BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk tertinggi ciptaan Allah SWT memiliki kemampuan tak terbatas, tidak saja kemampuan fisik, intelektual, dan moral, tatapi juga kekuatan spiritual. Sebagian dari kekuatan itu telah dikenali dengan baik, tetapi sebagian lagi belum, terutama yang berhubungan dengan kekuatan rohani manusia (*spiritual power*), belum banyak yang diketahui dan dikembangkan. Tak heran bila ada pakar yang menyebut manusia sebagai "*the unknown*," yaitu makhluk yang belum sepenuhnya diketahui.

Terkait dengan kecenderungan berkembangnya konseling yang berbasis spiritual, Stanard Et. Al. mengusulkan agar spiritualitas ini dijadikan sebagai angkatan ke lima dalam konseling dan psikoterapi. Selanjutnya dijelaskan bahwa "*spirituality includes concepts such as trancendence, self actualization, purpose and meaning, wholeness, balance, sacredness, universality, and a sense of high power*".[1] Terkaitnya dengan maksud tersebut, konselor dituntut memiliki pemahaman tentang hakikat manusia menurut agama dan peran agama dalam kehidupan umat manusia.

Baru-baru ini, yaitu di akhir abad ke-20 ditemukan "Q" yang ketiga, yaitu SQ, meskipun data ilmiahnya belum begitu mantap. Dengan

[1] Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), hal. 136.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ditemukannya SQ (kecersasan spiritual) semakin lengkaplah gambaran kecerdasan manusia secara penuh.[2]

Individu yang beragama senantiasa ingin meningkatkan kualitas spiritualnya. Dan jika seseorang memilki jiwa spiritual yang baik mereka akan cenderung terlihat tenang, arif dan bijaksana. Dalam kaitannya konseling spiritual ini ada pula sebuah pendekatan meditasi dalam pelaksanaannya, berbagai macam bentuk pendekatan meditasi beriring dengan manfaat dan tujuan meditasi tersebut, Ary Ginanjar Agustian melakukan sebuah pelatihan yang berkaitan dengan spiritual manusia, dalam pelatihan di sini salah satunya ada pendalaman *asmaul husna*, dikembangkan dengan perenungan berbentuk meditasi *asmaul husna*. Yang bertujuan untuk menumbuhkan jiwa spiritualitas individu untuk terus menjadi makhluk yang paripurna, rasa percaya diri dalam meningkatkan kapasitas diri dan dapat mengaktualisasikan dirinya secara baik.

Spiritual Islam menurut Nasr, merupakan kata yang bahasa arabnya adalah *ruhaniyyah*, diambil dari bahasa *Al-Qur'an*, "Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: Roh itu termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit." Maksudnya yang terkait dengan dunia ruh berkaitan dengan *Illahi* yaitu dalam seluruh kasus, termasuk jiwa yang sakit, dikaitkan dengan nilai-nilai *Illahi*,

[2] Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), hal. 242

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sehingga menjadi suatu kedekatan dengan Tuhan. [3] Optimalisasi nilai-nilai moral spiritual sangat urgent untuk mengatasi ketimpangan antara kualitas kognisi dengan aspek non-kognisi yang selama ini berlaku dalam sistem pembelajaran Indonesia. Penanaman dan optimalisasi moral spiritual harus dilakukan secara bersama-sama oleh semua unsur yang berada dalam komunitas pendidikan, meliputi pendidik (guru kepala sekolah, dan dosen).[4]

Meditasi *asmaul husna* salah satu bentuk dari konseling berbasis spiritual yang bertujuan untuk mengenal *asmaul husna* Allah, agar *asmaul husna* tersebut dapat ternanam dalam sifat dan tindakan manusia. Sejak dulu para ulama telah banyak membahas dan menafsirkan nama-nama ini, karena nama-nama Allah adalah alamat kepada Dzat yang wajib kita ibadahi dengan sebenarnya. Betapa maha luar biasanya yang namanya *asmaul husna* kalau mau mendalaminya lebih jauh lagi. Jika diperhatikan dalam kehidupan sehari-hari, semua ini tidak terlepas dari ke-maha *Rahman* dan *Rahim* Allah semata.

Menurut pengamatan peneliti, pendekatan konseling dengan meditasi *asmaul husna* spiritual ala Ary Ginanjar Agustian dengan methode renungan dengan pendekatan diri kepada Tuhan Yang Maha ESA, untuk menumbuhkan aktualisasi diri, sangat menarik untuk diteliti karena hal ini

---

[3] Achmad Sauqi, "ESQ: Aktualisasi Ajaran Islam Untuk Kesuksesan", *Kontemplasi Jurnal Keushuluddinan*, Vol 06, No 02, (Nopember, 2009), hal. 185-203.

[4] Siti Qudsiyah, "Pendidikan Karakter Berbasis ESQ Sebuah Cermin Masyarakat Madani", *Episteme*, Vol 6, No 2, (Desember, 2011), hal 216-228.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

unik dan bermanfaat untuk perkembangan ilmu perkembangan pengetahuan aktualisasi diri pada mahasiswa maupun masyarakat umum.

Sasaran peneliti adalah mahasiswa semester 2 (dua) angkatan 2015 di PESMA An-Nur Surabaya sebagai responden. Alasan memilih sasaran penelitian tersebut selain karena dukungan yang luar biasa dari mereka, peneliti menemukan masalah dalam aktualisasi diri dan ada sebuah potensi yang perlu dieksplorasikan dengan baik. Dan dengan adanya penelitian ini melalui meditasi *asmaul husna* diharapkan aktualisasi diri mereka meningkat lebih baik.

Aktualisasi diri pada dasarnya adalah upaya untuk mengaktualisasi dan mengintegrasikan segala potensi kemanusiaan tanpa terkecuali, sehingga dicapai kedewasaan diri.[5] Menurut Maslow aktualisasi merupakan salah satu kebutuhan dasar setiap manusia disamping kebutuhan dasar yang lain seperti kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan cinta kasih serta kebutuhan untuk memiliki dan dimiliki, kebutuhan akan penghargaan seperti prestasi, keberhasilan dan lain-lain, serta kebutuhan aktualisasi diri, merupakan kebebasan bertingkah laku tanpa hambatan, menjadikan diri sesuai citra dirinya sendiri.[6] Dengan menghubungkan antara Aktualisasi Diri dengan Meditasi *Asmaul Husna*, peneliti mencoba mencari hubungan ada tidaknya pengaruh serta tingkat signifikansi antara kedua variabel tersebut.

---

[5] Mustofa Anshori Lidinillah, *Agama dan Aktualisasi Diri* (Yogyakarta: Badan Penerbitan Filsafat UGM, 2005), hal. 83.

[6] Isbandi Rukminto Adi, *Psikologi, Pekerjaan Sosial dan Ilmu Kesejahteraan Sosial*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1994), hal. 155-159.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sehingga terpilihlah judul ini, Pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan Meditasi *Asmaul Husna* Terhadap Peningkatan Kemampuan Aktualisasi Diri Mahasiswa di PESMA An-Nur Surabaya.

B. Rumusan Masalah

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

1. Adakah pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan meditasi *asmaul husna* terhadap kemampuan aktualisasi diri mahasiswa di PESMA An-Nur Surabaya?
2. Bagaimana tingkat signifikansi Bimbingan Konseling Islam dengan meditasi *asmaul husna* terhadap kemampuan aktualisasi diri mahasiswa di PESMA An-Nur Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengurai, yaitu:

1. Mengetahui pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan meditasi *asmaul husna* terhadap kemampuan aktualisasi diri mahasiswa di PESMA An-Nur Surabaya.
2. Mengetahui tingkat signifikansi Bimbingan Konseling Islam dengan meditasi *asmaul husna* terhadap kemampuan aktualisasi diri mahasiswa di PESMA An-Nur Surabaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis dalam catatan akademis dan keilmuan. Adapun uraian manfaat penelitian baik secara teoritis maupun secara praktis adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan mampu memperluas wacana dan menambah pengetahuan serta mengembangkan khazanah keilmuan. Sekaligus menjadi sumber informasi dan referensi bagi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam khususnya, bagi masyarakat luas, dan termasuk objek kajian yang diteliti.

2. Manfaat Praktis

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

   a. Lembaga Pendidikan

      Memberikan kontribusi dalam meningkatkan mutu dan mengembangkan lembaga melalui pelaksanaan pengembangan aktualisasi diri yang tepat.

   b. Universitas

      Sebagai bahan rujukan dan pengembangan bagi peneliti selanjutnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Pendidik

Sebagai bahan informasi tentang pelaksanaan kegiatan pengembangan kemampuan aktualisasi diri yang tepat sehingga dapat menghasilkan tenaga pendidik yang profesional.

d. Peneliti

Sebagai bahan aplikasi dari teori-teori yang telah diperoleh dan bahan pengembangan dalam penulisan karya ilmiyah, serta sebagai langkah awal untuk bisa menjadi pendidik yang cerdas dan profesional.

E. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen. Peneliti menggunakan penelitian eksperimen karena penelitian eksperimen merupakan desain penelitian ilmiah yang paling teliti dan tepat untuk menyelidiki pegaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain dan dapat menunjukkan hubungan sebab akibat.[7]

Peneliti menggunakan *pretest posttest control group design*, dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil

[7] Ibnu Hadjar, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), hal. 321.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pretest yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan.[8] Pengaruh perlakuannya adalah $(O_2 – O_1) – (O_4 – O_3)$.

Tabel 1.1

Pretest and posttest control group design

R1	**O_1**	**X**	**O_2**
R2	**O_3**	**-**	**O_4**

Adapun keterangan dari gambar 1.1 diatas, atau disebut juga skema desain penelitian *pretest and posttest control group design*, adalah sebagai berikut:

Tabel 1.2

Keterangan *Pretest Postest Control Group Design*

R1	Penempatan kelompok secara acak *(random)* pada kelompok eksperimen
O_1	*Pre Test* pada kelompok eksperimen
X	Intervensi pada kelompok eksperimen berupa Meditasi Asmaul Husna
O_2	*Post Test* pada kelompok eksperimen
R2	Penempatan kelompok secara acak *(random)* pada kelompok kontrol
O_3	*Pre Test* pada kelompok kontrol
-	Tidak ada Intervensi pada kelompok kontrol
O_4	*Post Test* pada kelompok kontrol

Dalam hal ini yakni untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh meditasi *asmaul husna* terhadap kemampuan aktualisasi diri mahasiswa di PESMA An-Nur Surabaya.

2. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

   a. Populasi

      Populasi adalah keseluruhan sasaran wilayah generalisasi yang terdiri atas objek maupun subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari

[8] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 76

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Polulasi bukan sekedar jumlah yang ada pada objek maupun subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek maupun objek.[9] Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 2 (dua) angkatan tahun 2015 di PESMA An-Nur Surabaya dengan jumlah 131 mahasiswa.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada polulasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat munggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.[10] Adapun dalam metode pengambilan sampel, peneliti berpedoman pada pernyataan Suharsimi Arikunto yang berbunyi: "Apabila subyek penelitian kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semuanya, sehingga penelitiannya adalah populasi. Akan tetapi bila subyeknya lebih dari 100 orang, maka diperbolehkan mengambil sampel 10% - 15% atau lebih 20% - 25% atau lebih.[11]

---

[9] Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 117.

[10] Sandjaja dan Albertus Heriyanto, *Panduan Penelitian*, (Jakarta: Prestasi Pusaka, 2011), Cet-Edisi Revisi, hal. 183.

[11] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), hal. 112.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Peneliti dalam penelitian ini mengambil 25% dari 131 populasi mahasiswa semester 2 jadi, sebagai sampel adalah 30 mahasiswa semester 2 (dua) angkatan tahuh 2015 di PESMA An-Nur Surabaya.

c. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan. Peneliti dalam penelitiannya menggunakan adalah *simple random sampling* pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.[12]

Dengan teknik *simple random sampling* yakni pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut, yaitu: seluruh unit dalam populasi akan diwakili dalam undian masing-masing oleh sebuah nomor yang dibuat pada secarik kertas pada masing-masing nama yang ada dalam polulasi lalu digulung dan diaduk secara merata kemudian pengambilan sampel melalui media tersebut, sampel yang diambil sesuai sampel yang di tuliskan dalam rancangan penelitian.[13]

---

[12] Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R*&D, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 120.

[13] Bagong Suyanto, *Metode Penelitian Sosial Berbagai Alternatif Pendekatan*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007), Cet-Ke 3, hal. 54.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Variabel dan Indikator Penelitian

a. Variabel

Variabel dalam penelitian perlu ditentukan agar alur hubungan dua atau lebih variabel dalam penelitian dapat dipastikan secara tegas dan jelas. Penentuan variabel dalam suatu penelitian berkisar pada variabel bebas (X), variabel terikat (Y). Setelah itu ditentukan variabel penelitian.[14]

Penelitian ini hanya terdapat dua variabel, yaitu variabel X dan variabel Y, yang mana variabel X (variabel bebas) adalah Meditasi *Asmaul Husna* sedangkan variabel Y (variabel terikat) adalah Peningkatan Kemampuan Aktualisasi Diri Mahasiswa.

b. Indikator Penelitian

Indikator penelitian adalah alat ukur variabel yang berfungsi mendeteksi secara penuh variabel yang diukur.

1) Indikator variabel X

a) Meditasi *asmaul husna* yang mengembangkan integritas diri melalui meditasi berupa pendekatan dengan Allah dan penyatuan nilai keislaman dengan *asmaul husna* oleh Ary Ginanjar Agustian.

(1) *Zero mind process* atau kenjernihan emosi

(2) *Mental building* atau pembangunan mental

(3) *Personal strength* atau ketangguhan pribadi

[14] Duwi Priyanto, *Mandiri Belajar SPSS (Statistical Product and Service Solution)*, (Jakarta: Media Kom, 2009), Cet-Ke 3, hal 9.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(4) *Social strength* atau ketangguhan sosial

2) Indikator variabel Y

a) Peningkatan Aktualisasi Diri Mahasiswa oleh Abraham Moslow.

(1) Realitas

(2) Instropeksi diri

(3) Motivasi kerja

(4) Pengalaman Luas

4. Definisi Operasional

Untuk mempermudah dan menghindari kesalah fahaman mempelajari isi, maksud, dan tujuan penelitian skripsi ini. Maka perlu adanya pemaparan definisi konsep sebagai berikut:

"PENGARUH BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN MEDITASI *ASMAUL HUSNA* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN AKTUALISASI DIRI MAHASISWA DI PESMA AN-NUR SURABAYA."

Untuk memahami judul diatas, maka penulis menjelaskan beberapa istilah yang terdapat di dalam judul yang telah dituliskan. Isitilah-istilah yang perlu dijelaskan adalah sebagai berikut:

a. Bimbingan Konseling Islam

Achmad Mubarok dalam bukunya konseling agama memberikan pengertian bahwa Bimbingan Konseling Islam adalah "sebagai usaha memberikan bantuan kepada seseorang atau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran batin (iman) di dalam dirinya untuk mendorongnya mengatasi masalah yang dihadapinya". Bimbingan konseling Islam juga dirumuskan sebagai "proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup dunia dan diakhirat".[15] Mampu hidup selaras dengan ketentuan Allah dan dapat menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang diciptakan untuk tunduk dan beribadah kepadan-Nya.

Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam adalah membantu individu mewujudkan diri menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan di dunia dan diakhirat. Sedangkan secara khusus bertujuan untuk membantu individu agar menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah yang diciptakan untuk tunduk dan beribadah kepada-Nya.[16]

b. Meditasi *Asmaul Husna*

Meditasi merupakan suatu kondisi yang rileks untuk konsentrasi pada kejadian realitas yang sedang berlangsung atau suatu kondisi yang pikiran bebas dari segala macam pikiran, atau

---

[15] Thohari Musnamar, *Proses Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling* (Jakarta: UII press, 1992), hal. 5.

[16] Aswadi, *Tafsir Al-Qur'an Dimensi Dakwah dan Konseling* (Surabaya: Biro Penerbitan Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel, 2006), hal. 21.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

suatu kondisi yang bebas dari semua yang melelahkan dan berfokus pada Tuhan atau suatu konsentrasi yang tinggi. Meditasi dapat menenangkan otak dan memperbaiki (memulihkan tubuh), meditasi yang dilakukan secara teratur dapat digunakan untuk menurunkan stres, depresi. Relaksasi dengan olah nafas juga sebenarnya merupakan meditasi dengan memusatkan konsentrasi pada irama pernafasan yang teratur, dinamis, dan harmonis.[17]

Tujuan orang melakukan meditasi cukup beragam dalam tradisi keagamaan tertentu, meditasi digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan kehidupan rohani, mendekatkan diri pada Tuhan atau mencapai mistik atau penyatuan mistik transendental dengan Tuhan.[18]

Asmaul husna ialah nama-nama terpuji bagi Allah SWT, dalam pemaknaan arti *asmaul husna* sangatlah indah untuk dilafazkan, ketika *asmaul husna* ini digunakan dalam dzikir manusia akan merasakan ketenangan batin yang berbeda dari biasanya. Jiwa spiritual yang ada pada individu akan terus berkembang dan terjaga.[19] Dengan tumbuhnya ketenangan batin melalui meditasi *asmaul husna* jika dikaji lebih dalam dengan dikatkan aktualisasi

---

[17] Galih Widodo dan Puji Purwanigsih, "Pengaruh Meditasi Terhadap Kualitas Hidup Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran Kabupaten Semarang", *Keperawatan Medikal Bedah* , Volume 1, No. 2, (November, 2013) hal. 111-118.

[18] Galih Widodo dan Puji Purwanigsih, "Pengaruh Meditasi Terhadap Kualitas Hidup Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran Kabupaten Semarang", hal. 111-118.

[19] Sulaiman Al-Kumayi, *Kecerdasan 99 (Buku Kedua 99Q),* (Bandung: Hikmah, 2006), Cet Ke-4, hal. 10.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diri akan menimbulkan adanya keinginan untuk mengoptimalisasikan diri dengan baik, karena sudah tertatanya batin secara paripurna.

Spiritual adalah hubungan antara manusia dengan Tuhannya atau dapat disebut dengan jiwa religi seseorang. Dalam konseling nilai spiritual adalah mengarahkan konseli kepada Tuhan dengan asumsi dasar bahwa manusia adalah mahkluk ciptaan Tuhan. Bagi pribadi muslim yang berpijak pada pondasi tauhid pastilah seorang pekerja keras, namun nilai bekerja baginya adalah untuk melaksanakan tugas suci yang telah Allah berikan. Sehingga pada pelaksanaan bimbingan dan konseling dalam hal ini peneliti menggunakan meditasi *asmaul husna* sebagai bentuk konseling, pribadi muslim tersebut memiliki ketangguhan pribadi tentunya dengan prinsip-prinsip sebagai berikut :[20]

1) Selalu memiliki prinsip landasan dan prinsip dasar yaitu hanya beriman kepada Allah SWT.
2) Memiliki prinsip kepercayaan, yaitu beriman kepada Malaikat.
3) Memiliki prinsip kepemimpinan, yaitu beriman kepada Nabi dan Rasul-Nya.
4) Selalu memiliki prinsip pembelajaran, yaitu berprinsip kepada *Al-Qur'an*.

[20] Ary Ginanjar Agustian, *ESQ (Emotional Spiritual Quotient) The ESQ Way 165 Jilid 1*, (Jakarta: Arga Tilanta, 2001), hal. 125.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5) Memiliki prinsip masa depan, yaitu beriman kepada "Hari Kiamat"

6) Memiliki prinsip keteraturan, yaitu beriman kepada "Ketentuan Allah"

c. Keterampilan Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri pada dasarnya adalah upaya untuk mengaktualisasi dan mengintegrasikan segala potensi kemanusiaan tanpa terkecuali, sehingga dicapai kedewasaan diri.[21]

Manusia tidak henti-hentinya terlibat dalam suatu proses mengaktualisasi diri mereka. Aktualisasi diri ini menurut Maslow lebih merupakan keadaan akhir dari kematangan mental dan emosional, karena itu lebih merupakan *self-being*.[22]

Aktualisasi diri adalah kebutuhan naluriyah manusia untuk melakukan yang terbaik yang bisa mengungkapkan segenap potensi yang dimilikinya. Ciri-ciri orang yang mengaktualisasikan dirinya adalah sebagai berikut: berorientasi pada realita, instropeksi diri, motivasi kerja, dan pengalaman yang luas.[23]

5. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data di atas, maka teknik pengumpulan data yang dipakai adalah:

---

[21] Mustofa Anshori Lidinillah, *Agama dan Aktualisasi Diri* (Yogyakarta: Badan Penerbitan Filsafat UGM, 2005), hal. 83.

[22] RR. Cottone, *Theories And Paradigms Of Counseling And Psychotherapy* (Boston: Allyn And Bacom, 1992), hal. 129.

[23] Andy, *Metodologi Penelitian*, (Http://skalaaktualisasidiri.co.id, diakses 19 Desember 2015).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Observasi

Teknik observasi dilakukan dengan mengadakan pengamatan secara langsung terhadap obyek yang telah ditentukan, guna memperoleh data yang langsung dapat diambil oleh peneliti. Hasil pengamatan secara langsung dapat dicatat, sehingga dapat dihindari apabila ada kesalahan yang disebabkan keterbatasan kemampuan dalam mengamati. Dalam penelitian ini, peneliti mengamati pengaruh meditasi *asmaul husna* terhadap peningkatan kemampuan aktualisasi diri mahasiswa semester 2 (dua) angkatan tahun 2015 di PESMA An-Nur Surabaya, maka di sini yang dilakukan oleh peneliti adalah observasi partisipan.

b. Wawancara

Wawancara adalah alat pengumpul data yang berupa tanya jawab antara pihak pencari informasi dengan sumber informasi yang berlangsung secara lisan.[24] Peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur untuk menggali data. Data diperoleh dari perwakilan Mahasiswa semester 2 (dua) angkatan tahun 2015 di PESMA An-Nur Surabaya.

c. Angket

Angket adalah teknik pengumpulan data melalui formulir yang berisi pernyataan-pernyataan yang diajukan secara tertulis pada seseorang atau sekumpulan orang untuk mendapatkan

[24] Hadari Nawawi dan Martin Hadari, *Instrument Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gajah Mada Univerdity Press, 1992), hal. 98.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jawaban atau anggapan dan informasi yang diperlukan oleh peneliti.[25]

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket model *skala likert*, adapun skor yang dipakai untuk tiap-tiap item jawaban sebagai berikut:

1) SS = Sangat Setuju = 4
2) S = Setuju = 3
3) TS = Tidak Setuju = 2
4) STS = Sangat Tidak Setuju = 1

Angket akan dibagikan kepada Mahasiswa semester 2 (dua) angkatan tahun 2015 di PESMA An-Nur Surabaya untuk mengetahui adakah perubahan antara sebelum dan sesudah mereka diberi meditasi *asmaul husna*.

6. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif untuk menjawab rumusan masalah yang berkaitan dengan proses meditasi *asmaul husna* untuk mengupayakan peningkatan kemampuan aktualisasi diri.[26]

Sedangkan langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

[25] Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1999), hal. 69.

[26] Morissan, *Metode Penelitian Survei*, (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2014), Cet-Ke 2, hal. 27.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Memeriksa (*Editing*)

Hal ini dilakukan setelah semua data yang kita kumpulkan melalui kuesioner atau angket atau instrumen lainnya. Langkah pertama yang perlu dilakukan adalah memeriksa kembali semua kuesioner tersebut satu persatu. Hal ini dilakukan dengan maksud untuk mengecek, apabila terjadi kesalahan maka responden diminta untuk mengisi angket kembali.

b. Memberi Tanda Kode (*Coding*)

Memberi tanda kode terhadap pernyataan-pernyataan yang telah diajukan. Hal ini, dimaksudkan untuk mempermudah waktu mengadakan tabulasi dan analisa.

c. Tabulasi Data

Tabulasi data dilakukan, jika semua masalah *editing* dan *coding* kita selesaikan. Artinya tidak ada lagi permasalahan yang timbul dalam *editing* dan *coding* atau semuanya telah selesai.

Analisis hitung rumus-rumus statistik dengan menggunakan tabel data. Ragam tabel data disesuaikan dengan kebutuhan komponen rumus tersebut. Dengan demikian, rumus perhitungan analisis rumus-rumus tersebut hanya dilakukan dalam tabel itu.[27]

Teknik Analisis data dimaksudkan untuk mengkaji kaitannya dengan kepentingan pengajuan hipotesis penelitian. Tujuannya adalah untuk mencari kebenaran data tersebut dan untuk

[27] Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1999), hal. 77-79.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mendapatkan suatu kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan. Sehingga dapat membuktikan ada tidaknya Pengaruh Meditasi *Asmaul Husna* Terhadap Peningkatan Kemampuan Aktualisasi Diri Mahasiswa di PESMA An-Nur Surabaya.

F. Kerangka Teori dan Hipotesis

1. Kerangka teori

Kerangka Teori dimaksudkan untuk memberikan gambaran atau batasan-batasan tentang teori-teori yang akan dipakai sebagai landasan dalam penelitian termasuk variabel-variabel permasalahan yang akan diteliti.

Untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang permasalahan dan untuk menjaga agar tidak terjadi penafsiran yang salah, maka dalam penulisan ini berdasarkan pada masalah yang meliputi:

a. Ada tidaknya pengaruh meditasi *asmaul husna*.
b. Sejauh mana tingkat signifikansi terhadap aktualisasi diri.

2. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai data terkumpul.[28] Kebenaran mengenai hubungan variabel atau lebih, ini berarti dugaan itu bisa benar atau salah tergantung peneliti dalam mengumpulkan data sebagai pembuktian dari hipotesis.

[28] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek,* Cet. Ke-13, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), hal. 71.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun hipotesis penelitian ini adalah:

Ha: Bimbingan Konseling Islam dengan Meditasi *Asmaul Husna* berpengaruh terhadap peningkatan aktualisasi diri Mahasiswa di PESMA An-Nur Surabaya.

Ho: Bimbingan Konseling Islam dengan Meditasi *Asmaul Husna* tidak berpengaruh terhadap peningkatan aktualisasi diri Mahasiswa di PESMA An-Nur Surabaya.

G. Sistematika Pembahasan

Supaya mempermudah dalam memahami dan mempelajari apa yang ada dalam penelitian ini, maka sistematika pembahasannya dapat dibagi dalam beberapa bab dapat dengan susunan sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan yang berisi Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Metode Penelitian yang meliputi; Pendekatan dan Jenis Penelitian, Populasi, Sampel dan Teknik Sampling, Variabel dan Indikator Penelitian, Definisi Operasional, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, Kerangka Teori dan Hipotesis, serta dalam bab satu ini berisi tentang Sistematika Pembahasan.

BAB II : Berisi Tinjauan Pustaka yang meliputi: Kerangka Teoritik, tentang tentang Bimbingan dan Konseling Islam, yang terdiri dari: Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam, Tujuan dan Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam. Dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bab ini juga berisi Meditasi *Asmaul Husna*, yang terdiri dari: Pengertian Meditasi *Asmaul Husna*, Tujuan dan Fungsi Meditasi *Asmaul Husna*, Tinjauan Ilmuan Mengenai Meditasi *Asmaul Husna*. Bab ini juga berisi tentang Aktualisasi Diri yang meliputi: Pengertian dan bentuk-bentuk Aktualisasi Diri. Dalam bab ini juga terdapat Penelitian Terdahulu yang Relevan.

BAB III : Berisi Penyajian Data yang membahas tentang Deskripsi Umum Objek Penelitian, Tahap Penyajian Data, Tahap Pelaksanaan dan Deskripsi Hasil Penelitian Pengaruh Meditasi *Asmaul Husna* terhadap peningkatan kemampuan Aktualisasi Diri. Bab ini juga di dalamnya terdapat Pengujian Hipotesis.

BAB IV : Berisi Analisis Data yang membahas tentang pengaruh meditasi *asmaul husna* terhadap kemampuan aktualisasi diri mahasiswa di PESMA An-Nur Surabaya dan tingkat signifikansi kemampuan aktualisasi diri melalui Meditasi *Asmaul Husna* pada mahasiswa di PESMA An-Nur Surabaya, Uji Hipotesis dan pembahasan Hasil Pengujian dengan analisis aplikasi SPSS.

BAB V : Bab ini merupakan akhir dari pembahasan yang berisi Kesimpulan dan Saran-saran yang akan diberikan sesuai dengan pembahasan yang ada.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id