

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berbicara perihal memecahkan masalah merupakan pekerjaan rutin manusia, sebab dalam kehidupan sehari-hari sering kali dihadapkan pada masalah. Walaupun orang selalu berusaha untuk menyelesaikan masalah, namun kenyataannya tidak semua dapat diselesaikan. Teknik *problem solving* adalah pusat teknik yang memiliki beberapa komponen yang mencakup tujuan untuk mencegah suatu permasalahan dalam menggapainya. Teknik pemecahan masalah (*problem solving*) merupakan teknik yang merangsang berfikir dan menggunakan wawasan tanpa melihat kualitas pendapat yang disampaikan oleh peserta didik. Seorang pendidik harus pandai merangsang peserta didiknya untuk mencoba mengeluarkan pendapatnya. (Anggis Pratiwi, 2018. 25).

Problem solving adalah teknik pemecahan masalah (*problem solving techniques*) merupakan suatu proses yang kreatif dimana individu-individu menilai perubahan-perubahan yang ada pada dirinya dan lingkungannya, dan membuat pilihan baru, keputusan-keputusan, dan nilai-nilai hidupnya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa teknik pemecahan masalah merupakan teknik yang pokok untuk hidup dalam masyarakat yang penuh dengan perubahan-perubahan (Dhina Anisatul Mukaromah, 2016. 31).

Sebagai mana fenomena yang ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Anggis Pratiwi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung,

yang berjudul Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Di Madrasah Aliyah Al Hikmah Bandar Lampung. Bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving* berpengaruh untuk meningkatkan motivasi peserta didik hal ini ditunjukkan dengan hasil *post test* setelah melaksanakan layanan dan perubahan sikap, keaktifan peserta didik dalam belajar sehari-hari (Anggis Pratiwi, 2018. 98).

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti melalui observasi pra penelitian dengan media wawancara kepada pengurus pondok pesantren putri yang dilakukan pada hari jum'at 23 maret 2019 menarik kesimpulan bahwa santri yang sering melakukan pelanggaran peraturan pondok pesantren adalah santri Komplek Al Firdaus 2 yang berpenghuni santri tingkatan SMA/MA kelas XI, dominan pelanggaran yang dilakukan membolos pengajian bandungan dan sorogan kitab, absen pengajian madrasah diniyah, datang terlambat sholat berjamaah, meninggalkan pondok pesantren tanpa izin, dan tidak menggunakan jas almamater dan kabur.

Sebagaimana permasalahan diatas, peneliti tertarik dan bermaksud untuk melakukan penelitian di pondok pesantren Al Ihya'Ulumaddin Kesugihan Cilacap, karena idealnya santri dapat berperan dalam meningkatkan kemampuan *problem solving* sesuai dengan teori yang seharusnya.

Upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi permasalahan diatas salah satunya menggunakan teknik *self talk*. *Self talk* adalah menurut Seligman dan Reichenberg mendeskripsikan *self talk* sebagai sebuah *pep talk*

(pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau *antusiasme*) positif seseorang yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *self talk* seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah. *Self talk* adalah sebuah teknik yang berasal dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan pendekatan pendekatan perilaku kognitif untuk konseling lainnya. REBT menyatakan bahwa “orang membuat tuntutan-tuntutan yang tidak masuk akal terhadap dirinya sendiri” yang menyebabkan berbagai gangguan psikologis (Erford, Bradley T, 2017 ; 223).

Layanan bimbingan konseling yang digunakan dalam permasalahan ini adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah bimbingan yang diberikan dalam suatu kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktifitas , dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (peserta didik) yang menjadi peserta layanan. Peserta didik secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan pengambilan keputusan. (Anggis Pratiwi, 2018. 13).

Berdasarkan uraian permasalahan diatas peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan menggunakan bimbingan kelompok, yaitu bimbingan yang diikuti oleh beberapa klien yang terdiri dari 8 sampai 10 anak. Adapun pendekatan yang dapat mendukung dalam proses bimbingan kelompok

yaitu dengan menggunakan pendekatan teknik *self talk*, guna untuk membantu meningkatkan kemampuan *problem solving* santri (kemampuan memecahkan masalah pada santri), dan selanjutnya penelitian ini akan dilaksanakan di pondok pesantren Al Ihya'Ulumaddin Kesugihan Cilacap.

B. Definisi Operasional

Menghindari adanya kesalahan dalam memahami judul skripsi “Efektivitas Teknik *Self Talk* dalam Meningkatkan Kemampuan *Problem Solving* Santri”, ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan. Penjelasan mengenai istilah-istilah tadi akan menjadi pembatas terhadap permasalahan-permasalahan yang akan diteliti. Istilah-istilah tersebut antara lain adalah :

1. Efektivitas

Efektivitas ini sesungguhnya merupakan suatu konsep yang lebih luas yang mencakup berbagai faktor didalam maupun diluar diri seseorang. Dengan demikian, efektivitas tidak hanya dapat dilihat sisi produktivitas, tetapi juga dapat dilihat dari sisi persepsi atau sikap individu (Ns. Raymond H. Simamora, 2008 : 31).

2. Teknik *Self Talk*

Teknik *self talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal, dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self talk* positif yang lebih sehat (Erford, Bradley T, 2017: 223).

Maksud dalam penelitian ini teknik *self talk* adalah bagaimana mengembangkan pemikiran individu yang lebih masuk akal dan sehat untuk

mewujudkan *self talk* positif, dan teknik ini dilakukan dalam bimbingan kelompok sebagai teknik untuk pemecahan masalah pada santri.

3. Kemampuan *Problem Solving*

Kemampuan menurut Anggit M. Sinaga dan Sri Hadiati lebih mendefinisikan kemampuan lebih pada keefektifan orang tersebut dalam melakukan segala macam pekerjaan. Yang artinya kemampuan merupakan dasar dari seseorang tersebut melakukan pekerjaan secara efektif dan tentunya efisien.

Maksud dalam penelitian ini *problem solving* adalah kemampuan cara berfikir kritis atau mengkritisi sebuah persoalan untuk pemecahan masalah yang dihadapi dirinya, sebagai contoh dalam kegiatan pembelajaran di Pesantren dengan jalan melatih santri menghadapi berbagai masalah baik itu masalah pribadi atau perorangan maupun masalah kelompok untuk dipecahkan sendiri atau secara bersama-sama.

4. Santri

Asal usul kata santri yang merupakan akar kata pesantren juga dikatakan bersumber dari kata santri, yang berasal dari kata *sastri*, sebuah kata dari Bahasa *Sansekerta* yang artinya melek huruf (Nasaruddin Umar, 2014 :4).

Santri adalah dari ikatan kata *sant* yang berarti manusia baik, dihubungkan dengan suku kata *tra* yang berarti suka menolong, sehingga pesantren dapat diartikan sebagai tempat pendidikan manusia yang baik-baik. Santri memiliki arti yang sempit dan luas, arti sempit santri adalah

seorang pelajar sekolah agama pondok atau pesantren, dan arti luasnya berarti seorang anggota bagian penduduk Jawa yang menganut Islam dengan sungguh-sungguh (Zainal Arifin, 2018 :18).

5. Pondok Pesantren Al Ihya'Ulumaddi Kesugihan Cilacap

Merupakan lembaga pendidikan non formal yang didirikan oleh beliau KH. Badawi Hanafi tepatnya tanggal 24 November 1925 atau 1334 Hijriyah dan berlokasi di Jalan Kemerdekaan Timur Desa Kesugihan Kidul, Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap.

Berdasarkan definisi operasional di atas maka yang dimaksud dalam penelitian dengan judul penelitian “ Efektivitas teknik *self talk* dalam meningkatkan kemampuan *problem solving* santri di Pondok Pesantren Al Ihya'Ulumaddi Kesugihan Cilacap” adalah suatu kegiatan penelitian untuk mengetahui bagaimana tingkat kemampuan *Problem Solving* santri di Pondok Pesantren Al Ihya'Ulumaddi dengan menggunakan teknik *self talk*. Dalam penelitian ini membatasi ruang lingkup santri putri pondok pesantren Al Ihya'Ulumaddi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana Efektivitas teknik *self talk* dalam meningkatkan kemampuan *problem solving* santri di Pondok Pesantren Al Ihya'Ulumaddi Kesugihan? ”.

D. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui Efektivitas teknik *self talk* dalam meningkatkan kemampuan *problem solving* santri.”

2. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, maka manfaat yang diharapkan bisa diperoleh dari penelitian ini adalah :

a. Manfaat Praktis

- 1) Diharapkan mampu memberikan kontribusi pemikiran yang berguna bagi santri keberhasilan teknik *self talk* dalam Meningkatkan Kemampuan *problem solving* Santri di Pondok Pesantren Al Ihya’Ulumaddin Kesugihan.
- 2) Memberikan informasi dan sumbangan pemikiran bagi peningkatan kualitas cara berfikir santri untuk dapat berdialog dengan dirinya sendiri dan dapat mengerti serta menyelesaikan sendiri persoalan yang dibuatnya serta dapat bertanggung jawab atas apa yang dilakukannya.
- 3) Untuk menambah pengetahuan bagi peneliti secara pribadi maupun para praktisi dan pembaca pada umumnya.

b. Manfaat Teoritis

- 1) Menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti secara pribadi maupun bagi pondok pesantren Al Ihya’ Ulumaddin Kesugihan

tentang Efektifitas *teknik self talk* dalam meningkatkan kemampuan *problem solving* santri.

- 2) Hasil penelitian ini diharapkan menambah khazanah keilmuan pendidikan khususnya di Pondok Pesantren Al Ihya' Ulumaddin Kesugihan dan pihak-pihak lain yang bersangkutan tentang pentingnya kemampuan *problem solving* santri dengan teknik *self talk*.
- 3) Untuk menambah wawasan pengetahuan tentang teori-teori kemampuan *problem solving* santri dengan teknik *self talk*.

E. Telaah Pustaka

Sejauh penulis menelaah tentang buku-buku dan bacaan lainnya maka penulis menemukan buku yang berkaitan dengan judul diatas antara lain yaitu:

Buku *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*(2017), karangan Bradley T. Erford adalah buku yang mengkaji beberapa teknik yang harus diketahui oleh konselor dan didalam buku tersebut ada salah satu teknik yang berkaitan dengan pemahaman berdialog dengan diri sendiri yaitu Teknik *self talk*, Teknik *self talk* adalah sebuah teknik yang berasal dari Rational-Emotive Behavior Therapy REBT (Erford, Bradley T, 2007: 223).

Buku *Spiritual Problem Solving (2010)*, karangan Sholihin Zero to Hero & Kang Puji Hartono, SPS adalah buku yang mengkaji masalah adalah sarana efektif untuk membentuk kepribadian, *Tarbiyah Bil Ahdats Mendidik dengan Perkata* (Zero to hero, Solikhin, 2010 : 71)

Buku *Team Oriented Problem Solving (2017)*, karangan Vincent Gaspersz adalah buku yang mendefinisikan masalah sebagai berikut :

1. Suatu masalah didefinisikan sebagai kesenjangan antara situasi sekarang dan target yang diinginkan
2. Semua orang harus menjadi pemecah masalah (*problem solvers*) dengan cara melakukan analisis secara seksama terhadap proses, kemudian berusaha menutupi kesenjangan yang terjadi antara situasi sekarang dan target yang diinginkan.

Langkah-langkah solusi masalah yang efektif : mendefinisikan masalah secara tertulis, diawali dengan pertanyaan, apa (what) apa akibat utama (Primary Effect) dari masalah itu (Gaspersz, Vincent, 2017: 4)

Buku *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Terapi 2011*. Karangan John William, adalah buku yang mengkaji masalah mengenai *self talk*, mengenal *self talk* bukan berarti anda sedang berbicara sendiri sehingga dilihat orang lain seperti orang tidak waras. *Self talk* adalah pembicaraan yang terjadi dalam pikiran anda sebelum bereaksi dengan orang lain. *Self talk* sangat mempengaruhi kualitas pembicaraan anda dengan orang lain, ketika *self talk* anda membicarakan hal-hal negatif cobalah untuk merubahnya secara positif, redamlah perasaan jengkel yang mungkin tanpa sengaja timbul akibat *self talk* yang secara spontan meracuni perasaan anda (William, Jhon, 2011: 31)

Buku *Pikiran Adalah Kunci 2019*. Karangan Muthia Z. Rizki, adalah buku yang mengkaji mengenai *self talk* atau dialog batin, sejak dilahirkan sampai berusia delapan belas tahun, manusia telah menerima lebih dari

180.000 pesan negatif. Karena kerap datang, tanpa terasa si pesan negatif menjadi bagian dalam hidup dan termanifestasi sebagai sebuah keyakinan tersendiri. Begitulah kutipan Dr. Shad Helmstetter.

Self talk atau dialog batin adalah kegiatan autosugesti yang memengaruhi pikiran bawah sadar anda. Sebagian orang menyebutnya afirmasi . Kemampuan anda memengaruhi diri sendiri secara otomatis sangat tergantung pada kemampuan konsentrasi anda (Rizki, Meuthia, 2019: 79)

Buku *Landasan Pendidikan* (2017). Karangan Prof. Dr. Ir Amos Neolaka. Grace Amalia adalah buku yang didalamnya membahas tentang model curah pendapat model untuk mencari pemecahan masalah (*problem solving*), model ini terdiri dari dua tahap yaitu (Grace Amalia Neolaka, Amos Neolaka, 2017: 355)

1. Tahap identifikasi gagasan atau curah pendapat
2. Tahap evaluasi gagasan.

Buku *Pemahaman Pemecahan Masalah Berdasar Gaya Kognitif* (2019), penulis Heri Agus Susanto adalah buku yang didalamnya membahas tentang langkah-langkah pemecahan masalah, pemecahan masalah atau *problem solving* didefinisikan sebagai suatu proses pencarian jalan keluar dari satu kesulitan atau rintangan (Heri Agus Susanto, 2015:26).

Skripsi Universitas Negeri Malang yang berjudul Efektivitas Penerapan Perpaduan Metode Pembelajaran *Problem Solving* dan *Stad* untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Blitar, yang disusun oleh Ika Filasanti 2008. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya

peningkatan persentase aktifitas belajar siswa sebesar 11,93% yaitu rata-rata aktiitas belajar siswa siklus I sebesar 59,58% dengan taraf keberhasilan tindakan, sedangkan pada siklus II sebesar 71,51% dengan taraf keberhasilan tindakan baik. Peningkatan juga nampak pada hasil akhir belajar sebesar 9,6%. Berdasarkan analisis data yang dilakukan yaitu menggunakan teknik analisis kualitatif, yang menjadi variabel (x) dalam penelitian ini yaitu Efektivitas Perpaduan Penerapan Metode Pembelajaran *Problem Solving* dan *Stad*, Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa menjadi variabel (y), sedangkan populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 1 Blitar (Ika Filasanti, 2008. abstraksi).

Perbedaan antara skripsi ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu terletak pada variabel (x) dan variabel (y) serta subjek penelitian, dimana penelitian peneliti berjudul “Efektivitas Teknik *Self Talk* dalam Meningkatkan Kemampuan *Problem Solving* Santri” dalam penelitian ini yang menjadi variabel (x) yaitu efektivitas teknik *self talk* dan yang menjadi variabel (y) yaitu kemampuan *problem solving* santri, sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu seluruh santri putri Komplek Al Firdaus 2 di Pondok Pesantren Al Ihya’Ulumaddin Kesugihan Cilacp.

Skripsi Universitas Negeri Semarang yang berjudul Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang, yang disusun oleh Putri Limaran Sari 2019. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa kepemimpinan siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan

teknik *self talk* termasuk kategori sedang presentase rata-rata 61,48%, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* termasuk dalam kategori tinggi presentase 73,24% sehingga terjadi peningkatan sebesar 13%. Berdasarkan analisis data yang dilakukan yaitu menggunakan penelitian eksperimen, yang menjadi variabel (x) dalam penelitian ini yaitu keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*, meningkatkan kepemimpinan menjadi variabel (y), sedangkan populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Semarang (Putri Limaran Sari, 2019: 70).

Perbedaan antara skripsi ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu terletak pada variabel (x) dan variabel (y) serta subjek penelitian, dimana penelitian peneliti berjudul “efektivitas teknik *self talk* dalam meningkatkan kemampuan *problem solving* santri” dalam penelitian ini yang menjadi variabel (x) yaitu efektivitas teknik *self talk* dan yang menjadi variabel (y) yaitu kemampuan *problem solving* santri, sedangkan subjek penelitian ini yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu seluruh santi putri Komplek al Firdaus 2 Pondok Pesantren Al Ihya’Ulumaddin Kesugihan Cilacap.

Skripsi Universitas Negeri Semarang yang berjudul Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Solving* terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII D SMP Negeri 1 Kartanegara tahun ajaran 2015/2016, yang disusun oleh Dhina Anisatul Mukaromah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* terhadap motivasi belajar siswa kelas VIII D SMP Negeri 1

Kartanegara. Hal ini ditunjukkan dengan motivasi belajar siswa sebelum diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* berada pada kriteria sedang (61,01%) dan setelah diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* masuk dalam kategori sangat tinggi (74,59%) dengan demikian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa. Berdasarkan analisis data yang dilakukan yaitu menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimen*, yang menjadi variabel (x) dalam penelitian ini yaitu pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*, peningkatan motivasi belajar menjadi variabel (y) sedangkan populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII D SMP Negeri 1 Kartanegara Kabupaten Purbalingga (Dhina Anisatul Mukaromah, 2016. 54).

Perbedaan antara skripsi ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu terletak pada variabel (x) dan variabel (y) serta subjek penelitian, dimana penelitian peneliti berjudul “ efektivitas teknik *self talk* dalam meningkatkan kemampuan *problem solving* santri “ dalam penelitian ini yang menjadi variabel (x) yaitu efektivitas teknik *self talk* dan yang menjadi variabel (y) yaitu kemampuan *problem solving* santri, sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu seluruh santri putri Komplek Al Firdaus 2 di Pondok Pesantren Al Ihya’Ulumaddin Kesugihan Cilacap.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan sebuah kerangka yang menentukan bentuk atau gambaran skripsi yang akan dibuat setelah penelitian selesai dilakukan. Secara umum isinya terdiri dari bagian awal, tengah dan akhir. Bagian awal skripsi adalah bagian permulaan skripsi yang terdiri dari halaman judul, halaman persembahan, halaman motto, halaman kata pengantar, halaman daftar isi, halaman daftar tabel, dan halaman gambar atau halaman bagan. Selanjutnya bagian kedua yaitu bagian tengah yang terdiri dari lima bab, dari bab I sampai bab V.

Bab I, berupa pendahuluan : Latar Belakang Masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, telaah pustaka, dan sistematika penulisan skripsi.

Bab II, berupa landasan teori atau kajian teori : yaitu kemampuan *Problem Solving* Santri Pondok Pesantren Al Ihya'ulimaddin Kesugihan hipotesis tindakan dan indikator lapangan.

Bab III, penggunaan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari jenis dan pendekatan penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek atau objek penelitian, prosedur penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

Bab IV, laporan hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari beberapa sub, yaitu sub pertama tentang gambaran umum Pondok Pesantren Al Ihya'Ulumaddin Kesugihan Cilacap meliputi: sejarah singkat, letak dan keadaan geografis. Sub yang kedua tentang gambaran umum berdirinya

Pondok Pesantren Al Ihya'Ulumaddin Kesugihan Cilacap. Sub ketiga berupa hasil penelitian dan pembahasan penelitian tindakan yang telah dilakukan mengenai Efektifitas Teknik *Self Talk* dalam Meningkatkan Kemampuan *Problem Solving* Santri

Bab V, merupakan penutup yang berisi kesimpulan dan saran. Bagian akhir skripsi memuat daftar pustaka, lampiran-lampiran dan daftar riwayat hidup peneliti.