

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya manusia hidup untuk mencari ketenangan dan kebahagiaan, walaupun tidak semua orang mampu untuk mencapai semua keinginannya. Rintangan dan hambatan kerap terjadi dalam kehidupan yang melahirkan rasa gelisah dan tidak nyaman dalam prosesnya. Meski begitu, semua orang pasti mampu untuk terus menjalani kehidupan dengan lebih baik lagi meski dengan banyaknya rintangan asalkan mau belajar dan siap untuk menerima realita. Kata menerima terdengar cukup mudah untuk dikatakan namun tidak semua orang bisa menerima bahkan menerima untuk hal yang paling dekat yaitu menerima dirinya sendiri.

Helmi mengemukakan bahwa penerimaan diri atau *self-acceptance* merupakan sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi kemudian menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidup (Nurviana, 2010:04). Menurut Rieny (2018:124) *self-acceptance* atau penerimaan diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat menerima keberadaan diri. *Self-acceptance* atau penerimaan diri memegang peranan penting dalam interaksi sosial, karena penerimaan diri dapat membantu seseorang berinteraksi dengan orang lain. Oleh karena itu, individu tanpa penerimaan diri seringkali sulit menerima orang lain, yang berdampak pada perkembangan realisasi diri.

Kepribadian yang sehat akan menunjukkan sikap menerima kepada diri, baik dari segi kekurangan maupun kelebihan. Dengan *self-acceptance* yang baik seseorang akan selalu bersikap positif pada dirinya, mengakui dan selalu menerima segala aspek yang ada pada dirinya dan selalu berpikir positif dalam kehidupan. *Self-acceptance* atau yang biasa disebut dengan penerimaan diri merupakan salah satu faktor terpenting untuk mencapai kebahagiaan, sebab salah satu kunci untuk bahagia adalah dengan menerima. Artinya penerimaan diri juga berlaku dalam penerimaan sosial, dimana diri harus bisa menerima akan lingkungan sekitar. Sebab

manusia yang baik adalah manusia yang mampu menerima dan menyesuaikan diri dengan realitas yang ada. Tanpa adanya *self-acceptance* individu akan mengalami banyak kesulitan dalam hidup, sebab akan cenderung mengalami kemunduran dalam hidup karena sedikit bahkan tidak ada kemajuan sama sekali, sebab yang ada pada dirinya sendiri saja tidak ia terima. Oleh karena itu, *self-acceptance* sangatlah berpengaruh untuk keberlangsungan hidup karena untuk menerima orang lain seseorang perlu terlebih dahulu menerima dirinya sendiri.

Pada dasarnya remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang mempengaruhi perkembangan semua aspek termasuk pembentukan kepribadian. Untuk itu, tentu saja remaja memerlukan bimbingan dalam memahami tentang dirinya dan juga lingkungannya, serta dalam menentukan arah hidupnya. Dapat diketahui bahwa proses perkembangan seseorang tidak selalu berjalan dengan mulus atau terbebas dari masalah. Yusuf (2012:184) menyatakan proses perkembangan tidak selalu berjalan sesuai dengan harapan, dan juga nilai-nilai yang dianut sebab banyak faktor yang menghambat. Faktor penghambat ini bisa bersifat eksternal ataupun internal

Dalam pembentukan kepribadian remaja perlu memahami tentang apa itu penerimaan diri, dimana penerimaan diri ini berperan penting dalam membantu proses aktualisasi. Dalam melalui proses tersebut remaja memerlukan bimbingan agar mereka memiliki pemahaman tentang diri, lingkungan dan juga pengalaman. Individu yang mempunyai penerimaan diri rendah akan mudah putus asa, selalu menyalahkan dirinya, malu, rendah diri akan keadaannya, merasa tidak berarti, merasa iri terhadap keadaan orang lain, dan akan sulit membangun hubungan positif dengan orang lain, serta tidak bahagia.

Self-acceptance menjadikan individu mengerti dan memahami akan dirinya, tahu betul setiap sudut kekurangan dan kelebihan, dan selalu bersyukur atas apa yang telah Allah berikan kepadanya tidak membanding-bandingkan pula dengan kelebihan yang ada pada orang lain. Sebab dengan membanding-bandingkan inilah yang akan membuat kita

menjadi orang yang tidak bisa menerima apa yang ada, cenderung tidak percaya diri dan bahkan menjadikan individu yang tidak bisa berdamai dengan diri. Sikap tidak realistis inilah yang akan menjadikan seseorang kurang bersyukur atas apa yang telah Allah berikan.

Di zaman modern seperti saat ini, pengetahuan tentang agama harus tetap berperan penting khususnya di bidang pendidikan. Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan tradisional islam yang ada sejak zaman dulu untuk mempelajari, memahami, dan mengamalkan ajaran agama islam. Di pondok pesantren seseorang dilatih untuk bisa menghargai orang lain serta hidup mandiri tanpa bergantung kepada orang lain, dan juga tempat untuk menjadi orang yang selalu bisa menolong orang lain, bukan hanya orang yang hanya bisa meminta tolong.

Pondok pesantren tidak akan pernah terkikis meski hadir dalam berbagai situasi dan kondisi serta pun dalam keadaan yang sangat sederhana dan mempunyai karekteristik yang beragam. Pondok pesantren Sains Salman As-Salam cikalahang tergolong kedalam pondok pesantren modern, yaitu dengan berupaya memadukan tradisionalitas dan modernitas pendidikan. Sistem pengajaran formal ala klasikal (pengajaran di dalam kelas) dan kurikulum terpadu diadopsi kemudian disesuaikan dengan pendidikan agam serta pendidikan umum . Meski sama-sama diajarkan kedua bidang ilmu ini namun dengan proporsi pendidikan agama lebih mendominasi. Sistem pendidikan yang digunakan di pondok pesantren modern dinamakan sistem Mu'allimin. (Tolib, 2015:62)

Kehidupan pondok pesantren dengan banyaknya kegiatan serta interaksi dengan berbagai macam karakter. Hal ini terkait dengan perkembangan tentu turut andil dalam pembentukkan kepribadian santri termasuk dalam penerimaan diri atau *self-acceptance*. *Self-acceptance* juga berpengaruh terhadap pertahanan santri dalam menjalani kehidupan di pondok pesantren. Pondok Pesantren Sains Salaman As-Salam mempunyai konsep pengajaran ala Gontor, dimana santri di didik untuk bisa berbahasa Arab dan bahasa Inggris, Muhadoroh, serta kegiatan seperti

berlatih menjadi Event Organizer dan juga masih banyak kegiatan ekstrakurikuler yang lain. Dari berbagai kegiatan tersebut tentunya mengharuskan santri untuk memiliki kemampuan dan pertahanan diri yang dimana pertahanan diri ini harus diimbangi juga dengan penerimaan diri. Penerimaan diri ini merupakan sebuah sikap yang didasarkan pada pujian yang relatif objektif mengenai kemampuan dan nilai diri berdasarkan kemampuannya dan mengakui secara realistis atas kelemahannya namun tetap memiliki rasa puas terhadap kemampuan dan juga kelemahannya, sehingga menjadikannya individu yang tetap bersyukur dan pantang menyerah.

Penerimaan diri bisa mempengaruhi beberapa hal pada kehidupan santri, seperti kedisiplinan, mampu menjalankan tugas dengan baik dan juga kemampuan bersosial. Sebab penerimaan diri merupakan faktor yang sangat penting, baik penerimaan diri nya maupun penerimaan sosial guna mencapai ketenangan serta kebahagiaan dalam hidup. Namun setelah melakukan observasi dan tanpa disadari ternyata yang terjadi di lapangan masih dijumpai santri dengan penerimaan diri rendah.

Berdasarkan hasil wawancara, penulis mendapatkan rujukan dari pengasuh pondok untuk melakukan penelitian kepada santri putri tepatnya yang duduk di kelas III SMP. Berdasarkan informasi yang diberikan oleh pengasuh pondok dan juga kepala sekolah menyatakan bahwa, masih terdapat santri khususnya santri putri yang memiliki penerimaan diri rendah seperti salah satunya adalah hubungan antar santri yang kurang baik. Kurangnya penerimaan diri menyebabkan hubungan sosial menjadi tidak nyaman karena terjadi pembatasan diri terhadap orang lain. Beberapa gejala yang dijumpai peneliti di lapangan yaitu rendah dalam memahami keadaan diri, ragu dalam menghadapi masa depan, merasa khawatir terhadap latar belakang dirinya dan juga kurangnya kedekatan dari beberapa santri dengan santri yang lain. Setelah dilakukannya wawancara dengan salah satu ustadzah, menyatakan bahwa terdapat satu santri berinisial ASM yang kerap terlihat sering menyendiri dan selalu berada pada barisan paling belakang setiap kali pelaksanaan sekolah. Santri tersebut tidak terlihat begitu akrab dengan teman-temannya

seperti santri yang lain meski ia memiliki beberapa teman yang terlihat akrab.

Beberapa kejadian di atas menunjukkan bahwa terdapat gejala *self-acceptance* yang rendah terhadap santri. Dalam mengatasi rendahnya *self-acceptance* pada santri peneliti berencana akan melakukan penelitian dengan menggunakan terapi realitas. Layanan konseling yang diberikan peneliti kepada santri berupa konseling individu guna menjaga privasi konseli dari konseli yang lain dan juga memberikan kesempatan kepada konseli untuk bisa menyampaikan permasalahannya dengan nyaman pada saat pelaksanaan konseling.

Terapi realitas merupakan pendekatan konseling dengan memfokuskan pada tingkah laku sekarang dan memberikan kebebasan untuk membuat pilihan dalam kehidupannya dan harus menerima konsekuensi berupa tanggung jawab terhadap pilihan dan apa yang telah dipikirkannya bukan hanya pada apa yang dilakukannya saja. Kunci utama dari terapi ini yaitu menanamkan penerimaan terhadap realitas dan mampu untuk bertanggung jawab. Menurut Glesser, dalam Latipun (2007:459) bermental sehat adalah bertanggung jawab dalam semua perilaku, seseorang tidak diperkenankan untuk bertindak semaunya, untuk itu harus menunjukkan tingkah laku yang tepat dan menghindari tingkah laku yang salah (*right and wrong behavior*). Secara umum tujuan konseling realitas sama dengan tujuan hidup, yaitu agar seseorang dapat mencapai kehidupan dengan *sukses identity*.

Oleh karena itu konseling realitas sangat tepat digunakan untuk meningkatkan *self-acceptance* sebab pendekatan ini bisa membantu seseorang untuk mendorong dirinya sendiri dalam menentukan pilihan yang dapat memperbaiki kehidupannya. Dalam penelitian terdahulu konseling realitas sudah terbukti dapat meningkatkan *self-acceptance* seseorang dengan menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah dilakukannya *treatment*, yaitu perubahannya mencapai 16%. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan studi *pre-eksperimen* untuk

membuktikan apakah konseling realitas ini bisa juga efektif dilakukan pada santri di Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalahang.

Berdasarkan studi kasus di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul **“Efektivitas Layanan Konseling Realitas Dalam Meningkatkan *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri) Pada Santri Putri di Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalahang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pentingnya *self-acceptance* (penerimaan diri) bagi remaja khususnya pada santri putri di Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalahang.
2. Masih ditemui santri yang memiliki *self-acceptance* (penerimaan diri) yang rendah.
3. Pentingnya membangun tujuan hidup untuk meningkatkan *self-acceptance* (penerimaan diri) pada santri.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini yang berjudul **“Efektivitas Layanan Konseling Realitas Dalam Meningkatkan *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri) Pada Santri Putri di Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalahang”** Maka fokus penelitian ini adalah pada dua hal, yaitu konseling realitas dengan menggunakan tehknik WDEP serta *self-acceptance* (penerimaan diri) dengan melihat beberapa aspek yang menjadi faktor penerimaan diri, yaitu aspek fisik, aspek psikologi, aspek sosial, dan juga aspek moral. Dan kemudian yang menjadi objek adalah santri putri kelas III SMP.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti merumuskan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana gambaran *Self-Acceptance* (penerimaan diri) santri putri di Pondok Pesantren Sains Salman As-salam Cikalahang ?
2. Bagaimana rancangan layanan konseling realitas untuk meningkatkan *Self-Acceptance* (penerimaan diri) pada santri putri di Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalahang?
3. Bagaimana efektivitas layanan konseling realitas dalam meningkatkan *Self-Acceptance* (penerimaan diri) pada santri putri di Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalahang?

E. Tujuan

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran *Self-Acceptance* (penerimaan diri) santri putri di Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalahang.
2. Untuk mengetahui rancangan layanan konseling realitas untuk meningkatkan *Self-Acceptance* (penerimaan diri) pada santri di Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalahang.
3. Untuk mengetahui efektivitas layanan konseling realitas dalam meningkatkan *Self-Acceptance* (penerimaan diri) pada santri putri di Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalahang

F. Manfaat penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembacanya. Adapun manfaat penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini peneliti berharap dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang Konseling dengan terapi realitas dalam meningkatkan *self-acceptance*

(penerimaan diri) santri. Peneliti juga berharap penelitian ini bisa dijadikan sebagai sumber informasi dan referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti permasalahan yang berkaitan dengan penelitian ini.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan *self-acceptance* (penerimaan diri) santri agar dapat bisa berdamai dengan diri dan lingkungan sekitar. Bagi peneliti diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam meningkatkan skill dan keterampilan dalam bidang konseling, dan juga untuk memenuhi sebagian syarat menempuh gelar sarjana sosial (S.Sos) pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.

