



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

***SELF CONTROL THERAPY* MELALUI METODE
MENJERNIHKAN HATI DALAM MENINGKATKAN
KEPERCAYAN DIRI ANAK JALANAN DI SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S. Sos)

Oleh:

DINA NOVIANA W.P

NIM: B03216004

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2020

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dina Noviana Wahyu P

NIM : B03216008

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jl. Wagir Indah Rt.11 Rw. 06 Kwangsang

Kecamatan Sedati Kabupaten 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 di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 12 Februari 2020

Yang Menyatakan,



Dina Noviana W.P
NIM. B03216004

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

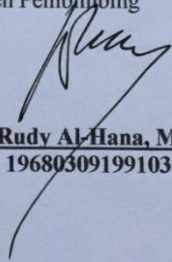
NAMA : Dina Noviana W.P
NIM : B03216004
PRODI : Bimbingan dan Konseling Islam
JUDUL : *SELF CONTROL THERAPY* MELALUI
METODE MENJERNIHKAN HATI DALAM
MENINGKATKAN KEPERCAYAN DIRI ANAK JALANAN
DI SIDOARJO

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing
untuk diujikan

Surabaya, 12 Februari 2020

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Rudy Al-Hana, M.Ag

NIP. 196803091991031001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
Self Control Therapy Melalui Metode Menjernihkan Hati Dalam
Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Jalanan Di Sidoarjo

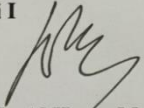
SKRIPSI

Disusun Oleh
Dina Noviana W.P
B03216004

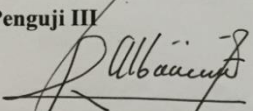
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal, 11 Maret 2020

Tim Penguji

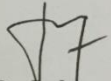
Penguji I


Dr. Rudy Al Hana, M.Ag
NIP. 196803091991031001

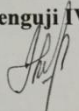
Penguji III


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

Penguji II


Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M. Pd
NIP. 19731121005011002

Penguji IV


Dra. Faizah Noer Laela, Msi
NIP. 196012111992032001


Surabaya, 11 Maret 2020
Dekan,

Dr. H. Abdul Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003



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 : DINA NOVIANA W. P.
NIM : B03216004
Fakultas/Jurusan : FDK/BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : dinanoviana460@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

SELF CONTROL THERAPY MELALUI METODE MENJERNIHKAN HATI DALAM
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI ANAK JALANAN DI SIDOARJO

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 22 Juni 2020

Penulis

(Dina Noviana W. P.)

ABSTRAK

Dina Noviana W. P (b03216004) *Self Control Therapy* Melalui Metode Menjernihkan Hati Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Jalanan Di Sidoarjo.

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana *Self Control Therapy* Melalui Metode Menjernihkan Hati Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Jalanan Di Sidoarjo. (2) Bagaimana hasil *Self Control Therapy* Melalui Metode Menjernihkan Hati Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Jalanan Di Sidoarjo.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa studi kasus seseorang anak jalanan di Sidoarjo, analisis menggunakan wawancara dan observasi. Dengan menggunakan deskriptif komperatif, dengan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah proses konseling. Peneliti menggunakan teknik *Self Control Therapy* Melalui Metode Menjernihkan Hati untuk penyembuhan.

Hasil akhir dari aplikasi *Self Control Therapy* Melalui Metode Menjernihkan Hati dalam penelitian ini cukup berhasil. Hal itu dapat dilihat dari hasil perubahan konseli terhadap perilakunya.

Kata kunci : *Self Control Therapy, Menjernihkan Hati, Kepercayaan Diri, Anak Jalanan.*

ABSTRACT

Dina Noviana W. P. (B03216004) self control therapy through the method of clear heart increasing self confidence of street children in Sidoarjo.

The focus of this research are (1) How to self control therapy through the method of clear heart increasing self confidence of street children in Sidoarjo? (2) how the result of self control therapy through the method of clear heart increasing self confidence of street children in Sidoarjo.

To answer this problem, researcher use the qualitative study method with analysis case study of street children in Sidoarjo, the method of this analysis using interviews and observations. Explanation use descriptive komperatif, by means comparing the state of before and after conselling. The researches used the technique of self control therapy through the method of clear heart for healing someone.

The final result from the application of self control therapy through the method of clear heart in this research is quite successfully. It can be seen from the results of change given counselor to this behavior.

مستخلص البحث

,سلطة العلاخي من جلال منهج صفي القلب في تطوّر واتق من نفس طفل لقيط في سيدوارجو B0326004, دينا نوفيانا

الإهتمام على الاستقراء يعني كيف سلطة العلاجي من جلال منهج صفي القلب في تطوّر واتق من نفس طفل لقيط. كيف يجعل من سلطة العلاجي من جلال منهج صفي القلب في تطوّر واتق من نفس طفل لقيط في سيدوارجو

الجواب تلك المسعالة المعين، الباحث يستعمل على المنهج الااستقراء النوعيتليل الدراسة حال طفل وأمرصد. وكذلك يستحمل الوصفيةوبلمقارنة على حل مما سبق وما تقدم في طريقه الاستشارية. البحث يستحمل طريقه السلطه العلجي من جلال المنهج صفي القلب على العفيه

النيمه الاعبرة من تطبيق سلطة العلاجي من جلال المنهج صفي القلب في هذا الإستقراء سينجح وهكذا من سيجه التحير الاستشارية على سلوكه

DAFTAR ISI

COVER (SAMPUL)

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN OTENTITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
BERITA ACARA	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Konsep	6
1. <i>Self Control</i>	6
2. Metode Menjernihkan Hati	9
3. Percaya Diri.....	13
F. Sistematika Pembahasan.....	14

**BAB II : *Self Control Therapy* Melalui Metode
Menjernihkan Hati Dalam Meningkatkan Kepercayaan
Diri Anak Jalanan Di Sidoarjo**

A. Kajian Pustaka.....	17
1. <i>Self Control</i>	17
a. Pengertian <i>Self Control</i>	17
b. Faktor <i>Self Control</i>	19
c. Ciri Kontrol Diri.....	20
d. Aspek Kontrol Diri	21
e. Cara Mengontrol Diri Dalam Islam	23
2. Menjernihkan Hati Melalui Memaafkan, Berdzikir Dan Bersyukur.....	24
a. Memaafkan.....	25
b. Faktor-Faktor Mempengaruhi Pemaafan	27
c. Hambata Dalam Memaafkan	28
d. Proses Memaafkan	28
e. Aspek-Aspek Pemaafan	30
f. Anjuran Memaafkan Dalam Islam	31
3. Berdzikir.....	35
a. Keutamaan Berdzikir	36
b. Manfaat Berdzikir	37
c. Bentuk-Bentuk Dzikir	43
d. Peran Dzikir Bagi Umat Manusia.....	45
e. Waktu Utama Untuk Berdzikir	45
4. Bersyukur	49
a. Manfaat Bersyukur.....	50
b. Aspek-Aspek Bersyukur	51
c. Perwujudan Rasa Syukur	52
d. Penghalang Syukur	53

e. Hakikat Syukur	55
5. Percaya Diri Dan Karakteristik Anak Jalanan	56
a. Percaya Diri.....	56
b. Faktor-Faktor Percaya Diri	57
c. Perlunya Percaya Diri	59
d. Ciri-Ciri Orang Percaya Diri.....	59
e. Karakteristik Anak Jalanan.....	60
6. <i>Self Control Therapy</i> Melalui Metode Menjernihkan Hati Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Jalanan Di Sidoarjo	60
7. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	61

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	66
1. Pendekatan Dan Jenis Penelitian	66
2. Sasaran Dan Lokasi Penelitian	67
3. Tahap-Tahap Penelitian.....	68
4. Jenis Dan Sumber Data	69
5. Teknik Pengumpulan Data	71
6. Teknik Analisis Data	74
7. Teknik Pemeriksaan Data.....	75

BAB IV: HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN

A. Deskripsi Secara Umum Penelitian.....	77
1. Deskripsi Umum Lokasi Penelitian.....	77
2. Deskripsi Konselor Dan Konseli	79
3. Deskripsi Masalah	83
B. Penyajian Data	86

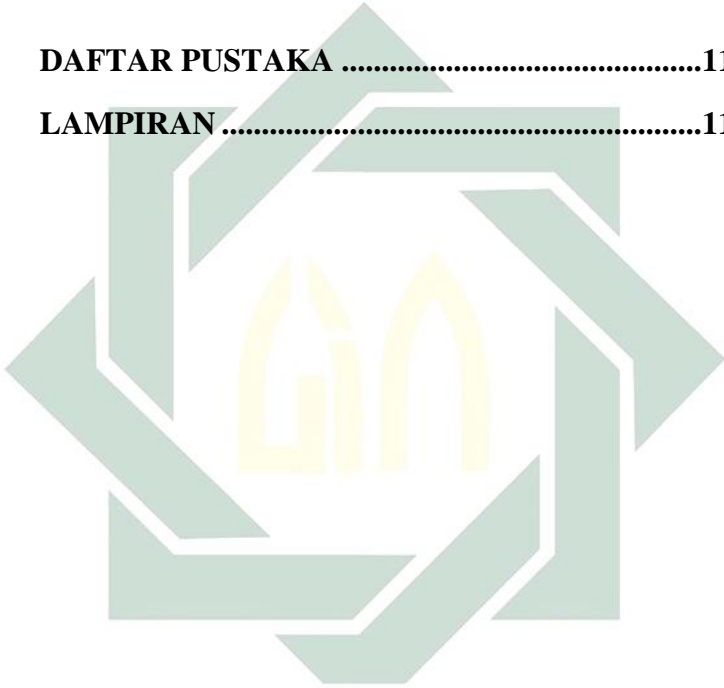
1.Deskripsi Proses Penerapan <i>Self Control Therapy</i> Melalui Metode Menjernihkan Hati Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Jalanan Di Sidoarjo	86
a. Identifikasi Masalah.....	87
b. Diagnosa	88
c. Prognosa	89
d. <i>Treatment</i> Atau Terapi	90
e. Evaluasi.....	96
2. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan <i>Self Control Therapy</i> Melalui Metode Menjernihkan Hati Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Jalanan Di Sidoarjo	97
C. Pembahasan Hasil Penelitian	98
1. Prespektif Teori	
a.Proses Pelaksanaan <i>Self Control Therapy</i> Melalui Metode Menjernihkan Hati Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Jalanan Di Sidoarjo	98
b.Hasil Akhir Pelaksaaan <i>Self Control Therapy</i> Melalui Metode Menjernihkan Hati Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Jalanan Di Sidoarjo	10
2. Prespektif Islam	107

BAB V PENUTUP

a. Kesimpulan112
b. Saran112
c. Keterbatasan Penelitian.....113

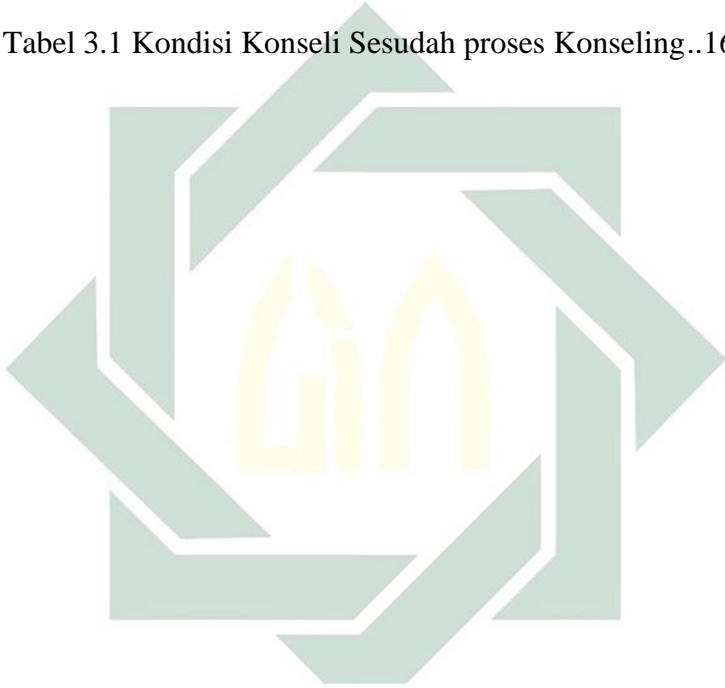
DAFTAR PUSTAKA114

LAMPIRAN115



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Sumber Data.....	72
Tabel 2.1 Kondisi Konseli Sebelum Terapi	86
Tabel 3.1 Kondisi Konseli Sesudah proses Konseling..	164



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Allah SWT memberi amanah kepada semua orang tua berupa anak dimana ia akan menerima kewajiban untuk merawat, memberi pendidikan, hingga kasih sayangnya dan mendidik menjadi anak yang sholih sholeha. Sebagai bentuk pertanggung jawaban terhadap amanah yang diberikan oleh Allah SWT. Ketika anak tidak mendapatkan pendidikan yang layak dan sering dibiarkan dengan sendirinya akan memunculkan tindakan atau sifat yang tidak diinginkan oleh setiap orang tua. Mereka bisa melakukan apa saja yang merugikan dirinya dengan pergaulan bebas tersebut.¹

Anak jalanan rata-rata berusia 6 sampai delapan belas tahun dimana ia bermain dan berkeliaran di sekitaran jalan untuk seharinya untuk memenuhi kinginanya. Tidak diketahui hal tersebut akan berdampak buruk pada hidupnya.²kerusakan moral diakibatkan oleh keseharian yang dilakukannya. Latar belakang mereka identik dengan kehidupan yang tidak layak, kurangnya pendidikan, dan kurangnya kasih sayang dari masing-masing orang tua inilah sebagai latar belakang mereka³

Konseli merupakan remaja berumur 16 tahun yang bertempat tinggal di Gempol Viaduk Pasuruan. Konseli merupakan seorang anak yang sedang bersetatus siswa

¹Departemen Sosial. Modul-modul Pelatihan Pekerja Sosial Rumah Singgah, (Analisis Kehidupan Anak Jalanan, 2009) hal 14.

²Salahudin, Odi. *Anak Jalanan Perempuan*. (Surabaya: Seter, 2010) hal 5.

³Rofiah, Miftakhur, Dini Nur Ilmiah dan dkk. “ Pemberdayaan Anak Jalanan Berbasis Jaringan Sosial Sebagai Upaya P4CN (Pencegahan, Pemberantasan, Penyalahgunaan, dan Peredaran gelap Narkoba)”, dalam *jurnal Kebijakan dan Manajemen*. 2017Vol. 5. hal 19-20.

kelas dua. Konseli hidup bersama kedua orang tuanya, ayah konseli bekerja sebagai pengamen jalanan di sekitar Alun-Alun Sidoarjo sedangkan ibu konseli pedagang kaki lima di dalam Alun-lun. Kegiatan sehari-hari konseli juga sebagai pengamen jalanan dan mengasuh kedua adiknya serta belajar bersama di komunitas *Save Street Child* di Sidoarjo. Konseli mempunyai bakat suara yang bagus dan pandai bermain gitar, suatu hari ada undangan dari dispora konseli disuruh untuk tampil di atas panggung. Tetapi konseli menolak lebih memilih untuk berdiam diri.⁴

Save Street Child adalah komunitas anak jalanan yang terletak di Entalsewu Rt. 13 Rw. 06 Buduran Sidoarjo. *Save Street Child* anak jalanan Sidoarjo merupakan salah satu tempat anak-anak jalanan dan anak yang terlantar. Mulanya mendekati orang tua yang mengamen maupun berjualan di sekitar Alun-Alun Sidoarjo lalu bersosialisasi tentang adanya komunitas tersebut. Di komunitas *Save Street Child* ini mereka dibina dengan pendekatan yang berbeda. Dengan menyekolahkan mereka yang tidak mampu untuk bersekolah. Selain itu ada pelatihan bakat dan minat yang diberikan, mulai dari musik dan olahraga. Selain itu di komunitas ini mengadakan belajar bersama serta mengaji bersama.

Sehubungan dengan kondisi lingkungan yang tidak baik, anak jalanan menganggap bahwa dirinya adalah seseorang yang tidak berguna bagi masyarakat dan selalu dipandang remeh serta tidak ada lagi potensi baik yang ada pada dirinya. Seseorang anak jalanan akan timbul di dalam hatinya dimana ia akan berdiam diri ketika berada di lingkungan yang asing baginya. Hal ini

⁴Hasil Observasi. Tanggal 18 September. 2019 jam 16.30

akan menjadi masalah jika kepercayaan diri akan timbul dalam dirinya sendiri

Keutuhan keluarga dan perhatiannya dapat memberikan pengaruh besar untuk menumbuhkan rasa percaya diri itu muncul jadi ketika berada di luar masyarakat akan berani bersosialisasi. Banyak kejadian yang ada, misal tentang moral, kesombongan, pencurian itu semua berawal dari cara mendidik anak sewaktu dia kecil ada juga karena penyakit dari lingkungan sekitar atau bisa juga karena pergaulan.

Ketika kondisi psikologis yang ada pada diri memberikan dorongan yang kuat untuk melakukan sesuatu tindakan akan melakukan sebuah tindakan yang kuat.

Allah SWT dalam firman-Nya pada Surah Ali Imran ayat 139

وَلَا هُنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.*⁵

Berdasarkan ayat tersebut dijelaskan bahwa orang yang percaya diri dalam al-Qur'an adalah orang yang tidak takut dan sedih serta mengalami kegelisahan adalah orang yang beriman dan beristiqomah. Hal itu berarti, memiliki kepercayaan diri dalam menjalani kehidupan ini sangat dianjurkan dalam agama agar kita bisa menghadapi tantangan hidup. Sikap orang tua yang terlalu melindungi menyebabkan rasa percaya diri anak

⁵Al Qur'an, Al-Imran 139

kurang, karena sikap tersebut membatasi pengalaman anak.

Ketika kepercayaan diri seseorang tidak ada maka anak tersebut akan takut menghadapi tantangan atau kejadian dalam lingkungannya. Mereka cenderung dengan membandingkan. Pada saat berada di dalam keluarga besar disitu kepercayaan diri akan terbentuk.

Dari penjabaran permasalahan tersebut maka konseli akan melakukan proses konseling dengan anak yang mempunyai permasalahan kurang percaya diri. Peneliti berkesimpulan bahwa dengan aplikasi *self control* tersebut dapat di aplikasikan sehingga dapat memberi artian kepada manusia bagaimana posisinya didunia. Di dalam terapi ini peneliti memasukan metode menjernihkan hati agar selalu mengingat Allah, di dalam teknik ini ada 3 terapi yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri yaitu dengan terapi memaafkan. Selanjutnya terapi dzikir berguna untuk mengendalikan diri agar hatinya tetap bersih dan tenang sehingga bisa menjadi manusia yang sesungguhnya. Kemudian tekenik bersukur, dalam hal ini mengajarkan kita agar tetap bersukur dalam situasi apapun dan apa yang terjadi pada diri. Sehingga kita bisa berserah diri kepada sang pencipta. Dalam terapi ini di harapkan dapat membantu untuk meningkatkan kepercayaan diri yang tinggi.

Berdasarkan latar belakang dan study kasus tersebut peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah penelitian dalam bentuk skripsi dengan topik **“Self Control Therapy Melalui Metode Menjernihkan Hati Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Jalanan Di Sidoarjo”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian yang akan di kaji dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana proses *Self Control Therapy* melalui metode menjernihkan hati dalam meningkatkan kepercayaan diri anak jalanan di Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil *Self Control Therapy* melalui metode menjernihkan hati dalam meningkatkan kepercayaan diri anak jalanan di Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Bertitik tolak pada rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan *Self Control Therapy* melalui metode menjernihkan hati dalam meningkatkan kepercayaan diri anak jalanan di Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui bagaimana hasil akhir dari *Self Control Therapy* melalui metode menjernihkan hati dalam meningkatkan kepercayaan diri anak jalanan di Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil dari penelitian ini bisa memberikan wawasan dan pemikiran terhadap pengetahuan mengenai terapi *Self Control Therapy* dengan metode menjernihkan hati untuk meningkatkan kepercayaan anak jalanan. Sebagai bahan acuan

referensi pada penelitian yang dilakukan dimasa mendatang.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat membantu memberikan informasi serta sebagai bahan acuan untuk kreatifitas dalam bimbingan konseling islam khususnya yang sama dan berkaitan dengan meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Selain itu, penelitian ini dapat memberi pengetahuan dan informasi terkait percaya diri bagi pendamping dan masyarakat

E. Definisi Konsep

Terdapat sesuatu unsur yang penting dalam sebuah penelitian. Supaya permasalahan tidak keluar dari pembahasan harus ada pembatasan dari sebuah konsep yaitu “Self Control Therapy Melalui Metode Menjernihkan Hati Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Jalanan Save Street Child Di Sidoarjo”, seteah itu harus ada penjelasan yang terkait dengan judul diatas. Analisis Semiotik

1. *Self Control Therapy*

Saat seseorang dapat mengambil keputusan sendiri dan dapat memberi tindakan supaya mendapatkan sesuatu hal yang positif dan dapat menghindarkan dari sesuatu yang tidak diinginkan disitu seseorang dapat mengontrol dirinya.⁶ Ketika

⁶Herlina Siwi dkk. Kontrol Diri Kecenderungan Kecanduan Intenet, (Humanitas : indonesia *Psychology Journal Vol. 1 No. 1. 2004*), Hal 9

dapat menyeimbangkan antara keinginan dan kebutuhan yang ada pada diri kita dengan begitu dapat berperan dalam merubah sesuatu perilaku yang baik pada diri kita.

Kontrol diri sering kali diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif. Kontrol diri mengandung arti mengatur sendiri tingkah laku yang dimiliki yang sangat luas peristiwa dan segala hal yang akan ditimbulkan oleh peristiwa tersebut. kontrol diri bisa mengantisipasi, menafsirkan dan mengambil keputusan terkait peristiwa itu.

Kontrol diri (*self control*) banyak disebutkan dalam berbagai budaya maupun keagamaan. *Self control* dalam berbagai budaya maupun tradisi keagamaan dipandang sebagai kemampuan individu untuk hidup secara bebas, sekaligus secara harmonis dengan lingkungannya (menurut pandangan yunani). Menurut pandangan kaum muslim *self control* adalah pembatasan diri. Dalam Al-Quran surat Al-Anfal ayat 72 tentang kontrol diri Allah berfirman :

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ
وَالَّذِينَ آوُوا وَنَصَرُوا أُولَئِكَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَنْ يَهَاجِرُوا مَا
لَكُمْ مِنْ وَلَايَتِهِمْ مِنْ شَيْءٍ حَتَّىٰ يُهَاجِرُوا وَإِنِ اسْتَنْصَرُوكُمْ فِي الدِّينِ فَعَلَيْكُمْ
النَّصْرُ إِلَّا عَلَىٰ قَوْمٍ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ مِيثَاقٌ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Pada ayat ini disebutkan tiga golongan antara lain
: Golongan Muhajirin, Golongan Anshor dan

golongan kaum muslimin yang tidak berhijrah ke Madinah. Golongan pertama ialah yang memperoleh derajat tertinggi dan mulia di sisi Allah yaitu kaum Muhajirin yang pertama-tama berhijrah bersama Nabi Muhammad saw. ke Madinah dan orang-orang yang menyusul berhijrah kemudian yaitu berhijrah sebelum terjadinya perang Badar. Semua kekerasan dan kekejaman yang ditimpakan kepada kaum Muhajirin ini disambut dengan sabar dan tabah dan tidak dapat menggoyahkan keimanan mereka sedikit pun. Mereka tetap bertahan dan berjuang membela agama yang hak dan bersedia berkorban dengan harta dan jiwa, bahkan mereka bersedia meninggalkan kampung halaman, anak, istri dan harta benda mereka. Oleh sebab itu mereka diberi sebutan oleh Allah dengan keistimewaan, pertama "beriman", kedua "berhijrah", ketiga "berjuang dengan harta dan benda di jalan Allah". Golongan kedua ialah: "Kaum Ansar" di Madinah yang memeluk agama Islam, beriman kepada Nabi saw. dan mereka berjanji kepada Nabi dan kaum Muhajirin akan sama-sama berjuang di jalan Allah, bersedia menanggung segala resiko dan duka perjuangan, untuk itu mereka siap berkorban dengan harta dan jiwa. Nabi Muhammad saw. menanamkan rasa ukhuwah Islamiah antara kedua golongan ini sehingga kaum Ansar memandang kaum Muhajirin sebagai saudara keturunannya, masing-masing golongan dapat mewarisi. Karena itu Allah memberikan dua sebutan kepada mereka, pertama "memberi tempat kediaman" dan kedua "penolong dan

pembantu" dalam hal ini pula mereka dinamai "kaum Ansar". Seakan-akan kedua golongan ini karena akrabnya hubungan telah menjadi satu, sehingga tidak ada lagi perbedaan hak dan kewajiban di antara mereka. Karena itu Allah telah menetapkan bahwa hubungan antara sesama mereka adalah hubungan karib kerabat, hubungan setia kawan, masing-masing merasa berkewajiban membantu dan menolong satu sama lainnya bila ditimpa suatu bahaya atau malapetaka. Mereka saling tolong-menolong, saling nasihat-menasihati dan tidak akan membiarkan orang lain mengurus urusan mereka, hanya dari kalangan merekalah diangkat pemimpin bilamana mereka membutuhkan pemimpin yang akan menanggulangi urusan mereka. Golongan ketiga ialah: golongan kaum Muslimin yang tidak berhijrah ke Madinah. Mereka tetap saja tinggal di negeri yang dikuasai oleh kaum musyrikin seperti orang mukmin yang berada di Mekah dan beberapa tempat di sekitar kota Madinah. Mereka tidak dapat disamakan dengan kedua golongan Muhajirin dan Ansar karena mereka tidak berada dikalangan masyarakat Islam, tetapi berada di kalangan masyarakat musyrikin. Maka hubungan antara mereka dengan kaum Muslimin di Madinah tidak disamakan dengan hubungan antara mukmin Muhajirin dan Ansar dalam masyarakat Islam. Kalau hubungan antara sesama mukmin di Madinah sangat erat sekali bahkan sudah sampai kepada tingkat hubungan karib kerabat dan keturunan, maka hubungan dengan yang ketiga ini hanya diikat dengan

keimanan saja. Demikianlah hubungan antara dua golongan pertama dengan golongan ketiga ini, yang harus diperhatikan dan diamalkan dan mereka harus bertindak sesuai dengan ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan Allah. Allah selalu melihat dan mengetahui apa yang dilakukan oleh hamba-Nya.

2. Metode menjernihkan hati

a. Memaafkan

Dalam islam dianjurkan untuk memaafkan meskipun kita tidak melakukan kesalahan, memaafkan ialah menghilangkan luka yang ada dalam hati sudah di berikan seseorang kepada kita. Dalam bahasa Arab kata ini alif. Ketika kita sudah sia memaafkan berarti sudah memberikan suatu pengampunan bagi seseorang..⁷

Dalam kamus besar bahasa maaf mempunyai arti kebebasan seseorang dalam melakukan kesalahan, seseorang yang sudah mampu memberi maaf berarti dia sudah tidak menganggap ia salah.⁸

b. Dzikir

Bedzikir kepada Allah memberikanketenangan bagi setiap orang yang membacannya. Hati yang senantiasa dibalut dengan dzikir akan putih, bersih, fikiranpun akan cerah dan tenang, serta tidak mudah bersedih. Sehingga amal perbuatan juga akan ternilai bagus dimata Allah.

⁷H. Fuad Nashori, *Psikologi Sosial Islamim.*, (Yogyakarta: Refika Aditama, 2009), hal.53

⁸ KBBi Online, <http://kbbi.web.id/maaf>

Lafadz dzikir berasal dari bahasa Arab yang menurut bahasa memiliki macam-macam arti, diantaranya menyebut, mengingat, menuturkan, menjaga, mengerti, dan perbuatan baik. Lafadz yang tersusun dari kata *dzal*, *kaf*, dan *ra'*, dalam al-Qur'an terulang dalam 115 kali dengan berbagai bentuknya dan memiliki makna dengan ayat.⁹

Dalam buku tasawuuf karangan Kh. Aqiel Sjirod dalam menyebutkan arti dzikir sebagai mengingat Allah bisa dilakukan dengan dzikir menggunakan lisan dengan melafalkan salah satu bacaan dzikir yang dapat menyentuh hati sehingga teringat dengan Allah Swt. Melaksanakan dzikir tersebut bisa dilakukan saat berada di dalam masjid atau bisa dilakukan setelah melaksanakan sholat lima waktu ataupun sholat sunnah lainnya. Dzikir bisa dilakukan dengan hati agar hati bisa selalu mengingat Allah. Dan ini bisa dilakukan kapan saja dan dimanapun. Yang dikatakan sempurna saat berdzikir ialah saat kita bisa melakukannya dengan hati dan lisan¹⁰

Allah memerintahkan hambanya agar senantiasa untuk berdzikir, apabila kita berdzikir Allah akan memberi maaf kepada hambanya. Dalam surat Ar'ad menjelaskan tentang berdzikir dapat membuat ketenangan pada hati manusia¹¹

⁹ Amin Syukur. 2003, *Tasawuf Kontekstual*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hal. 277.

¹⁰ Said Aqil Siroj, *TASAWUF Sebagai Kritik Sosial*, (Bandung: PT Mizan Pustaka Cet I, 2006), hal. 86

¹¹ Al Qur'an, al'arad

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram

c. Bersyukur

Syukur berasal dari bahasa Arab yaitu *syakaro- yaskuru syukron* yang artinya syukur adalah pujian bagi orang yang memberikan kebaikan, atas kebaikannya tersebut. Dalam kamus bahasa arab, syukur berarti ungkapan rasa terimakasih kepada Allahswt kerana telah di berikan sebuah kenikmatan.¹²

Kata syukur seringkali disebut-sebut oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Namun tidak banyak yang mengetahui kedalaman makna kata tersebut. Kata “*syukur*” cukup mendapatkan tempat di dalam al-Qur’an. Al-Qur’an menyebut kata syukur dengan berbagai bentuk turunannya sebanyak 75 kali dalam 67 ayat.¹³

Menurut *Al-Ghazali*, syukur yang sempurna adalah kegembiraan seseorang kepada nikmat Allah dengan maksud supaya berada lebih dekat kepada-

¹²Nuryanto, *Meraih Tambahan Nikmat dengan Bersyukur*, (Surabaya: Quantum Media, 2013), hal. 11

¹³Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), hal. 188

nya, sehingga dapat memandang wajah-Nya, serta dapat dekat dengan tuhan¹⁴

Jadi yang dimaksud *Self Control* *Traphy* dalam penelitian adalah metode yang memaksakan terapi memaafkan, berdzikir dan bersyukur dapat meningkatkan optimalisasi potensi fitrah manusia melalui upaya peningkatan kontrol diri yang selalu menjaga untuk tetap selalu berusaha kepada Allah, menuju kepada kebenaran

3. Kepercayaan Diri

Rasa percaya diri adalah perasaan dalam diri timbul dengan keyakinan serta kepercayaan untuk menunjukkan potensi yang dimiliki atau sesuatu yang unggul dari diri kita. Percaya diri ini sudah ada pada diri kita tetapi semua itu tidak lepas dari pola asuh orang tua terhadap kita bagai mana suwaktu kita dilatih untuk berlatih di dalam rumah maupun diluar, semua itu tergantung dengan pola asuh yang diberikan selama kita masih kecil.

Jika dalam diri seseorang tidak mempunyai kepercayaan maka akan terjadi ketakutan atau pesimis dalam melakukan sesuatu hal dan tantangan yang ada pada kehidupan, hal ini harus ditingkatkan lagi¹⁵

Jadi kepercayaan diri adalah *evaluatif* menyeluruh dari diri. Hakikatnya perinsipnya rasa percaya itu adalah sebagai pelajaran untuk setiap

¹⁴ Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur Dan Tasyakkur Untuk Percepatan Rezeki*, (Jogjakarta : Sarifah, 2014), hal. 112

¹⁵ Pradita Sarastika, *Buku Pintar Terapi Percaya Diri*, (Yogyakarta: Araksa 2014), hal. 50

manusia, latihan percaya diri ini harus sudah ada suwaktu kita masih kdcil. Yang mana peran orang sekitar juga perlu atas meningkatkannya kepercayaan itu. meskipun hanya di kalangan keluarga, setidaknya sudah berani menyampaikan didepan publik. Orang tua memiliki peran penting dalam memberi pelatihan dari contoh yang mudah misalnya tampil di depan keluarga.

Anak jalanan ini disebut dengan seseorang yang menghabiskan hidup dijalanan dan kurang perhatian dari orag tuanyasehingga memilih kesenanganya sendiri dengan berada di jalanan. Ia mempunyai ciri-ciri yang dengan penampilan yang kusam mereka berkeliaran di sepanjang jalan serta bergerombol, usia mereka biasanya lima sampai 18 taun¹⁶

F. Sistematika Pembahasan

Adapun sistematika dalam pembahasan ini terbagi menjadi lima bab sebagaimana uraian berikut ini:

BAB I : Pendahuluan

Bab Satu adalah pendahuluan yang berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, sitematika pembahasan.

BAB II : *SELF CONTROL THERAPY* MELALUI METODE MENJERNIHKAN HATI DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI ANAK JALANAN DI SIDOARJO

¹⁶Munandar Utami, *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*, (Jakarta :Rineka Cipta, 2009), hal. 10

Berisi tentang kajian teoritik, berisi mengenai pembahasan tentang kajian teoritik yang meliputi : 1. *Self Control Therapy* 2. Teknik Menjernihkan Hati 3. Percaya Diri dan Anak Jalanan 4. *Self Control Trapy* Melalui Metode Menjernihkan Hati Dalam Meningkatkan Rasa Kepercayaan Diri Anak Jalanan Di Sidoarjo dan Penelitian Terdahulu yang relevan.

BAB III : Metodologi Penelitian

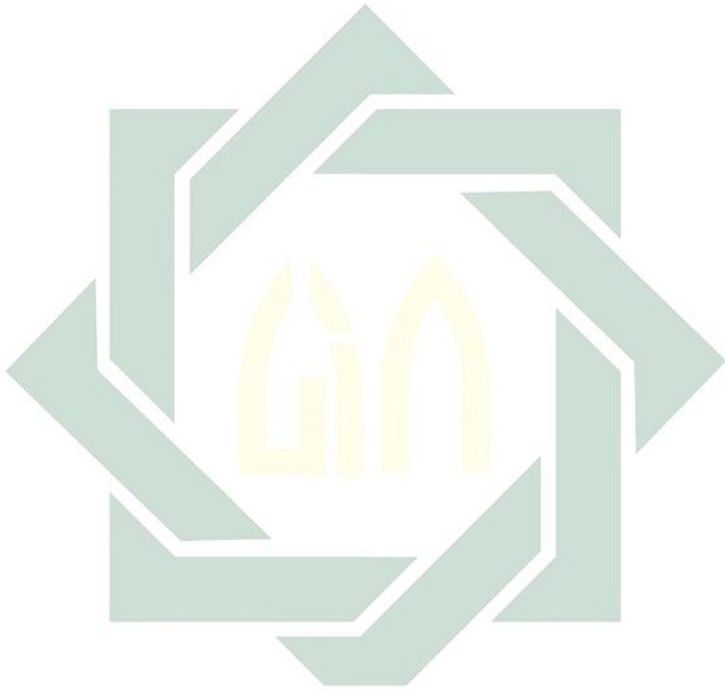
Bab Tiga Berisi metodologi penelitian yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, subjek penelitian, tahap-tahap penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data kemudian yang terakhir adalah sistematika pembahasan.

BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab Empat berisi mengenai penyajian data penelitian yang mendeskripsikan secara umum pada subjek penelitian yaitu seorang anak jalanan di komunitas *Save Street Child Di Sidoarjo*, yang diulas tentang perilaku kurang percaya dirinya, dan bagaimana caranya meningkatkan rasa percaya dirinya tersebut, selain itu pada bab ini peneliti juga akan mengulas mengenai lokasi penelitian, penyebab anak kurang percaya diri, gambaran anak percaya diri, dan hasil konseling dengan menggunakan *Self Control Therapy* Melalui Metode Menjernihkan Hati Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Anak Jalanan Di Sidoarjo. Peneliti tentunya memaparkan *Self Control Therapy* Melalui Metode Menjernihkan Hati Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Anak Jalanan ini serta perspektif teori menurut Islam.

BAB V: Penutup

Bab lima merupakan penutup yang berisi tentang kesimpulan dan saran dari peneliti tentang penelitian yang telah dilaksanakan untuk konseli, pembaca, dan peneliti sendiri.



BAB II

Self Control Therapy Melalui Metode Menjernihkan Hati Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Anak Jalanan Di Sidoarjo

A. Kajian Pustaka

1. Self Control

a. Pengertian Self Control

Terdapat banyak pendapat dari para ahli mengenai pengertian kontrol diri. Masing-masing memiliki definisi yang berbeda diantaranya Menurut Caplin dalam kamus psikologi *self control* merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri.¹⁷ Seseorang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain¹⁸

Menurut Angelis rasa percaya diri adalah mempunyai keyakinan kemampuan yang dimiliki, keyakinan pada suatu maksud atau tujuan dalam kehidupan dan percaya bahwa dengan akal budi bisa melaksanakan apa yang diinginkan, direncanakan dan diharapkan¹⁹

¹⁷CP. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*,(Jakarta: PT, Raja Grafindo Persada, 1992), Hal. 450.

¹⁸Pradita Sarastika, *Buku Pintar Tampil Percaya Diri*,Yogyakarta: Araska,2014), Hal.50

¹⁹Barbara Angelis,*Canfidance (Percaya Diri)*,(Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utami, 2005), hal. 58

Kontrol diri merupakan satu potensi yang dapat dikembangkan serta digunakan individu selama proses dalam kehidupan, termasuk menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan yang berada disekitarnya.²⁰ Menurut pendapat yuli yanti harahap kontrol diri salah satu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan, serta kemampuan untuk mengontrol diri dan mngelola faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilakunya.²¹

Messina juga berpendapat bahwa pengendalian diri (*self control*) adalah seperangkat tingkah laku yang mempunyai titik fokus pada keberhasilan individu dalam mengubah diri pribadi, keberhasilan menolak pengrusakan diri (*self-destructive*), mempunyai perasaan mampu dan mandiri pada diri sendiri, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, mampu menentukan tujuan hidupnya sendiri dan mampu memisahkan antara perasaan dan pikiran rasional.²²

Dari penjelasan beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri atau *Self Control* adalah seseorang individu yang mampu menyusun,

²⁰Tika Pradina, *Hubungan Antara Pengendalian diri (Self Control) dengan kematangan emosi siswa kelas XI di SMK Kediri*, (Jurnal Vol. 2, 2015), hal 3

²¹ Yanti Yuli, *Hubungan Antara Diri Dengan Ketergantungan Internet*. Jurnal Edukasi. Vol3. No. 2, 2017, hal. 39

²² Singgih D. Gunarsa, *Dari Anak sampai Usia LanjutPsikologi Perkembangan*, (Jakarta : Gunung Mulia, 2009), hal. 251.

mengatur, mengubah pribadi, membimbing serta dapat mengendalikan dorongan-dorongan yang berasal dari luar dan dalam individu. Control diri juga dapat diartikan sebagai aktivitas pengendalian tingkah laku. Control diri ini dapat bertujuan untuk individu dalam mengarahkan sikap yang ada dalam individu agar positif dan menghilangkan fikiran negatif serta dapat menghasilkan tindakan yang baik.

b. Faktor-faktor *Self Control*

Kontrol diri dipengaruhi dua faktor yang sangat penting, yaitu faktor internal dan eksternal. Berikut adalah penjelasan dari keduanya.

1. Faktor internal dalam mempengaruhi kontrol diri adalah usia. Semakin bertambahnya usia seseorang akan bertambah pula kemampuan mengontrol dirinya. Kontrol diri seseorang yang masih duduk di bangku sekolah dasar pastilah berbeda dengan seorang mahasiswa yang telah beranjak dewasa. Hal ini berkaitan dengan faktor kognitif seseorang yang berkembang dan meningkat sepanjang waktu.
2. Faktor eksternal yang dimaksud adalah pengaruh lingkungan, khususnya lingkungan keluarga. Peran orang tua sangat menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Apa yang diajarkan dan diterapkan oleh orang tua semenjak dini, itulah yang akan menjadi bekal seseorang untuk menentukan kemampuan mengontrol dirinya²³

Sedangkan pendapat Sriyanti mengemukakan bahwa faktor genetik juga merupakan salah satu

²³Syamsul. N. Yusuf., *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung : Rosdakarya , 2001), hal. 71

faktor yang mempengaruhi kontrol diri seseorang. Faktor-faktornya yakni:

1. Genetik

Faktor genetik atau faktor keturunan sangat mempengaruhi kontrol diri seseorang. Anak yang berasal dari keturunan impulsif maka ia akan mempunyai kecenderungan berperilaku impulsif.

2. Lingkungan

Faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi perkembangan kontrol diri seseorang dengan perilaku orang tua yang akan diamati anak atau diperhatikan, gayapengasuhan, dan budaya.

3. Usia

Faktor usia turut pula mempengaruhi tingkat kontrol diri individu. Pada usia kanak-kanak, individu cenderung lebih impulsif disbanding individu yang lebih dewasa.²⁴

c. Ciri-Ciri *Self Control*

Menurut Hurlock, ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan praktis, kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik, dan psikis individu.

²⁴Sriyanti, Lilik, *Pembentukan self control dalam perspektif nilai multikultural*. Naskah Publikasi. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Salatiga, Salatiga. Vol.4 No.1, 2013, hal. 3

Artinya dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik. Dari sinilah ia memaparkan tiga kriteria emosi yang masuk sebagai berikut:

1. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa di terima secara sosial.
2. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
3. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan beraksi terhadap situasi tersebut.

Dari penjelasan diatas kemampuan mengontrol diri padahakikatnya berkembang seiring dengan bertambahnya usia.²⁵

d. Aspek-Aspek Self Control

Ghufron dan Risnawita menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior kontrol*), kontrol kognitif (*cognitive kontrol*), dan mengontrol keputusan (*decisional kontrol*)

1. Behavior Kontrol (kontrol perilaku)

²⁵ E.B. Hurlock., *Psikologi Perkembangan*. Edisi 5 (Jakarta: Erlangga, 1990), hal. 122

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan dirinya sendiri.

2. *Cognitive Kontrol* (kontrol kognitif)

Kontrol kognitif ialah kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan sesuatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif.

3. *Decisional Kontrol* (mengontrol keputusan)

Mengontrol sesuatu keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu

tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

e. Cara mengontrol Dalam Islam

Menurut Khaeruman²⁶ ajaran agama Islam mengharuskan kita mengendalikan nafsu. Ada beberapa petunjuk untuk mengendalikan nafsu itu, antara lain sebagai berikut:

1. Memelihara Shalat lima waktu

Maksudnya, shalat dapat menghindarkan dari dorongan hawa nafsu, yakni berbuat maksiat. Ditegaskan dalam al-Qur'an bahwa shalat dapat mencegah manusia dari perbuatan keji dan munkar. Semakin baik shalat kita, semakin terkendalilah hawa nafsu kita. Dengan shalat lima waktu, minimal kita mengendalikan hawa nafsu lima kali sehari.

2. Membiasakan Shalat Malam

Membiasakan shalat malam (*qiyamullail*) juga merupakan salah satu cara mengendalikan diri dari dorongan hawa nafsu. Hal ini sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW seperti yang diungkapkan oleh Abu Hurairah, "Rasulullah SAW bersabda, sebaik-baik puasa setelah Ramadhan adalah puasa

²⁶Khaeruman, Badri, *Moralitas Islam*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2014),hal. 88

Muharram dan sebaik-baik shalat setelah shalat wajib adalah shalat malam” (H.R. Muslim, Abu Dawud, Turmuzi, Nasai, dan Ibn Khuzaimah). Melalui shalat malam itulah, kita terbiasa berhubungan dengan Allah SWT. Dan ini memudahkan kita untuk terbiasa berbuat hal-hal yang benar sehingga keinginan-keinginan yang sifatnya asuhan nafsu itu dapat kita kendalikan.

3. Membaca al-Qur'an Secara Rutin

Cara lain untuk mengendalikan hawa nafsu adalah mengkaji al-Qur'an dengan rutin. Membaca al-Qur'an secara rutin yang kita tentukan waktunya merupakan sarana yang sangat positif untuk memelihara aspek-aspek rohani kita sehingga keinginan-keinginan yang bertentangan dengan aspek-aspek ini akan mampu dihindari.

4. Menjaga Ucapan (*Hifzh Lisan*)

Menjaga lidah dari ucapan kotor juga termasuk salah satu cara mengendalikan diri. Oleh karena itu, semakin banyak berkata baik semakin besarlah pengaruhnya terhadap penyucian jiwa. Sebaliknya perkataan kotor akan mengotori jiwa. Kata-kata baik misalnya ucapan salam dan do'a kebaikan untuk orang lain. Adapun ucapan buruk, misalnya dusta, menuduh, menggunjing (*ghibah*), mencela.

2. Menjernihkan Hati Melalui Memaafkan, Berdzikir dan Bersyukur

Di dalam hati yang baik, maka terdapat anggota tubuh yang baik. Jika hati rusak, maka rusak pula yang lainnya. Rasulullah bersabda :

إِذَا صَلَّحْتَ صَلَّحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ

كُلُّهُ إِلَّا وَهْيَ الْقَلْبِ - رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ

Artinya : *“Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah hati”* (HR. Bukhari no. 2051 dan Muslim no. 1599)

Dari hadist diatas maka dapat diketahui bahwa hati adalah salah satu organ penting dalam situasi kejiwaan manusia serta kondisi untuk mampulebih bersabar dan bersyukur, besar kondisinya dipengaruhi oleh kondisi hati. Begitu juga dengan kondisi kegelisahan yang menjadi sebab utama manusia merasa tidak bahagia. Ada banyak metode melatih menjernihkan hati agar tetap dalam kondisi bahagia sehingga menjadikan kita mampu tetap mengingat akan kasih sayang Allah dan tidak menggerutu pada keadaan yang tidak enak. Dalam penelitian ini ada tiga metode untuk menjernihkan hati sebagai berikut :

A. Memaafkan

Manusia di bumi ini tidak bisa untuk hidup individu, manusia bersifat saling membutuhkan, maka dari itu harus menjaga dengan baik antar sesama manusia, dapat berinteraksi baik, maupun memaafkan kesalahan yang pernah dibuat oleh orang lain. Al-qur'an menjelaskan pengertian maaf sebanyak tiga puluh empat.

Quraish Shihab berpendapat bahwa maaf bermakna menghapus kesalahan yang sdh diperbuat oleh orang lain. Serta membersihkan hatinya dari luka yang sudah pernah didapat.²⁷

Maaf secara terminologi adalah menghapus bekas luka hati akibat perlakuan pihak lain yang dinilai tidak wajar. Maaf merupakan ajaran akhlak dalam islam bahwa, seseorang menghapuskan kesalahan atau membatalkan melakukan pembalasan terhadap orang yang berbuat jahat atas dirinya. Dengan pemberian maaf tersebut, seseorang berarti berbuat kebaikan kepada orang lain dan membersihkan dirinya dari sifat marah, dendam, dengki dan permusuhan.²⁸

Robert D. Enright, salah seorang ahli psikologi menyatakan bahwa pemaafan adalah kesediaan seseorang untuk meninggalkan kemarahan, penilaian negatif, dan perilaku acuh-tidak-acuh terhadap orang lain yang telah menyakitinya secara tidak adil. Menghapus dan melupakan perilaku jahat orang lain menjadi salah satu elemen penting pemaafan. Sebagaimana digambarkan oleh Nashori, bahwa pemaafan adalah menghapus luka atau bekas-bekas luka dalam hati. Boleh jadi ingatan kejadian yang memilukan di masa lalu masih ada, tetapi persepsi kejadian yang menyakitkan hati telah terhapuskan. Adapun Thompson mendefinisikan pemaafan sebagai upaya untuk menempatkan peristiwa

²⁷ M. Qurais Shihab, *Tafsir Al Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al Qur'an*, (Ciputat : Lentera Hati, 2002), Vol. 2. Hal. 207

²⁸ Asmaran as, *Pengantar Studi Akhlak*, (Cet III: Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), hal. 215

pelanggaran yang dirasakan sedemikian hingga respon seseorang terhadap pelaku, peristiwa, dan akibat dari peristiwa yang dialami diubah dari negatif menjadi netral atau positif²⁹

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa permohonan maaf itu akan menghapus atau menghilangkan hati yang terluka terhadap orang yang melakukan kesalahan, serta menghilangkan hal-hal yang tidak nyaman dan yang negatif, serta menghilangkan kenangan masa lalu yang sudah menyakiti hati.

1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan

Dalam islam faktor dari permohonan maaf yaitu faktor religius semakin tinggi pemikiran seseorang semakin tinggi pula potensi untuk memaafkan kesalahan orang lain. Bagi seseorang muslim agama menjadi faktor yang sangat penting, karena berperan lebih banyak dalam kehidupan sehari-hari. Bisa jadi sebagai pedoman selama dalam kehidupan. Tanpa agama hidup seseorang bisa tersesat dalam keburukan.³⁰ :

a. Tingkat Penyesalan

seseorang akan sulit memaafkan jika pada dirinya masih terselip pertimbangan untuk memaafkan sendiri. Saat org melakukan kesalahan ia akan susah untuk meminta maaf dan begitu sebaliknya.

²⁹Aswina Mayang Safitri, *Proses Dan Faktor Yang Mempengaruhi Prilaku Memafkan Pada Remaja*. Vol ,1, 2017, hal. 159

³⁰Hasan Moh, *Prepektif Islam dan Psikologi Tentang Pemaafan*. Vol. 9 No. 1 Hal. 88

b. *Religiusitas* (keberagamaan)

Memotivasi seseorang dapat berperan lebih banyak dalam kemauan seseorang untuk memaafkan.

c. Kualitas hubungan interpersonal

dalam memaafkan, seseorang harus dilakukan dengan sesuatu komitmen pada diri mereka.

2. Hambatan dalam Memaafkan

Banyak penelitian yang telah turut mengkaji berbagai hal yang menghambat seseorang untuk memaafkan pelaku kejahatan. Berikut ini gambaran secara umumnya, yaitu:

- a. Rendahnya sifat mau memaafkan
- b. Memiliki pola kepribadian tertentu yang bisa menghalangi sikap memaafkan karena terbiasa memfokuskan pada diri sendiri, mementingkan harga dirinya, dan selalu menghitung untung-rugi dan bangga terhadap diri sendiri). Korban merasa harga dirinya menjadi rendah dan bodoh ketika memaafkan.
- c. Memiliki pola kognitif tertentu kecenderungan untuk membenarkan tindakan diri sendiri bisa menurunkan rasa empati pada orang lain.

d. Takut jika dianggap lemah oleh orang lain. Memaafkan memerlukan pengendalian diri yang luar

biasa, sehingga, ketika korban tidak mampu memaafkan dan memiliki keinginan yang kuat untuk marah dan membalas dendam, maka hal ini akan lebih memungkinkan untuk dilakukan. Menurutnya, tindakan memaafkan akan dianggap bisa mengarah pada kelemahan Memaafkan juga sering menyiratkan kesediaan untuk mengorbankan kepentingan diri dan rasa keadilan.

3. Proses Memaafkan

Perilaku memaafkan merupakan proses yang terjadi dalam diri seseorang, di mana individu yang telah disakiti mampu melepaskan dirinya dari rasa marah, benci, dan takut yang dirasakan serta tidak ingin balas dendam. Forgiveness lebih kepada pilihan aktif daripada sekadar pengurangan pasif pada rasa marah atau rasa dendam sepanjang waktu. Enright dan Coyle mengembangkan suatu model tahapan memaafkan. Model ini meliputi aspek kognitif, afektif, dan perilaku yang terjadi dalam proses memaafkan. Tahapan tersebut dibagi ke dalam empat fase, yaitu: *Uncovering Phase*, *Decision Phase*, *Work Phase*, Dan *Outcome Or Deepening Phase*.

Fase pertama atau fase mengungkap menjelaskan tentang munculnya kesadaran individu atas masalah dan luka yang terjadi pada mereka. Seseorang yang memaafkan bisa saja tetap mengingat-ingat peristiwa kelam yang menyakitkan tersebut tetapi dia cenderung untuk mengingat peristiwa traumatis itu dalam keadaan yang lebih ikhlas dan lapang dada. Seseorang dapat saja mengingat dan terus memikirkan peristiwa traumatis

tersebut namun dengan cara yang berbeda, dan tidak terus menerus dengan amarah yang mendalam.

Fase kedua atau fase memutuskan merupakan fase yang dianggap sebagai bagian penting dari proses memaafkan. Individu dapat mengambil keputusan kognitif untuk memaafkan, sekalipun ia tidak memaafkan pada waktu tersebut. Korban menyadari jika dia terus menerus mengingat “luka” maka hanya akan menghasilkan penderitaan tanpa akhir dan merugikan dirinya sendiri. Karena pentingnya fase ini sebagai bagian dari proses memaafkan, fase ini dibagi ke dalam tiga bagian, yakni meninggalkan masa lalu, memandang ke masa depan, dan memilih jalan dari memaafkan.

Fase ketiga atau fase bekerja atau proses menjelaskan bahwa individu membuat sebuah komitmen untuk “tidak memberikan luka dan rasa sakit kepada orang lain, termasuk kepada pelaku kesalahan itu sendiri”. Hanya membuat keputusan untuk memaafkan saja tidaklah cukup. Individu perlu mengambil tindakan konkrit untuk mewujudkan maaf yang mereka lakukan menjadi kenyataan. Fase ini mencapai puncaknya dengan memberikan hadiah moral (moral gift) berupa pemberian maaf kepada pelaku. Pada tahap ini, korban merubah persepsi dan sikapnya terhadap pelaku untuk mulai memperbaiki relasi sosialnya dengan pelaku.

Fase keempat atau fase hasil menggambarkan bahwa individu mulai menemukan makna dan mungkin sebuah harapan baru sebagai akibat dari

penderitaannya dan proses memaafkan. Dengan menemukan makna positif dalam kejadian-kejadian yang sebelumnya dipandang negatif, orang yang memaafkan akan melepaskan kebencian dan dapat menemukan tujuan hidup yang baru³¹

4. Aspek-Aspek pemaafan

Menurut Nashori, aspek-aspek pemaafan dibagi menjadi 3 dimensi, yaitu:

- a. Dimensi Emosi, berkaitan dengan perasaan orang-orang yang menjadi korban terhadap orang-orang yang menjadi pelaku. Dimensi emosi pemaafan adalah sebagai bentuk, meninggalkan perasaan marah, sakit hati, benci tetap mampu mengontrol emosi saat diperlakukan tidakmenyenangkan oleh orang lain.
- b. Dimensi kognisi Pemaafan, berkaitan pemikiran seseorang atas peristiwa yang tidak menyenangkan yang dialaminya. Dimensi kognisi pemaafan sebagai berikut, memiliki penjelasan nalar terhadap sikap orang lain yang menyakiti mereka, meninggalkan penilaian negatif terhadap orang lain ketika hubungannya dengan orang lain tidak sebagaimana diharapkan, dan memiliki pandangan yang berimbang terhadap pelaku.
- c. Dimensi interpersonal pemaafan, berkaitan dengan dorongan dan perilaku antar pribadi

³¹Baskin, T. W., & Enright, R. D, *Intervention studies of forgiveness Untuk memaafkan*, (A meta-analysis,2004)

seseorang untuk memberi pemaafan terhadap orang lain. Pada dimensi ini indikator dimensi kognisi pemaafan adalah sebagai berikut : meninggalkan perilaku atau perkataan yang menyakitkan terhadap pelaku, meninggalkan perilaku yang acuh tak acuh, meninggalkan keinginan balas dendam, meninggalkan perilaku menghindar, meninggalkan upaya konsolidasi hubungan, motivasi kebaikan atau kemurahan hati, dan mujawarah dengan pihak yang pernah jadi pelaku³²

5. Anjuran Memaafkan Dalam Islam

Salah satu sifat mulia yang dianjurkan dalam Al-Qur'an adalah sikap memaafkan. Sebagaimana firman-Nya:

حُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Artinya : *Jadilah Engkau Pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh.* (Q.S Al-A'raf : 199)

وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ
وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا
تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَحِيمٌ

³²Nashori. F, *Psikologi Sosiologi Islami*, (Bandung : Refika Aditama, 2008), hal. 9

Artinya : *Dan janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan di antara kamu bersumpah bahwa mereka (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kaum kerabat(nya), orang-orang yang miskin dan orang-orang yang berhijrah pada jalan Allah, dan hendaklah mereka mema'afkan dan berlapang dada. apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu? dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (Q.S An-Nur : 22)*

Dalam kandungan ayat Ini berhubungan dengan sumpah abu bakar r.a. bahwa dia tidak akan memberi apa-apa kepada kerabatnya ataupun orang lain yang terlibat dalam menyiarkan berita bohong tentang diri 'Aisyah. Maka turunlah ayat Ini melarang beliau melaksanakan sumpahnya itu dan menyuruh memaafkan dan berlapang dada terhadap mereka sesudah mendapat hukuman atas perbuatan mereka itu.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَرْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِنْ تَعَفَوْا وَتَصَفَّحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya : *Hai orang-orang mukmin, Sesungguhnya di antara Isteri-isterimu dan anak-anakmu ada yang menjadi musuh bagimu, Maka berhati- hatilah kamu terhadap mereka dan jika kamu memaafkan dan tidak memarahi serta mengampuni (mereka) Maka Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (Q.S At-Taghabun : 14)*

Masu dari kandungan ayat diatas adalah kadang-kadang isteri atau anak dapat menjerumuskan suami atau ayahnya untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang tidak dibenarkan agama.

Al-Qur'an menyebutkan bahwa sikap memaafkan merupakan sifat yang mulia dan tepuji, sebagaimana dalam firman Allah SWT:

وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ الْأُمُورِ

Artinya : *Tetapi orang yang bersabar dan mema'afkan, Sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk hal-hal yang diutamakan.* (Q.S Asy-Syura : 43)

Berdasarkan pada ayat tersebut, kaum beriman adalah orang-orang yang bersifat memaafkan, pengasih, dan berlapang dada. Begitu juga setiap orang yang mau memaafkan kesalahan orang lain, Allah SWT menyediakan pahala utama sebagai balasan atas kemuliaan sikap mereka.

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا ۗ فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ

عَلَى اللَّهِ ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ

Artinya : *Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang serupa, Maka barang siapa memaafkan dan berbuat baik, Maka pahalanya atas (tanggungan) Allah. Sesungguhnya dia tidak menyukai orang-orang yang zalim.* (Q.S Asy-Syura : 40)

Maksudnya dari ayat diatas adalah ketika seseorang berbuat jelek maka kita akan tetap berbuat baik/tidak berbuat jelek kepadanya.

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَحَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ

لِلْمُتَّقِينَ (١٣٣) الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ

وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (١٣٤)

Artinya : *Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa,(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. (Q.S Ali-Imran : 133- 134)*

Pada ayat tersebut mengajarkan kepada kita tentang pentingnya memaafkan. Sikap memaafkan merupakan perbuatan yang mulia yang telah diperintahkan oleh Allah Swt dan telah diteladani oleh Rasulullah Saw.

Memaafkan merupakan model pribadi yang unggul karena seseorang yang memiliki jiwa besar adalah orang yang mendahulukan perilaku yang mulia ketika menghadapi masalah dibandingkan dengan mengekspresikan perilaku yang buruk.

Memaafkan berarti menghapuskan. Jadi, seseorang baru dikatakan memaafkan orang lain apabila mampu menghapuskan kesalahan orang lain itu, kemudian tidak menghukumnya walau mampu melakukannya. Ini adalah perjuangan untuk pengendalian diri yang lebih tinggi dari menahan amarah karena menahan amarah hanya upaya menahan sesuatu yang tersimpan dalam diri. Sedangkan, memaafkan menuntut orang untuk menghapus bekas luka hati akibat perbuatan orang. Ini adalah sesuatu yang tidak mudah karena inilah yang pantas dianggap sebagai perilaku yang bertakwa.

B. Berdzikir

Dalam berdzikir memberikan artian untuk seseorang yang ingin mengenal tuhan dan tujuan hidupnya tersebut sebagai prinsip awal³³ sedangkan Bastaman berpendapat bahwa dzikir adalah segala perbuatan yang mengingat Allah dengan segala keagungan yang diberikan, dengan ketentuan beribadah kepada tuhan dengan sholat atau membaca bacaan tasbih dan membaca Al-Qur'an untuk mendekatkan diri kepada tuhan³⁴

Dapat disimpulkan bahwa dzikir ini adalah alternatif darimanusia untuk mendekatkan diri kepada sang pencipta, dengan cara mengingat keagungannya.

1. Keutamaan Dzikir

³³ Solihin dan Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf*, (PT. Remaja Rosda Karya, Bandung), Hal. 36.

³⁴ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Pustaka Pelajar : Yogyakarta, cet. III, 2001), Hal. 158

Ibnu Qoyyim, beliau mengatakan bahwa keutamaan itu ada tujuh puluh. Dalam bahasan ini akan dikemukakan sebagian saja diantara tujuh puluh tersebut. Adapun keutamaan bagi orang yang berdzikir kepada Allah SWT.³⁵ Antara lain disebutkan sebagai berikut :

a. Dzikir sebagai upaya taqarub kepada Allah

Dzikir sebagai upaya pendekatan diri (Taqarub) kepada Allah. Hal ini sebagaimana pertanyaan Syaidina Ali bin Abi Thalib r.a kepada Rasulullah sebagai berikut : Manakah tarekat yang sedekat-dekatnya mencapai tuhan? Rasulullah menjawab, tidak ada lain dari dzikir kepada Allah”.

b. Dzikir sebagai penenang hati

Dalam Al-Qur’an surat Ar-Ra’d ayat 28 disebutkan bahwa dzikir itu sebagai penenang hati seperti dibawa ini.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Ar-Ra’d: 28)

c. Dzikir sebagai pembaru Iman

³⁵ Ismail Nawawi, *Risalah Dzikir dan Doa Penerobos Tirai Rahasia Ilahi*, (Surabaya : PT Karya Agung, 2008), Hal 112

Kondisi seseorang itu bisa bertambah dan bisa berkurang. Dan untuk mempertahankan keimanan jangan sampai berkurang dan harus memperbanyak membaca kalimat La ilaha illah .

2. Manfaat Dzikir

Seseorang yang berdzikir akan merasakan beberapa manfaat, selain merasakan ketenangan batin, juga terdapat manfaat-manfaat yang lain,³⁶ yaitu :

- a. Dzikir merupakan ketetapan dan syarat kewalian. Artinya, para kekasih Allah itu biasanya selalu istikamah berdzikir kepada Allah. Sebaliknya, siapa yang lupa atau berhenti dari dzikirnya, ia telah melepaskannya dari derajat mulia itu.
- b. Dzikir merupakan kunci dari ibadah-ibadah yang lain. Dalam dzikir terkandung kunci pembuka rahasia-rahasia ibadah yang lainnya. Hal itu diakui oleh Sayyid Ali Al-Mursifi bahwa tidak ada jalan lain untuk merawat atau membersihkan hati para muridnya kecuali terus menerus melakukan dzikir kepada Allah.
- c. Dzikir merupakan syarat atau perantara untuk masuk hadirat Ilahi. Allah adalah Zat Yang Mahasuci sehingga Dia tidak dapat didekati kecuali oleh orang-orang yang suci pula.

³⁶Wahab, *Menjadi Kekasih Tuhan*, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 1997), Hal. 87-92

- d. Dzikir akan membuka dinding hati (hijab) dan menciptakan keikhlasan hati yang sempurna. Menurut para ulama salaf, terbukanya hijab (kasyaf) ada dua macam : kasyaf hissi (terbukanya pandangan karena penglihatan mata) dan kasyaf khayali (terbukanya tabir hati sehingga mampu mengetahui kondisi diluar alam indrawi).
- e. Menurunkan rahmat Allah, sebagaimana sabda Rasulullah SAW, *“Orang-orang yang duduk untuk berdzikir, malaikat mengitari mereka, Allah melimpahkan rahmat-Nya, allah juga menyebut (membanggakan) mereka kepada malaikat di sekitarnya.”*
- f. Menghilangkan kesusahan hati. Kesusahan itu terjadi karena lupa kepada Allah.
- g. Melunakkan hati, sebagaimana yang dijelaskan oleh Al-Hakim Abu Muhammmad At-Turmudzi *“dzikir kepada allah dapat membasahi hati dan melunakkannya. Sebaliknya, jika hati kosong dari dzikir, ia akan menjadi panas oleh dorongan nafsu dan api syahwat sehingga hatinya menjadi kering dan keras.*
- h. Dzikir bisa menolak bencana. Dzun Nun Al-Mishri, tokoh sufi kenamaan, pernah mengatakan, *“siapa yang berdzikir, Allah senantiasa menjaganya dari segala sesuatu.”* Bahkan, diantara para ulama salaf ada yang berpendapat bahwa bencana itu jika bertemu dengan orang-orang yang berdzikir, akan menyimpang.

Dalam dunia modren Dzikir mempunyai manfaat yang besar, manfaat dzikir dalam kehidupan menurut Amin Syukur antara lain³⁷:

a. Dzikir memantapkan iman

Jiwa manusia akan terawasi oleh apa dan siapa yang selalu melihatnya. Ingat kepada Allah berarti lupa kepada yang lain, ingat yang lain berarti lupa kepada-Nya. Melupakan-Nya akan mempunyai dampak yang luas dalam kehidupan manusia.

b. Dzikir dapat menghindarkan dari bahaya

Dalam kehidupan ini, seseorang tak bisa lepas dari kemungkinan datangnya bahaya. Hal ini dapat diambil pelajaran dari peristiwa Nabi Yunus As yang tertelan ikan. Pada saat seperti itu Yunus As berdoa: *la ilaha illa anta subhanaka inni kuntu minadh dhalimin* (tiada Tuhan selain engkau, maha suci engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang dhalim) (al-Anbiya':27). Dengan doa dan dzikir itu Yunus As dapat keluar dari perut ikan.

c. Dzikir sebagai terapi jiwa

Islam sebagai agama rahmatan lil alamin menawarkan suatu konsep dikembangkannya nilai-nilai dalam batin seseorang. Shalat misalnya yang didalamnya terdapat penuh doa dan dzikir, dapat di pandang sebagai *malja'* (tempat berlindung) ditengah badai kehidupan moderen'

³⁷ Amin Syukur dan Fathimah Utsman., *Paket Pelatihan Seni Menata Hati*, (Semarang : CV. Bima Sakti, 2006), Hal. 36.

disinilah misi Islam untuk menyejukkan hati manusia. Dzikir fungsional, akan mendatangkan manfaat, antara lain mendatangkan kebahagiaan, menentramkan jiwa, obat penyakit hati dan sebagainya.

d. Dzikir menumbuhkan energi akhlak

Kehidupan modern yang ditandai juga dengan dekadensi moral, akibat dari berbagai rangsangan dari luar, khususnya melalui media masa. Pada saat seperti ini dzikir yang dapat menumbuhkan iman dapat menjadi sumber akhlak. Dzikir tidak hanya dzikir substansial, namun dzikir fungsional. Dengan demikian, betapa penting mengetahui, mengerti (*ma'rifat*) dan mengingat (dzikir) Allah, baik terhadap nama-nama maupun sifatsifat- Nya , kemudian maknanya ditumbuhkan dalam diri secara aktif, karena sesungguhnya iman adalah keyakinan dalam hati, diucapkan dalam lisan dan direalisasikan dalam amal perbuatan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dzikir sangat bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari, menetapkan iman seseorang serta bisa jadi obat penenag jiwa serta dapat menghindarkan dari bahaya.

Sayyid Quthub yang dikutip oleh Ahmad Yani, menyatakan empat manfaat bersyukur yakni³⁸ :

³⁸ Ahmad Yani, “*Be Excellent : Menjadi Pribadi Terpuji*”, (Jakarta : Al-Qalam, 2007), hal. 251-252

- a. Menyucikan jiwa : Bersyukur dapat menjaga kesucian jiwa, sebab menjadikan orang dekat dan terhindar dari sifat buruk, seperti sombong atas apa yang diperolehnya.
- b. Mendorong jiwa untuk beramal shalih : Bersyukur yang harus ditunjukkan dengan amal shalih membuat seseorang, selalu terdorong untuk memanfaatkan apa yang diperolehnya untuk berbagai kebaikan. Semakin banyak kenikmatan yang diperoleh semakin banyak pula amal shalih yang dilakukan.
- c. Menjadikan orang lain Ridha : Dengan bersyukur, apa yang diperolehnya akan berguna bagi orang lain dan membuat orang lain ridho kepadanya. Karena menyadari bahwa nikmat yang diperoleh tidak harus dinikmati sendiri tapi juga harus dinikmati oleh orang lain, sehingga hubungan dengan orang lain pun menjadi baik.
- d. Memperbaiki dan memperlancar interaksi sosial : Dalam kehidupan bermasyarakat, hubungan yang baik dan lancar merupakan hal yang amat penting. Hanya orang yang bersyukur yang bisa melakukan upaya memperbaiki dan memperlancar hubungan sosial karena tidak ingin menikmati sendiri apa yang telah diperolehnya.

Manfaat syukur lainnya³⁹, disebutkan oleh Aura Husna sebagai berikut :

a. Menuntun hati untuk ikhlas

Karena syukur menuntun kita untuk tetap berbaik sangka pada Allah SWT dalam segala hal yang terjadi dalam kehidupan ini, maka syukur mampu menggerakkan hati untuk ikhlas menerima ketetapan Allah SWT.

b. Menumbuhkan optimisme

Syukur mengandung arti mengenali sebuah nikmat yang telah Allah SWT karuniakan, termasuk didalamnya yakni dengan menggali potensi-potensi yang Allah SWT anugerahkan kepada kita, yang nantinya akan menumbuhkan optimisme.

c. Memperbaiki kualitas hidup

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Robert Emmons¹⁴, menunjukkan bahwa orang yang bersyukur mengalami perubahan kualitas hidup lebih baik. Sikap-sikap positif seperti semangat hidup, perhatian, kasih sayang, dan daya juang berkembang dengan baik pada mereka yang terbiasa mengungkapkan rasa syukurnya setiap hari.

d. Membentuk hubungan persahabatan yang lebih baik

³⁹Aura Husna (Neti Suriana). 2013. *Kaya dengan Bersyukur : Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama. hal. 152-170

Orang-orang yang hatinya diselimuti oleh rasa syukur lebih mudah berempati 15 dermawan, dan ringan tangan membantu sesama , sehingga mudah diterima dalam masyarakat karena pada dirinya tersimpan sifat-sifat yang disenangi orang lain, yaitu ringan berbagi, memiliki sifat materialistis yang rendah 16, tidan mendengki terhadap sifat orang lain, dan mampu mengesampingkan ego pribadi.

e. Mendatangkan pertolongan Allah SWT

Nikmat Allah SWT memang diberikan secara umum kepada seluruh manusia, namun pertolongan Allah SWT hanya diberikan kepada hamba-hamba Allah SWT yang dikehendaki-Nya.

Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian diata adalah dengan berdzikir hati kita akan tenang dan tenang. Karena kita akan mengingat Allah, dengan begitu Allah juga mengingt kepada kita. Berdzikir dapat menghilangkan rasa cemas dari hati. Bahkan dzikir dapat mendatangkan kebahagiaan dalam hati. Ia membuat hati menjadi besinar, bersih dan tajam menangkap pesan yang baik yang datang kepadanya.

3. Bentuk-bentuk Dzikir

Dzikir dapat dilakukan oleh siapa saja pembacanya, bertujuan untuk menentramkan hati.

Ibnu Ata' membagi dzikir menjadi tiga bagian⁴⁰
diantaranya :

a. Zikir Jali

dzikir ini dalam bentuk lisan yang mengandung arti pujian kepada Allah, dengan perbuatan maupun dalam bentuk ucapan, sebagai rasa kesukuran kepada Allah atas segala kenikmatan yang sudah diberi. Awal dari dzikir ini diucapkan dengan lisan, tanpa dibarengi dengan hati. Orang awam bisa melakukan ini bertujuan untuk memulai hatinya dengan disertai dengan ucapan lisan. Hal ini biasanya dilakukan orang awam.

b. Zikir Khafi

zikir ini dilakukan dengan khusuk oleh hati, yang dimaksud ialah dengan suara hati saja, bisa dilakukan dengan lisan maupun tidak. Kebanyakan seseorang sudah mengaplikasikan kepada diri dalam hatinya akan memiliki rasa kedekatan kepada Tuhan-Nya serta merasakan kehadiran dalam kehidupan.

c. Zikir Haqiqi

melakukannya menggunakan seluruh jiwa. Melakukannya dimana saja, raga, dengan menjauhi larang Allah, dan senantiasa untuk mendekatkan diri kepadanya. Yang diingat hanyalah Allah semata. Orang yang melakukan dzikir ini harus melakukan mulai dari dzikir jali dan khaffi.

⁴⁰ Ensiklopedi Islam. Jilid 6. Jakarta: PT Ichtiar Baru van Houve. hlm., 332.

4. Peranan Dzikir Bagi Manusia

Dalam hidup manusia akan menginginkan kepuasan dalam dirinya dan serba mewah untuk mencari kentrertraman semua itu dilakukan setiap orang, dan itu tidak memandang setatus siapa orang tersebut, pasti ia akan menginginkan itu.

Allah menciptakan kita dengan semua kebaikan untuk mendekat kepadanya, ajaran allah akan menjadi tentram dan tenang, hal itu ada dalam ajaran islam. Dalam islam untuk mendapat ketenangan jiwa, keselamatan, kedamaian dan itu sudah dijanjikan oleh Al-qur'an kitab suci umat manusia untuk menunjukan cara untuk mencapai ketenang itu. Dengan dzikir hati akan menjadi tentram dan damai.⁴¹

5. Waktu yang Utama untuk Zikrullah

Meskipun pada dasarnya semua tempat dan setiap waktu adalah baik dan tidak terlarang bagi kita untuk mengingat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, namun sesungguhnya ada beberapa waktu dan tempat yang paling baik dan utama untuk berdzikir kepada Allah, adalah:

a. Zikrullah Setelah Menjalankan Ibadah Shalat

Diantara waktu yang sangat baik dan dianjurkan untuk mengingat Allah adalah setelah

⁴¹Mawardi Labay El Sulthani. 2011. *Zikir dan Doa dalam Kesibukan*. Jakarta selatan : Al- Mawardi Prima. Hal. 52-54.

menjalankan ibadah shalat, baik shalat wajib maupun shalat sunnah. Mengingat Allah setelah atau mengiringi ibadah shalat adalah amal qauliyah yang senantiasa dilakukan Rasulullah Shallallahu „Alaihi Wa Sallam sepanjang hidupnya.

Bagi kaum muslimin, shalat adalah ibadah yang paling penting dan utama dalam Islam. Zikir merupakan perwujudan paling nyata pengabdian dan penyembahan kita terhadap Allah. Dengan kata lain jika kita melaksanakan shalat itu artinya kita telah menyembah Allah. Karena sesungguhnya shalat adalah perintah Allah yang harus kita lakukan lima kali dalam sehari semalam. Allah berfirman:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ
لِذِكْرِي

Artinya: *Sesungguhnya Aku Ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain aku, Maka sembahlah Aku dan Dirikanlah shalat untuk mengingat Aku.* (QS. Thaha 14)⁴²

Shalat padahakikatnya adalah suatu bentuk komunikasi antara manusia dengan Allah yang paling efektif. Karena itu, sungguh sangat baik jika pada saat-saat sesudah maupun menjelang) menunaikan shalat diiringi dengan zikrullah dan

⁴²Departemen Agama RI. 2009. Mushaf Al-Qur“an dan Terjemahnya. Jakarta : Pustaka Al- Kautsar. Hal. 554.

menyampaikan doa-doa permohonan kepadanya.

b. Zikrullah Ketika Mendapat Musibah

Dalam menjalani kehidupan ini, sungguh seorang yang beriman tidak akan pernah bisa bebas dan lepas dari adanya berbagai ujian dan cobaan yang berasal dari Allah. Dan kita juga tidak akan senang terus dan tidak pula akan mengalami kesusahan dan kesempitan selamanya, sebab susah dan senang, lapang dan sempit, sedih dan bahagia bagi kehidupan kita adalah bagaikan dua sisi mata uang yang akan datang silih berganti. Ada saatnya kita berhadapan dengan hal yang sama sekali tidak kita inginkan seperti datangnya musibah, bala maupun bencana dengan berbagai bentuknya, namun pada saat yang lain kita juga akan dapat merasakan kelapangan dan kebahagiaan. Karena sesudah kesulitan pasti akan ada kemudahan, sebagaimana disebutkan dalam Al-qur'an:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

Artinya : *karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.* (QS. AL-Insyirah : 5-6)

Memperoleh kebaikan dan kelapangan adalah dambaan dan harapan bagi setiap orang, sebaliknya mendapatkan musibah, bala bencana dan sesuatu yang tidak menyenangkan hati merupakan sesuatu yang paling ditakuti dan

dihindari oleh semua orang. Namun sayangnya sekuat apapun kita menghindari musibah, bala atau bencana, musibah akan tetap datang menghampiri kehidupan kita jika memang Allah menghendakinya. Dan pada saat itulah kita diperintahkan Allah untuk bersegera mengingat-Nya. Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ
رَاجِعُونَ

Artinya: yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: *Innalillahi wainnailaii rajiun*". (QS. Al-Baqarah : 156)⁴³

Bersegera mengingat Allah ketika ditimpa musibah, malapetaka atau bencana sesungguhnya memiliki dampak positif bagi kita. Karena dengan mengingat Allah akan menumbuhkan kesadaran bahwa segala sesuatu adalah milik Allah dan akan kembali kepada-Nya. Kesadaran dan keyakinan inilah yang akan melahirkan ketenangan batin, menumbuhkan kesadaran dan sikap tawakal dalam menerima takdir Allah. Dengan kata lain, mengingat Allah ketika sedang ditimpa musibah akan memberikan energi lahir dan batin dalam jiwa kita yang sangat dibutuhkan untuk

⁴³Departemen Agama RI. 2009. Mushaf Al-Qur'an dan Terjemahnya. Jakarta:Pustaka Al- Kautsar. Hal. 24

menghadapi segala kesulitan dan kegelisahan yang dapat mengganggu kesejahteraan hidup kita. Selain itu, mengingat Allah juga dapat menumbuhkan kesadaran dalam jiwa kita bahwa adanya kesusahan, kesempitan atau penderitaan adalah sunnatullah yang akan menimpa kita atas kehendak-Nya. Disini Allah bermaksud untuk menguji kualitas iman dan taqwa kita terhadap-Nya.

c. Mengingat Allah di Sepertiga Malam

Sepertiga malam yang sangat terakhir adalah waktu yang sangat baik dan utama untuk mengingat Allah, sebab pada saat itu Allah turun ke langit dunia, dengan menyatakan bahwa Allah akan mengabulkan doa, mengampuni dosa siapa saja yang pada saat itu memohon ampunan dan berdoa kepada-Nya.

Hal ini mengisyaratkan kepada kita bahwa sepertiga malam yang terakhir adalah waktu yang sangat berharga dan utama. Waktu yang sangat baik untuk kita mengingat dan memanjatkan doa permohonan kepada Allah. Selain itu, pada sepertiga malam yang terakhir adalah waktu yang sangat bening dan nyaman, kondisi yang demikian ini akan sangat membantu kita untuk bisa lebih khusyuk dalam berzikir dan berdoa kepada Allah.

C. Bersyukur

Semua kenikmatan dan kebahagiaan yang terdapat dalam diri seseorang manusia merupakan sebuah kenikmatan dari Allah Swt. Istilah dari semua

itu adalah bersyukur dengan bersyukur sudah termasuk berterima kasih kepada kenikmatan yang sudah diberi kepada kita. Saat kita mengucapkan terimakasih kepada seseorang yang sudah memberi kita suatu hal, disitu kadang kita lupa akan berterimah kasih kepada Allah. Seharusnya yang kita lakukan yaitu mensyukuri nikmat yang sudah diberinya.

Dalam kamus bahasa indonesia memberi pengertian sebagai rasa berterimah kasi kepada Allah SWT. Dengan mengungkapkan perasaan senang dan lega⁴⁴ bersyukur biasanya ditandai dengan kemampuan mengubah respon emosi terhadap kejadian yang pernah dialami sehingga menjadikan sesuatu itu lebih bermakna.

1. Manfaat Bersyukur

Sayyid Quthb berpendapat bahwa manfaat bersyukur terbagi menjadi empat yaitu⁴⁵

a. Mensucikan jiwa

Dengan bersyukur maka bisa membersihkan jiwa karena dengan begitu dapat membuat orang terhindar dari sifat yang buruk seperti sombong atas segala yang sudah didapatnya.

b. Mendorong jiwa untuk beramal saleh

⁴⁴W.J.S Poerwadarminta. 2007. *Kamus Umum Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta : Balai Pustaka. Hal 117

⁴⁵Ahmad Yani, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*, (Jakarta : Al Qalam, 2007), hlm. 251-252.

Bentuk dari bersyukur bisa diwujudkan dengan beramal dengan memanfaatkan apa yang sudah di dapat dari jerih payahnya selama di kehidupan. Dengan kenikmatan yang banyak amal akan terus dilakukan.

c. Menjadikan orang lain ridha

Dengan kita bersyukur, sesuatu yang sudah diberikan oleh orang lain akan sangat berguna bagi orang tersebut. Sehingga orang tersebut memberi keridhaan atasnya.

d. Memperbaiki dan memperlancar interaksi sosial

dalam terjun di kehidupan sangat baik untuk menjalin interaksi sosial yang baik. Orang bersyukur akan bisa melakukan upaya untuk memperbaiki dan memperlancar interaksi sosial tersebut. Sehingga tetap bersyukur apa yang sudah diperolehnya.

2. Aspek-Aspek Bersyukur

Dalam penjelasan Al-Munajjid sukur bisa dilihat dengan tiga aspek diantaranya :

a. Mengenal Nikmat

Merenungkan dalam hati, sadar akan kenikmatan yang sudah diberikan oleh Allah SWT yang berup apa saja yang sudah dimiliki.

b. Menerima Nikmat

Berterimah kasih kepada yang memberi nikmat serta keberkahan yang sudah dikasih karena semua itu bentuk karunia dan kemurahan dari sang pencipta.

c. Memuji Allah atas Pemberian Nikmat

Dalam memuji ada berbagai macam tetapi mujahid menjelaskan ada dua macam bersifat umum yaitu dengan memuji sudah bersifat baik dan dermawan, sebagainya. Yang kedua yaitu yang bersifat khusus diantaranya segala sesuatu kenikmatan yang sudah diberi akan dibacakan dengan lisan serta dapat menggunakan dengan baik dan benar di jalan-Nya.⁴⁶

3. Perwujudan Rasa Sukur

Bersyukur dapat dilakukan dengan lidah, hati, dan anggota badan lainnya untuk menentai Allah pernyataan tersebut dikatakan oleh Al-Fauzan Adapun pengertian dari ketiga hal tersebut, diantaranya :

a. Bersyukur dengan hati

seseorang akan merasakan kenikmatan pada dirinya, sehingga ia tidak akan lupa dengan yang menciptakannya semua itu merupakan seseorang yang bersyukur dengan hati dan lisan. Dan bersyukur akan pemberian Allah swt.

b. Bersyukur dengan lidah

Seseorang yang dapat menikmati pemberian dari Allah dan mensyukurinya itu bentuk dari bersukur dengan lidah. Ada cara lain dengan memuji Allah dengan kecintaanya.

⁴⁶Alfin Nadhiroh, “*Hubungan Kebersyukuran dengan Kebermaknaan Hidup Orang Tua yang Memiliki Anak Autis*”, Skripsi. Malang : Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, 2012), hal.13-14

c. Bersyukur dengan anggota tubuh

Bersyukur sudah diberikan anggota tubuh yang lengkap dan digunakan dengan sebaiknya, dengan beribadah kepada Allah. Salah satu bentuk perwujudan sukur dapat dilakukan dengan bersujud sukur.⁴⁷

4. Penghalang Syukur

Pendapat Aura Husna menyebutkan 5 hal yang menjadikan penghalang syukur⁴⁸ diantaranya :

a. Hati yang sempit

Hawa nafsu akan selalu berfikir selalu memikirkan materi. Jika kenyataan yang terjadi pada dirinya tidak sesuai dengan apa yang diinginkan hati akan kecewa, marah dan tidak terima pada diri sendiri. Dan meragukan apa yang diberikan Allah swt, sehingga ia merasa tertekan dengan dirinya sendiri sehingga tidak dapat berkembang.

b. Mudah mengeluh

Keluhan cenderung akan melahirkan pikiran-pikiran dan sifat-sifat negatif dalam diri seseorang yang nantinya akan menjadi penghalang bagi dirinya untuk bersyukur.

c. Memandang remeh terhadap nikmat Allah swt

⁴⁷ Ibid, 15-16

⁴⁸ Aura Husna (Neti Suriana), *Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013)

Menganggap biasa apa yang sudah diberikan Allah juga akan menjadikan seseorang menjadi tidak bersyukur.

d. Enggan berbagi

Banyak seseorang yang masih tidak bersyukur apa yang dimilikinya sehingga enggan membagikan sedikit yang dimilikinya karena mereka masih merasa kekurangan, ketika ia mau membagi takut miskin.

Terdapat tiga penghalang syukur yang disebutkan oleh Muhammad Syafi'ie el-Bantanie,⁴⁹ yakni sebagai berikut :

a. Cinta dunia

Cinta dunia akan membuat diri kita akan selalu merasa kurang dan tidak puas pada apa yang dimiliki dan menjadikan serakah serta lupa diri, lupa untuk bersyukur dengan apa yang dimiliki.

b. Bakhil

Orang yang bakhil akan menahan hartanya dan enggan mendermakan hartanya. Bakhil akan menjauhkan seseorang dari sikap syukur, bahkan mendatangkan azab Allah di dunia dan di akhirat, sebagaimana dijelaskan dalam surat Ali Imron ayat 180.

⁴⁹Muhammad Syafi'ie el-Bantanie. *Dahsyatnya Syukur*, (Jakarta : Qultum Media, 209), hal. 66

c. Hasud

Sifat Hasud merupakan cerminan rasa tidak puas terhadap apa yang telah dikaruniakan Allah, karena itu hasud menjauhkan seseorang dari syukur.

e. Mudah putus asa

Mudah putus asa ketika menjalani proses perjuangan, membuat seseorang jadi enggan bersyukur karena menjadikan rintangan serta penghalang sebagai kambing hitam untuk sebuah kegagalan, dan akhirnya berhenti berjuang dan menyalahkan nasib atas kegagalan yang diterima.

5. Hakikat Syukur

Imam Ghazali menjelaskan bahwa syukur tersusun atas tiga perkara⁵⁰ yakni:

- a. Ilmu, pengetahuan tentang nikmat dan pemberiannya, serta menyakini bahwa semua nikmat berasal dari Allah Swt dan yang lain hanya sebagai perantara untuk sampainya nikmat, sehingga akan selalu memuji Allah Swt dan tidak akan muncul keinginan memuji yang lain. Sedangkan gerak lidah dalam Memuji-Nya hanya sebagai tanda keyakinan.
- b. Hal (kondisi spiritual), yaitu karena pengetahuan dan keyakinan melahirkan jiwa yang tenang. Membuatnya senantiasa senang dan mencintai yang

⁵⁰Iman Ghazali, *Taubat, Sabar dan Syukur*, (Jakarta: PT. Tintamas Indonesia. Cet. VI, 1983), hal. 197

meberi nikmat, dalam bentuk ketunduka, kepatuhan. Men-syukuri nikmat bukan hanya menyenangkan nikmat tersebut melainkan juga mencintai yang meberi nikmat yaitu Allah Swt.

- c. Amal perbuatan, ini berkaitan dengan hati, lisan dan anggota badan, yaitu hati yang berkeinginan untuk melakukan kebaikan, lisan yang menampakkan rasa syukur dengan pujian kepada Allah Swt dan anggota badan yang menggunkan nikmat-nikmat Allah Swt dengan melaksanakan perintah Allah Swt dan menjahui laranga-Nya.

3.Percaya Diri dan Karastristik Anak Jalanan

a. Percaya Diri

Islam mengajarkan kepada manusia bagaimana pentingnya rasa percaya diri. Seperti ayat Al-Qur`an Surat Ali Imran ayat 139, menjelaskan bahwa :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : “ *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman*”.

Dari penjelasan tersebut Allah melarang seseorang hambanya untuk bersusah apa yang sudah diberikan oleh-Nya karena akan menyebabkan hilangnya semangat pada dirinya. Dengan begitu Allah juga tidak melarann seseorang terhadap apa yang ia cintaiyang dimasud yaitu kekayaan dan

teman yang akan membangkitkan semangatnya, dan dapat membuat ia tersenyum gembira.

Para ahli berpendapat tentang rasa percaya diri adalah dimana seseorang berkeyakinan dengan potensi yang dimilikinya dengan kemampuan itu mampu untuk membuat dirinya bersemangat dan mampu untuk mencapai tujuan yang dilakukan⁵¹ berbeda dengan Anshory yang menjelaskan pendapatnya tentang percaya diri. Seseorang memiliki potensi yang luar biasa dalam dirinya untuk melakukan sesuatu keinginannya tanpa ada suruhan dari seseorang maupun paksaan dari orang sekitar, semua itu tumbuh dari diri sendiri.⁵²

Dapat disimpulkan pengertian percaya diri ini sangat diperlukan dalam diri kita, karena kalau seseorang yang mempunyai kepercayaan diri ia akan mendapat keberhasilan dalam hidupnya. Percaya diri sangat penting diterapkan ketika masih kecil oleh orang tua. Orang tua bisa melatih anak supaya berani untuk tampil di hadapan publik dengan cara yang menyesuaikan diri. Konseli sebelum berdiam diri dia pernah mengisis acara di beberapa *event*, pertama pentas seni di sekolah, kemudian mengisis acara perpisahan kakak kelas, tampil di acara pendopo, dan di balai pemuda, dan terakhir mengisi acara di sekolahnya.

b. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri

⁵¹Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002), hal.6

⁵²Anshory, I, *Membangun Potensi diri*, (Jakarta : Erlangga, 2000), hal. 27

Anchok Ahmadi berpendapat tentang apa saja faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri⁵³ diantaranya yaitu :

1. Polaasuh

Dalam perkembangan anak ada peran keluarga yang dapat berpengaruh lebih untuk perkembangan anak kedepannya. Hurlock berpendapat tentang pola asuh yang paling bagus untuk menunjang perkembangan anak, demokratis yang cocok untuk perkembangan anak. Tersebut bisa dengan melatih keberanian seseorang anak dan menyelesaikannya secara mandiri.

2. Jenis kelamin

Jenis kelamin, laki-laki maupun perempuan ini mempengaruhi perkembangan terhadap percaya diri seseorang. Laki-laki biasanya bersikap mandiri dan bisa melindungi wanita, ia juga beranggapan sebagai mahluk tuhan yang sangat kuat, tetapi perempuan biasanya dianggap lema.

3. Pendidikan

Pendidikan sering kali menjadi tolak ukur sebagai penilaian tentang keberhasilan seseorang kelak. Biasanya seseorang memandang dengan jenjang pendidikan yang

⁵³ Anchok Ahmadi, A., *Psikologi Sosial*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002), hal. 27

dimiliki seseorang, ketika ia pendidikannya tinggi maka akan tinggi derajatnya atau anggapan orang tentang dirinya. Memiliki pendidikan mudah untuk menunjukkan kemampuannya. Begitu sebaliknya dengan yang pendidikannya rendah, ia akan di pandang remeh.

4. Interaksisosial

Interaksi ini berasal dari keluarga dan masyarakat. Jika ada dukungan yang baik dari keluarga sekitar bisa menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi. Dalam masyarakat juga begitu, jika mereka bersikap biasa akan memudahkan seseorang dalam berkembang.

5. Penampilan fisik

Seseorang yang berpenampilan bagus akan diperlakukan dengan baik sebaliknya dengan seseorang yang mempunyai penampilan yang kurang menarik akan dipandang remeh dan dikucilkan.

c. Perlunya Kepercayaan Diri

Dalam diri manusia seharusnya ada tertanam kepercayaan diri untuk membentuk individu dalam menuju perubahan, dengan percaya diri akan membangun semangat baru, serta dapat berprestasi. Seseorang yang percaya diri akan mengetahui saat ia mendapat kekurangan pada dirinya. Sehingga ia bisa mengontrol dirinya. Dia juga bisa menerima pendapat dari orang sekitar dan bisa memberikan

semangat buat orang lain. Orang yang percaya diri akan selalu bersemangat dan maju untuk setiap yang dia lakukan.

d. Ciri-Ciri Orang Percaya Diri

1. Percaya akan kompetensi, kemampuan diri sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat kepada orang lain.
2. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani menjadi diri sendiri.
4. Memiliki pengendalian diri yang baik.
5. Memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah, serta tidak bergantung kepada orang lain.
6. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya.
7. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri.⁵⁴

e. Karakteristik Anak Jalanan

⁵⁴Fatimah, E, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : pustaka Setia, 2006), hal. 149

Anak jalanan ialah anak yang sadah melepas diri oleh keluarganya biasanya mereka berkeliaran di jalan untuk mencari uang buat menyambung kehidupan sehari-hari. Dengan penampilan yang serba kotor, kumuh sehingga akan menimbulkan pemikiran masyarakat yang negatif terhadap mereka. Ciri-ciri psikis dari anak jalanan yaitu acuh tak acuh, penuh dengan kecurigaan, berani menanggung resiko, mandiri dan bearani. Anak jalanan membutuhkan rasa aman dan kasih sayang serta hubungan harmonis dengan orang tua, keluarga serta masyarakat

4. Aplikasi *Self Control Teraphy* Melalui Metode Menjernihkan Hati Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Anak Jalanan Di Sidoarjo

Control diri ini dapat bertujuan untuk individu dalam mengarahkan sikap yang ada dalam individu agar positif dan menghilangkan fikiran negatif serta dapat menghasilkan tindakan yang baik. *Self Control* ini bisa dilakukan sekali setela teraphy, kemudian setiap individu dapat melatih dirinya sendiri melalui metode yang sudah ada.

Untuk meningkatkan kepercayaan diri selain dapat motivasi dari keluarga atau orang lain kepercayaan diri ini dapat ditingkatkan melalui *Self Control*. Anak jalanan tidak semua mendapat motivasi dari keluarga maupun orang maupun lingkungan sekitar, maka aplikasi *Self Control* ini aplikasi yang baik untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Dalam metode menjernihkan hati ini ada tiga pendekatan yaitu pertama, dengan memaafkan

dalam terapi ini konselor memahami dengan memaafkan akan mengurangi tekanan, hinaan dari luar. Dengan memaafkan, mengikhlaskan perbuatan buruk yang terjadi pada diri kita dan mengembalikan perbuatan buruk yang menimpa. Kedua, berdzikir dalam metode berdzikir ini konselor menerapkan sebelum tidur minimal embaca istogfar selama sepuluh kali dengan begitu membuat hati tenang dan membuat control diri baik. Ketiga, bersyukur. Dengan bersyukur apa yang ada pada diri kita. Bersyukur di beri kesehatan dan anggota tubuh yang sempurna. Dengan bersyukur yang akan difikirkan adalah hal-hal yang baik.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Sebelum melakukan penelitian hal yang harus dilakukan adalah melakukan uji literasi terlebih dahulu guna untuk mengetahui penelitian yang pernah di uji sebelumnya dan memastikan penelitian yang kita uji belum pernah dilakukan. Penelitian-penelitian terdahulu yang relevan sebagai berikut :

1. Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Bagi Seorang Tahanan Kasus Pencurian Di Rutan Medaeng Surabaya.
Oleh : Syarif Hidayatullah, Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya 2018

- Persamaan
Persamaan dari penelitian ini adalah meningkatkan kepercayaan dengan menggunakan metode kualitatif
- Perbedaan

penelitian saya menggunakan aplikasi *Self Control Trapy* dalam meningkatkan kepercayaan

2. Efektivitas Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Santri Di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya.

Oleh : Romadhoni, Muhammad Wildan 2017

- Persamaan

Persamaan dalam penulisan peneliti ini adalah sama mengkaji tentang meningkatkan kepercayaan diri

- Perbedaan

Dalam penelitian saya menggunakan metode kualitatif, dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan bentuk control grup dsain untuk mengetahui hasil dari penelitian

3. Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas Ix Mts Negeri Sleman Kota. Yogyakarta.

Oleh : Eka Kurbiawan, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017

- Persamaan

Persamaan dalam penulisan peneliti ini adalah sama mengkaji tentang meningkatkan kepercayaan diri

- Perbedaan

Dalam penelitian saya menggunakan aplikasi *Self Control Terapy* sedangkan penelitian ini menggunakan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan siswa

4. Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Anak Jalanan Oleh Yayasan Setara Kota Semarang: Analisis Fungsi Bimbingan Islam.

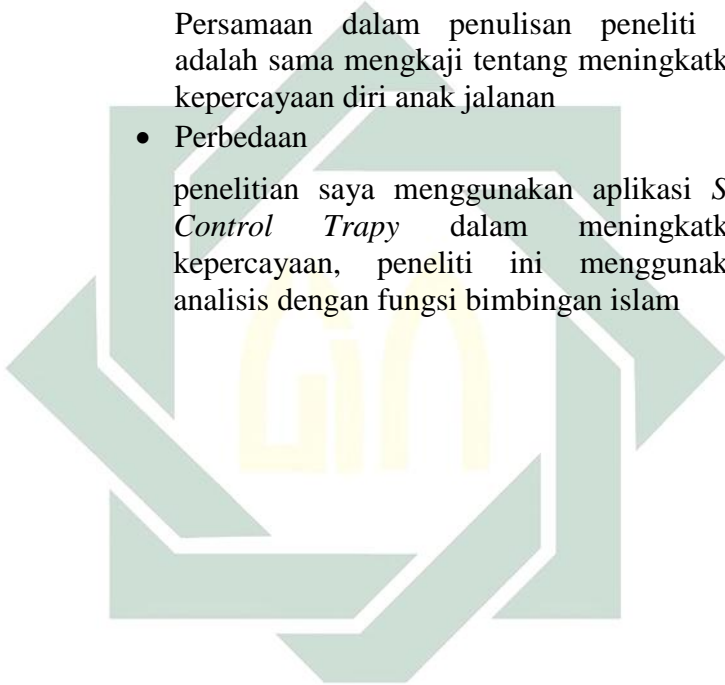
Oleh : Idul Munir, UIN Walisongo Semarang, 2018

- Persamaan

Persamaan dalam penulisan peneliti ini adalah sama mengkaji tentang meningkatkan kepercayaan diri anak jalanan

- Perbedaan

penelitian saya menggunakan aplikasi *Self Control Trapy* dalam meningkatkan kepercayaan, peneliti ini menggunakan analisis dengan fungsi bimbingan islam



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode atau metodologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari proses berpikir, analisis berpikir, serta cara mengambil kesimpulan yang tepat, dilengkapi dengan penelitian dan observasi. Sedangkan penelitian adalah sebuah kegiatan terstruktur ditujukan untuk mengetahui perkara serta seluk-beluk sesuatu.⁵⁵

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian kualitatif karena metode kualitatif bertujuan dapat memperoleh data yang mengandung arti secara lebih mendalam. Arti merupakan data pasti yang sebenarnya, data pasti sendiri adalah suatu nilai di balik data yang nampak. Dalam penelitian ini, menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah Metode penelitian kualitatif juga sering disebut metode baru, karena popularitasnya belum lama dan proses penelitiannya lebih bersifat seni kurang terpoli⁵⁶

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif karena peneliti ingin mengetahui bagaimana *Self Control Teraphy* Melalui Metode Menjernihkan Hati Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Jalanan

⁵⁵Afifuddin, Beni Ahmad Saebani, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2014), hal 41

⁵⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 205-206.

Di Sidoarjo. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus adalah salah satu metode penelitian dalam ilmu sosial. Dalam riset yang menggunakan metode ini, dilakukan pemeriksaan longitudinal yang mendalam terhadap suatu keadaan atau kejadian yang disebut sebagai kasus dengan menggunakan cara-cara yang sistematis dalam melakukan pengamatan, pengumpulan data, analisis informasi.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat atau subyek yang menjadi sasaran oleh peneliti, antara lain :

a. Konseli atau Klien

Konseli merupakan remaja berumur 16 tahun yang bertempat tinggal di Gempol Viaduk Pasuruan. Konseli merupakan seorang anak laki-laki yang duduk di bangku SMP. Konseli hidup bersama kedua orang tuanya, ayah konseli bekerja sebagai pengamen jalanan di sekitar Alun-Alun Sidoarjo sedangkan ibu konseli pedagang kaki lima di dalam Alun-lun. Kegiatan sehari-hari konseli juga sebagai pengamen jalanan dan mengasuh kedua adiknya serta belajar bersama di komunitas *Save Street Child* di Sidoarjo. Konseli mempunyai bakat suara yang bagus dan pandai bermain gitar. Tetapi konseli lebih berdiam diri dan konseli kurang percaya diri karena minder ia sebagai anak jalanan.

b. Konselor

Konselor adalah seseorang mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya.

c. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian bertempat di komunitas *Save Street Child* bertempat di Jl. Entalsewu Rt. 13 Rw. 06 Buduran Sidoarjo.

3. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, penelitian menggunakan tiga tahapan diantaranya :

a. Tahap Pra-Lapangan

Tahapan ini guna untuk menyusun rancangan dalam penelitian, memilih lapangan penelitian, memilih dan memanfaatkan informan, menyiapkan perlengkapan penelitian dan persoalan lapangan, dari keseluruhan itu digunakan oleh peneliti untuk memperoleh deskripsi secara global tentang objek penelitian yang akhirnya menghasilkan rencana penelitian bagi peneliti selanjutnya.

Dalam penelitian tentang anak jalanan yang kurang percaya diri, konseli berada di komunitas *Save Street Child* di Sidoarjo. Peneliti meminta izin perihal penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terhadap konseli. Kemudian peneliti menyiapkan beberapa instrumen penelitian yang dibutuhkan dilapangan seperti pedoman wawancara dan observasi untuk mendapatkan berbagai informasi mengenai konseli.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

dalam tahapan ini peneliti terlebih dahulu memahami penelitian, mempersiapkan diri untuk memasuki lapangan, menjalin keakraban dan berperan serta mengumpulkan data guna untuk memperdalam isis permasalahan yang diteliti, Peneliti menggunakan cara mengumpulkan data-data dan hasil wawancara serta observasi yang telah dilakukan.

Dala penelitian ini konselor mempunyai bekal untuk memasuki lapangan, sehingga mudah untuk memperoleh data serta menjalin hubungan dengan konseli, melakukan wawancara serta observasi selama proses pemberian terapi menjernihkan hati.

c. Tahap Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara melalui data yang didapat, mengorganiskan data, memilahnya menjadi satuan yang bisa dikelola, menemukan apa hal hal penting yang dapat dipelajari, kemudian memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Berikut ini adalah Analisis data kualitatif menurut Seiddel:

- a. Mencatat hasil catatan lapangan, memberi kode agar sumber data dapat ditelusuri
- b. Mengumpulkan, memilah, mengklasifikasi, membuat ikhtisar, menginfestasikan, lalu membuat indeks.
- c. Berpikir, dengan cara membuat agar kategori data itu memiliki makna, mencari serta mengemukakan pola dan berbagai hubungan dan membuat temuan umum.

4. Jenis dan Sumber data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk verbal. Adapun jenis data penelitian ini adalah: Data Primer yaitu data yang diambil dari sumber utama lapangan⁵⁷ dimana data dengan latar belakang konseli, perilaku konseli, dan dampak yang akan di alami oleh konseli kedepannya. Data primer pada penelitian ini, diperoleh langsung dari melalui wawancara dan observasi terhadap konseli.

Data sekunder adalah data yang diperoleh melalui sumber kedua atau berbagai sumber seperti keluarga, teman, kerabat dan lain-lain untuk melengkapi data primer.⁵⁸Data Skunder adalah data yang diambil dari sumber kedua dan diperoleh secara tidak langsung atau berbagai sumber guna untuk melengkapi data primer. Dalam penelitian ini, data sekunder yaitu data yang sudah tercatat dalam buku, data sekunder bisa diartikan dengan data yang diperoleh peneliti dari sumber yang sudah ada

b. Sumber Data

Sumber data adalah salah satu yang paling penting dalam penelitian. Sumber data adalah subyek dari mana

⁵⁷ H.M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hlm. 128

⁵⁸ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, (Surabaya Universitas Airlangga, 2001), hal 128

data diperoleh.⁵⁹ sumber data adalah unsur utama yang dijadikan sasaran dalam penelitian untuk memperoleh data-data yang kongkrit dan yang dapat memeberikan informasi untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian.⁶⁰ Jika terjadi kesalahan dalam memahami sumber data, maka data informasi yang diperoleh akan meleset. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber Data Primer, yaitu sumber data yang diperoleh langsung dari konseli, dan pendampingan kognitif yang di dapat dari penelitian dari konselor. Sumber data primer yaitu sumber utama yang menjadi tempat untuk mendapatkan data.⁶¹ Sedangkan jenis data Skunder, yaitu data-data yang berupa wawancara, serta observasi yang berkaitan denga penelitian tersebut.data yang diambil dari sumber kedua atau berbagi sumber guna melengkapi data primer.⁶²

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data sangatlah berguna dalam mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan sebagai berikut :

a. Observasi

Observasi merupakan pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh

⁵⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktek*, (Jakarta; Rineka Cipta, 19980, hal 8

⁶⁰ E. Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif Dalam Psikologi*, Jakarta; LPSP3 UI, 1983, hal. 29

⁶¹ Sugiyono.*Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung : CV. Alfabeta, 2009), Hal. 62-63

⁶² Burhan Bugin.*Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantittif dan Kualitatif*, (Surabaya : Universitas Arlangga, 2001), hal 128

peneliti. Observasi yaitu pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang diteliti. Observasi ini dilakukan untuk mengamati di lapangan mengenai fenomena sosial yang terjadi dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencatatan. Gejala yang diteliti secara langsung itulah yang dinamakan dengan observasi.⁶³

Teknik observasi pada dasarnya digunakan untuk mengamati ataupun melihat apa perubahan fenomena sosial yang berkembang dan kemudian bisa dilakukan penilaian pada perubahan itu.⁶⁴

b. Wawancara

Wawancara adalah proses pengumpulan data dengan melalui tatap muka antara pihak penanya dengan pihak yang di tanya atau penjawab. Wawancara dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan secara langsung oleh penanya kepada yang di wawancarai.

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengajukan pertanyaan secara langsung kepada konseli. Memaparkan secara jelas juga mengenai aplikasi *Self Control Trapy* Melalui Metode Menjernihkan Hati Dalam Meningkatkan Kepercayaan Anak Jalanan Di Sidoarjo.

Konselor juga mengajukan pertanyaan kepada ketua komunitas konseli mengenai kehidupan sehari-

⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal.145

⁶⁴ Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), hal. 63

hari, perilaku, serta kebiasaan konseli saat berada di sekitar Alun-Alun Sidoarjo.

Tabel 1.1
Tabel Jenis Data, Sumber Data, dan Teknik Pengumpulan Data

No.	Jenis Data	Sumber Data	TPD
1.	1. Biodata Konseli 2. Identitas Konseli 3. Pendidikan Konseli 4. Usia Konseli 5. Keadaan Fisik Konseli 6. Kondisi Lingkungan Konseli 8. Tingkah sehari-hari konseli	Konseli + Informan dan dokumentasi	W+O + D
2.	Lokasi Penelitian	Informan dan dokumentasi	O + D
3.	Deskripsi	Konselor	O

	tentang konselor		
4.	Deskripsi proses konseling	Konselor + Konseli	W + D
5.	Deskripsi hasil proses konseling	Konselor + Konseli	W

Keterangan :

TPD : Teknik Pengumpulan Data

O : Observasi

W : Wawancara

D : Dokumentasi

6. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan data, mengorganisasikan data, memilih-milih menjadi satuan yang dapat di kelola, mensistensiskanya, mencari dan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari serta memutuskan apa yang diceritakan kepada orang lain.⁶⁵ Teknik analisis data merupakan proses mencari dan mengatur secara sistematis wawancara, dokumentasi, catatan lapangan dan bahan lain-lainya.

Dalam melakukan analisis data, peneliti mnggunakan tehnik analisis deskriptif yakni berusaha mendeskripsikan serta mnginterpretasi apa yang ada

⁶⁵Lexy J. Maleog, *Metode Penelitian Kualitati*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 248

(mengenai kondisi atau hubungan yang ada, proses yang sedang berlangsung)⁶⁶

Adapun data yang dianalisis adalah untuk proses *Self Control Therapy* dengan metode menjernihkan hati dengan menggunakan terapi dzikir, memaafkan dan bersyukur secara teoritik di lapangan. Selanjutnya untuk mengetahui tentang hasil penelitian yaitu dengan cara mengetahui hasil akhir dari pelaksanaan. Apakah terdapat perbedaan pada kondisi kepercayaan diri konseli sebelum dan sesudah mendapatkan bimbingan dengan terapi *Self Control* menggunakan metode menjernihkan hati.

7. Teknik Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif di butuhkan teknik pengecekan keabsahan data, Supaya data ini benar-benar bisa di pertanggung jawabkan maka sehingga memperoleh tingkat keabsahan data. Teknik untuk memeriksa keabsahan data antara lain :

a. Keabsahan Konstruk

Keabsahan data dapat diperoleh melalui proses pengumpulan data-data yang tepat. Salah satu cara adalah melalui proses teknik triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan, diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data tersebut. Patton mengemukakan terdapat empat macam

⁶⁶Sumanto, *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*, (Jakarta ; CAPS), hal .179

triangulasi sebagai teknik suatu pemeriksaan guna mencapai keabsahan, antara lain:⁶⁷

1. Triangulasi Data

Yaitu menggunakan dan mengumpulkan sumber data berupa dokumen, hasil wawancara, dan hasil observasi, bisa dengan melakukan wawancara kepada objek yang dianggap mempunyai sudut pandang berbeda

2. Triangulasi Peneliti

Yaitu pengujian data yang dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari beberapa peneliti dalam mengumpulkan data yang semacamnya. Pada penelitian ini misalnya bisa dilakukan oleh dosen pembimbing serta dapat memberikan masukan.

3. Triangulasi Teori

Penggunaan teori yang berbeda bertujuan untuk memastikan data yang dikumpulkan sudah memenuhi syarat yang dibutuhkan.

4. Triangulasi Metode

Yaitu pengujian data dengan jalan membandingkan data penelitian yang dilakukan dengan menggunakan beberapa metode yang berbeda tantangan data yang bermacam

⁶⁷ Afifuddin, Beni Ahmad Saebani, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2003)Hal 143

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Secara Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Umum Lokasi Penelitian

Desa Ental Sewu merupakan salah satu desa yang bertempat di Kecamatan Buduran, Kabupaten Sidoarjo. Desa ini terbagi menjadi dua dusun dan tiga perumahan yaitu dusun Ental Sewu dan dusun Pendopo. Serta Perumahan Graha Sewu, Perumahan Citra Garden dan Perumahan Kahuripan Nirwana. Di desa Ental Sewu ini tempatnya cukup strategis karena dekat dengan perkotaan dan dekat jalan raya, serta dekat dengan rel kereta api. Sebagian mayoritas penduduk disitu adalah pekerja, pengusaha.

Dalam setiap dusun memiliki fasilitas tersendiri diantaranya ada balai Rw, dan Musholah. Di desa Ental Sewu penduduknya kurang berbaur karena kebanyakan pekerja dari pagi hingga sore. Di desa tersebut jarang ada pengajian bulanan atau pengajian rutin. Tetapi pada saat memasuki bulan ramadhan tiba, ada tradisi yang setiap tahunnya dilakukan oleh masyarakat Desa Ental Sewu. Setiap satu minggu selama bulan puasa tiba masyarakat mengadakan kegiatan buka bersama dengan warga yang bertempat di Balai Desa Ental Sewu. Selain itu, juga dihadiri oleh perwakilan pengurus Kecamatan Buduran dan dari Kapolsek Dan ramil.

Kabupaten Sidoarjo adalah sebuah kabupaten di Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Ibu kotanya adalah Sidoarjo. Kabupaten ini berbatasan dengan Kota Surabaya dan Kabupaten Gresik di utara, Selat Madura

di timur, Kabupaten Pasuruan di selatan, serta Kabupaten Mojokerto di barat. Bersama dengan Gresik, Sidoarjo merupakan salah satu penyangga utama Kota Surabaya, dan termasuk dalam kawasan Gerbang kertosusila.

Kabupaten Sidoarjo ialah sebagai salah satu penyangga Ibu kota Provinsi Jawa Timur merupakan daerah yang mengalami perkembangan pesat. Keberhasilan ini dicapai karena berbagai potensi yang ada di wilayahnya seperti industri dan perdagangan, pariwisata, serta usaha kecil dan menengah dapat dikemas dengan baik dan terarah. Dengan adanya berbagai potensi daerah serta dukungan sumber daya manusia yang memadai, maka dalam perkembangannya Kabupaten Sidoarjo mampu menjadi salah satu daerah strategis bagi pengembangan perekonomian regional. Kabupaten Sidoarjo terletak antara 11205' dan 11209' Bujur Timur dan antara 703' dan 705' Lintang Selatan. Kabupaten Sidoarjo terdiri atas 18 kecamatan, yang dibagi lagi atas sejumlah desa dan kelurahan.

Sidoarjo mempunyai slogan yaitu Pertanian Maju, Andalan Industri, Bersih, Rapi, Serasi, Hijau, Sehat, Indah dan nyaman Artinya Kabupaten Sidoarjo merupakan daerah pertanian yang subur sebagai pangan, mempertahankan pertanian yang maju agar bisa swasembada pangan dengan cara identifikasi pertanian dan menggunakan mekanisasi teknologi tepat guna, di samping itu mendorong perkembangan industri yang semakin meningkat, maka kedua hal ini harus berkembang secara serasi. Selain itu masyarakat Kabupaten Sidoarjo berbudaya hidup dengan

lingkungan yang bersih, rapi, serasi, hijau, sehat, indah dan nyaman.

2. Deskripsi Konselor, Konseli

a. Deskripsi Konselor

Dalam hal ini peneliti bertugas untuk memberikan bimbingan dan konseling kepada kliennya melalui interaksi langsung yang bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan yang sudah dihadapi oleh konseli.

Adapun yang menjadi konselor dalam penelitian ini yaitu :

1) Biodata Konselor

Nama : Dina Noviana W.P

Tempat, Tanggal Lahir : Sidoarjo, 08-11-1998

Alamat : Desa Wagir Kwangan Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo

Agama : Islam

Status: Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

Semester : VII (Delapan)

2) Pendidikan

Tamat SDN Damarsi : 2010

Tamat SMPN Tlasih : 2013

Tamat SMK Kesehatan : 2016

Dalam pengalaman penelitian, konselor sendiri sangatlah terbatas.

- 1) Konselor pernah melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di PAUD Melati Inklusi Trisula Sidoarjo 2019
- 2) Konselor pernah melakukan pendampingan di Komunitas Anak Jalanan Sidoarjo 2019
- 3) Konselor pernah menjadi pemateri melatih kemandirian di Komunitas Anak Jalanan yang bertempat di Alun-Alun Sidoarjo
- 4) Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Gondoruso Kecamatan Pasirian Kabupaten Lumajang 2019.

b. Deskripsi Konseli

Konseli berumur 16 taun , Adapun yang menjadi konseli adalah :

Nama : Rizal (Samaran)

TTL : Sulawesi, 31 Desember 2004

Usia : 16 Tahun

Agama : Islam

Hobi : Bernyayi

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Alamat : Jl. Candi Jaya Balai Desa N0. 333 Rt.8 Rw. 05 Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo.

Cita-Cita : Tentara

Konseli merupakan seseorang yang mengalami masalah, permasalahan yang ia alami inilah yang membuat konseli memerlukan bantuan konselor. Dalam penelitian ini konseli merupakan siswa SMP kelas dua yang memiliki sifat kurang percaya diri karena

lingkungan dan latar belakang sosial konseli. Dalam menyelesaikan masalah konselor menggunakan *Self Control Therapy* dengan metode menjernihkan hati.

1. Latar Belakang

Konseli adalah anak ke 3 dari 4 bersaudara. 4 saudaranya itu bertempat tinggal yang sama bersama orang tua. Konseli sering berpindah tempat tinggal karena tidak punya tempat tinggal yang tepat. Tempat tinggal konseli hanya satu ruangan dan dalamnya ada kamar mandi. Konseli kurang kasih sayang dari kedua orang tuanya, waktu ia masih masih berumur 5 tahun ia sering di ajak oleh ibunya untuk mengemis. Saat ibunya mengemis konseli berdiam diri duduk di trotoar jalan. Ayah konseli berkerja sebagai pengamen di lampu merah Alun-Alun Sidoarjo, ia juga berkerja sebagai tukang parkir di area Alun-Alun Sidoarjo. Ibu konseli juga bekerja sebagai pengamen jalanan dengan membawa anak-anak nya. Dua saudara dan konseli bersekolah pada layaknya anak-anak yang butuh pendidikan. Biaya sekolah konseli dan dua saudaranya dibantu oleh komunitas *Save Street Child*.⁶⁸Setiap pulang sekolah konseli mengamen di lampu merah yang ada di Sidoarjo, uang yang didapat oleh konseli dikumpulkan untuk membantu modal ibunya berjualan. Kakak pertama konseli menjaga adiknya dirumah kadang juga bermain di sekitar Alun-Alun Sidoarjo. Pada bulan November 2019 keluarga konseli pindah tempat kontraan di daerah Candi Sidoarjo, dengan berjalannya waktu ibu konseli berjualan air putih dan makanan ringan dengan berkeliling di daerah Alun-

⁶⁸Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 21Desember 2019

Alun sidoarjo. Konseli tetap berkeliaran di jalan raya tetapi tidak untuk mengamen, setiap sabtu dan minggu konseli datang ke bascame Komunitas *Save Street Child* untuk bergabung belajar bersama.

2) Keadaan Ekonomi Konseli

Kondisi keluarga ialah Pra Sejahtera dengan berpenghasilan sedikit, dimana tidak bisa memenuhi kebutuhannya. Pekerjaan ayah konseli adalah seseorang pengamen dan ibu seseorang pengemis, setelah menjadi pengemis ibu konseli berdagang dengan membawa air putih dan makanan ringan di area Alun-Alun Sidoarjo. Dengan penghasilan itu mereka membiayai empat anak mereka. Sebelum mengamen konseli bergantung pada penghasilan orang tua, setelah itu konseli memilih mengamen supaya bisa membantu membantu keluarganya dengan mengamen di pinggir jalan. Tetapi konseli sudah jarang mengamen, karena ia membantu ibunya berjualan di Alun-Alun Sidoarjo. Kadang konseli mengamen saat keuangan ibu dan ayahnya tidak cukup untuk memenuhi kehidupan sehari-hari.

3. Latar Belakang Agama Konseli

Ia berada dalam lingkungan yang tidak berbasis islam. Keseharian konseli sering berada diluar ataupun dijalan dan dikelilingi oleh lingkungan yang keras, meskipun konseli anak jalanan ia tidak pernah mau dikasih uang kalau tidak dari hasilnya sendiri. Dalam komunitas *Save Street Child* konseli juga diberi materi keagama.⁶⁹ Dengan metode menjernihkan hati ini

⁶⁹Hasil Observasi dan Wawancara dengan konseli tanggal 21Desember 2019

peneliti berharap tidak hanya bisa meningkatkan kepercayaan konseli tetapi bisa membuka hati konseli untuk mengenal agama lebih mendalam lagi.

4) Latar Belakang Sosial

Jika dilihat dari latar belakang ia seseorang yang baik dan dapat berinteraksi dengan baik dengan teman-temannya. Namun suatu ketika sering menyendiri dan malu saat bertemu dengan orang-orang baru. Pada saat konseli berada di dalam komunitas ia juga bisa berinteraksi dengan baik dengan teman-temannya. Tetapi ketika diluar dia lebih berdiam diri. Konseli merupakan anak yang baik diantara teman-temannya yang lain.

5) Latar Belakang Pendidikan Konseli

Konseli bersekolah di sekolah dasar (SD) di desanya. Setelah selesai ia melanjutkan sekolah menengah pertama (SMP) sampai saat ini ia masih belajar.

3. Deskripsi Masalah

Observasi terhadap konseli bermula pada tanggal 12 Oktober 2019 pada saat konselor ikut bergabung di komunitas *Save Street Child*. Pada saat itu ketua komunitas menawarkan kepada konseli untuk tampil di acara ajang silaturahmi di Balai Pemuda. Tetapi konseli menolak dan tidak menghiraukan tawaran tersebut. Setiap ada acara di luar komunitas konseli berubah sikap lebih pendiam dan lebih sering duduk dibelakang. Dari observasi tersebut konselor melihat kurang percaya diri yang muncul pada diri konseli. Konseli

mempunyai bakat suara yang bagus dan pandai menggitar. Konseli bercerita kalau konseli baru saja bergabung di komunitas *Save Street Child* Sidoarjo sebelumnya konseli mengamen dan berkeliaran di sekitar Alun-Alun Sidoarjo. Konseli seseorang muslim yang masih minim pengetahuan agama. Tetapi konseli mempunyai sopan santun yang baik, saat bertemu dengan orang yang baru bertemunya konseli bersikap baik dan menjaga kesopannya.

Konseli menceritakan bahwa “*Memang ya mba saya ini dari keluarga tidak mampu mba, tetapi mba saya tidak suka orang-orang memandang saya dengan sebutan anak jalanan, dulu itu mbak saya pernah mengisi acara di sekolah saya mba waktu itu ada acara perpisahan kakak kelas kalau tidak salah, dan mc nya memanggil saya dengan menyebut saya anak jalanan, saat saya tampil ada beberapa orang yang melihat saya dengan sinis dan saya sempat mendengar ada yang ngomong apasih anak jalanan itu tidak bisa apa-apa, dari situ mbak saya mulai berfikiran tidak enak, apakah saya tidak bisa tampil dengan maksimal, orang tua saya juga selama ini juga tidak pernah mendukung saya mba, saya selalu dianiarkan, dari situ mbak saya sudah malas dan mending berdiam saja mba*”⁷⁰ ayah konseli bekerja sebagai pengamen jalanan dan ibu konseli sebagai pengemis, setelah tahun berlalu sekarang ibu konseli berjualan air mineral dan jajan ringan di daerah Alun-Alun Sidoarjo. Dengan penghasilan yang minim sekalali sehingga konseli ikut membantu ayah dan ibunya untuk ikut mengamen di jalanan. Setiap pulang sekolah konseli ganti baju lalu mengamen, selesai mengamen ia ke Alun-Alun

⁷⁰Hasil wawancara dengan konseli pada hari Jum’at, 27 Desember 2019

Sidoarjo untuk menemui ibunya dan berada di *bascamp*. ”orang tua saya pernah tidak mencari saya saat saya pulang larut malam, ataupun bertanya kepada saya akan pergi kemana”⁷¹ Keseharian konseli menghabiskan waktunya di daerah Alun-Alun Sidoarjo. Dengan membantu ibunya kadang sekedar menyendiri dengan membawa gitar yang dimiliki sambil menyanyi, kadang berkumpul dengan teman-teman anak jalan lainnya. Konseli tidak seperti anak jalanan lainnya, ia selalu menerima apa adanya yang terjadi pada dirinya. Setelah mengamen uang penghasilannya dikasihkan orang tua untuk membantu pengeluaran dan membiayai sekolahnya. Beda dengan teman-teman lainnya, mengamen hanya untuk kesenangan pada dirinya. Konseli pandai bergaul tetapi konseli sedikit bicara saat bersama teman-temanya, konseli sering menyendiri menyanyi dan memainkan gitar yang ia punya. Di dalam *bascamp* difasilitasi dengan mainan tradisional dan alat musik, serta kegiatan rutin futsal.

Menurut teman dekat konseli di komunitas *Save Street Child*, konseli merupakan teman yang baik pandai bergaul dan sering membantu teman-temanya. Tetapi itu dulu, sekarang konseli lebih pendiam tidak seperti dulu⁷² Di komunitas *Save Street Child* konseli seseorang yang pendiam tidak banyak bicara tetapi dia sangat menghargai pertemanan dan persaudaraan antar anak jalanan.

⁷¹Hasil wawancara dengan konseli hari pada hari Jum'at, 27 Desember 2019 pukul 16.15

⁷²Hasil wawancara dengan teman komunitas pada tanggal 28 September 2019

Sedangkan menurut pendamping kognitif konseli selalu berdiam diri, konseli tidak pernah mau saat disuruh mengisi acara, dengan potensi yang bagus pada dirinya pendamping kognitif ingin mengembangkannya juga konseli kurang dukungan dari orang tua serta perhatian dari keluarganya.⁷³ Konseli memerlukan bimbingan dan motivasi supaya bisa berubah lebih baik dari sebelumnya.

Konselor akan mencoba membantu untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami oleh konseli dengan memberikan motivasi untuk memberi rasa percaya diri. Berikut tabel sebelum terapi :

Tabel 2.1
Gejala Koseli Sebelum Pelaksanaan Terapi

N.	KEADAAN KONSELI	Sebelum Terapi		
		A	B	C
1.	Konseli kurang kasih sayang dari orang tua	✓		
2.	Konseli berdiam diri saat bertemu orang-orang baru	✓		
3.	Mudah putus asa	✓		
4.	Kurang mengenali potensi yang dimilikinya	✓		

⁷³Hasil wawancara dengan pendamping kognitif konseli pada tanggal 28 September 2019

- Keterangan : a. Sering
b. Kadang-Kadang
c. Tidak Pernah

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Penerapan *Self Control Therapy* Melalui Metode Menjernihkan Hati Untuk Meningkatkan Kepercayaan Anak Jalanan Di Sidoarjo

Pelaksanaan konseling ini dilakukan kurang lebih dua bulan, dengan pertemuan yang disesuaikan dengan konseli. Saat memulai proses konseling, konselor sedikit menjelaskan waktu pelaksanaan dalam proses konseling. Adapun proses konseling bertempat di Alun-Alun Sidoarjo, dan dirumah konseli hal ini karena konseli sering berada di Alun-Alun Sidoarjo karena di rasa tempat itu sangat nyaman disamping itu konseli juga membantu ibunya berjualan. Dengan kesibukan konseli membantu ibunya berjualan keliling, maka proses konseling selalu disesuaikan dengan tidak sibuknya konseli saat tidak berjualan. Dari penjelasan tersebut, maka konselor melakukan proses konseling dengan penyesuaian jadwal oleh konseli dan beberapa narasumber lainnya. Konselor berdiskusi dengan ketua komunitas lalu disampaikan ke orang tua konseli mengenai waktu, tempat dan suasana. Berikut ini merupakan langkah-langkah konselor selama proses konseling :

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan langkah dari awal ‘pembuka’ awal peneliti dalam menjalankan proses dalam pelaksanaan konseling. Langkah tersebut digunakan untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Sebelum melakukan identifikasi masalah, terlebih dahulu konselor melakukan pertemuan untuk menciptakan kedekatan antara konselor dan konseli sehingga tercipta suasana yang nyaman, hangat, dan aman. Apabila suasana tersebut telah tercipta, konseli akan bebas mengungkapkan dan mengutarakan apa saja yang menjadi keluh kesahnya di pikirannya.

Berdasarkan identifikasi masalah yang dilakukan konselor saat dan setelah proses konseling terjadi konseli menjelaskan bahwa Keseharian konseli sebelum bergabung di komunitas anak jalanan ia adalah seseorang pengamen mulai dari lampu merah porong sampai lampu merah Alun-Alun Sidoarjo, setiba di Alun-Alun konseli duduk sendiri dan memainkan gitar yang dia punya, setelah bergabung di komunitas anak jalanan ia merasa lebih baik dari sebelumnya, mulai dari mengamen dan sekarang sudah membantu ibunya berjualan di sekitar Alun-Alun. Dari kecil konseli kurang kasih sayang dari orang tua, mulai dari keseharian konseli, ia sering diajak ibunya untuk mengamen dan berkeliaran di jalan.

Konseli berasal dari keluarga Pra Sejahtera, dengan penghasilan yang minim ayah dan ibunya tetap menyekolahkan ke tiga anaknya tersebut. Konseli juga sering terlambat sekolah bahkan tidak

masuk sekolah karena terlambat. Saat berada disekolah konseli dapat bergaul dengan baik dengan teman-temannya. Tetapi ketika konseli disuruh untuk tampil dalam acara sekolah konseli juga tidak pernah mau dengan alasan konseli tidak bisa.⁷⁴ Sehingga kurang mengenali potensi yang dimilikinya. Di saat konseli menampilkan potensinya kemudian perasaan konseli terhadap orang lain yang memandangi dirinya tidak baik, seketika konseli menyerah dan memilih berdiam diri.

b. Diagnosis

Hasil dari mengidentifikasi masalah melalui informasi konseli, konselor mendiagnosis beberapa penyebab dari kurang percaya diri yang dialami oleh konseli. Berikut adalah diagnosis dari konselor. Konseli sedikit dapat perhatian dari orang tua sehingga konseli merasa dirinya tidak diperdulikan dan di biarkan dengan begitu saja oleh orang tua.

Konseli berdiam diri saat bertemu orang-orang baru. Konseli tidak suka dan tidak nyaman saat ia berada di keramaian. Ia merasa ketika ada yang melihatnya perasaan jadi tidak enak, dan cenderung menilai dia sebagai anak jalanan yang nakal dan sama sekali tidak memiliki potensi yang bagus.

Permasalahan yang dialami konseli yaitu kurang percaya diri, penyebabnya ialah saat ia tampil di salah satu *event* acara disekolahnya ada seseorang yang melihat dia dengan sinis, sehingga ia

⁷⁴Hasil wawancara dengan pendamping kognitif konseli tanggal 28 januari 2020

berfikir bahwa orang tersebut tidak suka dengan dirinya dan penampilanya karena ia hanya seseorang anak jalanan.

c. Prognosa

Berdasarkan data-data dan kesimpulan, maka konselor menetapkan tindakan atau bantuan kepada konseli, yaitu dengan metode menjernihkan hati menggunakan terapi berdzikir, memaafkan dan bersyukur. Konselor memilih metode ini karena cocok untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli. Saat konseli tidak percaya diri dengan potensinya, langkah konselor untuk melatih sikap percaya dirinya dengan metode menjernihkan hati dengan terapi berdzikir, memaafkan dan bersyukur. Metode yang diberikan kepada konseli yaitu berupa tugas rumah dapat dilakukan setiap hari dan sebelum tidur juga *Book Motivation* Meskipun tugas rumah ini awalnya susah untuk diberikan ke konseli yang setiap harinya menghabiskan waktu di jalanan, tetapi dengan seiring berjalannya waktu, perlahan tugas rumah ini dapat diterima oleh konseli dan perlahan konseli menerapkan setiap harinya.

d. Treatment

Pada langkah ini, konselor memberikan bantuan konseling kepada konseli dengan mengontrol diri menggunakan metode menjernihkan hati melalui berdzikir, memaafkan, dan bersyukur untuk diberikan kepada konseli. Dengan tujuan untuk mengenali potensi yang dimiliki, serta tidak mudah putus asa dan menumbuhkan motivasi sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri pada konseli.

Self Control disini, berfungsi untuk mengontrol diri konseli, menenangkan pikiran, selain itu, *Self Control* untuk mengatasi klien dimana tidak bisa mengendalikan dirinya.. Jika dihubungkan dengan masalah konseli yang mengakibatkan klien tidak percaya diri, maka dengan cara mengontrol diri yang baik dan bisa memahami dirinya maka untuk bersyukur, memaafkan, menerima keadaan dan meningkatkan kepercayaan diri akan terproses dalam diri konseli.

Menjernihkan hati dapat dilakukan dengan berbagai macam diantaranya dengan berdzikir, dengan berdzikir konseli bisa mengingat Allah, berdzikir konseli dapat menerima ketetapan atau ujian yang terjadi pada diri konseli sehingga tidak mudah menyerah, untuk mensyukuri pemberian Allah yang baik dan positif sehingga dibutuhkan sikap bersyukur, karena besar kecil masalah jika kita bersyukur maka kita akan menemukan hikmah dari semua masalah. Jika sudah mampu untuk bersyukur dengan permasalahan, disitu klien bisa memaafkan dan mengikhlaskan kejadian-kejadian yang dulu pernah di alami.

Pada metode menjernihkan hati ada tiga metode diantaranya :

- a. Berdzikir, senantiasa untuk mengingat Allah dalam setiap apa yang terjadi pada dirinya
- b. Memaafkan, dengan memaafkan kesalahan orang lain sehingga dapat berlapang dada dalam menghadapi sesuatu, sehingga membuat hati tenang

- c. Bersyukur, atas sesuatu yang sudah diberikan oleh Allah dengan apa yang sudah diberikan dengan anggota tubuh yang sempurna serta dikelilingi orang-orang yang baik.

Pada pertemuan pertama dengan konseli⁷⁵ konselor berusaha untuk memahami bagaimana kepribadian konseli dan keseharian yang dilakukan konseli. Pada tahap awal ini, konselor mendapat informasi-informasi dari lingkungan tentang masalah yang dihadapi oleh konseli. Di awal pertemuan konseli masih belum bercerita keseluruhan tentang masalah konseli, karena konseli masih sedikit tertutup, meskipun konseli sebelumnya sudah pernah bertemu dengan konselor. Di awal pertemuan konselor hanya bercerita tentang kejadian dan seputar keseharian yang pernah terjadi. Tanpa menyinggung atau menghubungkan dengan masalah yang dihadapi. Pada pertemuan selanjutnya konseli mulai terbuka dan banyak cerita sehingga memudahkan konseli untuk mengetahui permasalahan yang dialami, setelah itu konselor dapat mendiagnosa permasalahan yang dialami oleh konseli. Pada pertemuan ketiga dan keempat konselor mulai memberikan *treatment* atau terapi pada konseli.⁷⁶ Di tahap ini konselor membutuhkan waktu dua pertemuan untuk melakukan terapi.

Penyebab permasalahan pertama yang diterapi adalah masalah mudah putus asa. Kejadian yang pernah dialami oleh konseli ini adalah pernah mengisi acara dan ada beberapa orang yang

⁷⁵Data didapat pada hari Sabtu, 27 Desember 2019

⁷⁶Pada Hari Sabtu, 4 Januari 2020

melihatnya dengan sinis, sehingga dia berfikir tidak disukai orang-orang karena anak jalanan. Konselor memberikan terapi awal dengan berdamai dengan dirinya sendiri, bertujuan untuk membiasakan hati selalu tenang. Konselor melatihnya dengan membaca dzikir supaya hati menjadi tenang. Disaat hati konseli menjadi tenang maka timbulah rasa kepercayaan diri. Konselor memberikan selebar kertas yang berlafadz istigfar, setelah memberi selebar kertas konselor mencotahkan bacaan istigfar lalu di tirukan oleh konseli. Setelah konselor mencontohkan tiba-tiba raut muka konseli menjadi terdiam. Kemudian konselor membacakan lagi bacaan istigfar kemudian konseli berusaha pergi dengan izin menemui teman-temannya. Tetapi seketika konselor memberi penegasan untuk tetap duduk ditempatnya. Disitu konselor masuk kembali untuk menstruktur fikiranya supaya bisa menerima informasi yang positif, konselor memberi tahu manfaat dari dzikir. Konselor kembali menyuruh konseli untuk mengucapkan istigfar bersamaan dengan konselor, kemudian konseli mau. Setelah konseli mengucapkan istigfar beberapa kali konselor menanyakan pertanyaan, setelah mengucapkan lafadz istigfar apakah hati merasa sedikit tenang dan nyaman, konseli menjawab iya. Lalu, konselor berdiskusi kembali tentang lafadz yang sudah dibaca oleh konseli dengan perlahan konselor akan memberikan pemikiran baru, dengan arti istigfar setelah itu konseli berusaha untuk menerima pemikiran baru itu. Jika sudah sering dipahami dan diterapkan dalam pikiranya, pada akhirnya pikiran baru tersebut

akan menetralkan ke dalam pikirannya yang akan membangkitkan semangatnya. Kemudian konselor memberikan tugas rumah dengan membiasakan lisan dan hati berdzikir. Konselor mencontohkan ketika sebelum tidur membaca lafadz istigfar minimal sepuluh kali. Konseli menerima tetapi dengan keraguan takut dia lupa melafalkan bacaan istigfar tersebut.

Pada penyebab permasalahan konseli mudah putus asa, konselor berikan terapi pada pertemuan ketiga dengan melatih konseli untuk berdzikir sebelum tidur supaya hati konseli menjadi damai dan tenang. Pada pertemuan keempat konselor berganti fokus permasalahan, yaitu masalah kurang kasih sayang orang tua, dan kurang mengenali potensi yang dimilikinya.

Penyebab permasalahan kedua yang dialami konseli adalah kurang kasih sayang, ia mengatakan bahwa *ibu bapaknya selama ini tidak pernah mendukung saya tidak pernah tanya kemana saya pergi dan dengan siapa*. Dalam masalah ini konselor memberikan motivasi berupa bersyukur, yakni konseli seharusnya banyak mengenali nikmat dan bersyukur kepada Allah SWT. Karena telah mempertemukan kakak-kakak atau pendamping dan teman-teman di komunitas *Save Street Child* yang baik terhadap konseli. Sehingga konseli juga harus mempunyai sikap baik dan berterimakasih kepada pendamping, dan teman-teman di komunitas. Serta tidak berdiam diri dan menyendiri saat berkumpul bersama teman-teman di komunitas karena mereka semua sayang kepada konseli. Sehingga konseli tidak perlu merasakan kurang kasih sayang dan

konseli dapat menjalankan keseharian dengan penuh semangat, konselor memberikan motivasi yakni bersyukur masih diberi orang tua dan masih tinggal bersama orang tua. Kemudian konselor memberikan pengertian tentang kesibukan orang tua dalam mencari nafkah untuk menghidupi keseharian konseli dan keluarga. Kemudian konseli berdiam diri, tiba-tiba konseli mengucapkan kalimat istigfar dan berkata berarti saya selama ini salah sudah berburuk sangka dan menjauh dari teman-teman yang baik, saya harusnya bersyukur masih di beri keluarga kedua setelah keluarga saya.

Penyebab masalah ketiga yang dialami konseli adalah kurang mengenali potensi yang dimilikinya. Konseli mengatakan bahwa saat ia tampil merasa dilihat orang-orang dengan sinis sehingga dia berfikir tidak bisa menampilkan dengan baik. Pada langkah ini konselor masih memberikan motivasi saat proses konseling. Konselor berdiskusi dengan konseli. Apakah semua manusia di duni ini diciptakan oleh Allah dengan anggota tubuh yang lengkap, tentunya konseli menjawab tidak. Disitu konselor perlahan memberikan pemikiran baru yang akan diterima oleh konseli. Selanjutnya konselor memberikan *motivasion* pada walpaper ponsel konseli. Guna untuk memberikan semangat dan motivasi agar percaya diri bahwa dirinya mampu untuk menampilkan dengan baik. Dengan membuka ponselnya walpaper “ *Man Jaddah Wal Jadda*” Karena sapa saja ketika ber-sungguh pasti mendapat hasil. Denga begitu konseli bisa belajar dan bersemangat lagi untuk berlatih. Semua manusia mempunyai potensi untuk tumbuh berkembang dan

Allah sudah memberikan modal berupa otak dan akal yang lebih baik dibandingkan dengan makhluk hidup lainnya didalam bumi ini. Qur'a Ar-Ra'd ayat 11 :

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمَنْ خَلْفَهُ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Dari penjelasan ayat diatas dengan masalah konseli adalah saat konseli tidak mau berubah dan berusaha dengan keinginan diri, Allah tidak akan pula merubah sesuai dengan keinginan konseli.

Penyebab permasalahan ke empat adalah berdiam diri saat bertemu dengan orang-orang baru. Hal ini di dapat dari hasil observasi konseli berdiam diri saat keluar dari komuitas dan berdiam diri serta memilih di tempat yang tidak begitu ramai.⁷⁷ Konselor merekontruksi pemikiran klien dengan berdiskusi. Konselor apa yang menyebabkan konseli merasa seperti itu dengan berdiskusi tentang saat ia berdiam diri, konseli memberi jawaban saat respon orang-orang sekitar yang melihat dirinya tidak enak dan sinis atau datang pada suatu tempat sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri itu muncul. Pada tahap ini konselor memberikan terapi memaafkan, konselor merekontruksi pemikiran klien dengan berdiskusi. Lalu konselor meyakinkan bahwa respon orang-orang sekitar adalah wajar halnya bagi manusia dan membuang perasangka buruk tentang pandangan orang tentang dirinya agar hati lebih tenang, kemudian konseli molantarkan

⁷⁷ Pada tanggal 12 Oktober 2019, pukul 15.30

pertanyaan apa mungkin dengan saya memaafkan dan mengikhhlaskan semuanya semua akan baik yah mba. Konselor berbicara, iya dengan cara memaafkan dan mendoakan misalnya “ Ya allah berikan kebaikan kepadanya” dan dilakukan dengan sepenuh hati hingga merasakan kedamaian dengan begitu konseli bisa memaafkan dan dapat menemukan tujuannya yaitu mengembalikan kepercayaan dirinya.

e. Evaluasi

Dalam tahap evaluasi ini, konselor melakukan pengamatan apakah ada perubahan pada diri konseli. Sebelumnya konselor mengasih pertanyaan pada konseli dapat digunakan, awalnya konseli ragu-ragu dalam menjawab kemudian konselor meyakinkan agar bisa meningkatkan kepercayaan dirinya dan selalu bersikap positif.

Suatu ketika konseli memberi kabar gembira, konseli bercerita ketika ia mendapat tawaran untuk tampil di komunitas ia menyetujui dan mau, asal didampingi dengan ketua komunitas. Konselor juga melakukan mewawancarai kembali kepada data skunder untuk perubahan selepasdilakukanya proses konseling.

2. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan *Self Control Teraphy* Dengan Menggunakan Metode Menjernihkan Hati Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Jalanan di Sidoarjo

Berdasarkan terapi yang telah dilakukan konselor dengan melalui berbagai tahap, konselor

mendapat hasil bahwa perilaku kurang percaya diri mulai dari mudah menyerah, tidak menerima tawaran untuk mengisi acara itu berangsur-angsur dapat berkurang. Hasil pernyataan tersebut diberikan samadanta skunder melalui wawancara pendamping kognitif konsli dikomunitas. Setelah treatment diterapkan pada konseli, perilaku seperti berdiam diri bertemu dengan orang lain, menyendiri saat bersama teman-temannya sudah tidak ditampakkan lagi. Tetapi kadang ia masih butuh adaptasi saat bertemu dengan orang-orang baru. Hal ini dikarenakan konseli sudah berani memaafkan dan bersyukur dan berdzikir supaya hati konseli menjadi tenang dan damai.

Pada proses konseling ini memberikan dampak yang positif terhadap konseli. Konseli sudah berani menerima tawaran dan saat kumpul bersama teman-teman komunitas ia selalu bercanda seperti teman-teman lainnya. Semua perubahan tersebut, bagaimana konselor tidak akan puas begitu saja. Pasti, perkembangan naik-turun pada konseli dapat terjadi sewaktu waktu. Maka dari itu, konselor akan melakukan pendampingan kepada konseli dan mengetahui perkembangannya pada saat konselor berada dan bergabung mengajari di komunitas tersebut. Konselor juga tetap memantau perubahan dan pergaulan konseli.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Prespektif Teoritis

Dalam penelitian ini, analisis data yang digunakan adalah deskriptif komparatif digunakan dalam penelitian ini. Deskriptif komparatif adalah teknik analisis data yang membandingkan keadaan

konseli sebelum konseling dan sesudahnya dilaksanakannya proses konseling. Dan hasilnya akan terlihat setelah analisis dilakukan. Apakah proses konseling berpengaruh pada perubahan yang dialami konseli atau tidak. Berikut adalah analisis data tentang proses dan hasil *Self Control Teraphy* untuk meningkatkan kepercayaan diri.

a. Proses Pelaksanaan *Self Control Traphy* Melalui Metode Menjernihkan Hati Untuk Meningkatkan Kepercayaan Anak Jalanan Di Sidoarjo

Pada saat melakukan proses konseling dan pemberian terapi, konselor sudah melaksanakan sesuai dengan tahapan yang terdapat pada teori konseling. Sesuai dengan langkah dan tahapan yang telah dilakukan konselor bersama konseli, peneliti dapat menjelaskan data yang didapat dan proses yang saat berlangsung. Di antara prosesnya adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi, dan evaluasi. Pada tahapan ini akan dijelaskan deskriptif sebagaimana metode penelitian yang digunakan oleh peneliti, yaitu dengan menggunakan metode penelitian kualitatif.

Berikut adalah langkah-langkah proses konseling dari tahap awal hingga tahap akhir :

- a. Pada langkah pertama, konselor mulai mengumpulkan informasi yang didapat dari tiap-tiap informan. Informasi tersebut yang nantinya akan mejadi data penunjang dalam penelitian ini. Pengumpulan data didapatkan oleh peneliti dengan cara observasi dan wawancara.

- b. Pada langkah kedua, peneliti mempelajari data yang didapat pada saat proses konseling. Meneliti gejala-gejala yang tampak pada diri konseli. Setelah itu, menetapkan jenis masalah apa yang dialami oleh konseli. Konselor juga mencari tahu penyebab dari masalahnya terjadi.
- c. Ketiga, konselor menetapkan jenis terapi beserta teknik yang sesuai dengan masalah konseli. Sehingga nantinya proses *treatment* dapat bekerja secara maksimal dan dapat menjadi berhasil.
- d. Keempat, konselor memberikan terapi dengan *Self Control Teraphy* dengan menggunakan metode menjernihkan hati
- e. Pada langkah terakhir, konselor mengevaluasi proses konseling dan terapi yang telah diberikan kepada konseli.

Pada langkah pertama ini mengumpulkan informasi atau data yang didapat selama proses konseling. Konselor mendapatkan data untuk penelitian ini selain dari konseli sendiri adalah dari teman konseli yang berada di dalam komunitas. Proses pengumpulan informasi tidak hanya dilakukan sekali saja dalam proses konseling. Pengumpulan informasi atau data ada baiknya tidak dibatasi oleh waktu dan lain sebagainya. Dengan begitu, peneliti dapat leluasa mendapatkan sebanyak-banyaknya informasi terkait konseli. Sejauh itu, konselor harus melakukan penggalian informasi sedalam-dalamnya dengan mengetahui batas privasi masing-masing individu. Setelah data-data terkumpul, peneliti dapat mengetahui gejala-gejala masalah yang tampak maka peneliti dalam hal ini melakukan proses konseling pada tahapan awal, yaitu identifikasi masalah.

Pada langkah kedua, setelah mendapatkan dan mengumpulkan data tentang konseli lalu peneliti mempelajari semua data tersebut. Peneliti mendapatkan beberapa masalah yang dialami konseli. Dalam menetapkan masalah yang dialami konseli, peneliti juga harus mempertimbangkan antara semua data yang didapat dari berbagai informan. Selain itu, peneliti harus benar-benar mendalami data yang didapat dari hasil tulisannya dengan mengingat apa yang disampaikan konseli saat di lokasi penelitian. Hal ini sama dengan membandingkan data yang didapat dari hasil wawancara dengan data yang didapat dari hasil observasi yang dilakukan peneliti itu sendiri. Setelah melalui proses yang lama dalam mendalami masalah konseli, peneliti mendapatkan beberapa masalah beserta penyebab masalah itu terjadi.

Masalah konseli yaitu kurang percaya diri, diantaranya berdiam diri saat bertemu orang-orang baru, kurang kasih sayang dari orang tua, mudah menyerah dan konseli kurang mengenali potensi yang dimilikinya. Saat berada dalam komunitas konseli kadang suka berdiam sendiri dari pada berkumpul sama teman-temannya.

Langkah ketiga, peneliti yang juga sebagai konselor merencanakan dan menetapkan teknik terapi sesuai dengan permasalahan yang dialami konseli. Pada tahap sebelumnya, konselor mampu menetapkan jenis permasalahan yang dialami konseli. Sekarang, konselor harus memilih terapi yang akan diberikan kepada konseli dengan masalah yang dihadapi. Setelah memikirkan dan

merumuskan antara masalah dan terapi yang akan digunakan, konselor menemukan kesesuaian antara masalah kurang percaya diri dengan aplikasi *Self Control Therapy* dengan menggunakan metode menjernihkan hati. Aplikasi ini menjelaskan tentang individu dalam mengarahkan sikap yang ada dalam individu agar positif dan menghilangkan fikiran negatif serta dapat menghasilkan tindakan yang baik.

Selanjutnya, konselor membantu konseli untuk menjernihkan hatinya, dengan berdzikir guna untuk memberi ketenangan pada diri konseli. Selain itu, konseli yang cenderung berdiam diri saat bertemu dengan orang-orang baru akan dirubah oleh konselor. Konselor membangun atau memberi pikiran-pikiran benar dan baik agar konseli memiliki kepercayaan diri. Lalu, konselor juga memberikan tugas rumah dengan berdzikir sebelum tidur.

Pada langkah keempat adalah proses pemberian terapi oleh konselor kepada konseli. Setelah mendapat semua data tentang pribadi konseli dan masalah konseli, selanjutnya menemukan jenis masalah dan penyebab yang dialami konseli, dan menentukan terapi yang diberikan. Maka, saatnya konselor memberi terapi yang sudah ditentukannya untuk menangani permasalahan konseli. Konseli yang sebelumnya sudah membenarkan atas diagnosa yang dilakukan konselor, konseli juga menerima untuk diberi terapi. Terapi yang diberikan konselor dengan aplikasi *Self Control Therapy* dengan menggunakan metode menjernihkan hati.

Metode menjernihkan hati disini dapat dilakukan dengan berbagai macam diantaranya dengan berdzikir, dengan berdzikir konseli bisa mengingat Allah, dengan berdzikir konseli dapat menerima ketetapan atau ujian yang terjadi pada diri konseli sehingga tidak mudah menyerah, untuk mensukuri peberian Allah yang baik dan positif sehingga dibutuhkan sikap bersyukur, karena besar kecil masalah jika kita bersyukur maka kita akan menemukan hikmah dari semua masalah. Jika sudah mampu untuk bersyukur dengan permasalahan klien yang dilakukan oleh orang lain, dan kurangnya kasih sayang orang tua disitu klien bisa memaafkan dan mengikhlaskan kejadian-kejadian yang dulu pernah di alami.

Kejadian-kejadian yang dialami oleh konseli mempengaruhi tingkat kepercayaan dirinya. Hal ini dapat dibenahi dengan merekonstruksi pikiran. Memberikan tugas rumah dengan berdzikir sebelum tidur hal ini berguna untuk menjernihkan hatinya supaya fikiran-fikiran yang negatif akan tegantikan dengan fikiran yang positif. Selain itu, kepercayaan orang tentang dirinya, diberi terapi dengan selalu memaafkan kesalahan orang lain serta mendoakan dengan berperasangka baik terhadap orang.

Akhirnya konseli menjalani beberapa tahap terapi. Seperti, tugas rumah dengan berdzikir, motivasi memaafkan kesalahan orang lain dan bersyukur apa yang sudah diberi oleh allah dan mensyukuri semua nikmatnya Allah. Konseli dapat menggunakan metode yang sudah ia pelajari pada saat bertemu orang baru, teman-temannya dan pada

saat menerima tawaran untuk mengisi acara. Pikiran-pikiran positif akan di internalisirkan ke dalam pikirannya sehingga menjadi pikiran baru yang akan terus di gunakan. Dengan begitu, perlahan akan meningkatkan rasa percaya dirinya.

Pada langkah akhir, konselor melakukan evaluasi terhadap proses konseling dan *treatment* yang selama ini sudah berlangsung. Evaluasi *treatment Self Control Therapy* dengan menggunakan metode menjernihkan hati telah menunjukkan hasil perubahan perilaku yang lebih baik. Perubahan tersebut yang perlahan akan mengarah pada perilaku tetap sehari-hari. Jika sudah membentuk perilaku tetap, maka tingkat kepercayaan diri konseli saat tampil bisa dilihat, hal ini karena konselor memberikan terapi menjernihkan hati dengan terapi berdzikir, memaafkan dan bersyukur untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Konselor juga akan mendampingi konseli dan memantau perubahan-perubahan yang mulai tampak pada diri konseli.

b. Hasil Akhir Pelaksanaan *Self Control Teraphy* Dengan Menggunakan Metode Menjernihkan Hati Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Jalanan di Sidoarjo

Dari hasil pelaksanaan konseling akan tampak sesuai semua tahapan proses konseling sudah dilalui. Pada penelitian ini, proses konseling dengan menggunakan *Self Control Teraphy* Dengan Menggunakan Metode Menjernihkan Hati dapat memberi perubahan pada diri konseli. Perubahan yang tampak adalah perubahan perilaku dan sikap.

Sejauh ini, konseli sudah memberi kabar tentang perubahannya. Namun, fikiran yang selalu berada pada diri konseli perlahan juga hilang.

Dari hasil observasi, wawancara dengan orang terdekat konseli, pendamping kognitif konseli dan pengakuan konseli sendiri, dapat diketahui bahwa konseli mengalami perubahan. Pada saat terakhir pertemuan saat dalam proses konseling, konseli menceritakan apa saja perubahan yang dia rasakan dan alami. Pada saat sebelum proses konseling konseli tidak mau menerima tawaran untuk mengisi acara atau tampil keatas panggug, sekrang ia sudah mau menerima dan akhir bulan february ia akan tampil dalam acara pentas seni di pendopo. Pada saat konseli selalu mengeluh kurang kasih sayang dari orang tua, sekarang konseli merasakan kasih sayang dari kakak komunitas dan teman-temannya bahkan ia merasakan punya keluarga kedua setelah keluarganya sendiri. Saat bertemu orang-orang baru konseli kadang masih berdiam diri.

Adapun secara jelas masalah-masalah yang dialami konseli yang menjadi bahan analisis peneliti:

1. Kurang kasih sayang dari orang tua

Kurang kasih sayang dari orang tua yang dimaksud adalah kurang perhatian dari orang tua, mulai dari kecil sampai dewasa, dikarenakan kedua orang tuanya sibuk mencari nafkah di jalanan dan ibunya sibuk beerja untuk memenuhi kehidupan sehari-hari. Ia tidak pernah ditanya pergi kemana dan pulang jam berapa. Sehingga konseli merasakan kurang kasih sayang dari orang tua.

2. Berdiam diri saat bertemu dengan orang-orang baru

Perasaan tidak enak dan merasa orang lain berfikir buruk tentangnya yang menyebabkan ia malas dan memilih untuk berdiam diri saat berada di luar komunitas. Perkataan orang-orang tentangnya selalu menjadi pikiran hal ini menyebabkan dirinya lebih pendiam.

3. Mudah menyerah

Saat konseli mendengar perkataan tentangnya tentang dia hanya anak jalanan mana bisa mungkin tampil maksimal disitu konseli sudah menyerah dan memilih untuk berdiam diri. Saat berada dikomunitas konseli merasa bahwa bersama teman-temannya ia merasa tidak nyaman, oleh sebab itu ia lebih memilih untuk menjauh tetapi saat ia menjauh, anak-anak jalanan yang berumur dua sampai lima tahun malah suka bermain denganya.

4. Kurang mengenali potensi yang dimiliki

Setelah mendengar perkataan tidak enak tentang konseli, ia merasakan bahwa ia tidak bisa maksimal dalam bernyanyi dan menggitar. Setelah itu ia tidak lagi untuk menggali atau belajar dengan potensi yang dimilikinya.

Saat konselor melakukan *follow up* pada hari rabu, 29 Januari 2020, konseli sudah menunjukkan perubahan ke arah yang lebih baik. Ia bercerita pada saat berada dikomunitas ia sudah dapat berbaur dengan teman-teman sebayanya, ia juga sudah mulai melakukan latihan bernyanyi dan menggitar bersama teman-temannya. Sekarang konseli juga sudah berusaha untuk belajar dan semangat latihan. Tetapi

konseli kadang-kadang masih berdiam diri saat beretemu dengan orang-orang baru. Karena masih membutuhkan adapasi lagi. Hal ini adalah bentuk aplikasi *Self Control Teraphy* dengan menggunakan metode menjernihkan hati diantaranya dengan berdzikir, yang awalnya ia mudah menyerah sekarang ia sudah bersemangat untuk berlatih lagi, kemudian bersyukur sebagai pengganti keluarga ia diberi oleh Allah keluarga kedua yaitu di komunitas. Selanjutnya dengan memaafkan kesalahan orang-orang yang sudah memandang dia dengan tidak enak.

Tabel 3.1
Kondisi Konseli Setelah Dilakukan
Proses Terapi

No	KONDISI KONSELI SETELAH DILAKUKAN PROSES TRAPI	Sebelum Terapi		
		A	B	C
1.	Konseli kurang kasih sayang dari orang tua			✓
2.	Konseli berdiam diri saat bertemu orang-orang baru		✓	
3.	Mudah putus asa		✓	
4.	Kurang mengenal potensi yang dimilikinya sehingga tidak dapat mengembangkan			✓

- Keterangan : a. Sering
b. Kadang-Kadang
c. Tidak Pernah

Pada tabel di atas adalah perbandingan tentang keadaan sesudah dilaksanakan proses konseling. Empat kategori permasalahan yang dialami konseli mengalami perubahan yang tampak. Sebelum proses konseling, konseli merasakan kurang kasih sayang dari orang tua. Setelah menerima proses konseling, kurang kasih sayang itu sudah merasakan adanya kasih sayang dari keluarga kedua yaitu di dalam komunitas. Lalu, berdiam diri saat bertemu dengan orang-orang baru. Setelah melaksanakan konseling, konseli sudah mulai ada perubahan meskipun kadang-kadang konseli masih pendiam saat bertemu dengan orang-orang baru. Lalu sebelum proses konseling ia menyendiri saat bersama teman-temannya. Tetapi setelah proses konseling ia merasakan kenyamanan dan kasih sayang dari teman-temannya. Mudah putus asa ini kadang kadang muncul lagi dalam diri konseli. Lalu sebelum proses konseling, konseli kurang mengenali potensi yang dimilikinya. Setelah proses konseling ia mau menerima tawaran untuk tampil di acara pendopo

2. Perspektif Kislaman

Metode yang konselor gunakan dalam treatment untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli adalah menjernihkan hati dengan Bersyukur, memaafkan, dan berdzikir untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri konseli.

Kepercayaan diri itu merupakan suatu aspek kepribadian manusia yang memiliki fungsi penting dalam meningkatkan kemampuan yang dimilikinya.

Dalam islam Al-Qur'an ialah pedoman umat Islam, dalam Al-Qur'an menjelaskan tentang penegasan mengenai kepercayaan diri yang terkandung dalam beberapa ayat-ayat yang mengindikasikan percaya diri, diantaranya adalah:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaikbaiknya.” (Q.S. At-Tiin: 4)

Dalam kehidupan sehari-hari ada beragam ujian dari Allah yang tentunya dimaksudkan untuk menguji keimanan kita dan menjadi jalan masuk jenis surga yang disediakan untuk orang beriman, terkadang kita menjadi tidak ikhlas dan menyalahkan keadaan yang dialami serta menjadi berkurang kadar keimanan yang kita miliki baik itu dalam hal beribadah kepada Allah maupun dalam berbuat baik kepada sesama. Banyak cara dapat menjernihkan hati supaya tetap menjadikan hati tentram diantaranya dzikir berarti seruan, pengingat, dan penyebutan. Sedangkan dzikir dalam arti tertentu, khususnya dalam kaitannya dengan terakat, dzikir memiliki arti melafalkan ungkapan atau bacaan tertentu. Bacaan tersebut adalah kalimat *laa ilaaha illa Allah* yang artinya tiada tuhan selain Allah. Dzikir yang biasa dilafadzkan oleh orang islam sebagai aktivitas ritual ibadah yakni meliputi

bacaan tasbih, tahmid, takbir, dan istighfar serta membaca Al-Qur'an. Semua bacaan itu diharapkan dapat mensucikan jiwa dan hati yang akan memunculkan perasaan aman dan nyaman. Firman Allah dalam (QS. Ali-Imran: 191) ⁷⁸

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ
وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ
هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah ketika berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan memikirkan penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): ‘Wahai Tuhan kami, Engkau tiada menciptakan semua ini dengan sia-sia. Engkau Maha Suci. Oleh karena itu selamatkanlah kami dari siksa neraka.’”

Kemudian memaafkan kesalahan orang lain dijelaskan dalam surat as-syura ayat 40.

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا ۗ فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ
فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ

Artinya : Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang serupa. Barangsiapa memaafkan dan berbuat baik maka pahalanya atas (tanggungan) Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang zalim.” (Asy-Syura: 40)

⁷⁸ Al-Qur'an, Al-imran : 191

Ketiga bersyukur, Syukur merupakan ajaran yang sangat penting dalam Islam, sehingga dalam al-Qur'an dan hadis ia disebut beriringan dengan zikir dan ibadah kepada Allah. Syukur dalam pengertiannya yang komprehensif mencakup perbuatan hati, lisan dan anggota-anggota tubuh yang lain. Namun demikian, banyak orang hanya terpaku pada syukur dengan lisan.

Dalam alqur'an Al-Furqan 62 dijelaskan tentang bersyukur

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنْ أَرَادَ أَنْ
يَذْكُرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا

Artinya : *Dan Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau orang yang ingin bersyukur.*

Ayat-ayat diatas tersebut ialah ayat-ayat yang berhubungan dengan temuan-temuan yang terdapat pada penelitian konselor. Hal ini menandakan bahwa cara pandang dalam islam sangatlah luas dan menyakup dalam banyaknya hal.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun hasil dari proses atau analisa dengan proses setelah pelaksanaan *Self Control Teraphy* dengan menggunakan metode menjernihkan hati dengan berdzikir, memaafkan, dan bersyukur untuk meningkatkan kepercayaan diri anak jalanan di Sidoarjo. Pada langkah ini terdapat langkah-langkah dalam proses konseling yaitu, yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau treatment, dan evaluasi atau follow up.

1. Proses *Self Control Teraphy* dilakukan dengan terstruktur. Kemudian konseling yang diberikan konselor untuk meningkatkan kepercayaan diri ialah dengan metode menjernihkan hati dengan berdzikir, bersyukur dan memaafkan. Pada saat proses konseling sedang berjalan, penyebab permasalahan yang dialami konseli tersebut nampak. Sehingga aplikasi metode tersebut juga dapat meningkatkan kepercayaan diri konseli.
2. Hasil dari proses *Self Control Teraphy* dengan menggunakan metode menjernihkan hati dengan berdzikir, memaafkan, dan bersyukur ini bisa dikatakan berhasil. Perubahan-perubahan kecil yang positif dari diri konseli dapat terlihat, meskipun masih ada masalah yang belum mengalami perubahan yang signifikan. Konseli masih membutuhkan waktu untuk melatih dirinya untuk bisa menghilangkan permasalahan yang dialami. Hal tersebut diketahui setelah melakukan evaluasi kepada konseli dan

informan lainnya. Beberapa hal yang mengalami perubahan sebelum dan sesudah proses terapi adalah perubahan konseli kurang kasih sayang dari orang tua, sekarang konseli sudah bersyukur dengan kasih sayang yang ditemukan dalam komunitas, konseli berdiam diri saat bertemu orang-orang baru, konseli sudah berani bertemu orang-orang baru dan mulai bersikap biasa, konsli mudah putus asa tetapi saat menghadapi sesuatu konseli masih ragu. Tetapi hal ini hanya membutuhkan waktu untuk melihat perubahan-perubahan ke arah yang lebih baik.

B. Saran

1. Saran bagi konselor

Alangkah baiknya, konselor lebih memperbanyak dalam membaca buku maupun literasi atau jurnal sebelum menerapkan treatment atau proses konseling agar dapat lebih maksimal dalam menangani konseli. Kemudian konselor juga terus dapat meningkatkan kemampuan keterampilan konseling sehingga proses konseling dapat berjalan dengan baik.

2. Saran untuk konseli

Tidak ada seseorang yang tidak mempunyai masalah, semua masalah terutama lahir dari pikiran masing-masing orang. Ketika berusaha untuk berusaha membangun perasangka buruk akan tidak sadar hal tersebut akan melekat pada diri sendiri. Ketika bertemu dengan orang-orang yang sinis saatnya berfikir baik terhadapnya.

3. Saran untuk pembaca

Siapapun yang telah membaca penelitian ini, dapat mengambil sebuah pelajaran dari apa yang terjadi dan hal itu sangat berharga. Menghargai seseorang meskipun hanya seseorang yang tinggal dijalanan itu lebih baik, dan dapat mendukung potensi yang dimiliki setiap orang meskipun itu bukan anggota keluarga.

C. Keterbatasan Penelitian

Hambatan yang dialami oleh peneliti hanya penyesuaian jadwal karena konseli mau bertemu saat pelaksanaan belajar bersama .

DAFTAR PUSTAKA

KBBI Online, <http://kbbi.web.id/maaf>

Al Qur'an dan Terjemahan *AL Bayat*. Bandung Timur. Ujang Berung cetakan ke-3. 2015

Al Qur'an dan Terjemahan *1000 doa*. Bandung. Mizan Media Utama cetakan ke-3. 2013

Abidin, Ahmad Zainal. *Ajaibnya Tafakkur Dan Tasyakkur Untuk Percepatan Rezeki*. Jogjakarta : Sarifah. 2014

Ahmadi, Anchok. *Psikologi Sosial*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002

Angelis, Barbara. *Confidance (Percaya Diri)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utami. 2005

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 1980

Asmaran. *Pengantar Studi Akhlak*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2002

Aqil, Said Siroj. *TASAWUF Sebagai Kritik Sosial*. Bandung: PT Mizan Pustaka Cet I, 2006

Baskin, T. W, & Enright, R. D, *Intervention studies of forgiveness Untuk memaafkan*. A meta-analysis. 2004

Beni, Ahmad Saebani, Afifuddin, Beni Ahmad Saebani, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Pustaka Setia. 2003

- Bungin, H.M. Burhan, *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013
- CP, Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT, Raja Grafindo Persada. 1992
- Departemen Sosial. *Modul-modul Pelatihan Pekerja Sosial Rumah Singgah, Analisis Kehidupan Anak Jalanan*. 2009
- Djumhana, Hanna, Bastaman. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta, cet. III, 2001
- E, Fatimah. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: pustaka Setia. 2006
- E, B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan*. Edisi 5. Jakarta: Erlangga. 1990
- El-Bantanie, Muhammad Syafi'ie el-Bantanie. *D ahsyatnya Syukur*. Jakarta: Qultum Media. 2009
- El Sulthani, Mawardi Labay. *Zikir dan Doa dalam Kesibukan*. Jakarta selatan: Al- Mawardi Prima. 2011
- F, Nashori. *Psikologi Sosiologi Islami*. Bandung: Refika Aditama, 2008
- Ghazali Imani, *Taubat, Sabar dan Syukur*. Jakarta: PT. Tintamas Indonesia. Cet. VI, 1983
- Hakim. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara. 2002

- Husna, Aura. *Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama. 2013
- Maleog, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2009
- M, Qurais Shihab. *Tafsir Al Misbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al Qur'an*. Ciputat: Lentera Hati. 2002
- Munandar Utami. *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*. Jakarta :Rineka Cipta. 2009
- Nawawi, Ismail. *Risalah Dzikir dan Doa Penerobos Tirai Rahasia Ilahi* , Surabaya: PT Karya Agung. 2008
- Nadhiroh, Alfin., “*Hubungan Kebersyukuran dengan Kebermaknaan Hidup Orang Tua yang Memiliki Anak Autis*”. Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim. 2012
- Nuryanto. *Meraih Tambahan Nikmat dengan Bersyukur*. Surabaya: Quantum Media. 2013
- Odi, Salahudin. *Anak Jalanan Perempuan*. Surabaya: Seter. 2010
- Poerwandari, E. Kristi. *Pendekatan Kualitatif Dalam Psikologi*. Jakarta; LPSP3 UI. 1983
- Pradita Sarastika. *Buku Pintar Terapi Percaya Diri*. Yogyakarta: Araksa. 2014
- Ramayulis. *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia. 2002

- Sarastika, Pradita. *Buku Pintar Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta: Araska. 2014
- Singgih D. Gunarsa. *Dari Anak sampai Usia Lanjut Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Gunung Mulia. 2009
- Sumanto. *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Jakarta: CAPS
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2012
- Subagyo Joko. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 2014
- Syamsul, N. Yusuf. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosdakarya. 2001
- Syukur, Amin. *Tasawuf Kontekstual*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2003
- Utsman, Fathimah. *Paket Pelatihan Seni Menata Hati*. Semarang : CV. Bima Sakti. 2006
- Wahab. *Menjadi Kekasih Tuhan*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta. 1997
- Yani , Ahmad. *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*. Jakarta: Al Qalam, 2007