PENGARUH BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI *HUSNUDZON* TERHADAP PENINGKATAN *SELF ESTEEM* PADA SISWA SMP AL-MANSHUR CANDI SIDOARJO

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar

Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

SITI AINUR ROCHMAH
NIM B93215119

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2019

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Siti Ainur Rochmah

NIM : B93215119

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Alamat : Dsn Magersari RT 4 RW 2 Kedung Cangkring Jabon Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya,

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL

D84A2ADF436390666

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Siti Ainur Rochmah

B93215119

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama	: Siti Ainur Rochmah
NIM	: B93215119
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan	: Dakwah
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi
Judul	: Pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi *Husnudzon* terhadap Peningkatan *Self Esteem* Siswa SMP Al Manshur Candi Sidoarjo.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 22 Januari 2019

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing,

Dra. Hj. Ragwan Albaar, M. Fil.I

NIP 196303031992032002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Siti Ainur Rochmah telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 29 Januari 2019

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,

Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
19630725199131003

Penguji I,

Dra. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP 196303031992032002

Penguji II,

Dr. H. Abd. Syakur , M.Ag
196607020030210 01

Penguji III,

Dra. Faizah Noer Laila, M.Si
196012111992032001

Penguji IV,

Drs. H. Cholil, M.Pd.I
196506151993031005

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Siti Ainur Rochmah
NIM : B93215119
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan & Konseling Islam
E-mail address : sitiainur60@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
Pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Husnudzon terhadap Peningkatan Self Esteem pada siswa SMP Al Manshur Candi Sidoarjo

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 5 Februari 2019

Penulis

(Siti Ainur Rochmah)
B93215119

ABSTRAK

Siti Ainur Rochmah (B93215119), Pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Husnudzon terhadap Peningkatan Self Esteem Siswa SMP Al Manshur Candi Sidoarjo.

Penelitian ini menjelaskan pengaruh terapi *husnudzon* dalam meningkatkan *self esteem* siswa. Permasalahan yang diangkat dari penelitian ini adalah apakah pengaruh terapi *husnudzon* terhadap peningkatan *self esteem* siswa SMP Al Manshur? dan sejauh mana tingkat pengaruh terapi *husnudzon* dalam meningkatkan *self esteem* siswa?

Untuk menjawab permasalahan diatas, peneliti menggunakan metode penelitian pra-eksperimen *one group pretest-posttest design* dengan analisis uji *Wilcoxon maches pairs test*.

Berdasarkan uji *Wilcoxon* antara dua kelompok diperoleh hasil nilai p value lebih kecil daripada nilai signifikansi, yaitu 0.028 < 0.05 yang artinya bahwa ada pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi *husnudzon* dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa SMP.

Tingkat pengaruh terapi *husnudzon* dalam meningkatkan *self esteem* siswa SMP Al Manshur diketahui pada hasil sebelum dan sesudah diberikan treatmen yaitu pada nilai *post test* yang lebih rendah dibandingkan nilai *pre test*. Berdasarkan hal ini, maka dapat dikatakan bahwa ada peningkatan *self esteem* pada siswa SMP Al Manshur.

Kata kunci : Bimbingan Konseling Islam, Terapi *Husnudzon*, *Self Esteem*

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

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **i**

PENGESAHAN TIM PENGUJI ..... **ii**

MOTTO ..... **iii**

PERSEMBAHAN ..... **iv**

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI ..... **v**

ABSTRAK ..... **vi**

KATA PENGANTAR ..... **vii**

DAFTAR ISI ..... **ix**

DAFTAR TABEL ..... **xi**

BAB I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 8
C. Tujuan Penelitian 8
D. Manfaat Penelitian 9
E. Metode Penelitian 9
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 10
2. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling 10
3. Variabel dan Indikator Penelitian 13
4. Definisi Operasional 14
5. Rancangan Penelitian 18
6. Teknik Pengumpulan Data 20
7. Teknik Analisa Data 22
F. Sistematika Pembahasan 22

BAB II: TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik 24
1. Bimbingan Konseling Islam 24
a. Definisi Bimbingan Konseling Islam 24
b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam 25
c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam 26
d. Asas Bimbingan Konseling Islam 28
2. Terapi *Husnudzon* 36
a. Definisi Terapi *Husnudzon* 36
b. Prinsip-prinsip *Husnudzon* 37
c. Ciri-ciri Kepribadian *Husnudzon* 43
d. Strategi *Husnudzon* 47
3. Self Esteem 51

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. Definisi *Self Esteem* 51
b. Karakteristik *Self Esteem* 55
4. Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi *Husnudzon* dalam Meningkatkan *Self Esteem* 57
B. Hasil Penelitian Terdahulu 59
C. Hipotesis Penelitian 61

BAB III: PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum SMP Al Manshur Candi 62
1. Profil SMP Al Manshur 62
2. Visi Misi SMP Al Manshur 63
3. Lokasi SMP Al Manshur 63
4. Tujuan SMP Al Manshur 64
5. Data Pendidik SMP Al Manshur 65
6. Jumlah Siswa SMP Al Manshur 69
7. Kegiatan SMP Al Manshur 69
B. Deskripsi Hasil Penelitian 69
1. Penilaian Angket 69
2. Variabel dan Indikator Variabel 70
3. Responden Penelitian 72
C. Tahap Penyajian Data 72
1. Uji Validitas 73
2. Uji Reliabilitas 75
D. Pengujian Hipotesis 78

BAB IV: ANALISIS DATA

A. Hasil Analisis 79
B. Pembahasan 82

BAB V: PENUTUP

A. Kesimpulan 92
B. Saran 92

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

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

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Siswa yang mengikuti treatment 13
Tabel 3.1 Skor Penilaian Angket 70
Tabel 3.2 Aspek dan Indikator Variabel 71
Tabel 3.3 Keterangan skala angket variable Y (*Self Esteem* Rendah) 71
Tabel 3.4 Responden untuk treatment..... 72
Tabel 3.5 Hasil validitas instrument 73
Tabel 3.6 Kriteria Reabilitas menurut Alpha 75
Tabel 3.7 Case Processing Summary 75
Tabel 3.8 Reliability Statistics 76
Tabel 3.9 Item-Total Statistics 76
Tabel 4.1 Hasil nilai *pre test* dan *post test* siswa SMP Al Manshur 79
Tabel 4.2 Descriptive statistics 80
Tabel 4.3 Wilcoxon Signed Ranks Test 80
Tabel 4.4 Test statistics 81

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 I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Beberapa Negara memerlukan Sumber Daya Manusia (SDM) dalam jumlah dan mutu yang memadai sebagai pendukung utama dalam suatu pembangunan, salah satunya adalah Negara Indonesia. Untuk memenuhi SDM tersebut, Indonesia menjadikan pendidikan berperan penting dalam pembangunannya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional pasal 3 disebutkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter serta peradaban bangsa yang bermartabat guna mencerdaskan kehidupan bangsa.[1]

Pembentukan karakter merupakan salah satu pondasi utama dalam meningkatkan derajat dan martabat bangsa Indonesia sehingga pembentukan karakter menjadi bagian dari proses pembentukan kepribadian anak bangsa. Mulai dari anak-anak hingga remaja memiliki karakter yang unik dan berbeda-beda, pembentukan karakter pun juga di tempat yang berbeda-beda, salah satunya dari ruang lingkup kecil adalah keluarga. Menurut Suyanto, dasar pendidikan karakter sebaiknya diterapkan sejak usia kanak-kanak atau *golden age*, karena pada usia itu terbukti sangat menentukan kemampuan anak dalam mengembangkan potensinya. Hasil penelitian Suyanto menjelaskan bahwa sekitar 50% variabilitas kecerdasan orang dewasa sudah

[1] Syamsul Kurniawan, *Pendidikan Karakter*, (Jakarta : Ar-Ruzz Media, 2017), hal. 25

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

terjadi ketika anak berusia 4 tahun. Peningkatan 30% terjadi pada usia 8 tahun, dan 20% sisanya pada pertengahan atau akhir dasawarsa kedua. Dengan adanya hal tersebut dapat dikatakan bahwa pembentukan karakter dapat dimulai dalam lingkungan keluarga.[2]

Beberapa individu merasa gagal dalam pembentukan karakter di masa-masa awalnya, sehingga ia tidak dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya sampai ia remaja. Masa remaja merupakan periode yang penting karena tahap ini adalah masa awal pendewasaan yang usianya sekitar 13 tahun sampai 17 tahun. Usia tersebut masih dapat dikatakan labil dalam pengambilan keputusan. Hal ini disebabkan oleh banyaknya masalah yang mereka hadapi dan tidak mendapat penyelesaian dan pengertian dari orang tua, di samping itu, mungkin pula akibat pengaruh pendidikan dan perlakuan yang diterimanya waktu masih kecil.

Rasa rendah diri menyebabkan orang mudah tersinggung yang mengakibatkan individu tersebut akan menjauhi pergaulan dengan beberapa orang, takut mengemukakan pendapat (karena takut salah), suka sendiri, tidak berani bertindak atau mengambil suatu inisiatif (takut tidak diterima orang). Lama-kelamaan, akan hilang kepercayaan pada dirinya, dan selanjutnya ia juga kurang percaya kepada orang. Ia akan lekas marah dan sedih hati, menjadi apatis dan pesimis. Bahkan rasa rendah diri itu mungkin akan menyebabkan ia suka mengkritik orang lain, dan tingkah lakunya mungkin terlihat sombong. Pergaulan menjadi kaku, kurang disenangi oleh kawan-

[2] Syamsul Kurniawan, *Pendidikan Karakter*, hal. 45

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

kawannya karena mudah tersinggung dan tidak banyak ikut aktif dalam pergaulan atau pekerjaan.[3]

Hal diatas dapat terjadi dikarenakan beberapa faktor. Pertama, faktor internal meliputi, diri sendiri, status sosial, penampilan fisik, dan prestasi. Kedua, faktor eksternal meliputi, keluarga, teman sebaya, dan kelas sosial, namun dari beberapa faktor di atas yang lebih berpengaruh untuk remaja memiliki rasa rendah diri terletak pada faktor internal, yaitu karena dirinya sendiri.

Maslow juga berpendapat bahwa ada 4 kebutuhan yang diperlukan individu untuk mencapai aktualisasi diri, salah satunya adalah kebutuhan penghargaan. Jika seseorang dapat mengembangkan kebutuhan perasaan berharga maka orang itu telah merasa dicintai atau diakui. Kebutuhan ini meliputi dua kategori, yaitu pertama, harga diri meliputi kepercayaan diri, kompetensi, kecukupan, prestasi, dan kebebasan. Kedua, penghargaan dari orang lain meliputi pengakuan, perhatian, *prestise*, respek, dan kedudukan. Hal ini menyebabkan individu memperoleh kepuasan dari kebutuhan yang memungkinkannya memiliki *self esteem* yang tinggi, sebaliknya, apabila individu mengalami kegagalan maka dia akan mengalami *self esteem* yang rendah.[4]

Glesser mengamati bahwa banyak anak-anak yang membutuhkan cinta dan harga diri yang semula tidak ditemukan oleh remaja di rumah dan tidak ditemukan juga di sekolah sehingga semakin meningkatkan identitas

[3] Kholilur Rochman, *Kesehatan mental*, (Yogyakarta : Fajar Media Press. 2010), hal. 201

[4] Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2011), hal. 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

kegagalan. Akibat identitas kegagalan maka kehidupan remaja tersebut tidak terpenuhi.[5] Para peneliti menemukan bahwa *self esteem* seringkali mengalami masa transisi dari sekolah dasar hingga sekolah menengah. *Self esteem* dapat berfluktuasi sepanjang masa hidup. Pada sebuah buku dengan judul Remaja menyatakan bahwa *self esteem* cenderung menurun di masa remaja, meningkat di usia 20-an, mendatar di usia 30-an, dan meningkat di usia 50-an dan 60-an. Penelitian ini juga didasarkan pada data yang dikumpulkan dari *Family Health Study* menemukan bahwa *self esteem* menurun diantara remaja perempuan dari usia 12 hingga 17 tahun. Sebalikanya, *self esteem* meningkat pada remaja laki-laki dari usia 12 hingga 14 tahun yang kemudian menurun hingga usia 16 tahun sebelum akhirnya meningkat lagi.[6]

Stanley Coopersmith, memberikan penjelasan bahwa harga diri merupakan penilaian individu terhadap kehormatan dirinya, yang diekspresikan melalui sikap terhadap dirinya.[7] Menurut John W. Santrock harga diri (*self esteem*) ialah evaluatif global diri yakni merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara rendah atau tinggi.[8] Penilaian tersebut dapat diketahui dari penghargaan individu terhadap keberadaan dan keberartian dirinya.

Penilaian tinggi atau positif terhadap diri sendiri ini adalah penilaian terhadap kondisi diri, menghargai kelebihan dan potensi diri, serta menerima

---

[5] Nathaniel Branden, 2008, "Nurturing Self-Esteem in Young People", http://nathanielbranden.wordpress.com diakses pada tanggal 4 Oktober 2018 pukul 10.46 WIB

[6] John W. Santrock, *Remaja*, (Jakarta : Erlangga, 2007), hal. 185

[7] Coopersmith dalam Rom Harre dan Roger Lamb, *Ensiklopedia Psikologi*, (Jakarta : Arcan, 1996), hal. 273

[8] John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 1995), hal. 356

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

kekurangan yang ada. Sedangkan yang dimaksud dengan penilaian rendah atau negatif terhadap diri sendiri adalah penilaian tidak suka atau tidak puas dengan kondisi diri sendiri, tidak menghargai kelebihan diri dengan melihat diri sebagai sesuatu yang selalu kurang.[9] *Self esteem* disebut juga sebagai martabat diri atau gambaran diri, secara singkat *self esteem* merujuk pada evaluasi diri yang bersifat global.[10]

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah penilaian individu secara keseluruhan terhadap kehormatan dirinya yang diekspresikan melalui sikap terhadap dirinya. Penilaian tersebut diharapkan individu dapat mengevaluasi diri apakah dirinya baik atau buruk. Selain itu juga dapat menghargai kelebihan dan potensi diri, serta menerima kekurangan yang ada.

Hal diatas dapat diketahui bahwa betapa pentingnya *self esteem* pada usia remaja. Peneliti melakukan observasi di SMP Al-Manshur Candi Sidoarjo terdapat beberapa siswa yang memiliki *self esteem* rendah. Hal ini dibuktikan dengan adanya siswa yang berdiam diri di depan kelas sedangkan teman-temannya bercanda gurau ketika waktu istirahat tiba.[11] Peneliti melakukan wawancara kepada salah satu guru matematika di sekolah tersebut yang mengatakan bahwa hampir 30% dari siswanya memiliki ciri-ciri *self esteem* yang rendah. Hal ini disebabkan karena faktor

[9] John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, hal. 357
[10] John W. Santrock, *Remaja*, hal. 183
[11] Hasil observasi di SMP Al-Manshur Candi Sidoarjo pada tanggal 22 September 2018 pukul 09.30 WIB

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

keluarga, sehingga mengakibatkan individu tersebut tidak mendapat penghargaan diri yang nantinya akan berdampak pada dirinya sendiri.

Berdasarkan adanya kejadian yang terlihat di sekolah, perlu kiranya mendapat perhatian yang serius baik dari sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Upaya yang dilakukan pihak sekolah hanya sebatas pendekatan kekeluargaan, yaitu dengan menanyakan perkembangan siswa kepada guru dan wali kelas, selain itu sekolah juga mengadakan pertemuan keluarga guna memberikan catatan mengenai perkembangan siswa di sekolah. Ketiadaan guru BK di SMP Al-Manshur menjadikan siswa sulit untuk bercerita dan mengungkapkan apa yang terjadi pada dirinya.[12]

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik mengadakan penelitian untuk meningkatkan *self esteem* yang rendah pada usia SMP. *Self esteem* rendah merupakan manifestasi dari apa yang dipikirkan individu. Jika para siswa mempunyai *self esteem* yang tinggi maka akan menghargai dirinya sendiri sehingga tidak lagi menyalahkan dirinya dalam kegagalan dan sebaliknya. Salah satu cara agar dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa SMP adalah dengan menggunakan terapi *Husnudzon* atau berprasangka baik. *Husnudzon* merupakan bagian dari mahabbah, ia akan mengantarkan orang kepada prasangka yang baik untuk mencapai kebahagiaan dan mencapai derajat yang tinggi. Lawan dari *Husnudzon* adalah *su'udzon*, yakni berprasangka buruk. Jika manusia memiliki sifat su'udzon kepada setiap makhluk, yang ada ia akan terjerumus kepada kehancuran.

[12] Hasil wawancara guru matematika bernama Lailatus Sa'adah pada tanggal 22 September 2018 pukul 19.30

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

Terapi *Husnudzon* memiliki 3 komponen yang dikembangkan, yaitu *Husnudzon* kepada Allah, diri sendiri, dan sesama manusia. *Husnudzan* sebagai sebuah sifat psikologis yang mengambil inspirasi dari tradisi Islam dimaknai sebagai perilaku berprasangka baik. Dalam hal ini, *Husnudzan* tidak hanya terkait dengan relasi interpersonal, melainkan juga intrapersonal (ke dalam diri) dan relasi transendental (dengan Tuhan). Islam mengajarkan umatnya untuk senantiasa berbaik sangka dengan apa yang dihadapi, baik ketika berinteraksi dengan sesama manusia maupun menghadapi takdir Allah. Pada dasarnya manusia menyukai hal-hal yang baik menurut pandangannya dan tidak menyukai hal-hal yang tidak menyenangkan menurut dirinya.[13]

Terapi *Husnudzan* sebagai representasi pola pikir yang positif dalam tradisi Islam menarik kalangan akademisi dan praktisi di bidang kesehatan. Hal yang membedakan antara konsep berpikir positif dalam kajian psikologi modern dan perspektif Islam adalah bahwa terapi *Husnudzan* tidak dapat dilepaskan dari keyakinan individu beragama terhadap eksistensi Allah yang Maha Pengasih dan Penyayang (*Rahman* dan *Rahiim*).[14] Terapi *Husnudzon* menitikberatkan pada kognitif setiap individu. Strategi yang dapat digunakan dalam *Husnudzon* bermacam-macam, yaitu dengan strategi mengubah masa lalu, strategi teladan, dan strategi orang lain. Terapi *Husnudzon* ini bertujuan untuk mengenali pola pikir negatif dan memahaminya serta menggunakan

[13] Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, "Validasi *Islamic Positive Thinking Scale (Ipts)* Berbasis Kriteria Eksternal", *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4 No. 1 (2017), hal. 54

[14] Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, "Validasi *Islamic Positive Thinking Scale (Ipts)* Berbasis Kriteria Eksternal", hal. 55

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

pola pikir baru untuk menghadapi peristiwa-peristiwa kehidupan yang akan datang.[15]

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian eksperimen yang berkaitan dengan terapi *Husnudzon* yang diberikan kepada siswa untuk dapat meningkatkan *self esteem* pada dirinya. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul PENGARUH BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI *HUSNUDZON* TERHADAP PENINGKATAN *SELF ESTEEM* PADA SISWA SMP AL MANSHUR CANDI SIDOARJO.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Adakah pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi *Husnudzon* terhadap peningkatan *self esteem* pada siswa di SMP Al Manshur Candi Sidoarjo?
2. Sejauh mana tingkat pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi *Husnudzon* terhadap peningkatan *self esteem* pada siswa di SMP Al Manshur Candi Sidoarjo?

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah

[15] Ibrahim Elfiky, *Terapi Berfikir Positif*, (Jakarta : Zaman, 2005), hal. 272

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

1. Untuk mengetahui pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi *Husnudzon* terhadap peningkatan *self esteem* pada siswa di SMP Al Manshur Candi Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui tingkat pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi *Husnudzon* terhadap peningkatan *self esteem* pada siswa di SMP Al Manshur Candi Sidoarjo

D. Manfaat penelitian

Penelitian dilakukan untuk mendapat jawaban dari tujuan penelitian. Selain itu, juga agar hasil yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak, khususnya dalam upaya peningkatan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh semua pihak yang terkait.

1. Manfaat teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling Islam
2. Manfaat Praktis
   a. Sebagai studi tentang pengaplikasian terapi *Husnudzon*. Penelitian ini memberikan kontribusi pada lembaga pendidikan khususnya dalam pelayanan Bimbingan dan Konseling
   b. Sebagai bahan masukan bagi konselor untuk melaksanakan kegiatan Bimbingan dan Konseling dengan menggunakan terapi *Husnudzon* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa SMP.

E. Metode penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

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

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif, yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan, karena penelitian ini adalah penelitian yang menggambarkan tentang adanya pengaruh dari kedua variabel penelitian konsep terapi *Husnudzon* dalam meningkatan *self esteem* pada siswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pra eksperimen *one group pretest-posttest design*, yaitu eksperimen yang dilakukan dengan tanpa melakukan pengendalian terhadap variable-variabel yang berpengaruh, dalam penelitian ini yang diutamakan adalah perlakuan saja tanpa ada kelompok kontrol.[16] Penelitian dalam bentuk ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan, dari hasil perlakuan bisa diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Pelaksanaan eksperimentasinya yaitu kepada kelompok yang diteliti sebelum diberikan suatu materi, terlebih dahulu diketahui kondisi awal atau diberikan *pretest.* Kemudian pada akhir eksperimen harus diukur keterpengaruhan materi yang diberikan tersebut dengan memberikan *posttest*.[17]

2. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

   a. Populasi

[16] Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang : UMM Press, 2006), hal. 97
[17] Riduwan, *Pengantar Statistik Sosial*, (Bandung : Alfabeta. 2009), hal. 6

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

Menurut Dr. Siswojo, populasi adalah sejumlah kasus yang memenuhi seperangkat kriteria yang ditentukan peneliti.[18] Bohar Soeharto mendefinisikan, populasi adalah keseluruhan objek penelitian, dapat berupa manusia, gejala-gejala, benda-benda, pola sikap, tingkah laku, dan sebagainya yang menjadi objek penelitian.[19]

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang menjadi sumber pengambilan sampel serta dapat memenuhi persyaratan atau kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti dan berkaitan dengan masalah penelitian, bukan hanya manusia saja, namun bisa berupa gejala-gejala, benda-benda, pola sikap, karakter, dan sebagainya. Adapun populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Al Manshur Candi Sidoarjo dengan jumlah 26 siswa, terdiri dari kelas VII sebanyak 7 siswa, kelas VIII 14 siswa, dan kelas IX sebanyak 5 siswa.

b. Sampel

Sampel adalah objek dari populasi yang diambil melalui teknik sampling, yakni cara-cara mereduksi objek penelitian dengan mengambil sebagian saja yang dapat dianggap *representative* terhadap populasi.[20] Jadi, sampel adalah sebagian objek penelitian dari seluruh jumlah atau populasi yang dianggap *representative* terhadap populasi tersebut karena peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi.

---

[18] Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1995), hal 54

[19] Mahi M. Hikmat, *Metode Penelitian Dalam Perspektif Ilmu Komunikasi Dan Sastra*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2011), hal. 60

[20] Mahi M. Hikmat, *Metode Penelitian Dalam Perspektif Ilmu Komunikasi Dan Sastra*, hal. 61

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 sampel dari penelitian ini berjumlah 6 siswa. Alasan peneliti mengambil 6 siswa adalah melalui pertimbangan tertentu, yakni dengan kriteria sulit bergaul, minder di kelas, merasa cemas, dan sering dicueki teman. Hal ini dikarenakan tidak semua populasi memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.

c. Teknik Sampling

Agar sampel yang diambil dari populasi *representative*, terdapat cara-cara penarikan sampel yang disebut teknik sampling. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yang termasuk dalam kelompok *non-probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak menggunakan metode acakan yang memberi kemungkinan bagi setiap unsur populasi untuk dipilih, sehingga dapat diambil kesimpulan atau generalisasi yang berlaku bagi keseluruhan.[21] Sedangkan teknik *purposive sampling* adalah teknik yang dilakukan dengan mengambil orang-orang yang terpilih secara tepat dan cermat oleh peneliti melalui berbagai pertimbangan hingga relevan dengan desain penelitian.[22]

Pengambilan sampel melalui observasi dan wawancara di SMP Al-Manshur bersama dengan guru matematika dan kepala sekolah agar dapat memilih diantara 26 siswa yang memenuhi kriteria *self esteem* rendah yaitu sulit bergaul, minder di kelas, mudah merasa cemas, dan sering dicueki teman.

[21] S. Nasution, *Metode Research*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1996), hal. 95
[22] S. Nasution, *Metode Research*, hal. 99

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

Berdasarkan hasil wawancara dari masing-masing wali kelas, terdapat 6 siswa yang memiliki kriteria sesuai dengan penelitian ini, yakni siswa berinisial DN kelas 7 dan DD kelas 8 memiliki kecenderungan sulit bergaul dengan temannya dikarenakan ia suka diejek dan lebih suka menghindar jika ada teman yang mendekatinya, kemudian siswa berinisial N kelas 7 dan A kelas 8 yang memiliki kekurangan dalam membaca sehingga teman-temannya suka mengejeknya, lalu S kelas 8 dan R kelas 7 yang merasa minder dengan teman sekelasnya karena merasa temannya lebih pandai sedangkan ia tidak, sehingga ia suka berdiam diri di kelas.

Berikut adalah bagan dari 6 siswa yang sesuai dengan kriteria *self esteem* rendah yang selanjutnya siswa tersebut akan mengikuti treatmen dari peneliti.

Tabel 1.1

Siswa yang mengikuti treatment

No	Inisial	Kelas	Kriteria *self esteem* rendah
1.	DN	7	Sulit bergaul
2.	DD	8	Sulit bergaul
3.	N	7	Kekurangan dalam membaca
4.	A	8	Kekurangan dalam membaca
5.	S	8	minder
6.	R	8	minder

3. Variabel dan Indikator Penelitian

Variabel adalah gejala bervariasi, sedangkan gejala merupakan objek penelitian, berarti variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi. Adapun pengertian variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu:

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. Variabel Bebas *(Independent Variabel)*

Variabel bebas adalah variabel tunggal yang berdiri sendiri yang tidak dipengaruhi variabel yang lain. Dalam penelitian ini, peneliti menjadikan konsep terapi *Husnudzon* sebagai variabel bebas yang diberi simbol X.

Indikator dari konsep terapi *Husnudzon* adalah sebagai berikut :

1) *Husnudzon* kepada Allah
2) *Husnudzon* kepada diri sendiri
3) *Husnudzon* kepada sesama manusia

b. Variabel Terikat *(Dependent Variabel)*

Yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel ini ditandai dengan simbol Y yang akan dipengaruhi variabel X.[23] Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu *self esteem* rendah pada siswa.

Indikator dari *self esteem* rendah adalah sebagai berikut :

1) Merendahkan bakat dirinya
2) Memiliki perasaan inferior
3) Takut mengalami kegagalan dalam mengadakan hubungan sosial
4) Merasa diasingkan dan tidak diperhatikan

4. Definisi Operasional

a. Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan konseling Islam merupakan proses bimbingan seperti bimbingan pada umumnya, namun seluruh bimbingannya berlandaskan

[23] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), hal. 119

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

ajaran Islam, yakni Al-Qur'an dan Sunnah Rosul.[24] Selain itu, bimbingan konseling Islam juga tidak menentukan atau mengharuskan, melainkan sekedar membantu individu agar mampu selaras dengan ketentuan dan petunjuk dari Allah.

Maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling Islam adalah usaha pemberian bantuan dari konselor dalam rangka mencari solusi atas problema konseli secara mandiri yang menggunakan nilai-nilai ajaran Islam sehingga mampu mengatasi masalah yang dihadapinya dan mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

b. Terapi *Husnudzon*

James P Chaplin yang dikutip yang dikutip dalam buku terapi Islam mengartikan terapi dari dua sudut pandang. Pertama, secara khusus terapi adalah penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penenangan diri setiap hari. Kedua, secara luas terapi adalah mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Jadi, terapi adalah pengobatan alam pikiran dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.[25]

Sedangkan *Husnudzon* berasal dari dua kata, yaitu حَسَنٌ yang berarti baik[26] dan ظَنَّ yang berarti menyangka sesuatu.[27] Jadi, *Husnudzon* dapat

[24] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta : UII Press Yogyakarta, 2001), hal. 4

[25] Agus Santoso, dkk, *Terapi Islam*, (Surabaya : IAIN SA Press, 2013), hal. 9

[26] Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, (Jakarta : PT Mahmud Yunus wa Dzuriyyah, 2010), hal. 105

[27] Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, hal. 251

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

bermakna prasangka yang baik. Selain itu, firman Allah dalam surat Ad-Dhuha ayat ketiga yang memiliki arti "*Tuhanmu tiada meninggalkan kamu dan tiada (pula) benci kepadamu*." Hal ini dapat ditafsirkan bahwa Allah melarang makhluk-Nya untuk berprasangka buruk. Ayat tersebut juga dijadikan dasar bahwa dalam menghadapi permasalahan hendaknya memahami secara positif dan meyakini bahwa Allah selalu bersama dengan hamba-Nya dan akan memberi pertolongan bagi siapapun. Hal ini berkaitan dengan berpikir positif yaitu kemampuan cara berpikir seseorang yang bebas dari segala kompleksitas , kebencian, prasangka, dan berbagai emosi yang lain.[28] Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *Husnudzon* memiliki kesamaan arti dengan berpikir positif.

Berdasarkan hal di atas, terapi *Husnudzon* adalah pengobatan alam pikiran dan gangguan psikis melalui metode psikolgis dengan cara mengubah pola pikir setiap individu yang mampu bebas dari prasangka buruk dan emosi yang lain. Ada 3 komponen yang terdapat dalam terapi *Husnudzon*, yakni berpikir positif kepada Allah yang terdapat dalam surat As-Saba ayat 34 dan surat Ali Imron ayat 191. Kemudian berpikir positif pada diri sendiri terdapat dalam surat Ad-Dhuha ayat 3, dan berpikir positif kepada sesama manusia terdapat dalam surat Al-Hujurat ayat 49.[29]

---

[28] Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, "Validasi *Islamic Positive Thinking Scale (Ipts)* Berbasis Kriteria Eksternal", hal. 56

[29] Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, "Validasi *Islamic Positive Thinking Scale (Ipts)* Berbasis Kriteria Eksternal", hal. 57

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. *Self Esteem*

Stanley Coopersmith, memberikan penjelasan bahwa harga diri merupakan penilaian individu terhadap kehormatan dirinya, yang diekspresikan melalui sikap terhadap dirinya.[30] Menurut John W. Santrock harga diri (*self esteem*) ialah evaluatif global diri yakni merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara rendah atau tinggi.[31] Penilaian tersebut dapat diketahui dari penghargaan individu terhadap keberadaan dan keberartian dirinya.. Penilaian tinggi atau positif terhadap diri sendiri ini adalah penilaian terhadap kondisi diri, menghargai kelebihan dan potensi diri, serta menerima kekurangan yang ada.

Penilaian rendah atau negatif terhadap diri sendiri adalah penilaian tidak suka atau tidak puas dengan kondisi diri sendiri, tidak menghargai kelebihan diri dengan melihat diri sebagai sesuatu yang selalu kurang.[32] *Self esteem* disebut juga sebagai martabat diri atau gambaran diri, secara singkat *self esteem* merujuk pada evaluasi diri yang bersifat global.[33]

Jadi dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah penilaian individu secara keseluruhan terhadap kehormatan dirinya yang diekspresikan melalui sikap terhadap dirinya. Penilaian tersebut diharapkan individu dapat mengevaluasi diri apakah dirinya baik atau buruk. Selain itu juga

[30] Coopersmith dalam Rom Harre dan Roger Lamb, *Ensiklopedia Psikologi*, hal. 273
[31] John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, hal. 356
[32] John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, hal. 357
[33] John W. Santrock, *Remaja*, hal. 183

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

dapat menghargai kelebihan dan potensi diri, serta menerima kekurangan yang ada.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dimaksudkan bahwa bimbingan konseling Islam dengan terapi *Husnudzon* pada *self esteem* adalah pemberian bantuan kepada individu agar mengetahui bagaimana cara individu tersebut dapat memiliki prasangka yang baik bukan hanya pada dirinya sendiri melainkan juga kepada Allah dan sesama manusia lainnya, sehingga individu mendapatkan penghargaan pada dirinya sendiri yang meliputi 3 fondasi utama, yakni menerima diri sendiri, harga diri, dan mencintai diri sendiri, oleh karena itu, untuk mengubah sikap terhadap diri sendiri harus dimulai dengan mengubah pikiran dirinya dahulu.

5. Rancangan Penelitian

Sebelum peneliti melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi mengenai keadaan siswa SMP AL-Manshur Candi Sidoarjo, dalam observasi tersebut, beberapa siswa memiliki ciri-ciri *self esteem* yang rendah, dibuktikan dengan adanya sikap takut bergaul dengan sesama teman sekelasnya, sehingga mengakibatkan siswa tersebut sendirian di dalam kelas maupun di luar kelas. Tak hanya itu, ada juga siswa yang memiliki keistimewaan lebih daripada teman-temannya sehingga membuatnya merasa cemas ketika berkumpul dengan teman lainnya, sehingga membuatnya dikucilkan bahkan dicueki oleh teman-temannya yang lain.

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

Berdasarkan observasi di atas, maka peneliti melakukan penelitian dengan mengunakan terapi *husnudzon*, yaitu dengan mengubah pola pikir individu yang awalnya memiliki prasangka buruk, kemudian beralih menjadi prasangka baik. Ada beberapa hal yang tercakup dalam materi terapi *husnudzon* untuk meningkatan *self esteem* siswa SMP. *Pertama*, meyakinkan siswa bahwa setiap individu memiliki potensi yang berbeda-beda, karena Allah telah memberikan kelebihan dan kekurangan masing-masing sesuai dengan kemampuan berpikir individu itu sendiri.

Kedua, melalui kemampuan berpikir itulah, individu dihadapkan oleh sebuah keputusan memilih dan bertanggung jawab atas perbuatan yang akan dilakukannya.[34] *Ketiga*, menguatkan keyakinan pada siswa akan adanya pertolongan dan kuasa dari Allah kepada hamba-Nya yang memiliki keyakinan kuat akan adanya kehendak Allah karena manusia hanya bisa merencanakan, tetap Allah yang menentukan. Keyakinan ini membekali siswa untuk melewati kehidupan melalui empat alur, yakni ikhtiar, doa, kepasrahan, mengambil hikmah dari setiap peristiwa yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan.[35]

Setelah dilakukan terapi *husnudzon* kepada siswa tersebut, maka siswa dapat mengubah sikapnya melalui pikirannya dahulu, misalnya, ia tak takut lagi untuk bergaul teman sekelasnya karena ia berpikir bahwa ia hanya ingin berteman saja, bukan ingin mengajak berkelahi atau semacamnya, sehingga ia dapat bercanda gurau dengan teman sebayanya

[34] Ibrahim Elfiky, *Terapi Berfikir Positif*, hal. 226
[35] Ibrahim Elfiky, *Terapi Berfikir Positif*, hal. 301

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

tanpa ada rasa takut akan dikucilkan atau dicueki lagi seperti pada kondisi awal.

Berdasarkan kerangka teori diatas, dapat digambarkan bagan sebagai berikut :

6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan salah satu langkah yang penting dalam penelitian karena mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan merupakan tujuan utama dari penelitian, sehingga dapat dibuktikan kebenaran dan keaslian dalam penelitian.[36]

Beberapa metode pengumpulan data yang akan digunakan oleh peneliti antara lain :

[36] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&,D* (Bandung : Alfabeta, 2011), hal. 224

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

Adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan pengamatannya melalui hasil kerja panca indera mata dengan panca indera lainnya.[37] Observasi dilakukan dengan mengamati siswa dengan kategori *self esteem* yang rendah di SMP Al-Manshur Candi Sidoarjo.

b. Kuesioner (Angket)

Merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara peneliti memberikan beberapa pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden yang akan dijawab sesuai dengan keadaan yang ada pada diri responden tersebut. Peneliti menggunakan angket secara langsung dengan tipe tertutup.[38] Untuk memperoleh data tentang keadaan *self esteem* siswa di SMP Al-Manshur Candi Sidoarjo.

c. Wawancara

Adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan dilakukan oleh dua orang, yaitu yang mengajukan pertanyaan atau biasa disebut pewawancara *(interviewer)* dan yang memberikan jawaban atau terwawancara *(interviewee)*.[39] Penelitian ini juga melakukan wawancara kepada pihak sekolah yang bersangkutan untuk memperjelas dan memperkuat data kuantitatif.

---

[37] Burhan Bungin, *Metode penelitian Kuantitatif*, (Jakarta : Kencana, 2005), hal 133

[38] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&,D*, hal. 142

[39] Lexi J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya. 2008), hal. 186

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

7. Teknik Analisis Data

Teknik Analisa data dimaksudkan untuk mengkaji kaitannya dengan kepentingan pengajuan hipotesis penelitian. Tujuannya adalah untuk mencari kebenaran data tersebut dan untuk mendapatkan suatu kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan. Untuk membuktikan terdapat pengaruh terapi *Husnudzon* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa di SMP Al-Manshur Candi Sidoarjo.

Adapun metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon Matches Pairs Test* yang dikenalkan oleh Frank Wilcoxon. Uji ini dinotasikan dengan simbol T. uji *Wilcoxon* merupakan uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif apabila datanya berskala ordinal (ranking) pada dua sampel yang berhubungan. Hal ini membandingkan antara hasil *pre test* dan *post test*, apakah ada perbedaan atau tidak.[40]

F. Sistematika pembahasan

Adapun sistematika pembahasan penelitian adalah sebagai berikut :

Bab pertama pendahuluan berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, 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, dan teknik analisis data.

[40] Nanang Martono, *Statistik Sosial Teori dan Aplikasi program SPSS*, (Yogyakarta : Gava Media, 2010), hal. 144

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 kedua tinjauan pustaka berisi tentang kajian teoritik mengenai bimbingan konseling Islam meliputi definisi bimbingan konseling Islam, tujuan bimbingan konseling Islam, fungsi bimbingan konseling Islam, dan asas-asas bimbingan konseling Islam, terapi *Husnudzon* meliputi : definisi terapi *Husnudzon*, prinsip terapi *Husnudzon*, ciri-ciri kepribadian *Husnudzon*, strategi terapi *Husnudzon*, *Self Esteem* yang meliputi : definisi *self esteem* dan karakteristik *self esteem*, bimbingan konseling Islam dengan terapi *Husnudzon* dalam meningkatkan *self esteem*. Penelitian terdahulu yang relevan, dan hipotesis penelitian.

Bab ketiga penyajian data berisi tentang deskripsi umum objek penelitian, deskripsi hasil penelitian, dan pengujian hipotesis

Bab keempat hasil Analisis data dan pembahasan yang membahas tentang analisis data mengenai bimbingan konseling Islam dengan terapi *Husnudzon* dalam meningkatkan *self esteem* memiliki pengaruh untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMP Al-Manshur Candi Sidoarjo

Bab kelima penutup berisi tentang kesimpulan dan saran.

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 II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Definisi Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan konseling Islam merupakan proses bimbingan seperti bimbingan pada umumnya, namun seluruh bimbingannya berlandaskan ajaran Islam, yakni Al-Qur'an dan Sunnah Rosul.[41] Selain itu, bimbingan konseling Islam juga tidak menentukan atau mengharuskan, melainkan sekedar membantu individu agar mampu selaras dengan ketentuan dan petunjuk dari Allah.

Menurut buku psikoterapi dan konseling Islam, Bmbingan konseling Islam adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan atau biasa disebut dengan konseli dalam hal bagaimana ia dapat mengembangkan potensi akal fikiran, kejiwaan, keimanan, keyakinan, serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar yang berlandaskan A-Qur'an dan hadist.[42]

Bimbingan konseling Islam merupakan suatu usaha membantu inividu dalam menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama yang dimilikinya, sehingga ia kembali menyadari peranannya

[41] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta : UII Press Yogyakarta, 2001), hal. 4

[42] Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 2001), hal. 137

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

sebagai khalifah di bumi dan berfungsi untuk menyembah atau mengabdi kepada Alah yang pada akhirnya tercipta kembali hubungan yang baik dengan Allah, manusia, dan alam semesta.[43]

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling Islam adalah usaha pemberian bantuan dari konselor dalam rangka mencari solusi atas problema konseli secara mandiri yang menggunakan nilai-nilai ajaran Islam sehingga mampu mengatasi masalah yang dihadapinya dan mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Adapun tujuan konseling dalam Islam adalah :

1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa mental. Jiwa menjadi tenang dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*) dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhan (*mardhiyah*).
2) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya.
3) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong, dan rasa kasih sayang.

[43] Hallen A., *BImbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta : Ciputat Pers, 2002), hal. 22

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) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya.
5) Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup. [44]

Aunur Rahim Faqih membedakan tujuan bimbingan dan konseling Islam menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Adapun tujuan umum bimbingan konseling Islam adalah membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Sedangkan tujuan khususnya adalah

1) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah
2) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya
3) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik dan menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.[45]

c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan konseling Islam memiliki beberapa fungsi, yaitu :

[44] Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam*, hal. 167
[45] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 37

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

1) Fungsi perkembangan

Yakni mengarah kepada pembentukan kepribadian muslim agar mampu menjadi individu yang optimis, penuh dengan produktivitas serta mampu mengoptimalkan segala potensi dan kemampuannya.

2) Fungsi terapi

Yakni mengarah kepada pembebasan dan pelepasan individu dari segala kekhawatiran dan kegelisahan serta membantunya dalam memecahkan masalah yang dihadapinya.[46]

3) Fungsi kuratif

Yakni memecahkan atau menanggulangi masalah yang sedang dihadapi seseorang.

4) Fungsi preservatif dan developmental

Yakni memelihara agar keadaan yang tidak baik menjadi baik kembali, dan mengembangkan keadaan yang telah baik menjadi lebih baik lagi.[47] Fungsi preservatif dan developmental sebenarnya fungsi preventif juga, hanya sasarannya berbeda, dalam hal ini preventif dan developmental ditujukan pada individu yang telah pernah mengalami masalah dan memecahkannya.

Fungsi ini juga berfokus kepada masalah yang membantu meningkatkan keterampilan-keterampilan dalam kehidupan, mengindentifikasi dan memecahkan masalah-masalah hidup, membantu meningkatkan kemampuan menghadapi transisi dalam

[46] Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, hal. 25
[47] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 3

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

kehidupan, untuk keperluan jangka pendek meliputi, konseling membantu individu-individu menjelaskan nilai-nilai, menjadi lebih tegas, mengendalikan kecemasan, meningkatkan keterampilan komunikasi antar pribadi, memutuskan arah hidup, dan menghadapi kesepian.[48]

d. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam berlandaskan pada Al-Qur'an dan Sunnah Nabi dengan berbagai filosofis dan landasan keimanan. Prinsip-prinsip atau asas-asas dalam pelaksanaan pada bimbingan dan konseling Islam adalah sebagai berikut :

1) Asas kebahagiaan dunia dan akhirat

Bimbingan dan konseling Islam tujuan akhirnya adalah membantu konseli untuk mencapai kebahagiaan hidup yang didambakan oleh setiap muslim. Kebahagiaan hidup duniawi hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnya sementara, sebab kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan yang abadi. Kebahagiaan tersebut akan tercapai jika dalam kehidupan dunia mengingat Allah. Oleh karena itu, Islam mengajarkan hidup dalam keseimbangan, keselarasan, dan keserasian antara kehidupan keduniaan dan keakhiratan. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 201.

[48] Hamdani BakranAdz Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam*, hal. 164

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

وَمِنْهُم مَّن يَقُولُ رَبَّنَآ ءَاتِنَا فِى ٱلدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِى ٱلْءَاخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ.

Artinya : "*Dan di antara mereka ada orang yangberdoa : Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan lindungilah kami dari adzab neraka*" (Q.S. Al-Baqarah, 2:201)[49]

2) Asas fitrah

Bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan kepada konseli untuk mengenal, memahami, dan menghayati fitrah dirinya, sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut. Manusia menurut Islam dilahirkan dengan membawa fitrah, yaitu kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan sebagai muslim atau beragama Islam. Fitrah juga diartikan sebagai bakat, kemampuan, atau potensi. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat Ar-Rum ayat 30.

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ ٱللَّهِ ٱلَّتِى فَطَرَ ٱلنَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ ٱللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ ٱلدِّينُ ٱلْقَيِّمُ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ.

Artinya : "*Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam), (sesuai) fitrah Alah disebabkan Dia telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Alah. (Itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui*". (Q.S. Ar-Rum, 30:30)[50]

3) Asas Lillahi ta'ala

[49] Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*, hal. 31
[50] Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*, hal. 407

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

Bimbingan dan konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah. Hal ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan tanpa pamrih, sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan dengan ikhlas dan rela, karena semua pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karena dan untuk pengabdian kepada Allah semata, sesuai dengan fungsi dan tugas sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdi pada-Nya. Hal ini terdapat dalam firman Allah surat Al-Bayyinah ayat 5.

وَمَآ أُمِرُوٓاْ إِلَّا لِيَعْبُدُواْ ٱللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ ٱلدِّينَ حُنَفَآءَ وَيُقِيمُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَيُؤْتُواْ ٱلزَّكَوٰةَۚ وَذَٰلِكَ دِينُ ٱلْقَيِّمَةِ.

Artinya : "*Padahal mereka hanya diperintah menyembah Allah dengan ikhlas menanti-Nya semata-mata karena (menjalankan) agama dan juga agar melaksanakan salat dan menunaikan zakat, dan demikian itulah agama yang lusrus (benar)*". (Q.S. A-Bayyinah, 98:5)[51]

4) Asas bimbingan seumur hidup

Manusia hidup tidak ada yang sempurna dan selalu bahagia, namun kehidupan manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Bimbingan dan konseling Islam diperlukan selama jiwa dan raga masih bersatu. Selain dilihat dari kenyataan hidup manusia, dapat pula dilihat dari sudut pendidikan. Seperti telah diketahui, bimbingan dan konseling merupakan bagian dari pendidikan.

[51] Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*, hal. 598

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

Pendidikan ini berasaskan pendidikan seumur hidup, karena belajar menurut Islam wajib dilakukan oeleh semua orang Islam tanpa membedakan usia.

5) Asas kesatuan jasmaniah-rohaniah

Manusia dalam hidupnya di dunia merupakan satu kesatuan jasmaniah-rohaniah. Bimbingan dan konseling Islam memperlakukan konselinya sebagai makhluk jasmaniah dan rohaniah, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk rohaniah semata.

6) Asas keseimbangan rohaniah

Rohani manusia memiliki unsur daya kemampuan pikir, merasakan, atau menghayati dan kehendak atau hawa nafsu serta akal. Bimbingan dan konseling Islam menyadari keadaan kodrati manusia tersebut, berpijak pada frman-firman Tuhan serta hadist Nabi, membantu konseli memperoleh keseimbangan diri dalam segi mental rohaniah tersebut.

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ ٱلْجِنِّ وَٱلْإِنسِ ۖ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ ءَاذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَآ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ كَٱلْأَنْعَٰمِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْغَٰفِلُونَ.

Artinya : "*Dan sungguh, akan Kami isi neraka Jahannam banyak dari kalangan jin dan manusia, mereka memiliki hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai*

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

telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu seperti hewan ternak, bahkan lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lengah". (Q.S. Al-A'raf, 7:179)[52]

7) Asas kemaujudan individu

Bimbingan dan konseling Islam berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seseorang individu merupakan suatu maujud tersendiri. Individu mempunyai hak dan perbedaan dari yang lainnya, serta mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuan potensi rohaniahnya. Hal ini tercantum dalam firman Allah pada surat Al-Qomar ayat 49.

إِنَّا كُلَّ شَىْءٍ خَلَقْنَٰهُ بِقَدَرٍ.

Artinya : "*Sungguh, Kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran*". (Q.S. Al-Qomar, 54:49)[53]

8) Asas sosialitas manusia

Manusia merupakan makhluk sosial. Pergaulan, cinta, kasih, rasa aman, penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain, rasa memiliki dan dimiliki, semuanya merupakan aspek-aspek yang diperhatikan di dalam bimbingan dan konseling Islam karena merupakan ciri hakiki manusia.

9) Asas kekhalifahan manusia

Manusia menurut pemahaman Islam memiliki tanggung jawab yang besar dan kedudukan yang tinggi, yaitu sebagai pengelola alam semesta. Manusia dipandang sebagai makhluk berbudaya yang

[52] Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*, hal. 148
[53] Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*, hal. 530

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

mengelola alam dengan sebaik-baiknya. Sebagai pemimpin, manusia harus memelihara keseimbangan pada ekosistem alam, sebab masalah kehidupan seringkali berasal dari ketidakseimbangan ekosistem yang diperbuat oleh manusia itu sendiri.

لَهُۥ مُعَقِّبَٰتٞ مِّنۢ بَيۡنِ يَدَيۡهِ وَمِنۡ خَلۡفِهِۦ يَحۡفَظُونَهُۥ مِنۡ أَمۡرِ ٱللَّهِۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ وَإِذَآ أَرَادَ ٱللَّهُ بِقَوۡمٖ سُوٓءٗا فَلَا مَرَدَّ لَهُۥۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِۦ مِن وَالٍ.

Artinya : "*Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka merubah keadaan yang diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia*". (Q.S. Ar-Ra'ad, 13:11)[54]

10) Asas keselarasan dan keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, kseselarasan, keseimbangan dalam segala segi. Dengan kata lain, Islam menghendaki manusia berlaku adil terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, hak alam semesta, dan juga hak Tuhan (asas kemaujudan individu).

11) Asas pembinaan akhlaqul karimah

Manusia menurut pandangan Islam, memiliki sifat-sifat yang baik.,sekaligus mempunyai sifat-sifat yang lemah. Sifat yang baik merupakan sifat yang dikembangkan oleh bimbingan dan konseling Islam dengan membantu konsleing yang dimbimbing untuk

[54] Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*, hal. 250

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

memelihara, mengembangkan, dan menyempurnakan sifat yang baik tersebut.

12) Asas kasih sayang

Setiap manusia memerlukan cita kasih dan rasa sayang dari orang lain. Beberapa hal dapat dikalahkan dan ditundukkan dengan rasa kasih sayang ini. Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan berlandaskan kasih dan sayang, sebab hanya dengan kasih sayanglah bimbingan dan konseling akan berhasil.

13) Asas saling menghargai dan menghormati

Kedudukan pembimbing dengan konseli pada dasarnya sama atau sederajat. Perbedaannya terletak pada fungsinya, yakni pembimbinga sebagai pihak yang memberikan bantuan dan konseli sebagai yang menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara pihak pembimbing dan yang dibimbung merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah. Sesuai dengan firman Allah yaitu,

وَإِذَا حُيِّيتُم بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّواْ بِأَحْسَنَ مِنْهَآ أَوْ رُدُّوهَآ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ حَسِيبًا.

Artinya : "*Dan apabila kamu dihormati dengan suatu (salam), maka balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik dari padanya, atau balaslah (penghormatan itu, yang sepadan). Sungguh, Allah memperhitungankan segala sesuatu*." (Q.S. An-Nisa', 4:86)[55]

14) Asas musyawarah

[55] Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*, hal. 91

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

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah artinya antara konselor dengan konseli terjadi dialog yang baik satu sama lain, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ لِنتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّوا۟ مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَٱعْفُ عَنْهُمْ وَٱسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِى ٱلْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ.

Artinya : "*Maka berkat rahmat Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sungguh Allah mencintai orang-orang yang bertawakkal*." (Q.S. Ali Imron, 3:159)[56]

15) Asas keahlian

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memiliki kemampuan keahlian di bidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan bimbingan dan konseling.[57]

2. Terapi *Husnudzon*

a. Definisi Terapi *Husnudzon*

[56] Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*, hal. 71
[57] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 22

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

James P Chaplin yang dikutip dalam buku terapi Islam mengartikan terapi dari dua sudut pandang. Pertama, secara khusus terapi adalah penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penenangan diri setiap hari. Kedua, secara luas terapi adalah mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Jadi, terapi adalah pengobatan alam pikiran dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.[58]

Sedangkan *Husnudzon* berasal dari dua kata, yaitu حَسَنٌyang berarti baik[59] dan dan ظَنَّ yang berarti menyangka sesuatu.[60] Jadi, *Husnudzon* dapat bermakna prasangka yang baik. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terapi *husnudzon* adalah pengobatan alam pikiran dan gangguan psikis melalui metode psikologis dengan cara mengubah pola pikir setiap individu yang mampu bebas dari prasangka buruk dan emosi yang lain.

Pada tahun 1986, penelitian Fakultas Kedokteran di San Francisco menyebutkan bahwa lebih dari 80% pikiran manusia bersifat negatif, padahal setiap harinya individu memperoleh lebih dari 60.000 pikiran. Hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa nafsu cenderung

[58] Agus Santoso, dkk, *Terapi Islam*, (Surabaya : IAIN SA Press, 2013), hal. 9
[59] Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, (Jakarta : PT Mahmud Yunus wa Dzuriyyah, 2010), hal. 105
[60] Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, hal. 251

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

menyuruh pada keburukan yang dapat memengaruhi perasaan,perilaku, serta penyakit pada jiwa dan raga.[61]

Selain itu, firman Allah dalam surat Ad-Dhuha ayat ketiga yang memiliki arti "*Tuhanmu tiada meninggalkan kamu dan tiada (pula) benci kepadamu*." Hal ini dapat ditafsirkan bahwa Allah melarang makhluk-Nya untuk berprasangka buruk. Ayat tersebut juga dijadikan dasar bahwa dalam menghadapi permasalahan hendaknya memahami secara positif dan meyakini bahwa Allah selalu bersama dengan hamba-Nya dan akan memberi pertolongan bagi siapapun.

Hal ini berkaitan dengan berpikir positif yaitu kemampuan cara berpikir seseorang yang bebas dari segala kompleksitas, kebencian, prasangka, dan berbagai emosi yang lain.[62] Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa *husnudzon* memiliki kesamaan arti dengan berpikir positif.

b. Prinsip – prinsip *Husnudzon*

Terdapat beberapa prinsip dalam *husnudzon* atau berpikir positif yang ada dalam buku karya Ibrahim Elfiky, antara lain :

1) Masalah dan kesengsaraan hanya ada dalam persepsi

Persepsi dalam arti sempit adalah penglihatan, yaitu bagaimana cara individu memandang sesuatu. Sedangkan dalam arti luas persepsi adalah pandangan dan pengertian, yaitu bagaimana seseorang memandang atau mengartikan sesuatu. Persepsi disebut

[61] Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta : Zaman, 2015), hal. 4

[62] Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, "Validasi *Islamic Positive Thinking Scale (Ipts)* Berbasis Kriteria Eksternal", hal. 56

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

juga sebagai inti komunikasi, karena jika persepsi setiap individu tidak akurat, maka individu tersebut tidak dapat berkomunikasi secara efektif. Persepsilah yang menentukan untuk memilih suatu pesan dan mengabaikan pesan yang lain.[63]

Peraih media emas Olimpiade Dame Kelly Homes mengatakan "Saya tahu saya lebih kuat dari sebelumnya, tapi apa yang ada dalam benak Andalah yang berarti". Para bintang olahraga dan psikolog spesialis olahraga mengetahui bahwa yang membedakan para juara bukanlah kemampuan alamiah mereka, melainkan pola pikir yang mereka gunakan untuk memaksimalkan kemampuannya.[64] Hal ini dapat berarti bahwa satu pola pikir positif adalah batu loncatan bagi perilaku positif juga.

Kenyataan adalah persepsi setiap individu. Jika individu ingin mengubah kenyataan hidup, maka ia harus mulai dengan mengubah persepsinya. Kehidupan seseorang hari ini adalah hasil dari cara berpikir kemarin, kehidupan besok akan ditentukan oleh apa yang dipikirkannya hari ini. Jika ingin mengubah cara bepikir seseorang, dimulai dari mengubah perasaan yang nantinya akan berdampak pada perubahan perilakunya yang didasarkan pada berpikir positif, kemudian hal itu dapat mengubah kehidupan seseorang.[65]

---

[63] Alex Shobur, *Psikologi Umum*, (Bandung : CV. Pustaka Setia, 2003), hal. 445

[64] Daniel Freeman & Jason Freeman, *You Can Be Happy*, Terjemahan oleh Satrio Wahono (Jakarta : PT Gramedia Building, 2015), hal. 22

[65] John C. Maxwell, *Berpikir Lain dari yang Biasanya (Thinking for a Change)*, Terjemahan oleh Arvin Saputra (Batam : Karisma Press, 2004), hal. 18

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

2) Masalah tidak akan membiarkan individu dalam kondisi yang ada (membawa pada kondisi yang buruk atau yang lebih baik)

Syekh Muhammad Mutawalli Al-Sya'rawi dalam buku terapi berpikir positif menuturkan "seseorang tidak akan mampu menyelesaikan masalah dengan pikiran yang sudah ada tentangnya. Sebab, pikiran ini adalah penyebab lahirnya masalah itu, untuk menyelesaikannya, seseorang tersebut harus berpikir dengan cara yang lain".[66]

James Allen, seorang filsuf semangat manusia menuliskan bahwa pemikiran serta perbuatan baik tidak mungkin mendatangkan hasil yang buruk, sebaliknya perbuatan buruk tidak mungkin mendatangkan hasil yang baik. [67] Sama halnya dengan istilah apa yang ditabur maka itulah yang akan dituai. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa kualitas cara berpikir seseorang menuntun kepada kualitas hasilnya.

Individu berada dalam sebuah masalah bukan untuk dihukum, melainkan dididik. Setiap kejadian yang mengakibatkan adanya masalah berpotensi untuk mengubah cara berpikir individu. Pikiran akan menarik dan menciptakan keadaan, ketika ada yang berubah berarti keadaan juga akan berubah dan berbeda. Individu hanya memiliki dua pilihan, yaitu tetap berjalan di tempat dengan pelajaran

[66] Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, hal. 240
[67] John C. Maxwell, *Berpikir Lain dari yang Biasanya (Thinking for a Change)*, hal. 22

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

yang sama atau tetap berjalan terus dengan mendapat pelajaran yang sama dalam paket yang berbeda.[68]

3) Jangan jadi masalah, pisahkan dirimu dari masalah

Setiap individu rata-rata memiliki lebih dari 4000 pikiran per hari dan beberapa diantaranya adalah pikiran negatif. Hal ini mengartikan bahwa bagaimana individu merespon pikiran tersebut dapat menentukan seberapa besar masalah yang ditimbulkan olehnya. Ketika individu merasa sedih atau cemas, mudah baginya untuk menerima secara mentah pikiran negatif tersebut.[69]

Kehidupan tidak terdiri dari kenyataan atau hasil kerja, tetapi terdiri dari pikiran yang lahir dari akal manusia. Pikiran dapat menguasai waktu dan energi ketika manusia berpikir, sehingga pikiran dapat memengaruhi hasil dalam kenyataan hidup. Masalah adalah dampak dari sesuatu yang terjadi dalam pikiran. Tidak ada masalah yang solusinya tidak dapat dipikirkan oleh akal manusia, sehingga individu dapat menguasai masalah, bukan masalah yang menguasai individu.[70]

W. Clement Stone dalam buku "berpikir lain dari yang biasanya" mengatakan bahwa untuk menyingkirkan hal-hal yang tidak diinginkan adalah dengan memfokuskan kepada hal yang diinginkan. Caranya dengan memelihara disiplin kemudian mempraktekkan prioritasnya. Seperti tidak mengerjakan hal yang

[68] Andrew Matthews, *Ikuti Kata Hatimu*, (Jakarta : Change Publication, 2014), hal. 10
[69] Daniel Freeman & Jason Freeman, *You Can Be Happy*, hal. 71
[70] Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, hal. 246

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

mudah atau yang sulit, namun mengerjakan hal yang utama terlebih dahulu.[71]

4) Belajarlah dari masa lalu, hiduplah pada masa kini, dan rencanakanlah masa depan

Menurut Walker yang dikutip dari buku Psikologi Umum karangan Alex Shobur mengemukakan arti belajar yaitu perubahan perbuatan sebagai akibat dari pengalaman. Sedangkan menurut CT Morgan dalam buku yang sama merumuskan belajar sebagai suatu perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku sebagai akibat atau hasil dari pengalaman masa lalu.[72]

Beberapa orang menyebut bahwa masa lalu sebagai penyebab kegagalan, namun kegagalan itu tidak ada, yang ada adalah dampak dan akibat. Ketika individu dapat memahami kemampuan yang ia pelajari dari pengalaman, maka ia merasa bahwa masa lalu justru menjadi sahabatnya, sehingga ia lebih kuat dari masa lalunya. [73]

Peter Drucker menjelaskan bahwa apa yang individu perbuat hari ini adalah persiapan untuk hari esok yang tidak pasti, dalam hal ini ia menggunakan berpikir strategis sebagai jembatan untuk menghubungkan dimana seseorang berada menuju ke tempat yang ingin dituju. Hal ini akan meningkatkan potensi sukses di hari esok.[74]

---

[71] John C. Maxwell, *Berpikir Lain dari yang Biasanya (Thinking for a Change)*, hal. 116
[72] Alex Shobur, *Psikologi Umum*, hal. 219
[73] Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, hal. 249
[74] John C. Maxwell, *Berpikir Lain dari yang Biasanya (Thinking for a Change)*, hal. 184

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) Mengubah pikiran berarti mengubah kenyataan. Pikiran baru menciptakan kenyataan baru

Pikiran adalah kekuatan yang sangat efektif. Tanpanya, setiap kekuatan hanya besar saja. Pikiran juga dapat dikatakan sebagai pusat dari kekuatan karena pikiranlah yang memengaruhi hasil akhir dari sebuah tindakan.[75] Jika seseorang ingin hidup pada tingkatan yang baru, maka ia harus mengubah pikirannya terlebih dahulu. Mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif, sebab pikiran baru melahirkan kenyataan baru.[76]

Allah pun juga berfirman dalam surat Ar-Ra'd ayat 11:

إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ

Artinya : "*Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri*."[77]

6) Ketika Allah menutup satu pintu, pasti Dia membuka pintu lain yang lebih baik

Terkadang Allah menutup satu pintu yang ada di depan kita, tetapi Allah membuka pintu lain yang lebih baik untuk kita. Namun, kebanyakan manusia menyia-nyiakan waktu, konsentrasi, dan tenaga untuk memandang pintu yang tertutup daripada menyambut pintu yang terbuka di hadapannya. Kita sedang berbicara tentang bagaimana orang yang tidak sabar menghadapi cobaan hidup, merasa

[75] Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, hal. 2
[76] John C. Maxwell, *Berpikir Lain dari yang Biasanya (Thinking for a Change)*, hal. 53
[77] Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Syamil Quran, 2012), hal. 597.

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

cemas, dan takut. Namun, seriring dengan berjalannya waktu, ia baru menyadari bahwa cobaan adalah anugerah terindah dari Allah. Dia menutup satu pintu untuk kebaikan kita dan sebagai gantinya, Dia membukakan pintu yang lebih baik lagi.[78]

c. Ciri-ciri Kepribadian *Husnudzon*

1) *Husnudzon* kepada Allah

Husnudzon kepada Allah adalah kunci utama yang harus dimiliki oleh setiap individu, karena ketika individu sudah *husnudzon* kepada Allah, maka pikiran positif tersebut akan terbawa pada saat berhubungan dengan diri sendiri maupun sesama manusia. Hampir semua orang memiliki keyakinan dan percaya akan adanya Allah dan Allah berkuasa atas kehidupan. Namun, disaat menghadapi ujian, kita menjadi berpikiran negatif kepada Allah. [79]

لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ.

Artinya : "*Sungguh Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang terbaik*." (Q.S. At-Tiin, 95:4)[80]

Ayat inilah permulaan yang menjelaskan bahwa manusialah yang diciptakan oleh Allah dalam bentuk yang terbaik yakni bentuk lahir maupun bentuk bathin.

Banyak manfaat yang diperoleh ketika kita bisa ber*husnudzon* kepada Allah, seperti hati akan menjadi lebih tenang. Selain itu,

[78] Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, hal. 256

[79] Prima Purnama Sari, *Mudahnya Terapi Berpikir Positif*, , (Yogyakarta : Psikopedia, 2016), hal. 238

[80] Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*, hal. 597

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

orang yang berprasangka baik kepada Allah juga akan dimudahkan jalannya. Kepercayaannya adalah bahwa segala sesuatu datangnya dari Allah dan akan kembali kepada Allah dapat membuat individu mampu ikhlas dan berpikiran terbuka. Sebaliknya, orang yang berpikiran negatif kepada Allah akan mudah terjatuh dalam sikap putus asa.[81]

Al Qushairi menyatakan bahwa baik sangka kepada Tuhan atas berbagai kejadian yang menimpa diri mampu meningkatkan kecintaan yang sifatnya spiritual kepada Allah. Ibnu 'Arabi menyatakan bahwa refleksi atas proses penciptaan yang dilakukan Allah merupakan mekanisme untuk merasakan kebesaran Allah. Hal ini juga akan menumbuhkan prasangka yang positif (*husnudzan)* kepada Allah. Haqqi menyatakan bahwa ekspresi husnudzan kepada Allah adalah melalui dzikir kepadanya.[82]

2) *Husnudzon* pada diri sendiri

Orang bijak berkata bahwa segala sesuatu haruslah dimulai dari diri sendiri. Jika individu belum bersikap baik pada diri sendiri, bagaimana ia bisa bersikap baik kepada orang lain. Sama halnya dengan individu belum yakin dengan kemampuan sendiri, bagaimana ia bisa yakin dan percaya kepada kemampuan orang lain apalagi memberikan kepercayaan kepadanya. Bagaimana pula

[81] Prima Purnama Sari, *Mudahnya Terapi Berpikir Positif*, hal. 240

[82] Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, "Validasi *Islamic Positive Thinking Scale (Ipts)* Berbasis Kriteria Eksternal", hal. 57

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

individu dapat bergaul dengan orang lain jika tidak bisa berdamai dengan diri sendiri.

Sebagian dari individu mengalami pertentangan dalam diri, yaitu apakah akan bersikap seperti ini atau seperti itu. Orang akan merasa kurang nyaman jika kesulitan mengendalikan diri sehingga yang terlihat hanyalah keburukannya. Oleh karena itu, diperlukan sikap pertengahan dalam memandang diri.

Berpikir positif dan yakin pada potensi yang dimiliki merupakan wujud rasa syukur atas apa yang diberikan Allah kepada makhluknya. Menurut Zakiah Djarajah sikap percaya diri adalah apabila ada rintangan dapat dihadapi dengan sukses dan membawa kegembiraan yang menimbulkan percaya diri sehingga menjadikan orang optimis dalam hidup.[83]

Berikut adalah beberapa manfaat tentang berpikir positif pada dirinya sendiri. *Pertama*, bisa melakukan sesuatu melebihi rata-rata. Ketika seseorang selalu memandang dirinya dengan positif, akan terjadi hal yang luar biasa dan mampu melebihi bayangannya dari orang lain. *Kedua*, potensi tersembunyi akan keluar. Setiap orang dilahirkan dengan bakat masing-masing dan untuk mengetahui bakat tersebut harus digali terlebih dahulu, baru diasah dan terus dikembangkan.

[83] Zakiyah Djarajah, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : Haji Masagung, 1990), hal. 25

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

Ketiga, lebih percaya diri. Minder atau kurang percaya diri merupakan salah satu penyakit yang selalu menempel pada orang yang berpikiran negatif pada dirinya. *Keempat*, dihargai dan dihormati orang lain. Ketika seseorang tidak menghargai dirinya sendiri, maka ia juga tidak akan dihargai oleh orang lain. Dengan kata lain, penghargaan dimulai dari dirinya sendiri.

Kelima, memiliki banyak teman. Orang yang berpikir positif pada diri sendiri memiliki jaringan yang luas karena memiliki kepercayaan diri yang baik akan mudah bergaul dengan siapa saja. *Keenam*, lebih bahagia dan ceria. Berpikir positif kepada semua hal yang berhubungan dengan diri sendiri akan melapangkan hati dan pikiran. *Ketujuh*, jauh dari stres dan penyakit. Ketika seseorang selalu memandang dirinya negatif, jiwa dan pikirannya tidak stabil sehingga berbagai penyakit mulai muncul begitupun sebaliknya.[84]

3) *Husnudzon* kepada sesama manusia

Pribadi yang terbiasa berpikir positif terhadap orang lain dan segala hal yang berada disekitarnya mampu menjaga hubungan baik dengan orang lain tanpa mengusik kepentingan orang lain. Selain itu seseorang yang berpikir positif terhadap orang lain memiliki jiwa toleransi yang tinggi, selalu menjaga hubungan dengan orang lain, dan mampu menjalin hubungan dengan baik dengan orang lain.[85]

[84] Prima Purnama Sari, *Mudahnya Terapi Berpikir Positif*, hal. 9-17
[85] Ibrahim Elfiky, *Teraoi Berpikir Positif*, hal. 225

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

Rusydi menyatakan bahwa berprasangka baik kepada sesama manusia sebagai dimensi *husnudzan* diindikasikan oleh ketiadaan perilaku memata-matai orang lain serta menggunjingkannya, ketiadaan kebencian kepada orang lain dan ketiadaan sikap hasad (iri) kepada orang lain.[86] Dimensi ini, secara nilai mengacu pada Al-Qur'an surah Al Hujurat, ayat 12.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱجۡتَنِبُواْ كَثِيرٗا مِّنَ ٱلظَّنِّ إِنَّ بَعۡضَ ٱلظَّنِّ إِثۡمٞۖ وَلَا تَجَسَّسُواْ وَلَا يَغۡتَب بَّعۡضُكُم بَعۡضًاۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمۡ أَن يَأۡكُلَ لَحۡمَ أَخِيهِ مَيۡتٗا فَكَرِهۡتُمُوهُۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۚ إِنَّ ٱللَّهَ تَوَّابٞ رَّحِيمٞ.

Artinya : "*Wahai orang-orang yang beriman! jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah ada diantara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh Allah Maha Penerima Taubat, Maha Penyayang*"[87]

d. Strategi *Husnudzon*

1) Strategi teladan (*modelling*)

Allah berfirman dalam surat Al-Ahzab ayat 21

لَّقَدۡ كَانَ لَكُمۡ فِي رَسُولِ ٱللَّهِ أُسۡوَةٌ حَسَنَةٞ لِّمَن كَانَ يَرۡجُواْ ٱللَّهَ وَٱلۡيَوۡمَ ٱلۡءَاخِرَ وَذَكَرَ ٱللَّهَ كَثِيرٗا.

[86] Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, "Validasi *Islamic Positive Thinking Scale (Ipts)* Berbasis Kriteria Eksternal", hal. 58

[87] Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*, hal. 517

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

Artinya : "*Sungguh, telah ada pada (diri) Rosulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat dan yang banyak mengingat Allah*".[88]

Menurut tafsir Al-Misbah ayat tersebut mencakup kewajiban atau anjuran meneladani Rosulullah walau di luar konteks. Ini karena Allah telah mempersiapkan tokoh agung untuk menjadi teladan bagi semua manusia. Pakar tafsir dan hukum al-Qurthubi mengemukakan bahwa dalam soal-soal agama keteladanan merupakan kewajiban, tetapi dalam soal keduniaan maka merupakan anjuran.[89]

Menurut psikologi, *modelling* ini termasuk dalam teknik yang ada pada teori behavioristik. Percontohan atau *modelling* ini adalah seseorang dapat mengamati orang lain yang dijadikannya model untuk berperilaku kemudian diperkuat dengan mencontoh tingkah laku sang model.[90] Berdasarkan hal tersebut, seseorang akan belajar dari orang lain dari sisi negative dan positif yang dimiliki oleh objek. Keuntungannya adalah orang tersebut tidak merasa takut terhadap objek yang dihadapinya.[91]

Strategi teladan ini berhubungan erat dengan pembentukan cara pandang, keyakinan, dan nilai-nilai yang ada pada diri seseorang yang kita anggap sebagai figur yang baik dalam bidang tertentu.

---

[88] *Al-Qur'an dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*, hal. 420

[89] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, (Jakarta : Lentera Hati, 2007), hal. 243

[90] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta : Kencana, 2013), hal. 175

[91] Hartono & Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta : Kencana, 2014), hal. 130

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

Ketika kita menghadapai persoalan di bidang yang sama, maka kita akan bersikap seperti orang yang kita tiru tersebut.[92]

2) Strategi orang lain

Strategi ini membantu melihat sesuatu berdasarkan cara pandang orang lain. Dengan demikian kita dapat memiliki kemampuan menyesuaikan diri yang lebih besar dalam menyikapi masalah, kemudian mengubahnya menjadi positif.[93] Hal ini biasa dilakukan untuk memahami alasan perilaku yang orang lain lakukan padanya. Strategi ini dapat juga dilakukan dengan permainan-permainan yang memungkinkan seseorang memperoleh umpan balik tentang tingkah lakunya.[94]

Sebagai contoh, ada anak yang suka merokok, namun ayahnya selalu memarahinya karena ia masih terlalu kecil untuk diperbolehkan merokok. Strategi ini membantu untuk membuka pandangan sang anak jika menjadi ayah. Apa yang akan dilakukan ketika ia menjadi ayah dan melihat anaknya merokok. Hal ini akan mengetahui mengapa ayahnya melarang untuk merokok karena ia berpikir menjadi ayahnya saat menggunakan strategi ini.

Berdasarkan penjelasan diatas, untuk mendapatkan hasil yang positif dari strategi ini, Anda harus benar-benar jujur ketika membayangkan sosok orang lain dengan membayangkan bahwa

[92] Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, hal. 273
[93] Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, hal. 277
[94] Gantika Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2011), hal. 130

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

Anda benar-benar adalah dia. Dengan demikian, Anda akan tahu mengapa ia bersikap tertentu terhadap Anda. Hal itu akan membantu mengevaluasi keadaan berdasarkan cara pandang dia dan cara pandang Anda.

3) Strategi mengubah konsentrasi

Ketika seseorang mengubah konsentrasi tentang sesuatu, ia harus menghadirkan konsentrasi lain sebagai gantinya. Akal manusia tidak dapat menghapus pengalaman, tapi dapat mengganti satu pengalaman dengan pengalaman lainnya. Strategi mengubah konsentrasi adalah sekumpulan pertanyaan yang tanpa sadar kita gunakan ketika menghadapi masalah. Strategi ini sama dengan kegiatan evaluasi diri dalam menghadapi pengalaman hidup. Jika evaluasi ini negatif, maka seseorang akan bersikap negatif. Sebaliknya jika evaluasi diri bersifat positif, maka hasilnya pun positif.[95]

4) Strategi Redefinisi

Individu dapat mengubah pola pikir yang sudah tidak sesuai dengan kebutuhan diri, seperti pada ungkapan "kita bisa jika kita mau". Kalimat tersebut menjadi pandangan dan semboyan individu yang memiliki pola pikir positif. Pemahaman tentang pola pikir akan membantu siapapun untuk menyadari bahwa setiap respond an penafsiran mereka untuk memahami situasi yang dihadapinya adalah

[95] Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif,* hal. 281

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

hasil dari pembelajaran masa lalu. Dengan dmeikian, pola pikir dapat diperbaiki atau bahkan diubah.[96]

Orang yang pintar adalah orang yang tahu diri sendiri. Orang yang bodoh adalah orang yang tidak tahu diri sendiri. Redefinisi adalah mengubah pola pikir seseorang yang menilai bahwa dirinya memiliki beberapa kelemahan dan kekurangan sehingga membuatnya lemah menjadi kekuatan yang membuatnya menyukai diri sendiri. Dengan demikian, penghargaan terhadap diri sendiri menjadi meningkat, begitu pula rasa percaya dirinya. Definisi pun berubah dari kelemahan menjadi kekuatan.[97]

3. *Self Esteem*

a. Definisi *Self Esteem*

Self-esteem merupakan proses evaluasi diri seseorang terhadap kualitas-kualitas dalam dirinya dan terjadi terus menerus dalam diri manusia.[98] Menurut John W. Santrock harga diri (*self esteem*) ialah evaluatif global diri yakni merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara rendah atau tinggi.[99] Penilaian tersebut dapat diketahui dari penghargaan individu terhadap keberadaan dan keberartian dirinya.

Penilaian tinggi atau positif terhadap diri sendiri ini adalah penilaian terhadap kondisi diri, menghargai kelebihan dan potensi diri,

---

[96] Sudaryono, *Mindset Revolution To Becoming A Champion*, (Jakarta : Lentera Ilmu Cendikia, 2015), hal. 120

[97] Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, hal. 286

[98] Mellia Christia, Jurnal:*" Inner Voice Dan Self-Esteem",* Vol. 11, No. 1 , (Depok : UI, 2007), hal. 38

[99] John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 1995), hal. 356

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

serta menerima kekurangan yang ada. Sedangkan yang dimaksud dengan penilaian rendah atau negatif terhadap diri sendiri adalah penilaian tidak suka atau tidak puas dengan kondisi diri sendiri, tidak menghargai kelebihan diri dengan melihat diri sebagai sesuatu yang selalu kurang.[100]

Hanna menyatakan bahwa *self esteem* merupakan dasar untuk membangun *well being* (kesejahteraan) dan kebahagiaan dalam hidup individu. *Self-esteem* juga merupakan nilai yang ditanamkan dan menunjukkan pada orientasi positif atau negatif dari individu itu sendiri.[101] Coopersmith dalam jurnal Evy Nurrahma menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan suatu evaluasi atau hasil penilaian yang dilakukan oleh diri sendiri terhadap kemampuan yang dimiliknya. Penilaian tersebut dipengaruhi pengalaman yang diperoleh dari lingkungan sejak masih kecil.

Terdapat 4 aspek *self esteem* menurut Coopersmith, yaitu *power* adalah kemampuan untuk mempengaruhi dan mengendalikan orang lain yang dimiliki individu, *significance* adalah penilaian yang diperoleh dari penerimaan orang lain, *virtue* adalah kepatuhan terhadap etika dan norma pada masyarakat, dan *competence* adalah kemampuan untuk memperoleh keberhasilan yang sesuai dengan tujuan yang dimiliki.[102]

---

[100] John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa* Hidup, hal. 357

[101] Ismi Isnani Kamila & Mukhlis, Jurnal Psikologi*:"Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Remaja Ditinjau Dari Keberadaan Ayah"*, Volume 9 Nomor 2, (Riau : Uin Sultan Syarif Kasim Riau, 2013), hal. 101

[102] Evy Nurrahma, Jurnal:*"Perbedaan Self Esteem Pada Narapidana Baru Dan Residivis Di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Malang"* , (Malang : Universitas Brawijaya), hal. 3

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

Rogers memandang manusia memiliki kemampuan memilih dan memahami apa yang baik baginya. Pilihan baik dan buruk yang dipelajari manusia disebut dengan penilaian organismik. Berbagai hal secara naluriah yang dianggap bernilai adalah penghargaan positif, sedangkan sesuatu yang dihargakan manusia adalah penghargaan diri yang positif atau *self esteem.*[103]

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah penilaian individu secara keseluruhan terhadap dirinya sendiri yang sifatnya implisit dan tidak diverbalisasikan sehingga dapat diekspresikan melalui sikap terhadap dirinya. Dalam penilaiannya, diharapkan individu tersebut dapat mengevaluasi diri apakah dirinya baik atau buruk.

Menurut hierarki kebutuhan Maslow, *self esteem* kebutuhan dasar keempat yang harus dilalui setiap individu agar dapat mencapai aktualisasi diri yang baik. Salah satunya adalah kebutuhan harga diri (*self esteem*). Manakala kebutuhan dimiliki dan mencintai telah relatif terpuaskan, kekuatan motivasinya melemah, diganti dengan motivasi harga diri. Ada dua jenis harga diri, yaitu :

a. Menghargai diri sendiri (*self respect*), kebutuhan kekuatan, penguasaan, kompetensi, prestasi, kepercayaan diri, kemandirian, dan kebebasan. Orang membutuhkan pengetahuan tentang dirinya

[103] Yustinus Windrawanto & Sumardjono Padmomartono, *Teori Kepribadian*, (Yogyakarta : Ombak, 2016), hal. 122

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

sendiri bahwa dirinya berharga, mampu menguasai tugas dan tantangan hidup.

b. Mendapat perhargaan orang lain (*respect for others*), kebutuhan prestise, penghargaan diri dari orang lain, status, ketenaran, dominasi, menjadi orang penting, kehormatan, diterima, dan apresiasi. Individu membutuhkan pengertian bahwa dirinya dinilai baik dan dikenal baik oleh orang lain.

Perasaan dan sikap percaya diri, menghargai diri, mengetahui kemampuan diri, dan perasaan berguna dan penting di dunia ditimbulkan dari kepuasan kebutuhan harga diri. Sebaliknya, perasaan dan sikap tertutup, minder, lemah, pasif, penakut, tidak mampu mengatasi tuntutan hidup dan rendah diri dalam bergaul frustasi ditimbulkan karena kebutuhan harga diri tak terpuaskan. Menurut Maslow, penghargaan diri dari orang lain hendaknya diperoleh berdasarkan penghargaan diri kepada diri sendiri. Orang seharusnya memperoleh harga diri dari kemampuan dirinya sendiri, bukan dari ketenaran eksternal yang tidak dapat dikontrolnya, yang membuat tergantung kepada orang lain.[104]

Berkenaan dengan kebutuhan akan penghargaan positif, Rogers memandangnya sebagai bersifat universal melalui keinginan individu agar orang lain merasa baik terhadap dirinya. Kebutuhan ini dicapai melalaui kehangatan, kasih sayang, dan penerimaan dari orang-orang

[104] Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang : UMM Press, 2014), hal.206

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

yang penting dalam hidupnya. Kebutuhan penghargaan diri diartikan sebagai memandang diri secara positif, artinya individu ingin merasa baik berdasarkan tata nilai orang dewasa atau orang tuanya.[105]

b. Karakteristik *Self Esteem* Rendah

Dalam perkembangan yang normal, Newton menyatakan harga diri cenderung gak rendah pada remaja awal karena individu sangat menimbang diri dan sangat mengkritik diri. Pada remaja tengahan, harga diri remaja meningkat karena individu mengalami sukses dalam bereksperimentasi dan dalam mengembangkan kompetensi. Pada usia remaja akhir, harga diri individu menetap atau stabil karena individu sukses bereksperimentasi dengan peran-peran dan perilaku efikasinya membawa remaja ke dalam terciptakannya diri yang selaras dan terintegrasikan.[106]

Harga diri sebagian besar berkembang pada masa kanak-kanak, diperoleh berdasarkan pengalaman individu berinteraksi dengan orang lain. Harga diri berkembang selama kehidupan individu seraya membangun gambaran tentang diri sendiri melalui pengalamannya berinteraksi dengan berbagai orang dan kegiatan.

Harga diri individu sangat dipengaruhi oleh kehidupannya di masa kanak-kanak. Mereka dapat mengasosiasikan dirinya dengan apa yang telah diucapkan orang tuanya. Jika orang tua sering memberikan perkataan yang positif dan memberikan pujian, anak akan tumbuh

[105] Yustinus Windrawanto & Sumardjono Padmomartono, *Teori Kepribadian*, hal 124
[106] Sumardjono Padmomartono, *Konseling Remaja*, (Yogyakarta : Ombak, 2014), hal. 60

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

menjadi orang yang mempunyai penghargaan tinggi pada diri. Sebaliknya, jika orang tua sering mengejek dan menjatuhkan mental anak, ia akan menjadi pribadi yang memiliki penghargaan rendah pada diri sendiri.[107]

Harga diri yang rendah berdampak negatif pada dimensi :

1. Suasana hati, berupa depresi, cemas, amarah, dan sikap permusuhan
2. Pikiran, berupa kemerosotan penilaian diri, pengharapan yang negatif
3. Perilaku mengambil resiko, pemakaian narkoba
4. Relasi sosial, berupa tidak memercayai orang lain, menghindari orang lain.
5. Tujuan hidup, berupa pengharapannya rendah, takut menghadapi perubahan.[108]

Pusat konseling dan kesehatan jiwa mengemukakan bahwa individu memiliki gambaran bagaimana wujud harga diri yang rendah, yaitu :

1. Pemain aktor (*the imposter*) hidup dalam rasa cemas terus menerus sehingga butuh sukses yang berkelanjutan untuk mempertahankan topeng harga diri yang positif yang pada gilirannya akan membawanya ke dalam masalah ingin serba sempurna, prokrastinasi, berkompetisi dan mengalami kejenuhan.

[107] Sudaryono, *Mindset Revolution To Becoming A Champion*, hal. 98
[108] Sumardjono Padmomartono, *Konseling Remaja*, hal. 62

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

2. Pemberontak (*the rebel*) bertindak seolah seperti yang diharapkan oleh orang-orang lain terutama yang berkuasa , ia senantiasa butuh membuktikan bahwa penilaian dan kritik tidak mengecewakannya sehingga pada gilirannya ia suka menyalahkan orang lain secara berlebihan, melanggar hokum atau menentang pihak yang berwenang.
3. Pecundang (*the loser*) menggunakan mengasihi diri sendiri atau berperilaku aneh sebagai tameng untuk melawan rasa cemas karena harus memikul tanggung jawab untuk mengubah diri , prestasi di bawah potensi dan bergantung kepada pihak lain.[109]

Remaja yang *self esteem*nya sehat memiliki *self talk* yang positif dan meyakinkan, sedangkan remaja yang harga dirinya rendah cenderung memiliki *self talk* yang sangat buruk, sangat mengkritik, dan menilai diri secara negatif. Selain itu, seseorang dengan harga diri yang rendah akan memiliki harapan yang rendah pula dan selalu mengatakan bahwa tidak suka dengan dirinya sendiri dan menganggap bahwa ia pecundang.[110]

4. Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi *Husnudzon* dalam meningkatkan *Self Esteem*

Glesser mengamati bahwa banyak anak-anak yang membutuhkan cinta dan harga diri yang semula tidak ditemukan oleh remaja di rumah dan tidak ditemukan juga di sekolah sehingga semakin meningkatkan identitas

[109] Sumardjono Padmomartono, *Konseling Remaja*, hal. 63
[110] Sudaryono, *Mindset Revolution To Becoming A Champion*, hal. 99

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

kegagalan. Akibat identitas kegagalan maka kehidupan remaja tersebut tidak terpenuhi.[111] Hal diatas dapat terjadi dikarenakan beberapa faktor, pertama yaitu faktor internal meliputi, diri sendiri, status sosial, penampilan fisik, dan prestasi. Kedua adalah faktor eksternal meliputi, keluarga, teman sebaya, dan kelas sosial, namun dari beberapa faktor di atas yang lebih berpengaruh untuk remaja memiliki rasa rendah diri terletak pada faktor internal, yaitu karena dirinya sendiri.

Maslow juga berpendapat bahwa ada 4 kebutuhan yang diperlukan individu untuk mencapai aktualisasi diri, salah satunya adalah kebutuhan penghargaan. Kebutuhan perasaan berharga dapat dikembangkan jika seseorang telah merasa dicintai atau diakui. Kebutuhan ini meliputi dua kategori, yaitu pertama, harga diri meliputi kepercayaan diri, kompetensi, kecukupan, prestasi, dan kebebasan. Kedua, penghargaan dari orang lain meliputi pengakuan, perhatian, *prestise*, respek, dan kedudukan. Memperoleh kepuasan dari kebutuhan ini memungkinkan individu memiliki *self esteem* yang tinggi, sebaliknya, apabila individu mengalami kegagalan maka dia akan mengalami *self esteem* yang rendah.[112]

Salah satu cara agar dapat meningkatkan *self esteem* adalah dengan menggunakan terapi *husnudzon* atau berprasangka baik. *Husnudzon* merupakan bagian dari mahabbah, ia akan mengantarkan orang kepada prasangka yang baik untuk mencapai kebahagiaan dan mencapai derajat

---

[111] Nathaniel Branden, 2008, Nurturing Self-Esteem in Young People, http://nathanielbranden.wordpress.com diakses pada tanggal 4 Oktober 2018 pukul 10.46 WIB

[112] Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2011), hal. 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

yang tinggi. Lawan dari *husnudzon* adalah *su'udzon*, yakni berprasangka buruk. Jika manusia memiliki sifat su'udzon kepada setiap makhluk, yang ada ia akan terjerumus kepada kehancuran. Terapi *husnudzon* memiliki 3 komponen yang dikembangkan, yaitu *husnudzon* kepada Allah, diri sendiri, dan sesama manusia.

Ada beberapa hal yang tercakup dalam materi terapi *husnudzon* untuk meningkatan *self esteem*. *Pertama*, meyakinkan siswa bahwa setiap individu memiliki potensi yang berbeda-beda, karena Allah telah memberikan kelebihan dan kekurangan masing-masing sesuai dengan kemampuan berpikir individu itu sendiri. *Kedua*, melalui kemampuan berpikir itulah, individu dihadapkan oleh sebuah keputusan memilih dan bertanggung jawab atas perbuatan yang akan dilakukannya.[113]

Ketiga, menguatkan keyakinan pada siswa akan adanya pertolongan dan kuasa dari Allah kepada hamba-Nya yang memiliki keyakinan kuat akan adanya kehendak Allah karena manusia hanya bisa merencanakan, tetap Allah yang menentukan. Keyakinan ini membekali siswa untuk melewati kehidupan melalui empat alur, yakni ikhtiar, doa, kepasrahan, mengambil hikmah dari setiap peristiwa yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan.[114]

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Nurul Hidayati, **Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif terhadap Efikasi Diri Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya**, Skripsi, Program Studi

[113] Ibrahim Elfiky, *Terapi Berfikir Positif*, hal. 226
[114] Ibrahim Elfiky, *Terapi Berfikir Positif*, hal. 301

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

Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada penggunaan terapi, yaitu terapi berpikir positif dan menggunakan metode kuantitatif eksperimen murni. Perbedaannya adalah pada *variable dependent* yaitu efikasi diri serta objek penelitian.

2. Agung Yudistira, **Efektivitas *Positif Thinking Training* dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa SMA Negeri 2 Kota Mojokerto**, Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada penggunaan terapi, yaitu terapi berpikir positif dan menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Perbedaannya adalah pada *variable dependent* yaitu kecerdasan emosional serta objek penelitian.
3. Gege Argya aka yori, **Efektivitas Teknik Kursi Kosong (*Empty* Chair) dalam Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) pada Korban *Bullying* di SMP Baitussalam Surabaya**, Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Program studi Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada *variable dependent*, yaitu harga diri (*self esteem*). Perbedaannya adalah pada terapinya yaitu teknik kursi kosong serta objek penelitian.
4. Ainun Usnani, **Efektivitas Teknik *Thought Stopping* dalam Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa VIII H di Madrasah**

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

Tsanawiyah Negeri Mojosari, Skripsi, Jurusan Kependidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2014. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada *variable dependent*, yaitu harga diri (*self esteem*). Perbedaannya adalah pada terapinya yaitu teknik *tought stopping* serta objek penelitian.

C. Hipotesis Penelitian

Istilah hipotesis berasal dari kata "*hypo*" yang artinya dibawah dan "*thesa*" yang artinya kebenaran. Jadi, hipotesa adalah di bawah kebenaran atau kebenarannya masih perlu di uji lagi. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai data terkumpul.[115] Jadi yang dimaksud dengan hipotesis adalah dugaan sementara tentang kebenaran mengenai hubungan variabel atau lebih, ini berarti dugaan itu bisa benar atau salah tergantung peneliti dalam mengumpulkan data sebagai pembuktian dari hipotesis. Adapun hipotesis penelitian ini adalah:

Ha : bimbingan konseling Islam dengan terapi *husnudzon* berpengaruh terhadap peningkatan *self esteem* pada siswa SMP Al-Manshur Candi Sidoarjo

Ho : bimbingan konseling Islam dengan terapi *husnudzon* tidak berpengaruh terhadap peningkatan *self esteem* pada siswa SMP Al-Manshur Candi Sidoarjo.

[115] Suharsimi Akunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2006), 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

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum SMP Al Manshur Candi

1. Profil Umum Sekolah

a. Identitas Yayasan

1) Nama Lengkap Lembaga : Yayasan AL MANSHUR
2) Alamat : Durungbanjar Candi Sidoarjo
3) Ketua Pengurus : Iswahyudi, S.Sos
4) Alamat : Durungbanjar RT.. 06 RW.. 02
5) Kewarganegaraan : Warga Negara Indonesia

b. Identitas Sekolah

1) Nama Sekolah : SMP AL MANSHUR CANDI
2) No. Statistik Sekolah : 202050203218
3) Tahun Berdiri : 2013
4) Alamat Sekolah : Jl. Mbah Syamsuddin Gg Masjid Durungbanjar Kecamatan Candi 61271 Kabupaten Sidoarjo Propinsi Jawa Timur
5) Telepon/HP/Fax : 089677670943
6) E-mail : *smpalmanshurcandi@yahoo.co.id*
7) Status sekolah : Swasta.
8) Luas lahan : 1.458 m^2

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

9) Jumlah ruang pada lantai 1 : 600 m^2

2. Visi dan Misi Sekolah

a. Visi

"Mewujudkan Siswa yang Sholih dalam Bersikap, Cerdas secara Akademis, serta Unggul dalam Prestasi".

b. Misi

1) Menjalankan sistem pendidikan yang baik, dengan mengintregasikan kurikulum nasional dan kurikulum unggulan AL MANSHUR (IQ, EQ & SQ).

2) Menjadi SMP rujukan dan terdepan di Kecamatan Candi dan sekitarnya.[116]

3. Lokasi Sekolah

Lokasi SMP Al Manshur dibatasi :

Sebelah Utara : Masjid

Sebelah Selatan : Makam

Sebelah Timur : Rumah Penduduk

Sebelah Barat : Sawah

Lokasi yang berada di lingkungan persawahan ini memungkinkan untuk melakukan pengembangan dan penetrasi secara luas. Dengan hadirnya Sekolah Menengah Pertama ini akan menjadi alternatif pilihan utama dengan kemudahan akses dan jangkauan. Apalagi sekolah ini akan menjadi sebuah sekolah unggul sehingga akan menjadi daya saing bagi

[116] Hasil Dokumentasi SMP Al Manshur Candi Sidoarjo

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

sekolah sejenis. Kehadiran sekolah ini sangat dinantikan sejak lama oleh warga sekitar. Oleh karena itu masyarakat sekitar Durungbanjar sangat mendukung demi terwujudnya sekolah di wilayah Candi Sidoarjo.[117]

4. Tujuan Sekolah
   a. Tujuan Khusus
      1) Siswa terampil melaksanakan perintah agama dan menjunjung tinggi norma / akhlak yang luhur.
      2) Siswa memiliki keterampilan hidup sebagai pemimpin yang ber*akhlakul karimah*.
      3) Siswa mampu menjuarai lomba akademik ataupun non akademik.
      4) Siswa mampu menggunakan bahasa Inggris dan bahasa arab dalam berkomunikasi di sekolah.
      5) Siswa mampu berapresiasi dalam karya tulis seperti penulisan majalah sekolah ataupun majalah dinding dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi secara aktif.
   b. Tujuan Umum
      1) Membiasakan perilaku berakhlak mulia bagi peserta didik dalam kehidupan sehari – hari.
      2) Meningkatkan *Ukhuwah Islamiah* pada seluruh civitas sekolah.
      3) Meningkatkan pengetahuan dan teknologi melalui penguasaan konsep, unjuk kerja, portofolio dan afektif siswa.

[117] Hasil Dokumentasi SMP Al Manshur Candi Sidoarjo

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) Membiasakan sikap ingin tahu dalam peningkatan kemampuan belajar.
5) Membiasakan perilaku sosial, terampil dan pengembangan kompetensi sesuai bakat dan minatnya agar mampu sebagai bagian dari anggota masyarakat yang mandiri dan berguna.
6) Membiasakan perilaku sikap manusia sebagai makhluk yang berinteraksi dengan manusia, alam dan benda sekitarnya.
7) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan berbahasa bagi seluruh civitas sekolah.
8) Membekali peserta didik terampilan dalam bidang akademik maupun non akademik dalam mengembangkan life skiil dan pengembangan dirinya.
9) Membiasakan sikap jujur, amanah, ikhlas, bertanggung jawab, sportif dan berkepribadian Islam dalam kehidupan sehari–hari.

5. Data Pendidik

a. Nama : Dewi Shobichatur Rohmah, S.Pd

Alamat : Komplek Veteran No 23 RT. 01 RW. 06 Porong Sidoarjo

Tempat Tanggal Lahir : Sidoarjo, 10 Mei 1994

Pendidikan Terakhir : S1

Jabatan : Kepala Sekolah

b. Nama : Hidayatno, S.T., M.Pd.

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

Alamat : Jl. Kamboja No 29 RT. 03 RW. 03 Ketajen Gedangan Sidoarjo

Tempat Tanggal Lahir : Surabaya, 15 Februari 1973

Pendidikan Terakhir : S2

Jabatan : Waka Kurikulum

c. Nama : Rosyidah Nuril Adha, S.Pd

Alamat : Jalan Raya Jambangan Sidoarjo

Tempat Tanggal Lahir : Jember, 29 Mei 1994

Pendidikan Terakhir : S1

Jabatan : Waka Kesiswaan

d. Nama : Tri Cahyanto, S.Pd., M.Pd.I

Alamat : Jl Hayam Wuruk No 41 Sawotratap Gedangan Sidoarjo

Tempat Tanggal Lahir : Surabaya, 21 Oktober 1973

Pendidikan Terakhir : S2

Jabatan : Waka Sarpras

e. Nama : Heri Kuswanto, S.Pd.I

Alamat : Nyamplung RT. 25 RW.06 Sumokali Candi Sidoarjo

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

Tempat Tanggal Lahir : Sidoarjo, 24 Nopember 1984

Pendidikan Terakhir : S-1

Jabatan : Kepala TU

f. Nama : Aulia Kharismawati, S. Pd.

Alamat : Nyamplung RT.25 RW.06 Sumokali Candi Sidoarjo

Tempat Tanggal Lahir : Surabaya, 21 Januari 1989

Pendidikan Terakhir : S1

Jabatan : Guru

g. Nama : Ririn Ismawati, S. Pd.

Tempat Tanggal Lahir : Sidoarjo, 28 Juli 1989

Pendidikan Terakhir : S1

Jabatan : Guru

h. Nama : Lailatus Sa'adah, S.Pd.

Alamat : Magersari RT.04 RW.02 Kedungcangkring Jabon Sidoarjo

Tempat Tanggal Lahir : Sidoarjo, 4 Agustus 1993

Pendidikan Terakhir : S1

Jabatan : Guru

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

i. Nama : Siti Nur Fatimah, S.Pd.

Alamat : Desa Jedong Cangkring RT.08 RW.02 Prambon

Tempat Tanggal Lahir : Sidoarjo, 14 Agustus 1993

Pendidikan Terakhir : S1

Jabatan : Guru

j. Nama : Umar Afandi, S.Ag.

Alamat : Dusun Bogem RT.08 RW.02 Kebonagung Sukodono

Tempat Tanggal Lahir : Sidoarjo, 5 Februari 1985

Pendidikan Terakhir : S1

Jabatan : Guru

k. Nama : M. Abu Rizal Fathoni

Alamat : Jl. Mbah Syamsuddin RT.06 R.02 Agal-Agil Candi Sidoarjo

Tempat Tanggal Lahir : Sidoarjo, 25 Oktober 1994

Pendidikan Terakhir : SMA

Jabatan : Guru

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

6. Jumlah Siswa

Jumlah siswa SMP keseluruhannya adalah 26 siswa, terdiri dari kelas VII sebanyak 7 siswa, kelas VIII sebanyak 14 siswa, dan kelas IX sebanyak 5 siswa.

7. Kegiatan Sekolah

a. Hari belajar / efektif : Senin – Jum'at Pukul 06.50 – 14.00 WIB
Sabtu Pukul 08.00 – 12.00 WIB

b. Penyambutan Peserta didik oleh ustadz-ah di pagi hari

c. Pembacaan surat-surat pilihan oleh peserta didik

d. Sholat dhuha berjamaah dan tausiyah

e. Pembelajaran Keagamaan (Diniyah)

f. Materi pelajaran umum

g. Sholat dhuhur berjamaah

8. Kegiatan Ekstrakurikuler

a. Pramuka

b. Karate

c. *Public Speaking*[118]

B. Deskripsi Hasil Penilaian, Indikator, dan Responden

1. Penilaian Angket

Untuk mengetahui pengaruh terapi *husnudzon* terhadap peningkatan *self esteem* siswa SMP Al Manshur Candi Sidoarjo, maka peneliti melakukan penyebaran angket sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan

[118] Hasil Dokumentasi SMP Al Manshur Candi Sidoarjo

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

sesudah pemberian *treatmen*. Angket dibuat dalam bentuk pernyataan dengan ada empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju.

Item yang terdapat di klasifikasi *favorable* adalah item yang bersifat positif, sedangkan item yang berada di klasifikasi *unfavorable* adalah item yang bersifat negatif. Adapun penilaiannya adalah semakin tinggi nilai responden, maka semakin rendah *self esteem* pada siswa. Berikut adalah skoring skala angket yang digunakan :

Tabel 3.1

Skor Penilaian Angket

Item Pernyataan			
Favorable		*Unfavorable*	
Pilihan	Skala	Skala	Pilihan
Sangat Setuju	4	1	Sangat Setuju
Setuju	3	2	Setuju
Tidak Setuju	2	3	Tidak Setuju
Sangat Tidak Setuju	1	4	Sangat Tidak Setuju

2. Variabel dan Indikator Variabel

Angket yang dijadikan instrumen berisi 40 butir pernyataan yang berasal dari variabel Y yaitu *self esteem* rendah yang meliputi beberapa aspek sebagai berikut :

a. Minder sebanyak 4 butir
b. Sulit bergaul sebanyak 4 butir
c. Sendirian sebanyak 4 butir
d. Pendiam sebanyak 4 butir
e. dikucilkan teman sebanyak 4 butir
f. dicueki teman sebanyak 4 butir

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

g. tidak mengakui kemampuannya sebanyak 8 butir

h. Mudah merasa cemas sebanyak 8 butir

Tabel 3.2

Aspek dan Indikator Variabel

No	Sub Variabel	Indikator Penilaian
1.	Minder	- malu ketika berada di kelas dengan teman-teman yang baru dikenal - tidak mau berpendapat di kelas
2.	Sulit bergaul	- berdiam diri jika tidak diajak bicara orang lain - bingung ketika sudah pembentukan kelompok diskusi
3.	Sendirian	- berangkat dan pulang sekolah seorang diri - makan sendirian di kantin
4.	Pendiam	- menundukkan kepala saat berjalan - tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler - bermain game di hp ketika teman-teman sedang bercanda gurau
5.	Dikucilkan teman	- tidak dipanggil dengan nama asli ketika di kelas
6.	Dicueki teman	- gelisah ketika ada pembentukan kelompok belajar - sendirian ketika teman-teman sedang bercanda gurau
7.	Tidak mengakui kemampuan	- mengelak ketika disuruh menerangkan pelajaran - tidak mau mencoba menjawab pertanyaan ketika guru bertanya - mengelak ketika dipilih menjadi ketua di kelas - melimpahkan tugas kelompok dengan teman yang lebih pandai
8.	Mudah merasa cemas	- memainkan bulpoin ketika guru sedang menerangkan - menggerak-gerakkan kaki ketika guru sedang menerangkan - mengatakan “hmm” ketika tidak bisa menjawab pertanyaan guru - mengeluarkan keringat ketika diberikan pertanyaan yang tidak bisa dijawab

Tabel 3.3

Keterangan skala angket variable Y (*Self Esteem* Rendah)

Indikator *Self esteem* rendah	Komponen	No. Item Pernyataan	
		Favorable	Unfavorable
Memiliki perasaan inferior	1. Minder 2. Sulit bergaul	1, 2, 31, 32	11, 12, 21, 22

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

Takut mengalami kegagalan dalam mengadakan hubungan sosial	1. Sendirian 2. Pendiam	3, 4, 33, 34	13, 14, 23, 24
Merasa diasingkan dan tidak diperhatikan	1. dikucilkan teman 2. dicueki teman	5, 6, 35, 36	15, 16, 25, 26
Merendahkan bakat dirinya	tidak mengakui kemampuannya	7, 8, 37, 38	17, 18, 27, 28
Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit	Mudah merasa cemas	9, 10, 39, 40	19, 20, 29, 30

3. Responden

Pada tahapan ini, peneliti dengan bantuan guru SMP Al Manshur memilih dan mengumpulkan responden yang akan diberikan treatment. Berikut adalah respondennya :

Tabel 3.4

Responden untuk treatment

No	Nama	Kelas	Kriteria *self esteem* rendah
1.	DN	7	Sulit bergaul
2.	DD	8	Sulit bergaul
3.	N	7	Kekurangan dalam membaca
4.	A	8	Kekurangan dalam membaca
5.	S	8	minder
6.	R	7	minder

C. Tahap Penyajian Data

Proses uji keabsahan data yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan menyebarkan instrument penelitian kepada non-responden. Adapun jumlah non-responden yang diambil oleh peneliti adalah sebanyak 50 orang yang terdiri dari siswa SMP lain. Untuk mengetahui koefisien *product moment*

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

menggunakan rumus r-table (α=N-2) n = jumlah sampel, maka (α=50-2), jadi nilai r tabel 48 dengan taraf signifikan 5% yang menghasilkan nilai r tabel sebesar 0,284.

1. Uji Validitas

Untuk memastikan bahwa angket yang dipakai oleh peneliti adalah valid dan bisa dipertanggungjawabkan, maka peneliti melakukan proses uji validitas data. Untuk menguji validitas data, Peneliti menggunakan IBM *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versi 16.0 *windows*. Sebuah item sebaiknya memiliki korelasi (r) dengan skor total masing-masing variabel ≥ 0,284.

Instrument dapat dinyatakan valid apabila angka yang ada pada *Corrected Item-Total Correlation* lebih besar dari 0,284, sedangkan jika hasilnya dibawah 0,284 maka dianggap tidak valid. Hasil dari uji validitas data instrument adalah sebagai berikut :

Tabel 3.5

Hasil validitas instrument

Item-Total Statistics				
Item Pernyataan	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Validitas
VAR00001	87.8000	111.306	.431	Valid
VAR00002	88.0200	109.693	.509	Valid
VAR00003	87.8600	107.347	.590	Valid
VAR00004	87.3800	111.016	.393	Valid
VAR00005	88.3000	107.724	.579	Valid
VAR00006	88.5000	113.724	.311	Valid
VAR00007	87.6800	109.242	.458	Valid
VAR00008	88.3000	107.316	.565	Valid
VAR00009	87.6800	112.630	.282	Tidak Valid
VAR00010	87.6000	112.735	.282	Tidak Valid
VAR00011	88.0200	116.469	.065	Tidak Valid

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

VAR00012	88.3200	113.406	.285	Valid
VAR00013	88.2400	113.207	.317	Valid
VAR00014	88.1000	115.439	.135	Tidak Valid
VAR00015	88.3600	113.296	.266	Tidak Valid
VAR00016	88.3600	113.378	.274	Tidak Valid
VAR00017	87.7400	118.727	-.083	Tidak Valid
VAR00018	88.2800	111.798	.363	Valid
VAR00019	87.9600	117.264	.004	Tidak Valid
VAR00020	88.0000	115.796	.084	Tidak Valid
VAR00021	87.6600	114.311	.189	Tidak Valid
VAR00022	87.7600	113.411	.222	Tidak Valid
VAR00023	87.5600	113.639	.230	Tidak Valid
VAR00024	88.1600	109.362	.513	Valid
VAR00025	88.4000	109.755	.434	Valid
VAR00026	88.3600	108.970	.462	Valid
VAR00027	87.7600	112.145	.257	Tidak Valid
VAR00028	88.1800	109.130	.515	Valid
VAR00029	87.4800	114.663	.144	Tidak Valid
VAR00030	87.6800	107.732	.568	Valid
VAR00031	87.6800	110.589	.465	Valid
VAR00032	87.9600	110.243	.327	Valid
VAR00033	88.1200	118.516	-.071	Tidak Valid
VAR00034	88.5200	113.438	.290	Valid
VAR00035	88.4800	117.071	.024	Tidak Valid
VAR00036	88.4800	114.051	.314	Valid
VAR00037	87.4600	112.988	.288	Valid
VAR00038	88.2600	115.543	.212	Tidak Valid
VAR00039	88.1000	111.480	.409	Valid
VAR00040	88.3600	114.766	.310	Valid

Berdasarkan tabel 3.5 diatas dapat diketahui bahwa ada 17 item yang nilainya kurang dari 0,284 dan dikatakan tidak valid. Sedangkan ada 23 item pernyataan yang nilainya lebih dari 0.284 dan dikatakan valid.

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

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan pengujian yang dilakukan oleh Peneliti untuk memastikan bahwa instrument yang dipakai adalah konsisten. Maksud dari konsisten adalah instrumenet tersebut dapat digunakan berulang kali. Penelitian ini menggunakan uji *Alpha Cronbach* yang dapat digunakan untuk menguji keandalan dari masing-masing variabel.

Rumus yang digunakan untuk mencari nilai reliabilitas instrument adalah alpha. Syarat instrument dikatakan reliable apabila nilai *Alpha Cronbach* lebih besar daripada nilai alpha minimal yaitu 0,6. Tetapi sebaliknya, jika nilai *Alpha Cronbach* lebih kecil, maka instrument dikatakan tidak reliable.

Tabel 3.6

Kriteria Reabilitas menurut Alpha

Alpha	Tingkat Reliabilitas
Antara 0,00-0,20	Pengaruhnya sangat rendah
Antara 0,20-0,40	Pengaruhnya rendah
Antara 0,40-0,70	Pengaruhnya sedang atau cukup
Antara 0,70-0,90	Pengaruhnya kuat atau tinggi
Antara 0,90-1,00	Pengaruhnya sangat kuat

Tabel 3.7

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded[a]	0	0.0
	Total	50	100.0

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. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Tabel 3.8
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.831	.833	40

Tabel 3.9
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	87.8000	111.306	.431		.824
item_2	88.0200	109.693	.509		.822
item_3	87.8600	107.347	.590		.819
item_4	87.3800	111.016	.393		.825
item_5	88.3000	107.724	.579		.819
item_6	88.5000	113.724	.311		.828
item_7	87.6800	109.242	.458		.823
item_8	88.3000	107.316	.565		.819
item_9	87.6800	112.630	.282		.828
item_10	87.6000	112.735	.282		.828
item_11	88.0200	116.469	.065		.834
item_12	88.3200	113.406	.285		.828
item_13	88.2400	113.207	.317		.827
item_14	88.1000	115.439	.135		.832
item_15	88.3600	113.296	.266		.829
item_16	88.3600	113.378	.274		.828

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

item_17	87.7400	118.727	-.083		.838
item_18	88.2800	111.798	.363		.826
item_19	87.9600	117.264	.004		.836
item_20	88.0000	115.796	.084		.834
item_21	87.6600	114.311	.189		.831
item_22	87.7600	113.411	.222		.830
item_23	87.5600	113.639	.230		.830
item_24	88.1600	109.362	.513		.822
item_25	88.4000	109.755	.434		.824
item_26	88.3600	108.970	.462		.823
item_27	87.7600	112.145	.257		.829
item_28	88.1800	109.130	.515		.822
item_29	87.4800	114.663	.144		.832
item_30	87.6800	107.732	.568		.820
item_31	87.6800	110.589	.465		.823
item_32	87.9600	110.243	.327		.827
item_33	88.1200	118.516	-.071		.839
item_34	88.5200	113.438	.290		.828
item_35	88.4800	117.071	.024		.835
item_36	88.4800	114.051	.314		.828
item_37	87.4600	112.988	.288		.828
item_38	88.2600	115.543	.212		.830
item_39	88.1000	111.480	.409		.825
item_40	88.3600	114.766	.310		.828

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

Dari hasil perhitungan, variabel Y memperoleh nilai alpha 0,831. Maka dapat disimpulkan bahwa tiap-tiap item yang terdapat dalam kuisioner memiliki pengaruh yang kuat atau tinggi dan dapat dikatakan reliable.

D. Pengujian Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan hipotests alternatif (Ha) dan Hipotesis nihil (Ho). Adapun hipotesis penelitian ini adalah :

Ha : bimbingan konseling Islam dengan terapi *husnudzon* berpengaruh terhadap peningkatan *self esteem* pada siswa SMP Al Manshur Candi Sidoarjo.

Ho : bimbingan konseling Islam dengan terapi *husnudzon* tidak berpengaruh terhadap peningkatan *self esteem* pada siswa SMP Al Manshur Candi Sidoarjo.

Dari hipotesis yang sudah dirumuskan diatas, maka perlu diuji untuk membuktikan Ha atau Ho yang akan diterima. Apabila Ha diterima dan Ho ditolak, maka terapi *husnudzon* berpengaruh untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Sebaliknya, apabila Ha ditolak dan Ho diterima, maka terapi *husnudzon* tidak berpengaruh untuk meningkatkan *self esteem* siswa.

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 IV

ANALISIS DATA

A. Hasil Analisis

Analisis data dimaksudkan untuk mengetahui kebenaran dari hipotesis-hipotesis yang telah dicantumkan pada bab sebelumnya yaitu adanya pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi *husnudzon* untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMP. Berikut adalah hasil nilai *pre test* dan *post test* siswa SMP Al Manshur yang mengikuti treatment.

Tabel 4.1

Hasil nilai *pre test* dan *post test* siswa SMP Al Manshur

Nama	PRE	POST
S	85	71
R	95	73
N	90	79
DN	95	72
A	101	74
DD	88	72
Jumlah	554	441

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan treatmen (*pre test*) hasilnya adalah 554 dan mengalami penurunan menjadi 441 setelah diberikan treatment (*post test*). Berikut adalah hasil perhitungan antara kedua variabel dengan menggunakan IBM *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) *versi 20.0 windows* agar lebih mudah dan cepat melakukan perbandingan dalam penelitian.

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

Tabel 4.2

Descriptive statistics

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRE	6	85	101	92.33	5.785
POST	6	71	79	73.50	2.881
Valid N (listwise)	6				

Jumlah siswa yang mengikuti *pre test* dan *post test* adalah 6 siswa. Sebelum siswa menjalani treatmen nilai minimalnya adalah 85 dan maksimal 101 dengan rata-rata 92.33 dan sesudah menjalani treatmen nilai minimalnya adalah 71 dan maksimal 79 dengan rata-rata 73.50. kemudian simpangan baku sebelum dilakukan treatmen adalah 5.785 dan sesudah diberikan treatmen adalah 2.881. Jadi, rata-rata dan simpangan baku sebelum melakukan treatmen lebih tinggi daripada setelah melakukan treatmen.

Tabel 4.3

Wilcoxon Signed Ranks Test

Wilcoxon Signed Ranks Test				
Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST - PRE	Negative Ranks	6^a	3.50	21.00
	Positive Ranks	0^b	0.00	0.00
	Ties	0^c		
	Total	6		

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. POST < PRE b. POST > PRE c. POST = PRE

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa jumlah siswa yang memperoleh nilai *post test* lebih kecil daripada *pre test* ada 6 siswa. Sedangkan tidak ada siswa yang memperoleh nilai *post test* lebih besar daripada nilai *pre test* dan nilai sama antara *pre test* dan *post test*.

Tabel 4.4

Test statistics

Test Statistics[a]	
	POST - PRE
Z	-2.201[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Sedangkan dalam perhitungan *Wilcoxon match pairs test* pada *post-pre* sebesar -2.201 dengan asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.028. Dengan demikian maka 0.028 < 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan treatmen berupa terapi *husnudzon*.

Penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah *pertama*, Ha : terdapat pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi *husnudzon* dalam meningkatkan *self esteem* siswa SMP A Manshur. *Kedua*, Ho : tidak

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

terdapat pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi *husnudzon* dalam meningkatkan *self esteem* siswa SMP A Manshur.

Setelah dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon match pairs test*, maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan kata lain, terdapat pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi *Husnudzon* terhadap peningkatan *self esteem* siswa SMP Al Manshur.

Tingkat pengaruh terapi *husnudzon* terhadap peningkatan *self esteem* siswa SMP Al Manshur diketahui pada hasil sebelum dan sesudah diberikan treatmen yaitu pada nilai *post test* yang lebih rendah dibandingkan nilai *pre test*. Berdasarkan hal ini, maka dapat dikatakan bahwa ada peningkatan *self esteem* pada siswa SMP Al Manshur.

B. Pembahasan

Pelaksanaan penelitian pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi *husudzon* terhadap peningkatan *self esteem* ada dua, yaitu mengenai proses dan pengaruh terapi *husnudzon* dalam meningkatkan *self esteem* siswa SMP Al Manshur Candi Sidoarjo. Untuk memberikan informasi yang komprehensif tentang data yang diperoleh, maka peneliti akan menyajikannya secara detail sebagai berikut :

1. Proses pelaksanaan

Proses pelaksanaan treatment bagi siswa SMP Al Manshur yang telah dipilih untuk mencapai tujuan meningkatkan *self esteem* mereka dengan cara terapi *husnudzon*. Tempat penelitian dilakukan di SMP Al

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

Manshur Candi Sidoarjo. Adapun perencanaan penelitian yang dilakukan peneliti mulai tanggal 22 September 2018. Adapun deskripsi pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

a. Tahap identifikasi

1) Pada tanggal 22 September 2018 Peneliti melakukan observasi di SMP Al-Manshur Candi Sidoarjo terdapat beberapa siswa yang memiliki *self esteem* rendah. Hal ini dibuktikan dengan adanya siswa yang berdiam diri di depan kelas sedangkan teman-temannya bercanda gurau ketika waktu istirahat tiba.
2) Setelah melakukan observasi, Peneliti mewawancarai guru matematika yang mengatakan bahwa hampir 30% dari siswanya memiliki ciri-ciri *self esteem* yang rendah. Hal ini disebabkan karena faktor keluarga, sehingga mengakibatkan individu tersebut tidak mendapat penghargaan diri yang nantinya akan berdampak pada dirinya sendiri.
3) Pada tanggal 6 Oktober 2018, Peneliti berkunjung ke SMP Al Manshur untuk sharing dengan guru dan wali kelas mengenai masalah *self esteem* yang sedang dihadapi oleh siswanya dan juga memilih siswa yang masuk pada kriteria *self esteem* rendah.
4) Pada tanggal 1 Desember 2018, Peneliti memberikan dan menjelaskan rencana kisi-kisi perlakuan untuk *treatment* yang akan diberikan kepada siswa yang bersangkutan. Siswa tersebut adalah DN dan DD yang masuk dalam kriteria sulit bergaul. Hal ini dapat

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

dibuktikan pada saat teman-temannya bercanda gurau mereka hanya diam dan tidak bergabung dengan yang lainnya, sehingga dengan adanya sikap takut bergaul dengan sesama teman sekelasnya mengakibatkan siswa tersebut sendirian di dalam kelas maupun di luar kelas.

Kriteria yang kedua yakni kekurangan dalam membaca yaitu pada siswa N dan A sehingga membuatnya merasa cemas ketika berkumpul dengan teman lainnya dan membuatnya dikucilkan bahkan dicueki oleh teman-temannya yang lain. Selanjutnya adalah S dan R, mereka berdua masuk dalam kriteria *self esteem* rendah yaitu minder.

Hal ini dapat diketahui pada hasil wawancara kepada guru matematika bahwa S adalah murid yang pandai waktu kelas 7, namun karena ada anak yang lebih pandai darinya, ia merasa bahwa ia tak sebanding dengan temannya tersebut sehingga membuatnya minder untuk maju ke depan kelas dan menjawab pertanyaan guru. Sedangkan R yang kini masih di kelas 7 juga merasa demikian karena ia juga seorang yang pendiam jika dibandingkan dengan teman-temannya yang lain.

b. Tahap *treatment*

1) Pada tanggal 15 Desember 2018, peneliti melakukan pertemuan yang pertama untuk beradaptasi dengan anggota serta untuk

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

membangun *trust*, sekaligus mengisi *pre test* untuk mengetahui tingkat *self esteem* masing-masing siswa.

2) Pada tanggal 18 Desember 2018, peneliti melakukan pertemuan kedua untuk memberikan materi mengenai menggali potensi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui potensi masing-masing siswa dengan cara menuliskan kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Kemudian, dengan mencari kelebihan dari kekurangan yang dimiliki itulah yang akan dijadikan sebagai kekuatan pada diri sendiri. Hal ini tercantum pada surat At-Tiin ayat 4.

لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ.

Artinya : "*Sungguh Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang terbaik*." (Q.S. At-Tiin, 95:4)

Ayat diatas menjelaskan bahwa *Husnudzon* kepada Allah adalah kunci utama yang harus dimiliki oleh setiap individu, Setiap manusia sudah diberikan potensi masing-masing oleh Allah sesuai dengan porsinya. Ketika individu *husnudzon* kepada Allah, maka pikiran positif tersebut akan terbawa pada saat berhubungan dengan diri sendiri maupun sesama manusia.

Hal ini juga berkaitan dengan *husnudzon* pada diri sendiri karena berpikir positif dan yakin pada potensi yang dimiliki merupakan wujud rasa syukur atas apa yang diberikan Allah kepada makhluknya, sehingga jika individu belum bersikap baik

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 berdamai pada diri sendiri, bagaimana ia bisa bersikap baik kepada orang lain

3) Pada tanggal 22 Desember 2018, Peneliti memberikan materi dengan pentingnya keseimbangan tentang berpikir positif, yaitu mengenai keputusan memilih dan bertanggung jawab. Caranya adalah dengan masing-masing siswa diberikan kertas yang berisi sebuah perintah yang akan dilakukan oleh siswa tersebut. Kemudian, mereka akan berdiskusi tentang maksud adanya perintah dalam kertas tersebut.

Hal ini berkaitan dengan *husnudzon* pada diri sendiri mengenai sebuah kehidupan yang individu jalani. Ketika individu memutuskan untuk tidak melakukan sesuatu, maka pikiran pun juga akan mengikutinya, begitu halnya dengan memilih, karena apapun yang terjadi adalah bersumber dari sebuah pilihan. Ketika individu memilih untuk bersikap positif, maka yang akan ia lakukan adalah positif.

Bertanggung jawab pun juga berawal dari sebuah pikiran. Ketika seseorang bertanggung jawab pada pikirannya, maka ia juga harus bertanggung jawab atas perbuatannya pula, karena jika seseorang sadar dengan keputusannya untuk memilih sesuatu, banyak orang yang tidak berani bertanggung jawab atas yang ia lakukan.

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

Hal ini akan mengarahkan pada konsentrasi, perhatian, dan mengerahkan segala potensi untuk mewujudkan sesuatu yang kita inginkan, sehingga kita dapat mengambil keputusan, menentukan pilihan, dan bertanggung jawab pada semua hal agar dapat menuju jalan yang benar.

4) Pada tanggal 25 Desember 2018, Peneliti memberikan materi tentang tawakkal kepada Allah, yakni dengan cara masing-masing siswa menuliskan cerita mengenai kesuksesan kecil dalam kehidupannya serta musibah atau cobaan yang pernah dialaminya. Hal ini akan merujuk kepada ikhtiar, doa, kepasrahan, serta mengambil hikmah dari peristiwa yang telah terjadi.

Ketika individu tawakkal kepada Alah dan menyerahkan semua permasalahan pada-Nya, masalah sesulit apapun dapat diatasi. Hal ini sesuai dengan ayat Al-Qur'an pada surat At-Thalaq ayat 3,

وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ ۚ

Artinya : "*Barang siapa tawakkal kepada Allah, niscaya Dia akan mencukupkan (keperluan)nya*".

Berdasarkan ayat di atas maka dapat diketahui bahwa ketika manusia bertawakkal kepada Allah dengan sungguh-sungguh dan dengan kemampuan yang tak terbatas ini, maka manusia akan mencapai kepada tingkatan tawakkal yang benar karena Allah tidak akan menyia-nyiakan pahala orang yang berbuat kebaikan.

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) Pada tanggal 29 Desember 2018, Peneliti memberikan materi mengenai *modelling* atau strategi teladan, yakni dengan cara masing-masing siswa menuliskan idolanya, lalu apa saja yang sudah dicapai oleh idolanya. Kemudian menuliskan kebiasaan apa saja yang mungkin dilakukan idolanya agar bisa mencapai apa yang ada pada dirinya sekarang. Berdasarkan hal tersebut, masing-masing siswa kemudian diberi tabel yang berisikan kebiasaan mengenai tertib ibadah, santun dalam pikiran, ucapan, dan perbuatan, lalu peduli dengan diri, orang lain, dan lingkungan yang akan ditulis oleh siswa dan akan dilakukan setiap harinya.

Allah berfirman dalam surat Al-Ahzab ayat 21

لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِى رَسُولِ ٱللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا۟ ٱللَّهَ وَٱلْيَوْمَ ٱلْءَاخِرَ وَذَكَرَ ٱللَّهَ كَثِيرًا.

Artinya : "*Sungguh, telah ada pada (diri) Rosulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat dan yang banyak mengingat Allah*".

Berdasarkan ayat di atas, dapat dikatakan bahwa Rosulullah adalah suri tauldan bagi setiap insan. Sosok yang dapat dicontoh oleh semua orang dalam segala hal. Surat tersebut juga berhubungan erat dengan pembentukan cara pandang, keyakinan, dan nilai-nilai yang ada pada diri seseorang yang kita anggap sebagai figur yang baik dalam bidang tertentu. Ketika kita

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

menghadapai persoalan di bidang yang sama, maka kita akan bersikap seperti orang yang kita tiru tersebut.

Hal ini bekaitan dengan *husnudzon* pada sesama manusia, sehingga memiliki rasa kagum dan ingin untuk meniru kegiatannya yang bersifat positif agar dapat menjadi pribadi yang lebih baik.

6) Pada tanggal 2 Januari 2019, Peneliti memberikan materi mengenai sebuah impian. Masing-masing siswa menulis beberapa impian yang ingin ia capai, kemudian membagikannya kepada anggota lain yang akan diaminkan oleh mereka.

Allah berfirman dalam surat Ar-Ra'd ayat 11:

إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ

Artinya : "*Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri*."

Berdasarkan ayat di atas maka dapat diketahui bahwa memiliki sebuah impian yang ditulis dalam sebuah buku adalah hal yang penting untuk setiap individu, karena dengan adanya hal tersebut maka kita akan memiliki target yang harus dicapai untuk meraih impian. Karena sesungguhnya jika kita tidak memulai untuk mengubah diri sendiri maka Allah juga tidak akan mengubah kita tanpa kita berusaha untuk mencapainya.

Hal ini juga berhubungan dengan *husnudzon* pada diri sendiri karena ketika kita bisa melakukan sesuatu melebihi rata-rata jika seseorang selalu memandang dirinya dengan positif, akan terjadi

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

hal yang luar biasa dan mampu melebihi bayangannya dari orang lain. Sesuatu yang positif juga akan berdampak positif dalam hal apapun.

7) Pada tanggal 5 Januari 2019, Peneliti memberikan materi tentang *never give up* untuk membuat siswa tidak menyerah dalam hal apapun karena satu pintu tertutup, maka seribu pintu lain akan terbuka. Hal ini dilakukan dengan cara memberikan contoh orang-orang yang sukses dengan jatuh berulang kali namun tetap bangkit berulang kali juga. Hal ini tercantum dalam surat Ali Imran ayat 200.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱصۡبِرُواْ وَصَابِرُواْ وَرَابِطُواْ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ

Artinya : "*Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung*".

Berdasarkan ayat di atas dapat dikatakan bahwa setiap manusia dianjurkan untuk tetap bersabar dalam segala hal. Selain itu juga tetap bertakwa agar ia memperoleh kebeuntungan karena sesungguhnya setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Kaimat tersebut juga dicantumkan dalam surat Al-Insyirah ayat 6.

إِنَّ مَعَ ٱلۡعُسۡرِ يُسۡرًا

Artinya : "*Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan*".

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

Hal ini juga selaras dengan surat Yusuf ayat 87 yang menjelaskan bahwa setiap manusia dilarang untuk putus asa dalam hal apapun yang berhubungan dengan rahmat Allah,

وَلَا تَاْيْـَٔسُوا۟ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ ۖ إِنَّهُۥ لَا يَاْيْـَٔسُ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلْقَوْمُ ٱلْكَٰفِرُونَ

Artinya : "*Jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah, sesunguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum yang kafir*"

Hal ini berkaitan dengan *husnudzon* pada diri sendiri, karena berpikir bahwa Allah tidak akan memberi musibah kepada hamba-Nya melebihi kesanggupannya, sehingga ketika manusia berusaha dan terus berjuang, Allah pun juga akan memberi apa yang terbaik untuk manusia karena Allah tidak akan membiarkan hamba-Nya berusaha tanpa memperoleh hasil.

2. Proses penutupan

Pada tanggal 7 Januari 2018, Peneliti memberikan penjelasan mengenai *self esteem* dengan cara memotivasi masing-masing siswa untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Kemudian, Peneliti memberikan lembar *post test* yang akan diisi untuk mengetahui tingkat *self esteem* masing-masing siswa.

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 V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi *husnudzon* terhadap peningkatan *self esteem* siswa SMP Al Manshur dapat disimpulkan bahwa,

1. Ada pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi *husnudzon* terhadap peningkatan *self esteem* pada siswa SMP Al Manshur Candi Sidoarjo, dengan meenggunakan nilai taraf signifikansi yaitu 0.05. maka uji *Wilcoxon* antara dua kelompok diperoleh hasil nilai p value lebih kecil daripada nilai signifikansi, yaitu 0.028 < 0.05 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima.
2. Tingkat pengaruh terapi *husnudzon* dalam meningkatkan *self esteem* siswa SMP Al Manshur diketahui pada hasil sebelum dan sesudah diberikan treatmen yaitu pada nilai *post test* yang lebih rendah dibandingkan nilai *pre test*. Berdasarkan hal ini, maka dapat dikatakan bahwa ada peningkatan *self esteem* pada siswa SMP Al Manshur.

B. Saran

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini dengan hasil yang lebih baik. adapun saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut :

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

1. Bagi guru SMP Al Manshur, agar tetap memerhatikan dan memantau perkembangan siswa serta memberikan bimbingan dan dorongan untuk siswa supaya mereka dapat mengenali jati diri masing-masing, sehingga dapat menghargai dirinya sendiri.
2. Bagi Siswa SMP Al Manshur, agar senantiasa dapat menghargai kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri, serta berani untuk melakukan hal-hal yang berdampak baik pada diri sendiri dan lingkungan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam dengan waktu yang lebih lama dan bahan yang matang, sehingga dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik.

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

DAFTAR PUSTAKA

A, Hallen., 2002, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Jakarta : Ciputat Pers

Adz-Dzaky, Hamdani Bakran, 2001, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru

Akunto, Suharsimi, 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : PT Rineka Cipta

Al-Qur'an dan Terjemah Mushaf A-Azhar, 2010, Bandung : Jabal

Alwisol, 2014, *Psikologi Kepribadian*, Malang : UMM Press

Arikunto, Suharsimi, 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*, Jakarta: PT. Rineka Cipta

Bungin, Burhan, 2005, *Metode penelitian Kuantitatif*, Jakarta : Kencana

Christia, Mellia, 2007, Jurnal:*" Inner Voice Dan Self-Esteem",* Vol. 11, No. 1 , Depok : UI

Coopersmith dalam Rom Harre dan Roger Lamb, *Ensiklopedia Psikologi*, (Jakarta : Arcan, 1996), hal. 273

Djarajah, Zakiyah, 1990, *Kesehatan Mental*, Jakarta : Haji Masagung

Faqih, Aunur Rahim, 2001, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta : UII Press Yogyakarta

Freeman, Daniel & Jason Freeman, 2015, *You Can Be Happy*, Terjemahan oleh Satrio Wahono, Jakarta : PT Gramedia Building

Hartono & Soedarmadji, 2014, *Psikologi Konseling*, Jakarta : Kencana

Hasil Dokumentasi SMP Al Manshur Candi Sidoarjo

Hasil observasi di SMP Al-Manshur Candi Sidoarjo pada tanggal 22 September 2018 pukul 09.30 WIB

Hasil wawancara guru matematika bernama Lailatus Sa'adah pada tanggal 22 September 2018 pukul 19.30

Hikmat, Mahi M., 2011, *Metode Penelitian Dalam Perspektif Ilmu Komunikasi Dan Sastra*, Yogyakarta : Graha Ilmu

Ibrahim Elfiky, *Terapi Berfikir Positif*, (Jakarta : Zaman, 2005), hal. 272

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

John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup,* (Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 1995), hal. 356

John W. Santrock, *Remaja*, (Jakarta : Erlangga, 2007), hal. 185

Kamila, Ismi Isnani & Mukhlis, 2013, Jurnal Psikologi*:"Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Remaja Ditinjau Dari Keberadaan Ayah"*, Volume 9 Nomor 2, (Riau : Uin Sultan Syarif Kasim Riau

Kementrian Agama RI, 2012, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: Syamil Quran

Kholilur Rochman, *Kesehatan mental,* (Yogyakarta : Fajar Media Press. 2010), hal. 201

Komalasari, Gantika, dkk, 2011, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta : Indeks

Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang : UMM Press, 2006), hal. 97

Lubis, Namora Lumongga, 2013, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta : Kencana

Mardalis, 1995, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta : Bumi Aksara

Martono, Nanang, 2010, *Statistik Sosial Teori dan Aplikasi program SPSS*, Yogyakarta : Gava Media

Matthews, Andrew, 2014, *Ikuti Kata Hatimu*, Jakarta : Change Publication

Maxwell, John C., 2004, *Berpikir Lain dari yang Biasanya (Thinking for a Change)*, Terjemahan oleh Arvin Saputra, Batam : Karisma Press

Moleong, Lexi J., 2008, *Metode Penelitian Kualitatif,* Bandung : Remaja Rosdakarya

Nasution, S., 1996, *Metode Research*, Jakarta : Bumi Aksara

Nathaniel Branden, 2008, "Nurturing Self-Esteem in Young People", http://nathanielbranden.wordpress.com diakses pada tanggal 4 Oktober 2018 pukul 10.46 WIB

Nathaniel Branden, 2008, Nurturing Self-Esteem in Young People, http://nathanielbranden.wordpress.com diakses pada tanggal 4 Oktober 2018

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

Nurrahma, Evy, Jurnal:*"Perbedaan Self Esteem Pada Narapidana Baru Dan Residivis Di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Malang"*, Malang : Universitas Brawijaya

Padmomartono, Sumardjono, 2014, *Konseling Remaja*, Yogyakarta : Ombak

Riduwan, 2009, *Pengantar Statistik Sosial*, Bandung : Alfabeta

Santoso, Agus, dkk, 2013, *Terapi Islam*, Surabaya : IAIN SA Press

Sari, Prima Purnama, 2016, *Mudahnya Terapi Berpikir Positif*, , Yogyakarta : Psikopedia

Shihab, M. Quraish, 2007, *Tafsir Al-Mishbah*, Jakarta : Lentera Hati

Shobur, Alex, 2003, *Psikologi Umum*, Bandung : CV. Pustaka Setia

Sudaryono, 2015, *Mindset Revolution To Becoming A Champion*, (Jakarta : Lentera Ilmu Cendikia

Sugiyono, 2011 *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta

Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2011), hal. 159

Syamsul Kurniawan, *Pendidikan Karakter*, (Jakarta : Ar-Ruzz Media, 2017), hal. 25

Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, "Validasi *Islamic Positive Thinking Scale (Ipts)* Berbasis Kriteria Eksternal", *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4 No. 1 (2017), hal. 54

Windrawanto, Yustinus & Sumardjono Padmomartono, 2016 *Teori Kepribadian*, Yogyakarta : Ombak

Yunus, Mahmud, 2010, *Kamus Arab Indonesia*, Jakarta : PT Mahmud Yunus wa Dzuriyyah

Yusuf, Syamsu & Juntika Nurihsan, 2011, *Teori Kepribadian*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya

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