KONSELING INDIVIDU:
Upaya Meningkatkan *Self Esteem* Remaja Santri Di Asrama Al Makmuroh D Wustho

Skripsi ini membahas upaya meningkatkan *self esteem* remaja santri melalui konseling individu di Asrama Al Makmuroh D Wustho Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses, strategi, serta hasil konseling individu dalam membentuk santri yang memiliki penghargaan diri tinggi, mandiri, dan bertanggung jawab terhadap dirinya serta lingkungannya.

DOSEN PEMBIMBING
Indifatul Anikoh S.Sos.,MA

> *Ilmu tanpa adab adalah kesombongan, adab tanpa ilmu adalah kehampaan. Jadilah santri yang berilmu, beradab, dan bermanfaat bagi sesama.*

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM (FDKI)
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI

2026

KONSELING INDIVIDU: Upaya Meningkatkan *Self Eeteem* Remaja Santri Di Asrama Al Makmuroh D Wustho

FEBRIANA NAILUL FAUZIYAH

2026

SKRIPSI

KONSELING INDIVIDU:
Upaya Meningkatkan *Self Esteem* Remaja Santri Di Asrama Al Makmuroh D Wustho

Oleh:
FEBRIANA NAILUL FAUZIYAH
NIM : 2212211026

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM (FDKI)
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI

2026

SKRIPSI

KONSELING INDIVIDU: UPAYA MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* REMAJA SANTRI DI ASRAMA AL MAKMUROH (MD) WUSTHO

Oleh:

FEBRIANA NAILUL FAUZIYAH

2212211026

PROGAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT

BLOKAGUNG BANYUWANGI

2026

PERSYARATAN GELAR

KONSELING INDIVIDU: UPAYA MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* REMAJA SANTRI DI ASRAMA AL MAKMUROH (MD) WUSTHO

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program
Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:
Febriana Nailul Fauziyah
2212211026

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

KONSELING INDIVIDU: UPAYA MENINGKATKAN SELF ESSTEM REMAJA SANTRI ASRAMA AL -MAKMUROH(MD) WUSTHO

Telah di setujui untuk di ajukan dalam sidang ujian Skripsi
Pada tanggal: 27 Juni 2026

Megetahui,

Ketua prodi	Pembimbing
Nurin Baroroh, M.Psi.,Psikolog	**Indifatul Anikoh, S.Sos., MA**
NIPY: 51012231090900	**NIPY: 51012220940885**

ii

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi Saudari Febriana Nailul Fauziyah Telah Di Munaqosah Kepada Dewan Penguji Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi Pada Tanggal :

(11 Juli 2026)

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Tim penguji:

Ketua Penguji

Indifatul Anikoh, S.Sos., MA

NIPY: 51012220940885

Penguji I

Nurin Baroroh, M.Psi.,Psikolog

NIPY: 51012231090900

Penguji II

Abdul Karim, S.Sos., M.A

NIPY :51012220950886

Dekan

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY : 51012220880879

iii

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

لَابِهِ ءِ الشَيْ إِلَّاعَنِ الغِنَى وَلَيْسَ

Kecukupan adalah berusaha agar tidak membutuhkan banyak hal, bukan memenuhi segala hal.

Persembahan:

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, kasih sayang, dan pertolongan-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW.

Dengan penuh rasa syukur dan ketulusan hati, karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Imam Bajuri dan Ibu Umi Kulsum. Terima kasih atas cinta yang tidak pernah berkurang, doa yang selalu mengiringi setiap langkah, pengorbanan, kesabaran, serta kerja keras yang telah diberikan tanpa mengenal lelah. Terima kasih karena selalu menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, dan alasan saya untuk terus berjuang hingga berada di titik ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, umur yang penuh berkah, serta membalas setiap kebaikan Bapak dan Ibu dengan pahala yang berlipat ganda.
2. Kakak tercinta, Mas Riza dan Mbak Ani., Terima kasih atas segala dukungan, perhatian, semangat, doa, dan motivasi yang selalu diberikan. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita dan selalu percaya bahwa saya mampu menyelesaikan perjalanan ini. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan kebahagiaan dan keberkahan dalam setiap langkah kalian.

3. Dosen pembimbing tercinta, Ibu Anikoh., Terima kasih atas ilmu,

waktu, kesabaran, bimbingan, arahan, kritik, serta saran yang telah Ibu berikan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah membimbing saya dengan penuh ketulusan sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan Ibu dengan kesehatan, keberkahan, dan pahala yang berlimpah.

4. Sahabat-sahabat terbaikku: Ela, Lelek, Tape, Rani, Safira, Ipeh, Dea, Hanisa, Oppah, Pintul, dan Zida.,Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Terima kasih atas canda tawa, kebersamaan, semangat, bantuan, doa, dan kenangan indah yang telah kita lalui bersama. Kalian telah menjadi penyemangat di saat lelah, penguat di saat hampir menyerah, dan keluarga kedua selama masa perkuliahan. Semoga persahabatan kita selalu terjaga, serta semoga Allah SWT mengabulkan setiap doa dan cita-cita kita.
5. Mas Iqbal Farihul Ali**.** Terima kasih telah hadir dan setia menemani setiap proses perjuangan saya hingga saat ini. Terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, kesabaran, dan semangat yang selalu menguatkan saya di setiap langkah. Kehadiranmu menjadi salah satu alasan saya tetap bangkit dan menyelesaikan perjuangan ini. Semoga Allah SWT senantiasa menjaga, melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, serta mengabulkan segala cita-cita dan harapanmu. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan yang akan selalu saya kenang.
6. Terakhir, saya persembahkan karya ini untuk diri saya sendiri. Terima kasih karena telah bertahan, terus berjuang, bangkit dari setiap kesulitan, dan tidak menyerah meskipun perjalanan ini tidak selalu mudah. Semoga langkah ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik, penuh manfaat, dan membawa keberkahan bagi diri sendiri, keluarga, agama, bangsa, dan masyarakat.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama	: Febriana Nailul Fauziyah
Nim	: 2212211026
Program Studi	: Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Alamat Lengkap	: dusun krajan rt/rw 031/004 desa kedunggebang kecamatan tegaldlimo banyuwangi jawa timur

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.



Banyuwangi, 19 Juli 2026

Saya yang menyatakan:



Febriana Nailul Fauziyah

2212211026

vi

ABSTRAK

Self-esteem merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja karena memengaruhi kepercayaan diri, kemampuan beradaptasi, dan keberhasilan dalam menjalankan tugas perkembangan. Rendahnya self-esteem pada remaja santri dapat menyebabkan munculnya perasaan minder, menarik diri dari lingkungan sosial, serta kesulitan dalam mengembangkan potensi diri secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran self-esteem rendah pada remaja santri serta mengkaji penerapan konseling individu sebagai upaya meningkatkan *self-esteem* di Asrama Al Makmuroh (MD) Wustho Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Banyuwangi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus terhadap satu klien berinisial DW. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa DW mengalami *self-esteem* rendah yang ditandai dengan rendahnya rasa percaya diri, perasaan minder, takut melakukan kesalahan, sensitif terhadap penilaian orang lain, *serta* kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Faktor yang memengaruhi kondisi tersebut meliputi pengalaman kegagalan akademik, perpindahan kamar, dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pertemanan baru. Penerapan konseling individu melalui teknik attending, empati, paraphrasing, refleksi perasaan, dan penguatan positif menunjukkan perubahan yang signifikan berupa meningkatnya kepercayaan diri, keberanian berinteraksi sosial, serta kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan diri. Konseling individu terbukti membantu meningkatkan self-esteem remaja santri dan dapat dijadikan alternatif layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pesantren.

Kata Kunci: konseling individu*; self-esteem*; remaja santri; studi kasus; pesantren

ABSRTACT

Self-esteem is an essential aspect of adolescent development as it influences self-confidence, social adjustment, and the successful accomplishment of developmental tasks. Low self-esteem among Islamic boarding school adolescents may lead to feelings of inferiority, social withdrawal, and difficulties in developing personal potential. This study aimed to describe the characteristics of low self-esteem in an adolescent student and examine the implementation of individual counseling as an effort to improve self-esteem at Al Makmuroh (MD) Wustho Dormitory, Darussalam Islamic Boarding School for Female Students, Blokagung Banyuwangi. The study employed a qualitative case study approach involving one participant identified as DW. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, and were analyzed using the Miles, Huberman, and Saldaña interactive model, including data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings revealed that DW experienced low *self-esteem characterized by low self-confidence, feelings of inferiority, fear of making mistakes, sensitivity to others' judgments, and a tendency to withdraw from social interactions. These conditions were influenced by academic failure, dormitory relocation, and difficulties in adapting to a new peer environment. The implementation of individual counseling through attending, empathy, paraphrasing, reflection of feelings, and positive reinforcement resulted in noticeable improvements in self-confidence, social interaction, and self-acceptance. Individual counseling is concluded to be effective in enhancing the self-esteem of adolescent students and may serve as an alternative counseling service within Islamic boarding school settings.*

Keywords: *individual counseling; self-esteem; adolescent students; case study; Islamic boarding school*

KATA PENGANTAR

Alhamdulilah Segala puji bagi Alloh SWT, atas limpahan rahmatnya penelitian dengan judul ”Konseling Individu:Upaya Meningkatkan Self Esteem Remaja Santri di Asrama AL Makmuroh (MD)Wustho.” ini dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat beserta salam tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya, sahabatnya serta para pengikutnya hingga akhir zaman.

Dengan penuh kesadaran saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang membantu dalam penelitian ini. Maka dengan tanpa mengurangi rasa hormat izinkan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. KH. Ahmad Munib Syafaat, Lc., M.E.I. selaku Rektor Universitas Mukhtar Syafaat Blokagung.
2. Bapak Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Mukhtar Syafaat Blokagung.
3. Ibu Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konselig Islam Universitas KH. Mukhtar Syafa’at Blokagung.
4. Ibu Indifatul Anikoh S.Sos., MA selaku Dosen Pembimbing, yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berharga selama proses penyusunan proposal dan skripsi.
5. Seluruh Dosen dan Staf Pengajar di Program Studi, yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan dukungan selama perkuliahan berlangsung dan juga Perpustakaan UIMSYA Blokagung yang telah memberikan pelayanan yang baik bagi saya selama ini.

Demikianlah penelitian ini di tulis, Semoga dari segala bentuk bantuan, baik secara spiritual, motivasi, pengarahan, dan dukunganya dapat mendapat balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis juga berharap

mendapat masukan dan kritik konstruktif terhadap kurangnya substansi dan metodologi penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat. *Amin Yarabbal Alamin*.

Blokagung, 21 Juni 2026
Penulis

Febriana Nailul Fauziyah

DAFTAR ISI

PERSYARATAN GELAR..... i

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .... Error! Bookmark not defined.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI ..... Error! Bookmark not defined.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN iv

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ..... Error! Bookmark not defined.

ABSTRAK vii

KATA PENGANTAR ix

DAFTAR ISI xi

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB I 16

PENDAHULUAN 16

1.1 LATAR BELAKANG 16

1.2 Rumusan Masalah 22

1.3 Tujuan Penelitian 22

1.4 Manfaat Penelitihan 22

1.5 Definisi Istilah 23

BAB II 25

LANDASAN TEORI 25

2.1 Teori – Teori Yang Bersangkutan Dengan Penelitihan 25

2.1.1 Pengertian Konseling Individu 25

2.1.3 Pengertian Remaja Santri 29

2.2 Penelitihan Terdahulu 31

2.3 Alur Pikir Penelitian 35

BAB III 36

METODE PENELITIAN 36

3.1 Jenis Penelitian 36
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian 36
3.3 Kehadiran penelitian..... 37
3.4 Subjek Penelitian..... 37
3.5 Data dan Sumber Data 38
3.6 Teknik Pengumpulan Data 38
3.7 Keabsahan Data..... 39
3.8 Teknik Analisis Data..... 40
BAB IV..... 42
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 42
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... 42
4.2 Profil Informan Penelitian 42
4.3 Hasil Penelitian 44
4.3.1 Gambaran Self-Esteem Rendah pada DW 44
4.3.2 Penerapan Konseling Individu dalam Meningkatkan *Self-Esteem* DW 49
4.4 Pembahasan 53
2.1.4 4.4.1 Gambaran Self-Esteem Rendah pada Remaja Santri..... 53
2.1.5 4.4.2 Penerapan Konseling Individu sebagai Upaya Meningkatkan Self-Esteem..... 56
4.5 Ringkasan Temuan Utama..... 59
BAB V 62
PENUTUP..... 62
5.1 Kesimpulan 62
5.2 Implikasi Penelitian..... 64
5.2.1. Implikasi Teoritis 64
5.2.2. Implikasi Praktis 64
5.3 Keterbatasan Penelitian 65
5.4 Saran..... 66
DAFTAR PUSTAKA..... 68
Lampiran – Lampiran 74
1) Pedoman Wawancara Subjek Penelitian (DW)..... 78
2) Gambaran Self-Esteem Rendah pada DW..... 78
3) Hubungan Sosial dan Penyesuaian Diri..... 78
4) Penerapan Konseling Individu 79
8) Pedoman Wawancara Teman Dekat DW 80
9) Gambaran Self-Esteem DW 80

10) Perubahan Setelah Konseling 80

DAFTAR TABEL

Tabel Penelitihan Terdahulu 26
Tabel Alur Pikir Penelitian..... 32
Tabel Profil Informan Penelitian..... 40
Tabel Ringkasan Temuan Utama Penelitian..... 45
Tabel Model Konseptual Proses Peningkatan *Self-Esteem* melalui Konseling Individu 49
Tabel Ringkasan Temuan Utama Penelitian..... 55

Gambar 1. Dokumentasi wawancara DW 81
Gambar 2 Dokumentasi wawancara pengurus Kamar.....81
Gambar 3.Dokumentasi wawancara Teman Dekat 81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Surat Telah Melakukan Penelitihan
Lampiran Surat Penelitihan
Lampiran Cek Plagiasi
Lampiran Kartu Bimbingan Tugas Akhir
Lampiran Pedoman wawancara
Lampiran transkip Wawancara
Lampiran Dokumentasi
Lampiran Biodata

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pondok pesantren merupakan Lembaga Pendidikan Islam tradisional yang tidak hanya menjadi tempat pembelajaran ilmu agama, tetapi juga ruang sosial pembinaan karakter melalui sistem kehidupan berasrama yang terstruktur dan bernilai *religious* (Muhidin et al., 2025). Di dalamnya, kiai berperan sebagai tokoh sentral sekaligus panutan moral, sementara santri sebagai peserta didik tinggal di pondok dan menjalani aktivitas keagamaan seperti pengajian kitab kuning, pembelajaran Al- Qur'an dan hadis, ibadah berjamaah di masjid atau mushala, serta berbagai kegiatan yang menanamkan disiplin dan kemandirian.

Kehidupan pesantren membentuk pola interaksi sosial yang khas, sederhana, kolektif, dan sarat nilai *ukhuwah*, dengan penekanan pada kepatuhan, tanggung jawab, serta pengendalian diri(Chirzin, 2025). Perkembangan pesantren melahirkan bentuk salaf (tradisional), *modern,* dan kombinasi, namun keseluruhannya tetap berorientasi pada pembentukan pribadi muslim yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia. Mayoritas santri berada pada fase remaja, yaitu masa transisi yang ditandai oleh perkembangan fisik, emosional, sosial, dan intelektual serta proses pencarian jati diri (Susanto & Muzakki, 2016). Pada fase ini, kehidupan di pesantren menjadi ruang pembentukan yang intens, karena para remaja tidak hanya menjalani tugas-tugas perkembangan pribadinya, tetapi juga secara bersamaan menginternalisasi nilai-nilai keagamaan dan moral dalam keseharian, sehingga terbentuk kematangan emosional, kepribadian yang kuat, dan tanggung jawab sosial dalam kehidupan bermasyarakat.

Pemahaman mengenai karakteristik remaja penting untuk menjelaskan dinamika perkembangan santri pada fase tersebut. Remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa

yang ditandai perubahan fisik, psikologis, kognitif, dan sosial (Izzani, Octaria, & Linda, 2024). Pada tahap ini terjadi kematangan biologis, termasuk perubahan hormon dan organ reproduksi, serta perkembangan pola pikir yang lebih abstrak dan kritis. Menurut WHO, remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun (Rizki & Suryati, 2022). Hurlock menyebut masa ini sebagai periode pencarian jati diri yang ditandai meningkatnya kebutuhan akan pengakuan sosial dan kepekaan terhadap penilaian lingkungan, sekaligus pembentukan nilai, sikap, dan konsep diri sebagai dasar kepribadian dewasa (Fitria, 2025). Fase remaja menjadi tahap krusial dalam pembentukan identitas, pengendalian emosi, dan kesiapan sosial yang memengaruhi penyesuaian diri di masa selanjutnya (Hutagalung et al., 2024; Nurhayati, 2016).

Seiring dengan proses pembentukan identitas diri pada masa remaja, individu kerap menghadapi berbagai permasalahan psikologis yang berkaitan dengan cara menilai dan menghargai dirinya sendiri hal ini disebut dengan *self- estem*. *Self-esteem* merupakan kondisi psikologis ketika individu memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa tidak berharga, tidak mampu, serta kurang percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan (Muhshanah, 2025). Individu dengan *self- esteem* rendah cenderung memusatkan perhatian pada kekurangan diri, sulit menerima kelebihan yang dimiliki, dan sangat bergantung pada penilaian orang lain(Saiful & Nikmarijal, 2020).

Pada remaja, *self-esteem* rendah sering ditunjukkan melalui perasaan minder, takut gagal, keraguan dalam mengambil keputusan, enggan mengemukakan pendapat, serta mudah merasa cemas dan tidak aman dalam interaksi sosial (Nurfitriani et al, 2023). Kondisi ini dapat mendorong remaja untuk menarik diri dari lingkungan pergaulan, menghindari tantangan, dan kurang berani mengekspresikan potensi yang dimilikinya. *Self-esteem* rendah

dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pola asuh yang kurang suportif, pengalaman kegagalan, penolakan sosial, kecenderungan membandingkan diri secara negatif dengan orang lain, serta tekanan dari lingkungan(Simbolon & Pasaribu, 2024). Apabila tidak ditangani secara tepat, *self-esteem* rendah berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, prestasi akademik, serta kualitas hubungan sosialnya dimasa mendatang (Maspupatun et al, 2021).

Remaja santri sebagai bagian dari kelompok remaja juga berpotensi mengalami *self-esteem* rendah dalam dinamika kehidupannya di Pesantren. Kehidupan asrama menghadirkan dinamika psikososial yang kompleks, karena proses pencarian jati diri dan kebutuhan akan penerimaan sosial berjalan beriringan dengan tuntutan akademik serta adaptasi terhadap lingkungan kolektif (Hadori, 2012). Pada fase ini, remaja cenderung memiliki kepekaan tinggi terhadap penilaian orang lain, mengutamakan hubungan pertemanan, dan mengukur harga diri berdasarkan pengakuan kelompok sebaya. Lingkungan asrama yang *intens* dan berjarak dari keluarga membentuk pola interaksi yang lebih cair sekaligus kompetitif, sehingga remaja harus berbagi ruang, waktu, dan perhatian dengan banyak individu(Liandari, 2022). Dalam situasi tersebut, *self-esteem* yang rapuh dapat tampak melalui ketergantungan pada validasi eksternal, ketakutan akan penolakan, serta kecenderungan memaknai interaksi sehari-hari, termasuk candaan, sebagai cerminan nilai diri (Fausiah et al., 2024).

Kondisi tersebut tercermin dalam pola pergaulan di Asrama yang ditandai dengan candaan antar teman dan hubungan pertemanan yang bersifat kondisional. Candaan kerap dimaknai sebagai penilaian negatif terhadap diri, sementara penerimaan sosial dirasakan ketika individu memiliki sesuatu untuk dibagikan dan sebaliknya merasa diabaikan ketika tidak memilikinya (Dzikra, 2024). Situasi ini dapat menumbuhkan perasaan tidak aman serta meningkatkan sensitivitas

terhadap respons lingkungan dan ketakutan akan penolakan sosial (Zahra et al., n.d.).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Asrama AL Makmuroh Pondok Putri Utara Darussalam Blokagung Bayuwangi pada bulan November ditemukan santri yang mengalami self esteem rendah, salah satunya santri yang bernama DW. DW merupakan santri muadalah tingkat wustho yang pendiam dan kurang aktif dalam kegiatan kelas maupun asrama. Meskipun memiliki kemampuan akademik yang cukup, hafalan yang rajin,belajar kitab dengan tekun dan tidak putus asa untuk belajar,kepercayaan dirinya menurun setelah beberapa kali memperoleh nilai rendah hingga dikeluarkan dari kegiatan sorogan maktabah dan imtas. DW cenderung menarik diri saat mengalami kegagalan, menghindari interaksi sosial, serta enggan bertanya karena takut dianggap tidak mampu dan merasa malu. Kondisi ini menyebabkan DW semakin terisolasi dan kurang percaya diri dalam pembelajaran, yang mencerminkan self-esteem rendah, di mana kegagalan dipandang sebagai kelemahan pribadi. Jika tidak mendapatkan pendampingan yang tepat, kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan sosial dan emosional serta memperkuat pola pikir negatif terhadap diri sendiri.

Hasil wawancara dengan ketua kamar menunjukkan bahwa sebelum perpindahan kamar, DW dikenal sebagai santri yang aktif dan rajin. Namun, setelah menempati lingkungan kamar yang baru, keaktifannya dalam kegiatan akademik nonformal maupun sekolah formal mengalami penurunan. DW mengungkapkan adanya ketidakcocokan dengan lingkungan sosial yang baru, khususnya dalam hubungan pertemanan, yang berkontribusi terhadap perubahan perilaku dan penurunan kepercayaan dirinya.

Kondisi psikologis yang ditandai dengan rendahnya kepercayaan diri, perasaan gagal, serta kecenderungan menarik diri, apabila tidak disertai dengan penguatan nilai spiritual dan pemaknaan diri yang

tepat, berpotensi berkembang menjadi sikap putus asa(Nofita et al., 2025). Dalam perspektif Islam, sikap tersebut tidak dibenarkan karena setiap individu diarahkan untuk senantiasa memiliki harapan, optimisme, dan keyakinan terhadap pertolongan Allah SWT, sebagaimana firman-Nya:

وَلَا تَهِنُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَنْتُمُ الْاَعْلَوْنَ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ ١٣٩

*"*Janganlah *kamu bersikap lemah dan jangan pula bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu orang-orang yang beriman"* (QS. Ali 'Imran: 139).

Ayat ini menegaskan pentingnya penguatan iman dan optimisme sebagai landasan psikologis dalam menghadapi kegagalan dan tekanan social (Setiawati, 2025).

Penelitian mengenai *self-esteem* pada remaja telah banyak dilakukan. Hidayati dalam penelitiannya mengemukakan bahwa remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung menunjukkan perilaku menarik diri, pasif dalam interaksi sosial, serta menghindari situasi yang menuntut penilaian dari lingkungan(Hidayaty, 2018). Penelitian ini menegaskan bahwa kegagalan akademik dan penolakan sosial menjadi faktor dominan yang memengaruhi rendahnya *self-esteem* remaja. Namun, penelitian tersebut belum mengkaji secara mendalam upaya intervensi konseling yang dapat dilakukan untuk membantu remaja mengatasi permasalahan tersebut. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Yulya, Rahmawati, dan Putri menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self- esteem* dengan penyesuaian diri remaja di lingkungan sekolah(Yulya et al., 2023). Remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam beradaptasi, merasa tidak percaya diri, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Meskipun penelitian ini memberikan gambaran tentang dampak *self-esteem* rendah, penelitian tersebut masih berfokus pada hubungan variabel dan belum menjelaskan

bentuk layanan konseling yang digunakan sebagai upaya peningkatan *self-esteem*.

Sebagai bentuk upaya penanganan, layanan konseling individu dapat ditawarkan sebagai intervensi yang membantu remaja mengenali potensi diri, mengubah pola pikir negatif, serta membangun penerimaan diri secara lebih positif. Melalui pendekatan konseling kognitif-behavioral maupun pendekatan humanistik, konselor dapat membantu remaja mengevaluasi keyakinan irasional tentang dirinya, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri(Sofiannisa et al., 2025). Proses konseling yang terarah dan berkelanjutan diharapkan mampu mendorong terbentuknya *self- esteem* yang lebih sehat sehingga remaja dapat beradaptasi secara optimal di lingkungan sosial dan akademik.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu dan temuan lapangan tersebut, dapat disimpulkan masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat krusial, dimana pembentukan identitas diri, kepercayaan diri, dan penyesuaian sosial sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan serta pengalaman akademik dan sosial yang dialami. *Self-esteem* rendah pada remaja, khususnya remaja santri, dapat muncul akibat kegagalan akademik, dinamika lingkungan sosial yang kurang suportif, serta cara individu memaknai penilaian dan respons lingkungan, yang berdampak pada perilaku menarik diri, rendahnya kepercayaan diri, dan hambatan perkembangan sosial-emosional (Mutafiah, 2022).

Penelitian terdahulu masih belum banyak yang secara khusus menyoroti urgensi dan relevansi fenomena ini dalam konteks sistem pendidikan pesantren yang berbasis asrama, dimana tekanan akademik, spiritual, dan sosial berpadu secara intensif. Di sisi lain, layanan konseling di Lingkungan pesantren sering kali belum terstruktur dan berkesinambungan, terutama dalam menangani kasus rendahnya self- esteem yang berdampak pada penarikan diri dan

penurunan motivasi belajar. Karena itu, penelitian ini tidak hanya mendeskripsikan fenomena, tetapi juga menawarkan pendekatan intervensi berbasis konseling individu yang terintegrasi dengan nilai-nilai pesantren. Penelitian ini memiliki urgensi tinggi sebagai respons terhadap kebutuhan riil di lapangan sekaligus sebagai upaya memperkaya khazanah konseling Islami yang kontekstual. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Konseling Individu: Upaya Meningkatkan *Self-Esteem* pada Remaja Santri di Asrama Al Makmuroh (MD) Wustho.

1.2 Rumusan Masalah

Dengan melihat latar belakang di atas, adapun rumusan masalah yang harus diteliti sebagai berikut:

1.2.1 Bagaimana gambaran *self-esteem* rendah pada DW?

1.2.2 Bagaimana penerapan konseling individu dalam membantu meningkatkan *self-esteem* DW?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitihan ini yaitu:

1.3.1 Untuk mengetahui dan mendeskripsikan gambaran *self-esteem* rendah pada DW.

1.3.2 Untuk mengetahui dan menganalisis upaya konseling individu dalam membantu meningkatkan *self-esteem* DW.

1.4 Manfaat Penelitihan

Adapun manfaat dari dilaksanakanya penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan *self-esteem* rendah pada remaja santri muadalah wustho**.** Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat teori tentang hubungan antara pengalaman kegagalan akademik dengan munculnya

perilaku menarik diri pada remaja, serta memperkaya kajian mengenai konseling individu sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan *self-esteem* remaja di lingkungan pesantren.

1.4.2 Manfaat praktis

a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu santri mengenali potensi diri, meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi perasaan rendah diri, serta mendorong santri untuk lebih berani berinteraksi dan berpartisipasi dalam kegiatan akademik maupun sosial.
b. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan acuan dalam memberikan pendampingan kepada santri yang mengalami permasalahan psikologis, khususnya *self-esteem* rendah, serta dalam merancang kebijakan pembinaan santri yang lebih humanis dan suportif.
c. Hasil Penelitian ini diharapkan dapat membantu pendidik dalam mengenali tanda-tanda *self-esteem* rendah pada santri serta menentukan pendekatan yang tepat dalam mendampingi santri yang cenderung menarik diri akibat kegagalan belajar.

1.5 Definisi Istilah

1.5.1 Konseling Individu

Konseling individu diartikan sebagai proses bantuan profesional yang dilakukan secara tatap muka, personal, dan rahasia antara seorang konselor dengan santri (klien) dengan tujuan membantu klien memahami diri, mengatasi masalah psikologis, serta mengembangkan potensi diri. Proses ini berlangsung dalam setting hubungan terapeutik yang empatik, suportif, dan berorientasi pada peningkatan kemandirian klien. Konseling individu dalam konteks ini mengintegrasikan pendekatan psikologis dengan nilai-nilai spiritual Islam yang

relevan dengan lingkungan pesantren.

1.5.2 Self-*esteem* didefinisikan sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup perasaan berharga, mampu, dan penerimaan diri secara utuh. *Self-esteem* rendah dimanifestasikan melalui perilaku menarik diri, rendahnya kepercayaan diri, perasaan tidak berharga, dan sensitivitas berlebihan terhadap respons lingkungan.

1.5.3 Konsep Remaja

Konsep Remaja merujuk pada individu yang berada pada rentang usia 10–19 tahun yang menempuh pendidikan dan tinggal di lingkungan pesantren (berasrama). Dalam penelitian ini, remaja santri adalah peserta didik di Pondok Pesantren Al Makmuroh (MD) Wustho yang sedang menjalani pendidikan muadalah (jenjang menengah). Mereka tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tuntutan adaptasi sosial, emosional, dan spiritual dalam kehidupan berasrama.

BAB II
LANDASAN TEORI

2.1 Teori – Teori Yang Bersangkutan Dengan Penelitihan

2.1.1 Pengertian Konseling Individu

Konseling individu merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan oleh konselor kepada konseli secara perorangan untuk membantu konseli mengatasi permasalahan yang dihadapinya (Fahmi & Slamet dalam *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 2025). Layanan ini berbeda dengan konseling kelompok karena dilaksanakan secara personal melalui hubungan tatap muka antara konselor dan konseli, sehingga konselor dapat lebih fokus membantu konseli menyelesaikan masalah yang bersifat spesifik dan pribadi.

Konseling individu dapat dipahami sebagai proses bantuan profesional yang bersifat personal, di mana konselor menciptakan suasana yang aman, penuh penerimaan, empati, dan menjaga kerahasiaan, sehingga konseli merasa nyaman untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, maupun pengalaman yang dialaminya (Batubara, Farhanah, Hasanahti, & Apriani, *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (IKABKI)*, 2022). Melalui pendekatan personal tersebut, konselor dapat lebih memahami akar permasalahan konseli secara mendalam dibandingkan layanan yang bersifat klasikal maupun kelompok. Dalam penelitian ini, konseling individu diterapkan sebagai upaya membantu remaja santri yang mengalami *self-esteem* rendah agar mampu membangun penghargaan diri yang lebih positif melalui proses konseling yang berlangsung secara personal dan berkelanjutan.

A. Tujuan Konseling Individu

Secara umum, tujuan layanan bimbingan dan konseling adalah membantu peserta didik mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan kemampuan yang dimilikinya, berbagai latar belakang yang ada, serta tuntutan positif dari lingkungannya (Batubara, Farhanah, Hasanahti, & Apriani, 2022). Tujuan khusus konseling individu meliputi upaya membantu konseli memahami diri sendiri, mengenali potensi yang dimiliki, mengatasi berbagai permasalahan pribadi, sosial, maupun akademik, serta mengembangkan kemampuan mengambil keputusan secara mandiri.

Dalam konteks penelitian ini, tujuan konseling individu diarahkan untuk membantu remaja santri mengenali pola pikir negatif yang memengaruhi penghargaan dirinya, kemudian mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional sehingga terbentuk *self-esteem* yang lebih positif dan adaptif dalam menjalani kehidupan di lingkungan asrama.

B. Tahapan Konseling Individu

Pelaksanaan konseling individu berlangsung melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan. Tahap awal dimulai dengan membangun hubungan konseling (rapport) agar tercipta rasa percaya antara konselor dan konseli. Tahap berikutnya adalah identifikasi dan eksplorasi masalah untuk memperoleh pemahaman mengenai kondisi yang dialami konseli. Setelah permasalahan dipahami, konselor melaksanakan tahap intervensi sesuai pendekatan yang digunakan, kemudian konselor dan konseli bersama-sama mengevaluasi efektivitas strategi yang telah digunakan serta melakukan penyesuaian bila diperlukan, dan diakhiri dengan terminasi sebagai tahap pengakhiran layanan disertai

penguatan agar konseli mampu mempertahankan perubahan positif secara mandiri (Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 2024).

C. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam Konseling Individu

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan konseling yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Pendekatan ini bekerja dengan cara membantu konseli menyadari pemikiran otomatis dan distorsi kognitif yang berasal dari keyakinan inti yang keliru, kemudian mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif, sehingga berdampak pada perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih positif (Herawati Jasuma dkk., 2023). Proses intervensi dalam pendekatan ini umumnya meliputi tahap asesmen dan diagnosis awal, penelusuran akar masalah dari sisi emosi negatif dan keyakinan inti (*core belief*) yang keliru, penyusunan rencana intervensi kognitif-perilaku, hingga tahap evaluasi bersama antara konselor dan konseli untuk memastikan intervensi tetap relevan (Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 2024).

Beberapa hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa pendekatan CBT, khususnya dengan teknik restrukturisasi kognitif, efektif digunakan untuk meningkatkan self-esteem, baik dalam setting konseling individu maupun kelompok. Amalia, Sinring, dan Asdar (2023), dalam *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran* menemukan bahwa layanan konseling individual dengan pendekatan CBT teknik restrukturisasi kognitif mampu meningkatkan self-esteem peserta didik. Hasil serupa juga ditemukan oleh Apriatama, Romiaty, Idha, Anisah, dan Maulida (2022) dalam *Jurnal*

Basicedu, yang secara khusus menerapkan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri santri.

2.1.2 Pengertian *Self-Esteem*

Self-esteem atau harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang mencerminkan sejauh mana seseorang memandang dirinya sebagai pribadi yang berharga, mampu, dan layak dihargai. *Self-esteem* merupakan bagian penting dalam pembentukan identitas diri yang memengaruhi cara individu menilai dan mengevaluasi dirinya, sekaligus berperan dalam menentukan keberhasilan maupun kegagalan yang akan dicapai di masa depan (Anwar & Alfita, *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2025).

Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung percaya diri, optimis, merasa berguna, serta lebih termotivasi untuk meraih prestasi. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah sering kali memandang dirinya tidak berharga, merasa kurang mampu, mudah menyalahkan diri sendiri, dan lebih rentan terhadap perilaku negatif serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial (Aziz & Christiana dalam Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi, 2025).

A. Aspek-Aspek *Self-Esteem*

Self-esteem dipahami sebagai konsep multidimensional yang mencakup beberapa aspek, yaitu keberartian diri yang berkaitan dengan penerimaan dan perhatian dari orang lain, kompetensi atau kemampuan individu memenuhi tuntutan tugas dan mencapai prestasi, penerimaan diri terhadap kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, serta rasa percaya terhadap kemampuan pribadi dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan (Amalia, Sinring, & Asdar, *Jurnal Pemikiran dan*

Pengembangan Pembelajaran, 2023).

Aspek-aspek tersebut saling berkaitan dalam membentuk cara individu memandang dirinya. Individu yang memiliki *self-esteem* positif akan mampu menghargai dirinya, yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, menerima kekurangan tanpa merasa rendah diri, serta memiliki keberanian untuk menghadapi tantangan (Ariyanti & Purwoko, *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2023).

B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Esteem*

Self-esteem dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Berdasarkan kajian literatur oleh Ariyanti dan Purwoko (2023) dalam *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, setidaknya terdapat belasan faktor yang memengaruhi harga diri remaja, di antaranya hubungan sosial, dukungan sosial, hubungan interpersonal dan pertemanan, kepuasan menjalani hidup, tekanan psikologis, manajemen emosi negatif, penggunaan media sosial, serta pengalaman masa kanak-kanak. Sejalan dengan hal tersebut, Anwar dan Alfita (2025) menambahkan bahwa pola asuh orang tua, dukungan teman atau keluarga, regulasi emosi, dan penerimaan diri turut berperan penting dalam membentuk tingkat harga diri remaja.

Pada remaja yang tinggal di lingkungan asrama atau pesantren, tuntutan akademik, kewajiban keagamaan, proses adaptasi dengan teman sebaya, serta aturan kehidupan asrama menjadi faktor tambahan yang turut memengaruhi perkembangan *self-esteem* mereka.

2.1.3 Pengertian Remaja Santri

Remaja santri merupakan individu yang berada pada masa

perkembangan remaja sekaligus menjalani proses pendidikan dan kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren. Selain menghadapi perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional sebagaimana remaja pada umumnya, remaja santri juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan sistem kehidupan asrama yang memiliki aturan, jadwal, dan nilai-nilai keagamaan yang ketat, sehingga rawan memicu tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan penyesuaian diri yang baik (Abdulloh dalam Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman, 2022).

A. *Self-Esteem* pada Remaja Santri

Self-esteem pada remaja santri merupakan penilaian individu terhadap keberhargaan dirinya selama menjalani kehidupan di lingkungan pesantren. Tingginya tuntutan akademik, kewajiban keagamaan, proses adaptasi dengan teman sebaya, serta berbagai aturan kehidupan asrama dapat memengaruhi cara santri memandang dirinya (Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 2022). Santri yang memiliki *self-esteem* positif akan lebih mudah beradaptasi, percaya diri, aktif mengikuti kegiatan, serta mampu menerima kritik sebagai bagian dari proses belajar.

Sebaliknya, santri dengan *self-esteem* rendah cenderung merasa minder, takut melakukan kesalahan, enggan mengemukakan pendapat, mudah membandingkan diri dengan orang lain, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Hasil penelitian Apriatama, Romiaty, Idha, Anisah, dan Maulida (2022) dalam *Jurnal Basicedu* menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan harga diri santri. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian pada remaja di panti asuhan yang menunjukkan peningkatan skor self-esteem secara signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi CBT diberikan (Jurnal

Pembangunan Nagari, 2024). Oleh karena itu, penerapan konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy menjadi salah satu upaya yang dapat membantu remaja santri mengembangkan penghargaan diri yang lebih positif sehingga mampu menjalani kehidupan di pesantren secara lebih adaptif.

2.2 Penelitihan Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah karya ilmiah yang telah dilakukan sebelumnya dan digunakan sebagai dasar referensi untuk penelitian baru. Fungsi utamanya adalah memberikan konteks, mengidentifikasi celah penelitian, dan memperkuat relevansi metodologi atau kerangka teori dari penelitian baru. Berdasarkan terhadap beberapa karya penelitian sebelumnya yang memiliki tema hampir relevan dengan tema yang diangkat peneliti yakni sebagai berikut:

1. Siti Aisa Azzahra dkk. (2025) dengan judul *Pengaruh Self-Esteem terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja yang Aktif dalam Kegiatan Ekstrakurikuler*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap kecemasan sosial pada remaja yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *self-esteem* sebelum dan sesudah intervensi yang diberikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* berpengaruh terhadap kondisi psikologis remaja, khususnya kecemasan sosial. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus pembahasan mengenai self-esteem pada remaja. Adapun perbedaannya adalah penelitian Azzahra dkk. menitikberatkan pada hubungan *self-esteem* dengan kecemasan sosial menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan penelitian ini

mengkaji upaya meningkatkan self-esteem santri melalui konseling individu dengan pendekatan kualitatif studi kasus.

2. Febriyanti dan Purwoko (2020) dengan judul *Konseling Individu Teknik Bibliotherapy untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Maduran Lamongan*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas teknik bibliotherapy dalam setting konseling individu untuk meningkatkan self-esteem peserta didik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan nilai *t* hitung 28,164 lebih besar daripada *t* tabel 3,182, sehingga terdapat peningkatan *self-esteem* yang signifikan setelah peserta didik memperoleh layanan konseling individu dengan teknik bibliotherapy. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu sama-sama membahas peningkatan *self-esteem* melalui layanan konseling individu. Perbedaannya terletak pada metode penelitian dan teknik konseling yang digunakan. Penelitian Febriyanti dan Purwoko menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik bibliotherapy, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus untuk mendeskripsikan proses konseling individu dalam meningkatkan *self-esteem* santri.
3. Qoridhotul Asri Ninggar (2024) dengan judul *Implementasi Program Asrama SBSN dalam Pembentukan Self Confidence Siswa di MTs Negeri Kota Batu*. Penelitian ini bertujuan mengetahui pelaksanaan program asrama SBSN, dampaknya terhadap pembentukan *self-confidence* siswa, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan program tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field study*) melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

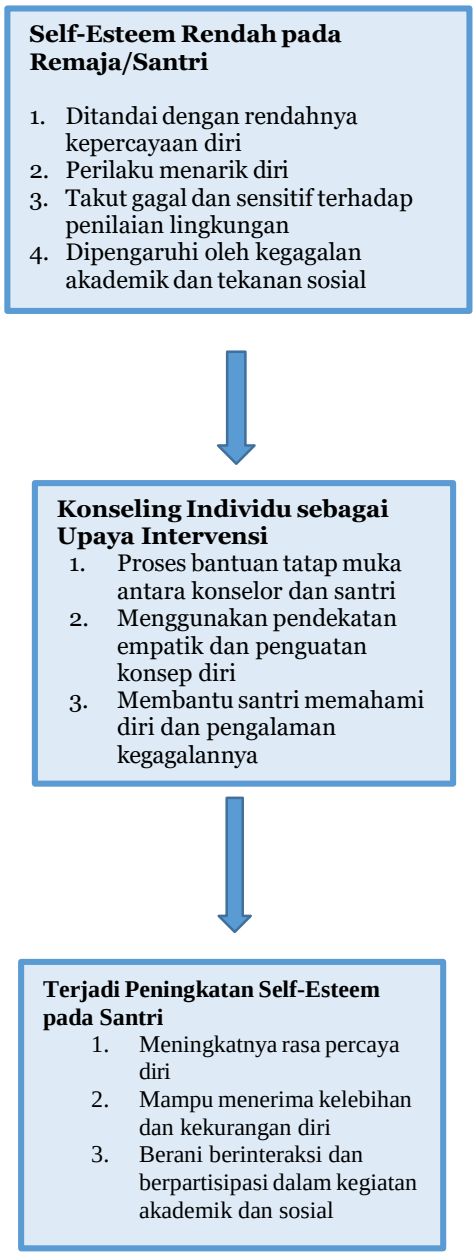
program asrama mampu membentuk *self-confidence* siswa yang tercermin dari meningkatnya rasa percaya diri, kemandirian, kemampuan mengambil keputusan, keberanian mengemukakan pendapat, serta kemampuan memahami kelebihan dan kekurangan diri. Faktor pendukung berasal dari faktor internal seperti konsep diri dan harga diri, serta faktor eksternal berupa lingkungan sosial, dukungan emosional, dan kebijakan asrama. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama dilaksanakan di lingkungan asrama dan menggunakan pendekatan kualitatif. Perbedaannya, penelitian Ninggar berfokus pada pembentukan *self-confidence* melalui program asrama, sedangkan penelitian ini berfokus pada peningkatan self-esteem santri melalui layanan konseling individu.

4. Mifti Anjani (2019) dengan judul *Pengaruh Konseling Sufistik terhadap Peningkatan Self-Esteem Remaja Pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah, Tugu, Semarang*. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh konseling sufistik terhadap peningkatan *self-esteem* remaja di pondok pesantren. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 28 remaja putri dan pengukuran dilakukan menggunakan Skala *Self-Esteem* Rosenberg, sedangkan analisis data menggunakan *Paired Sample t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling sufistik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *self-esteem* dengan nilai signifikansi 0,000 (<0,05). Rata-rata skor *self-esteem* meningkat dari 13,00 sebelum perlakuan menjadi 15,67 setelah perlakuan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama membahas upaya meningkatkan *self-esteem* pada remaja pesantren melalui

layanan konseling. Perbedaannya terletak pada pendekatan dan fokus penelitian. Penelitian Mifti Anjani menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan konseling sufistik, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus yang lebih menekankan pada proses pelaksanaan konseling individu serta pengalaman subjektif santri selama mengikuti layanan konseling.

5. Meskipun penelitian terdahulu telah banyak mengkaji *self-esteem* pada Santri dan peserta didik,serta berbagai bentuk intervensi untuk meningkatkannya, sebagian besar penelitian masih menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran efektivitas suatu teknik atau hubungan antarvariabel psikologis. Penelitian yang mengkaji secara mendalam proses pelaksanaan konseling individu dalam meningkatkan *self-esteem* remaja santri melalui pendekatan kualitatif studi kasus masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menempatkan pengalaman subjektif remaja santri yang memiliki *self-esteem* rendah sebagai fokus utama analisis, serta mendeskripsikan secara mendalam proses konseling individu, perubahan yang dialami subjek, dan makna yang diperoleh selama mengikuti layanan konseling. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan kontekstual mengenai upaya meningkatkan *self-esteem* remaja santri dalam lingkungan pondok pesantren melalui layanan konseling individu.

2.3 Alur Pikir Penelitian



BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian studi kasus digunakan karena penelitian ini berfokus pada satu subjek yang mengalami *self-esteem* rendah. Melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, peneliti menggali secara mendalam faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya *self-esteem*, proses penerapan konseling individu, serta perubahan yang dialami subjek setelah mengikuti proses konseling. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang utuh mengenai penerapan konseling individu dalam meningkatkan *self-esteem* remaja santri di Asrama Al Ma'muroh (MD) Wustho.

3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Asrama Al Makmuroh (MD) Wustho, yang merupakan salah satu unit pendidikan di Pondok Pesantren Darussalam. Asrama ini menjadi tempat tinggal sekaligus lingkungan belajar bagi santri muadalah tingkat wustho, sehingga memungkinkan terjadinya interaksi sosial, akademik, dan religius secara intensif. Lokasi ini dipilih karena sesuai dengan fokus penelitian, yaitu mengkaji permasalahan self-esteem rendah pada remaja santri serta pelaksanaan konseling individu sebagai upaya intervensi dalam konteks pendidikan pesantren berbasis asrama. Selain itu, pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada temuan lapangan yang menunjukkan adanya santri dengan karakteristik *self-esteem* rendah yang ditandai dengan kecenderungan menarik diri, rendahnya kepercayaan diri, serta hambatan dalam interaksi sosial dan akademik. Kondisi tersebut menjadikan Asrama Al Makmuroh (MD) Wustho sebagai lokasi yang relevan dan representatif untuk mengkaji fenomena yang diteliti secara mendalam melalui pendekatan studi kasus.

Penelitian ini dilaksanakan bulan Desember 2026. Rentang waktu tersebut mencakup tahap persiapan penelitian, pengumpulan data,

pelaksanaan konseling individu, serta evaluasi dan analisis data. Pengumpulan data dilakukan secara bertahap melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi guna memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kondisi *self-esteem* subjek penelitian serta proses perubahan yang terjadi selama pelaksanaan konseling individu.

3.3 Kehadiran penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang terlibat secara langsung dalam seluruh proses penelitian. Kehadiran peneliti diperlukan untuk melakukan observasi, wawancara mendalam, pelaksanaan konseling individu, serta pengumpulan dokumentasi yang berkaitan dengan permasalahan self-esteem rendah pada remaja santri. Peneliti hadir secara aktif di lokasi penelitian untuk membangun hubungan yang baik dengan subjek penelitian dan informan, sehingga data yang diperoleh bersifat alami, mendalam, dan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

Untuk menjaga objektivitas dan keabsahan data, peneliti berupaya bersikap netral, menjaga etika penelitian, serta menjunjung tinggi kerahasiaan identitas subjek penelitian selama proses penelitian berlangsung.

3.4 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang remaja santri muadalah tingkat wustho di Asrama Al Makmuroh (MD) Wustho yang berinisial DW,berusia sekitar 14-15 tahun Subjek dipilih secara purposive berdasarkan kriteria tertentu, yaitu menunjukkan self-esteem rendah, memiliki kecenderungan menarik diri dalam interaksi sosial dan kegiatan akademik, serta mengalami penurunan kepercayaan diri akibat kegagalan akademik.

Pemilihan subjek ini didasarkan pada hasil observasi awal dan wawancara yang menunjukkan bahwa subjek membutuhkan pendampingan melalui layanan konseling individu sebagai upaya untuk membantu meningkatkan self-esteem dan penyesuaian diri di lingkungan

Asrama Al Makmuroh.

3.5 Data dan Sumber Data

Data penelitian merupakan segala bentuk informasi yang diperoleh peneliti melalui proses pengumpulan data yang berkaitan dengan fokus penelitian. Menurut Sugiyono (2018), data dalam penelitian kualitatif terdiri atas data primer dan data sekunder.

a. Data primer

   Sumber data yang langsung memberikan data kepada peneliti, yang diperoleh melalui hasil observasi dan wawancara dengan subjek penelitian. Dalam penelitian ini, data primer berupa informasi kualitatif yang diperoleh dari hasil wawancara dan pengamatan terhadap remaja santri yang mengalami self-esteem rendah serta proses konseling individu.

b. Data sekunder

   Sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada peneliti, melainkan diperoleh melalui dokumentasi, arsip, catatan, serta sumber pendukung lainnya. Data sekunder berupa dokumen pendukung yang berkaitan dengan kondisi subjek dan pelaksanaan konseling sebagai upaya meningkatkan *self-esteem*.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa adanya cara dalam mengumpulkan data-data yang ingin diteliti maka apa yang menjadi tujuan penelitian akan sia-sia dan tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang diterapkan. Adapun teknik pengumpulan data yang dimaksud seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dengan cara atau teknik tersebut sebuah penelitian akan mendapatkan sebuah data yang valid dan dapat diuji. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Teknik observasi

Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung perilaku subjek penelitian dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan asrama dan kegiatan pembelajaran. Observasi difokuskan pada sikap subjek dala m berinteraksi sosial, tingkat keaktifan, kepercayaan diri, serta kecenderungan menarik diri sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling individu.

b. Teknik wawancara

Wawancara dilakukan secara mendalam dan terstruktur untuk memperoleh informasi langsung dari subjek penelitian, teman sebaya, dan pengurus asrama. Wawancara bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif, perasaan, pandangan diri, serta perubahan yang dirasakan subjek setelah mengikuti konseling individu.

c. Teknik Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk melengkapi dan memperkuat data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara. Dokumentasi meliputi catatan akademik, data kehadiran, catatan pembinaan santri, serta dokumen lain yang relevan dengan kondisi dan perkembangan subjek penelitian.

3.7 Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian kualitatif diperlukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar kredibel, dapat dipercaya, dan sesuai dengan realitas di lapangan. Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber untuk menjamin kualitas dan keakuratan data.

Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan dan mengecek kembali data yang diperoleh dari berbagai sumber, yaitu santri (subjek penelitian), teman sebaya, dan pengurus asrama. Data yang diperoleh dari satu sumber dibandingkan dengan sumber lainnya untuk memperoleh gambaran yang konsisten mengenai kondisi *self-esteem* rendah dan

perubahan perilaku subjek.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif yang dikemukakan oleh (**Miles dan Huberman)**, yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis dilakukan secara terus-menerus sejak proses pengumpulan data hingga penelitian selesai. Data yang dianalisis diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang berkaitan dengan penerapan konseling individu sebagai upaya meningkatkan *self-esteem* pada remaja santri di Asrama Al Ma'muroh (MD) Wustho. Melalui proses analisis ini, peneliti berupaya memahami secara mendalam kondisi *self-esteem* subjek, proses pelaksanaan konseling individu, serta perubahan yang terjadi setelah mengikuti layanan konseling.

Reduksi data dilakukan dengan cara memilih, memusatkan perhatian, menyederhanakan, dan mengelompokkan data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sesuai dengan fokus penelitian. Peneliti menyeleksi data yang berkaitan dengan kondisi ***self-esteem*** rendah pada subjek, faktor-faktor yang memengaruhinya, proses penerapan konseling individu, serta perubahan yang terjadi setelah pelaksanaan konseling. Data yang telah dipilih kemudian dikelompokkan ke dalam tema-tema tertentu sehingga memudahkan peneliti dalam memahami dan menganalisis permasalahan yang diteliti.

Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif yang disusun secara sistematis berdasarkan hasil reduksi data. Penyajian ini menggambarkan kondisi awal ***self-esteem*** subjek, proses pelaksanaan konseling individu, serta perkembangan yang dialami subjek selama mengikuti layanan konseling. Selain uraian deskriptif, penyajian data juga didukung oleh hasil observasi, dokumentasi, dan kutipan hasil wawancara yang relevan sehingga memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai penerapan konseling individu dalam meningkatkan ***self-esteem*** remaja santri.

Penarikan kesimpulan dilakukan secara induktif berdasarkan pola,

tema, dan hubungan antardata yang ditemukan selama proses penelitian. Kesimpulan diperoleh melalui proses verifikasi secara terus-menerus dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sehingga menghasilkan temuan yang kredibel. Melalui tahap ini, peneliti menyimpulkan bagaimana penerapan konseling individu berperan dalam meningkatkan ***self-esteem*** remaja santri di Asrama Al Ma'muroh (MD) Wustho, serta menjelaskan perubahan yang dialami subjek setelah mengikuti proses konseling.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Asrama Al Makmuroh (MD) Wustho yang merupakan salah satu unit pendidikan di lingkungan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung, Banyuwangi, Jawa Timur. Pondok Pesantren Darussalam dikenal sebagai lembaga pendidikan Islam berbasis asrama yang telah berdiri cukup lama dan memiliki peran penting dalam membentuk karakter santri melalui sistem kehidupan kolektif yang bernilai religius. Asrama Al Makmuroh sendiri diperuntukkan bagi santri muadalah tingkat wustho, yaitu setara dengan jenjang menengah pertama, yang tinggal dan belajar secara penuh di dalam lingkungan pesantren.

Kehidupan di asrama ini berlangsung secara terstruktur dan intensif. Santri tidak hanya menjalani kegiatan belajar formal, tetapi juga mengikuti berbagai kegiatan nonformal seperti sorogan maktabah, imtas (intensifikasi mata pelajaran tertentu), pengajian kitab kuning, serta kegiatan ibadah berjamaah setiap harinya. Lingkungan ini menciptakan pola interaksi sosial yang unik karena para santri hidup bersama dalam satu kamar dengan teman-teman sebaya dari berbagai daerah, sehingga dinamika pertemanan, adaptasi sosial, dan tekanan akademik berjalan secara beriringan dalam satu ruang yang sama.

Kondisi tersebut menjadikan Asrama Al Makmuroh sebagai lokasi yang sangat relevan untuk mengkaji permasalahan self-esteem rendah pada remaja santri, khususnya dalam konteks tekanan akademik dan adaptasi sosial yang dialami santri muadalah wustho. Kehadiran peneliti di lokasi ini dilakukan secara langsung melalui observasi, wawancara mendalam, serta pelaksanaan sesi konseling individu dengan subjek penelitian.

4.2 Profil Informan Penelitian

Subjek utama dalam penelitian ini adalah seorang santri muadalah tingkat wustho di Asrama Al Makmuroh yang berinisial DW. Selain subjek

utama, penelitian ini juga melibatkan dua informan pendukung, yaitu pengurus kamar dan teman dekat DW, untuk memperkuat keabsahan data melalui triangulasi sumber. Berikut ini adalah profil singkat masing-masing informan:

Tabel 4.1 Profil Informan Penelitian

No	Keterangan	Status	Usia	Peran dalam Penelitian
1	DW (Inisial)	Santri Muadalah Wustho	14-15 th	Subjek utama penelitian; santri yang mengalami self-esteem rendah dan menjadi klien dalam proses konseling individu
2	Pengurus Kamar	Pengurus Asrama	-	Informan pendukung; memberikan data tentang perilaku DW dari perspektif pengawas asrama
3	Teman Dekat DW (Nesa)	Santri Muadalah Wustho	-	Informan pendukung; memberikan data tentang kondisi DW dari perspektif pertemanan sebaya

Pemilihan ketiga informan di atas didasarkan pada pertimbangan bahwa masing-masing dari mereka memiliki kedekatan dan pengetahuan yang berbeda terhadap kondisi subjek, sehingga data yang diperoleh dapat saling melengkapi dan memperkuat satu sama lain. Penggunaan

triangulasi sumber ini sejalan dengan prinsip keabsahan data dalam penelitian kualitatif yang dikemukakan oleh Sugiyono (2018), yaitu bahwa data yang valid diperoleh dengan membandingkan hasil dari berbagai sumber informasi.

4.3 Hasil Penelitian

4.3.1 Gambaran Self-Esteem Rendah pada DW

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap DW serta dua informan pendukung, ditemukan berbagai indikator yang menunjukkan adanya kondisi self-esteem rendah pada diri DW. Kondisi ini tidak muncul begitu saja, melainkan terbentuk secara bertahap sebagai dampak dari serangkaian pengalaman yang dirasakan DW sebagai kegagalan dan penolakan. Berikut ini disajikan temuan penelitian berdasarkan tema-tema utama yang muncul dari proses analisis data.

Tema 1: Pengalaman Kegagalan Akademik sebagai Pemicu *Self-Esteem* Rendah

Temuan pertama yang paling menonjol dalam penelitian ini adalah adanya hubungan langsung antara pengalaman kegagalan akademik dengan menurunnya *self-esteem* DW. DW mengalami dua peristiwa yang berurutan dan cukup memukul kondisi psikologisnya, yaitu dikeluarkan dari kegiatan sorogan maktabah karena tidak memenuhi persyaratan setoran, dan kemudian dikeluarkan pula dari kegiatan imtas karena nilai yang tidak memenuhi ketentuan.

Yang membuat kondisi ini semakin berat adalah kenyataan bahwa DW sendiri mengaku tidak berniat untuk keluar dari kedua kegiatan tersebut. Ia tidak mengetahui bahwa batas akhir setoran maktabah jatuh pada hari itu, dan tidak ada teman yang memberitahunya. Kondisi ini memunculkan perasaan sedih bercampur kecewa yang cukup dalam. Dari hasil wawancara, DW mengungkapkan:

"Saya sebenarnya tidak mau keluar dari maktabah.

Waktu itu saya masih fokus nyicil setoran imtas, terus nggak tahu kalau sore itu batas terakhirnya. Tidak ada yang kasih tahu saya. Setelah itu malah dikeluarkan juga dari imtas karena nilainya kurang."

Pengalaman ganda ini membuat DW merasa seperti mengalami kegagalan beruntun yang ia tidak siapkan secara mental. Kondisi ini semakin memperkuat pandangan negatif DW terhadap dirinya sendiri. Pengurus kamar juga mengkonfirmasi perubahan yang terjadi setelah kejadian tersebut:

"Setelah DW tidak lagi ikut maktabah dan imtas, dia kelihatan lebih sering murung dan kurang bersemangat dibandingkan sebelumnya. Dia tampak kecewa dan jadi lebih tertutup dari lingkungan sekitarnya."

Teman dekat DW pun memberikan gambaran serupa dari sudut pandang pertemanan sebaya:

"DW pernah cerita ke saya kalau dia sedih banget. Dia bilang tidak sengaja tidak memenuhi syarat maktabah karena masih fokus imtas dan tidak tahu batas akhir setorannya. Setelah itu dia kelihatan kurang semangat ikut kegiatan di asrama."

Ketiga sumber data ini saling memperkuat satu sama lain dan menunjukkan bahwa pengalaman kegagalan akademik menjadi titik awal yang signifikan dalam penurunan self-esteem DW. Kegagalan tersebut tidak hanya berdampak pada motivasi akademiknya, tetapi juga pada cara DW memandang dan menilai dirinya sendiri sebagai individu.

Tema 2: Kecenderungan Menarik Diri dari Lingkungan Sosial

Temuan kedua yang sangat mencolok adalah perilaku DW yang cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya, baik dari teman-teman sekamar maupun dari kegiatan bersama di asrama. DW

mengakui bahwa dirinya lebih sering memilih menyendiri dan tidak banyak terlibat dalam percakapan maupun aktivitas kelompok.

Perilaku menarik diri ini tidak semata-mata karena DW tidak mau berteman, melainkan lebih karena ia merasa tidak nyaman dan tidak cocok dengan dinamika sosial di kamarnya. DW merasakan adanya kondisi pertemanan yang bersifat kondisional, di mana ia merasa diperhatikan hanya ketika memiliki sesuatu untuk dibagikan, dan merasa diabaikan ketika tidak memiliki apa-apa. DW menyampaikan:

> *"Kalau saya punya jajanan, teman-teman sering minta. Tapi kalau saya tidak punya apa-apa, saya malah merasa kayak dijauhi. Jadi saya lebih memilih sendiri saja daripada harus ngerasain itu terus."*

Pengurus kamar juga mengamati hal yang sama dalam keseharian DW di asrama:

> *"DW ini sebenarnya bukan santri yang susah diatur, tapi dia jarang ikut ngobrol atau kumpul sama teman-temannya. Waktu yang lain lagi kumpul atau bercanda, DW lebih sering di tempatnya sendiri dan tidak banyak bicara."*

Teman dekat DW juga membenarkan kondisi tersebut:

> *"Setelah kejadian maktabah dan imtas itu, DW memang lebih sering sendiri dan jarang gabung kalau teman-teman lagi kumpul. Padahal sebelumnya dia cukup aktif."*

Perilaku menarik diri ini merupakan salah satu manifestasi paling jelas dari self-esteem yang rendah. Individu dengan self-esteem rendah cenderung menghindari situasi sosial karena takut mendapat penilaian negatif, dianggap tidak kompeten, atau tidak diterima oleh kelompok. Dalam kasus DW, penarikan diri ini juga diperkuat oleh pengalaman pertemanan yang dirasa tidak suportif,

sehingga lingkungan sosial justru dirasakan sebagai sumber tekanan, bukan sumber dukungan.

Tema 3: Rendahnya Kepercayaan Diri dan Sensitivitas terhadap Penilaian Orang Lain

Temuan ketiga yang tidak kalah penting adalah kondisi rendahnya kepercayaan diri DW yang diiringi dengan sensitivitas yang tinggi terhadap penilaian dan respons orang-orang di sekitarnya. DW sangat mudah terpengaruh oleh candaan maupun perlakuan teman-temannya, dan sering kali memikirkan hal tersebut dalam waktu yang cukup lama.

Salah satu contoh yang cukup mencolok adalah sikap DW terhadap kedekatan dirinya dengan Nesa, satu-satunya teman yang ia rasa benar-benar dekat. Ketika teman-teman lain menggoda dan menjadikan kedekatan mereka bahan candaan, DW memilih untuk menjaga jarak dari Nesa bukan karena ia tidak ingin berteman, tetapi karena ia khawatir candaan itu akan membuat Nesa merasa tidak nyaman. DW mengungkapkan:

> *"Saya tidak enak sama Nesa kalau dekat-dekat terus nanti dia ikut digoda sama teman-teman. Saya takut dia merasa malu atau tidak nyaman. Makanya saya lebih pilih jaga jarak, walaupun sebenarnya saya tidak mau."*

Pengurus kamar memberikan konfirmasi lebih lanjut tentang sensitivitas DW:

> *"DW ini termasuk santri yang mudah memikirkan perkataan atau perlakuan teman-temannya. Kalau ada candaan atau masalah kecil sama teman sebaya, DW sering kelihatan lebih sensitif dan butuh waktu untuk menenangkan diri."*

Teman dekat DW pun menggambarkan kondisi yang serupa:

> *"Kalau ada candaan dari teman-teman, DW kadang memikirkannya cukup lama dan jadi lebih pendiam. Dia*

juga sering merasa tidak enak kalau keberadaannya membuat orang lain jadi bahan candaan."

Kondisi ini menunjukkan bahwa DW sangat bergantung pada penilaian eksternal dalam mengukur nilai dirinya. Ketakutan akan penolakan sosial dan kecemasan tentang bagaimana orang lain memandangnya membuat DW terus-menerus menahan diri dan memilih untuk tidak aktif berinteraksi. Hal ini secara tidak langsung semakin memperkuat pola self-esteem rendah yang ia miliki.

Tabel 4.2 Tabel Coding Data Penelitian

Kutipan Asli	Kode	Kategori	Tema
"Saya sedih setelah dikeluarkan dari maktabah dan imtas. Saya tidak berniat keluar dari kedua kegiatan itu."	KG-01	Pengalaman kegagalan dan perasaan tidak berdaya	Kegagalan akademik sebagai pemicu self-esteem rendah
"Lebih memilih menyendiri daripada membuat Nesa tidak nyaman."	MD-01	Penarikan diri dari lingkungan sosial	Kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial
"Saya menjadi lebih pendiam dan kurang percaya diri dalam bergaul."	KD-01	Rendahnya rasa percaya diri	Rendah diri dan sensitivitas terhadap penilaian lingkungan
"DW mudah	SP-01	Sensitivitas	Rendah diri dan

memikirkan perkataan teman-temannya dan butuh waktu untuk menenangkan diri." (Pengurus kamar)		berlebihan terhadap respons sosial	sensitivitas terhadap penilaian lingkungan
"Kalau punya jajanan diperhatikan, kalau tidak punya merasa dijauhi."	KS-01	Pertemanan yang bersifat kondisional	Kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial
"Setelah kejadian itu DW lebih sering murung dan jadi lebih tertutup." (Pengurus kamar)	PM-01	Perubahan perilaku pasca kegagalan	Kegagalan akademik sebagai pemicu self-esteem rendah

4.3.2 Penerapan Konseling Individu dalam Meningkatkan *Self-Esteem* DW

Berdasarkan temuan kondisi self-esteem rendah pada DW, peneliti kemudian melaksanakan proses konseling individu sebagai bentuk intervensi. Proses konseling dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan dengan menggunakan berbagai teknik konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi DW. Berikut ini disajikan gambaran pelaksanaan konseling individu beserta perkembangan yang terjadi pada diri DW.

Tema 4: Pembentukan Hubungan Terapeutik (*Rapport*) sebagai Pondasi Konseling

Langkah pertama yang dilakukan dalam proses konseling

individu adalah membangun hubungan kepercayaan atau rapport antara konselor (peneliti) dengan DW. Tahap ini sangat penting karena mengingat karakteristik DW yang cenderung pendiam, tertutup, dan tidak mudah akrab dengan orang baru. Tanpa adanya hubungan kepercayaan yang kuat, DW tidak akan merasa aman untuk membuka diri dan mengungkapkan perasaan serta pengalamannya secara jujur.

Pada sesi pertama, konselor menggunakan teknik attending secara penuh, yaitu dengan menunjukkan perhatian melalui bahasa tubuh yang terbuka, kontak mata yang hangat, serta mendengarkan tanpa menyela. Konselor juga menerapkan teknik empati untuk memvalidasi perasaan DW, terutama ketika DW menceritakan pengalaman kegagalannya. DW mengungkapkan pengalamannya dengan perlahan:

> *"Saya sebenarnya mau cerita, tapi takut salah bicara. Saya nggak biasa cerita ke orang lain tentang masalah saya."*

Respons ini menunjukkan bahwa DW membutuhkan ruang yang aman dan tidak menghakimi sebelum ia bersedia membuka diri. Konselor merespons dengan empati dan menegaskan bahwa semua yang DW ceritakan adalah rahasia dan tidak akan disampaikan kepada pihak lain tanpa izinnya. Secara perlahan, DW mulai merasa lebih nyaman dan bersedia menceritakan lebih banyak tentang kondisinya.

Pengurus kamar yang diwawancarai setelah beberapa sesi konseling berlangsung juga mengamati adanya perubahan kecil pada DW:

> *"DW kelihatan sedikit lebih tenang setelah ikut konseling. Sebelumnya dia kelihatan lebih gelisah dan sering menyendiri di tempat tidurnya."*

Tema 5: Eksplorasi Masalah dan Pengenalan Diri melalui Teknik Refleksi

Setelah rapport terbentuk, proses konseling dilanjutkan ke tahap eksplorasi masalah. Pada tahap ini, konselor menggunakan teknik pertanyaan terbuka, paraphrasing, dan refleksi perasaan untuk membantu DW mengenali dan memahami lebih dalam kondisi yang ia alami. Tujuannya adalah agar DW dapat melihat pengalaman kegagalannya secara lebih objektif dan tidak terus-menerus menyalahkan diri sendiri.

Melalui sesi-sesi eksplorasi, DW mulai mampu mengidentifikasi bahwa perasaan sedih dan kecewanya berakar dari dua hal utama, yaitu kegagalan akademik yang tidak ia sengaja dan dinamika pertemanan yang tidak ia rasakan mendukung. DW menyampaikan:

> *"Saya rasa saya ini memang tidak pandai bergaul. Entah kenapa saya selalu salah di mata teman-teman. Kalau saya dekat sama seseorang malah jadi bahan goda-godaan."*

Konselor kemudian menggunakan teknik paraphrasing untuk memastikan pemahaman dan membantu DW merefleksikan kembali pernyataannya. Konselor menyampaikan bahwa menjaga jarak dari Nesa bukan berarti DW tidak mampu berteman, melainkan menunjukkan bahwa DW sangat peduli terhadap perasaan orang lain. Reframing seperti ini membantu DW mulai melihat sisi positif dari dirinya yang selama ini tidak ia sadari.

Teman dekat DW mencatat adanya perubahan cara DW memandang dirinya setelah beberapa sesi konseling:

> *"DW mulai agak mau cerita dan nggak terlalu menutup diri. Kadang dia juga mau senyum-senyum lagi waktu kita ngobrol, nggak kayak sebelumnya yang kelihatan selalu murung."*

Tema 6: Penguatan Positif dan Pembangunan Konsep Diri yang Lebih Sehat

Tahap selanjutnya dalam proses konseling adalah pemberian penguatan positif (positive reinforcement) dan intervensi kognitif untuk membantu DW membangun konsep diri yang lebih sehat dan realistis. Pada tahap ini, konselor membantu DW untuk mengidentifikasi kelebihan dan potensi yang ia miliki, yang selama ini sering tidak ia sadari karena terlalu fokus pada kekurangan dan kegagalan.

Salah satu teknik yang efektif digunakan adalah meminta DW untuk menceritakan satu hal yang ia lakukan dengan baik setiap harinya, sekecil apapun itu. Melalui kegiatan ini, DW perlahan menyadari bahwa ia sebenarnya memiliki cukup banyak kelebihan yang tidak ia akui sebelumnya. DW mengungkapkan dalam salah satu sesi:

> *"Ternyata saya bisa menulis arab dengan rapi, dan teman-teman sering minta tolong saya untuk nulis. Saya nggak sadar kalau itu bisa jadi kelebihan saya."*

Pengakuan seperti ini menunjukkan adanya pergeseran cara pandang DW terhadap dirinya sendiri. Konselor memberikan umpan balik yang konstruktif dan menegaskan bahwa kelebihan-kelebihan tersebut adalah bagian dari nilai diri DW yang nyata dan tidak bergantung pada penilaian orang lain.

Selain itu, konselor juga membantu DW untuk memahami bahwa kegagalan yang pernah ia alami di maktabah dan imtas bukan merupakan cerminan dari kemampuan atau nilai dirinya sebagai manusia, melainkan hanya merupakan satu peristiwa dalam proses belajarnya. DW merespons:

> *"Sekarang saya mulai bisa berpikir bahwa kejadian itu bukan berarti saya bodoh atau tidak bisa apa-apa. Itu cuma kecelakaan informasi saja, bukan kesalahan besar*

saya."

Perubahan cara berpikir seperti ini merupakan indikator penting dari meningkatnya self-esteem DW. Teman dekat DW juga mengkonfirmasi adanya perubahan yang lebih terlihat:

> *"DW sekarang lebih mau diajak bicara. Kadang dia yang memulai ngobrol duluan, padahal sebelumnya dia selalu nunggu diajak duluan. Saya senang lihat dia mulai lebih terbuka."*

Tabel 4.3 Model Konseptual Proses Peningkatan Self-Esteem melalui Konseling Individu

KONDISI AWAL DW	PROSES KONSELING INDIVIDU	PERUBAHAN / OUTPUT
- Self-esteem rendah - Menarik diri dari sosial - Rendah kepercayaan diri - Sensitif terhadap penilaian - Murung pascakegagalan akademik	- Pembentukan rapport - Eksplorasi masalah (refleksi, paraphrasing) - Identifikasi kelebihan diri - Penguatan positif - Reframing kognitif	- Mulai terbuka dalam berkomunikasi - Mampu mengenali kelebihan diri - Pandangan diri lebih positif - Mulai berani berinteraksi - Mengurangi penyalahan diri sendiri

4.4 Pembahasan

2.1.4 4.4.1 Gambaran Self-Esteem Rendah pada Remaja Santri

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi self-esteem rendah pada DW terbentuk dari akumulasi berbagai

pengalaman yang saling berkaitan, yaitu kegagalan akademik, dinamika pertemanan yang tidak suportif, serta respons emosional DW terhadap kedua hal tersebut. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Simbolon dan Pasaribu (2024) bahwa self-esteem rendah dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pengalaman kegagalan, penolakan sosial, dan kecenderungan membandingkan diri secara negatif dengan orang lain.

Dari sudut pandang teori Reasoner yang dikutip oleh Nova (2023), self-esteem memiliki lima indikator utama, yaitu perasaan aman (*feeling of security*), perasaan identitas (*feeling of identity*), perasaan diterima (*feeling of belonging*), perasaan mampu (*feeling of competence*), dan perasaan berharga (*feeling of worth*). Apabila ditelaah secara saksama, kondisi DW menunjukkan defisit yang cukup signifikan pada hampir semua indikator tersebut. DW tidak merasa aman dalam lingkungan sosialnya, tidak merasa diterima oleh teman-teman sekamarnya secara tulus, merasa tidak mampu setelah mengalami kegagalan akademik, dan merasa tidak berharga ketika teman-teman tampak mengabaikannya.

Temuan ini juga memperkuat argumen bahwa lingkungan pesantren yang intensif dan jauh dari keluarga menciptakan dinamika psikososial yang unik bagi remaja santri. Sebagaimana diungkapkan oleh Hadori (2012), kehidupan asrama menghadirkan proses pencarian jati diri dan kebutuhan akan penerimaan sosial yang berjalan beriringan dengan tuntutan akademik dan adaptasi terhadap lingkungan kolektif. Dalam situasi inilah, self-esteem yang rapuh dapat dengan mudah terpicu oleh tekanan dari lingkungan.

Berbeda dengan penelitian Yulya et al. (2023) yang memandang self-esteem rendah terutama dalam konteks

hubungannya dengan penyesuaian diri di lingkungan sekolah formal, temuan dalam penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik tentang bagaimana self-esteem rendah terbentuk dan bermanifestasi dalam konteks kehidupan pesantren berbasis asrama. Penelitian terdahulu tersebut memang telah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara self-esteem dan kemampuan adaptasi, namun belum menjelaskan secara mendalam faktor-faktor spesifik yang memicu penurunan self-esteem dalam konteks pesantren.

Penelitian oleh Hidayaty (2018) juga relevan untuk dijadikan pembanding, di mana ia menemukan bahwa remaja dengan self-esteem rendah cenderung menunjukkan perilaku menarik diri, pasif dalam interaksi sosial, serta menghindari situasi yang menuntut penilaian dari lingkungan. Temuan ini terkonfirmasi dalam kasus DW, yang menunjukkan pola perilaku serupa. Namun, penelitian Hidayaty masih berfokus pada konteks umum dan belum mengkaji secara khusus pada konteks santri di lingkungan pesantren yang memiliki tekanan sosial dan akademik yang lebih spesifik.

Penelitian Mutafiah (2022) yang mengkaji pengaruh positive self-talk training terhadap peningkatan harga diri santri di pondok pesantren juga mendukung temuan ini, khususnya dalam hal bagaimana kondisi asrama yang intensif berkontribusi pada terbentuknya self-esteem rendah pada santri. Hasil penelitian ini memberikan kebaruan dalam hal deskripsi mendalam tentang proses terbentuknya self-esteem rendah pada remaja santri muadalah wustho, yang belum banyak dikaji secara spesifik dalam penelitian-penelitian sebelumnya.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat argumen bahwa self-esteem rendah pada remaja bukanlah kondisi yang

terbentuk secara instan, melainkan merupakan hasil dari proses akumulasi pengalaman negatif yang tidak mendapatkan penanganan atau pemaknaan yang tepat. Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi penting bagi pihak asrama untuk lebih memperhatikan kondisi psikologis santri, khususnya pasca peristiwa-peristiwa yang berpotensi memicu penurunan self-esteem, seperti kegagalan akademik atau perubahan lingkungan sosial.

Kebaruan penelitian ini terletak pada kemampuannya mendeskripsikan secara kontekstual bagaimana self-esteem rendah terbentuk dan bermanifestasi dalam kehidupan seorang santri muadalah wustho di lingkungan asrama pesantren, yang merupakan konteks penelitian yang masih sangat terbatas dalam literatur bimbingan dan konseling Islam di Indonesia.

2.1.5 4.4.2 Penerapan Konseling Individu sebagai Upaya Meningkatkan Self-Esteem

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa penerapan konseling individu secara bertahap dan berkesinambungan memberikan dampak positif terhadap peningkatan self-esteem DW. Proses konseling yang dilaksanakan melalui tahapan rapport, eksplorasi masalah, refleksi perasaan, penguatan positif, dan reframing kognitif terbukti mampu membantu DW untuk secara bertahap membangun pandangan diri yang lebih positif.

Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Saiful dan Nikmarijal (2020) bahwa konseling individu dengan pendekatan yang tepat dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan self-esteem remaja yang rendah. Dalam penelitian mereka menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), ditemukan bahwa proses konseling yang berfokus pada identifikasi dan pengubahan

keyakinan irasional mampu memberikan perubahan yang signifikan pada cara pandang klien terhadap dirinya sendiri. Meskipun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini lebih bersifat elektik dengan menggabungkan beberapa teknik konseling humanistik, hasilnya menunjukkan pola yang serupa.

Temuan ini juga memperkuat hasil penelitian Febriyanti dan Purwoko (2020) yang menunjukkan bahwa konseling individu efektif dalam meningkatkan self-esteem peserta didik. Penelitian mereka menggunakan teknik biblioterapi dalam setting konseling individu dan menemukan perbedaan yang signifikan antara tingkat self-esteem sebelum dan sesudah intervensi. Meskipun teknik yang digunakan berbeda, esensi dari kedua penelitian ini sama, yaitu bahwa proses konseling individu yang terstruktur dan terarah mampu mendorong perubahan positif pada self-esteem klien.

Berbeda dengan penelitian Anjani (2019) yang menggunakan konseling sufistik dalam konteks pesantren dan menemukan pengaruh signifikan terhadap peningkatan self-esteem remaja, penelitian ini menggunakan pendekatan yang lebih berbasis pada teknik konseling umum, namun tetap memperhatikan konteks dan nilai-nilai pesantren dalam pelaksanaannya. Menariknya, meskipun pendekatannya berbeda, kedua penelitian ini sama-sama menemukan bahwa intervensi konseling dalam konteks pesantren dapat memberikan dampak positif bagi self-esteem santri.

Salah satu aspek penting dalam proses konseling yang dilaksanakan adalah pemberian ruang yang aman dan tidak menghakimi bagi DW. Dalam teori konseling humanistik yang dikembangkan oleh Carl Rogers, hubungan terapeutik yang ditandai oleh unconditional positive regard, empathy, dan

congruence merupakan kondisi yang diperlukan agar proses konseling dapat berjalan efektif. Temuan penelitian ini mengkonfirmasi hal tersebut, di mana DW baru bersedia membuka diri setelah ia merasa bahwa konselor benar-benar menerima dan menghargai dirinya apa adanya, tanpa menghakimi kondisi yang ia alami.

Teknik reframing kognitif yang digunakan dalam penelitian ini juga terbukti efektif dalam membantu DW melihat pengalaman kegagalannya dari perspektif yang berbeda. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Sofiannisa et al. (2025) bahwa teknik cognitive restructuring dalam konseling mampu membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Dengan memahami bahwa kegagalan di maktabah dan imtas bukan merupakan cerminan dari nilai dirinya secara keseluruhan, DW perlahan mampu melepaskan beban emosional yang selama ini ia tanggung.

Penelitian Kasmawati dan Alam (2021) yang meneliti penerapan konseling kelompok dalam meningkatkan self-esteem siswa juga memberikan perbandingan yang menarik. Mereka menemukan bahwa konseling dalam setting kelompok memiliki keunggulan dalam memberikan dukungan sosial dari sesama anggota, sementara konseling individu, seperti yang dilaksanakan dalam penelitian ini, memiliki keunggulan dalam hal kedalaman eksplorasi masalah dan kerahasiaan yang lebih terjaga. Mengingat karakteristik DW yang cenderung pendiam dan tidak mudah terbuka di depan orang banyak, konseling individu menjadi pilihan yang lebih tepat dan efektif dalam kasusnya.

Implikasi teoretis dari temuan ini adalah bahwa konseling individu bukan sekadar alat bantu penyelesaian masalah, tetapi merupakan sebuah proses yang memiliki dimensi yang

lebih dalam, yaitu membantu individu membangun kembali pemahaman dan penghargaan terhadap dirinya sendiri. Implikasi praktisnya adalah bahwa layanan konseling individu perlu tersedia secara lebih terstruktur dan mudah diakses di lingkungan pesantren, bukan hanya ketika santri mengalami krisis yang sudah parah, tetapi juga sebagai layanan preventif untuk mendukung perkembangan psikologis santri secara berkelanjutan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada dokumentasi proses pelaksanaan konseling individu secara kualitatif dalam konteks spesifik kehidupan santri muadalah wustho di lingkungan pesantren berbasis asrama. Penelitian-penelitian sebelumnya umumnya mengkaji efektivitas konseling melalui pendekatan kuantitatif dengan desain pre-test post-test, sehingga belum banyak yang mendeskripsikan secara mendalam bagaimana dinamika proses konseling itu sendiri berlangsung dan bagaimana perubahan pada diri klien terjadi dari waktu ke waktu dalam konteks kehidupan pesantren.

4.5 Ringkasan Temuan Utama

Berdasarkan seluruh hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan di atas, terdapat beberapa temuan utama yang dapat dirangkum sebagai berikut:

Pertama, self-esteem rendah pada DW terbentuk melalui proses akumulasi pengalaman negatif yang mencakup kegagalan akademik (dikeluarkan dari maktabah dan imtas), dinamika pertemanan yang tidak suportif, serta sensitivitas tinggi terhadap penilaian lingkungan. Kondisi ini bermanifestasi dalam berbagai perilaku seperti menarik diri dari lingkungan sosial, keengganan untuk berinteraksi, dan pandangan negatif terhadap diri sendiri.

Kedua, proses konseling individu yang dilaksanakan secara bertahap melalui teknik attending, empati, refleksi perasaan,

paraphrasing, penguatan positif, dan reframing kognitif terbukti efektif dalam membantu DW mengembangkan pandangan yang lebih positif terhadap dirinya sendiri. Perubahan yang terjadi tidak hanya bersifat perilaku, tetapi juga menyentuh cara berpikir dan cara pandang DW terhadap pengalaman-pengalamannya.

Ketiga, hubungan terapeutik yang hangat, empatik, dan tidak menghakimi merupakan fondasi yang sangat penting dalam proses konseling, terutama bagi klien yang memiliki karakteristik pendiam dan sulit membuka diri seperti DW. Tanpa adanya rapport yang baik, seluruh teknik dan intervensi konseling tidak akan dapat berjalan secara efektif.

Keempat, konteks kehidupan pesantren berbasis asrama memberikan tekanan psikososial yang unik bagi remaja santri, dan oleh karena itu, layanan konseling yang diberikan perlu memperhatikan konteks tersebut secara seksama. Pendekatan konseling yang kontekstual dan peka terhadap dinamika kehidupan pesantren akan lebih efektif dibandingkan pendekatan yang bersifat generik.

Tabel 4.4 Ringkasan Temuan Utama Penelitian

No	Temuan	Data Pendukung	Implikasi
1	Kegagalan akademik sebagai pemicu utama penurunan self-esteem	Wawancara DW, pengurus kamar, dan teman dekat; didukung observasi perilaku	Perlunya perhatian psikologis pasca peristiwa kegagalan akademik di pesantren
2	Perilaku menarik diri sebagai manifestasi self-esteem rendah	Observasi dan wawancara tiga sumber data (triangulasi)	Identifikasi dini perilaku menarik diri perlu menjadi bagian dari

			pengawasan asrama
3	Konseling individu efektif meningkatkan self-esteem melalui rapport dan penguatan positif	Perubahan perilaku dan cara berpikir DW selama dan setelah sesi konseling	Layanan konseling individu perlu diintegrasikan secara terstruktur dalam sistem pembinaan santri
4	Hubungan terapeutik yang empatik sebagai kunci keberhasilan konseling	DW baru terbuka setelah merasa diterima dan tidak dihakimi dalam sesi konseling	Pelatihan keterampilan konseling bagi pengurus dan pembina asrama sangat diperlukan

Secara keseluruhan, temuan-temuan dalam penelitian ini memberikan gambaran yang komprehensif tentang fenomena self-esteem rendah pada remaja santri dan bagaimana konseling individu dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang efektif untuk mengatasinya. Penelitian ini tidak hanya berkontribusi dalam memperkaya literatur bimbingan dan konseling Islam, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis yang dapat diimplementasikan oleh pihak pesantren dalam mendukung perkembangan psikologis santri secara lebih optimal.

BAB V
PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian menunjukkan bahwa DW mengalami self-esteem rendah yang ditandai dengan munculnya berbagai perilaku dan perasaan negatif terhadap dirinya sendiri. DW cenderung merasa minder ketika berada di lingkungan teman sebaya, kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat, takut melakukan kesalahan, serta memiliki kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial. Selain itu, DW juga menunjukkan sensitivitas yang tinggi terhadap penilaian dan respons yang diberikan oleh orang lain. Kondisi tersebut menyebabkan DW lebih memilih diam, menghindari perhatian, serta merasa kurang mampu dibandingkan dengan teman-temannya.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, self-esteem rendah yang dialami DW dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang paling dominan adalah pengalaman kegagalan akademik yang dialami DW, yaitu dikeluarkan dari kegiatan sorogan maktabah dan imtas. Pengalaman tersebut menimbulkan rasa kecewa, malu, dan kegagalan yang berdampak pada penilaian negatif terhadap dirinya sendiri. Selain faktor akademik, terdapat pula faktor sosial berupa perpindahan kamar serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pertemanan yang baru. Kondisi tersebut membuat DW merasa kurang diterima, kurang nyaman berinteraksi dengan teman-temannya, dan semakin memperkuat pandangan negatif terhadap dirinya.

Dengan demikian, self-esteem rendah pada DW terbentuk melalui akumulasi pengalaman negatif yang terjadi dalam kehidupan akademik maupun sosialnya di lingkungan pesantren. Pengalaman-pengalaman tersebut memengaruhi cara DW memandang dirinya sehingga muncul berbagai perilaku yang menunjukkan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri.

Penerapan konseling individu dilakukan sebagai upaya membantu

DW mengatasi self-esteem rendah yang dialaminya. Proses konseling dilaksanakan secara bertahap dengan memperhatikan kondisi, kebutuhan, dan karakteristik DW sebagai remaja santri yang cenderung pendiam dan tertutup.

Tahap awal konseling difokuskan pada pembentukan hubungan terapeutik (rapport) antara konselor dan klien. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik attending dan empati untuk menciptakan suasana yang aman, nyaman, serta penuh penerimaan sehingga DW merasa lebih percaya untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman yang dialaminya.

Setelah hubungan terapeutik terbentuk, proses konseling dilanjutkan dengan eksplorasi masalah menggunakan teknik paraphrasing dan refleksi perasaan. Melalui teknik tersebut DW dibantu untuk memahami sumber permasalahan yang dialaminya, mengenali emosi yang muncul akibat pengalaman kegagalan, serta menyadari pola pikir negatif yang selama ini memengaruhi cara pandangnya terhadap diri sendiri.

Selanjutnya, konselor memberikan penguatan positif (positive reinforcement) terhadap setiap perkembangan yang ditunjukkan oleh DW. Penguatan tersebut diberikan dalam bentuk motivasi, apresiasi, dukungan, dan pengakuan terhadap potensi yang dimiliki DW. Melalui proses tersebut DW mulai mampu melihat dirinya secara lebih positif, menerima pengalaman yang pernah dialami, serta memahami bahwa kegagalan bukanlah ukuran dari nilai dirinya sebagai individu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling individu memberikan dampak positif terhadap peningkatan self-esteem DW. Perubahan tersebut ditunjukkan melalui meningkatnya rasa percaya diri, keberanian untuk berinteraksi dengan teman-teman, kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan diri, serta berkurangnya rasa takut terhadap penilaian orang lain. Oleh karena itu, konseling individu terbukti menjadi salah satu upaya yang efektif

dalam membantu meningkatkan self-esteem remaja santri yang mengalami permasalahan serupa.

5.2 Implikasi Penelitian

5.2.1. Implikasi Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya yang berkaitan dengan self-esteem pada remaja santri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman kegagalan akademik dan kesulitan penyesuaian sosial memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan self-esteem individu. Temuan ini memperkuat teori self-esteem yang menyatakan bahwa penilaian individu terhadap dirinya dipengaruhi oleh pengalaman hidup, keberhasilan dan kegagalan yang dialami, serta kualitas hubungan sosial yang dimiliki.

Selain itu, penelitian ini juga mendukung teori konseling individu yang menekankan pentingnya hubungan terapeutik, empati, penerimaan tanpa syarat, dan penguatan positif dalam membantu klien memahami dirinya serta mengembangkan konsep diri yang lebih sehat. Melalui proses konseling, klien memperoleh kesempatan untuk mengeksplorasi pengalaman, mengenali potensi diri, dan mengembangkan cara pandang yang lebih positif terhadap dirinya.

Penelitian ini juga memperkaya kajian Bimbingan dan Konseling Islam dalam konteks pesantren yang masih relatif terbatas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam membantu santri mengatasi permasalahan psikologis dan sosial yang mereka alami selama menjalani kehidupan di lingkungan pesantren.

5.2.2. Implikasi Praktis

Penelitian ini memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang terlibat dalam proses pendidikan dan pembinaan santri. Bagi pihak pesantren, penelitian ini menunjukkan pentingnya penyediaan layanan bimbingan dan konseling yang terstruktur dan berkelanjutan sebagai bagian dari sistem pembinaan santri. Kehadiran layanan konseling dapat membantu santri yang mengalami masalah pribadi, sosial, akademik, maupun emosional sehingga perkembangan mereka dapat berlangsung secara optimal.

Bagi pengurus asrama, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk lebih peka terhadap perubahan perilaku santri, terutama santri yang menunjukkan gejala menarik diri, kurang percaya diri, atau mengalami kesulitan beradaptasi. Deteksi dini terhadap permasalahan tersebut dapat membantu mencegah berkembangnya masalah yang lebih serius.

Bagi konselor atau pembimbing, penelitian ini memberikan gambaran mengenai efektivitas penggunaan teknik attending, empati, paraphrasing, refleksi perasaan, dan penguatan positif dalam membantu meningkatkan self-esteem remaja santri. Teknik-teknik tersebut dapat diterapkan sebagai alternatif strategi dalam menangani kasus serupa.

Bagi santri, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi untuk lebih mengenali potensi diri, meningkatkan rasa percaya diri, serta memandang setiap kegagalan sebagai proses pembelajaran yang dapat membantu perkembangan diri menjadi lebih baik.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam memahami hasil penelitian. Pertama, penelitian

ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan satu subjek penelitian, yaitu DW. Oleh karena itu, hasil penelitian yang diperoleh bersifat khusus sesuai dengan kondisi dan pengalaman yang dialami oleh subjek penelitian sehingga tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh remaja santri yang mengalami self-esteem rendah. Kedua, waktu pelaksanaan penelitian dan proses konseling yang relatif terbatas menyebabkan peneliti belum dapat mengamati secara mendalam perkembangan self-esteem subjek dalam jangka waktu yang panjang. Perubahan yang ditemukan dalam penelitian ini hanya menggambarkan kondisi yang terjadi selama proses penelitian berlangsung. Ketiga, pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi yang sangat bergantung pada keterbukaan subjek maupun informan dalam memberikan informasi. Meskipun peneliti telah melakukan triangulasi sumber untuk meningkatkan keabsahan data, kemungkinan masih terdapat informasi yang belum sepenuhnya terungkap. Keempat, penelitian ini hanya berfokus pada penerapan konseling individu dengan teknik attending, empati, paraphrasing, refleksi perasaan, dan penguatan positif. Penelitian ini belum membandingkan efektivitas teknik tersebut dengan pendekatan konseling lainnya yang mungkin juga dapat digunakan untuk meningkatkan self-esteem remaja santri.

5.4 Saran

Penelitian yang telah dilakukan, Pihak pesantren diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap kondisi psikologis santri dengan menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang lebih terstruktur, sistematis, dan berkelanjutan. Layanan tersebut diharapkan mampu menjadi sarana bagi santri untuk memperoleh bantuan ketika menghadapi berbagai permasalahan pribadi, sosial, maupun akademik. Pengurus asrama diharapkan lebih aktif dalam mengamati perkembangan perilaku santri sehari-hari. Santri yang menunjukkan gejala menarik diri, kurang percaya diri, atau mengalami kesulitan beradaptasi perlu mendapatkan

perhatian khusus serta pendampingan yang sesuai agar tidak mengalami permasalahan yang lebih kompleks. Konselor diharapkan terus mengembangkan kompetensi profesional dalam memberikan layanan konseling kepada remaja santri. Selain itu, konselor dapat memanfaatkan berbagai teknik konseling yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan klien agar proses konseling berjalan lebih efektif.

Santri diharapkan mampu mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri, mengenali potensi yang dimiliki, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan. Setiap pengalaman yang dialami hendaknya dijadikan sebagai sarana pembelajaran untuk mengembangkan kemampuan diri dan meningkatkan rasa percaya diri.

DAFTAR PUSTAKA

Adila, M. D. (2010). *Hubungan self esteem dengan optimisme meraih kesuksesan karir pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.

Al Husna, H. (2022). Hubungan antara self-esteem dan self-confidence remaja panti asuhan di kecamatan lima kaum. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *5*(1), 12–22.

Angelina, P., & Christanti, D. (2021). Gambaran self esteem remaja perempuan yang merasa imperfect akibat body shaming. *Gambaran Self Esteem Remaja Perempuan Yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming*, *9*(2), 94–103.

Aulia, A. H. R., Setyawan, K. G., & Imron, A. (2024). Pengaruh Partisipasi Organisasi Kemahasiswaan Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Dialektika Pendidikan Ips*, *4*(4), 1–15.

Beddu, H. (2016). *Penerapan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa Smp Negeri 1 Liliriaja Kabupaten Soppeng*. Pascasarjana.

Bernadine, J., & Astuti, N. W. (2024). Hubungan Antara School Well-Being dan Self-Esteem Dalam Keberhasilan Nilai Belajar Siswa. *Journal of Law, Education and Business*, *2*(1), 648–659.

Blegur, J. (2020). *Soft skills untuk prestasi belajar: Disiplin percaya diri konsep diri akademik penetapan tujuan tanggung jawab komitmen kontrol diri*. Scopindo Media Pustaka.

Chirzin, M. H. (2025). *Model Kepemimimpinan Kh. Mahrus Amin Dan Kontribusinya Dalam Membentuk Karakter Santri Di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta Selatan*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Cindy, S. (2022). *Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Prokrastinasi Peserta Didik Di Smp Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran*

2021/2022. Uin Raden Intan Lampung.

Dewany, R., Hariko, R., & Karneli, Y. (2023). Teknik penstrukturan dalam layanan konseling individual. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *3*(2), 62–69.

Ervina, D. (N.D.). Bab 2 Dasar-Dasar Teknik Bimbingan Dan Konseling. *Teknik Bimbingan Konseling: Teknik Bimbingan Konseling*, 13.

Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, *6*(2).

Fausiah, N., Ainul, F., & Andi, N. (2024). *Pengaruh Self-Esteem Terhadap Kecemasan Sosial Bagi Korban Bullying Sman 10 Luwu*. Universitas Muhammadiyah Palopo.

Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). Hubungan self esteem terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa. *Psycho Holistic*, *1*(1), 8–17.

Fitra, A., Syukur, Y., & Asfina, R. (2025). *Uncovering self-identity of adolescent students. Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9*(1),

Hutagalung, M. F. B., Harahap, E. R., Lubis, R. M., Matondang, A. N., Putri, V., Hasanah, N., & Lubis, R. (2024). *Perkembangan intelektual, emosi, sosial dan moral remaja*. Jurnal Pendidikan Tambusai, 8(2), 25755–25761.

Hadori, M. (2012). Proses Pembentukan Identitas Santri Pada Remaja Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Situbondo. *LISAN AL-HAL: Jurnal Pengembangan Pemikiran Dan Kebudayaan*, *6*(2), 205–226.

Hapsari, A. (2019). Buku ajar kesehatan reproduksi modul kesehatan reproduksi remaja. *Malang: Wineka Media*, 2–43.

Hidayaty, N. (2018). *Pengaruh Self Esteem Terhadap Penyalahgunaan Narkoba Pada Remaja Di Pspp "Galih Pakuan" Bogor*. Fakultas Ilmu dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif.

Ikbal, M. (2017). Meningkatkan self esteem dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy pada peserta didik

kelas VIII di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*.

Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). *Perkembangan masa remaja*. JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora, 3(2), 259– 273.

Kasmawati, K., & Alam, F. A. (2021). Penerapan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *1*(1), 37–47.

Liandari, F. M. (2022). *Hubungan antara Interaksi Teman Sebaya dengan Stres pada Santri Remaja di Pondok Pesantren Darul Qurán Wal Irsyad Wonosari.*

Lutfiah, A., Marwanti, T. M., & Heryana, W. (2020). Harga Diri (Self-Esteem) Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan (PKH) yang Melakukan Graduasi Mandiri di Kabupaten Kebumen. *Praktik Pekerjaan Sosial Dengan Individu Dan Keluarga*, 25–38.

Maspupatun, I., Wibowo, M. E., & Sugiyo, S. (2021). *The influence of social support, self-esteem and self-efficacy on academic achievement*. Jurnal Bimbingan Konseling, 10(1), 36-41.

Muhshanah. (2025). *Gambaran self-esteem pada siswa SMA di Panti Asuhan Al-Washliyah Medan*. *JHR: Journal of Health and Religion, 2*(3), 125–131.

Muhidin, N., Aminudin, A., & Rahmah, A. Q. N. (2025). Peranan pondok pesantren dalam sistem pendidikan nasional. *JIEP: Journal of Islamic Education Papua*, *2*(2), 82–94.

Mutafiah, I. (2022). *Pengaruh Positive Self-Talk Training Terhadap Peningkatan Harga Diri Santri Di Asrama 3 Nusantara Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang*. Universitas Pesantren Tinggi Darul'Ulum.

Nofita, R., Susanto, A., Damayanti, R., & Agustriyani, F. (2025). Pengaruh terapi peningkatan kepercayaan diri dan spiritual terhadap

penurunan tingkat gejala depresi remaja di SMKN 1 gedong tataan. *Health Research Journal of Indonesia*, *3*(3), 133–139.

Nova, P. (2023). *Pengaruh Self Esteem Dan Self Efficacy Terhadap Kesiapan Kerja Siswa Smk Negeri Di Kecamatan Pontianak Kota*. IKIP PGRI Pontianak.

Nurfitriani, N., Hasanah, & Sunarya, F. (2023). *Hubungan harga diri dengan tingkat kecemasan sosial pada remaja di SMAN 1 Sumedang*. Jurnal Ilmiah Kajian Sosiologi dan Antropologi (JIKSA), 5(1), 47–54.

Nurbaiti, N. (2019). *layanan konseling individu pada kepribadian remaja korban Broken Home di madrasah aliyah ma'arif bumirestu palas lampung selatan*. UIN Raden Intan Lampung.

Nurhayati, T. (2016). Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. *Edueksos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, *4*(1).

Pratiwi, I., Astuti, I., & Yuline, Y. (2018). Layanan Informasi oleh Guru Pembimbing Tentang Tugas Perkembangan Remaja Siswa Kelas X SMA Negeri 9 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, *7*(7).

Putri, A. (2016). Pentingnya kualitas pribadi konselor dalam konseling untuk membangun hubungan antar konselor dan konseli. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, *1*(1), 10–13.

Putri, J. E., Suhaili, N., Marjohan, M., Ifdil, I., & Afdal, A. (2022). Konsep self esteem pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *8*(1), 20–25.

Remaja, A. H. P. (2023). Perkembangan Remaja. *Psikologi Perkembangan*, *155*, 2024.

Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai stimulasi motorik bagi anak taman kanak-kanak melalui aktivitas jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *9*(1).

Rizki[1], S. N., & Suryati, T. (2022). Hubungan kecanduan gadget dengan emosi dan perilaku remaja usia 10-19 tahun. *Buletin Kesehatan Vol*,

6(2).

Rohisfi, E. (2022). Self-esteem (harga diri) dalam perspektif budaya minangkabau. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, *3*(1), 34–40.

Saiful, S., & Nikmarijal, N. (2020). Meningkatkan self-esteem melalui layanan konseling individual menggunakan pendekatan rational emotif behaviour therapy (REBT). *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, *1*(1), 6–12.

Sam, M., & Faraelly, R. (2020). *Kontribusi Organizational-Based Self-Esteem Terhadap Komitmen Organisasi Pegawai Negeri Sipil Di Kota Makassar*. Universitas Hasanuddin.

Samudera, M. T. (2025). *Strategi guru kelas dalam mengembangkan self esteem siswa Sekolah Dasar Bina Anak Shaleh Kota Pasuruan*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Setiawati, L. A. (2025). Optimisme Dalam Al-Qur'an Tinjauan Psikologis Terhadap Surat Al-Insyirah Ayat 5–6 Dalam Perspektif Iʿjāz Ṭibbī. *Journal of Educational and Religious Perspectives*, *1*(2), 55–62.

Simbolon, I., & Pasaribu, A. G. (2024). Pelayanan Pastoral Konseling Dalam Pengentasan Low Self Esteem Peserta Didik Kelas 6 SD Negeri Sipaholon. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, *3*(4), 2016–2043.

Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling: Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *5*(1), 119–128.

Sulhan, N. A. A. (2024). Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: Tinjauan psikologi. *Behavior*, *1*(1), 9–36.

Susanto, H., & Muzakki, M. (2016). Perubahan perilaku santri (studi kasus alumni pondok pesantren salafiyah di desa langkap kecamatan besuki kabupaten situbondo). *ISTAWA: Jurnal Pendidikan Islam (IJPI)*, *2*(1).

Titis, A. W. (2025). *Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik*

Positive Reinforcement Dalam Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik Di Smp Amal Bhakti Jati Mulyo Lampung Selatan. Uin Raden Intan Lampung.

Wulandari, A. (2014). Karakteristik pertumbuhan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, *2*(1), 39–43.

Yulya, T. W., Irawan, S. A., Hati, K. A. P., Lovi, L., Efendi, N. P., Ilmi, M. F., Anugrah, A., Arina, N. B., & Wijaya, T. A. (2023). Pengaruh pola asuh otoriter terhadap self esteem pada masa transisi anak ke remaja. *Educate: Journal Of Education and Learning*, *1*(1), 25–31.

Lampiran – Lampiran

SURAT TELAH MELAKUKAN PENELITIAN



AL - MA'MUROH D
ASRAMA MUADALAH WUSTHO & ULYA
PP. DARUSSALAM PUTRI UTARA BLOK B AL - MA'MUROH D, KANTOR ASRAMA TIMUR LANTAI 1, HP 0823 3402 0685

SURAT KETERANGAN

NOMER: 51.2/30/Al-Ma'muroh D/VI/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini ketua Asrama AL-Makmuroh D Blokagung Tegalsari Bayuwangi Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : FEBRIANA NAILUL FAUZIYAH

Tempat Tanggal Lahir : Jember 06 Februari 2004

Status :Mahasiswi

NIM : 2212211026

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Lembaga : universitas KH. Muhtar syafaat

Yang bersangkutan benar – benar telah melakukan kegiatan penelitihan atau observasi,di Asrama AL-Makmuroh D Blokagung Tegalsari Banyuwangi

Tanggal Observasi: 06 Januari 2026 – 10 juni 2026

Judul Observasi : KONSELING INDIVIDU: UPAYA MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* REMAJA SANTRI DI ASRAMA AL MAKMUROH (MD) WUSTHO

Observasi tersebut berlangsung baik dan tidak menggangu pelaksaan kegiatan Asrama kami

Demikian surat keterangan observasi ini dibuat digunakan sebagaimana mestinya

Banyuwangi 10 Juni 2026

Kepala Asrama

Shalahatus Sholihah

PENGANTAR PENELITIAN

UIMSYA

UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung – Banyuwangi
Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/081.49/UIMSYA/FDKI/B.4/V/2026
Lamp. : -
Hal : **SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Kepada Yang Terhormat:
Kepala Asrama Al Makmuroh (MD) PP. Darussalam Blokagung
di –
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami :

N a m a	: FEBRIANA NAILUL FAUZIYAH
NIM	: 2212211026
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat	: Kedunggebang, Tegaldlimo, Banyuwangi
No HP	: 082146908216
Dosen Pembimbing	: Indifatul Anikoh,S.Sos.,M.A

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program tugas akhir.

Adapun judul penelitiannya adalah :

"Konseling Individu: Upaya Meningkatkan Self esteem Pada Remaja Santri di Asrama Al-Makmuroh (MD) Wushtho"

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banyuwangi, 25 Mei 2026
Dekan

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIY : 3150128107201

CEK PLAGIASI

UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi
Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 081131293318, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor: 51.2.12/097.49/FDKI.UIMSYA/C.3/VI/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas* terhadap naskah Skripsi/Tesis :

Nama	: FEBRIANA NAILUL FAUZIYAH
NIM	: 2212211026
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang	: Sarjana (S.1)
Dengan hasil	: **18 %**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Skripsi/Tesis.

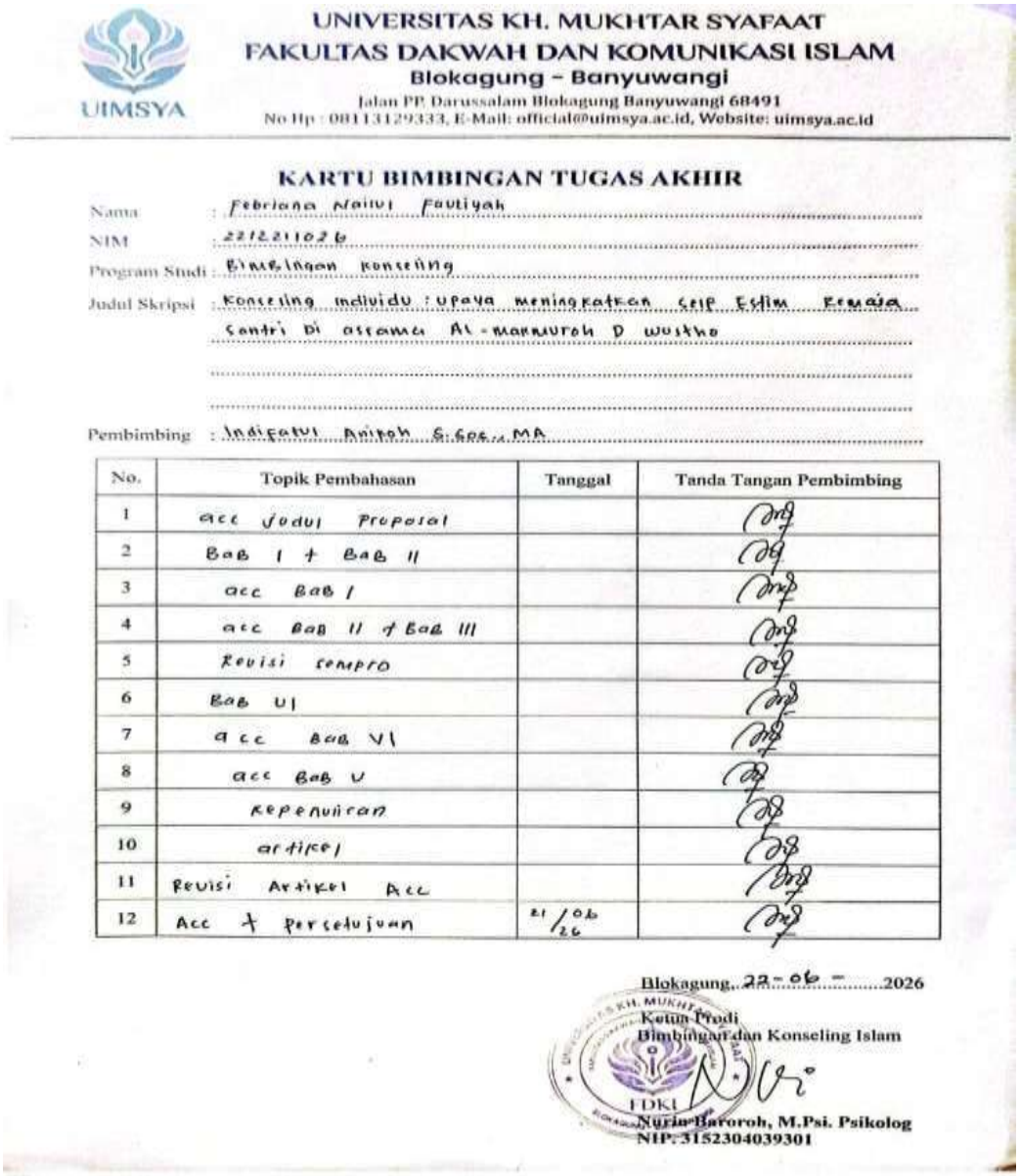
Banyuwangi, 22 Juni 2026
Dekan

FDKI

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIY : 3150128107201

Dipindai dengan CamScanner

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung – Banyuwangi
Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

UIMSYA

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Febriana Nailul Fauliyah
NIM : 2212211026
Program Studi : Bimbingan konseling
Judul Skripsi : Konseling individu : upaya meningkatkan self Estim Remaja santri di asrama Al-Makmuroh D wustho

Pembimbing : Indifatul Anikoh S.Gos., MA

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	acc judul Proposal		
2	Bab I + Bab II		
3	acc Bab I		
4	acc Bab II + Bab III		
5	Revisi sempro		
6	Bab VI		
7	acc Bab VI		
8	acc Bab V		
9	Kepenuliran		
10	artikel		
11	Revisi Artikel Acc		
12	Acc + persetujuan	21/06/26	

Blokagung, 22-06-2026
Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

FDKI

Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog
NIP. 3152304039301

Dipindai dengan CamScanner

PEDOMAN WAWANCARA

Judul Penelitihan :

KONSELING INDIVIDU: UPAYA MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* REMAJA SANTRI DI ASRAMA AL MAKMUROH (MD) WUSTHO

1) Pedoman Wawancara Subjek Penelitian (DW)

1. Siapa nama lengkap dan inisial Anda?
2. Berapa usia Anda?
3. Dari daerah mana asal Anda?
4. Sudah berapa lama Anda tinggal di Asrama Al Makmuroh?
5. Bagaimana aktivitas sehari-hari Anda di asrama?

2) Gambaran Self-Esteem Rendah pada DW

1. Bagaimana perasaan Anda setelah dikeluarkan dari kegiatan maktabah dan imtas?
2. Apa yang menyebabkan Anda dikeluarkan dari maktabah?
3. Apa yang menyebabkan Anda dikeluarkan dari imtas?
4. Apakah kejadian tersebut memengaruhi kepercayaan diri Anda?
5. Bagaimana pandangan Anda terhadap kemampuan diri sendiri setelah kejadian tersebut?
6. Apakah Anda pernah merasa minder dibandingkan teman-teman yang lain?
7. Bagaimana perasaan Anda ketika melihat teman-teman berhasil dalam kegiatan akademik atau asrama?
8. Apakah Anda sering memikirkan penilaian atau perkataan orang lain tentang diri Anda?

3) Hubungan Sosial dan Penyesuaian Diri

1. Bagaimana hubungan Anda dengan teman-teman satu kamar?
2. Apakah Anda merasa nyaman berada di kamar saat ini?
3. Apa yang membuat Anda merasa kurang nyaman dengan teman-teman sekamar?

4. Apakah Anda memiliki teman yang dekat di asrama?
5. Bagaimana hubungan Anda dengan teman dekat tersebut?
6. Mengapa Anda lebih sering memilih menyendiri?
7. Bagaimana perasaan Anda ketika menjadi bahan candaan teman-teman?

4) **Penerapan Konseling Individu**

1. Bagaimana perasaan Anda ketika mengikuti konseling individu?
2. Apakah Anda merasa nyaman menceritakan masalah kepada konselor?
3. Apa saja hal yang Anda peroleh selama proses konseling?
4. Apakah ada perubahan yang Anda rasakan setelah mengikuti konseling?
5. Bagaimana kondisi kepercayaan diri Anda saat ini dibandingkan sebelumnya?
6. Apa harapan Anda setelah mengikuti konseling individu?

5) Pedoman Wawancara Pengurus Kamar

1. Sudah berapa lama menjadi pengurus asrama?
2. Seberapa sering Anda berinteraksi dengan DW?

6) Pengamatan terhadap DW

1. Bagaimana karakter DW selama berada di asrama?
2. Bagaimana hubungan DW dengan teman-temannya?
3. Apakah DW termasuk santri yang aktif atau cenderung pendiam?
4. Bagaimana kondisi DW setelah dikeluarkan dari maktabah dan imtas?
5. Apakah terdapat perubahan perilaku pada DW setelah kejadian tersebut?
6. Bagaimana kemampuan DW dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kamar?
7. Apakah DW sering menyendiri atau menghindari interaksi sosial?
8. Bagaimana tingkat kepercayaan diri DW menurut pengamatan Anda?

7) Konseling Individu

1. Apakah Anda mengetahui bahwa DW mengikuti konseling individu?
2. Apakah terdapat perubahan pada diri DW setelah mengikuti konseling?
3. Perubahan apa saja yang terlihat pada DW setelah proses konseling?
4. Menurut Anda, apakah konseling individu membantu meningkatkan kepercayaan diri DW

8) **Pedoman Wawancara Teman Dekat DW**

1. Sejak kapan Anda mengenal DW?
2. Seberapa dekat hubungan Anda dengan DW?

9) **Gambaran Self-Esteem DW**

1. Bagaimana kepribadian DW menurut Anda?
2. Bagaimana hubungan DW dengan teman-teman di asrama?
3. Bagaimana kondisi DW setelah dikeluarkan dari maktabah dan imtas?
4. Apakah DW pernah menceritakan perasaannya kepada Anda terkait kejadian tersebut?
5. Apakah DW sering merasa minder atau kurang percaya diri?
6. Bagaimana reaksi DW ketika menerima candaan atau komentar dari teman-temannya?
7. Apakah DW lebih sering menyendiri dibandingkan teman-teman lainnya?

10) **Perubahan Setelah Konseling**

1. Apakah Anda mengetahui bahwa DW mengikuti konseling individu?
2. Apakah terdapat perubahan perilaku DW setelah mengikuti konseling?
3. Bagaimana perubahan kepercayaan diri DW setelah mengikuti konseling?

4. Menurut Anda, apakah DW menjadi lebih terbuka dan lebih berani berinteraksi dengan teman-temannya setelah mengikuti konseling?

TRANSKRIP WAWANCARA

Verbatim wawancara DW

NO	Pertayaan	Jawaban
1.	Bisa diceritakan apa yang membuat kamu keluar dari maktabah?	Waktu itu saya masih fokus menyelesaikan setoran imtas, jadi belum menyelesaikan setoran yang menjadi syarat tes maktabah. Saya juga tidak tahu kalau sore itu batas terakhir setoran dan tidak ada teman yang memberi tahu saya.
2.	Apa yang terjadi setelah itu?	Karena saya belum memenuhi persyaratan, akhirnya saya dikeluarkan dari sorogan maktabah.
3.	Bagaimana dengan imtas?	Besoknya saya mengikuti evaluasi imtas, tetapi ada nilai yang kurang memenuhi ketentuan sehingga saya juga dikeluarkan dari imtas.

4.	Bagaimana perasaanmu saat mengalami hal tersebut?	Saya merasa sedih dan kecewa karena tidak menyangka akan dikeluarkan dari maktabah dan imtas.
5.	Bagaimana hubunganmu dengan teman-teman satu kamar?	Saya kurang nyaman dengan teman-teman sekamar saya sekarang.
6.	Mengapa kamu merasa kurang nyaman?	Kalau saya punya jajanan, teman-teman sering meminta. Tetapi kalau saya tidak punya, saya merasa kurang diperhatikan dan seperti dijauhi.
7.	Apa yang biasanya kamu lakukan ketika merasa tidak nyaman?	Saya lebih memilih menyendiri dan tidak betah berada di kamar.
8.	Apakah kamu memiliki teman dekat?	Ada, namanya Nesa.
9.	Bagaimana hubunganmu dengan Nesa?	Nesa baik dan sering memahami saya.
10.	Lalu mengapa kamu tidak sering bersama Nesa?	Kalau saya dekat dengan Nesa, teman-teman sering menggoda kami dan

		menjadikannya bahan candaan.
11.	Bagaimana perasaanmu saat itu?	Saya tidak enak kepada Nesa dan takut dia malu karena sering digoda teman-teman.
12.	Apa yang akhirnya kamu lakukan?	aya memilih menjaga jarak dan lebih sering menyendiri.
13.	Bagaimana pengaruh semua kejadian itu terhadap dirimu?	Saya menjadi lebih pendiam dan kurang percaya diri saat bergaul dengan teman-teman.
14.	Apa yang biasanya kamu lakukan ketika bersama teman-teman?	Saya lebih sering diam dan melakukan aktivitas sendiri.
15.	Mengapa kamu memilih diam?	Karena saya lelah menghadapi candaan dan perlakuan teman-teman yang membuat saya tidak nyaman.

Wawancara pengurus kamar

No	Pertayaan	Jawaban

1.	Bagaimana karakter DW di asrama?	DW termasuk santri yang pendiam dan lebih sering menyendiri dibandingkan teman-temannya.
2.	Bagaimana interaksi DW dengan teman-temannya?	Ia jarang terlibat dalam percakapan maupun kegiatan bersama teman-teman.
3.	Apa yang biasanya dilakukan DW saat teman-teman berkumpul?	DW lebih sering memilih berada di tempatnya sendiri dan tidak banyak berbicara.
4.	Bagaimana kondisi DW setelah keluar dari maktabah dan imtas?	DW terlihat lebih murung dan kurang bersemangat dibandingkan sebelumnya
5.	Bagaimana hubungan pertemanan DW?	DW hanya dekat dengan beberapa teman tertentu, salah satunya Nesa.
6.	Menurut Anda bagaimana perasaan DW saat itu?	DW tampak kecewa dengan keadaan yang dialaminya dan menjadi lebih tertutup

7.	Apakah DW mudah bergaul?	Sebenarnya ingin berteman, tetapi kurang percaya diri untuk memulai interaksi.
8.	Bagaimana DW ketika menghadapi masalah dengan teman?	DW cukup sensitif dan sering memikirkan perkataan atau perlakuan teman-temannya.
9.	Apa yang dibutuhkan DW menurut Anda?	Dukungan, perhatian, dan pendampingan agar lebih percaya diri dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan pertemanan.

Wawancara Dengan Teman Dekat

No	Pertayaan	Jawaban
1.	Bagaimana kepribadian DW menurut Anda?	DW orangnya baik, tetapi pendiam dan tidak mudah akrab dengan orang baru.
2.	Bagaimana kondisi DW sebelum mengalami masalah?	Sebelumnya DW cukup aktif dan sering berinteraksi dengan teman-teman.

3.	Apa yang berubah setelah DW keluar dari maktabah dan imtas?	DW lebih sering menyendiri dan jarang bergabung ketika teman-teman berkumpul.
4.	Apakah DW pernah bercerita tentang kejadian tersebut?	Ya, DW pernah bercerita bahwa ia tidak sengaja tidak memenuhi persyaratan maktabah karena fokus menyelesaikan setoran imtas.
5.	Bagaimana perasaan DW saat itu?	DW merasa sangat kecewa, sedih, dan kurang bersemangat mengikuti kegiatan.
6.	Bagaimana hubungan DW dengan teman sekamarnya?	DW sering merasa kurang nyaman dengan teman-teman sekamarnya.
7.	Apa yang biasanya dilakukan DW?	DW lebih memilih menghabiskan waktu sendiri.
8.	Bagaimana sikap DW terhadap perkataan teman-teman?	DW sering memikirkan perkataan dan perlakuan orang lain terhadap dirinya.

9.	Apa yang terjadi jika ada candaan dari teman-teman?	DW sering memikirkannya cukup lama dan menjadi lebih pendiam.
10.	Menurut Anda bagaimana kepercayaan diri DW?	Sebenarnya DW memiliki kemampuan yang baik dan rajin, tetapi sering kurang yakin terhadap dirinya sendiri.

DOKUMENTASI



Gambar 1: Wawancara dengan Ketua Kamar



Gambar 2 : Wawancara Dengan Teman Dekat DW



Gambar 3 : Wawancara Dengan DW

BIODATA PENULIS



Nama : Febriana Nailul Fauziyah

NIM : 2212211026

TTL : Jember 06 Februari 2004

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam

Telp : 082146908216

Alamat : Krajan, Gedunggebang, Tegaldelimo, Bayuwangi, Jawa Timur.

Penulis merupakan anak dari pasangan Imam Bajuri dan Umi Kulsum.penulis merupakan pendidikan dasar di MI Sunan Kalijaga Ambulu Jembar Lulus 2016 kemudian melanjutkan ke MTS AL-Amiriyah dan lulus pada tahun 2019,serta menyelesaikan pendidikan menengah atas di SMA Darussalam dan lulus pada tahun 2022.