



PENGARUH INSECURE TERHADAP INTERAKSI SOSIAL PADA SANTRI BABUN NAJAH

Jumi Adela Wardiansyah✉

Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

email: jumi4dela@gmail.com

Abstrak

Keberhasilan sebuah proses pembelajaran sangat erat kaitannya dengan proses interaksi. Pondok pesantren, seorang ustadz/ustazah selain menjadi pengajar harus menjadi uswah/contoh dalam menanamkan nilai-nilai agama dan nilai-nilai moral. Selain itu, interaksi antara ustadz/ustazah dan santri ini diharapkan memberikan pemahaman kepada santri mencakup kemampuan kognitif, afektif maupun psikomotorik. Tujuan penelitian ini untuk menghilangkan rasa insecure pada santri agar santri bias berinteraksi dengan sempurna pada pondok pesantren babun najah. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (field research) yaitu dengan tujuan memberikan gambaran mengenai bentuk interaksi social. Pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, menggunakan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan kondensasi data, display data, dan verifikasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa. 1). Kurang percaya diri karena perasaan tidak aman dan tidak nyaman terhadap dirinya. Orang yang kurang percaya diri bisa merasa gelisah, malu dan takut atas ketidak mampuan dirinya. Situasi seperti ini dapat membuat santri depresi yang berlebihan sehingga memicu adanya gangguan jiwa. 2). Faktor kurang percaya diri seperti tidak menerima kemampuan diri sendiri. Masih melihat kelebihan orang lain di bandingkan dengan dirinya. Suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman itu sendiri harus ada proses interaksi dengan lingkungannya. Perubahan-perubahan tersebut akan dinyatakan dalam seluruh aspek kognitif, afektif dan psikomotor. 3). Perannya sebagai pembina asrama dikarenakan dengan terjadinya kurang percaya diri santri di sebabkan ketidak mandirian santri dalam bersikap atau dalam mengambil keputusan maka kebanyakan dari santri-santri di sini menjadi insecure terhadap diri sendiri dan membandingkan dirinya dengan teman-temannya.

Kata Kunci: *Pengaruh Insecure, Interaksi Sosial, Santri.*

Abstract

The success of a learning process is closely related to the interaction process. Islamic boarding school, an ustadz/ustazah besides being a teacher must be an uswah/examples in instilling religious values and moral values. In addition, the interaction between the ustadz/ustazah and the santri is expected to provide understanding to the students including cognitive, affective and psychomotor abilities. This study uses a qualitative type of research with the type of field research with the aim of providing an overview of the form of social interaction. qualitative approach with the type of case study, using data collection techniques of observation, interviews, and documentation. Data analysis in this study uses data condensation, data display, and verification. The results of this study

indicate that. 1). Lack of self-confidence because of feelings of insecurity and discomfort towards him. People who lack self-confidence can feel anxious, ashamed and afraid of their own inadequacy. Situations like this can make students depressed excessively so that it triggers a mental disorder. 2). Lack of self-confidence factors such as not accepting one's own abilities. Still see the advantages of others compared to himself. An individual effort process to obtain a new behavior change as a whole, as a result of the experience itself there must be a process of interaction with the environment. These changes will be expressed in all aspects of cognitive, affective and psychomotor. 3). His role as a hostel builder is due to the lack of self-confidence of students due to the lack of independence of students in attitude or in making decisions, most of the students here become insecure of themselves and compare themselves with their friends.

Keywords: *Effect of Insecure, Social Interaction, Santri.*

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk Tuhan yang tidak bisa hidup sendiri, mereka membutuhkan orang lain untuk memenuhi kebutuhan, baik kebutuhan fisik maupun rohani serta kebutuhan lain untuk kelangsungan hidupnya (Saihu, 2019). Individu memiliki potensi untuk memenuhi kebutuhan tersebut, namun potensi yang ada pada setiap individu sangat terbatas sehingga harus meminta bantuan kepada individu lain yang sama- sama hidup di lingkungan sekitarnya.

Interaksi tersebut terjadi apabila individu atau kelompok saling bertemu kemudian melakukan kontak atau komunikasi (Muhamad Rifki Ainul Adha, 2019). Bentuk interaksi tersebut tidak hanya bersifat asosiatif yang mengarah pada bentuk kerjasama, akomodasi untuk mencapai kestabilan dan asimilasi tetapi dapat berupa tindakan disosiatif yang lebih mengarah pada hal yang bersifat persaingan, perlawanan dan sejenisnya.

Interaksi merujuk pada hubungan khusus yang berlangsung antar manusia dengan cara menafsirkan setiap tindakan orang lain. Interaksi tersebut akan berlangsung selama pihak-pihak yang bersangkutan saling mendapatkan keuntungan dan mendapatkan tujuan tertentu atau adanya hubungan timbal balik dari kelangsungan proses tersebut. Selain itu, kecenderungan manusia untuk berhubungan menciptakan bentuk komunikasi melalui bahasa dan tindakan. Melalui interaksi manusia belajar memahami ciri-ciri yang ada dalam sebuah kelompok (Rizki Apriani, 2011). Interaksi yang terjadi dapat terlaksana, baik secara individu maupun berkelompok. Interaksi sosial secara berkelompok biasanya berlangsung pada institusi-institusi tertentu termasuk institusi pendidikan.

Kehidupan sosial yang berproses, seiring waktu dituntut oleh banyak faktor yang akan mempengaruhi perubahan yang terjadi didalamnya. Kompetisi dalam meraih tujuan merupakan hal yang aksiomatik dalam mewujudkan keinginan individu-individu dalam sebuah kelompok. Interaksi

sosial merupakan hubungan-hubungan sosial yang dinamis yang menyangkut hubungan antara orang-orang perorangan, antara kelompok-kelompok manusia, maupun orang perorangan dengan kelompok manusia (Siti Rahma Harahap, 2020). Apabila dua orang bertemu interaksi sosial dimulai pada saat itu. Mereka saling menegur, berjabat tangan, atau saling berbicara.

Interaksi sosial juga kunci dari semua kehidupan sosial, oleh karena tanpa interaksi sosial, tak akan mungkin ada kehidupan bersama maupun secara timbal balik antara perorangan dengan kelompok. pengaruh interaksi sosial dapat diartikan sebagai hubungan timbal balik baik perorangan maupun dalam kelompok dari suatu yang ikut membentuk watak atau kepercayaan diri seseorang. Beberapa hal yang dapat menjadi sumber informasi bagi dimulainya komunikasi atau interaksi sosial. Sumber informasi tersebut dapat terbagi dua, yaitu Ciri fisik dan Penampilan. Ciri fisik, adalah segala sesuatu yang dimiliki seorang individu sejak lahir yang meliputi jenis kelamin, usia, dan ras (M. Anwar Syahputra, 2021). Penampilan di sini dapat meliputi daya tarik fisik, bentuk tubuh, penampilan berbusana, dan wacana.

Pada umumnya individu melakukan interaksi dengan individu lain. Proses interaksi tidak lepas dari adanya penyesuaian diri. Penyesuaian diri dilakukan untuk membantu menjaga dan tetap berada dalam keharmonisan dengan lingkungan. Penyesuaian diri diistilahkan sebagai adjustment. Adjustment merupakan proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dengan tuntutan lingkungan (Gunawan and Gunawan, 2020). Seseorang yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik disebut maladjustment. Sebagian individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan maupun masyarakat pada umumnya. Akibat kegagalan melakukan penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan yang kompleks tidak sedikit orang-orang mengalami stress atau depresi. Menurut H. Bonner (Nur Fitria Alfaathir, 2018) interaksi sosial adalah suatu hubungan antara dua atau lebih individu manusia, dimana kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki kelakuan individu yang lain, atau sebaliknya.

Percaya diri dalam Islam sangat dianjurkan. Dengan bersikap percaya diri sama saja individu memberikan prasangka baik untuk diri sendiri serta bagi seseorang yang memberikan motivasi, yang berlandaskan firman Allah:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (QS. Ali Imran : 139)

Insecure merupakan perasaan dimana seseorang mengalami rasa tidak aman, seseorang cenderung hidup dalam ketakutan. Semakin tidak percaya diri, semakin banyak rasa tidak aman yang ada dalam pikiran (Rasip, Kurniawan and Syahrina, 2020). Perasaan insecure ini muncul karena kurang penghargaan terhadap diri sendiri, seseorang merasa tidak puas dan tidak yakin oleh kemampuan dirinya. Rasa insecure bisa datang kapan saja dan dimana saja. Rasa tidak nyaman adalah perasaan seseorang merasa kurang nyaman dan sempurna dalam kondisi fisik, psikospiritual, lingkungan, budaya dan sosialnya. Menurut (Kartawidjaja, 2020) rasa tidak nyaman mempunyai batasan karakteristik yaitu: ansietas, berkelelahan, gangguan pola tidur, gatal, gejala distress, gelisah, iritabilitas, ketidakmampuan untuk relaksasi, kurang puas dengan keadaan, menangis, merasa dingin, merasa kurang senang dengan situasi, merasa hangat, merasa lapar, merasa tidak nyaman, merintih, dan takut. Rasa tidak nyaman merupakan suatu gangguan dimana perasaan kurang senang, kurang lega, dan kurang sempurna dalam dimensi fisik, psikospiritual, lingkungan serta sosial pada diri yang biasanya mempunyai gejala dan tanda minor mengeluh (Setiawan, 2020).

Menurut (Shofiah, 2018) tidak semua anak bisa merasakan gaya kelekatan aman yang cenderung membentuk konsep diri yang bagus pada diri seorang anak. Hal ini tergantung pada seberapa besar kepekaan seorang pengasuh terhadap sinyal yang diberikan oleh seorang anak. Anak yang memiliki gaya kelekatan aman ini cenderung memiliki pengasuh yang sangat baik, perhatian, peka, dan menerima. Bisa pula membuat keseharian kita menjadi terganggu. Insecure akan muncul karena berbagai hal, yakni disebabkan oleh diri sendiri atau bahkan orang lain. Misalnya karena kurangnya bersyukur dan selalu membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih punya poin plus, sehingga kita tidak mampu melihat kelemahan yang ada pada diri kita sendiri. Terlebih lagi di era sekarang media sosial menjadi platform untuk seseorang bebas mengekspresikan dirinya atau untuk sekedar membagikan apa yang mereka punya baik dari segi fisik, akademik maupun materi, itu bisa menjadi pemicu seseorang menjadi insecure.

Seperti hasil wawancara peneliti dengan Ustad Fauzi “bahwa terdapat santri yang memiliki sikap dan perilaku yang menunjukkan kurang percaya diri, yaitu ketika menghafal di depan kelas akan merasa cemas dan walaupun hafal itu hanya setengah tidak sempurna, setelah menghafal ketika menjelaskan santri akan merasa malu, gemetar, sulit untuk beradaptasi dengan tempat baru, kurang dapat bergaul, merasa tidak mampu untuk memahami materi dan kebanyakan mereka akan memutuskan untuk tidak melanjutkan pendidikan sampai lulus”. Hambatan-hambatan tersebut perlu dituntaskan agar santri dapat belajar dengan baik dan nyaman. Ketidakpercayaan diri juga terlihat ketika para santri belajar dikelas. Santri akan merasa cemas ketika berada didalam kelas, akibat rasa

cemas itu hafalannya tidak sempurna. Dalam lingkungan bermain ada santri yang susah untuk bergaul dengan teman baru, serta merasa malu. Hal ini dapat menjadikan kemampuan santri tidak optimal dan mengakibatkan santri tidak betah di pesantren. Hal tersebut perlu mendapat penyelesaian untuk menumbuhkan rasa kepercayaan diri para santri, dalam hal ini menumbuhkan kepercayaan diri santri. Demikian halnya dengan, mereka akan melewati perkembangan sebagaimana mestinya baik perkembangan psikis, emosi, sosial, kognitif dan fisiknya. Tidak akan ada kekhawatiran pada mereka selama tercipta kelekatan yang aman baginya.

Menurut (Fajriah, 2021) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Kurangnya rasa percaya diri, membuat seseorang mengabaikan hidupnya dan bersikap negatif. Rasa percaya diri mempengaruhi emosi seseorang dan punya potensi untuk memberi dampak yang serius. Allah Berfirman didalam Al-Qur'an surah Al-Hujarat ayat 13:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ١٣

Artinya: *“Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.” (QS. Al Hujarat: 13).*

Penjelasan ayat tersebut adalah Allah menciptakan manusia ada yang laki-laki dan perempuan yaitu untuk menyempurnakan, mengapa suku mereka berbeda, mengapa semua orang tidak memiliki warna yang sama dan mengapa dunia bukan satu bangsa. Allah menjawabnya dengan langsung menyapa manusia dengan mengatakan: “Manusia, Kami menciptakan kalian semua dari laki-laki dan perempuan, dan menjadikan kalian berbangsa dan bersuku sehingga kalian bisa saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah yang paling bertakwa kepadamu.

Beberapa hasil penelitian mendeskripsikan bahwa siswa yang masih duduk di bangku SMA/SMK adalah siswa pada usia remaja, antara usia 15-17 tahun. Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak yang penuh ketergantungan menuju masa pembentukan bertanggung jawab. Perubahan yang terjadi di masa remaja akan mempengaruhi perilaku individu. Pada masa remaja inilah siswa harus memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk melangkah karena aspek kepercayaan diri ini merupakan aspek yang sangat berpengaruh dalam membentuk kepribadian siswa. Kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh setiap siswa, karena aspek kepercayaan diri ini

mempengaruhi dalam setiap proses belajarnya, baik dalam belajar di kelas, di rumah atau di manapun (Nidawati Wahyu 2011). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Fitri, dampak insecure itu sangatlah tidak baik bagi siapapun dikarenakan banyak menimbulkan hal-hal yang negatif dengan teknik problem solving berpengaruh secara signifikan terhadap level konflik pada remaja yang memiliki insecure attachment dengan orang tua (Susi Fitri & Aulia Masturah 2019). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Siti (Rohmahwati, 2010) hubungan antara secure attachment dan dukungan sosial dengan self disclosure pada santri pondok pesantren al-muayyad Surakarta bahwasanya hasil penelitian self disclosure merupakan salah satu faktor yang dibutuhkan dalam hubungan interpersonal, karena dengan adanya pengungkapan diri seseorang dapat mengungkapkan pendapatnya, perasaannya, cita-citanya dan sebagainya. Sehingga munculnya hubungan keterbukaan, hubungan keterbukaan ini akan memunculkan hubungan timbal balik positif yang menghasilkan rasa aman. Adanya penerimaan diri sehingga mampu menyelesaikan masalah hidup. Self disclosure sangat penting bagi santri agar dapat membina hubungan akrab dengan sesama santri, ustazah, ustadz, maupun dengan pengasuh. Ada banyak hal yang bisa meningkatkan self disclosure santri diantaranya secure attachment yang dimiliki santri dan dukungan sosial yang didapatkan.

Hasil observasi awal yang peneliti amati langsung di lapangan pada pesantren/dayah modern Babun Najah Banda Aceh adalah gejala tidak percaya diri pada santri dapat dilihat dari beberapa ciri-ciri yaitu susah berbicara, gagap dan ragu-ragu, menutup diri, rasa malu dan tidak berani, ketidak mampuan berfikir secara mandiri dan merasakan ada kejahatan dan bahaya serta bertambahnya rasa ketakutan dan kekhawatiran (Andriani, 2017). Salah satu sebabnya yaitu bisa karena cara mendidik yang salah atau bisa juga karena dibebani pekerjaan yang di luar kemampuan yang dimiliki sehingga dia tidak percaya diri dan gagal itulah yang membuat santri insecure pada dirinya dan membandingkan dirinya dengan temannya dan dapat juga dilihat dari segi yang lain pada pondok pesantren Babun Najah yaitu, pesantren tersebut belum memenuhi kapasitas seperti seorang konselor, dimana seorang konselor ini bertujuan untuk membimbing peserta didiknya agar mandiri dalam segala hal, seperti dalam mengambil keputusan, membantu individu mengenali dirinya dengan memberi informasi tentang dirinya, membantu mengembangkan diri secara optimal, memberi kebebasan kepada individu untuk membuat keputusan sendiri serta memilih jalurnya sendiri yang dapat mengarahkannya lebih baik dan lain sebagainya.

Berdasarkan latar belakang di atas penelitian ini berfokus kepada: 1. Bagaimana bentuk interaksi sosial terhadap pengaruh insecure pada santri. 2. Bagaimana interaksi sosial yang menyebabkan santri merasa insecure. 3. Faktor-faktor apa yang mendukung peran ustadz/ustazah dalam menanggulangi terjadinya insecure pada santri.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (field research) yaitu dengan tujuan memberikan gambaran mengenai bentuk interaksi social (Darmalaksana, 2020). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan kondensasi data, display data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi data. Dalam hal ini peneliti secara pribadi merupakan mahasiswa pascasarjana di Yogyakarta, karena ada pembatasan tatap langsung atau interaksi fisik (*physical distancing*), peneliti menggunakan media online whatsapp baik via Audio call maupun dengan chatting dalam memudahkan mengumpulkan data. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Purposive sampling yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 6 orang responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Rasa Insecure Santri

Dampak yang besar terhadap rasa *insecure* dan kepercayaan diri mereka pada zaman sekarang ialah karena mereka melihat bahwa berbagai orang yang mereka temui memiliki kehidupan yang sempurna, tidak seperti kehidupan mereka. Banyak dari kalangan mereka membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain yang ia lihat di sekelilingnya. Hal yang paling sering mereka bandingkan ialah fisik. Padahal tentu di dunia ini tidak ada manusia yang terlahir sempurna. Sebab banyaknya dari kalangan mereka yang hanya menunjukkan kesenangan dan sisi kesempurnaan orang tersebut, menimbulkan kesenjangan bagi mereka yang merasa kurang percaya diri. Fitur tersebut juga memungkinkan seseorang baik yang dikenal maupun tidak. Tidak sedikit pula, komentar mereka tersebut mengandung cemoohan/hujatan dengan kata-kata yang buruk. Maka, hal-hal tersebut secara tidak langsung menimbulkan rasa *insecure*. Berikut penjelasan masing-masing permasalahan yang ada diatas.

Kondisi kurangnya rasa percaya diri santri

Kurangnya rasa percaya diri karena bentuk fisik dan kemampuan maka akan menimbulkan rasa tidak aman yang membuat dampak memandirikan diri kita dengan orang lain. Situasi seperti ini dapat membuat santri pada umumnya merasa depresi yang berlebihan ketidak amanan bisa terjadi saat santri merasa khawatir, malu, dan tidak percaya diri, saat santri mengalami ketidak amanan maka santri akan cenderung merasakan ketakutan dalam hal apapun.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap MG mengenai insecure terhadap interaksi sosial dirinya mengatakan:

“saya kurang percaya diri dikarenakan teman-teman saya mengejek saya karena saya gendut, dan penampilan saya yang biasa-biasa saja di dibandingkan dengan mereka, mereka memiliki segalanya mereka cantik, pintar, berprestasi sedangkan saya tidak makanya saya tidak percaya diri atas kemampuan saya”

Hal ini juga dirasakan oleh RD mengenai rasa kurangnya percaya diri terhadap tugas/hafalan yang diberikan. Hasil wawancara dengan RD mengatakan:

“tugas/hafalan yang diberikan ustazah sangatlah banyak, dan saya menyetoror dengan cara mencil, ketika saya melihat teman-teman saya mereka pada bisa semua dan tidak pernah mencil hafalan/tugas yang diberikan makanya saya merasa kurang percaya diri terhadap diri sendiri”

Dari hasil wawancara diketahui bahwa MG dan RD, kurang percaya diri karena perasaan tidak aman dan tidak nyaman terhadap dirinya. Orang yang kurang percaya diri bisa merasa gelisah, malu dan takut atas ketidak mampuan dirinya. Situasi seperti ini dapat membuat santri depresi yang berlebihan sehingga memicu adanya gangguan jiwa

Faktor yang menyebabkan santri merasa insecure

Faktor mengapa santri mengalami insecure menurut, (Duwi Yulianto 2020) yaitu, kepribadian yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Penyesuaian diri diartikan (Kartawidjaja, 2020) sebagai proses individu menuju keseimbangan antara keinginan diri, stimulus yang ada dan kesempatan yang ditawarkan oleh lingkungan. Santri yang kurang mampu menyesuaikan diri biasanya, memperlihatkan beberapa perilaku tertentu seperti, sering di kamar dan jarang bergaul, lebih suka menyendiri, sering melamun dan terkadang menangis, sering tidak makan, diam dan kurang merespon orang lain baik guru maupun teman, tidak mengikuti pelajaran di kelas atau tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak punya minat, tidak berpartisipasi dalam kelompok, perasaan rindu yang sangat terhadap rumah dan keluarga, dari beberapa perilaku tersebut merupakan bentuk santri yang merasa kurangnya percaya diri dan insecure terhadap temannya sendiri dan dia merasa dirinya selalu kurang makanya dia kurang berpartisipasi sama siapapun (Pritaningrum and Hendriani, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara AW mengenai faktor yang menyebabkan santri insecure ia menyatakan:

“saya kurang gairah dengan kegiatan yang ada di lingkungan pondok pesantren, dikarenakan saya kurang percaya diri dengan melihat kawan-kawan yang memiliki bakat/minat yang lebih bagus di bandingkan saya”

Hal ini juga dirasakan oleh UJ mengenai kurangnya kepercayaan diri ia menyatakan. Hasil wawancara dengan UJ ialah:

“saya sangat tidak suka bergaul, dikarenakan banyak dari teman-teman saya itu pintar dan cerdas dan dari mereka sering berbicara dengan bahasa asing di pondok peantren, karena saya tidak ada dasar kemampuan bahasa asing dan saya juga minder terhadap diri sendiri dikarenakan kemampuan teman-teman saya yang luar biasa”

Dari hasil wawancara diketahui bahwa AW dan UJ, meraka memiliki faktor kurang percaya diri seperti tidak menerima kemampuan diri sendiri. Masih melihat kelebihan orang lain di bandingkan dengan dirinya. Suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman itu sendiri harus ada proses interaksi dengan lingkungannya. Perubahan-perubahan tersebut akan dinyatakan dalam seluruh aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Abraham maslow, telah mengembangkan suatu teori motivasi yang sangat terkenal pada tahun 1943. Konsep teorinya menjelaskan hirarki kebutuhan yang menunjukkan adanya lima tingkatan keinginan dan kebutuhan manusia (Zainur, 2020). Kebutuhan yang lebih tinggi akan mendorong manusia untuk mendapatkan kepuasan atas kebutuhan tersebut, setelah kebutuhan yang sebelumnya telah terpuaskan, gambar berikut menunjukkan lima kebutuhan dasar manusia menurut maslow, yaitu fisiologis, keamanan, social, penghargaan dan aktualisasi diri.

Peran ustadz/ustazah dalam menanggulangi terjadinya insecure pada santri

Peran juga di artikan sebagai serangkaian perilaku yang dihadapkan dengan lingkungan sosial berhubungan dengan fungsi individu dalam berbagai kelompok sosial. Peran merupakan salah satu komponen dari konsep diri (gambaran diri, idel diri, harga diri, peran dan identitas diri). Peran merupakan fungsi seseorang atau sesuatu dalam kehidupan. Ustadz/ustazah Guru agama Islam laki-laki perempuan adalah seseorang yang mengajar dan mendidik agama Islam dengan membimbing, menuntun, memberi tauladan dan membantu mengantarkan anak didiknya ke arah kedewasaan jasmani dan rohani.

Berdasarkan hasil wawancara RZ mengenai peran ustadz/ustazah dalam menanggulangi terjadinya insecure:

“menurut pandangan saya peran ustadz/ustazah ini sangat di butuhkan di pondok pesantren karena dengan adanya ustadz/ustazah kami bisa menceritakan keluhan kami di pondok karna kami sudah menganggap mereka seperti orang tua kedua kami. Dikarenakan banyak di antara teman-teman masih kurang percaya diri atau insecure ustadz/ustazah bisa membantu kami dalam mengatasi permasalahan insecure”

Hal ini juga dirasakan oleh MH mengenai peran ustadz/ustazah dalam mencegah insecure terhadap santri:

“peran ustazah sangat membantu kami dari segala sisi, ustazah selalu membimbing kami dan memberi motivasi untuk kami, dari kami tidak percaya diri, dikucilkan di asrama dan sampai ada yang mengatakan kami bodoh dll, kami hanya bisa mengeluh dan membagi pandangan kepada ustadz/ustazah dengan permasalahan kami ”

Dari hasil wawancara di ketahui bahwa RZ dan MH mereka sama-sama di kucilkan di dalam asrama/pondok pesantren. Karena terlalu banyaknya santri mondok maka semakin banyak juga permasalahan internal antara santri dengan santri yang lain. Terkadang dari santri tersebut masih banyak yang bungkam tidak berani menceritakan, hanya menyendiri, nangis, tidak mau makan dan lain sebagainya. Maka terjadilah insecure terhadap santri, karena santri merasa dirinya sangat dikucilkan dan tidak di terima oleh temannya sendiri di pondok pesantren tersebut.

Dari hasil pengamatan peneliti, peneliti di sini mewawancarai ustadz/ustazah di dipondok pesantren mengenai perannya sebagai pembina asrama dikarenakan dengan terjadinya kurang percaya diri santri di sebabkan ketidak mandirian santri dalam bersikap atau dalam mengambil keputusan maka kebanyakan dari santri-santri di sini menjadi insecure terhadap diri sendiri dan membandingkan dirinya dengan teman-temannya. Peneliti menanyakan apakah di pondok pesantren di sini memiliki seorang konselor? Mereka menjawab tidak memiliki konselor yang menjadi konselor adalah kami sendiri dalam mengambil keputusan santri dan membimbing santri. Jika diantara santri ingin bercerita ataupun kami yang memanggil santri tersebut untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan santri. Dalam proses layanan konseling kami memakai konseling individual, karena dengan konseling individual mereka saling terbuka antara santri atau ustadz/ustazah.

Dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling, pihak yang menjadi fasilitator adalah orang-orang yang memiliki dasar keilmuan dan latar belakang pendidikan bimbingan dan konseling. Akan tetapi dikarenakan pada pesantren Babun Najah Banda Aceh belum memiliki konselor yang berlatar belakang bimbingan dan konseling, maka ustadz/ustazah yang sering menangani

permasalahan yang terjadi dipondok pesantren tersebut dengan menggunakan layanan konseling individual. Alasan ustadz/ustazah menggunakan konseling individual adalah karena beberapa dari santri tersebut mereka memiliki permasalahan pribadi yang harus ditangani secara serius dan permasalahan mereka bukan permasalahan yang umum terjadi dikalangan pesantren untuk melakukan konseling individual ustadz/ustazah dibantu oleh peneliti yaitu saya sendiri.

Ustadz/ustazah dalam hal ini membuat perencanaan kegiatan bersama peneliti untuk melakukan proses konseling individual untuk menetapkan waktu pelaksanaannya. Selain itu juga menentukan media yang digunakan karena di masa pandemi COVID-19 ini aktivitas tatap muka secara langsung tidak diperkenankan. Berdasarkan kesepakatan antara ustazah/ustadz dan peneliti beserta santri yang ada dipondok pesantren tersebut maka kegiatan dilakukan secara daring melalui panggilan video call dalam aplikasi Whatsapp dan Zoom.

Sebelum melaksanakan kegiatan konseling individu peneliti mempersiapkan media pendukung kegiatan konseling secara daring yaitu perangkat keras (Hardware) seperti gawai/gadget dan perangkat lunak (software) yaitu aplikasi whatsapp dan zoom. Konseling secara daring tidak berbeda dengan layanan secara tatap muka, hanya saja karena ada pandemi COVID-19 harus dilakukan melalui media khusus untuk bisa saling berkomunikasi. Dalam melaksanakan konseling individual secara daring resiko yang kemungkinan dihadapi adalah jaringan internet tidak stabil dan bisa menghambat kegiatan konseling individu. Adapun tahap-tahapan konseling individu yaitu sebagai berikut;

1. Tahap awal konseling

Tahap ini terjadi sejak santri menemui ustazah/ustadz hingga berjalannya proses konseling sampai ustazah/ustadz dan santri menemukan definisi masalah santri atas dasar isu, kepedulian atau masalah santri. Adapun proses konseling tahap awal (Santosa, 2020) dilakukan sebagai berikut:

- a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan santri.

Hubungan konseling yang bermakna ialah jika santri terlibat berdiskusi dengan konselor hubungan tersebut dinamakan a working relationship (hubungan yang berfungsi, bermakna, berguna). Keberhasilan proses konseling amat ditentukan oleh keberhasilan tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada keterbukaan konselor, keterbukaan santri artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hatinya, perasaan, harapan, dan sebagainya dan yang terakhir konselor mampu melibatkan santri terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian proses konseling akan lancar dan dapat mencapai tujuan konseling.

- b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana santri telah melibatkan diri, berarti kerja sama antara konselor dengan santri akan dapat mengangkat isu, kepedulian atau masalah yang terjadi pada santri. Sering santri tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah santri.

c. Membuat penaksiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi santri dan menentukan bergai alternatif yang sesuai dengan antisipasi masalah

d. Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan santri. Hal ini berisi, kontrak waktu, kontrak tugas, dan kontrak kerjasama dalam proses konseling.

2. Tahap pertengahan (tahap kerja)

Kegiatan selanjutnya adalah mengfokuskan pada:

- a. Menjalani dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian santri lebih jauh
- b. Menjaga hubungan konseling selalu terpelihara
- c. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu: pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar santri selalu jujur dan terbuka, dan menggali lagi lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka santri sudah merasa aman, dekat terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua menantang santri sehingga dia memiliki strategi baru dan rencana baru melalui pilihan dari beberapa alternatif untuk meningkatkan dirinya.

3. Tahap akhir konseling (tahap tindakan)

Pada tahap akhir konseling di tandai beberapa hal yaitu:

- Menurunnya kecemasan santri. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- Adanya perubahan perilaku santri ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamik.
- Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas
- Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengkoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan jadi santri sudah berfikir realitis dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir ini adalah sebagai berikut

1. Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai

Santri dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternative dan mendiskusikannya dengan konselor. Lalu dia putuskan alternative mana yang lebih baik.

2. Terjadinya transfer of learning pada diri santri

Santri belajar dari proses konseling mengenai perilaku yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling.

3. Melaksanakan perubahan perilaku

Pada akhir konseling santri sadar akan perubahan sikap dan perilaku. Sebab ia datang minta bantuan atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya

4. Mengakhiri hubungan konseling

Mengakhiri konseling atas persetujuan santri sebelum ditutup ada beberapa tugas santri yang pertama membuat kesimpulan, mengenai proses konseling, kedua mengevaluasi jalannya proses konseling ketiga membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Hasil Dari Layanan Konseling Terhadap Pengaruh Insecure Dalam Interaksi Sosial

Hasil dari proses layanan konseling yang dilakukan bahwa ada peningkatan yang berhasil dari proses bimbingan konseling individual. Yaitu dari enam mahasiswa yang ikut serta dalam konseling kelompok dari hasil wawancara ada empat yang berhasil mengubah dirinya lebih optimis bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan terhadap interaksi sosial. Sehingga santri memiliki perubahan motivasi dan memiliki target yang jelas untuk menyelesaikan permasalahan interaksi sosial .

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, interaksi berarti aksi timbal balik. Sedangkan sosial adalah berkenaan dengan masyarakat, perlu adanya komunikasi (Muchlis, 2020). Seorang ahli dalam bidang sosiologi juga memaparkan definisi tentang interaksi sosial yakni Soerjono Soekanto yang mengatakan bahwa interaksi sosial adalah proses sosial mengenai cara-cara berhubungan yang dapat dilihat jika individu dan kelompok-kelompok sosial saling bertemu dan menentukan sistem dan hubungan sosial. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa masyarakat sejatinya tidak dapat dipisahkan dengan interaksi sosial karena individu dengan individu lainnya terhubung dengan interaksi sosial.

Interaksi sosial merupakan intisari kehidupan sosial. Artinya kehidupan sosial dapat terwujud dalam berbagai bentuk pergaulan misalnya bersalaman, menyapa, berbicara dengan orang lain, sampai perdebatan yang terjadi merupakan contoh interaksi sosial. Pada gejala seperti itulah, kita menyaksikan salah satu bentuk kehidupan sosial.

Secara etimologi, interaksi berasal dari bahasa Inggris (interaction) yang berarti pengaruh timbal-balik atau proses saling mempengaruhi (Raja Emi, dkk 2021). Interaksi merupakan dinamika kehidupan manusia, baik secara individu maupun kelompok dalam masyarakat, dengan kata lain, interaksi berarti suatu rangkaian tingkah laku yang terjadi antara dua orang atau lebih yang saling mengadakan respon secara timbal balik. Oleh karena itu interaksi dapat pula diartikan sebagai saling mempengaruhi perilaku masing-masing yang bisa terjadi antara individu dan kelompok, atau kelompok dengan kelompok lain.

Menurut Soerjono Soekanto, membagi proses terjadinya interaksi dalam dua bagian, yaitu pola hubungan asosiatif meliputi kerjasama (cooperation) dan akomodasi (accomodation) atau sebuah upaya untuk meredakan pertentangan dengan cara mengurangi tuntutan-tuntutan. Penulis menggunakan dua bentuk, diantaranya kompromi (compromise) dan toleransi.

Interaksi sosial erat kaitannya dengan naluri manusia untuk selalu hidup bersama dengan orang lain dan ingin bersatu dengan lingkungan sosialnya. Interaksi dapat terjadi apabila salah seorang individu melakukan aksi terhadap orang lain dan kemudian mendapatkan balasan sebagai reaksinya. Jika salah satu pihak melakukan aksi dan pihak yang lain tidak melakukan reaksi, maka interaksi tidak akan terjadi. Misalnya, seseorang berbicara dengan patung atau gambar maka tidak akan menimbulkan reaksi apapun. Oleh karena itu, interaksi sosial dapat terjadi apabila dua belah pihak saling berhubungan dan melakukan tindakan timbal balik atau lebih dikenal dengan istilah aksi-reaksi. Oleh karena itu, interaksi dapat pula diartikan sebagai saling mempengaruhi perilaku masing-masing yang bisa terjadi antara individu dan kelompok, atau kelompok dengan kelompok lain (Melamba, Yusuf and Saleh, 2020).

Proses tersebut setiap individu harus mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Pada dasarnya terdapat empat jenis hubungan antara individu dengan lingkungannya yaitu (Melia, 2020): *Pertama*, Individu dapat bertentangan dengan lingkungan. *Kedua*, individu dapat menggunakan lingkungannya. *Ketiga*, individu dapat berpartisipasi dengan lingkungan dan *keempat*, individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

1. Faktor yang mempengaruhi interaksi sosial

Pertama, imitasi, yang mendorong individu untuk melakukan perbuatan atau nilai yang berlaku didalam kelompok atau masyarakat. *Kedua* sugesti, yang merupakan proses pemberian pandangan atau sikap dari diri seseorang kepada orang lain dari luar tanpa adanya kritik. *Ketiga* identifikasi, yang mendorong seseorang untuk menjadi identik atau sama dengan orang lain baik secara lahiriyah maupun batiniah. *Keempat* simpati, yang merupakan ketertarikan individu terhadap

tingkah laku individu lainnya yang mendorong kelompok untuk memahami pihak lain dan untuk bekerja sama (Fitria, 2013).

Secara garis besar, dalam Islam terdapat dua hubungan relasional interaksi (Tri, 2021). Yang *pertama* adalah hubungan kepada Tuhan (transendental) yang diistilahkan sebagai *hablum min Allah*, *kedua* hubungan kepada sesama manusia yang diistilahkan sebagai *habl min an-nas* (sosial). Interaksi sosial dalam Islam disebut dengan istilah *habl min an-naas* yakni hubungan antara individu dengan individu, individu dengan kelompok dan kelompok dengan kelompok. Contohnya, saling salam, berjabat tangan, silaturahmi, dan solidaritas sosial. Interaksi sosial tidak hanya terjadi di kalangan komunitas atau kelompoknya saja tetapi juga diluar komunitasnya.

2. Syarat-Syarat terjadinya Interaksi Sosial

Menurut Soerjono Soekanto mengungkapkan suatu interaksi sosial tidak akan mungkin terjadi apabila tidak memenuhi dua syarat (Agustin, 2020), yaitu :

- a. Adanya kontak sosial (*social-contact*). Kata kontak berasal dari bahasa Latin *con cum* (yang artinya bersama-sama) dan *tanngo* (yang artinya menyentuh), jadi artinya secara harfiah adalah bersama-sama menyentuh. Secara fisik, kontak baru terjadi apabila terjadi hubungan badaniah, sebagai gejala sosial itu tidak perlu berarti suatu hubungan badaniah oleh karena orang dapat mengadakan hubungan dengan pihak lain tanpa menyentuhnya.
- b. Adanya komunikasi. Arti terpenting dalam komunikasi adalah bahwa seseorang memberikan tafsiran dan perilaku orang lain (yang berwujud pembicaraan, gerak-gerak badaniah atau sikap), perasaan-perasaan apa yang ingin disampaikan oleh orang tersebut. Orang yang bersangkutan kemudian memberikan reaksi terhadap perasaan yang ingin disampaikan oleh orang lain tersebut.

PEMBAHASAN

Insecure merupakan perasaan dimana seseorang mengalami rasa tidak aman, seseorang cenderung hidup dalam ketakutan (Maulina, 2021). Semakin tidak percaya diri, semakin banyak rasa tidak aman yang ada dalam pikiran. Perasaan insecure ini muncul karena kurang penghargaan terhadap diri sendiri seseorang merasa tidak puas dan tidak yakin oleh kemampuan dirinya. Rasa insecure bisa datang kapan saja dan dimana saja. Bisa pula membuat keseharian kita menjadi terganggu. Insecurity akan muncul karena berbagai hal, yakni disebabkan oleh diri sendiri atau bahkan orang lain.

Misalnya karena kurangnya bersyukur dan selalu membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih punya poin plus, sehingga kita tidak mampu melihat kelemahan yang ada pada diri kita sendiri. Terlebih lagi di era sekarang media sosial menjadi platform untuk seseorang bebas mengekspresikan dirinya (Tapotubun and Rahmah, 2021) atau untuk sekedar membagikan apa yang mereka punya baik dari segi fisik, akademik maupun materi, itu bisa menjadi pemicu seseorang menjadi insecure.

Insecure dalam psikologi (Mugabe, 2020) merupakan sebuah upaya dari adanya emosi yang terjadi apabila kita menilai diri kita menjadi seorang inferior dari orang lain. Kemudian mengenai suatu aspek tertentu yang terjadi di dalam kehidupan kita yang bisa kita anggap sebagai kehidupan yang relevan, serta hal-hal yang menjadi penilai dapat menimbulkan valensi negatif di dalam perasaan yang kita miliki. Karena di dalam hidup ini kita biasa menganggap inferioritas merupakan sebuah hal yang membuat kita tidak mampu menghadapi suatu tantangan yang biasa kita anggap sebagai hal yang tidak memenuhi standar tertentu dari diri orang lain maupun diri kita sendiri. Namun salah satu hal ini biasanya hanya akan berhubungan dengan seorang individu yang biasa melakukan rasa tidak aman dan juga cara orang tersebut mengenai pribadi dirinya sendiri. Rasa itu juga bisa kita dapatkan dari rasa malu yang kita alami misalnya malu dengan berat badan, dengan warna kulit sampai dengan hal-hal yang tidak sesuai dengan diri kita sendiri untuk itulah kita terbiasa memancarkan sesuatu yang berkaitan dengan aura diri kita.

Insecure yang ada di dalam diri kita juga bisa berkaitan dengan diri sendiri yang memang tidak memiliki kemampuan untuk bisa menahan emosi dan juga kesulitan dalam pembagian emosi yang ada di dalam dua level tertentu.

Dampak insecure sangatlah berpengaruh terhadap santri pondok pesantren, dimana mereka tidak percaya diri yang tinggi dan merasa kurang beruntung. Manusia pernah merasakan dimana dirinya merasa tidak berharga, merasa kurang, dan selalu ingin terlihat sempurna untuk dirinya ataupun untuk publik. Merasa gelisah dan tidak aman dengan dirinya sangatlah wajar, alhasil kurangnya percaya diri seseorang sering kali disebabkan perasaan yang bernama insecure. Perasaan insecure dapat terjadi kepada siapa saja. Insecure sendiri adalah perasaan tidak aman yang terjadi saat kamu malu, merasa bersalah, kekurangan atau tidak mampu. Jadi sangatlah wajar untuk kita semua merasakan yang namanya insecure dalam diri kita. Rasa insecure bisa datang kapan saja dan dimana saja, bisa pula membuat keseharian kita menjadi terganggu. Insecure akan muncul karena berbagai hal, yakni disebabkan oleh diri sendiri atau bahkan orang lain (Loyalitas *et al.*, 2020). Adapun cara mengatasi insecure sebagai berikut:

1. Stop membanding-bandingkan diri dengan orang lain dan jangan lupa bersyukur. Tuhan menciptakan setiap makhluknya berbeda-beda yang pastinya dengan ukuran kekurangan dan kelebihan yang berbeda-beda juga, jangan selalu berpikiran bahwa kamu tidak berharga, kamu tidak pintar ataupun memandang dirimu rendah, dan berakhir selalu membanding-bandingkan dirimu dengan dirinya. Ingat setiap orang mempunyai takarannya masing-masing jadi tetaplah bersyukur dengan apa yang sekarang kamu punya.
2. Kurangi penggunaan media sosial. Media sosial memang suatu platform yang mengizinkan kita bebas berekspresi, serta gudangnya segala informasi. Tetapi dengan mengurangi penggunaan sosial media jadi bisa lebih fokus terhadap diri dan tidak lagi membanding-bandingkan orang di sosial media dengan diri kita.
3. Lingkungan yang positif di saat sedang down karena rasa insecure, kita butuh lingkungan yang menyebarkan aura positif, seperti teman atau keluarga mungkin kita bisa meminta dukungan dari mereka jika sedang merasa tidak percaya diri, jauhkan diri jika ada orang terdekatmu yang tidak memberi positif *vibe* untuk diri kita.
4. Self-love adalah mencintai dirimu sendiri, self-love sendiri bisa berupa apa saja, contohnya kita bisa selalu bilang di depan kaca “aku cantik hari ini” atau mungkin kita bisa menulis sesuatu di kertas tentang poin plus, apa yang kamu suka dari dirimu, tentang pujian-pujian positif yang orang-orang pernah sampaikan kepada dirimu, tulis apa saja tentang poin plus-mu dan selalu ingat setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangannya masing-masing *each of us are special and unique in our own*, bahwa tidak ada produksi lain seperti dirimu di dunia ini.

Menurut (Sa'diyah, 2015) penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Individu tidak dilahirkan dalam keadaan telah mampu menyesuaikan diri atau tidak mampu menyesuaikan diri. Terdapat tuntutan internal dan tuntutan eksternal sehingga diperlukan upaya untuk mencapai keharmonisan di antaranya. Oleh sebab itu, penyesuaian diri bersifat proses sepanjang hayat. Individu berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Sehingga hal tersebut menjadi individu pada tiap rentang usianya mengalami penyesuaian diri. Salah satunya adalah peralihan masa anak-anak menuju masa dewasa atau yang disebut sebagai masa remaja (Wiji Astutik, Indri Astuti, 2012).

Pada umumnya pondok pesantren memiliki jadwal yang diatur sedemikian rupa, yaitu mulai dari bangun tidur hingga menjelang tidur lagi. Padatnya kegiatan yang tidak ringan cenderung membuat santri tidak mampu menyesuaikan diri dengan sistem asrama tersebut. Tidak jarang santri

keluar dari pondok pesantren sebelum kelulusan atau bahkan pada tahun pertama (Hidayat, 2012). (Yuhana and Aminy, 2019) mengatakan bahwa permasalahan yang timbul terkait penyesuaian diri dengan kebiasaan belajar adalah kesulitan dalam membagi waktu dalam belajar dan aktif dalam kegiatan sosial saat memasuki jenjang sekolah lanjutan. Pada dasarnya kehidupan di dalam pondok pesantren berbeda dengan kehidupan santri sebelumnya sehingga membuat santri melakukan penyesuaian diri agar bisa bertahan hingga menyelesaikan pendidikannya di pondok pesantren tersebut. Pada umumnya dalam pondok pesantren atau sekolah berasrama memiliki disiplin yang ketat, pemberlakuan aturan lingkungan pergaulan dan kehidupan yang diatur di dalam asrama bahkan interaksi dengan keluarga sangat minim. Metode tersebut merupakan sarana untuk melatih santri dalam bertanggung jawab (Fallis, A.G.Nursalam 2016, 2013).

Faktor yang menyebabkan kepercayaan diri atau insecure pada individu dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal (Selo *et al.*, 2021):

a. Faktor Internal

1. Konsep diri adalah terbentuknya percaya diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.
2. Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri.
3. Kondisi fisik adalah perubahan kondisi fisik berpengaruh pada percaya diri. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang.
4. Pengalaman hidup. Pengalaman yang mengecewakan seringkali menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri, lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

b. Faktor Eksternal

1. Pendidikan mempengaruhi percaya diri seseorang tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa di bawah kekuasaan yang lebih, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup

denga rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

2. Lingkungan dan pengalaman hidup lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang.

Meninjau dari faktor yang diutarakan di atas terkait permasalahan penyesuaian diri santri salah satunya dipengaruhi oleh persiapan yang akan dilakukan anak sebelum masuk ke pondok pesantren. Hal tersebut erat kaitannya dengan kelekatan orang tua dengan anak. Kelekatan antara orang tua dengan anak penting untuk mengungkapkan harapan-harapan keduanya dan mengungkapkan segala perasaannya. Pada saat sebelum memasuki pondok pesantren, komunikasi dan kepercayaan orang tua pun dibutuhkan oleh anak. Sikap kepercayaan dan komunikasi yang baik merupakan salah aspek dari kelekatan itu sendiri.

SIMPULAN

Interaksi sosial adalah interaksi yang menunjukkan berbagai simbol yang positif. Berbagai perilaku dan tindakan yang muncul adalah bentuk upaya menyatukan kelompok, membangun kerjasama, saling bertanggung jawab atau rasa kepedulian dan berkontribusi maksimal. Sedangkan penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya.

Perasaan insecure dipengaruhi oleh penilaian-penilaian orang sekitar dan lingkungan luas. Perasaan insecure karena sering membandingkan diri dengan orang-orang yang lebih baik dari kita, dan membuat rasa tidak pantas dan tidak percaya diri. Oleh karena itu santri yang merasa insecure pada dirinya, banyak-banyaklah bersyukur walaupun sering sekali kita lupa untuk bersyukur, saat ingin memuji atau menghina temannya maka ingatlah bahwasanya ciptaan Allah itu lebih sempurna dibandingkan dengan manusia dan kita harus menghargai fisik ciptaan dari Tuhan, lakukan segala hal atau hobi yang kita sukai untuk membantu melupakan perkataan-perkataan orang-orang mengenai fisik kita.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, M. C., Wang, C., Liu, F. M., Wang, J. W., Ying, C., Shang, Z. X., ...& Pan, J. W. (2021). Ruling out real-number description of quantum mechanics. *arXiv preprint arXiv:2103.08123*.
- Agustin, I. (2020). Analisis Interaksi Sosial Siswa Tuna Rungu Di Sekolah Dasar Penyelenggara

Pendidikan Inklusi. *EduStream: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 29-38.

ANDRIANI, D. (2017). *Pembentukan Karakter Percaya Diri Santri dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Muhadhoroh di Islamic Boarding School Al-Azhary Desa Lesmana Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas* (Doctoral dissertation, IAIN).

Darmalaksana, W. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.

SEPTIANA, N. F. (2021). *PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK BRAINSTORMING DALAM MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK DI SMP ISLAM AL-HIKMAH ISTIQOMAH BUAY BAHUGA TAHUN PELAJARAN 2020/2021* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Rumpf, H. (1990). The characteristics of systems and their changes of state disperse. *Particle Technology, Chapman and Hall; Springer: Berlin/Heidelberg, Germany*, 8-54.

Randa, T., & Wakhinuddin, S. (2021). Fenomena Dan Aktivitas Belajar Siswa Kelas XI Binaan Yamaha Kompetensi Keahlian Teknik Dan Bisnis Sepeda Motor (TBSM). *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(4), 1859-1872.

GUNAWAN, I. M. S., & GUNAWAN, I. M. (2020). TINGKAT PENYESUAIAN DIRI SISWA SMA NEGERI DI KOTA MATARAM. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1).

Hidayat, A., & Machali, I. (2012). Pengelolaan pendidikan: konsep, prinsip, dan aplikasi dalam mengelola sekolah dan madrasah.

Fitri, S., & Masturah, A. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Mengatasi Konflik Antara Remaja Yang Memiliki Insecure Attachment Dengan Orang Tua. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 92-112.

Paramourine, R. (2020). *PENGARUH KOMITMEN ORGANISASI, DAN KEPUASAN KERJA TERHADAP LOYALITAS KARYAWAN DENGAN JOB INSECURITY SEBAGAI PEMODERASI (Studi Pada Perawat Rawat Inap Rumah Sakit Islam Aisyiyah Malang)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).

Maulina, I., & Budiyono, A. (2021). Peran Keluarga dalam Pengelolaan Emosi Anak Usia Golden Age di Desa Gambarsari. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(1), 21-28.

LA ODE, S. A. H. I. L. I. (2021). ANALISIS SOSIAL BUDAYA TERHADAP PARTISIPASI ANGKATAN KERJA WANITA DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA. *JURNAL EKONOMI, SOSIAL & HUMANIORA*, 3(01), 147-157.

Melia, Y. (2020). MODEL PENDIDIKAN KARAKTER DALAM KONSEP SOSIOLOGIS DAN BUDAYA (STUDI PADA SEKOLAH DASAR DI ULAK KARANG SELATAN). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(1), 528-534.

Fadriati, F., & Muchlis, L. S. (2021). ANALISIS PENGGUNAAN LEARNING MANAGEMENT SYSTEM DENGAN PENDEKATAN PROBLEM SOLVING DALAM PEMBELAJARAN ONLINE DI MASA COVID 19. *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 1(1), 93-102.

ALFAATHIR, N. F. (2018). KEMAMPUAN KOMUNIKASI ANAK MDVI (MULTIPLE

DISABILITY WITH VISUAL IMPAIRMENT) DALAM INTERAKSI SOSIAL DI SMPLB. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 10(2).

Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama. *Jurnal psikologi kepribadian dan sosial*, 2(3), 134-143.

YULIANTO, D. (2020). *HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA MADYA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN DAREL HIKMAH PEKANBARU* (Doctoral dissertation, UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU).

Rohmahwati, S. (2010). Hubungan antara secure attachment dan dukungan sosial dengan self disclosure pada Santri Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta.

Sa'diyah, H. (2015). *Pengaruh citra tubuh terhadap penyesuaian diri siswa-siswi kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Rifa'i, F., & Santoso, B. (2020). KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK MODELING UNTUK PENANGANAN KENAKALAN REMAJA DI YAYASAN PONDOK PESANTREN YATIM HAJJAH PATISAH SURAKARTA. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 1(1), 35-45.

Passalowongi, M. (2019). PELAKSANAAN COGNITIVE BEHAVIORAL MODIFICATION (CBM) DALAM MENGATASI SISWA YANG SERING BOLOS DI SMP NEGERI 2 BARRU. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 1-8.

Syukur, S. B., & Asnawati, R. (2022). PERAN PERAWAT SEBAGAI CARE GIVER DENGAN PEMENUHAN KEBUTUHAN SPIRITUAL PASIEN DI RUANG RAWAT INAP INTERNA RSUD dr HASRI AINUN HABIBIE PROVINSI GORONTALO. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(2).

Shofiah, V. (2018). Gambaran Konsep Diri dan Attachment Ibu Pada Anak Kasus Narkoba. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 17(1), 20-31.

Harahap, S. R. (2020). Proses Interaksi Sosial Di Tengah Pandemi Virus Covid 19. *Al-Hikmah Media Dakwah, Komunikasi, Sosial dan Kebudayaan*, 11(1), 45-53.

Chen, M. C., Wang, C., Liu, F. M., Wang, J. W., Ying, C., Shang, Z. X., ...& Pan, J. W. (2021).

Ruling out real-number description of quantum mechanics. *arXiv preprint arXiv:2103.08123*.

Tapotubun, H. H., & Rahmah, H. (2021). Religiusitas Digital Dan Dimensi Perlawanan Milenial Dalam Ruang Online. *Jurnal Sosiologi Reflektif*, 15(2), 298-317.

Susdarwono, E. T. (2020). Interaksi Wisata Syariah dan Pembangunan Ekonomi di Kota Pusarnya Pulau Jawa dalam Bentuk Ekonomi Komersial Ganda. *Edutourism Journal of Tourism Research*, 2(02), 135-148.

Astutik, W., Astuti, I., & Yusuf, A. (2016). Hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri siswa kelas x SMA Islam Bawari Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(4).

Yuhana, A. N., & Aminy, F. A. (2019). Optimalisasi peran guru pendidikan agama Islam sebagai konselor dalam mengatasi masalah belajar siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, [SL], 7(1), 79-96.

Zainur, Z. (2020). Konsep Dasar Kebutuhan Manusia Menurut Perspektif Ekonomi Islam. *Jurnal An-Nahl*, 7(1), 32-43.