

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF TALK* DALAM MENINGKATKAN
KEMAMPUAN *PROBLEM SOLVING* SANTRI DI PONDOK PESANTREN
AL IHYA'ULUMADDIN KESUGIHAN CILACAP**



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap*

Oleh :

Nama : Millatun Khanifah
NIM : 15862011005
Progam Studi : Bimbingan dan Konseling

**UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI (UNUGHA)
CILACAP**


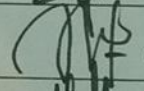
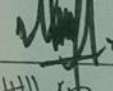

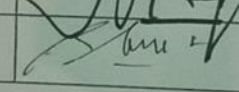
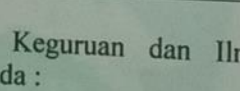
2020

PENGESAHAN

Nama : **MILLATUN KHANIFAH**
NIM : 15862011005
Judul : Efektivitas Teknik *Self Talk* Dalam Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Santri di Pondok Pesantren Al Ihya 'Ulumaddin Kesugihan

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Kamis, tanggal 10, bulan Desember tahun 2020 dengan hasil **LULUS**. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji :

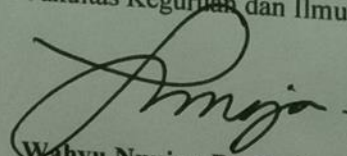
Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Sidang	Mawan Akhir Riwanto, M.Pd		23/12 2020
Penguji 1	Galuh Rahayuni, M.Pd.		23/12 2020
Penguji 2	Mawan Akhir Riwanto, M.Pd		23/12 2020
Sekretaris	Tatang Agus Pradana, M.Pd.		23/12 2020
Pembimbing 1	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.		28/12 2020
Pembimbing 2	Rubino Sriadji, M.Si.		23/12 - 2020

Skripsi disahkan oleh **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap** pada :

Hari : *Senin*

Tanggal : *28 Desember 2020*

Mengesahkan
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd.

NIDN. 0628098303

NOTA KONSULTAN

Galuh Rahayuni, M.Pd

Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap

Cilacap, 23 Desember 2020

Hal : Skripsi Saudari Millatun Khanifah
Lamp :-

Kepada :
Yth. Dekan FKIP
Universitas Nahdlatul
Ulama Al Ghazali
Cilacap
Di -
Cilacap

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

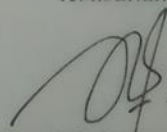
Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Millatun Khanifah
NIM : 15862011005
Fakultas/Prodi : FKIP/BK
Judul **EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF TALK* DALAM
MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PROBLEM
SOLVING* SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL
IHYA'ULUMADDIN KESUGIHAN**

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar strata satu (S-1).

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, 23 Desember 2020
Konsultan


Galuh Rahayuni, M.Pd
NIDN. 0603038901

Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I
Rubino Sriadji, S.Psi., M.Si
Dosen Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap

NOTA PEMBIMBING

Cilacap, 23 Agustus 2020

Hal : Naskah Skripsi Saudari Millatun Khanifah
Lamp : 1 Bendel

Kepada :
Yth. Dekan FKIP
Nahdlatul Ulama Al Ghazali
Cilacap
Di –
Cilacap

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah saya memeriksa dan mengadakan koreksi seperlunya atas skripsi saudara:

Nama : MILLATUN KHANIFAH
NIM : 15862011005
Fakultas/Prodi : FKIP/BK
Judul **EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF TALK* DALAM
MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PROBLEM
SOLVING* SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL
IHYA'ULUMADDIN KESUGIHAN**

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kesidang munaqosah.

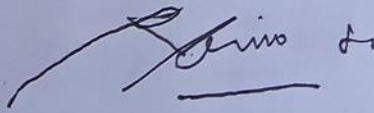
Bersama ini kami kirimkan skripsi tersebut, semoga dapat segera dimunaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Dosen Pembimbing I


Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd. I
NIDN. 0629019101

Dosen Pembimbing II


Rubino Sriadji, S.Psi., M. Si
NIDN. 0629108003

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : MILLATUN KHANIFAH

NIM : 15862011005

Program Studi : BIMBINGAN KONSELING

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “EFEKTIFITAS TEKNIK *SELF TALK* DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PROBLEM SOLVING* SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL IHYA’ULUMADDIN KESUGIHAN” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dalam kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 23 Juni 2020

Yang membuat pernyataan



Millatun Khanifah

NIM :15862011005

MOTTO

“Tuntut Dirimu”

Jangan tuntutan tuhanmu karena tertundanya keinginanmu, tapi tuntutlah dirimu karena menunda adabmu kepada NYA.

(Ibnu Atha'illah As-Sakandari)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur allhamdulillahirobil'alamin, Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Teruntuk kedua orang tuaku tersayang malaikat tanpa sayap yang berhati mulia, bapak Achmad Muhaimin dan ibu Siti Munifah yang senantiasa memanjatkan do'a kepada Allah disetiap hembus nafasnya untuk langkah yang ditempuh oleh peneliti, serta memberi dukungan material yang tak pernah kenal surut hingga peneliti sampai dititik sekarang.
2. Teruntuk adik-adiku tersayang, Muhammad Ridlo dan pangeran kecil Muhammad Shofiyul Fikri yang selalu membangun semangat peneliti dalam menggapai impian cita-cita.
3. Teruntuk orang tuaku kedua di Ma'had Al Ihya' Ulumaddin, Mbah Nyai Fauziah Mustholih, Ibu Nyai Elok Faiqoh, Abah Yusuf Farhani Wabilurohimi, dan Gus Muhammad Rayhan Zayan Asyarofi, yang tak kalah penting berperan dalam setiap langkah peneliti.
4. Teruntuk calon imam yang akan menjadi sahabat serta guru dan menemani setiap nafas kehidupanku hingga ke Jannah Nya. Ahmad Aziz.
5. Teruntuk sahabat karibku di ndalem, Khoirin, Cipul, Fitri, yang tak pernah bosan memberi semangat kepada peneliti.
6. Teruntuk sahabat 7 bidadari surga BK angkatan 2015 Evi, Mustika, Muiyas, Retno, Nicky dan yang selalu saling menyemangati satu sama lain, dan sahabat seperjuanganku Etik Rofi'ah.

Dan akhirnya peneliti mempersembahkan skripsi ini atas segala partisipasi kalian semua. Semoga setiap langkah baik kita selalu dalam rahmat dan ridlo-Nya, dan apa yang menjadi harapan kita adalah merupakan jembatan menuju Dzat-Nya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa peneliti panjatkan kehadirat Alloh SWT, yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam tidak lupa Peneliti haturkan kepada junjungan Nabi agung Muhammad SAW yang selalu peneliti harapkan syafa'atnya di hari kiamat. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak. Selain itu, peneliti juga mengucapkan terimakasih atas dorongan dan keterlibatan berbagai pihak dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Drs. KH. Nasrulloh Muchson, MH. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA Cilacap, beserta seluruh Civitas Akademika UNUGHA Cilacap.
2. Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd, Ka Prodi Bibingan Konseling sekaligus sebagai Dosen pembimbing 1 yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, saran, nasehat, arahan, ilmu yang peneliti belum tahu dan juga selalu sabar dalam membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Rubino Sriadji, M.Si, selaku dosen pembimbing 2 yang senantiasa selalu membimbing, mengarahkan peneliti dengan penuh kesabaran sampai peneliti selesai menyusun skripsi.
5. Pengasuh Pondok Pesantren Al Ihya'Ulumaddin Kesugihan Cilacap, beserta keluarga ndalem yang senantiasa selalu memberikan ilmu dan bimbingannya serta selalu peneliti harapkan ziyadah do'a restunya serta barokah ilmunya.
6. Serta semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti khususnya dalam penyelesaian skripsi ini, mudah-mudahan tidak mengurangi rasa hormat dan penghargaan peneliti.

Akhirnya peneliti hanya dapat berdo'a semoga amal dan kebaikan semua pihak yang peneliti sebutkan diatas diterima oleh Allah SWT dengan iringan do'a *Jazakumullahu Khairati Wa Sa'adatiddunya Wal Akhirah. Amin*

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, tetapi peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Cilacap, 23 Juni 2020
Penulis

Millatun Khanifah
NIM: 15862011005

ABSTRAKSI

Millatun Khanifah 15862011005, 2020, Skripsi Judul “*Efektivitas Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Santri di Pondok Pesantren Al Ihya’Ulumaddin Kesugihan*”. Program Studi Bimbingan Konseling (BK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (UNUGHA) Cilacap.

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya fenomena santri di pondok pesantren Al Ihya’ Ulumaddin Kesugihan, santri yang dimaksudkan adalah santri yang memiliki permasalahan kemampuan *problem solving*nya rendah, menyebabkan mereka sering melakukan pelanggaran peraturan pondok pesantren seperti membolos mengaji dan kabur dari pondok tanpa izin dengan pengurus pondok pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mendapatkan gambaran kemampuan *problem solving* santri yang rendah itu seperti apa, dan bagaimana perbedaannya sebelum dan sesudah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*, (2) untuk mengetahui efektivitas teknik *self talk* dalam meningkatkan kemampuan *problem solving* santri, merupakan sebuah langkah untuk membantu santri dalam meningkatkan kemampuan *problem solving* santri.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan populasi santri pondok pesantren Al Ihya’ Ulumaddin. Sedangkan Sampelnya adalah sebagian santri komplek Al Firdaus 2 yang memiliki kemampuan *problem solving* rendah, yaitu sejumlah 8 santri untuk menggali data, penelitian ini menggunakan angket yang dibagikan kepada responden, selain itu untuk memperoleh data yang dapat mendukung penelitian, peneliti menggunakan wawancara kepada santri serta pengurus pondok pesantren.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan kemampuan *problem solving* santri. Hal ini dibuktikan *problem solving* santri sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* skor angket rata-rata 67,25. Mean pre test pada *Paired Samples Statistics* adalah 81,50. Ini menunjukkan kemampuan *problem solving* santri rendah. *Problem solving* santri setelah diberikan layanan teknik *self talk* dikatakan naik, skor angket yang diperoleh santri rata-rata 82-104. Mean post test pada *Paired Samples Statistics* 91,63. Ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *problem solving*. Hal ini terbukti dari uji hipotesis berdasarkan hasil output tabel *SPSS* dimana tingkat signifikansi $<0,05$ ($0,01 < 0,05$) H_0 ditolak dan H_a diterima, bahwa adanya peningkatan kemampuan *problem solving* santri sebelum dan sesudah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*.

Kata kunci : Teknik Self Talk, Problem Solving.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
NOTA KONSULTAN.....	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
MOTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAKSI.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
A. Latar Balakang Masalah.....	1
B. Devinisi Oprasional.....	4
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Telaah Pustaka.....	8
F. Sistematika Penulisan.....	14
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Teknik <i>Self Talk</i>	16
1. Asal Muasal Teknik <i>Self Talk</i>	16
2. Mengenal Teknik <i>Self Talk</i>	17
3. Cara Mengimplementasikan Teknik <i>Self Talk</i>	17
4. Variasi-variasi Teknik <i>Self Talk</i>	18
5. Kegunaan dan Evaluasi Teknik <i>Self Talk</i>	18
6. Kunci Sukses Teknik <i>Self Talk</i>	19
B. <i>Problem Solving</i>	20

1. Pengertian <i>Problem Solving</i>	20
2. Rintangan dalam Pemecahan Masalah	21
3. Kemampuan Pemecahan Masalah	21
4. Aspek-Aspek Pemecahan Masalah	23
C. Hipotesis	26

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	27
1. Jenis Penelitian	27
2. Pendekatan Penelitian	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian	28
1. Waktu Penelitian	28
2. Tempat Penelitian	28
C. Variabel Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel	29
E. Metode Pengumpul Data	30
F. Uji Instrumen	32
1. Uji Validitas	32
2. Uji Realibilitas	35
G. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Al Ihya' Ulumaddin Kesugihan Cilacap	39
1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Al Ihya' Ulumaddin Kesugihan Cilacap.....	39
2. Struktur Dewan Pengasuh Pondok Pesantren Al Ihya' Ulumaddin Kesugihan Cilacap	40
3. Santri Pesantren Al Ihya' Ulumaddin Kesugihan Cilacap	42
4. Sarana dan Prasarana	43
B. Dasar dan Tujuan Pendidikan Pesantren	44

1. Pengajian Al Qur'an	45
2. Pengajian Sorogan	49
C. Deskripsi Data dan Analisis	50
1. Kemampuan <i>Problem Solving</i> Santri Pondok Pesantren Al Ihya' Ulumaddin	50
2. Kelompok Eksperimen	51
3. Kelompok Kontrol	54
D. Uji Hipotesis Data	55
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	65
B. Saran	66
C. Penutup	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN-LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Uji Validitas Angket Uji Coba.....	33
Tabel 1.2 Uji Validitas Angket Penelitian	37
Tabel 1.3 Schoring Jawaban Angket	38
Tabel 2.1 Sarana dan Prasarana Pesantren	45
Tabel 2.2 Kategori Kemampuan Problem Solving	51
Tabel 2.3 Hasil Kelompok Eksperimen Pre Test dan Post Test	53
Tabel 2.4 Hasil Kelompok Kontrol Pre Test Dan Post Test	55
Tabel 2.5 Group Statistics Kontrol dan Eksperimen Pre Test dan Post Test.....	56
Tabel 2.6 Independent Samples Test	56
Tabel 2.7 Group Statistics Kelompok Kontrol dan Eksperimen Post Test	59
Tabel 2.8 Independent Samples Test	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-kisi Angket	73
Lampiran 2 Angket Uji Coba	83
Lampiran 3 Angket Shahih dan Angket Gugur	91
Lampiran 4 Uji Reliabilitas Angket Uji Coba	93
Lampiran 5 Uji Reliabilitas Angket Valid	94
Lampiran 6 Angket Pre Test	95
Lampiran 7 Angket Post Test	100
Lampiran 8 RPL Rencana Pelaksanaan Layanan	104
Lampiran 9 Hasil Skor Angket Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen	114
Lampiran 10 Hasil Skor Angket Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol	115
Lampiran 11 Pedoman Wawancara untuk Santri.....	116
Lampiran 12 Pedoman Wawancara untuk Pengurus Pondok Pesantren Al Ihya' Ulumaddin Putri.....	117
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup Peneliti	119
Lampiran 14 Transkrip Wawancara dengan Santri Pondok Pesantren Al Ihya' Ulumaddin Putri	120
Lampiran 15 Transkrip Wawancara dengan Pengurus Pondok Pesantren Al Ihya' Ulumaddin Putri	139
Lampiran 16 Paired Sample T Test Angket Pre Test dan Angket Post Test	142
Lampiran 17 Dokumentasi Foto Kegiatan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Talk</i> dengan Teknik <i>Self Talk</i>	144

