

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Percaya diri adalah sesuatu yang membuat manusia menjadi memahami akan kondisi dirinya karena adanya kekuatan di dalam jiwa kita. Rasa percaya diri sangat penting dalam hal mengembangkan sikap sosialisasi di dalam lingkungan yang baru. Seseorang yang percaya diri akan merasa nyaman pada lingkungan yang bagaimanapun dan kondisi yang seperti apapun karena ia dapat dengan mudah beradaptasi. Akan tetapi tidak semua orang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi bahkan cenderung kurang percaya diri.

Dilihat dari sudut pandang pendidikan, rasa percaya diri sangat menunjang individu untuk memaksimalkan kemampuan yang dimiliki. Sehingga terhindar dari rasa ragu-ragu yang sering mengganggu. Dilihat dari sudut pandang perkembangan, pada usia pra remaja sangat rentan dengan rasa percaya diri yang dia miliki. Remaja yang memiliki rasa kurang percaya diri akan menghambat tumbuh kembang anak tersebut dalam beraktifitas dilingkungan sekitar, baik di sekolah, keluarga maupun masyarakat.

Dilihat dari sudut Bimbingan dan Konseling, remaja yang kurang percaya diri akan merasa sangat kesulitan dalam berkomunikasi dengan lawan bicara, yang sering terjadi, mereka sering banyak salah ucap dalam berbicara. Remaja yang mengalami kurang percaya diri akan menjadi tanggung jawab bimbingan konseling dalam penyelesaian masalah yang dialami individu tersebut.

Gejala rasa tidak percaya diri ini umumnya dianggap ringan karena tidak begitu terlihat awalnya, akan tetapi apabila tidak tertangani dengan cepat maka gejala-gejala tersebut akan semakin parah, dan akhirnya berdampak pada diri siswa tersebut, bahkan lingkungan sekitar juga. Lingkungan tersebut bisa di dalam lingkungan masyarakat, keluarga dan sekolah.

Sikap seseorang yang menunjukkan rasa kurang percaya diri antara lain, merasa dirinya ragu, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindar, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan banyak orang, dan gejala kejiwaan lainnya yang nantinya akan menghambat seseorang tersebut untuk berbuat sesuatu.

Adapun layanan yang digunakan untuk mengatasi rasa kurang percaya diri tersebut salah satunya adalah konseling individu, dikarenakan di samping bersifat efisien juga secara tidak langsung

siswa tersebut akan belajar untuk bersosialisasi dalam lingkup yang mungkin bisa dikatakan kecil. Konseling itu sendiri adalah proses pemberian bantuan kepada klien dalam hal pemecahan masalah.

Di antara rasa kurang percaya diri di atas, bisa dialami oleh semua orang. Termasuk salah satu santri di Pondok Pesantren. Pondok Pesantren merupakan suatu lembaga pendidikan yang memiliki nilai plus dalam hal keilmuan, disamping santri mengenyam pendidikan formal (sekolah/madrasah), juga memperoleh pendidikan agama yang lebih banyak dan mendalam yang merupakan dasar dari kepribadian atau karakter santri yang khas, yaitu sholeh, cerdas, dan mandiri. Untuk itu, Pondok Pesantren harus memiliki komitmen yang tinggi dalam menumbuhkan dan meningkatkan kepribadian santri yang ideal, khususnya kepercayaan diri dan kemandirian santrinya. Para santri memang dituntut untuk melakukan proses kemandirian hidup dengan mempunyai konsep diri, penghargaan dan dapat mengatur dirinya sendiri. Mereka juga harus paham akan tuntutan lingkungan terhadap dirinya dan menyesuaikan tingkah lakunya dalam berhubungan dengan orang lain meskipun tanpa didampingi oleh kedua orang tua mereka.

Pondok Pesantren Al-Hidayah adalah salah satu sekolah di wilayah Kabupaten Serang, yang mana pondok ini sangat berpengaruh

dalam hal pendidikan agama Islam di wilayah Serang. Pondok Pesantren Al-Hidayah sudah berdiri sejak tahun 1984, yang didirikan oleh K.H syadeli. Pondok Pesantren ini, beralamat di Jl. Ciomas - Mandalawangi KM. 03 Kp. Cilongkrang RT/RW 08/04 Desa Pondok Kahuru Kecamatan Ciomas Kabupaten Serang, dan dipimpin oleh K.H Fauzi Amruri S.Pd,I.¹

Gejala yang dialami oleh remaja di Pondok Pesantren Al-Hidayah salah satunya ialah merasa gelisah dan sering merasa pesimis dalam kehidupannya. Rasa kurang percaya diri dapat diartikan sebagai pengkonsepan diri yang tidak baik. Pengkonsepan diri yang tidak baik ini disebut juga dengan konsep diri negatif yang merupakan dasar bagi tidak adanya perhatian dan kasih sayang terhadap orang lain individu yang memiliki konsep ini hanya memperhatikan dirinya sendiri, takut, tidak merasa diakui sehingga timbul rasa kurang percaya diri.² Rasa kurang percaya diri merupakan masalah kecemasan yang serius yang terdapat pada individu yang mengganggu perkembangan kepribadiannya. Sebab individu yang memiliki rasa kurang percaya diri akan selalu merasa tidak mampu, malu, takut yang berlebihan sehingga tidak mampu melakukan hal-hal yang baru dan menantang, merasa diri

¹ Sohari, Ustadz di Pondok Pesantren Alhidayah, Diwawancara, di Pondok Kahuru pada 15 November 2020,

² Inge Hutagalung, *Pengembangan Kepribadian*, (Bekasi: Pt. Macanan Jaya Cemerlang,2007), cet. Ke-1, h. 24.

bodoh, rendah diri, tidak menghargai diri sendiri, pesimis, menjauh dari pergaulan, selalu merasa gagal, merasa malu dan perilaku inferior lainnya sehingga diperlukan penanganan secara khusus tentang masalah tersebut.

Maka, untuk mengembangkan kepribadian atau mental terhadap remaja yang berada di Pondok Pesantren Al-Hidayah saya selaku peneliti akan mengadakan sesi konseling. Bimbingan tersebut secara rutin dilaksanakan seminggu dua kali pertemuan, yaitu pada hari Minggu, Senin, Kamis dan Jum'at. Adapun bimbingan yang diberikan ialah bimbingan konseling individual. Konseling individual adalah sebagai hubungan tatap muka antara konselor dengan klien, dimana konselor sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada klien sebagai seorang yang normal, klien dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan sehingga klien dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, dan lebih lanjut klien dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan.³ Adapun teknik yang digunakan oleh peneliti adalah teknik Biblioterapi. Teknik biblioterapi adalah teknik dengan

³ Syamsu Yusuf, *Konseling Individual* (Konsep Dasar dan Pendekatan), Bandung : Refika Aditama, 2016, hlm. 49

menggunakan buku sebagai treatment untuk orang-orang yang mengalami masalah emosional atau sakit mental. Saat peneliti menggunakan fiksi dalam biblioterapi, klien membaca tentang karakter atau tokoh yang mengalami masalah yang mirip dengan masalah yang ia hadapi, lalu klien mengidentifikasikan dirinya dengan karakter tersebut. Dengan demikian, ia memperoleh kesadaran tentang motivasi, perasaan, dan pikirannya.

Biblioterapi merupakan teknik yang sangat bagus untuk merangsang munculnya diskusi tentang suatu masalah yang mungkin tidak didiskusikan karena adanya rasa takut, bersalah, dan malu. Membaca tentang sebuah karakter dalam fiksi yang mengatasi masalah yang mirip dengan masalah yang dihadapi oleh klien, menjadikan klien terbantu mengungkapkan secara lisan perasaan tentang masalah yang ia hadapi kepada peneliti.

Buku yang digunakan oleh peneliti adalah buku karya Syafii Effendi, yang berjudul "Untuk Indonesia". Syafii Effendi adalah seorang motivator di Indonesia yang telah menginspirasi dan berbicara di hadapan sekitar satu juta *audiens* di seluruh Indonesia dengan rekor 28 kali seminar dalam 1 bulan untuk peserta 500 sampai 4000 orang. Syafii Effendi lahir di Medan, pada tanggal 04 agustus 1991. Berkat

konsistensinya di dunia motivasi, belum lama ini ia diganjar Rekor MURI urutan ke 8292 sebagai motivator muda dengan frekuensi seminar terbanyak, yakni 120 kali seminar dalam 3 bulan di 112 kota di Tanah Air.

Syafii Effendi mulai memasuki dunia pembicara profesional di usia 20 tahun. Sebelumnya, ia mengalami jatuh bangun dalam pergulatannya di dunia bisnis. Syafii Effendi juga mengenal dunia bisnis ketika umur 12 tahun. Pada saat itu, dirinya berjualan es kelapa muda bersama ibundanya di Medan, Sumatra Utara.

Pada usia remaja saat 18 tahun, Syafii melesat melebihi teman-temannya. Syafii terjun ke bisnis profesional dengan main trading dan saham di bursa. Untuk menuruni bisnis tersebut, ia nekat menjual sepeda motor miliknya. Saat di ia kuliah, minat bisnisnya tidak pernah surut. Bahkan Syafii pun berprestasi dengan terpilihnya sebagai ketua Jambore entrepreneur se-Asean. Dalam karyanya yaitu buku “Untuk Indonesia”, Syafii Effendi menorehkan kata-kata motivasi dari para penulis, yang awalnya untuk dirinya sendiri. Tetapi ia bisa menyulut semangat kaum muda yang terlena dengan kenyamanan. Buku ini dimaksudkan agar kaum muda tidak mementingkan kesuksesan pribadi saja, tetapi berani sukses untuk bangsa.

Banyak pemuda di Indonesia yang takut bermimpi besar, takut memulai dan serentetan ketakutan lainnya. Ketakutan yang berlebihan membuat kita tidak tumbuh seperti layaknya orang-orang sukses di dunia. Bung Karno adalah seorang pemimpi, Bung Hatta pun sama seorang pemimpi. Mimpi mereka satu, yaitu untuk memerdekakan Indonesia, membuat Indonesia jaya. Akan tetapi, bisakah mimpi itu terwujud begitu saja, tentu saja tidak. Mimpi itu di wujudkan dengan berbagai macam kesalahan, percobaan demi percobaan, yang akhirnya bisa membuat mimpi itu terwujud.⁴

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian terkait dengan meningkatkannya kepercayaan diri remaja di Pondok Pesantren Al-Hidayah dengan menggunakan teknik Biblioterapi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan sebagai mana tersebut di depan, maka permasalahan yang diajukan dalam proposal skripsi ini adalah :

⁴ Syafii Effendi, Untuk Indonesia, (Jakarta: Sukses Muda Indonesia, 2017) h.3

1. Bagaimana gambaran umum Pondok Pesantren Al-Hidayah Ciomas?
2. Bagaimana kondisi kepercayaan diri remaja di Pondok Pesantren Al-Hidayah Ciomas?
3. Bagaimana penerapan dan hasil dari tehnik biblioterapi untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja di Pondok Pesantren Al-Hidayah Ciomas ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran umum tentang Pondok Pesantren Al-Hidayah Ciomas.
2. Untuk mengetahui kepercayaan diri remaja di Pondok Pesantren Al-Hidayah Ciomas.
3. Untuk mengetahui bagaimana penerapan dan hasil dari tehnik biblioterapi untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja di Pondok Pesantren Al-Hidayah

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling yang dapat

digunakan sebagai bahan referensi dan dapat memberikan informasi teoritis maupun empiris, khususnya bagi pihak-pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai permasalahan ini.

2. Manfaat Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan untuk mengembangkan pengetahuan serta bahan perbandingan bagi pembaca yang akan melakukan pengembangan, khususnya mengenai layanan konseling individu.

E. Kajian Pustaka

Sebelum melakukan penelitian dengan judul ‘Konseling Individual dengan Menggunakan Teknik Biblioterapi dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja di Pondok Pesantren Al-Hidayah Ciomas’. Saya melakukan kajian pustaka terhadap beberapa hasil penelitian sebelumnya untuk menghindari bentuk kesamaan. Ada beberapa penelitian skripsi yang membahas tentang kepercayaan diri dan tehnik biblioterapi, di antaranya :

Pertama, skripsi Hairunnisa Br Sagala, tahun 2017, Program Bimbingan dan Konseling Islam yang berjudul “*Biblioteraphy dalam Meningkatkan Motivasi Belajar di taman Baca Masyarakat Cakruk*

pintar Nologaten Yogyakarta". Skripsi tersebut bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tahap-tahap biblioterapi dalam meningkatkan motivasi belajar terhadap remaja. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan metode pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian tersebut, menunjukkan bahwa tehnik biblioterapi yang diterapkan oleh pengelola dengan remaja di Nologaten terbilang sangat baik. Keduanya sama-sama memiliki pengaruh dalam mengimplementasikan biblioterapi dalam meningkatkan motivasi belajar di taman baca masyarakat Cakruk Pintar di Nologaten Yogyakarta. Yang diterapkan oleh pengelola dan remaja yaitu : identifikasi, pemilihan, presentasi dan tindak lanjut.⁵

Adapun perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang saya lakukan terletak pada lokasi penelitiannya, yaitu saya meneliti Pondok Pesantren, sedangkan skripsi Hairunnisa Br Sagala meneliti di taman baca cakruk pintar.

Kedua, skripsi Nailul fauziyah, tahun 2018, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, yang berjudul "*Teknik Biblioterapi*

⁵ Hairunnisa Br Sagala, *Biblioteraphy dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Remaja di Taman Baca Masyarakat Cakruk Pintar Nologaten Yogyakarta*, (Yogyakarta, Fakultas dakwah dan Komunikasi, UniversitasIslam Negri Sunan Kalijaga, 2017) di akses dari <http://digilib.uin-suka.ac.id/29564/2/> Pada Hari Kamis Tanggal 12 November 2020, pukul 23:43 WIB.

dalam Pengembangan Moral Anak Terhadap Orang Tua di Kelurahan Jemursari Wonosobo Surabaya”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui proses teknik biblioterapi dalam pengembangan moral seorang anak terhadap orang tua di Jemursari Wonosobo Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara mendalam. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, bahwa proses penerapan teknik biblioterapi dalam mengembangkan moral anak terhadap orang tua di kelurahan Jemursari Wonosobo Surabaya dilakukan dengan langkah-langkah bimbingan dan konseling secara umum yaitu : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi serta evaluasi. Dari penerapan teknik biblioterapi tersebut dikatakan cukup berhasil. Hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan dalam diri klien. Dari aspek sikap terhadap orang tua, klien sudah jarang menunjukkan sikap menolak atas perintah orang tua. Hal tersebut telah dilakukan dan klien mulai membiasakan diri dengan mengulang pembicaraannya dengan kalimat yang sopan.⁶

⁶ Nailul Fauziyah, *teknik biblioterapi dalam pengembangan moral anak terhadap orang tua di Kelurahan jemursari Wonosobo Surabaya*, (Surabaya: Fakultas dakwah dan komunikasi, universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018) di akses dari <http://digilib.uinsby.ac.id/22686/2/> pada hari Jumat tanggal 13 November 2020, pukul 00.07 WIB.

Adapun yang membedakan dari penelitian di atas dengan penelitian yang saya lakukan yaitu terletak pada skripsi ini lebih menekankan pada pengembangan moral anak terhadap orang tua. Sedangkan skripsi yang saya lakukan membahas tentang meningkatkan kepercayaan diri remaja.

Ketiga, skripsi Cicilia Sendy Setya Ardari, tahun 2016, Program Studi Psikologi, yang berjudul "*Pengaruh Kepercayaan diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Awal*". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri pada intensitas penggunaan media sosial pada remaja awal. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional kasual dengan metode pengumpulan data menggunakan skala Likert yang terdiri dari empat kategori jawaban, "sangat tidak setuju", "Tidak Setuju", "Setuju", "sangat Setuju". Hasil dari penelitian skripsi tersebut menunjukkan bahwa nilai R square = 0,003 (F hitung= 0,434 dan t hitung = 0,659) dengan nilai signifikan sebesar 0,511. Hasil tersebut membuktikan bahwa kepercayaan diri tidak berpengaruh terhadap intensitas penggunaan media sosial.⁷

⁷ Cicilia Sendy Setya Ardari, *Pengaruh Kepercayaan diri terhadap Intensitas penggunaan Media Sosial pada Remaja Awal*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma, 2016) di akses dari <https://core.ac.uk/download/pdf/80761401/> pada hari Jumat 13 November 2020, pukul 00.42 WIB>

Adapun yang membedakan dari penelitian di atas dengan penelitian yang saya lakukan terletak pada teknik pengumpulan data, penelitian diatas menggunakan teknik kuantitatif sedangkan saya menggunakan kualitatif.

F. Kerangka Teori

1. Konseling Individu

1) Pengertian konseling Individu

Konseling secara Etimologi berasal dari bahasa latin “*consilium*” artinya “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima atau memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari “*sellan*” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”.⁸ Pendapat Sofian Wills “Konseling individu adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport* dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli, dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya”. Menurut Tohirin “Konseling individu bias diartikan proses membantu dari konselor kepada klien mendapat apa yang menjadi tujuan masalah

⁸ Erman Amti, Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1999), h. 99

dan upaya mengembangkan pribadi klien yang bias beradaptasi dan dapat melakukan penyesuaian dengan lingkungan sosial dengan normal”.

Konseling meliputi pemahaman dan hubungan individu untuk mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan, motivasi, dan potensi-potensi yang unik dari individu dan membantu individu yang bersangkutan untuk mengapresiasi ketiga hal tersebut.

Sedangkan individu adalah unit terkecil pembentuk masyarakat. Dalam ilmu sosial, individu berarti juga bagian terkecil dari kelompok masyarakat yang tidak dapat dipisah lagi menjadi bagian yang lebih kecil. Layanan konseling individual yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadinya. Layanan konseling individual merupakan layanan yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara konseli dengan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami konseli. Pembahasan tersebut bersifat mendalam menyentuh hal-hal penting tentang diri konseli (bahkan sangat penting yang boleh jadi menyangkut rahasia pribadi konseli) bersifat meluas meliputi sisi yang menyangkut

permasalahan konseli, namun juga bersifat spesifik menuju kearah pengentasan masalah.

Dalam konseling individual guru BK (konselor) memberikan ruang dan suasana yang memungkinkan konseli membuka diri setransparan mungkin. Dalam situasi itu, ibaratnya konseli sedang berkaca. Melalui “kaca” itu konseli memahami kondisi diri sendiri dan lingkungannya serta permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan yang dimiliki, serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalahnya itu. Hasil “berkaca” itu mengarahkan dan menggerakkan konseli untuk segera dan secermat mungkin melakukan tindakan pengentasan atas kekurangan dan kelemahan yang ada pada dirinya. Menciptakan suasana “berkaca” dan membawa konseli ke hadapan kaca sehingga konseli memahami kondisi diri dan mengupayakan perbaikan bagi dirinya, seringkali tidak mudah. Untuk itu guru BK perlu melengkapi diri dengan berbagai tehnik konseling maupun tehnik khusus untuk intervensi dan perubahan tingkah laku konseli. Teknik-teknik tersebut disinergikan dengan asas-asas konseling, akan membentuk operasional layanan konseling individual oleh guru BK yang professional.

2) Tujuan Konseling Individu

Terciptanya pribadi individu yang dapat menjalankan kehidupan sehari-harinya dengan baik serta menghadapi dan mampu untuk mengentaskan masalah yang mengganggu kehidupannya baik lingkungan keluarga maupun sosial. Dengan kata lain, konseling perorangan bertujuan untuk mengentaskan masalah klien. Fasilitas yang digunakan untuk membantu klien dalam tujuan konseling yaitu :

- a. Memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya dan dapat diterima dalam lingkungannya
- b. Mengetahui potensi dirinya
- c. Mengetahui banyak hal
- d. Meningkatkan semangat klien
- e. Mengurangi tekanan emosionalnya
- f. Menambah kapasitas diri klien
- g. Memperkuat hubungan interpersonal.⁹

⁹ Zulamri, *Pengaruh Layanan Konseling Individual terhadap Keterbukaan Diri (self Disclosure) Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak kelas II B Pekanbaru*, (Riau, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2019) diakses dari <http://jurnal.ar-rainiry.acid/index.php/> pada hari Rabu Tanggal 18 November 2020, pukul 22.57 WIB.

3) Proses Konseling Individu

Secara keseluruhan umum, kegiatan konseling yang menginterasikan jenis layanan/kegiatan pendukung dan format tertentu, berikut adalah beberapa tahapan dalam konseling individu:

- a. Tahapan Pengantaran, tahapan pertama ini dimulai sejak awal interaksi antara konselor dan subjek sasaran layanan atau kegiatan pendukung khususnya berkenaan.
- b. Tahap penjajakan, pada tahap ini dimaksudkan untuk mengetahui efek pengantaran (dengan pengstrukturian) terhadap diri subjek sasaran layanan/pendukung.
- c. Tahap Penafsiran, tahap ini pada dasarnya adalah memberikan makna secara lebih jauh bahkan melakukan kajian mendalam terhadap informasi dan data yang dihasilkan dalam tahap penjajakan.
- d. Tahap Pembinaan, pada tahap ini ditekankan pembinaan apa yang perlu dikembangkan pada diri sasaran layanan terarah pada peran nyata yang perlu dilaksanakan oleh subjek tersebut terkait dengan permasalahan.

e. Penilaian, tahap ini dilakukan untuk mengetahui capaian hasil layanan.¹⁰

2. Tehnik Biblioterapi

a. Definisi Biblioterapi

Biblioterapi adalah istilah yang dilontarkan oleh seorang ahli yaitu Samuel Crothers pada 1916 untuk mendeskripsikan penggunaan buku sebagai bagian dari proses konseling. Meskipun beberapa pendekatan konseling teoritis lainnya mengintegrasikan atau menggunakan biblioterapi, biblioterapi di masukan disini, dibagian pendekatan kognitif-perilaku. Popularitas biblioterapi dikedepankan selama tahun 1930-an oleh para pustakawan dan konselor professional yang menghimpun daftar buku-buku yang membantu dalam mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku pembaca . Penggunaan bahan bacaan dalam proses pendidikan atau untuk kepentingan lain misaknya penyembuhan sudah teramat lama digunakan. Prinsip dasar proses ini ini adalah proses

¹⁰ Zulamri, *Pengaruh Layanan Konseling Individual terhadap Keterbukaan Diri (self Disclosure) Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak kelas II B pekanbaru*, (Riau, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2019) diakses dari <http://jurnal.ar-rainiry.acid/index.php/> pada hari rabu Tanggal 18 November 2020, pukul 00.08 WIB.

pembelajaran dengan menggunakan media utama buku sebagai bahan bacaan subyek pembelajaran atau subyek yang diterapi.

Dari pengertian diatas, proses Biblioterapi dapat dipraktikan oleh seorang fasilitator atau pemberi bantuan, dimana mereka adalah seorang praktisi kesehatan atau seorang pendidik. Dengan dibantu seorang fasilitator atau helper tersebut seseorang dapat melihat buku bacaan dapat memberikan memberikan kita betapa luas khazanah pengalaman dan pengetahuan dimana pada akhirnya seseorang dapat mempelajari tantang segenap aspek kehidupan.

Penggunaan literatur sebagai media pembelajaran dan penyembuhan telah dikenal sejak zaman Yunani Kuno. Suparyo menuliskan bahwa di atas gedung Perpustakaan Thebes Yunani, terdapat patung yang melukiskan orang yang tengah bosan dan dibawahnya ada manuskrip berbunyi tempat penyembuhan jiwa (*the healing place of the soul*). Pada masa berikutnya (penggunaan literatur) Biblioterapi kemudian banyak dikembangkan untuk keperluan medis, terapi dan juga pada praktek pendidikan. Plato-lah (427 -347 SM) merupakan orang pertama yang tercatat menggunakan literatur untuk membangun

pemahaman dan perilaku pada anak-anak (Jachna, 2005:2). Dalam perkembangannya biblioterapi adalah menjadi salah satu teknik instruksional yang unik, yang menjadi perhatian dan banyak dikenal kalangan terapis, librarian, atau guru beberapa dekade terakhir.

Buku bacaan adalah salah satu media yang biasa digunakan pendidik dalam proses pembelajaran. Dan dalam konteks inilah penggunaan bahan bacaan sebagai media menstimulasi penanaman kemampuan tertentu pada peserta didik mendapatkan relevansinya. Apalagi ditengah semakin mudarnya hoby membaca akibat tontonan dari TV dan media elektronik, seperti game yang mengandung unsur kekerasan yang lain, yang lebih dalam beberapa kecenderungan berimplikasi negatif pada diri seseorang.

Oleh karena itu pendidik dapat memilihkan bahan-bahan bacaan yang tepat dengan kondisi peserta didiknya. Forgan menjelaskan beberapa jenis bahan bacaan yang dapat dipilih pendidik dapat bekerjasama dengan librarian, yang memiliki banyak pengetahuan dan data terkait buku-buku yang tersedia. Pemilihan bahan bacaan tergantung pada tujuan dan tingkat

intervensi yang diinginkan. Dalam konteks lemahnya tradisi membaca di Indonesia, biblioterapi belum dikenal secara luas oleh kalangan luas di Indonesia. Namun pada sebagian kalangan, yang memiliki hoby membaca, salah satu cara untuk mengobati masalah-masalah psikologis seperti kecemasan, stress dan kebosanan yang dihadapi seseorang, adalah dengan membaca buku.

Individu dalam perkembangan dirinya tergantung pada apa yang ditanamkan dari orang tua dan guru mereka. Hal ini akan berdampak langsung pada cara mereka memahami dunia di sekeliling nya, dan perkembangan bahasanya dan kognisinya, perkembangan sosial, dan pengembangan moralnya. Mereka melakukan proses belajar dengan panutan mereka (model) dan kepada para guru mereka, hingga proses perkembangan fisik, emosional, dan pertumbuhan intelektual berlangsung dengan baik hingga masa remaja. Pola pembelajaran dan perilaku sangat tergantung dari apa yang diajarkan panutan (model) mereka.

Guru sebagai model bagi individu, biasa menggunakan bahan bacaan. Sebagai media belajarnya Pendidik dapat menggunakan Biblioterapi dalam proses pembelajaran yang

dirancang. Penelusuran Sawyer menunjukkan bahwa biblioterapi sangat menguntungkan diterapkan baik bagi individu, masalah dan situasi dimana biblioterapi ini digunakan. Selain dapat memberikan informasi, menjadi tempat berbagi masalah, berempati, serta memberikan berbagai pilihan dalam bertindak sekaligus mengafirmasi kehidupan. Khusus dalam penyiapan individu menjadi guru atau konselor, penggunaan bahan bacaan terbukti dapat digunakan untuk pendidikan pada guru maupun suatu pendidikan konselor.

Model pembelajaran bermain peran (*role playing*), juga dapat dikombinasikan sebagai salah satu teknik Biblioterapi . Salah satu teknik pembelajaran yang dapat menumbuhkan empati adalah dengan penggunaan kegiatan membaca bahan-bahan bacaan, yang dalam berbagai tahapnya digabungkan dengan berbagai model pembelajaran atau teknik lain yang lazim dipakai dalam pembelajaran yang dapat menumbuhkan empati misalnya *Role Playing*, *Story telling*. Dan sesungguhnya *role playing* dan juga diskusi sendiri dapat digunakan sebagai suatu sesi pembelajaran yang berpusat pada bahan bacaan. Oleh karena itu penggunaan *role-playing* dalam

penelitian ini ditempatkan sebagai proses tehnik biblioterapi yang digunakan dalam pembelajaran yang sedang dilakukan.¹¹

3. Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan diri

Menurut Wills, kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat menyelesaikan suatu masalah dengan baik dan dapat menyenangkan orang lain. Menurut Hygiene kepercayaan diri adalah penilaian yang relative tetap tentang diri sendiri, mengenai kemampuan, bakat, kepemimpinan, inisiatif, dan sifat-sifat lain, serta kondisi-kondisi yang mewarnai perasaan manusia. percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, yang dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.¹²

Kepercayaan diri adalah sikap positif yang ada pada seorang individu yang mampu untuk

¹¹ Bradley T, Erford, *40 Teknik yang Harus diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017) cet. Ke dua, h.287-292

¹² M. Nur Gufron, Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), cet.ke-4, h. 34

mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut bahwa ia merasa memiliki kompetensi, yakin mampu dan percaya bahwa ia merasa dia bias karena didukung oleh pengalaman, potensi actual, prestasi, serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

b. Karakteristik Individu yang Percaya Diri

Terdapat tujuh karakteristik individu yang mempunyai rasa kepercayaan diri yang proposional antara lain sebagai berikut :

1. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau hormat orang lain.
2. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima orang lain atau kelompok.
3. Berani menerima penolakan orang lain berani menjadi diri sendiri

4. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil)
5. Memiliki *Internal Locus of Control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung mengharap bantuan orang lain).
6. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.¹³

c. Karakteristik Individu yang rasa Kurang Percaya Diri

Berikut adalah beberapa ciri individu yang memiliki rasa kurang percaya diri :

1. Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
2. Menyimpan rasa takut, kekhawatiran, terhadap penolakan.

¹³ Risnawati, *Teori-teori Psikologi...*, .h.36

3. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri. Namun, di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.
4. Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negative
5. Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
6. Cenderung menolak pujian yang ditunjukkan secara tulus (karena *undervalue* diri sendiri)
7. Selalu menempatkan atau memposisikan diri sendiri yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
8. Mempunyai *external locus of control* (mudah menyerah pada nasib, sangat bergantung pada keadaan dan pengakuan atau penerimaan serta bantuan orang lain).¹⁴

Selain itu, Leni Fitriani mengungkapkan bahwa orang yang memiliki rasa tidak percaya diri (*pede*), sebenarnya bisa terlihat dari tingkah lakunya. Adapun ciri-ciri yang

¹⁴ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, (Bandung: CV. Pusaka Setia, 2006), cet Ke-1, h.149-150

mencerminkan jika seseorang itu tidak percaya diri adalah seseorang yang tidak berani berkata tidak (bersikap tegas). Orang yang tidak percaya diri (pede) pasti tidak bisa berkata dan bersikap tegas. Misalnya, jika individu diajak main ke mal padahal individu tersebut tidak mau, tetapi ia tidak berani untuk berkata tidak dan mengikuti ajakan itu, selalu takut gagal, tidak menghargai diri sendiri, selalu melirik orang lain, tidak bisa menerima pujian, gampang menyerah (pesimis), tidak berani berpendapat, membenci orang lain yang dianggap lebih.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri individu

Kepercayaan diri individu dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Konsep diri
2. Harga diri
3. Pengalaman
4. Pendidikan

e. Hal-hal yang dapat mengembangkan rasa percaya diri

Rasa percaya diri perlu dikembangkan, adapun hal-hal yang mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri adalah sebagai berikut

1. Menyukai dirimu apa adanya
2. Tegas
3. Terencana
4. Simpati dan empati
5. Belajar dari pengalaman
6. Merencanakan masa depan yang lebih .
7. Bersikap profesional
8. Berfikir positif
9. Terus maju
10. Banyak bersyukur.

4. Remaja

Remaja dikategorikan dalam periode tertentu dari kehidupan manusia yang mempunyai konsep relative baru dalam kajian psikologi. Di Negara-negara Barat, istilah istilah remaja di kenal dengan “*adolescence*” yang berasal dari bahasa latin “*adolescere*” (kata bendanya *adolescencia* = remaja), yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa.

Batasan usia remaja yang di kemukakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja

ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu : 12-15 tahun = yaitu masa remaja awal, 18-21 tahun = masa remaja akhir. Tetapi, Monks, Knoers dan Haditono, (2001) membedakan masa remaja atas empat bagian yaitu :

1. Anak pra-remaja atau pra-pubertas
2. Masa remaja awal
3. Remaja pertengahan
4. Massa remaja akhir

Remaja awal hingga remaja akhir inilah yang disebut masa adolesen.¹⁵

G. Metode Penelitian

Untuk mencapai penulisan yang sesuai dengan apa yang di harapkan penulis, dan dapat memberikan pemahaman yang bersifat umum terhadap kondisi social. Maka dalam penulisan skripsi ini, metode penelitian yang akan peneliti gunakan sebagai berikut :

1. Jenis penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif atau *naturalistic inquiry* adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata

¹⁵ Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2016) cet. ke 10, h.189

tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat di amati. Dengan pendekatan tindakan (*action research*) yaitu cara suatu kelompok atau seorang peneliti mngrganisasi suatu kondisi sehingga mereka dapat mempelajari pengalaman mereka dan membuatnya dapat diakses oleh orang lain, peneliti secara langsung melakukan tindakan kepada objek yang diteliti untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dan kemudian menganalisisnya.¹⁶ Tempat yang akan dijadikan tempat penelitian adalah Pondok Pesantren Al-Hidayah Ciomas.

2. Subyek dan Lokasi Penelitian

Subyek penelitian bertujuan pada anak santriwati yang ada di Pondok Pesantren Al-hidayah, dan lokasinya di Pondok Pesantren Al-HidayahDesa Pondok Kahuru Kecamatan Ciomas, Kabupaten Serang Provinsi Banten.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data intrumen yang digunakan oleh penulis adalah sebagai berikut :

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2014). h.23

a. Observasi

Observasi adalah suatu pengamatan data-data yang ditulis secara sistematis.¹⁷ Observasi merupakan penelitian lapangan. Peneliti mengamati subjek dan objek secara langsung bagaimana seorang santriwati mengembangkan kepercayaan diri di Pondok Pesantren Al-Hidayah Ciomas. Santriwati yang ada di Pondok Pesantren Al-hidayah ini ada beberapa yang mengalami kurangnya kepercayaan diri mereka diantaranya yaitu : saat melakukan pidato di atas mimbar di hadapan santri/santriwati lainnya saat acara muhadarah, saat mengembangkan bakat, dan mengungkapkan apa yang mereka ingin ungkapkan.

b. Wawancara

Wawancara adalah cara-cara memperoleh data dengan berhadapan langsung, bercakap-cakap, baik antara individu dengan individu maupun individu dengan kelompok. Sebagai mekanisme komunikasi pada umumnya, wawancara dilakukan sesudah observasi. Pengamatan menyeluruh terhadap objek diikuti dengan aktivitas tertentu

¹⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2014). h.197

menggunakan instrument tertentu. Meskipun demikian, dalam praktik di lapangan kedua teknik berlangsung dalam kondisi saling melengkapi. Tidak mungkin melakukan observasi tanpa adanya wawancara sama sekali, demikian juga sebaliknya. Wawancara yang baik dilakukan dengan *face to face* maupun dengan menggunakan pesawat telepon, akan selalu terjadi kontak pribadi, oleh karena itu pewawancara perlu memahami situasi dan kondidi sehingga dapat memilih waktu yang tepat kapan dan di mana harus melakukan wawancara.¹⁸ Wawancara dilakukan dengan cara 2 kali pertemuan dalam satu minggu.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu berkas-berkas yang ada dan digunakan oleh penelitiseperti data-data, buku, dan lainnya. Salah satunya yaitu untuk mendokumentasikan sejarah dan profil Pondok Pesantren Al-hidayah.

4. Metode Penelitian

Metode penulisan mengikuti pedoman karya ilmiah Fakultas dakwa UIN SMH Banten, tahun 2019.

¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2014). h.198

H. Sistematika Penelitian

Dalam pengajuan skripsi ini, penulis membagi pembahasan menjadi

Bab I, yang berisi pendahuluan yang memuat : latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II, Gambaran umum santriwati Pondok Pesantren Al-hidayah Ciomas, yang mengalami kurangnya kepercayaan diri. meliputi : sejarah Pondok Pesantren Alhidayah, visi dan misi, tujuan, sasaran, struktur organisasi dan Letak Geografis .

Bab III Profil responden dan kondisi kepercayaan diri pada santriwati di Pondok Pesantren Al-hidayah Ciomas.

Bab IV, berisi tentang penerapan teknik biblioterapi dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja di Pondok Pesantren Al-Hidayah Ciomas, meliputi : penerapan teknik biblioterapi dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja dan hasil proses teknik biblioterapi.

Bab V penutup, yang mencakup kesimpulan dan saran

