

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

(skripsi Nurhayati, UIN tahun 2007) menjelaskan bahwa di sekolah MTS al-amanah Bandung, berdasarkan hasil wawancara dengan 30 siswa 19 siswa mengaitkan dengan rasa kepercayaan diri. Siswa mengatakan bahwa teman-temannya sering memberikan dukungan baik cara bagaimana berperilaku atau berpenampilan, saling menolong saat ada masalah, saling bertukar informasi atau pikiran tentang masa-masa dunianya, dan seringnya melakukan komunikasi diantara para siswa.

Hasil pengamatan dan wawancara terhadap siswa-siswa tersebut tentang mengapa siswa-siswa tersebut berperilaku seperti cara penampilannya yang terlihat sama, yaitu memakai model pakaian yang sama, sama-sama baju seragamnya dikeluarkan, mengikuti temannya yang tidak memakai atribut dengan lengkap, laki-laki merokok, ikut-ikutan nongkrong jika tidak ada guru pada saat jam belajar, memakai aksesoris yang sama, dan sama-sama menggunakan bahasa yang khas bagi siswa-siswa tersebut, terkait dengan masalah kepercayaan diri. Menurut para siswa kepercayaan diri itu dapat ditampilkan melalui cara berpakaian yang sama, berani bertanya dan mengeluarkan pendapat atau ide saat pelajaran sedang berlangsung, adanya rasa solidaritas atau perhatian antar teman kelompoknya dan saling membantu apabila ada kesulitan.

Sesuai dengan pendapat Lindenfield (dalam Prawira, 2002:19) bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan individu melalui *inner confidence* dan *outer confidence*. Dilihat dari *inner confidence*-nya, siswa mempunyai kecenderungan untuk mencintai dan merawat diri sendiri dengan cara berperilaku dan berpenampilan seperti bagaimana cara siswa berpakaian dan menjaga kebersihan badannya; merefleksikan segala hal dan pikiran, perasaan dan tingkah laku seperti adanya keberanian untuk bertanya dan mengeluarkan pendapat atau ide di depan para siswa lainnya dan gurunya; mempunyai tujuan yang jelas dalam melakukan setiap tindakan yaitu ditunjukkan siswa dengan mengadakan persiapan dalam melakukan sesuatu; berfikir positif yaitu siswa dapat menghargai teman-temannya atau orang lain dan dengan *outer confidence* siswa menunjukkan dengan adanya rasa percaya solidaritas atau perhatian antar teman kelompoknya dan saling membantu apabila ada kesulitan dan menjaga komunikasi agar tetap terjalin.

Fenomena di atas dapat diidentifikasi bahwa kepercayaan diri santri sangatlah dibutuhkan dalam kehidupannya agar lebih berani mengungkapkan pendapat atau ide saat mereka belajar dan berinteraksi di lingkungan. Mempunyai tujuan yang jelas dalam melakukan setiap tindakan atau melakukan sesuatu yang diinginkannya.

Santri Nurul Huda pangauban Pacet yang mengalami percaya diri rendah perlu mendapatkan dorongan dan motivasi dari seorang konselor, agar menjadi manusia yang memiliki kepribadian dengan aspek emosional yang matang dalam menghadapi masa remajanya yang penuh dengan konflik yang disebut dengan masa

"Strom & Stress". Hal ini penting dilakukan penelitian guna memproses pembentukan kepercayaan diri dalam diri seseorang sejak dini dengan melibatkan semua pengalaman hidupnya sejak pertama kali ia berhubungan dengan "orang lain" (ibunya sendiri) sampai saat sekarang dia berada.

Sikap seseorang yang menunjukkan rasa kurang percaya diri antara lain, selalu dihinggapi dengan rasa keragu-raguan, 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. (Nurkholis, 2014)

Para santri disini kebanyakan yang kurang mahir berinteraksi kepada orang yang baru dikenal, karena yang peneliti liat para santri cukup dikekang oleh pengurus, misalnya seperti ada tugas sekolah harus membuat makalah mereka tidak diijinkan keluar asrama, ada tugas olah raga yang menyuruh para santri untuk berenang tidak diijinkan pula karena alasan tertentu dan lain-lain. Sebab itu santri disanah tidak mampu berinteraksi secara baik dan lancar. Kekangan itu yang dapat menyebabkan para santri minder dan kurangnya percaya diri. Dan mereka menganggap dirinya tidak punya ilmu apa-apa dan tidak tahu apa-apa.

Banyak pula dikalangan para santri yang merasa kurang percaya diri karena sangat sulit untuk dapat mengembangkan dirinya pada suatu kondisi dan situasi tertentu, sebagai contohnya adalah apabila seorang remaja dihadapkan pada komunitas baru (masuk pada lingkungan yang baru). Gejala kurang percaya diri tersebut muncul ketika dia berbicara atau memulai pembicaraan dengan orang yang

baru ia kenal, mudah cemas dan sering salah ucap ketika berbicara. Masalah tersebut harus segera ditangani agar tidak menghambat tumbuh kembangnya dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Akan tetapi tidak semua remaja mengalami rasa kurang percaya diri, banyak juga remaja yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi.

Di ambil dari Masalah itulah peneliti ingin membantu para santri agar santri-santri disana tidak sulit berinteraksi dengan orang-orang yang belum dikenal dan masyarakat sekitar. Dan ingin membuktikan, apakah kepercayaan diri yang dimiliki oleh para santri itu rentan atau sebaliknya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Rational emotive behavior therapy* (REBT) atau terapi behavioral karena terapi ini merupakan salah satu pendekatan konseling yang berorientasi pada aspek kognitif, yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial.

Pendekatan ini bertujuan mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional. Ellis (dalam Surya, 2013) menyebutkan bahwa dengan REBT akan tercapai pribadi yang ditandai dengan:

(a) minat kepada diri sendiri (b) minat sosial (c) pengarahan diri (d) toleransi terhadap pihak lain (e) fleksibilitas (f) menerima ketidakpastian (g) komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya (h) berpikir ilmiah (i) penerimaan diri (j) berani mengambil resiko dan (k) menerima kenyataan.

Seseorang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berfikir dan berperasaan sehingga seseorang yang mempunyai kebebasan berfikir dan berperasaan akan

tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri. Salah satu langkah pertama dan utama. Menurut Koentjaraningrat salah satu kelemahan generasi muda adalah kurangnya rasa percaya diri. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Afiatin, dkk (dalam Rizkiyah, 2005), bahwa permasalahan yang banyak dirasakan dan dialami oleh remaja pada dasarnya disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri. Individu yang tidak percaya diri biasanya disebabkan karena individu tersebut tidak mendidik diri sendiri dan hanya menunggu orang melakukan sesuatu kepada dirinya. Percaya diri sangat bermanfaat dalam setiap keadaan, percaya diri juga menyatakan seseorang bertanggung jawab atas pekerjaannya. Karena semakin individu kehilangan suatu diri, maka akan semakin sulit untuk memutuskan yang terbaik apa yang harus dilakukan pada dirinya. Sikap percaya diri dapat dibentuk dengan belajar terus, tidak takut untuk berbuat salah dan menerapkan pengetahuan yang sudah dipelajari.

Adanya Perasaan tersebut, manusia menjadi ragu akan kemampuan dan dirinya. Kurang percaya diri juga dapat disebabkan oleh perasaan khawatir dan pikiran buruk. Perasaan inilah yang menimbulkan perasaan gelisah, tegang, dan takut, sehingga menjadi kehilangan percaya diri. Berbagai kelemahan pribadi yang biasanya dialami dan sering menjadi sumber tidak percaya diri antara lain: cacat atau kelainan fisik; buruk rupa; ekonomi lemah; status sosial; status perkawinan; sering gagal; kalah bersaing; kurang cerdas; pendidikan rendah; perbedaan lingkungan; tidak supel; tidak siap menghadapi situasi tertentu; sulit menyesuaikan diri; mudah cemas dan penakut; tidak terbiasa; mudah gugup; berbicara gagap;

pendidikan keluarga kurang baik; sering menghindar; mudah menyerah; tidak bisa menarik simpati orang; serta kalah wibawa dengan orang lain (Hakim, 2005).

Pondok pesantren Nurul Huda adalah pondok pesantren yang mengajarkan santri-santrinya tentang ilmu agama yang sejalan dengan apa yang diperintahkan oleh al-quran dan as-sunah. Dan pondok ini mengajarkan para santrinya tentang tatakrama, sopan santun, mengaji dan sebagainya. Pondok ini terletak di kp.Pangauban, desa.Pangauban, kec.Pacet, kab. Bandung. Mungkin tidak semua orang mengenal lingkungan atau wilayah ini, karena pondok ini termasuk wilayah yang terpelosok. Alasan peneliti mengambil penelitian disini karena peneliti termasuk alumni pondok ini, dan peneliti ingin membantu para pembimbing disanah supaya bisa membantu memajukan pondok ini dengan cara memupuk para santrinya agar menjadi orang yang berguna dan meningkatkan rasa percaya dirinya agar mereka mampu berinteraksi dengan semua orang secara baik, karena menurut peneliti semua orang itu sama asal kita mempunyai kemauan dan mempunyai kepercayaan diri yang tinggi. Maka dari itu saya mengangkat judul “Pendekatan Terapi Behavioral Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Santri Dipondok Pesantren Nurul Huda”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil pembahasan diatas maka dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu:

1. Apa saja bentuk-bentuk dan penyebab ketidak percaya diri?
2. Bagaimana proses pelaksanaan Terapi Behavioral Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri?

3. Bagaimana hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan Terapi Behavioral Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Santri?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan penelitian

Bertitik tolak pada rumusan masalah di atas, maka maksud dan tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui bentuk-bentuk dan penyebab ketidak percaya diri?
- b. Untuk mengetahui proses pelaksanaan kegiatan Terapi Behavioral Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri
- c. Untuk mengetahui hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan Terapi Behavioral Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri

2. Kegunaan Penelitian

Suatu penelitian dapat dikatakan berhasil apabila dapat memberikan manfaat pada podok pesantren yang diteliti maupun masyarakatnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat kepada berbagai pihak yaitu:

a. Secara Teoritis

Secara teoritis dapat dipakai sebagai bahan masukan atau menambah khazanah sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri para santrinya.

b. Secara Praktis

- 1) Bagi para ustadz atau para pembimbing santri, Pendekatan Terapi Behavioral dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Ini Diharapka Bisa Membantu Meningkatkan Rasa Percaya Diri Santri Nurul Huda agar dapat Berinteraksi Kepada Semua Orang.

- 2) Bagi para santri, semoga adanya metode ini bisa membantu santri dalam meningkatkan rasa percaya diri yang positif untuk menambah keberanian santri dalam segala hal.
- 3) Bagi peneliti, dapat menambah wawasan keilmuan tentang pendekatan terapi behavioral dalam meningkatkan kepercayaan diri.
- 4) Bagi pembaca, diharapkan tulisan ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan.

D. Tinjauan Pustaka

Untuk lebih mengetahui mengenai pendekatan behavioral dalam meningkatkan kepercayaan diri santri ini telah dikaji oleh pustaka yang relevan dengan penelitian seperti berikut:

1. Skripsi yang berjudul Pengaruh intervensi Integrasi Perubahan Perilaku (IPP) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama kelas VII. Skripsi ini menjelaskan tentang si peneliti ingin menguji apakah intervensi Integrasi Perubahan Perilaku (IPP) dapat berpengaruh untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP kelas VII. Mengacu pada penelitian-penelitian tersebut dapat dilihat bahwa penelitian ini memiliki perbedaan dibandingkan dengan penelitian yang sudah ada. Perbedaan itu dapat dilihat dari tujuan penelitian, karakteristik subyek, waktu dan tempat (lokasi). Apabila penelitian sebelumnya lebih menekankan pada hubungan kepercayaan diri dengan variabel lain yang relevan atau kondisi kepercayaandiri pada subyek yang berbeda, maka dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Salah satu metode

yang dipilih oleh peneliti adalah intervensi Integrasi Perubahan Perilaku (IPP) melalui pendekatan terapi *rasional emosi perilaku/ rational emotive behavior therapy (REBT)* yang sengaja disusun oleh peneliti agar dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP kelas VII.

2. Skripsi yang berjudul: Peningkatan kepercayaan diri siswa melalui pendekatan cooperative learning tipe numbered head together (nht) dalam pembelajaran matematika. Skripsi ini menjelaskan tentang Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar terdiri dari faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang berperan dalam keberhasilan proses pembelajaran adalah kepercayaan diri peserta didik. Kepercayaan diri yang tinggi dalam belajar dapat memudahkan peserta didik untuk memahami materi pembelajaran sekaligus meningkatkan prestasi belajar. Sampai saat ini di kalangan peserta didik masih beranggapan bahwa matematika merupakan pelajaran yang sulit sehingga mengakibatkan munculnya ketidakpercayaan diri siswa dalam mempelajarinya. Matematika merupakan suatu ilmu yang memerlukan pola pemikiran dan penalaran membuat proses pembelajarannya harus mampu diorganisir agar mudah dalam memahami konsep-konsep yang ada. Kepercayaan diri yang merupakan keyakinan yang ada pada diri seseorang sangat berpotensi besar mendukung siswa dalam memahami pembelajaran matematika. Mengacu pada penelitian-penelitian tersebut dapat dilihat bahwa penelitian ini memiliki perbedaan dibandingkan dengan penelitian yang sudah ada. Perbedaan itu dapat dilihat dari lingkungan penelitian dan pembahasan-pembahasan yang ada didalamnya.

E. Kerangka Pemikiran

Behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku. Behaviorisme ditandai oleh sikap membatasi metode-metode dan prosedur-prosedur pada data yang dapat diamati.

Pendekatan behavioristic tidak mengurangi asumsi-asumsi filosofis tentu tentang manusia secara langsung. Setiap orang dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negative yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan social budayanya. Segenap tingkah laku manusia itu dipelajari. Meskipun berkeyakinan bahwa segenap tingkah laku pada dasarnya merupakan hasil dari kekuatan-kekuatan lingkungan dan factor-factor genetic, para behavioris memasukan pembuatan putusan salah satu bentuk tingkah laku (Gerald Corey, 2013:195).

Nye (1975), dalam pembahasannya tentang behaviorisme radikalnya B.F. Skinner (dikutip dari Gerald Corey, 2013:195) menyebutkan bahwa para behavioris radikal menekankan manusia sebagai dikendalikan oleh kondisi-kondisi lingkungan. Pendirian deterministic mereka yang kuat berkaitan erat dengan komitmen terhadap pencarian pola-pola tingkah laku yang dapat diamati. Mereka menjabarkan melalui rincian-rincian spesifik berbagai factor yang dapat diamati yang mempengaruhi belajar serta membuat argumen bahwa manusia dikendalikan oleh kekuatan-kekuatan eksternal.

Behavioral berusaha mengajari klien tentang cara menolong diri sendiri dengan menekankan tentang pentingnya membangun keterampilan-keterampilan yang berkesinambungan seumur hidup. Pendekatan behavioral bersifat “transparan” dalam arti bahwa proses dan kegiatannya didiskusikan secara terbuka dengan klien, dan klien secara aktif dilibatkan dalam proses-proses pengambilan keputusan klinis. Metode behavioral dapat digunakan dalam penanganan termasuk:

1. Exposure-based methods seperti desensitisasi sistematis
2. Operant methods seperti reinforcement, extinction, time out, dan token economies
3. Modeling, atau belajar melalui observasi
4. Self-control methods seperti self-observation dan self-reinforcement
5. Cognitive methods

Gerald Corey (2013:193) menjelaskan bahwa terapi behavioral adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berkaitan dengan perubahan tingkah laku. Pendekatan, teknik, dan prosedur yang dilakukan berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi behavior adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup, yang dilakukan melalui proses belajar agar bisa bertindak dan bertingkah laku lebih efektif, lalu mampu menanggapi situasi dan masalah dengan cara yang lebih efektif dan efisien.

Pandangan tentang hakikat manusia, terapi behavior menganggap bahwa pada dasarnya manusia bersifat mekanistik dan hidup dalam alam yang deterministik, dengan sedikit peran aktif untuk memilih martabatnya. Perilaku

manusia adalah hasil respon terhadap lingkungan dengan kontrol yang terbatas dan melalui interaksi ini kemudian berkembang pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Dalam konsep behavior, perilaku manusia merupakan hasil dari proses belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi kondisi-kondisi belajar. Dengan demikian, terapi behavior hakekatnya merupakan aplikasi prinsip-prinsip dan teknik belajar secara sistematis dalam usaha menyembuhkan gangguan tingkah laku. Asumsinya bahwa gangguan tingkah laku itu diperoleh melalui hasil belajar yang keliru dan karenanya harus diubah melalui proses belajar, sehingga dapat lebih sesuai. Konseling dan terapi behavior pada dasarnya merupakan proses penghapusan hasil belajar yang salah dengan memberikan pengalaman-pengalaman belajar baru yang didalamnya mengandung respon-respon yang layak yang belum dipelajari.

Rasional Emotif Behaviour Terapi adalah aliran yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun berpikir irasional atau jahat. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan mencintai, bergabung dengan yang lain serta tumbuh dan mengaktualkan diri dan manusia juga mempunyai kecenderungan untuk berbuat yang sebaliknya serta manusia juga mempunyai kecenderungan untuk terpaku pada pola-pola tingkah laku lama yang fungsional dan mencari berbagai cara untuk terlibat dalam sabotase diri.

Penelitian ini, peneliti memakai *therapy behavioral atau terapi rasional emosi perilaku/rational emotive behavior therapy* (REBT) karena terapi ini sebagai pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan,

tingkah laku dan pikiran. Individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial.

Disamping itu individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional, pendekatan ini bertujuan mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional. Ellis (dalam Surya, 2009) juga menjelaskan bahwa REBT lebih menggunakan model edukatif daripada model psikodinamik atau model medik, sehingga konselor sekolah dapat menggunakannya bagi siswa-siswa normal disekolah. Selain itu Ellis (dalam Surya, 2008) juga menyebutkan bahwa dengan REBT akan tercapai pribadi yang ditandai dengan: (a) minat kepada diri sendiri (b) minat sosial (c) pengarahan diri (d) toleransi terhadap pihak lain (e) fleksibilitas (f) menerima ketidakpastian (g) komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya (h) berpikir ilmiah (i) penerimaan diri (j) berani mengambil resiko dan (k) menerima kenyataan.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan.

Kepercayaan diri merupakan ungkapan adanya keyakinan akan kemampuan individu untuk untuk melaksanakan atau mengerjakan sesuatu (hendra, 2007:3).

Brewer (2005:167) mendefinisikan kepercayaan diri sebagian “benar-benar yakin; pengharapan yang pasti; keberanian”. Tidak seorang pun dapat mengembangkan kepercayaan diri jika ia tidak mempercayai dirinya atau tidak

memiliki harapan teguh bahwa sikap orang lain itu dapat dipercaya dan dapat diprediksi.

Dari pengertian-pengertian diatas bisa disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sugesti yang mempengaruhi tingkah laku baik ataupun buruknya diri, mempengaruhi diri secara otomatis yang ditimbulkan dari perasaan dan fikiran seseorang.

Rasa percaya diri, yang merupakan kombinasi antara keyakinan akan kemampuan diri sendiri dan rasa menghargai diri sendiri, adalah aspek yang sangat penting dalam kehidupan seorang manusia. Keyakinan akan kemampuan diri sendiri atau keyakinan di dalam diri adalah perasaan seseorang bahwa ia mampu melakukan tugas-tugasnya atau mencapai tujuan dalam kehidupannya. Rasa menghargai diri sendiri sebenarnya mempunyai pengertian yang sama tetapi perasaan ini lebih berhubungan dengan keyakinan bahwa kita pada dasarnya memiliki kemampuan dalam hal apa pun yang kita lakukan dan kita layak merasa bahagia dalam menjalani hidup kita. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri biasanya akan menyukai dirinya sendiri, mau mengambil risiko untuk mencapai tujuan pribadi dan profesinya, dan selalu berpikir positif tentang apa yang akan terjadi di kemudian hari. Namun seseorang yang tidak memiliki rasa percaya diri, biasanya akan merasa kurang mampu mencapai tujuannya dan cenderung memandang dirinya sendiri dan apa yang ingin ia dapatkan dalam hidupnya secara negatif. Kabar baiknya, rasa percaya diri ini bisa Anda ciptakan sendiri.

Percaya diri adalah sesuatu yang membuat manusia menjadi memahami akan kondisi dirinya karena adanya kekuatan didalam jiwa kita. Rasa percaya diri

sangat penting dalam hal mengembangkan sikap sosialisasi didalam 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 siswa mempunyai rasa percaya diri yang tinggi bahkan cenderung kurang percaya diri.

Dalam kehidupan sehari-hari individu menganggap kriteria orang yang percaya diri itu adalah sosok orang yang sempurna dan kemampuan melakukan apa saja, atau memiliki penampilan fisik tanpa cacat sedikitpun. Diantaranya ada beberapa individu yang tidak percaya diri karena memiliki kekurangan, dalam mengatasi kekurangan tersebut diperlukan adanya kepercayaan diri.

F. Langkah-langkah penelitian

1. Menentukan lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Nurul Huda pangauban. yang terletak Dipangauban, Pacet, Bandung.

Adapun hal yang memotivasi kehadiran peneliti di lokasi penelitian ini adalah karena banyaknya problem yang bermunculan Di Pondok Pesantren Nurul Huda Pangauban, khususnya permasalahan yang berhubungan dengan ketidakpercayaan diri santri sehingga peneliti memfokuskan penelitian ini dengan permasalahan yang berhubungan dengan problematika yang dihadapi Pondok Pesantren Nurul Huda Pangauban dalam meningkatkan kepercayaan diri yang ada didiri santri.

2. Data dan Sumber Data

Yang dimaksud sumber data dalam penelitian adalah subyek dari mana data dapat diperoleh. Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah:

a. Data primer

Data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti atau petugas-petugasnya dari sumber pertama.

Data primer dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari hasil wawancara peneliti dengan berbagai informan, yakni:

- 1) Kepala yayasan Pondok Pesantren nurul Huda pangauban.
- 2) Guru/ustad yang menjadi tenaga pengajar di Pondok Pesantren nurul Huda pangauban.
- 3) Santri Pondok Pesantren nurul Huda pangauban
- 4) Selain itu, peneliti juga melakukan pengamatan/observasi mengenai kondisi Santri Nurul Huda Pangauban, keadaan santri, aktivitas santri, pola hidup dan tingkah laku santri dan kegiatan yang berlangsung di Nurul Huda Pangauban.

b. Data sekunder

Data sekunder biasanya telah disusun dalam bentuk dokumen-dokumen, misalnya data mengenai keadaan demografis suatu daerah, data mengenai produktifitas suatu pesantren, data mengenai persediaan pangan disuatu daerah dan sebagainya. Data sekunder digunakan untuk melengkapi data primer yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari pihak yang berkaitan, berupa data dan surat-surat, seperti notula rapat perkumpulan sampai dokumen resmi dari berbagai instansi pemerintah. Data dalam penelitian ini juga berupa dokumen tentang sejarah dan

profil pondok pesantren nurul Huda pangauban, visi, misi dan kegiatan ssantri serta berbagai literatur yang relevan yang berkaitan dengan pembahasan dalam penelitian ini.

3. Tekhnik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah pencatatan peristiwa-peristiwa, hal-hal, keterangan-keterangan atau karakteristik sebagian atau seluruh elemen populasi yang akan menunjang atau mendukung penelitian.

Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti meliputi:

- a. Kajian pustaka, yaitu berupa pengumpulan materi atau teori tentang pendekatan terapi behavioral dalam meningkatkan kepercayaan diri. Hasil kajian pustaka dijadikan sebagai landasan atau acuan dalam melakukan penelitian.
- b. Observasi Merupakan suatu teknik pengumpulan data yang diperoleh dari suatu pengamatan terhadap fenomena (kejadian) yang diamati dan diselidiki untuk kemudian dilakukan pencatatan. Pada penelitian ini nanti peneliti berharap dapat mengamati dan mendapatkan data secara alamiah.
- c. Wawancara (Interview) Dalam pelaksanaan penelitian, interview bukan alat yang terpisah atau khusus melainkan merupakan suplemen bagi metode dan tehnik lainnya. Interview adalah percakapan dengan cara bertatap muka yang tujuannya memperoleh informasi factual, untuk menafsirkan dan menilai kepribadian individu atau untuk tujuan konseling, penyuluhan, terapis.

- d. teknik *sampling purposive* yaitu “teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”.¹ Teknik ini bisa diartikan sebagai suatu proses pengambilan sampel dengan menentukan terlebih dahulu jumlah sampel yang hendak diambil, kemudian pemilihan sampel dilakukan dengan berdasarkan tujuan-tujuan tertentu, asalkan tidak menyimpang dari ciri-ciri sampel yang ditetapkan (Bandung: Alfabeta, 2008).
- e. Angket adalah “sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahui”. Penyebaran angket dalam penelitian ini ditunjukkan pada siswa kelas VII di SMP PLUS AL-AQSHA. Dengan menyebarkan sejumlah pertanyaan yang disertai jawaban (angket tertutup). Adapun alasan pembuatan angket ini untuk melihat kondisi tinggi-rendahnya motivasi belajar siswa serta ketidak mungkinan penulis mewawancarai responden satu persatu, maka penulis menggunakan wawancara tertulis yaitu angket.
- f. Dokumentasi adalah mencari data hal-hal atau *variable* yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, foto, notulen rapat, agenda, dan sebagainya yang semua itu merupakan tujuan daripada pendokumentasian yang nanti akan dilakukan peneliti ketika dilapangan. Metode dokumentasi ini dipilih, sebab tanpa dokumentasi, analisis penelitian tidak akan berjalan meskipun dokumentasi bukanlah hal yang pokok dalam berjalannya penelitian akan tetapi dokumentasi merupakan penunjang yang penting berjalannya penelitian. Salah satu dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah

dokumentasi dari pihak sekolah yang berupa arsip dan sebagiannya kemudian foto-foto selama penelitian berlangsung dan catatan lapangan atau hasil wawancara yang nantinya akan diolah menjadi analisis data.

4. Analisis Data

Peneliti dalam mengumpulkan datanya bersifat verbal, sehingga data ini termasuk pada analisis kualitatif. Karena analisis ini menggunakan kualitatif, maka langkah analisis sebagai berikut:

- a. Proses satuan yaitu mencari data dan mengumpulkan data yang berkaitan dengan masalah yang sedang di bahas dari berbagai sumber.
- b. Kategori data yaitu data-data yang sudah terkumpul dikelompokkan atas dasar pikiran pendapat dan kriteria yang selanjutnya dikategorikan ke dalam bahasan penelitian secara jelas berkaitan.
- c. Penafsiran data yaitu setelah tersedia data-data dengan lengkap dan kategorisasi telah dilakukan analisis atau penafsiran terhadap data-data tersedia yang akhirnya dilakukan penarikan kesimpulan dari apa yang telah di bahas.
- d. Terhadap data yang bersifat angka digunakan analisis kuantitatif, dengan langkah-langkah sebagai berikut:
 - 1) Membuat tabel-tabel untuk frekuensi alternatif jawaban
 - 2) Menentukan persentase setiap alternatif jawaban dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} 100 \% \quad (\text{Anas Sudjono, 2009:40})$$

Keterangan: P : Angka Presentase

F : Frekwensi Jawaban Responden

N : Jawaban Responden

100 % : Angka Konstan

Adapun tafsiran prosentase yang akan dihasilkan adalah:

1 – 25% sangat kurang baik

26 – 50% kurang baik

51 – 75% baik

76 – 100% sangat baik

