lain, gangguan psikologis, serta minimnya dukungan dari keluarga, dan masyarakat juga dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan.¹⁴

3. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri sendiri sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.

Rasa percaya diri sangat berperan penting dan harus dimiliki oleh setiap orang. Oleh karena itu, harga diri dapat dikatakan sebagai evaluasi yang positif. Evaluasi positif inilah yang selanjutnya memotivasi orang untuk memiliki harga diri yang tinggi.

4. Konseling Individual

Menurut Willis, konseling individual adalah dukungan yang diberikan kepada klien individu dalam suatu hubungan bimbingan yang bernuansa timbal balik di mana konselor berupaya membantu pengembangan pribadi klien. Ini memprediksi masalah yang akan dihadapi. Menurut Willis, layanan konseling personal dibagi menjadi beberapa tahap: 1) Tahap konsultan awal. Konsultan melakukan langkah-langkah awal yang terlibat dalam membangun hubungan konsultasi dengan klien, mengklarifikasi dan menjelaskan persoalan, menafsirkan dan menganalisisnya, dan menawar kontrak. 2) Periode perantara (durasi layanan). Kegiatan konseling tambahan pada masa transisi ini hendaknya fokus pada eksplorasi masalah klien dan pemberian dukungan berdasarkan

¹³ "Dealing with Insecurity – UNKARTUR Semarang," Juni 15, 2021, diakses 23 Maret 2024, <https://unkartur.ac.id/blog/2021/06/15/dealing-with-insecurity/> pukul 13:22 WIB

¹⁴ Rizal Fadhli, "Insecure – Gejala, Penyebab, dan Pengobatan", *halodoc*, diakses 23 Maret 2024, <https://www.halodoc.com/kesehatan/insecure> pukul 13:35 WIB

evaluasi ulang terhadap yang sudah dipelajari mengenai permasalahan klien. 3) Fase konsultasi (fase tindakan). Pada tahap akhir pembinaan berbagai permasalahan diidentifikasi untuk mengurangi kecemasan klien dan mengubah sikap klien yang sangat baik, sehat, dan dinamis.¹⁵

F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Berdasarkan pengalaman penulis, studi ini telah didasarkan dari beberapa studi sebelumnya, namun terdapat perbedaan. Karya Ilmiah berupa karya yang ditemukan oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Penelitian berupa skripsi yang ditulis oleh Haviza Septiannur Nasution pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara pada tahun 2022, dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Self Talk* Dalam Mengatasi Kasus Perilaku *insecure* Pada Siswa Di SMP Negeri 4 Langsa”.¹⁶ Kesimpulan dari penelitian ini adalah setelah melakukan bimbingan kelompok menggunakan metode *self talk* untuk unsur utama, diperoleh hasil sebagai berikut layanan konseling kelompok diberikan sampai tingkat tidak aman siswa, hal ini meningkat pada kategori kecil. Artinya layanan bimbingan kelompok metode *self talk* mempunyai efek praktis dalam mengurangi *insecure* siswa.

Persamaannya terletak pada persoalan rasa *insecure* dan penggunaan teknik *Self Talk*.

Sedangkan perbedaannya terletak pada layanan dan topiknya, skripsi Haviza Septiannur Nasution membahas tentang “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self Talk* Dalam Menangani Kasus Perilaku *Insecure* Pada Siswa SMP Negeri 4 Langsa” sedangkan kasus penulis membahas tentang konseling individu menggunakan metode *self talk* dalam mengatasi *insecurity* santriwati.

2. Penelitian skripsi yang ditulis oleh Sella Wanda Pratama Fakultas Ushuludin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta Tahun 2020 dengan judul “konseling individual dengan teknik *self talk* dalam meningkatkan *resiliensi* remaja

¹⁵ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual ...*, h. 50-53

¹⁶ Haviza Septiannur Nasution, Skripsi: “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Self Talk* Dalam Mengatasi Kasus Perilaku *Insecure* Pada Siswa Di SMP Negeri 4 Langsa”. (Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2022)

di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta”.¹⁷ Kesimpulan dari hasil studi menunjukkan terdapat tahap konseling individu menggunakan metode *self talk* bermanfaat untuk membantu *resiliensi* remaja yang tinggal di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta. Hasil ini untuk ditunjukkan sebagai perbandingan data pre-test dan post-test. Terdapat data pre-test memberikan skor rata-rata sebesar 98,6 dan data post-test memberikan skor rata-rata sebesar 117,8. Rata-rata pretest-posttest meningkat sebesar 19,2. Dengan hasil uji hipotesis menunjukkan nilai sig. (2-tailed) adalah 0.003. Karena nilai sig. (2-tailed) $0.003 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan akhir ialah terdapat perbandingan rata-rata skor *resiliensi* sebelum dan sesudah tes, artinya tahap konseling individu menggunakan metode *Self-Talk* bermanfaat dalam meningkatkan *resiliensi* remaja pada Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta.

Persamaannya terletak pada konseling individual dan metode *Self Talk*.

Sedangkan letak perbedaannya terletak pada kasus problematisnya: skripsi Sella Wanda Pratama membahas tentang Konseling Individual Dengan Teknik Self-Talk Dalam Meningkatkan *Resiliensi* Remaja di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta. Namun dalam kasus penulis, hal ini melibatkan konseling tatap muka yang menggunakan metode *self talk* dalam membantu santriwati mengatasi kecemasan.

3. Skripsi yang ditulis oleh Risnawati A, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako, pada tahun 2021 dengan judul “konseling individu menggunakan metode *Self Talk* dalam meningkatkan motivasi belajar anak *Broken Home*”.¹⁸ Hasil yang paling penting adalah adanya perbaikan setelah konseling individual dengan *self talk*, dibandingkan kondisi sebelum mendapat bantuan.

Persamaannya terletak pada fokus konseling pribadi dengan penerapan *self talk*.

Namun perbedaannya terletak pada permasalahannya. Skripsi Risnawati A membahas penggunaan konseling individu menggunakan metode berbicara pada diri sendiri (*self talk*) untuk meningkatkan semangat dalam pembelajaran terhadap anak keluarga *broken home*, sementara penulis membahas mengeksplorasi

¹⁷ Sella Wanda Pratama, Skripsi: “*Konseling Individual Dengan Teknik Self-Talk Dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta*”. (Fakultas Ushuludin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2020)

¹⁸ Risnawati A, Skripsi: “*Layanan Konseling Individual Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Broken Home*”. (Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako, 2021)

penerapan konseling pribadi dengan menggunakan metode berbicara pada diri sendiri (*self talk*) untuk mengatasi perasaan *insecurity* pada santriwati.