



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI
MUHASABAH DALAM MENUMBUHKAN
KURANGNYA PENERIMAAN DIRI PADA SEORANG
REMAJA DI DESA KEBARON, KECAMATAN
TULANGAN , KABUPATEN SIDOARJO.**

SKRIPSI

Di Ajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjan Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

Ardhalia Zuraida Habiba

NIM: B93217075

Progam Studi Bimbingan Konseling Islam
Fakultas Dakwa Dan Komunikasi
Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya
2021

PERNYATAAN ORIENTASI SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ardhalia Zuraida Habiba
NIM : B93217075
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah Dalam Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri pada Seorang Remaja di Desa Kebaron, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan di tunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 22 Januari 2021
Yang Menyatakan,



Ardhalia Zuraida Habiba
NIM. B93217075

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Ardhalia Zuraida Habiba
NIM : B93217075
Judul : **Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah Dalam Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri pada Seorang Remaja di Desa Kebaron, Kec. Tulangan, Kab. Sidoarjo.**

Skripsi ini sudah dilakukan pemeriksaan serta disetujui oleh dosen pembimbing guna dilakukan pengujian.

Sidoarjo, 14 Januari 2021

Dosen Pembimbing



Dr. H Abd. Syakur, M.A.g
NIP : 196607042003021002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah Dalam
Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri pada Seorang Remaja di Desa
Kebaron, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo.
SKRIPSI

Disusun oleh :

Ardhalia Zuraida Habiba
NIM. B93217075

Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu (S1)
pada tanggal 15 Januari 2021

Tim Penguji

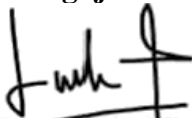
Penguji I



Dr. H Abd. Syakur, M.A.g

NIP : 196607042003021002

Penguji III



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

NIP.197311212005011002

Penguji II



Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes.

NIP.197605182007012022

penguji IV



Dr. Agus Santoso, S.Ag.

NIP.197008251998031002

Surabaya, 15 Januari 2021



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	Ardhalia Zuraida Habiba
NIM	B93217075
Fakultas/Jurusan	Dakwah dan Komunikasi
E-mail address	ardhalia.xd.2014@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 :

**Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah Dalam
Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri pada Seorang Remaja di
Desa Kebaron, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo.**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/formatkan, 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 Januari 2021
Penulis

(ARDHALIA ZURAI DA HABIBA)

ABSTRAK

Ardhalia Zuraida Habiba, B93217075, Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah Dalam Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri pada Seorang Remaja di Desa Kebaron, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo.

Fokus penelitian: Bagaimana proses munculnya serta dampak dari pemberian bimbingan konseling islam dengan terapi muhasabah dalam menumbuhkan kurangnya penerimaan diri pada seorang remaja di Desa Kebaron, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo?

Untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan metode *grounded theory* di mana pengumpulan informasi, pengembangan informasi, pengembangan serta rancangan teoritis. Dalam penelitian ini proses bimbingan konseling islam dengan terapi muhasabah dalam menumbuhkan kurangnya penerimaan diri pada seorang remaja melalui langkah Identifikasi, Diagnosis, Prognosis, *Treatment*, Evaluasi dan *Follow Up*. *Treatment* menggunakan Terapi Muhasabah dengan menjalankan kewajiban seorang muslim dengan tekun beribadah untuk membantu terketuknya pintu hatinya, pemberian masukan motivasi dengan pengarahannya menjelaskan kelebihan yang bisa dikembangkannya, dan pemberian kata-kata motivasi dengan iringan instrumen agae membantu berfikir secara positif. Hasilnya ialah mampu memikirkan dampak dari setiap perbuatan yang akan dilakukan, mengintropeksi diri agar mampu mengelola fikiran negatifnya, dengan tidak anti sosial yang berdampak pada pergaulan bebas, tidak bersikap apatis dengan keluarganya, dan mampu memilah hal baik dan buruk untuk dirinya, serta belajar untuk memahami perkataan orang tua.

Kata kunci: Bimbingan dan Konseling Islam Terapi Muhasabah, Penerimaan Diri.

ABSTRACT

Ardhalia Zuraida Habiba, B93217075, Guidance of Islamic Counseling with Muhasabah Therapy in Fostering Lack of Self-Acceptance in a Teenager in Kebaron Village, Tulangan District, Sidoarjo Regency.

Research focus: How is the process of emergence and impact of providing Islamic counseling guidance with muhasabah therapy in fostering a lack of self-acceptance in a teenager in Kebaron Village, Tulangan District, Sidoarjo Regency?

To answer the problems in this research, researchers used qualitative research with grounded theory method where information collection, information development, development and theoretical design. In this study, islamic counseling guidance process with muhasabah therapy in fostering lack of self-acceptance in a teenager through the steps of Identification, Diagnosis, Prognosis, Treatment, Evaluation and Follow Up. Treatment using Muhasabah Therapy by carrying out the obligation of a Muslim diligently worship to help knock on the door of his heart, providing motivational input with a briefing explaining the advantages that can be developed, and the provision of motivational words with the accompaniment of agae instruments help to think positively. The result is to be able to think about the impact of every action that will be done, to introspect themselves in order to be able to manage their negative thoughts, with no anti-social impact on free association, not to be apathetic with their family, and to be able to sort out good and bad things for themselves, and learn to understand the words of parents.

Keywords: Islamic Guidance and Counseling Muhasabah Therapy, Self-Acceptance.

نبذة مختصرة

B93217075 أردهالي زويدا حبيبة

إرشادات إرشادية إسلامية مع علاج المحسبة في تعزيز عدم قبول المراهقين الذاتي
في قرية كيبارون ، منطقة تولانجان ، مقاطعة سيدوارجو ف

تركيز البحث: كيف تكون عملية الظهور وأثر تقديم التوجيه الإرشادي الإسلامي
مع العلاج المحسبة في تعزيز عدم قبول الذات لدى المراهقين في قرية كيبارون ،
منطقة تولانجان ، مقاطعة سيدوارجو؟

للإجابة على المشاكل في هذه الدراسة ، استخدم الباحثون البحث النوعي مع أساليب
نظرية الأرض التي تم فيها جمع المعلومات ، وتطوير المعلومات ، والتطوير
والتصميم النظري. في هذه الدراسة ، فإن عملية الإرشاد الإسلامي مع العلاج
بالمحسبة في تعزيز عدم تقبل الذات لدى المراهقين من خلال خطوات التشخيص
والتشخيص والعلاج والتقييم والمتابعة. يستخدم العلاج علاج المحبة من خلال تنفيذ
واجبات المسلم بالعبادة بجد للمساعدة في طرق باب قلبه ، وتقديم مدخلات تحفيزية
من خلال شرح المزايا التي يمكن تطويرها ، وتقديم كلمات تحفيزية مصحوبة
للمساعدة في التفكير بشكل إيجابي . والنتيجة هي القدرة على التفكير في أدوات
تأثير كل إجراء سيتم تنفيذه ، والتفكير الذاتي من أجل التمكن من إدارة الأفكار
السلبية ، دون التأثير المعادي للمجتمع على الاختلاط ، وعدم اللامبالاة مع عائلته ،
والقدرة لفرز الأشياء الجيدة والسيئة لنفسه ، وتعلم فهم قول الوالدين

الكلمات المفتاحية: التوجيه والإرشاد الإسلامي ، علاج المحبة ، قبول الذات

DAFTAR ISI

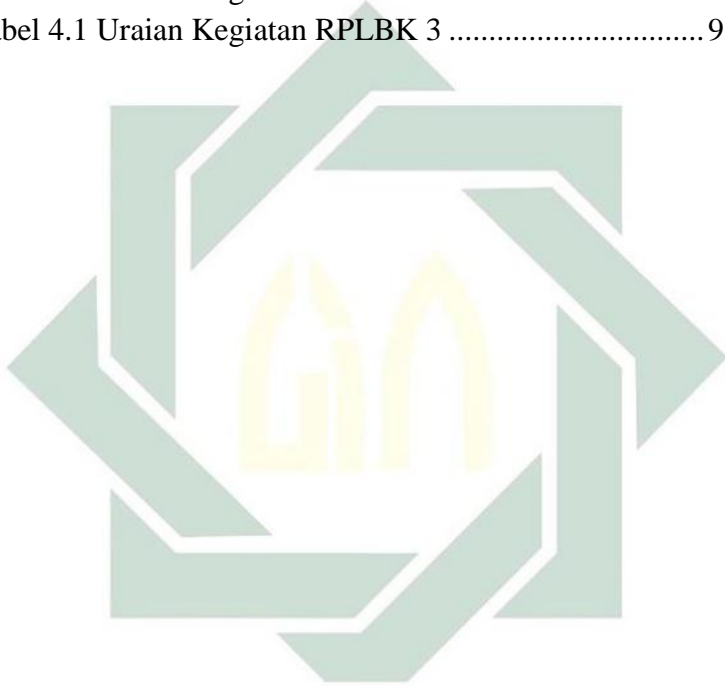
	Halaman
Halaman Judul (Sampul)	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN ORIENTASI SKRIPSI	v
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Konsep.....	10
F. Sistematika Penelitian	15
BAB II KAJIAN TEORITIK	17
A. Bimbingan Konseling Islam.....	17
1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam	17
2. Tujuan Bimbingan Konseling Islam.....	19
3. Asas Bimbingan dan Konseling Islam.	21
4. Bimbingan dan Konseling Islam	29
B. Terapi Muhasabah.....	30
1. Pengertian Terapi Muhasabah.	30
2. Managemen Dalam Muhasabah.	33
3. Manfaat Muhasabah.	34

C. Penerimaan Diri	35
1. Definisi Penerimaan Diri	35
2. Ciri-Ciri Penerimaan Diri	37
3. Faktor-faktor Yang Berperan dalam Penerimaan Diri.....	39
4. Kondisi yang Dapat Mempengaruhi Pembentukan Penerimaan Diri.....	40
5. Penerimaan Diri dalam Perspektif Islam.....	41
D. Implementasi Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah dalam Menumbuhkan Penerimaan Diri pada Remaja.	45
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan.	49
BAB III METODE PENELITIAN	52
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	52
B. Lokasi penelitian	54
C. Jenis dan sumber data.	54
D. Tahap – Tahap Penelitian.....	58
E. Metode Pengumpulan Informasi.....	60
F. Metode Keabsahan Informasi.	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN... 63	
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	63
1. Identitas Konseli.....	63
2. Karakteristik Konseli.....	63
B. Penyajian Data	65
1. Deskripsi Proses Munculnya Masalah Kurangnya Penerimaan Diri serta Dampak yang Ditimbulkan	65
2. Deskripsi Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah dalam Menumbuhkan Penerimaan Diri.....	69

3. Dampak pelaksanaan Terapi Muhasabah dalam Menumbuhkan Penerimaan Diri pada Remaja Di Desa Kebaron Tulangan Sidoarjo.....	83
C. Pembahasan Hasil Penelitian	86
1. Perspektif Teori	86
a. Analisi Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah dalam Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri pada Remaja Di Desa Kebaron, Kec. Tulangan, Kab. Sidoarjo.	86
b. Analisi Hasil Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah dalam Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri pada Remaja Di Desa Kebaron, Kec. Tulangan, Kab. Sidoarjo.	95
2. Kajian Islami.....	97
BAB V PENUTUP.....	107
A. Simpulan	107
B. Saran dan Rekomendasi	108
C. Keterbatasan Penelitian.....	109
DAFTAR PUSTAKA.....	110
LAMPIRAN.....	118

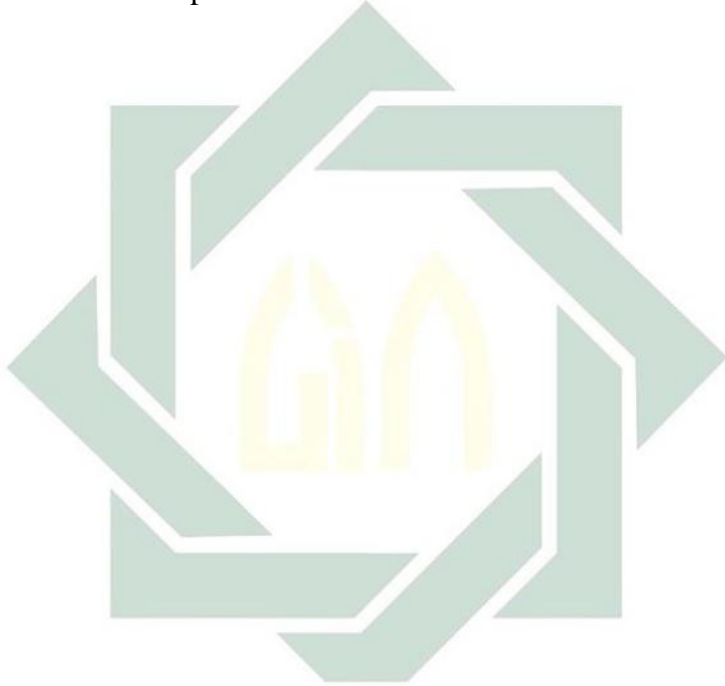
DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Peruraian Penerimaan diri dan Penerapan Terapi Muhasabah	46
Tabel 4.1 Uraian Kegiatan RPLBK 1	87
Tabel 4.1 Uraian Kegiatan RPLBK 2	90
Tabel 4.1 Uraian Kegiatan RPLBK 3	92



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1 Kerangka Penerimaan Diri	69
Gambar 4.2 Komponen Penerimaan Diri RPLBK 1	71
Gambar 4.3 Komponen Penerimaan Diri RPLBK 2	74
Gambar 4.4 Komponen Penerimaan Diri RPLBK 3	78



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat dewasa ini tak sedikit kasus keluarga yang selesai dengan perpisahan. Orang berumur manapun tentu hendak berupaya mencegah keluarga serta buah hatinya dari akibat minus data ataupun adat luar. Tanpa diketahui banyak akibat minus yang mencuat sebab perpisahan itu. Akibat ini lebih banyak dialami oleh ana dan dimana salah satunya menimbulkan minimnya rasa penerimaan diri.

Chaplin percaya mengenai penerimaan diri merupakan sikap yang hakikatnya puas pada dirinya sendiri, mutu serta bakatnya sendiri, dan pemahaman mengenai keterbatasannya sendiri. Penerimaan diri ini mengandaikan adanya kemampuan diri dalam psikologis seseorang, yang menunjukkan kualitas diri. Hal ini menunjukkan bahwa tinjauan tersebut akan diarahkan pada seluruh kemampuan diri yang mendukung. Kesadaran diri akan segala kelebihan dan kekurangan diri haruslah seimbang dan diusahakan untuk saling melengkapi satu sama lain, sehingga dapat menumbuhkan kepribadian yang sehat.²

Hurlock menekankan apabila ada seseorang yang hanya memandang dirinya hanya dari salah satu bagian saja hingga tidak mustahil akan timbul kepribadian yang menjomplang, semakin seseorang mampu menyukai dirinya yang apa adanya maka seseorang itu akan mampu menerima dirinya dan ia

² Chaplin, J.P. Kamus lengkap psikologi, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), , 250.

akan semakin diterima oleh orang lain yang mengatakan bahwa individu dengan penerimaan diri yang baik akan mampu menerima karakter-karakter alamiah dan tidak mengkritik sesuatu yang tidak bisa diubah lagi.³

Bagi Josselson terdapat cara beradaptasi serta eksperimentasi yang terjalin pada umur 15-18 tahun. Pada langkah ini anak muda mulai bisa penerimaan kembali beberapa daulat orang tuanya dengan ketentuan. Aksi lakunya kerap silih bertukar antara adaptasi serta penelitian, kadangkala menentang kadangkala balik kerak. Di satu bagian anak muda bisa penerimaan tanggung jawab di dekat rumah, tetapi di bagian lain anak muda hendak jengkel dikala orang tuanya senantiasa mengendalikan serta membatasinya.⁴

Berdasarkan hasil dari evaluasi konseli ditemukan bahwa penerimaan diri yang tidak sempurna dapat menyebabkan konseli kehilangan rasa percaya diri dan mengasingkan diri dari orang lain sehingga menimbulkan sikap anti sosialisme yang mengarah pada sikap pendiam, serta menyebabkan konseli memiliki emosi yang negatif yang berdampak pada tutur bahasanya serta perilaku yang kasar terhadap keluarganya, karena ini terjadi ketika saat itu keluarga dari konseli mengalami perceraian. Hal inilah yang menjadi alasan perceraian tersebut. Karena orang tua

³ Hurlock, E,B, Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan(terjemahan), (Jakarta: Erlangga, 2012), , 434.

⁴ Mar'at, S, Psikologi Perkembangan, (Bandung: Rosda, 2006), , 140.

dari konseli berselingkuh, hal ini menyebabkan konseli merasa bahwa dirinya menyalahkan diri sendiri bahkan mengira dirinya dipersalahkan. Itu tidak berguna, dan mudah tersinggung oleh emosinya bahkan ketika dia melakukannya. Konflik dengan teman dan orang lain. Selain itu karena masalah keluarga, mood konseli berubah, dan karena perilakunya dianggap buruk, ia masih diremehkan oleh orang lain.

Yang menyebabkan konseli tidak kuat di rumah yang mana kesimpulannya konseli senang nangkring dengan durasi yang tidak alami, yang mana jika nangkring dari petang hingga pagi. apalagi sebab terbiasanya konseli di warkop ini dirinya terbawabawa oleh pergaulan di tempat tongkrongannya di gerai kopi ini. Yang mana konseli terbawabawa pergaulan di situ serta terajak buat minum miras, rokok, yang mana kesimpulannya membuat tergilagila. Apalagi konseli pula terbiasa dengan menongkrong dan bermain game online guna mengisi waktu luangnya di luar rumah.

Konseli pula kerap banyak menemukan saran ataupun kritik dari keluarganya tetapi tidak sempat direspon oleh konseli dan selalu membuat konsultan tidak patuh saat mendapatkan saran atau pendapat. Karena orang yang dikonsultasikan sulit untuk bingung dengan orang lain, dan telah terjadi kejadian seperti itu: ibu dari konseli telah menjual sepeda motor orang tersebut tanpa menyadarinya, dan tidak satupun dari mereka yang mengetahui alasan pastinya. Membuat konseli merasa tertipu oleh ibunya. Penerimaan diri yang tidak lengkap dapat membuat

konseli merasa tidak stabil secara emosional. Mereka suka berbicara kasar, bahkan suka bertengkar secara tiba-tiba dan merasa paling kuat ketika tidak jelas. Hal ini membuat konseli dihindari oleh teman dan temannya. Ada banyak musuh. Tidak hanya dengan teman-teman di sekitarnya, tetapi bahkan di lingkungan keluarganya, konseli suka bertengkar dan berbicara lantang dengan neneknya bahkan dengan ibunya.

Jadi permasalahan yang dirasakan oleh konseli merupakan minimnya penerimaan diri. Minimnya penerimaan diri itu merupakan yang kurang penerimaan dirinya mempunyai impian yang realistis kepada keadaannya serta tidak dapat menghormati dirinya sendiri. Maksudnya sebagai kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenarnya, dan hal ini tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan harus dikembangkan oleh individu itu sendiri.

Muhammad Al – Ghazali (1335-1416 H/ 1917-1996 M), memaparkan Muhasabah merupakan sikap evaluasi diri yang dapat melakukan penataan kembali kehidupan, menyaring kualitas yang harus dipunyai serta dipertahankan, juga kualitas yang harus dipudarkan.⁵ Oleh karena itu, penerapan terapi Muhasabah dapat digunakan untuk mengatasi

⁵ Siti Shahilatul Arasy, Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Maʿanil Hadist), (Skripsi : Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014), , 97.

kurangnya penerimaan diri bagi remaja yang berlatarbelakang keluarga tak harmonis.

Penerapan terapi Muhasabah dapat digunakan untuk mengatasi kurangnya penerimaan diri dalam remaja berlatarbelakang keluarga yang tak harmonis. Muhasabah bisa didefinisikan menjadi refleksi diri guna melakukan penghitungan apakah yang kita jalankan sebelum Allah SWT mengkonsumsi perbuatan kita di hari pembalasan. Renungkan, lakukan introspeksi, introspeksi lalu lakukan perbaikan, dan maksimalkan pencapaian Anda. Pemikiran di sini bukan hanya mempertimbangkan dan kemudian berhenti dan berasumsi bahwa segala sesuatu telah selesai, tetapi merupakan bagian dari proses menjadi orang baik. Koreksi, peningkatan, dan peningkatan kinerja sedang dipertimbangkan.⁶

Tata cara Muhasabah ini bisa pula diucap bagaikan tata cara hukum introspeksi, hukum introspeksi berarti ke dalam hati, dengan teliti memastikan benar dan tidaknya suatu tindakan. Introspeksi adalah metode menghitung sendiri apa yang terjadi di masa lalu, memperbaiki keadaannya saat ini, dan berjalan teguh di jalan yang benar.⁷

Semacam dalam penelitian Siti Mardiah yang meneliti Pengaruh Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa (Penelitian pada Siswa Sederajat

⁶ Saifuddin Bachrun, Manajemen Muhasabah Diri, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2011), , 35.

⁷ Bastaman, Hanna, Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis, (Jakarta : Penerbit Paradima, 1996) hlm 26.

Sekolah Dasar/Paket A di Home Schooling Group SD Khoiru Ummah 30 Ujung Berung Bandung). Penelitian ini Bersumber pada penelitian kata pengantar sudah dicoba usaha yang dicoba oleh konsultan dalam perihal ini guru(daya guru) dalam tingkatkan dorongan berlatih para anak didik dalam perihal ini salah satunya dengan dicoba edukasi serta pengarahan Islam melalui metode muhasabah. Melalui terdapatnya pengawasan diri(muhasabah) ini memiliki harapan anak-anak didik dapat meningkatkan dorongan berlatih pada dirinya, alhasil mereka dapat menggapai hasil yang mereka mau. Sebab pada dasarnya pengawasan diri ini amat berarti dalam kehidupan. Hasil penelitian, akibat Edukasi Pengarahan Islam dengan metode muhasabah kepada dorongan berlatih pada anak didik di Home Schooling Group SD Khoiru Ummah 30. Bersumber pada bagan 3. 8, angka R yang ialah ikon dari angka koefisien hubungan. Pada bagan diatas angka hubungan merupakan 0, 864. Angka ini bisa diinterpretasikan kalau ikatan kedua elastis penelitian terdapat di jenis kokoh. Lewat bagan ini pula didapat angka R Square ataupun koefisien pemastian(KD) yang membuktikan seberapa baik bentuk regresi yang dibangun oleh interaksi elastis leluasa serta elastis terikat. Angka KD yang didapat merupakan $0, 746 \times 100\% = 74, 60\%$ yang bisa ditafsirkan kalau elastis leluasa X(Edukasi Pengarahan Islam memakai Metode Muhasabah)

mempunyai akibat partisipasi sebesar 74, 60% kepada elastis Y(Dorongan Berlatih Anak didik) serta 25, 40% yang lain dipengaruhi oleh faktor- faktor lain diluar elastis X.

Ini maksudnya terjalin kenaikan intelek penuh emosi anak didik, kenaikan itu nampak dari pergantian sikap yang diarahkan ialah anak didik sanggup mengendalikan marah, sanggup menjalankan ikatan dengan sahabat, serta mempunyai tanggung jawab kepada kewajiban yang diserahkan. Meski ada perbandingan dalam prosesnya, tetapi penelitian itu bisa jadi referensi dalam melaksanakan penelitian ini. Kalau, Metode Muhasabah bisa membenarkan tindakan minimnya penerimaan diri pada konseli.

Dari penafsiran diatas, hingga pengarang terpicat mengenali lebih dalam hal permasalahan yang dirasakan konseli. Dan konselor mau mengenali apakah metode Terapi Muhasabah bisa menolong minimnya penerimaan diri pada konseli. Hingga dari itu konselor hendak menorehkan penelitian itu dalam skripsi yang bertajuk **“BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI MUHASABAH DALAM MENUMBUHKAN KURANGNYA PENERIMAAN DIRI PADA SEORANG REMAJA DI DESA KEBARON, KECAMATAN TULANGAN , KABUPATEN SIDOARJO.”**

B. Rumusan Masalah.

1. Bagaimanakah Proses Munculnya Permasalahan Kurangnya Penerimaan Diri dalam Sosok Remaja pada Desa Kebaron, Kec. Tulangan, Kab. Sidoarjo?
2. Bagaimanakah Proses Bimbingan Konseling Islam melalui Terapi Muhasabah Pada Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri pada Sosok Remaja pada Desa Kebaron, Kec. Tulangan, Kab. Sidoarjo?
3. Bagaimana Dampak dari Bimbingan Konseling Islam melalui Terapi Muhasabah Dalam Mengembangkan Kurangnya Penerimaan Diri dalam Seorang Remaja pada Desa Kebaron, Kec. Tulangan, Kab. Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian.

1. Mengetahui Proses Munculnya Permasalahan Kurangnya Penerimaan Diri dalam Sosok Remaja di Desa Kebaron, Kec. Tulangan, Kab. Sidoarjo.
2. Memahami Proses Bimbingan Konseling Islam melalui Terapi Muhasabah Dalam Mengembangkan Kurangnya Penerimaan Diri dalam Sosok Remaja di Desa Kebaron, Kec. Tulangan, Kab. Sidoarjo.
3. Mengetahui Dampak dari Bimbingan Konseling Islam melalui Terapi Muhasabah Dalam Mengembangkan Kurangnya Penerimaan Diri dalam Sosok Remaja pada Desa Kebaron, Kec. Tulangan, Kab. Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini mempunyai sejumlah manfaat diantaranya seperti dibawah ini:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini memiliki harapan dapat menyajikan tambahan ilmu dan pengetahuan kepada pembaca yang berkecimpung pada bidang ilmu bimbingan dan konseling islam, mengenai permasalahan yang sering dialami oleh setiap manusia yaitu kurangnya penerimaan diri dan mengetahui bahwa permasalahan ini dapat ditangani dengan menggunakan Teknik Muhasabah.

2. Secara Praktis

Penelitian ini memiliki harapan dapat menjadi referensi acuan bagi seseorang yang sedang merasakan kurangnya penerimaan diri dan diharapkan penelitian ini bisa menjadi bahan rujukan untuk mengelola hal tersebut dan individu menjadi pribadi yang lebih positif dengan menggunakan Teknik Muhasabah dalam Bimbingan Konseling Islam. Tidak lupa untuk siapapun yang membaca diharapkan dapat mengimplementasikan terapi ini saat terdapat masalah serta mempunyai manfaat pada masa yang akan datang. Selanjutnya bisa menambah wawasan konselor saat melakukan penelitian.

E. Definisi Konsep

1. Bimbingan Konseling Islam

Bagi Aunur Kandungan Faqih, kalau Bimbingan dan Konseling Islam merupakan Cara pemberian dorongan pada orang supaya mengetahui kembali eksistensinya bagaikan insan Allah SWT yang sepatutnya pada kehidupan keimanan tetap sesuai pada sejumlah ketetapan serta instruksi daripada Allah, alhasil bisa menggapai keceriaan hidup di bumi serta alam baka.⁸

Bagi Ahmad Mubarak, Bimbingan Konseling Islam merupakan upaya membagikan dorongan pada seorang ataupun segerombol orang yang lagi hadapi kesusahan lahir hati dalam melaksanakan sejumlah pekerjaan hidupnya melalui pemakaian pendekatan religi, ialah melalui menumbuhkan daya fibrasi hati (kepercayaan) di dalam dirinya buat mendorongnya menanggulangi permasalahan yang di hadapinya.⁹

Bimbingan konseling Islam bagi Samsul Munir Amin merupakan cara memberikan dorongan yang terencana, berkesinambungan serta analitis pada orang ataupun golongan dengan tujuan meningkatkan kemampuan ataupun bakat beragamanya dengan cara maksimal dengan berdasar bagi sejumlah nilai yang tercantum pada

⁸ Aunur Rahim Faqih, Bimbingan Konseling dalam Islam, (Yogyakarta: UII PRESS, 2004), , 4.

⁹ Ahmad Mubarak, Konseling Agama Teori dan Kasus, (Jakarta : PT. Bina Pariwisata,2000), , 4-5.

Al- Qur' an serta Hadist Rasulullah SAW. Alhasil beliau bisa hidup cocok dengan arahan Al- Qur' an serta Hadist.¹⁰

Dengan cara biasa yakni buat menolong orang menggapai keceriaan bumi serta alam baka. Sebaliknya tujuan spesialnya dijabarkan jadi 3 jenis ialah:¹¹

- a) Menolong orang supaya tidak mengalami ataupun menemui permasalahan.
- b) Menolong orang menanggulangi permasalahan yang lagi dihadapinya.
- c) Menolong orang menjaga serta meningkatkan suasana serta situasi supaya senantiasa bagus ataupun jadi lebih bagus, alhasil tidak jadi pangkal permasalahan untuk dirinya serta orang lain.

2. Muhasabah.

Isa Waley memaknakan sebutan Muhasabah itu bagaikan pengecekan(ataupun tes) kepada diri sendiri serta memaparkan hubungannya yang amat berarti pada Haris bin Asad al- Muhasibi(781- 857 Meter) dari Bagdad. Ia pula menegaskan seorang mengenai perkataan sufi yang kerap diambil, yang telah diaplikasikan pada khalifah ke 4 ialah Ali bin Abi Thalib, yang melaporkan kalau individu wajib memanggil dirinya buat memperkirakan saat sebelum Allah mengajak orang buat memperkirakan. Al- Muhasibi yakin

¹⁰ Samsul Munir, Bimbingan dan Konseling Islam, (Jakarta: Amzah, 2013), , 23.

¹¹ Aunur Rahim Faqih, Bimbingan dan Konseling dalam Islam, Cet.III, (Jogjakarta: UII Press Jogjakarta, 2004), , 36

kalau sejumlah inspirasi orang buat melaksanakan pengecekan kepada diri sendiri ialah harapan-harapan serta keresahan serta pengecekan sejenis itu ialah alas sikap yang bagus serta ketakwaan (taqwa).¹²

Muhasabah bisa dimaksud bagaikan perenungan diri buat membagi apa yang sudah kita jalani saat sebelum Allah SWT menghisab kebaikan kita di hari bayaran. Merenungkan, melaksanakan mawas diri, kera besar diri setelah itu melaksanakan koreksi, serta kenaikan hasil semaksimal bisa jadi. Aspek penting yang menimbulkan seorang ingin melaksanakan muhasabah merupakan keagamaan serta agama kalau Allah hendak membagi kebaikan seluruh hamba-Nya. Bila amalannya bagus, hingga Allah hendak membagikan jawaban yang bagus pula. Kebalikannya bila amalannya kurang baik, hingga beliau hendak memperoleh jawaban yang kurang baik pula.¹³

Bagi Ibnu Qayyim Al-Jauziyah menarangkan kalau muhasabah ialah cara menyudahi sejenak kala seorang mempunyai keinginan buat melaksanakan sesuatu aksi, alhasil dikenal khasiat atau mudharat dari aksi itu. Apakah mengerjakannya hendak lebih bagus dari dibiarkan atautkah kebalikannya. Sebaliknya bagi

¹² Ian Richard, *Dunia Spiritual Kaum Sufi*, (harmonisasi antara dunia Mikro dan Makro), (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Cet I, 2001), , 76

¹³ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Jakarta: Pustaka Hidayah Cet. I, 2004), , 28

Muhammad AlGhazali, muhasabah merupakan tindakan menilai diri sendiri buat menyusun balik hidup, memilah sifat- sifat yang sepatutnya dipunyai serta dihilangkan.¹⁴

Dalam perihal ini, pengobatan Muhasabah ialah usaha seorang buat menancapkan serta meningkatkan tindakan mawas diri dalam diri sendiri alhasil kita bisa silih menguasai serta meluhurkan dalam berhubungan dengan orang lain. sebab sering- kali kita tidak siuman permasalahan yang terjalin dalam diri kita, faktornya merupakan melalui kekeliruan yang kita lakukan sendirinya, bila kita tak bisa berhubungan secara bagus dampingi individu lainnya, hingga hendak memunculkan prasangka- prasangka kurang baik yang hendak jadi permasalahan diantara keduanya.

3. Penerimaan Diri.

Minimnya penerimaan diri itu merupakan yang kurang penerimaan dirinya mempunyai impian yang realistis kepada keadaannya serta tidak dapat menghormati diri- nya sendiri. Maksudnya orang itu merasa percuma yang telah di usahakannya serta tidak memiliki impian yang cocok dengan kemampuannya. Tanpa penerimaan diri, seorang cuma bisa membuat sedikit ataupun tidak terdapat perkembangan serupa sekali dalam sesuatu ikatan yang efisien. Bagi Carl Rogers

¹⁴ Nimas Fitriatul Latifa, Skripsi “Terapi Muhasabah untuk meningkatkan rasa Empati Seorang Ibu dala hidup bertetangga di desa Doko kecamatan Doko Kabupaten Blitar”, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2018), , 20

berkata kalau, umumnya, mereka yang merasa kalau mereka merasa digemari, mau diperoleh, sanggup ataupun pantas penerimaan. Orang yang menyangkal dirinya umumnya tidak senang serta tidak sanggup membuat serta melindungi ikatan bagus dengan orang lain.¹⁵

Hakim menyebutkan pengertian yang buruk pada manusia yaitu tak jarang seseorang biasanya senantiasa memikirkan kelemahan dirinya sendiri tanpa membujukkelebihannya sendiri, yang mengakibatkan timbulnya perasaan tidak aman. Artinya melihat dan mengenali kekurangan dirinya dengan perilaku positif, serta mampu menggunakan penguatan dirinya sendiri yang akan menumbuhkan rasa percaya diri. Setiap individu itu memiliki keunikan masing-masing dan memiliki banyak potensi keterampilan, kekuatan, motivasi, minat, serta kebiasaan yang berbeda. Perbedaan menghasilkan berbagai jenis dan pola piker individu yang berbeda.¹⁶

¹⁵ Bastaman H.D, Legoterapi, Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2007), , 78.

¹⁶ Hakim, T, Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri, (Jakarta: Puspa Swara, 2004), , 6.

F. Sistematika Penelitian

Untuk mempermudah memahami apa yang ada dalam penelitian ini, maka sistematika pembahasannya dibagi menjadi beberapa bab sebagai berikut :

1. Bagian Awal, Dibagian ini terdiri dari halaman judul, persetujuan dosen pembimbing skripsi, pengesahan tim penguji, motto dari peneliti, persembahan, pernyataan otentitas skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar gambar.
2. Bagian Inti, Pada pembahasan inti ini penulisan skripsi terbagi menjadi lima bab pokok bahasan sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab ini disajikan tentang hal-hal yang bersangkutan dengan pendahuluan diantaranya latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, definisi konsep, dan metode penelitian.

BAB II KAJIAN TEORITIK

Pada tinjauan pustaka membahas tentang kajian teoritik yakni meliputi Konseling Individu, Teknik Cognitive Restructuring, dan juga Kecemasan Sosial. Pada bab ini juga akan diperinci beberapa penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

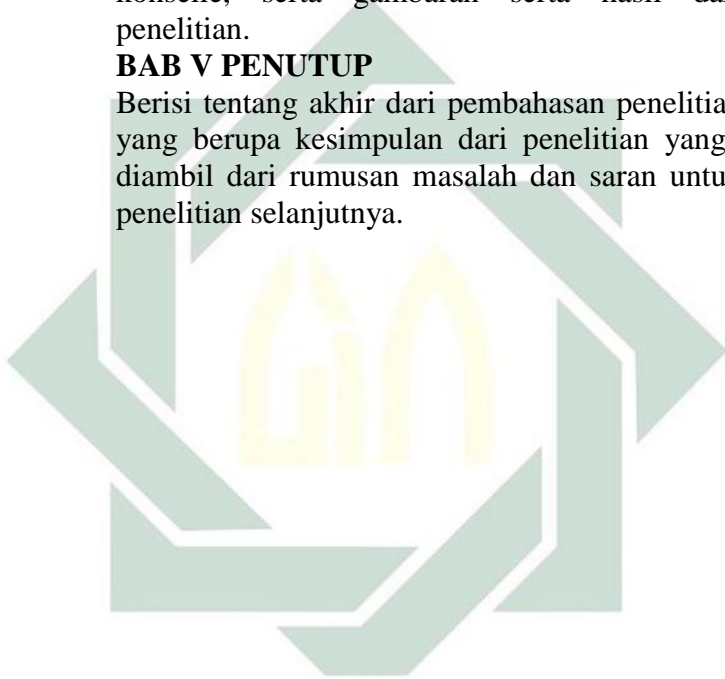
Pada bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.

Dalam bab ini merupakan inti dari penelitian. Pada Bab ini peneliti akan menampilkan profile konselie, serta gambaran serta hasil dari penelitian.

BAB V PENUTUP

Berisi tentang akhir dari pembahasan penelitian yang berupa kesimpulan dari penelitian yang diambil dari rumusan masalah dan saran untuk penelitian selanjutnya.



BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Bimbingan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Dari segi bahasa, guidance merupakan terjemahan dari bahasa Inggris, yaitu "bimbingan". Secara etimologis bimbingan berasal dari kata "guide" yang artinya mengarahkan (direct), menunjukkan (pilot), mengatur (manage). Menyeter (steer). Pada saat yang sama, sejauh bimbingan yang bersangkutan, bimbingan adalah proses dimana para ahli membantu pada satu maupun lebih individu (termasuk dua anak) anak-anak, remaja, dan orang dewasa, sehingga individu yang didampingi dapat menggunakan kekuatan pribadi dan kekuatan yang ada. Fasilitas untuk mengembangkan kemampuan sendiri secara mandiri dan dapat berkembang sesuai dengan ketentuan yang berlaku.¹⁷

Konseling Islam merupakan langkah memberikan pertolongan kepada manusia guna menyalurkan mereka pada aturan serta instruksi Allah, jadi meraih kebahagiaan pada dunia ini serta seterusnya.¹⁸ Pada saat yang sama, menurut "Landasan Konseptual untuk Bimbingan dan Konsultasi Islam" Thohari Musnamar proses

¹⁷ Syamsu Yusuf, A.Juntika Nur hisan, Landasan Bimbingan dan Konseling, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2011), , 5.

¹⁸ Annur Rahim Fakhri, Bimbingan dan Konseling dalam islam, (Yogyakarta: UII Press, 2004), , 4.

pemberian bantuan kepada individu memungkinkan mereka untuk hidup sesuai dengan aturan serta arah Allah, jadi mereka bisa bahagia pada dunia ini serta pada kehidupan masa depan mereka. Sedangkan konseling Islam merupakan langkah memberikan pertolongan bagi manusia bertujuan guna mewujudkan kembali keberadaannya sebagai makhluk ciptaan Tuhan, makhluk tersebut harus menaati aturan serta arahan Allah agar bisa meraih rasa bahagia pada dunia serta sekitarnya.

Sementara itu, Hamdani Bakran Adz Dzaky, menjelaskan kegiatan penyuluhan Islam adalah untuk memberikan pembinaan, kursus dan bimbingan pada manusia yang membutuhkan pembinaan. Pada konteks tersebut dikenal yang diajak berkonsultasi maupun dimintai pendapat agar ia dapat memainkan secara utuh pemikiran dan psikisnya sendiri. Potensi keyakinan dan keyakinan, serta dapat mengatasi masalah dalam hidup. Menurut "Quran" dan "Hukum Islam" Nabi Muhammad, lakukan dengan benar dan benar.¹⁹

Berdasarkan sejumlah arti tersebut maka bisa ditarik kesimpulan mengenai penyuluhan serta pembinaan islam merupakan pertolongan yang diberikan oleh para ahli dibidangnya yaitu menurut Al-Qur'an, sunnah serta sunnah Nabi Muhammad kepada individu yang membutuhkan pembinaan. Atau kelompok memberikan konsultasi.

¹⁹ Hamdani Bakran Adz Dzaky, Psikoterapi Konseling Islam, Cet I (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), , 129-37

Di bawah bimbingan penyuluhan Islam dalam penelitian ini, konselor mengajak konseli untuk melakukan refleksi diri (self-refleksi) atas kurangnya perilaku penerimaan diri yang akan menimbulkan emosi negatif remaja yang tidak stabil dan sikap negatif pada ibunya. Selanjutnya pembimbing melakukan pengajaran pula terdakwa guna selalu mengucap syukur mengenai kita masih mendapatkann orang tua, walaupun kita tidak utuh bisa menemani kita kearah dunia ini serta kesuksesan masa depan.

2. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Ialah menolong manusia mengenali dirinya sebagai manusia seutuhnya jadi bisa bahagia pada dunia ini serta pada masa depan. Tujuan spesifiknya dibagi menjadi 3, yaitu :²⁰

- a) Membantu mencegah individu menyelesaikan maupun mendapat permasalahan.
- b) Bantu manusia memecahkan masalah yang mereka hadapi.
- c) Menolong manusia melakukan pemeliharaan serta berkembang menjadi kondisi serta situasi yang baik maupun bahkan kian baik jadi tak menjadi cikal bakal permasalahan untuk diri sendiri serta individu lainnya.

Berdasarkan beberapa tujuan di atas, maka secara umum diharapkan tujuan dari tuntunan Islam adalah mampu mengubah serta menolong manusia menjadi kian baik serta berhabat secara moral jadi bisa mencapai tujuan kehidupan pada

²⁰ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, Cet III, (Yogyakarta, uii Press, 2004), , 36.

dunia, sebagai khalifah di dunia serta di akhirat dan seterusnya. kemakmuran.

1. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam terbagi kedalam 2 yaitu dengan cara umum serta khusus. Dengan cara umum, Bimbingan dan Konseling berfungsi menjadi sejumlah aspek, antara lain dibawah ini:²¹

- a) Fungsi Pencegahan, adalah upaya mencegah timbulnya masalah.
- b) Fungsi Penugasan, yaitu untuk memandu pekerjaan, membantu konsultan membimbing kepribadian mereka.
- c) Fungsi penyesuaian, yakni pekerjaan bimbingan serta konsultasi, untuk menolong individu beradaptasi dengan lingkungan.
- d) Fungsi perbaikan, yaitu pekerjaan bimbingan dan konsultasi untuk menolong manusia menyelesaikan permasalahan yang ia hadapi.
- e) Fungsi pengembangan, bertujuan untuk menolong manusia melakukan pemeliharaan serta pengembangan keadaan serta kebaikan peristiwa untuk mempertahankan kondisi yang baik maupun bahkan lebih baik supaya tak mengalami permasalahan baru.

Sedangkan fungsi khusus bimbingan dan konseling islam antara lain :²²

²¹ Thohari Musnamar, Dasar-dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam, (Yogyakarta: UII Press, 2004), , 35-40.

²² Hamdan Bakran Adz-Dzaky, Konseling Dan Psikoterapi Islam, (Yogyakarta: Fajar Baru Pustaka, 2006), , 217

- a. Fungsi Pencegahan, Dirancang guna memberikan pertolongan individu memiliki peran aktif pada pencegahan sebelum menghadapi masalah. Konteks tersebut bisa dijalankan melalui mengembangkan strategi serta prosedur yang bisa dipakai guna memprediksi bermacam-macam risiko kehidupan yang tak dibutuhkan.
- b. Fungsi Perbaikan maupun Rehabilitatif. Fungsi ini terkait pada regulasi, penanganan masalah psikologis, pemulihan kesehatan mental dan penanggulangan gangguan emosi.
- c. Fungsi Pendidikan. mencakup pendidikan dan pengembangan yang berkaitan pada membantu perkembangan keterampilan dan kecakapan hidup.

3. Asas Bimbingan dan Konseling Islam.

Bimbingan dan Konseling di sini dilakukan pembagian kedalam 2 tipe, yaitu prinsip bimbingan umum dan prinsip bimbingan Islam. Secara umum, ada 9 prinsip bimbingan konseling, termasuk :²³

a) Asas Kerahasiaan.

Prinsip ini merupakan prinsip utama pada bimbingan dan konsultasi. Harapan tersebut jika konselor berhasil mencapai harapan tersebut, sehingga ia bisa mendapatkan rasa percaya melalui seluruh pihak, khususnya melalui penerima bimbingan tersebut. Demikian pula, jika konselor tidak dapat

²³ Sulistyarini, Dasar-Dasar Koseling, (Jakarta: Pustakakarya, 2014), , 40-41.

menerapkan langkah kerahasiaan ini secara benar, sehingga rasa percaya konseli akan hilang dan dampaknya konseling tak bisa berproses secara lancar. Berdasarkan prinsip kerahasiaan ini, semua konten yang dibahas oleh konsultan kepada konsulter tak bisa dikomunikasikan pada individu lainnya tak ada kecuali. Konselor berkewajiban untuk melindungi semua yang dikatakan konseli kepadanya.

b) Asas Kesukarelaan.

Proses bimbingan dan konseling yang dijalankan wajib didasarkan pada semangat sukarela dari pihak konsultan dan pihak konsultan. Dalam kasus ini, orang yang berkonsultasi harus dengan cara sepenuh hati mengkomunikasikan permasalahan yang menimpa mereka pada konselor tak ada unsur dipaksa atau ditutup-tutupi. Dengan cara ini konselor dapat memahami kompleks masalah yang menjadi rintangan konseli, selanjutnya konselor dapat menolong melakukan penyelesaian masalah yang konseli hadapi. Sedangkan untuk konselor, saya pula berharap bisa menyediakan pertolongan bagi konseli tanpa terpaksa atau artinya mengharapkan konselor menyajikan pertolongan yang tulus.

c) Asas Keterbukaan.

Prinsip ini mensyaratkan bahwa konsultan yang menjadi objek jasa konsultasi harus tetap terbuka dan bebas dari prasangka ketika memberikan informasi tentang dirinya atau

menerima berbagai informasi yang berguna bagi perkembangan dirinya dari dunia luar. Disini pengajar (konselor) harus meningkatkan keterbukaan konseli. Selain konseli, juga diharapkan konsultannya terbuka, dan selama proses konsultasi tidak ada yang ditutup-tutupi oleh konseli tentang hal-hal yang berkaitan dengan pertanyaan konseli.

d) Asas Kekinian.

Prinsip ini mensyaratkan bahwa tujuan dari layanan konsultasi adalah masalah-masalah yang sekarang atau yang sedang dihadapi oleh konsultan. Pada masa lampau maupun masa depan, tak terdapat masalah dengan konseli.

e) Asas Kemandirian.

Hal tersebut mengacu pada prinsip tujuan pembinaan dan konsultasi, yaitu setelah menerima pembinaan, menjadikan konsultan mandiri serta tak bergantung terhadap individu lainnya maupun konsultan. Konselor harus bisa melakukan pengambilan keputusan serta mengarahkannya selaras pada keputusan yang diambilnya.

f) Asas Kegiatan.

Diharapkan konselor bisa menstimulasi semangat konseli dan menjalankan sejumlah aktivitas yang dibutuhkan terkait pada pemecahan masalah yang konseli hadapi sekarang ini. Karena pekerjaan bimbingan dan konsultasi tidak akan dilakukan sendiri, tetapi

harus dilakukan melalui kerja keras konseli. Dalam hal ini, konsultan harus berpartisipasi secara aktif dalam proses konsultasi, dan secara aktif melaksanakan dan melaksanakan hasil konsultasi.

g) Asas Kedinamisan.

Prinsip ini menuntut perubahan orang yang diarahkan, yaitu, bergerak kearah yang kian membaik, serta bertumbuh juga terus berkembang selaras pada keperluan.

h) Asas Normatif

Prinsip ini mengharuskan proses konsultasi harus dilakukan sesuai dengan prinsip profesional yang ada.

i) Asas Keahlian.

Layanan bimbingan dan konseling wajib disediakan pada sejumlah individu yang mempunyai kompetensi di bidang ini. Sejumlah individu ini wajib memahami teknik serta metode bimbingan dan konsultasi. Dengan cara ini, ia dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konsultan sejauh mungkin berdasarkan prinsip-prinsip ilmiah tertentu.²⁴

Sementara itu, menurut Anwar Sutoyo, prinsip ajaran Islam terbagi menjadi 11, antara lain:

a) Asas Kebahagiaan.

Menurut prinsip ini, pembinaan dan musyawarah ajaran Islam di dunia serta pada

²⁴ Anas Salahuddin, Bimbingan dan Konseling, (Bandung: CV.Pustaka Setia, 2010), , 41- 43

masa mendatang adalah membantu anak didik guna meraih rasa bahagia yang dikehendaki umat muslim, tak pada dunia saja, tetapi juga di masa depan. Karena kebahagiaan duniawi umat Islam hanya bersifat sementara (tidak abadi), dan kebahagiaan akhirat itu abadi. Ingatlah selalu Allah, Anda bisa mencapai kebahagiaannya. Karenanya, Islam mengajarkan untuk menjaga keseimbangan dan harmoni antara sekuler dan persatuan.

Allah berfirman dalam Al Qur'an surat Ar-Ra'ad ayat 28-29.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحَسُنَ مَا أَبَىٰ (٢٩)

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Q.S. Ar-Ra'ad:28)

“Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.” (Q.S. Ar-Ra'ad:29)

b) Asas Fitrah.

Prinsip-prinsip bimbingan ajaran Islam dirancang untuk membantu konseli memahami, memahami dan mengamalkan sifatnya. Dengan cara demikian tingkah laku dan perilakunya akan selaras dengan kodratnya, sehingga ia bisa bahagia di dunia ini dan seterusnya. Menurut Islam, kemanusiaan adalah potensi manusiawi Islam.

Allah memberikan firman-Nya pada Al Qur'an surat Ar-Rum ayat 30 :

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya: “Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”. (Q.S. Ar-Rum:30).

c) Asas Lillahi Ta'ala.

Bimbingan dan Konseling Islam sepenuhnya sebab Allah SWT. Oleh karena itu diharapkan para konselor disini dapat menjalankan tugasnya dengan ikhlas tanpa syarat apapun. Adapun terdakwa disini saya juga berharap bisa mendapatkan bimbingan dari konsultan dengan ikhlas dan sukarela, karena semuanya guna melakukan pengabdian pada Tuhan selaras pada fungsi serta tanggung jawab kita menjadi makhluk hidup yaitu mengabdikan padanya.²⁵ Allah berfirman pada Al Qur'an suran Al-An'am, ayat 162 :

قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

²⁵ Aunur Rahim Faqih, Bimbingan dan Konseling dalam Islam, (Yogyakarta: UII Press, 2001), , 24-25

Artinya: “Katakanlah: sesungguhnya sembahyangku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam”.

d) Asas Syukur.

Konselor dalam melaksanakan tugasnya bagaikan pembimbing, diharapkan sanggup membimbing konseli buat tetap berlega hati serta akseptabel kasih pada Allah SWT atas kondisi serta keceriaan yang konseli punya sepanjang hidupnya.

e) Asas Tauhid.

Konselor diharapkan dapat menyadari potensi konseli dalam beriman, Islam, dan Islam dalam melaksanakan tugas pendampingannya. Dan konselor Islam juga diharapkan mampu membimbing konseli dan menjauhkannya dari perilaku maksiat.

f) Asas Penyerahan.

Konselor harus mampu membuat konseli memahami, mewujudkan segala keinginan dan menyelesaikan segala urusan saat menjalankan tugas pembinaan yang sepenuhnya dikendalikan oleh Allah SWT. Umat manusia dapat memperjuangkan semua keinginan ini hanya dengan mencoba, tetapi hasil akhirnya adalah Allah berhak untuk memutuskan.

g) Asas Kesabaran.

Masalah yang dihadapi konselor berkisar dari yang ringan sampai yang berat. Lalu, tipe narasumber yang datang juga berbeda-beda. Sejak amat tertutup (introvert) hingga amat

terbuka (ekstrovert). Maka dari itu, konselor diharapkan dapat memberikan bimbingan pasien sebagai konselor.

h) Asas Hidayah.

Dalam hal ini, keberhasilan dan kelancaran proses konsultasi tidak lepas dari tuntunan yang diberikan Allah SWT kepada kedua belah pihak (khususnya para konselor).

i) Asas Dzikrullah.

Berdoa kepada Allah akan selalu membawa kedamaian. Hidup ini selalu beriman, memiliki hati yang cerah, damai, dan tidak mudah sedih. Oleh karena itu dalam proses penyuluhan diharapkan konselor dapat membimbing konseli untuk mengamalkan dzikir setiap saat, sehingga Allah SWT dapat memberinya ketenangan hidup.

j) Asas Musyawarah.

Bimbingan dan Konseling Islam dilaksanakan sesuai pada prinsip musyawarah, artinya konselor serta konseli harus bisa melakukan komunikasi yang benar tanpa rasa terpaksa atau memaksakan keinginan satu pihak, namun senantiasa mengutamakan musyawarah.²⁶

k) Asas Kesatuan.

Jasmaniah- Rohaniah Orang pada hidupnya ialah kesatuan melalui jasmaniah serta rohaniah. Maka sebab itu, konselor pada cara pengarahan memiliki harapan sanggup

²⁶ Ibid., , 34.

menolong konselinya melalui memantau 2 pandangan itu. Tidak cuma fokus di salah satu pandangan saja. Edukasi serta Pengarahan Islam disini menolong orang buat menyamakan jasmaniah serta rohaniah itu.²⁷

4. Sejumlah cara Penerapan Bimbingan dan Konseling Islam

Pada cara pemberian dorongan pada Edukasi serta Pengarahan Islam, ada 5 tahap yang wajib dicoba, antara lain:

- a) Identifikasi kasus, mengacu pada langkah-langkah yang diambil untuk menguasai kehidupan konseli bersama tanda- tanda yang terlihat pada diri konseli. Tahap ini dicoba dengan metode interveiw, pemantauan, serta analisa informasi.
- b) Diagnosa, untuk mengetahui langkah-langkah yang diambil dan latar belakang masalah yang dialami konseli bersama kerangka balik dari permasalahan itu. Tahap ini dicoba dengan metode mengakulasi informasi dengan melangsungkan penelitian permasalahan. Setelah itu sehabis informasi terkumpul, hingga berikutnya konselor memutuskan permasalahan yang terjalin.
- c) Prognosa, ialah langkah-langkah yang diambil oleh konselor guna menentukan tipe pertolongan yang nantinya ingin dipakai guna membimbing serta konsultasi bagi konseli pada memecahkan masalah. Tahap ini dicoba

²⁷ Ibid., , 71.

melalui bersumber dari kesimpulan pada langkah analisis.

- d) Terapi (Treatment), ialah cara pemberian pertolongan maupun bimbingan bagi konseli melalui penggunaan teknik yang selaras pada permasalahan yang konseli hadapi.
- e) Evaluasi serta Follow-Up, tahap yang diartikan buat memperhitungkan sepanjang manakah hasil yang diperoleh melalui tahap pengobatan yang diserahkan pada konseli. Pada tahap ini hendak diamati kemajuan kemudian pada durasi waktu yang lebih lama.²⁸

B. Terapi Muhasabah.

1. Pengertian Terapi Muhasabah.

Secara etimologis, Muhasaba bersumber pada bahasa Arab yaoti “hasaba”, “yuhasibu” dan “muhasabah”. Muhasabah artinya melakukan penghitungan, penilaian, pemeriksaan serta refleksi diri.²⁹ Terkait dengan hal ini, Rajab & Sabli berkata: "Muhasaba Nafs adalah upaya untuk menghitung dirinya sendiri. Singkatnya, sosok Muslim mengetahui diri sendiri, usaha apakah yang sudah dia lakukan serta bagaimanakah dia dapat melakukan pengenalan Untuk mengembangkan Tuhan Anda sendiri dan

²⁸ Namora Lumongga Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik, (Jakarta : Kencana Prenda Media Group, 2011) , 85

²⁹ Abdullah, The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat. Editor: Abd Rasyid dan Yaseer Arafat. Medan: Perdana Publishing 2016, , 3.

menggunakan keyakinan Anda melalui praktik dan penyembahan”³⁰

Muhasabah secara sederhana diartikan sebagai kemampuan umat Islam untuk melakukan introspeksi diri dan mampu mengevaluasi segala perkataan, sikap dan perbuatan saat beribadah kepada Tuhan dan diselimuti oleh makhluk lain.³¹ Muhasabah adalah introspeksi, wawasan atau pemeriksaan diri. Artinya, setiap tahun, setiap bulan, setiap hari, atau bahkan kapan pun, perilaku dihitung. Oleh karena itu, tidak perlu melakukan penanggalan Hijriah di penghujung tahun maupun bulan. Tapi itu juga butuh dijalankan sehari-hari atau setiap detik.³²

Konsep Muhasabah, pada al-Qur’an ditemukan pada Surat (Al-Hasyr: 18-19).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلِنَنْظُرْ نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ
اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ
أَنْفُسَهُمْ ؕ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya

³⁰ Rajab, K. & Sabli, I, Islam Kholistik: Realitas Kesehatan Mental & Solusi Keummatan. (Pekanbaru: Suka Press, 2010), , 182.

³¹ Rahman, Y. A. Implementasi Konsep Muahadah Mughadah, Muraqabah, Muhasabah dan Mu’aqabah dalam Layanan Customer. EKBISI Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam, Vol VIII, No.2 2014, , 127.

³² Amin Syukur, Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan), (Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka), 2006, , 83.

untuk esok (hari akhirat) dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik. (QS. Al-Hasyr: 18-19).”³³

Dari bermacam rancangan serta filosofi mengenai penafsiran muhasabah semacam yang sudah dijabarkan di atas, hingga bisa ditarik uraian kalau yang diartikan dengan muhasabah dalam penelitian ini merupakan sesuatu usaha ataupun cara mawas diri diri dari seluruh tindakan, aksi serta apa- apa yang hendak diperbuat buat meningkatkan kemampuan dirinya dan bertanggung jawab senantiasa membenarkan serta melengkapi amal-anamalanya dalam kehidupan tiap hari.

Dengan cara metode intelektual, upaya itu bisa dikenal instrospeksi yang pada dasarnya ialah metode buat mengamati diri supaya lebih meningkat bagus dalam bersikap serta berperan, ataupun ialah metode berasumsi kepada seluruh aksi, aksi laris, kehidupan, kehidupan hati, benak, perasaan, kemauan, rungu, pandangan serta seberinda faktor kebatinan yang lain.³⁴ Cuma saja usaha instrospeksi ini kerap ditemukan halangan halangan intelektual yang timbul melalui dirinya

³³ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, (Bandung: Diponegoro), , 548

³⁴ Abdullah Hadziq, Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik, (Semarang: Rasail, 2005), , 30.

sendiri. Sejumlah gangguan tersebut diantaranya berbentuk:

- a) Apresiasi hal-hal seringkali tidak dapat diingat sepenuhnya.
- b) Biasanya ada kecondongan guna mengabaikan serta meningkatkan sejumlah konteks yang tak ada hubungannya pada hasil penghargaan, yaitu bela diri.
- c) Biasanya, Anda tidak jujur pada diri sendiri, sehingga tidak berani menuliskan semuanya, terutama tentang pikiran buruk, dan biasanya ada asumsi perbaikan diri daripada situasi sebenarnya.³⁵

2. Manajemen Dalam Muhasabah.

Manajemen dapat diartikan sebagai berusaha mendapatkan sesuatu melalui orang lain. Untuk mengelola, fungsi berikut harus dilakukan:³⁶

- a) Perencanaan (planning).
Rencana adalah bagian awal daripada kegiatan. Mengambil tindakan tak ada rencana bisa menyebabkan sejumlah hal yang tak perlu.
- b) Implementasi (eksekusi).
Sebagus apapun rencana itu, jika tidak dilaksanakan, tujuan tidak akan tercapai.
- c) Pengecekan (periksa).
Setelah suatu kegiatan direncanakan dan diselesaikan, hasil perlu diperiksa, terlepas dari apakah hasilnya selaras pada rencana.

³⁵ Ibid., , 31

³⁶ Saifuddin Bachrun, Manajemen Muhasabah Diri, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2011), , 27-30

Periksa apakah kuantitas, harga, waktu, kualitas, maupun simpelnya, selaras pada pengaturan target. Ini juga penting pada organisasi inspeksi. Pemeriksaan tersebut dapat berupa audit internal atau audit eksternal dengan harapan adanya pengawasan internal. Ada juga sistemnya. Semua orang mengawasi diri mereka sendiri.

d) Perbaiki (Action).

Hasil pemeriksaan diperlukan menjadi masukan guna menjalankan perbaikan.

3. Manfaat Muhasabah.

Setelah Muhasaba kita bisa mendapatkan sejumlah manfaat, diantaranya:³⁷

a) Kritik diri sendiri (Muhasaba) dapat menarik cinta serta bantuan Allah SWT.

b) Itu memungkinkan individu guna mendalami imannya serta perbudakannya, sukses mempraktikkan ajaran Islam, dan mendapatkan keintiman bersama Allah serta abadinya kebahagiaan.

c) Muhasaba bisa melakukan pencegahan manusia itu terjatuh pada lubang keputusan, keangkuhan maupun kekaguman, dan dia aman di malaikat kedua.

d) Muhasaba bisa membuka pintu kedamaian dan ketenangan jiwa, dan juga bisa membuat orang takut pada Allah serta penderitaannya. Muhasaba pula bisa menumbuhkan rasa damai serta takut pada perasaan masyarakat.

³⁷ Fathullah Gulen, Kunci-Kunci Rahasia Sufi, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), , 30

C. Penerimaan Diri.

1. Definisi Penerimaan Diri.

Herlock mendefinisikan penerimaan diri menjadi "sejauh mana seseorang melakukan pertimbangan ciri-ciri pribadinya serta mampu dan ingin hidup bersamanya", yaitu, sejauh manakan individu melakukan pertimbangan ciri-ciri pribadinya dan merasakan bisa dan ingin hidup bersama ciri-ciri itu.³⁸ Pada saat yang sama, Adelson mengatakan mengenai penerimaan diri artinya kita sudah sukses menerima keunggulan serta kelemahan kita. Menerima diri sendiri artinya sudah mendapatkan karakter serta landasan yang menjadi pembentuk kerendahan hati serta integritas.³⁹

Herlock juga mengungkapkan mengenai penerimaan diri adalah tahap di mana individu sebenarnya melakukan pertimbangan ciri-ciri pribadi serta berharap untuk hidup sesuai pada ciri-ciri itu. Melalui penerimaan diri, seorang manusia bisa mengalami semua keunggulan serta kelemahan yang ada pada dirinya. Individu dengan penerimaan diri menganggap kelemahan atau kekurangannya sebagai fenomena normal dan dipunyai seluruh

³⁸ Vera Permatasari, Witrin Gamayanti. Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psychopathic, Jurnal Ilmiah Psikologi* Juni 2016, Vol. 3, No. 1, , 139 - 152

³⁹ Sugiarti, Handayani, dan Trisakti, *Konsep dan Penelitian Gender*, (Malang : UMM press, 2008), , 11.

manusia, karena individu melalui penerimaan diri pasti bisa secara aktif memikirkan kelemahan atau kekurangannya, dan hal ini tidak akan menjadi realisasi pribadi. kendala. dari.⁴⁰

Reeve percaya bahwa penerimaan diri merupakan sifat yang baik pada diri sendiri, memberi pengakuan serta penerimaan semua aspek diri mencakup sifat positif maupun buruk serta bersikap optimis terhadap kehidupan. Sifat positif pada diri sendiri bisa memberi peningkatan toleransi pada pengendalian diri jadi bisa melakukan pengatasan situasi yang tak mengenakan serta kemauan yang berkesinambungan melakukan pengembangan diri.⁴¹ Ketidakmampuan orang dalam mengatur kesenjangan diri menunjukkan penerimaan diri yang rendah. Penerimaan diri merupakan sikap positif yang dapat menolong manusia menilai efisiensi dan inefisiensi mereka sendiri juga keakuratan persepsi mereka tentang realitas.⁴²

⁴⁰ Ayu Ratih Wulandari dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati. Peran penerimaan diri dan dukungan sosial terhadap konsep diri remaja yang tinggal di panti asuhan di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Cultural Health Psychology* ISSN: 2354 5607, , 135-144

⁴¹ Purwanto, Evaluasi Hasil Belajar, (Yokyakarta : Pusaka Belajar, 2011), ,15.

⁴² Nuryoto Wiryo, Keefktifan Konseling Naratif Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan* Vol. 13. No.1, , 109.

Penerimaan diri yang baik secara pribadi memungkinkan mereka untuk mengembangkan diri, berinteraksi melalui individu lainnya dan menjalin relasi dekat melalui individu lainnya tanpa mengkhawatirkan kelemahan mereka sendiri, karena mereka secara pribadi percaya bahwa setiap orang memiliki kekuatan dan kelemahan.

Melalui pengertian tersebut hingga bisa ditarik kesimpulan kalau penerimaan diri merupakan bagian yang mana sosok memahami ciri-ciri pribadinya serta bisa menerima ciri-ciri itu pada kehidupan untuk melakukan pembentukan karakter dirinya.

2. Ciri-Ciri Penerimaan Diri

Bagi Shereer identitas yang muncul pada orang yang penerimaan dirinya sendiri merupakan:⁴³

- a) Memiliki agama hendak keahlian buat mengalami kehidupan, mempunyai tindakan optimis dalam mengalami era depan.
- b) Berpikir positif kepada diri serta tak menyangka individu lainnya menyangkal dirinya.
- c) Menyangka dirinya bernilai bagaikan seseorang orang yang cocok dengan orang lain. Orang yang mempunyai penerimaan

⁴³ Ayuda, Kemampuan Hubungan Interpersonal Ditinjau dari Penerimaan Diri Pada Remaja Cacat Tubuh, Skripsi, (Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Seogijapranata), , 36.

diri jika dalam suasana pergaulan yang berlainan semacam status ekonomi, status sosial, kedudukan ataupun keahlian, tak hendak buatnya merasa khawatir buat berteman.

- d) Tidak malu serta tidak cuma mencermati dirinya. Penerimaan diri hendak membuat seorang memiliki agama kepada tiap sikap serta perbuatannya, tak merasakan aneh pada pergaulannya, leluasa mengantarkan sejumlah aspirasi yang ia pikirkan serta tak khawatir pendapatnya tak benar.
- e) Penerimaan diri hendak membuat seorang hendak memahami benak, percakapan serta perbuatannya sebaik bisa jadi serta berani membahu tanggung jawab atas dampak ataupun hasil yang terjalin.
- f) Berlatih mempunyai prinsip- prinsip yang bagus serta bermanfaat untuk dirinya bagaikan norma dalam bersikap, dan menghormati sejumlah prinsip individu lainnya tetapi tak gampang terbawa-bawa melalui kemauan individu lainnya.
- g) Sanggup penerimaan aplaus serta cemeeh dengan cara obyektif. Seorang dengan penerimaan diri yang bagus tak hendak merasakan malu pada kritikan serta tak cepat emosi, kebalikannya hendak membuat penilaian kepada dirinya sendiri mengenai tindakan yang wajib dipunyai kepada kritikan ataupun cemeeh yang diterimanya itu.

- h) Tidak mempersalahkan dirinya hendak ketergantungan yang dipunyai atau membelit- belitkan keunggulannya. Seorang yang penerimaan diri, siuman hendak keterbatasannya tanpa jadi kecil diri, kebalikannya berupaya aktif serta meningkatkan keunggulan yang dipunya dengan cara maksimum.

3. Faktor-faktor Yang Berperan dalam Penerimaan Diri.

Hurlock memaparkan mengenai faktor yang mempunyai peran pada kepositifan penerimaan diri, yakni:⁴⁴

- a) Terdapatnya uraian mengenai dirinya sendiri menguasai keahlian serta ketidakkemampuannya
- b) Miliki ekspektasi yang realistis. Harapan individu disesuaikan dengan kemampuannya, daripada dibimbing oleh orang lain.
- c) Tidak ada kendala di lingkungan sekitar dan mereka dapat mencapai harapan dan tujuannya.
- d) Sikap sosial yang menyenangkan dapat mengarah pada penerimaan diri yang positif jika seseorang memiliki lingkungan yang menyenangkan dan mendukung.
- e) Tidak ada gangguan emosi yang serius. Orang yang tidak mengalami gangguan

⁴⁴ Hurloch, E.B, *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan)*, (Jakarta: Erlangga, 2012), , 108.

emosi akan merasa bahagia dan dapat bekerja dengan baik.

- f) Rasakan hasil yang sukses secara kualitatif dan kuantitatif. Individu mengalami kesuksesan dalam meningkatkan penerimaan diri, dan individu yang mengalami kegagalan akan menolak dirinya sendiri.
- g) Identifikasi dengan orang lain yang mudah beradaptasi. Amati dan cari informasi secara pribadi tentang bagaimana seseorang membuat penyesuaian yang baik.
- h) Ada prospek yang luas. Individu memiliki visi yang luas tentang diri mereka sendiri dan dapat melihat potensinya melalui pengalaman dan pembelajaran.
- i) Besarkan anak sejak kecil. Ketika seseorang dididik oleh orang tua yang baik sejak masa kanak-kanak, ia akan sering menjadi orang yang mempunyai rasa penerimaan diri yang positif.
- j) Konsep diri yang stabil. Sosok melalui konsep diri yang stabil bisa menunjukkan jati dirinya, serta orang itu akan mempunyai rasa penerimaan diri yang positif.

4. Kondisi yang Dapat Mempengaruhi Pembentukan Penerimaan Diri.

Hurlock mengemukakan beberapa kondisi yang mengarah pada pembentukan penerimaan diri. Kondisi tersebut adalah:

- a) Bebas daripada gangguan lingkungan
- b) Terdapat situasi emosi yang membuat senang
- c) Identifikasi melalui individu yang penyesuaian dirinya baik
- d) Terdapat penerimaan diri
- e) Sejumlah harapan realistik
- f) Sikap lingkungan sosial yang membuat senang
- g) Frekuensi kesuksesan
- h) Perspektif diri.⁴⁵

5. Penerimaan Diri dalam Perspektif Islam

Kajian tentang penerimaan diri dalam perspektif Islam bisa dihubungkan pada prinsip “keikhlasan” pada Islam, sebab ada akar yang sama pada penafsiran penerimaan diri serta jujur itu yang dua-duanya bersama memusatkan dalam tindakan atau perasaan yang positif. Begitu juga Ilyas. Sentanu mengatakan jujur merupakan keahlian (keterampilan) penyerahan diri keseluruhan pada Tuhan buat mencapai pucuk berhasil serta keceriaan di bumi serta di alam baka.

Islam mengarahkan ikatan dengan Allah serta orang, kala kedudukan itu hadapi halangan hingga orang itu bisa membiasakan diri. Realitas hidup tiap hari tidak selamanya

⁴⁵ Nurviana, E.V, Penerimaan diri pada Penderita Epilepsi, Jurnal Psikologi Proyeksi. Vol. 5, No.1. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, , 22

mengasyikkan. Terdapat orang yang menggapai cita-citanya serta terdapat orang yang kandas. Pemicu kekalahan itu juga beragam juga, terutama saat Allah melakukan pengujian berupa anak serta harta. Padahal konteks itu hanya guna melakukan pengujian imannya saja sama halnya pada firman Allah surah Al-kahfi ayat 46 berikut :

الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا

Artinya: ”Harta dan anak-anak adalah perhiasan kehidupan dunia tetapi amalan-amalan yang kekal lagi saleh adalah lebih baik pahalanya di sisi Tuhanmu serta lebih baik untuk menjadi harapan”. (Q.S. Al-Kahfi:46)⁴⁶ Dalam surah lain Allah memerintahkan pula orang islam agar ketika mendapatkan ujian maka hendaknya menjadikan sabar sebagai penolongnya. Seperti dalam surah Al-Baqarah ayat 155:

وَلَذَبَلْنَاكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Yang artinya: ”Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”.(Q.S. Al-Baqoroh: 155)⁴⁷

⁴⁶ Departemen Agama RI, Al-Quran dan Terjemahnya (Jakarta: Yayasan Penafsir dan Penerjemah Al-Qur’an, 2012), , 299

⁴⁷ Ibid., , 24.

Energi pada sekitar zona ketulusan merupakan ragam perasaan energi tinggi yang positif contohnya bersyukur, bersabar, bertawakal, ketenangan serta kebahagiaan. Ikhlas adalah area yang mana manusia senantiasa merasa baik (perasaan positif). Usaha adalah usaha yang dilakukan oleh individu guna melakukan pemenuhan keperluan hidupnya secara materi, kesehatan, spiritual atau masa depannya, sehingga tujuan hidupnya adalah selamat dan terjamin di dunia serta seterusnya. kemakmuran.

Tawakal artinya menyerah. Tawakal adalah perilaku aktif, dan pasrah merupakan perilaku pasif. Pasrah ibarat sepotong daging yang duduk diatas meja, siap dilakukan pengolahan melalui pemiliknya. Tawakal sama sekali tak demikian. Tawakal membutuhkan usaha kreatifitas pada penjahat. Pada Al-Qur'an, terdapat sejumlah ayat yang membicarakan tentang tawakal, kurang lebih terdapat tujuh puluh ayat. Diantara sejumlah ayat itu terdapat QS. Ali 'Imran/3 ayat 159, yang bunyinya:

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Yang berarti: “Apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya”. (Q.S. Al-Imron:159).

Selain dari pada pernyataan di atas bahwa sudah sepatutnya ketika kita dititipi suatu cobaan maka hendaknya bertawakkal. Karena tidak mungkin Allah memberikan cobaan di luar batas kemampuan dari pada ciptaan-NYA sabagaimana firman Allah swt pada Q.S. Al-Baqarah/2: 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ
 أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ
 وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ٢٨٦

Yang berarti: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat pahala dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat siksa dari kejahatan yang diperbuatnya. Mereka berdoa, ya Tuhan kami janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir”.(Q.S. Al-Baqoroh:286).

D. Implementasi Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah dalam Menumbuhkan Penerimaan Diri pada Remaja.

Orang yang kurang menerima diri adalah mereka yang tidak menerima bahwa mereka memiliki ekspektasi realistis atas situasi mereka dan tidak dapat menghargai diri sendiri. Artinya orang tersebut merasa apa yang telah dicobanya sia-sia dan tidak ada harapan yang sesuai dengan kemampuannya. Sejauh yang kami ketahui, sosok yang menerima dirinya sendiri tidak wajib memantau apakah dia pintar, benar maupun berkemampuan serta apakah individu lainnya mengenali, menghormati maupun menyayangnya dan sadar kekurangan serta orang yang menerimanya mempunyai kebaikan. Kecerdasan emosional.

Namun, banyak penyebab yang memberikan pengaruh penerimaan diri pribadi, termasuk pengertian diri, keinginan yang rasional, kestabilan konsep diri, pengaturan diri, adaptasi sosial, edukasi, keberhasilan maupun pengetahuan diri.⁴⁸ Bersumber pada uraian diatas, didalam penelitian ini konselor mau menolong seseorang remaja yang mengalami kurangnya penerimaan diri. Ada pula metode yang konselor maanfaatkan buat menolong buat tingkatkan penerimaan dirinya ialah lewat Bimbingan Konseling Islam dengan pengobatan Terapi Muhasabah. Penerapan Terapi Muhasabah disini setiap pertemuan berbeda cara penggunaan, berikut penerapan terapi muhasabah yang digunakan konselor kepada konseli

⁴⁸ Indun, S., Penerimaan diri pada Remaja Tunanetra (Studi kasus dip anti Sosial Bina Netra Ygyakarta). *Skripsi. Tidak dipublikasikan*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011), , 15-19

untuk menumbuhkan penerimaan dirinya. Yang mana terurai dalam 3 cabang:

Tabel 2.1
Peruraian Penerimaan diri dan Pelaksanaan Terapi Muhasabah

No	Peruraian Penerimaan Diri	Penerapan Terapi Muhasabah
	<p>Hilangnya Kepercayaan diri. Berdampak pada tertutup terhadap orang lain, menyalahkan diri sendiri, serta bersikap anti sosial.</p>	<p>Terapi Muhasabah, dengan mengajak untuk mampu menjalankan kewajibannya seorang muslim yang taat beribadah dan menjauhi larangannya, serta memikirkan dampak dari perbuatan yang akan dilakukannya.</p>
	<p>Merasa dipandang sebelah mana. Yang mana berdampak pada tidak betah berada dirumah mengakibatkan timbulnya pergaulan bebas, tidak mau menerima saran maupun kritik dari orang lain, bertutur kata yang kotor dan kasar.</p>	<p>Terapi Muhasabah, dengan pemberian kata-kata motivasi tentang beberapa kisah yang mampu bangkit dari keterpurukan yang mana mampu menyebutkan beberapa kelebihanannya, serta keunikan yang dimilikinya dan menanyakan apa saja yang menjadi kendala yang dialami konseli</p>

		sehingga tidak mampu mengembangkan potensi yang sebenarnya dapat dilakukan. Dan menanamkan sifat Penerimaan diri dan pribadi yang kreatif.
	Emosi yang tidak stabil. Berdampak pada perilakunya yang suka bertengkar sehingga dijauhi teman-temannya, serta bersikap apatis terhadap keluarganya yang menyebabkan renggangnya hubungannya dengan keluarganya.	Terapi Muhasabah (muhasabah dilakukan dengan diringi dengan musik instrumen yang akan diputar oleh konselor) untuk membuka fikiran konseli yang lebih positif. Proses dilakukan pertama membayangkan pikiran negatif terlebih dahulu.

Bimbingan konseling Islam bagi Samsul Munir Amin merupakan cara pemberian dorongan yang terencana, berkesinambungan serta analitis pada orang ataupun golongan dengan tujuan meningkatkan kemampuan ataupun bakat beragamanya dengan cara maksimal dengan berdasar pada nilai- nilai yang tercantum pada Al- Qur' an serta Hadist Rasulullah SAW. Alhasil beliau bisa hidup cocok melalui arahan Al- Qur' an serta Hadis.⁴⁹

⁴⁹ Samsul Munir, Bimbingan dan Konseling Islam, (Jakarta: Amzah, 2013), , 23.

Abu hamid Al-Ghazali melakukan pengungkapan mengenai dasar muhasabah merupakan pengkoreksian diri serta merenungkan apa yang sudah dilakukan pada masa lampau serta apa yang ingin dilakukan pada masa mendatang. Praktek muhasabah ialah selalu melakukan introspeksi diri pada semua tutur kata serta tindakan yang sudah dilakukan.⁵⁰ Muhasabah secara sederhana diartikan sebagai kemampuan umat Islam untuk melakukan introspeksi diri dan mampu mengevaluasi segala perkataan, sikap dan perbuatan saat beribadah kepada Tuhan dan diselimuti oleh makhluk lain.⁵¹

Perihal ini diserahkan oleh konselor sebab permasalahan konseli pula terpaut dengan minimnya pemahaman konseli hendak berartinya berlega hati mempunyai orang berumur yang sedang komplit. konselor pula membagikan uraian hal peranan seseorang anak buat meluhurkan orang tuanya paling utama bunda pada agama Islam.

Pada langkah ini konselor menolong konseli buat melaksanakan penilaian diri kepada sikap yang sudah beliau perbuat sepanjang ini. Apakah sikap itu telah cocok melalui perintah agama Islam ataupun sedang terdapat yang butuh dilakukan perbaiki. Berikutnya konselor menolong konseli buat mengkonsep keadaan apa sajakah yang wajib dicoba oleh konseli ke

⁵⁰ M. Abdul Mujieb, Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2009), 300

⁵¹ Rahman, Y. A. Implementasi Konsep Muahadah Mujahadah, Muraqabah, Muhasabah dan Mu'aqabah dalam Layanan Customer. EKBISI Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam, Vol VIII, No.2 2014, 127.

depannya buat menanggulangi perkaranya itu. Dalam penelitian ini, disini berupa rancangan keadaan selanjutnya:

1. Dirinya hendak melapangkan sedikit durasi tiap harinya buat berbicara bebas dengan mamanya sedikit untuk bisa membuat keakraban diantara mereka.
2. Dirinya hendak berupaya lebih menahan emosinya serta menjalankan kewajibannya seorang muslim dan menjauhi larangannya, serta memikirkan dampak dari perbuatan yang akan dilakukannya.
3. Dirinya berupaya memahami penjelasan mengenai Allah melakukan penciptaan manusia melalui kemampuan yang ia bawa semenjak dilahirkan juga akal guna berpikir. Dan memulai mengintropeksi diri serta mulai belajar untuk menggali potensi untuk membuka bisnis sebagai mengisi waktu luang dirumah.
4. Dirinya hendak berupaya mengintrospeksi perilakunya yang salah serta berupaya membenarkan perilakunya yang kurang penerimaan dirinya serta hendak berupaya mengubah perilakunya yang salah itu alhasil permasalahan yang hadapi dikala ini tidak terus menjadi berlarut-larut.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan.

1. Skripsi yang berjudul **“Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja Di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara)”**

Oleh : Ika Atmala Sari

Jurusan : BKI/ Fakultas Dakwah dan Komunikasi/
UIN Sunan Ampel Surabaya pada Tahun 2018

- Perbedaan : perbedaan yang ada dalam penelitian saudara Ika Atmala Sari tersebut ada dalam subyek penelitiannya yaitu melakukan peningkatan rasa sadar belajar remaja. Sementara subyek peneliti tersebut ialah melakukan pengatasan kurangnya penerimaan diri pada remaja.
- Persamaan : selanjutnya bagi persamaannya ada dalam terapi yang dipakai yaitu terapi muhasabah diri.

2. **Jurnal yang berjudul “Efektivitas Konseling “Pengaruh Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa” (Penelitian Pada Siswa Sederajat Sekolah Dasar/Paket A Di Home Schooling Group SD Khoiru Ummah 30 Ujung Berung-Bandung).**

Oleh : Siti Mardiah

Jurusan : BKI/ Fakultas Dakwah dan Komunikasi/
UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2016

- Perbedaan : Perbedaan yang ada dalam penelitian saudara Siti Mardiah tersebut ada dalam subyek penelitiannya itu motivasi belajar bagi siswa. Sementara subyek peneliti disini merupakan melakukan pengatasan kurangnya penerimaan diri pada remaja yang berdampak kepada sikapnya yang apatis terhadap keluarganya. Ketidaksamaan yang

lain ada dalam metode penelitiannya yaitu memakai metode penelitian kuantitatif, sementara peneliti disini memakai penelitian kuantitatif.

- Persamaan : selanjutnya bagi persamaannya ada dalam terapi yang dipakai yaitu terapi muhasabah diri.

3. Skripsi yang berjudul **“Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu dalam Hidup Bertetangga di Desa Doko Kecamatan Doko Blitar”**

Oleh : Nimas Fitriatul Latifa

Jurusan : BKI/ Fakultas Dakwah dan Komunikasi/
UIN Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2018.

- Perbedaan : ketidaksamaan yang ada dalam penelitian saudari Nimas Fitriatul Latifa tersebut ada dalam subyek penelitiannya yaitu melakukan peningkatan rasa empati sosok ibu pada hidup bertetangga. Sementara subyek peneliti disini merupakan pengatasan kurangnya penerimaan diri pada remaja yang berdampak kepada sikapnya yang apatis terhadap keluarganya.
- Persamaan : selanjutnya bagi persamaannya ditemukan dalam terapi yang dipakai yaitu terapi muhasabah diri serta bersamaan memakai pendekatan kualitatif.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Umumnya penelitian didefinisikan menjadi proses mengumpulkan serta menganalisis data, yaitu proses yang dijalankan dengan cara sistematis serta logis guna meraih sebuah tujuan.⁵² Metode merupakan cara cepat guna mencapai tujuan melalui penggunaan ide yang cermat.⁵³ Metode penelitian merupakan salah satu cara untuk memecahkan masalah.⁵⁴ Dalam metode penelitian dijelaskan urutan penelitian, yaitu teknologi dan prosedur yang digunakan untuk melakukan penelitian.

Metode yang dipakai pada penelitian yang dijalankan merupakan studi kualitatif, karena metode kualitatif bertujuan untuk memperoleh data yang lebih bermakna. Artinya adalah data akurat aktual, dan ditentukan bahwa data itu sendiri adalah nilai di balik data yang terlihat. Pada penelitian ini metode penelitian kualitatif digunakan karena belakangan ini sangat populer, dan proses penelitiannya lebih bersifat artistik dan kurang berpola.⁵⁵

Penelitian yang dijalankan memakai penelitian kualitatif sebab peneliti mau mendeteksi

⁵² Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2007), 05.

⁵³ Cholid Narbuko dan Ahmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), 07.

⁵⁴ Joko Subagyo, *Metodologi dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Rineka cipta, 2004), , 02.

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), 205-206.

bagaimanakah Bimbingan Konseling Islam melalui Terapi Muhasabah bisa menolong menumbuhkan kurangnya penerimaan diri pada remaja yang mempunyai kerangka balik keluarga yang broken home. Sebaliknya tipe penelitian yang dipakai *grounded theory*.

Grounded theory merupakan suatu pendekatan yang refleksif serta terbuka, di mana pengumpulan informasi, pengembangan informasi, pengembangan serta rancangan teoritis. Pendekatan *grounded theory* beranjak dari tingkat empirikal mengarah ke tingkat konseptual - teoritikal ataupun penelitian buat menciptakan filosofi bersumber pada informasi. Pada pendekatan ini, dari datalah sesuatu rancangan dibentuk. Dari datalah sesuatu anggapan dibentuk, serta dari datalah sesuatu filosofi dibentuk.⁵⁶

Penentuan tata cara ini didasarkan pada tujuan penelitian yang dicoba, ialah membuat filosofi terkini bersumber pada permasalahan yang dialami konseli. Informasi dalam penelitian ini didapat dengan memakai tanya jawab tidak tertata. *Grounded theory* ialah sesuatu konsep penelitian yang bagus dipakai kala tidak diperoleh filosofi buat menarangkan ataupun menguasai sesuatu cara keterkaitan metode bimbingan asertif bisa menolong mengatur permasalahan minimnya penerimaan diri pada anak muda yang mempunyai kerangka balik keluarga yang broken home.

⁵⁶ Ahmad Kosasih, Pendekatan *Grounded Teori (Grounded Theory Approach)* Sebuah Kajian Sejarah, Teori, Prinsip dan Strategi Metodanya, jurnal Program Studi pendidikan Sejarah, Fakultas IPPS, Universitas Indraprasta PGRI-Indonesia, 5 Juli 2018, 123.

Dengan tata cara kualitatif kebutuhan ini bisa terakumulasi. Prosedur yang digunakan pada penelitian yang dijalankan adalah prosedur deskriptif, prosedur ini memfokuskan pada keadaan yang faktual begitu juga terdapatnya dikala penelitian berlangsung. Konselor berupaya mendefinisikan insiden serta peristiwa yang jadi pusat atensi tanpa membagikan perlakuan spesial kepada insiden itu. Konselor hendak mendefinisikan cocok hasil observasi yang dikerjakannya.

B. Lokasi penelitian

Lokasi Penelitian Untuk lokasi penelitian ini Sehubungan dengan fenomena yang terjadi sekarang yaitu virus COVID-19 , untuk pertemuan tatap muka biasanya konseli dan konselor bertemu di cafe yang membuat konseli merasa nyaman untuk bercerita, namun juga sesekali peneliti melakukan penelitian di wilayah tempat tinggal konseli, yaitu pada Desa Kebaron RT 04 RW 02, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo, namun tetap mengikuti protocol kesehatan dari pemerintah yaitu menggunakan masker ketika saling berbiacar serta tetap menjaga jarak.

C. Jenis dan sumber data.

1. Jenis Data

Jenis data yang dipakai dalam ini merupakan informasi yang bertabiat non statistik, yang mana informasi yang didapat esoknya pada wujud lisan. Ada pula tipe penelitian yang dijalankan diantaranya:

a) Data Primer

Data Primer merupakan merupakan informasi yang diperoleh melalui pangkal penting lapangan dimana informasi dengan kerangka balik konseli, sikap konseli, serta akibat yang hendak di natural oleh konseli kedepannya.⁵⁷ Data primer dalam penelitian ini, diperoleh langsung lewat tanya jawab serta pemantauan kepada konseli. Informan melalui memantau konseli saya yang namanya Fahreza (nama samaran) yang mengalami perasaan kurangnya penerimaan diri yang berdampak pada emosi negatifnya yang tidak stabil menimbulkan konseli tidak memiliki kepercayaan diri dan akhirnya tertutup terhadap lingkungannya berdampak pada perilakunya yang membuat dirinya bersikap anti sosial yang mana berdampak kecanduan merokok, minum-minuman keras serta kecanduan bermain game online yang berlebihan dan kegiatan itu dijadikan konseli sebagai obat dari rasa kesepian yang dialaminya.

b) Data Skunder

Data sekunder merupakan informasi yang didapat lewat pangkal kedua ataupun bermacam pangkal semacam keluarga, sahabat, saudara serta lain- lain buat

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

memenuhi informasi pokok.⁵⁸ Data Sekunder merupakan informasi yang didapat dari pangkal kedua serta didapat dengan cara tidak langsung ataupun bermacam pangkal untuk buat memenuhi informasi pokok. Data yang diperoleh dari pihak keluarga ialah neneknya yang bermukim bersama konseli dan sebagian teman-teman tongkrongannya di warung kopi landung Berada di Jalan Raya Kenongo RT 2 RW 1, Ds. Kenongo Tulangan, Sidoarjo. klien ini sebenarnya anaknya terbilang rajin dalam hal olahraga karena dirinya masuk dalam club selam di daerah Sidoarjo namun jika dilihat dari sisi sosialnya klien terbilang anak yang mudah terpancing emosinya dan suka berkata kasar, dan suit bergaul dengan lingkungan baru.

2. Sumber Data.

Sumber data adalah sesuatu yang sangat berarti pada penelitian. Sumber data adalah subjek darimana informasi didapat.⁵⁹ erupakan faktor penting yang dijadikan target dalam penelitian buat mendapatkan data- data yang kongkrit serta yang bisa memeberikan data buat mendapatkan informasi yang dibutuhkan dalam

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

⁵⁹ Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktek, (Jakarta; Rineka Cipta, 2000, , 8

penelitian.⁶⁰ Bila terjalin kekeliruan dalam menguasai sumber data, sehingga data informasi yang didapatkan akan meleset. Pada penelitian yang dijalankan, peneliti memakai sumber data primer dan sekunder.

a) Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan pangkal informasi yang didapat langsung pada konseli, dan pendampingan terapi muhasabah yang di dapat dari penelitian dari konselor. Sumber data primer yakni sumber penting yang merupakan wadah guna memperoleh data.⁶¹ Dalam penelitian ini sumber data primer merupakan Konseli Fahreza. Dan beberapa significant other, yaitu Rizky dan Sofyan yang merupakan teman kecilnya dan sering bermain bersama konseli Fahreza ini.

b) Sumber Data Skunder

Sumber data sekunder merupakan data-data yang berbentuk tanya jawab, dan pemantauan yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Informasi yang didapat melalui sumber kedua maupun berbagai sumber untuk menyempurnakan data

⁶⁰ E. Kristi Poerwandari, Pendekatan Kualitatif Dalam Psikologi, Jakarta; LPSP3 UI, 2003, , 29

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

primer.⁶² Informasi dapat berawal melalui tanya jawab, pemantauan serta pemilihan yang diperoleh konseli. Tanya jawab yang di miliki dapat berawal dari sahabat satu tongkrongannya ialah Eko, Yanto, David, serta Habib.

D. Tahap – Tahap Penelitian.

Dalam penelitian ini, ada 3 jenjang penelitian yang akan dijalankan, yaitu:

1. Tahap Asesmen.

Tahap yang pertama yang dilakukan adalah konselor melakukan assesmen dengan calon konseli. Secara khusus Yusuf, menjelaskan bahwa assesmen merupakan suatu proses pengumpulan data atau informasi (termasuk di dalamnya pengolahan dan pendokumentasian) secara sistematis tentang suatu atribut, orang atau objek yang dinilai, tanpa merujuk pada keputusan nilai (value judgement).⁶³ Tujuan assesmen adalah untuk memperoleh data yang relevan, objektif, akurat dan komprehensif tentang kondisi konseli saat ini secara utuh terutama permasalahan dan hambatan yang sedang ia dihadapi, potensi yang

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

⁶³ Yusuf. A. Muri, *Asesmen dan Evaluasi Pendidikan: Pilar Penyedia Informasi dan Kegiatan Pengendalian Mutu Pendidikan*, (Padang: UNP Press, 2011), , 14

dimiliki, kebutuhan-kebutuhan khususnya, serta mengetahui lingkungan sekitarnya.⁶⁴

2. Tahap Memetakan Masalah dan Penentuan Jalan Keluar.

Pada tahap ini konselor melakukan pendalaman masalah konseli, dengan melakukan wawancara secara mendalam mengenai permasalahan yang dialami oleh konseli. Setelah itu konselor dengan konseli memetakan masalah yang dihadapi oleh konseli. Konselor juga menentukan inti masalah dari beberapa masalah yang telah diungkapkan oleh konseli. Inti masalah dari konseli adalah kurangnya penerimaan diri hal ini memiliki 3 dampak yaitu kurangnya percaya diri, selalu menyalahkan dirinya sendiri, dan tidak mampu mengontrol emosi negatifnya.

3. Tahap Konseling.

Ditahap proses konseling ini merupakan tahap yang inti dari penelitian ini. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan bimbingan konseling islam dengan terapi muhasabah yang dilakukan secara langsung tatap muka dan dilakukan dengan sukarela secara perorangan dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli. Konseling secara individual adalah proses pemberian bantuan yang di lakukan melalui wawancara konseling oleh konselor kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah

⁶⁴ Kartadinata. Sunaryo, Peran Aktif Mahasiswa Menyongsong Era Globalisasi, (Makalah. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2016), , 2

konseli yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.⁶⁵

E. Metode Pengumpulan Informasi.

Dalam penelitian kualitatif metode pengumpulan informasi amatlah bermanfaat dalam memperoleh informasi. Ada pula metode pengumpulan informasi yang konselor maanfaatkan bagaikan selanjutnya:

1. Observasi

Pemantauan ialah observasi kepada insiden yang dicermati dengan cara langsung oleh konselor. Pemantauan ialah observasi serta penelitian yang analitis kepada pertanda yang diawasi. Pemantauan ini dicoba buat mencermati di lapangan hal kejadian sosial yang terjalin dengan tanda- tanda kejiwaan buat setelah itu dicoba pencatatan. Pertanda yang diawasi dengan cara langsung seperti itu yang dikenal dengan pemantauan.⁶⁶ Metode pemantauan pada dasarnya dipakai buat mencermati atau memandang apa pergantian kejadian sosial yang bertumbuh serta setelah itu dapat dicoba evaluasi pada pergantian itu.⁶⁷

2. Wawancara

Tanya jawab merupakan cara pengumpulan informasi dengan lewat lihat wajah antara pihak interogator dengan pihak yang di pertanyaan

⁶⁵ Prayitno, Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling (Jakarta, Rineka Cipta, 2004), , 105

⁶⁶ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2014), , 226

⁶⁷ Joko Subagyo, Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), , 63

ataupun penjawab. Tanya jawab dicoba dengan metode mengajukan persoalan dengan cara langsung oleh interogator pada yang di wawancarai. Dalam penelitian ini, peneliti tidak mengajukan persoalan dengan cara langsung pada konseli.⁶⁸

3. Dokumentasi

Pemilihan ialah tata cara pengumpulan informasi dengan metode mengakulasi informasi dengan cara mengakulasi akta ataupun memo insiden yang telah lalu, berbentuk catatan ataupun buatan monumental dari seorang.⁶⁹

F. Metode Keabsahan Informasi.

Metode keabsahan informasi dipakai buat mengenali kesahan sesuatu informasi supaya bisa dipertanggungjawabkan dengan sebaiknya. Konselor melangsungkan pandangan, ialah bagaikan selanjutnya:

1. Perpanjangan Penelitian.

Perpanjangan penelitian merupakan sebuah metode buat mengecilkan kekeliruan pada kesahan informasi. Metode ini pula dipakai buat meningkatkan keyakinan antara konselor serta konseli.⁷⁰ Lamanya penelitian amat memastikan dalam pengumpulan informasi. Bila informasi

⁶⁸ H.M Arifin dan Etty Kartika Sari, Materi Pokok bimbingan dan konseling, (Jakarta : Bumi Aksara, 2004) , 95.

⁶⁹ Muhammad Idrus, Metode Penelitian Ilmu Sosial, (Jakarta:Erlangga, 2009), , 104.

⁷⁰ Haris Herdiansyah, Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), , 200.

dalam penelitian sedang kurang, hingga bisa melaksanakan perpanjangan durasi buat memenuhi informasi yang kurang komplit ataupun cocok keinginan.

2. Intensitas Pengamatan.

Sepanjang proses penelitian, untuk tingkatkan kesahan informasi, konselor wajib bisa menguasai utama sikap, suasana, situasi, serta cara khusus bagaikan utama penelitian. Bila dalam perpanjangan penelitian mendapatkan informasi yang komplit, hingga intensitas observasi sediakan penajaman informasi. Informasi yang sudah didapat bisa di kroscek balik dan melaksanakan penelitian dengan cara continue. Informasi yang sudah dikenal kevalidannya, hingga memanjangkan durasi bisa diakhiri.

3. Triangulasi

Triangulasi merupakan metode kesahan informasi yang menggunakan suatu yang lain di luar informasi itu buat kebutuhan kira-kira ataupun bagaikan pembeda kepada informasi itu.⁷¹ Peneliti mencampurkan serta mempelajari informasi yang sudah didapat dari tanya jawab, pemantauan, ataupun pemilihan yang sudah dicoba buat melaksanakan analogi informasi yang tidak valid.

⁷¹ Lexy J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung : PT Remaja Kosdakarya, Tahun 2013), , 330.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Identitas Konseli

Pada umumnya konseli maupun yang bisa dinamakan konseli merupakan sosok manusia yang tengah memerlukan motivasi maupun inspirasi guna memecahkan sebuah permasalahan. Adapun data seorang individu yang menjadi konseli pada penelitian yang dijalankan merupakan:

- a. Nama Konseli : Fahreza (Samaran)
- b. Jenis Kelamin : Laki-laki
- c. Tanggal Lahir : 23 Januari 2000
- d. Usia : 21 Tahun
- e. Agama : Islam
- f. Alamat : Tulangan, Sidoarjo.

Fahreza adalah anak nomor satu daripada 4 bersaudara, dirinya mempunyai 3 adik yang masih balita. Kedua orang tuanya bercerai ketika Fahreza kelas 2 smp, yang mana umurnya saat itu sekitar 13 tahun dan saat ini Fahreza tinggal bersama dengan mama, nenek serta ayah tirinya yang mana dirinya sangat tidak suka sekali dengan ayah tirinya, sebab ayah tirinya ini selalu mengatut-atut dirinya yang mana Fahreza ini tipe remaja yang tidak suka diatur.

2. Karakteristik Konseli.

Fahreza ini sebenarnya anak yang bisa dikatakan tertutup sekali, tertutup disini itu dirinya akan bisa menunjukkan kepribadiannya

tergantung dengan seseorang yang dirinya temui, yang mana Fahreza ini remaja yang susah untuk bisa bergaul dengan orang baru. Menurutnya bertemu dengan orang baru seakan membuat dirinya untuk memulai semuanya dari awal, yang mana memulai perkenalan, memulai memahami karakter. Setelah melakukan asesmen dan pengenalan, bersama konselor, konseli mulai belajar mendeskripsikan kepribadiannya.

Konseli sebenarnya anak yang ceria dan juga humble, namun konseli akan bersikap seperti itu ketika dengan orang yang menurutnya membuatnya nyaman. Konseli merasa nyaman untuk bercerita dengan konseli karena memang konseli dan konselor cukup berteman baik yang mana membuat konseli nyaman bercerita dengan konselor. Konseli berkata banyak teman-temannya yang sudah mengerti permasalahan yang dialami konseli, namun tidak banyak dari mereka yang bisa membantu konseli untuk melawan permasalahan itu.

Konseli ini bisa dikatakan remaja yang kurang memiliki kepercayaan diri, yang mana mengakibatkan anti sosial, yang berdampak dirinya mudah terhasut untuk merokok, mencoba minum-minuman keras, bahkan sudah mulai tercandu dengan game online. Sebab keseharian konseli ini juga tidak tentu, bahkan konseli sendiri mendiskripsikan rumahnya itu sebagai gudangnya permasalahan. Sebab dirinya selalu teringat akan kejadian dimana orang tuanya sering bertengkar yang menyebabkan

perpisahan.

Dapat ditemukan bahwa konseli ternyata memiliki tipe kepribadian melankolis. Sosok melankolis biasanya pula kurang percaya diri serta condong tak banyak bicara. Sosok melankolis bukan sosok yang menjadi sorot dan bukan saja sebab kurangnya percaya diri, sosok melankolis pula amat berhati-hati pada melakukan tindakan serta menyampaikan pendapat meskipun aspirasi mereka kenyataannya amat dibutuhkan. Sikap tersebut seperti pisau bermata dua untuk mereka sebab amat berhati-hati, individu yang berkepribadian melankolis condong kurang tanggap, tak tegas serta ragu-ragu saat melakukan pengambilan keputusan.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Munculnya Masalah Kurangnya Penerimaan Diri serta Dampak yang Ditimbulkan

Menurut hasil asesmen, konseli menceritakan tentang emosi negatif yang sering dirinya rasakan. Emosi negatif ini menyebabkan kurangnya penerimaan pada dirinya. Proses munculnya kurangnya penerimaan diri ini berawal dari masa akhir smp yang mana pada saat usia 14 tahun remaja masih sangat labil dalam menentukan keputusan. Dari yang ia sampaikan ternyata masa remaja-nya tidak berjalan dengan baik dan bahagia seperti remaja pada umumnya. Saat di bangku sekolah menengah pertama, Fahreza merupakan anak yang ceria namun

tertutup juga, dirinya selalu menutup-nutupi masalah keluarganya agar teman-temannya tidak mengetahui latar belakang keluarganya, yang mana pada akhirnya Fahreza hidup dalam kepura-puraan bahwa keluarganya bahagia. Namun hal itu tidak lama, setelah teman-temannya tahu dari neneknya yang mengatakan bahwa orang tua Fahreza sudah bercerai. Hal itu tidak membuat teman-temannya menjauhinya.⁷²

Pindah ke bangku sekolah menengah akhir pun, ternyata dia juga memiliki masalah. Konseli diterima di sekolah terfavorit di daerah rumahnya. Mamanya sangat bangga sampai semua apa yang diinginkan akan terpenuhi oleh mamanya, pada akhirnya membuat konseli menjadi anak yang manja. Di sekolah menengah atasnya ini konseli bertemu dengan teman-teman yang baru, yang mana teman-temannya ini termasuk dalam kategori anak yang nakal. Bagaimana tidak, saat masa sekolah menengah atas di kelas 10 mereka sudah sering bolos, bahkan merokok dan minum-minuman keras. Konseli jadi terseret kedalam dunia teman barunya itu yang hingga pada suatu ketika konseli dan teman-temannya ketahuan oleh gurunya sedang merokok diwilayah sekolah.

Akhirnya mereka semua mendapat hukuman dikeluarkan dari sekolah. Mendengar kabar itu mamanya sempat shock, dan akhirnya bersikap keras kepada konseli. Karena konseli

⁷² Wawancara pada Hari Rabu, tanggal 19 Agustus 2020 di Coffe Janji Jiwa.

tidak suka jika dimarahi dan diatur akhirnya konseli memberontak bahkan tidak akan mau bersekolah dimanapun pilihannya itu. dia tidak memiliki hubungan yang baik dengan teman-temannya. Tidak semua teman dapat menerima dia, dia merasa dikucilkan dipertemanannya. Walaupun begitu ia tetap berteman dengan teman semasa SMP-nya, namun ia merasa pertemanan itu hanya formalitas, serta ia merasa diajak berteman hanya karena terpaksa dan kasian. Karena perasaan itu, yunira tidak berani menyampaikan pendapatnya kepada dihadapan teman-temannya. Karena dampak dari hal itu membuat Fahreza menjadi pribadi yang anti sosial dan apatis terhadap keluarganya.

Menurut pernyataan Nenek Fahreza, konseli ini pernah sangat membenci papa kandungnya disaat konseli ini merasa difitnah oleh papanya yang mana papanya pernah berbohong kepada yayasan pendidikannya untuk meminjam uang puluhan juta dengan alasan menebuh Fahreza yang sedang ditahan penjara. Pada kenyataannya konseli ini tidak sedang terjerat hukuman apa-apa. Mendengar kabar itu Fahreza sangat marah kepada papanya bahkan berkata kasar kepada papanya.⁷³

Fahreza ini juga pernah menaruh kebencian terhadap mamanya, yang mana mamanya ini menjual motor dirinya ke rentainer yang mana tidak ada kordinasi antara mamanya

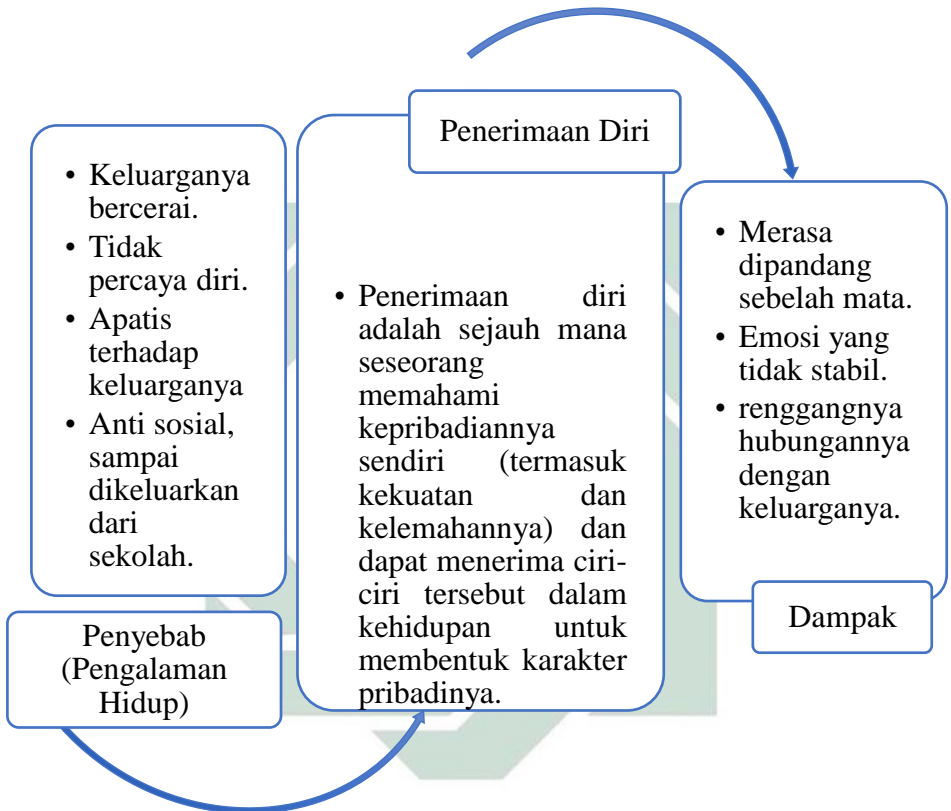
⁷³ Wawancara pada hari selasa 29 September 2020 di rumah konseli.

dan konseli ini sendiri. Dan ternyata mamanya ini terkena penipuan yang mana pembayaran penjualan motornya ini tidak dibayar keseluruhan. Hal itu menimbulkan rasa amarah kepada mama konseli.

Penerimaan diri yang tak tuntas juga membuat konseli menjadi putus asa karena ia merasa ia sendirian, tidak ada orang yang ada buat dirinya. Terkadang dirinya beranggapan seandainya jika keluarganya masih utuh mungkin perjalanan hidupnya akan berbeda. Ia takut akan apa yang akan terjadi dengan dirinya setelah ini. Ia pesimis bahwa ia pasti menjadi sosok yang lebih baik serta sukses dimasa yang akan datang.⁷⁴

⁷⁴ Wawancara pada Hari Rabu, tanggal 19 Agustus 2020 di Coffe Janji Jiwa.

Gambar 4.1
Kerangka Penerimaan Diri



2. Deskripsi Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah dalam Menumbuhkan Penerimaan Diri.

Dalam penelitian yang dijalankan, proses berjalannya bimbingan konseling Islam ialah melalui *terapi muhasabah* dalam mengembangkan rasa menerima diri dalam seorang remaja yang dilakukan oleh konselor

dengan konseli sesuai dengan kesepakatan yakni kira-kira semasa tiga bulan sesuai jadwal yang sudah diselaraskan oleh konselor terhadap konseli. Adapun teknis waktu pelaksanaannya juga sesuai dengan diskusi antara konselor dan konseli dilakukan sekitar 60 sampai 90 menit sesuai dengan target yang ditentukan disetiap pertemuan. Lokasi berjalannya kegiatan konseling yang dijalankan konselor dengan konseli adalah pada kediaman konseli sendiri. Karena proses konseling membutuhkan tempat yang nyaman dan aman untuk konseli, jadi konselor melakukan home visit kepada konseli.

Proses bimbingan konseling islam dalam penelitian yang dijalankan terbagi kedalam 3 tingkatan.⁷⁵ Tahap awal konseling, pada tahap ini merupakan tahapan dimana konselor membangun hubungan dengan konseli, melakukan asesmen untuk mengetahui permasalahan konseli, mendefinisikan masalah konseli serta melakukan negosiasi kontrak. Tahap kedua adalah tahap kerja, pada tahapan inilah proses terapi muhasabah untuk menumbuhkan penerimaan diri dilakukan. Tahap yang terakhir merupakan merupakan tahapan follow up yang dilakukan konselor untuk melakukan pengecekan ulang mengenai perubahan akan pemikiran dan perasaan konseli.

Dalam melakukan tahap kerja yaitu proses

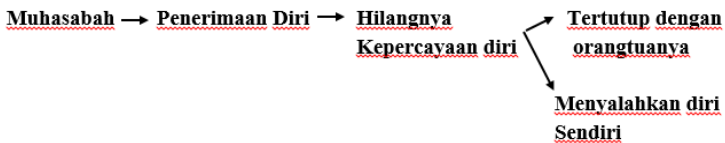
⁷⁵ Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung,CV Alfabeta, 2007), , 50

implementasi *terapi muhasabah*, konselor membagi proses tersebut dalam tiga sesi RPLBK selaras dengan yang dialami oleh konseli. Seperti yang sudah dijelaskan pada bagian proses munculnya masalah, terdapat tiga dampak dari Setiap satu sesi RPLBK dilakukan dengan tiga kali pertemuan. Pertemuan pertama berisikan tentang pemberian layanan edukasi dan penjelasan mengenai bagaimana penerapan Teknik Muhasabah. Sedangkan pertemuan kedua dan ketiga merupakan evaluasi dari hasil dari setiap tugas rumah yang diberikan oleh konselor terhadap konseli. Berikut merupakan penjelasan tiap-tiap sesi RPLBK :

a. Pemberian RPLBK 1.

Gambar 4.2

Komponen Penerimaan Diri RPLBK 1

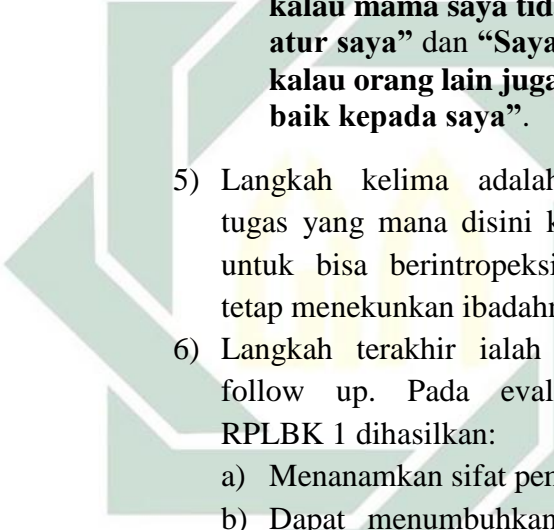


Kurangnya penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya emosi negatif yang menyebabkan kehilangan kepercayaan, tertutup terhadap orang tuanya dan masih suka menyalahkan dirinya sendiri.

- 1) langkah Pertama adalah mengkonfrontasi konseli apakah benar masalah yang sedang dihadapinya adalah penerimaan diri yang tidak tuntas

dengan dampak timbulnya dampak timbulnya emosi negatif yang menyebabkan kehilangan kepercayaan diri, tertutup terhadap orang tuanya dan masih suka menyalahkan dirinya sendiri.

- 2) Langkah kedua ialah mengenalkan tentang terapi muhasabah. Mengenalkan disini meliputi keutamaan bermuhasabah dan akibat apabila seseorang sama sekali tidak pernah melakukan muhasabah.
- 3) Langkah ketiga penentuan target. Dimana target dalam RPLBK 1 ini adalah
 - a) Menanamkan sifat penerimaan diri.
 - b) Munculnya rasa kepercayaan pada dirinya.
 - c) Akan terbiasa terbuka terhadap keluarganya.
 - d) Kembali berkomunikasi dengan Orang tua.
 - e) Tidak menyalahkan dirinya sendiri.
- 4) Langkah keempat adalah penerapan Terapi Muhasabah yang mana pada RPLBK 1:
 - a) Memberikan gambaran tentang nikmat Allah yang telah diberikan untuk konseli, kemudian konselor membandingkan perbuatan antara nikmat yang diberikan dengan perbuatan dilakukan.

- 
- b) Mampu menjalankan kewajibannya seorang muslim dan menjauhi larangannya, serta memikirkan dampak dari perbuatan yang akan dilakukannya.
 - c) Rasa Puas terhadap setiap kegiatannya **“Saya merasa puas kalau mama saya tidak mengatur saya” dan “Saya merasa puas kalau orang lain juga bisa berbuat baik kepada saya”**.
- 5) Langkah kelima adalah penerimaan tugas yang mana disini konseli belajar untuk bisa berintropeksi diri dengan tetap menekunkan ibadahnya.
- 6) Langkah terakhir ialah evaluasi dan follow up. Pada evaluasi pertama RPLBK 1 dihasilkan:
- a) Menanamkan sifat penerimaan diri
 - b) Dapat menumbuhkan kepercayaan dirinya lagi.
 - c) Tidak menyalahkan dirinya sendiri dengan menganggap dirinya tidak berguna.
 - d) Sebagai acuan untuk mengelola emosi negatifnya.
 - e) Tumbuhnya rasa kepercayaan terhadap keluarga.

Follow-up untuk konseli ialah menerapkan terapi muhasabah ketika selesai sholat, memikirkan nikmat apa yang sudah didapat hari ini, dan perbuatan yang baik ataupun buruk apa yang sudah dilakukannya. Dan memulai mengintropeksi diri dengan memilah hal baik dan buruk untuk dirinya. Serta belajar untuk memahami perkataan orang tua.

Pada tahap evaluasi kedua RPLBK 1 konseli sudah mampu memahami diri sendiri dengan mengontrol perihal emosi negatifnya agar tidak mudah terpancing dan belajar untuk mulai terbuka dengan lingkungan sosialnya.

b. Pemberian RPLBK 2.

Gambar 4.3 Komponen Penerimaan Diri RPLBK 2



Kurangnya penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya emosi negatif yang menyebabkan munculnya perasaan merasa dipandang sebelah mana di area lingkungan sosialnya dan berdampak

tidak terbiasa untuk betah berada dirumah serta tidak mau menerima kritikan maupun pendapat dari orang lain. Akhirnya membuat dirinya terbiasa dengan pergaulan bebasnya yang merokok, suka minum-minuman keras dan kecanduan game online dengan menongkrong tanpa mengerti waktu.

- 1) Langkah Pertama adalah mengkonfrontasi konseli apakah benar masalah yang sedang dihadapinya adalah penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya dampak timbulnya emosi negatif yang menyebabkan munculnya perasaan merasa dipandang sebelah mana di area lingkungan sosialnya dan berdampak tidak terbiasa untuk betah berada dirumah serta tidak mau menerima kritikan maupun pendapat dari orang lain. Akhirnya membuat dirinya terbiasa dengan pergaulan bebasnya yang merokok, suka minum-minuman keras dan kecanduan game online dengan menongkrong tanpa mengerti waktu.
- 2) Langkah kedua ialah menerapkan terapi muhasabah dengan cara mengajak konseli untuk menumbuhkan keimanan kepada Allah SWT dengan menyebutkan beberapa kelebihanannya, serta keunikan yang dimilikinya dan menanyakan apa

saja yang menjadi kendala yang dialami konseli sehingga tidak mampu mengembangkan potensi yang sebenarnya dapat dilakukan.

- 3) Langkah ketiga penentuan target. Dimana target dalam RPLBK 2 ini adalah
 - a) Menanamkan sifat penerimaan diri untuk bisa memahami dirinya sendiri.
 - b) Menemukan kegiatan yang menurut konseli mampu mengisi waktu luangnya berada dirumah
 - c) Tidak terbiasa menongkrong dengan waktu yang terlalu lama.
 - d) Mampu mengerti hal yang baik dan buruk dalam pertemanan agar tidak terjerat pergaulan bebas.
 - e) Mengurangi kebiasaan pergaulan bebasnya yang suka merokok dan kecanduan game online
 - f) Mampu menerima kritikan dan saran sebagai tujuan intrpeksi diri.
- 4) Langkah keempat adalah Terapi Muhasabah adalah penerapan Terapi Muhasabah yang mana pada RPLBK 2:
 - a) Menyebutkan beberapa kelebihanannya, serta keunikan yang dimilikinya dan menanyakan apa saja yang menjadi kendala yang dialami konseli sehingga tidak

- mampu mengembangkan potensi yang sebenarnya dapat dilakukan. Dan menanamkan sifat Penerimaan diri dan pribadi yang kreatif
- b) Menurut konseli hambatan dalam tidak tercapai potensinya adalah tidak stabilnya emosi yang dimilikinya yang mana membuat konseli merasa malas meningkatkan potensinya.
- 5) Langkah kelima adalah penerimaan tugas yang mana disini konseli belajar menggali potensi yang dimilikinya dan belajar untuk menekuni yang mana hal itu akan berdampak baik pada masa depannya.
- 6) Langkah terakhir ialah evaluasi dan follow up. Pada evaluasi pertama RPLBK 2 dihasilkan:
- a) Menanamkan sifat penerimaan diri
 - b) Tidak merasa dipandang sebelah mata.
 - c) Tidak terbiasa keluyuran.
 - d) Menjaga pergaulan dengan teman yang baik.
 - e) Lebih dapat menerima kritikan maupun saran
 - f) Tidak terbiasa berkata kotor dan membangkang kepada orang tua.

g) Kembali berkumpul bersama keluarga.

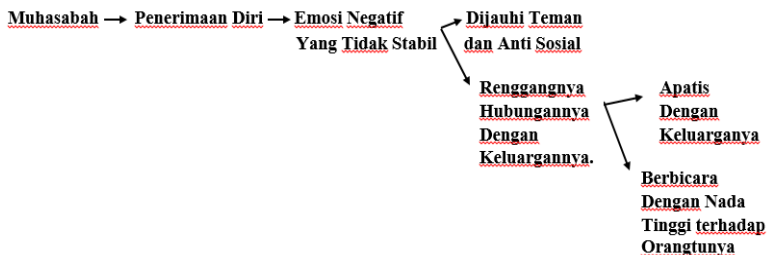
Follow-up untuk konseli ialah menerapkan terapi muhasabah ketika selesai sholat, memikirkan nikmat apa yang sudah didapat hari ini, dan perbuatan yang baik ataupun buruk apa yang sudah dilakukannya. Dan memulai mengintropeksi diri dan mulai belajar untuk menggali potensi yang memang cocok untuk diri konseli.

Pada tahap evaluasi kedua RPLBK 2 konseli sudah mampu mengontrol perihal emosi negatifnya dan belajar untuk menggali potensi dirinya serta mampu belajar untuk hidup sehat dengan menjauhi kebiasaannya untuk merokok, membuang-buang waktu dengan bermain game online.

c. Pertemuan RPLBK 3

Gambar 4.4

Komponen Penerimaan Diri RPLBK 3



Kurangnya penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya emosi negatif yang menyebabkan konseli tidak banyak memiliki teman yang mana sifat konseli yang masih anti sosial dan reenggangnya hubungan konseli dengan keluarganya yang berakibat hilangnya kepercayaan serta bersifat apatis dan tidak mau berbicara dengan orang tuanya.

- 1) Langkah Pertama adalah Mengajak konseli untuk melaksanakan Terapi Muhasabah (muhasabah dilakukan dengan diringi dengan musik instrumen yang akan diputar oleh konselor) untuk membuka fikiran konseli yang lebih positif. Proses dilakukan pertama membayangkan pikiran negatif terlebih dahulu. Berikut adalah intruksi dari konselor ketika melaksanakan terapi muhasabah dengan alunan instrumen.

Coba dengarkan alunan instrumen ini baik-baik. Pejamkan mata anda, tarik nafas kemudian hembuskan. Tarik nafas lagi dan hembuskan lagi. Rasakan setiap detak jantung anda. Renungkanlah bahwa darimana kita berasal atau siapa yang menciptakan kita?

Katakan pada detak jantung anda, “Aku adalah makhluk ciptaan Allah, aku

berasal dari Allah” syukuri apa yang telah Allah berikan itu, katakana dalam hati anda, tanamkan didalam pikiran anda “Ya Allah, aku bersyukur atas nafas yang Engkau berikan, dengan nafas ini aku mampu merasakan setiap nikmatmu”

Renungkanlah apa yang telah anda lakukan di dunia ini sebagai hamba Allah? Sudahkah kita melaksanakan tugas kita sebagai hamba Allah dengan sebaik-baiknya? Sudahkah kita mensyukuri atas semua nikmat yang Allah berikan? Jika anda merasa belum melaksanakan semua tugas sebagai makhluk ciptaan allah dengan sebaik-baiknya, berjanjilah pada diri anda sendiri dan Allah yang Maha menciptakan.

Bahwa anda akan melaksanakan tugas-tugas itu sebaik-baiknya, berjanjilah untuk melakukannya sekarang. Setelah hidup didunia kepada siapa kita akan kembali? Renungkanlah, bahwa ada kehidupan yang abadi setelah roh meninggalkan jasad kita, hanya satu tempat kita kembali, hanya kepada zat yang menciptakan kita, yaitu Allah. Sekarang tarik nafas dan hembuskan..

lakukan sebanyak tiga kali dan sekarang anda bisa membuka mata anda”.

- 2) Langkah kedua ialah dengan terapi muhasabah dengan kegiatan mengingat kembali apa saja yang telah konseli lakukan sebagai makhluk ciptaan Allah, bahwasanya konseli berasal dari Allah dan akan kembali kepada Allah.
- 3) Langkah ketiga penentuan target. Dimana target dalam RPLBK 3 ini adalah
 - a) Menanamkan sifat penerimaan diri.
 - b) Dapat mengontrol emosi negatifnya dan mulai bersikap akrab kembali dengan teman-temannya.
 - c) Tumbuhnya rasa kepercayaan terhadap keluarganya dengan menghilangkan perilaku apatisnya.
 - d) Kembali menjalin komunikasi yang baik dengan Orang tua.
- 4) Langkah keempat ialah dengan penerapan Terapi Muhasabah adalah penerapan Terapi Muhasabah yang mana pada RPLBK 3:
 - a) Membuka fikiran konseli yang lebih positif. Proses dilakukan pertama membayangkan pikiran negatif terlebih dahulu.
 - b) Konseli membayangkan berada didalam kejadian langsung. Lalu konseli melatih pola pernafasan,

merenggangkan otot, setelah merakan perasaan tenang dan rileks, konseli diharapkan membayangkan hal-hal positif untuk menggantikan pikiran negatif.

- c) Terketuknya pintu hatinya yang membuat konseli mulai memahami dirinya.
- 5) Langkah kelima adalah penerimaan tugas untuk memulai membiasakan diri untuk memiliki pola pikir yang positif dan diimbangi dengan penerimaan tugas terdahulu.
- 6) Langkah terakhir ialah evaluasi dan follow up. Pada evaluasi pertama RPLBK 3 dihasilkan:
 - a) Menanamkan sifat penerimaan diri
 - b) Dapat dikelolanya Emosi negatif.
 - c) Terjalannya lagi hubungan yang baik terhadap keluarganya.
 - d) Tidak bersikap apatis terhadap keluarganya.
 - e) Tidak terbiasa bertengkar lagi dengan keluarganya.
 - f) Mendapatkan teman-teman yang baik dan tidak bersikap anti sosial.
 - g) Dapat dikelolanya perasaan marah dan berkata kasar.

Follow-up untuk konseli ialah menerapkan terapi muhasabah ketika selesai sholat, memikirkan nikmat apa

yang sudah didapat hari ini, dan perbuatan yang baik ataupun buruk apa yang sudah dilakukannya. Dan memulai mengintropeksi diri dan mulai belajar untuk menggali potensi yang memang cocok untuk diri konseli.

Pada tahap evaluasi kedua RPLBK 3 konseli sudah mampu mengontrol perihal emosi negatifnya dan belajar tidak bersikap anti sosial dipertemananya. Belajar untuk berintropeksi diri dalam memperbaiki hubungannya terhadap keluarganya dengan tidak bersikap apatis dan belajar menerima kondisi keluarganya serta belajar untuk bisa menerima dirinya.

3. Dampak pelaksanaan Terapi Muhasabah dalam Menumbuhkan Penerimaan Diri pada Remaja Di Desa Kebaron Tulangan Sidoarjo.

- a) Dampak dari pemberian RPLBK 1 kepada konseli, yang mana penerapan Terapi Muhasabah yang berupa:
 - 1) Memberikan gambaran tentang nikmat Allah yang telah diberikan untuk konseli, kemudian konselor membandingkan perbuatan antara nikmat yang diberikan dengan perbuatan dilakukan.
 - 2) Mampu menjalankan kewajibannya seorang muslim dan menjauhi larangannya, serta memikirkan dampak dari perbuatan yang akan dilakukannya.

- 3) Rasa Puas terhadap setiap kegiatannya **“Saya merasa puas kalau mama saya tidak mengatur-atur saya”** dan **“Saya merasa puas kalau orang lain juga bisa berbuat baik kepada saya”**.

Hasilnya ialah terdapat perubahan pada diri konseli yaitu:

- 1) Menanamkan sifat penerimaan diri
 - 2) Dapat menumbuhkan kepercayaan dirinya lagi.
 - 3) Tidak menyalahkan dirinya sendiri dengan menganggap dirinya tidak berguna.
 - 4) Sebagai acuan untuk mengelola emosi negatifnya.
 - 5) Tumbuhnya rasa kepercayaan terhadap keluarganya.
- b) Pada pemberian RPLBK 2 kepada konseli, yang mana penerapan Terapi Muhasabah yang dilakukan ialah berupa:
- 1) Menyebutkan beberapa kelebihananya, serta keunikan yang dimilikinya dan menanyakan apa saja yang menjadi kendala yang dialami konseli sehingga tidak mampu mengembangkan potensi yang sebenarnya dapat dilakukan. Dan menanamkan sifat Penerimaan diri dan pribadi yang kreatif
 - 2) Menurut konseli hambatan dalam tidak tercapai potensinya adalah tidak stabilnya emosi yang dimilikinya yang mana membuat konseli merasa malas meningkatkan potensinya.

Hasilnya ialah terdapat perubahan pada diri konseli yaitu:

- 1) Menanamkan sifat penerimaan diri
 - 2) Tidak merasa dipandang sebelah mata.
 - 3) Tidak terbiasa keluyuran.
 - 4) Menjaga pergaulan dengan teman yang baik.
 - 5) Lebih dapat menerima kritikan maupun saran
 - 6) Tidak terbiasa berkata kotor dan membangkang kepada orang tua.
 - 7) Dapat dikelolanya emosi negatifnya.
 - 8) Kembali berkumpul bersama keluarga.
- c) Pada pemberian tahap RPLBK 3 kepada konseli, yang mana penerapan Terapi Muhasabah yang dilakukan ialah berupa:
- 1) Melakukan Muhasabah dengan iringan instrumen lagu serta kata-kata motivasi berguna untuk membuka fikiran konseli yang lebih positif. Proses dilakukan pertama membayangkan pikiran negatif terlebih dahulu.
 - 2) Konseli membayangkan berada didalam kejadian langsung. Lalu konseli melatih pola pernafasan, merenggangkan otot, setelah merakan perasaan tenang dan rileks, konseli diharapkan membayangkan hal-hal positif untuk menggantikan pikiran negatif.
 - 3) Terketuknya pintu hatinya yang membuat konseli mulai memahami dirinya.

Hasilnya ialah terdapat perubahan pada diri konseli yaitu:

- 1) Menanamkan sifat penerimaan diri
- 2) Dapat dikelolanya Emosi negatif.
- 3) Terjalannya lagi hubungan yang baik terhadap keluarganya.
- 4) Tidak bersikap apatis terhadap keluarganya.
- 5) Tidak terbiasa bertengkar lagi dengan keluarganya.
- 6) Mendapatkan teman-teman yang baik dan tidak bersikap anti sosial.
- 7) Dapat dikelolanya perasaan marah dan berkata kasar.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

a. Analisis Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah dalam Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri pada Remaja Di Desa Kebaron, Kec. Tulangan, Kab. Sidoarjo.

Berikut penulisan paparan analisis proses konseling islam dengan terapi muhasabah dalam menumbuhkan kurangnya penerimaan diri pada remaja di Tulangan Sidoarjo. Berikut ialah tabel dari penerapan uraian RPLBK dengan Terapi Muhasabah :

Tabel 4.1
Uraian kegiatan RPLBK 1

Kegiatan	Uraian Kegiatan
1. Pembukaan	1. Mengucapkan salam 2. Berdoa
2. Konfrontasi	Mengkonfrontasi konseli apakah benar masalah yang sedang dihadapinya adalah penerimaan diri yang tidak tuntas yang berdampak memiliki emosi yang negative menyebabkan kehilangan kepercayaan dan tidak mau berbicara dengan orang tuanya.
3. Muhasabah	Mengajak konseli untuk menumbuhkan keimanan kepada Allah SWT. Dan menanamkan sifat Penerimaan diri
4. Penjelasan Materi	Melakukan penjelasan serangkaian teknik Muhasabah

<p>5. Penentuan Target</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanamkan sifat penerimaan diri 2. Dapat menumbuhkan kepercayaan dirinya lagi. 3. Tidak menyalahkan dirinya sendiri dengan menganggap dirinya tidak berguna. 4. Sebagai acuan untuk mengelola emosi negatifnya. 5. Tumbuhnya rasa kepercayaan terhadap keluarga
<p>6. Praktek</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan gambaran tentang nikmat Allah yang telah diberikan untuk konseli, kemudian konselor membandingkan perbuatan antara nikmat yang diberikan dengan perbuatan dilakukan. 2. Mampu menjalankan kewajibannya seorang muslim dan menjauhi larangannya, serta memikirkan dampak dari perbuatan yang akan dilakukannya. Rasa Puas terhadap setiap kegiatannya“Saya nerasa puas kalau mama saya tidak mengatur-atur saya”

	“Saya merasa puas kalau orang lain juga bisa berbuat baik kepada saya”
7. Pemberian Tugas	Mempraktekan kegiatan intropeksi diri yang mana berhubungan dengan ibadah, tujuannya untuk bisa melatih emosinya dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Setelah sekitar seminggu akan mengevaluasi kembali
8. Relaksasi	Konselor dan konseli melakukan relaksasi bersama.
9. Evaluasi & Follow up	dari Terapi Muhasabah tersebut apa dampaknya dan perubahan apa yang dirasakan oleh
10. Mengakhiri pertemuan	Konselor mengakhiri pertemuan

Tabel 4.2
Uraian Kegiatan RPLBK 2

Kegiatan	Uraian Kegiatan
1. Pembukaan	1. Mengucapkan salam 2. Berdoa
2. Konfrontasi	Mengkonfrontasi konseli apakah benar masalah yang sedang dihadapinya adalah penerimaan diri yang tidak tuntas yang berdampak pada emosi yang negative. Yang berdampak pada selalu menyalahkan diri sendiri serta menjadi pribadi yang buruk dengan melakukan pergaulan bebas
3. Muhasabah	1. Mengajak konseli untuk menumbuhkan keimanan kepada Allah SWT. Serta untuk menyebutkan kelebihan atau potensi yang dimilikinya serta kekurangan yang dimiliki konseli. 2. Menyebutkan beberapa kelebihannya, serta keunikan yang dimilikinya dan menanyakan apa saja yang menjadi kendala yang dialami konseli sehingga tidak mampu mengembangkan potensi yang sebenarnya dapat dilakukan. Dan menanamkan sifat Penerimaan diri

4. Penjelasan Materi	Melakukan penjelasan serangkaian terapi muhasabah
5. Penentuan Target	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanamkan sifat penerimaan diri 2. Tidak merasa dipandang sebelah mata. 3. Tidak terbiasa keluyuran. 4. Menjaga pergaulan dengan teman yang baik. 5. Lebih dapat menerima kritikan maupun saran 6. Tidak terbiasa berkata kotor dan membangkang kepada orangtua. 7. Dapat dikelolanya emosi negatifnya. 8. Kembali berkumpul bersama keluarga
6. Praktek Penerapan Terapi Muhasabah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menekuni ibadahnya. 2. Menggali potensinya dan didapat bahwa dirinya ini masih pribadi yang kreatif. 3. Menurut konseli hambatan dalam tidak tercapai potensinya adalah tidak stabilnya emosi yang dimilikinya yang mana membuat konseli merasa malas meningkatkan potensinya.

7.Pemberian Tugas	Menekankan ibadahnya, dan mencoba mengembangkan potensi yang dimilikinya habis sholat selama kurang waktu sekitar seminggu.
8. Relaksasi	Konselor dan konseli melakukan relaksasi bersama.
9. Evaluasi & Follow up	dari aplikasi Terapi Muhasabah tersebut apa dampaknya dan perubahan apa yang dirasakan oleh konseli
10.Mengakhiri pertemuan	Konselor mengakhiri pertemuan

Tabel 4.3
Uraian Kegiatan RPLBK 3

Kegiatan	Uraian Kegiatan
1. Pembukaan	1. Mengucapkan salam 2. Berdoa
2. Konfrontasi	Mengkonfrontasi konseli apakah benar masalah yang sedang dihadapinya adalah penerimaan diri yang tidak tuntas yang berdampak pada emosi yang negative yang menyebabkan renggangnya hubungannya dengan keluarganya dan

	bersifat apatis. menyebabkan stres sehingga tidak bisa mengerjakan tugas dan marah hingga suka berteriak-teriak.
3. Muhasabah	Mengajak konseli untuk menumbuhkan keimanan kepada Allah SWT. Pelaksanaan Terapi Muhasabah(muhasabah dilakukan dengan diringi dengan music instrument yang akan diputar oleh konselor). Dan menanamkan sifat Penerimaan diri
4. Penjelasan Materi	Melakukan penjelasan serangkaian Terapi Muhasabah
5. Penentuan Target	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanamkan sifat penerimaan diri 2. Dapat dikelolanya Emosi negatif. 3. Terjalannya lagi hubungan yang baik terhadap keluarganya. 4. Tidak bersikap apatis terhadap keluarganya. Tidak terbiasa bertengkar lagi dengan keluarganya. 6. Mendapatkan teman-teman yang baik.

	5. Dapat dikelolanya perasaan emosi negatifnya
6. Praktek Penerapan Terapi Muhasabah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka fikiran konseli yang lebih positif. Proses dilakukan pertama membayangkan pikiran negatif terlebih dahulu. 2. Konseli membayangkan berada didalam kejadian langsung. Lalu konseli melatih pola pernafasan, merenggangkan otot, setelah merakan perasaan tenang dan rileks, konseli diharapkan membayangkan hal-hal positif untuk menggantikan pikiran negatif. 3. Terketuknya pintu hatinya yang membuat konseli mulai memahami dirinya.
7. Pemberian Tugas	melakukan motivasi diri dengan menanamkan kata- kata yang sudah disampaikan kepada konseli dengan instrumen music.
8. Relaksasi	Konselor dan konseli melakukan relaksasi bersama.

9. Evaluasi & Follow up	dari Terapi Muhasabah tersebut apa dampaknya dan perubahan apa yang dirasakan oleh konseli
10. Mengakhiri pertemuan	Konselor mengakhiri pertemuan

b. Analisi Hasil Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah dalam Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri pada Remaja Di Desa Kebaron, Kec. Tulangan, Kab. Sidoarjo.

Pada RPLBK 1 dengan permasalahan penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya emosi negatif yang menyebabkan kehilangan kepercayaan dan tidak mau berbicara dengan orang tuanya. Target yang ingin dicapai pada pelaksanaan RPLBK 1 ini adalah menanamkan sifat penerimaan diri, dapat mengelola munculnya sikap percaya diri terhadap keluarga serta kembali terjalinnya komunikasi yang baik dengan Orang tua. Dengan hasil yang dicapai konseli ialah konseli mampu mengelola rasa kepercayaan dirinya dan akan memberanikan diri untuk mau berbicara dengan orang tuanya kemudian konseli sudah dapat mengelola

perasaan emosi negatif dan menumbuhkan rasa kepercayaan kepada keluarganya.

Pada RPLBK 2 dengan penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya emosi negatif yang menyebabkan mengurung diri karena merasa dipandang sebelah mata oleh lingkungan area pemukimannya mengakibatkan dirinya tidak tahan berada dirumah akhirnya pelampiasannya ialah ke pergaulan bebas yang suka merokok, minum-minuman keras, kecanduan game online. Target yang ingin dicapai pada pelaksanaan RPLBK 2 ini adalah menanamkan sifat penerimaan diri, dapat mengontrol emosi negatifnya dan mampu menumbuhkan keimanannya kepada Allah SWT dan konseli mendapatkan hasil dari belajar memahami dirinya dengan menentukan potensi yang dimilikinya dan mampu belajar untuk mengembangkannya. Memahami penjelasan mengenai Allah melakukan penciptaan manusia melalui kemampuan yang ia bawa semenjak dilahirkan juga akal guna berpikir. Dan memulai mengintropeksi diri serta mulai belajar untuk menggali potensi untuk membuka bisnis sebagai mengisi waktu luang dirumah.

Pada RPLBK 3 dengan permasalahan penerimaan diri yang tidak tuntas dengan dampak timbulnya emosi negatif yang menyebabkan hubungan yang renggang antara konseli dengan keluarga membuat konseli bersikap apatis terhadap keluarganya. Menyebabkan dirinya tidak dapat menerima pendapat maupun masukan dari orang lain karena konseli tidak memahami dirinya sendiri. Target yang ingin dicapai pada pelaksanaan RPLBK 3 ini adalah menanamkan sifat penerimaan diri dan dapat menerima pendapat dari orang lain serta mulai terbuka terhadap keluarganya. Pada penerapan Terapi Muhasabah dengan diiringi instrumen musik serta didampingi intruksi oleh konselor. Hasilnya konseli mampu mengelola fikiran negatifnya, dengan tidak anti sosial yang berdampak pada pergaulan bebas, tidak bersikap apatis dengan keluarganya, dan mampu belajar mengontrol emosinya serta dapat mengelola penerimaan dirinya.

2. Kajian Islami.

Penerimaan diri ialah kondisi dimana seorang ataupun orang bisa menguasai diri serta penerimaan diri sendiri bagus keunggulan ataupun kekurangan yang terdapat pada dirinya dengan

cara realistik. Sebuah karakteristik seorang yang mempunyai penerimaan diri yang bagus merupakan buat merasa bernilai, hingga seorang tidak butuh merasa amat sempurna. Pada suatu hadis yang diriwayatkan melalui Ekspo dari Buraidah mengatakan bahwasannya:

النَّاعِمِ فِي عَيْنِي وَصَغِيرًا فِي عَيْنِي صَبُورًا وَاجْعَلْنِي شَكُورًا اجْعَلْنِي اللَّهُمَّ
(ع ان ل ررازب او ه) آبِيرًا س

Yang berarti: “Ya Allah jadikan aku orang yang bersyukur (menghargai jasa), jadikanlah aku orang yang sabar (berhati teguh), jadikanlah aku dalam pandanganku diriku kecil dan dalam pandangan orang banyak seorang yang besar”. (Diriwayatkan oleh Bazar dari Buraidah).

Penerimaan diri dapat ditanamkan dengan menggunakan Terapi Muhasabah (Intropeksi Diri). Dalam Terapi Muhasabah terdapat komponen religi yakni Doa menjadi unsur melalui proses mulainya terapi sampai berakhirnya terapi. Terdapat lima kunci keberhasilan dalam melakukan Terapi Muhasabah, diantaranya:

a. Yakin

Komponen pada keyakinan merupakan konseling serta terapi masih percaya maupun mempunyai keyakinan pada Tuhan yang berkuasa. Seperti firman Allah pada AlQur’an, Yasin [36]: 82:

فَيَكُونُ كُنْ لَهُ يَقُولُ أَنْ شَيْئًا أَرَادَ إِذَا أَمْرُهُ إِنَّمَا

Artinya: ”Sesungguhnya keadaan-Nya apabila Dia menghendaki sesuatu hanyalah berkata kepadanya: “ Jadilah!” maka terjadilah” (Q.S. Yasin: 82).⁷⁶

Dan pada firman Allah SWT. AlQur’an, An-Nisa’ [4]: 122:

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَنُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ
وَعْدِ اللَّهِ حَقًّا ۖ وَمَنْ أَصْدَقُ ۖ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا
مِنَ اللَّهِ قَبِيلًا

Yang berarti: “Orang-orang yang beriman dan mengerjakan amalan saleh, kelak akan Kami masukkan ke dalam surge yang mengalir sungai-sungai di dalamnya, mereka kekal didalamnya selama-lamanya. Allah telah membuat suatu janji yang benar. Dan siapakah yang lebih benar perkataannya dari pada Allah?” (Q.S. An-Nisa’:122).⁷⁷

Pada suatu hadis yang berarti “hati tersebut seperti wadah serta separuhnya wadah terdapat yang lebih besar daripada yang lain. Jika kalian meminta pada Allah sehingga memohonlah pada-Nya sementara kamu yakin pasti diwujudkan sebab sesungguhnya Allah tak akan mengabulkan doa daripada hati yang lalai (tak yakin).” (HR.Ahmad).⁷⁸

⁷⁶ Departemen Agama dan RI, Al-Qur’an dan Terjemahannya, , 445.

⁷⁷ Departemen Agama dan RI, Al-Qur’an dan Terjemahannya, , 355

⁷⁸ Dr K,id Abu Syadzi, Yakin Agar Hati Selalu Yakin dengan Allah,(Imprint Bumi Aksara: Jakarta, 2012), , 23-24.

b. Khusyuk

Pada bahasa Arab, Khusyukh merupakan Inkhifadh (kerendahan), dzul (kehinaan) serta sukun (rasa tenang), apabila ditemukan 3 konteks itu sehingga manusia bisa disebutkan khusyukh seperti gedung yang berdiri secara kuat.⁷⁹

Khusyuk adalah kelembutan perasan manusia, padamnya hasrat yang bersumber pada hawa nafsu serta lembut perasaannya sebab Allah SWT. Jadi bersih daripada sikap angkuh serta dengki. Seperti yang Allah firmankan pada Al-Qur'an Surah Al-Baqarah [2]: 45:

نَوَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: “Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusuk” (Qs.Al-Baqoroh:45).⁸⁰

Khusyuk dapat didefinisikan seperti dibawah ini:

- a. Komitmen supaya tunduk pada Allah serta menjauhi semua larangan-Nya.
- b. Ketenangan situasi jiwa serta mempunyai dampak bagi organ tubuhnya yang tenang.
- c. Merasa kehadiran pada pandangan Allah SWT melalui penuh rasa tunduk serta hina.

⁷⁹ Muchtar Adam, Meraih Salat Khsuyu“, dalam Abdullah Gymnastiar, dkk., Salat dalam Perspektif Sufi, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001), , 204.

⁸⁰ Departemen Agama dan RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, , 7.

- d. Bersinarnya keagungan cahaya pada Allah pada hati serta memadamnya api syahwat.⁸¹
- c. Ikhlas

Secara mudah, ikhlas ialah keahlian guna menyerahkan diri, memberikan semua pemikiran (kemauan, tujuan serta cita-cita) juga perasaan takut maupun cemas kembali pada sumbernya yakni Allah. Ikhlas ialah kemampuan paling tinggi individu yang Allah jadikan bimbingan guna dipunyai manusia yang sempurna pasti dicemari ketika ia tak ikhlas.⁸² Seperti ajaran Allah pada al-Qur'an Surah Yunus [10]: 22:

وَجَرَيْنَ بِهِمْ لَهُوَ الَّذِي يُسِيرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّىٰ إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِ لِي بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرَحُوا بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ دُونِ مَكَانٍ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ لَئِن شَآكِرِينَ أَنجَبْتَنَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الْ

Artinya: “Dialah Tuhan yang menjadikan kamu dapat berjalan di daratan, (berlayar) di lautan. Sehingga apabila kamu berada di dalam bahtera, dan meluncurlah baterah itu membawa orang-orang yang ada di dalamnya dengan tiupan angin yang baik, dan mereka bergembira karenanya, datanglah angin badai, dan (apabila) gelombang dari segenap penjuru menimpanya, dan dan mereka yakin bahwa mereka telah terkepung (bahaya), maka mereka berdoa kepada Allah

⁸¹ Salim bin Id Al-Hilali, Menggapai Khusyuk Menikmati Ibadah, (Solo: Era Intermedia, 2004), , 20-21

⁸² Erbe Sentanu, Quantum Ikhlas Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati,(PT Elex Media Komputindo: Jakarta, 2010), , 153.

dengan mengikhhlaskan ketaatan kepada-Nya semata-mata. (mereka berkata): “sesungguhnya jika Engkau menyelamatkan kami dari bahaya ini, pastilah kami akan termasuk orang-orang yang bersyukur.” (Q.S. Yunus [10]: 22).⁸³ Pada hadis diterangkan:

عَنْهُ اللَّهُ ضَيْبِي رَصَخْرُ بْنُ حَمَانَ الرَّعْبِيِّ عَنْ هُرَيْرَةَ ابْنِ أَبِي عَن وَ كُمْ أَجْسَامِ إِلَيَّ يَنْظُرُ لَا تَعَالَى اللَّهُ إِنَّ : صَلَّى اللَّهُ رَسُوْلُ قَالَ : قَالَ (مسلم روا ه). بَكُمْ قُلُوْا إِلَيَّ يَنْظُرُ لَكِنْ وَ كُمْ صُوْرَائِي وَلَا

Artinya: Dari Abi Hurairah dari Abdirrahman bin Shohr r.a. dia berkata: Rasulullah SAW bersabda: “sesungguhnya Allah tidak melihat ke tubuh atau gambaranmu akan tetapi Dia melihat hatimu.” (HR. Muslim)

Niat maupun motivasi tersebut berposisi pada hati, siapa juga tak akan tau motivasi apakah yang terdapat pada hati seseorang ketika ia melakukan sesuatu, melainkan hanya ia serta Allah. Maka dari itu, seorang melaksanakan sesuatu kebaikan yang dianggap kacamata pandang manusia, namun memiliki kesalahan maupun ketidakikhlasan motivasi, konteks tersebut percuma saja sebab Allah tak memandang rupa dzahirnya, namun memandang niat pada hati, contohnya yang dimaksudkan pada hadis tersebut.⁸⁴ Sementara niat tanpa rasa ikhlas termasuk angkuh yang melalui rupa kemunafikan

⁸³ Departemen Agama dan RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, , 221.

⁸⁴ Abu Fajar Alqami,dkk. *Riyadush S,ihin*, (Jakarta: GitaMedia Press. 2003). h.47

serta sinonim pada tindakan maksiat. Sama halnya niat tiada rasa tulus serta kematangan pertimbangan tak memperoleh penilaian.⁸⁵

Ikhlas berarti ridha maupun melakukan penerimaan kesakitan manusia secara fisik juga emosi secara sepenuhnya. Ikhlas berarti tak mengeluh, no comment mengenai masalah yang sedang kita hadapi. Konteks yang memarahkan kesakitan manusia ialah sebab manusia tak ingin menerimanya dengan keikhlasan sakit yang ia derita maupun masalah yang ia hadapi seringkali ia mengeluh. Ikhlas memanglah amat susah. Seluruhnya murni bagi Allah serta tak terdapat bagian sekecil apapun selain bagi-Nya. Firman Allah :

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Artinya: “Katakanlah (Muhammad), sesungguhnya salatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan seluruh alam.” (QS. Al-An’Am: 162).⁸⁶

Sebab itu saat diberikan pertanyaan apakah sebuah hal yang amat berat untuk Sahl bin Sa’ad (At-Tustari), seorang tokoh sufi terkenal, memberi jawaban pendek: Ikhlas, karena beliau tak

⁸⁵ Dr. Yusuf Al-Qardhawi, Niat dan Ikhlas dalam naungan cahaya Al-Qur’an dan as-Sunnah, (Risalah Gusti: Surabaya, 2005), ., 5-6.

⁸⁶ Mushaf At-Tauhid, Al-Qur’an Terjemah dan Tajwid Warna, (Jakarta, Cahaya Press), ., 150.

mempunyai takaran sedikit pun. Seluruh ditujukan semuanya pada Allah SWT saja.⁸⁷

d. Pasrah

Pasrah atau tawakal adalah situasi yang mana manusia melakukan penyerahan semuanya yang akan terjadi kemudian hari (hasil) pada Sang Pencipta. Pasrah yang adalah ruh tawakal, inti serta dasarnya. Artinya, menyerahkan semuanya pada Allah, tiada tuntutan serta opsi, tiada rasa benci serta terpaksa. Sesuai pada agama Islam, tawakal merupakan dasar maupun fondasi paling akhir pada sebuah upaya maupun perjuangan. Kemudian menyerahkan diri pada Allah sesudah melakukan ikhtiar.⁸⁸

Usaha serta ikhtiar tersebut wajib terus dijalankan, sementara keputusan akhir diberikan bagi Allah. Tawakal tiada ikhtiar merupakan tindakan berdosa. Sementara ikhtiar tiada tawakal pula merupakan tindakan berdosa sebab itu menunjukkan hamba yang sombong. Seperti ajaran Allah pada Al-Qur'an Surah al-Talaq [55]: 3:

هُوَ ۖ إِنَّ اللَّهَ وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ
بَالِغِ أَمْرِهِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: “Dan memberinya rezki dari arah yang tidak disangkah-sangkahnya. Dan barang siapa

⁸⁷ 5 Amru K, id, Terapi Hati. (Jakarta: Republika, 2005), , 16.

⁸⁸ M. Yunan Nasution, Pegangan Hidup I, (Jakarta: Publicita, 1978), , 170

yang bertawakal kepada Allah akan mencukupkan (keperluan) Nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu”.⁸⁹

Pasrah merupakan suatu situasi jiwa melakukan penyerahan diri pada Allah, tentunya diiringi oleh semangat berjuang serta tetap berusaha. Pasrah menyajikan jiwa yang tenang serta pikiran yang damai, sebab manusia percaya mengenai semua masalah manusia berada pada rangkulan-Nya.⁹⁰

e. Bersyukur

Bersyukur pada semua situasi yang hanya positif-positif merupakan konteks yang gampang. Amat susah guna tetap mengucap syukur ketika menderita sakit maupun mengalami permasalahan rumit yang belum bisa diselesaikan. Tak edikit anugrah yang Allah sudah berikan bagi hambanya. Seharusnya anugrah yang tak sedikit tersebut disyukuri, khususnya anugrah kesehatan. Umumnya bersyukur merupakan pengungkapan rasa terima kasih pada hati dengan cara tulis serta menyebutkannya dengan cara lisan juga mengartikannya pada tindakan mengenai semua anugrah yang Allah berikan. Bersyukur berarti

⁸⁹ Departemen Agama dan RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, , 558.

⁹⁰ TM. Hasbi Ash Shiddiqie, al-Islam, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2001), , 536.

berperilaku baik bagi dirinya sendiri maupun individu lainnya.⁹¹

Sehingga kita butuh “*Dicipline of gratitruide*”, menertibkan pemikiran, perasaan juga perbuatan kita agar senantiasa mengucap syukur pada situasi susah sekalipun. Dalam firman Allah SWT. Al-Qur’an surah Al-A’raaf [7]: 69

لِيُنذِرَكُمْ مِّنكُمْ رَجُلٍ عَلَىٰ رَبِّكُمْ مِّن ذِكْرِ جَاءَكُمْ أَنْ أَوْعَيْتُمْ
الْخَلْقَ فِي وَرَادِكُمْ نُوحٌ قَوْمَ بَعْدٍ مِنْ خُلَفَاءِ جَعَلَكُمْ إِذْ وَادُّرُوا
تُفْلِحُونَ لَعَلَّكُمْ اللَّهُ فَادُّرُوا أَلَاءَ ۖ بَصُطَةً

Artinya: “Apakah kamu (tidak percaya) dan heran bahwa datang kepadamu peringatan dari Tuhanmu yang dibawa oleh seseorang laki-laki diantaramu untuk memberi peringatan kepadamu? Dan ingatlah oleh kamu sekalian di waktu Allah menjadikan kamu sebagai pengganti-pengganti (yang berkuasa) sesudah lenyapnya kaum Nuh, dan Tuhan telah melebihkan kekuatan tubuh dan perawakanmu (daripada kaum Nuh itu). Maka ingatlah nikmat-nikmat Allah supaya kamu mendapat keberuntungan. (Q.S. Al-A’raaf: 69)⁹²

⁹¹ Yudy Effendy, Sabar & Syukur, rahasia meraih hidup sukses, (Jakarta: Qultum Media, 2013), , 13, 16-17.

⁹² Departemen Agama RI. *Al-Quran dan Terjemahannya*, , 126.

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Kurangnya Penerimaan Diri yang berdampak pada emosi negatif yang tidak stabil menimbulkan konseli tidak memiliki kepercayaan diri dan akhirnya tertutup terhadap lingkungannya berdampak pada menyalahkan diri sendiri dan beranggapan bahwa dirinya tidak berguna dan mudah terpancing emosi. Selain itu konseli juga merasa dipandang sebelah mata oleh lingkungan area pemukimannya mengakibatkan dirinya tidak tahan berada dirumah akhirnya pelampiasannya ialah ke pergaulan bebas yang suka merokok, minum-minuman keras, kecanduan game online dan suka berkata dengan nada tinggi didepan orang tuanya karena kenangan masa lalunya yang merasa terbohongi oleh kedua orang tuanya. Dan hubungan yang renggang antara konseli dengan keluarga membuat konseli bersikap apatis terhadap keluarganya. Menyebabkan dirinya tidak dapat menerima pendapat maupun masukan dari orang lain karena konseli tidak memahami dirinya sendiri.

Proses berjalannya bimbingan konseling Islam melalui terapi muhasabah guna mengembangkan penerimaan diri dalam remaja dilakukan dengan beberapa langkah. Langkah pertama yaitu megkonfrontasi konseli. Kemudian dilanjutkan dengan tahap pengenalan Terapi Muhasabah (Intropeksi Diri) yaitu dengan penjelasan serangkaian teknik dalam Terapi Muhasabah. Langkah ketiga merupakan penentuan target. Langkah keempat yaitu praktek penerapan Terapi Muhasabah dengan

intrumen dan diringi dengan kata kata motivasi yang dapat menumbuhkan keimanan kepada Allah SWT, serta membantu membuka fikiran konseli agar lebih positif.

Hasil setelah dilakukannya pelaksanaan Terapi Muhasabah untuk menumbuhkan penerimaan diri ialah mampu memikirkan dampak dari setiap perbuatan yang akan dilakukan, mulai belajar untuk berintrospeksi diri agar bisa mengelola emosi negatifnya, menentukan potensinya dan belajar untuk mengembangkannya, serta mampu membayangkan hal-hal positif untuk menggantikan pikiran negatif yang bertujuan untuk belajar memahami diri sendiri.

B. Saran dan Rekomendasi

1. Bagi Peneliti.

Konselor diharapkan menambah dan meningkatkan wawasan dan pengetahuan tentang teori teknik konseling, agar dapat menangani permasalahan konseli dengan semaksimal mungkin dan berjalan dengan baik dan lancar.

2. Bagi Konseli

Diharapkan untuk konseli mampu terbiasa selalu berpikir positif serta dapat melawan pikiran-pikiran negatif yang sering muncul. Konseli diharapkan untuk senantiasa mampu mengontrol emosi negatif dengan senantiasa selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT. Senantiasa tetap bersyukur melalui apapun yang dipunyai serta yang Allah SWT berikan.

3. Bagi Pembaca

Pembaca diharapkan kebijakannya dalam membaca penelitian ini. Dan semoga pembaca

dapat mengambil manfaat dan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan bagi pihak-pihak yang sedang membutuhkan khususnya untuk mahasiswa program studi bimbingan konseling islam.

C. Keterbatasan Penelitian

Hambatan yang dialami konselor saat melakukan penelitian ini adalah keadaan yang kurang mendukung yaitu *pandemic covid-19* yang sedang terjadi ditahun 2020. Sehingga beberapa target yang memang diharuskan untuk bertemu dengan orang baru tidak dapat berjalan dengan semaksimal mungkin karena bertentangan dengan protokol kesehatan yaitu melakukan *sosial distancing*. Serta diberlakukan pembelajaran daring membuat proses untuk melakukan tugas rumah berupa pembelajaran agama mendekatkan diri kepada Allah SWT dan bermuhasabah diri dengan memotivasi diri untuk belajar melakukan kegiatan yang bermanfaat serta menjalin hubungan yang baik dengan keluarganya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat. Editor: Abd Rasyid dan Yaseer Arafat. Medan: Perdana Publishing. 2016.
- Abu Syadzi, Dr., Khalid. Yakin Agar Hati Selalu Yakin dengan Allah. Jakarta : Imprint Bumi Aksara. 2012.
- Adam, Muchtar. Meraih Salat Khsuyu“, dalam Abdullah Gymnastiar, dkk., Salat dalam Perspektif Sufi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2001.
- Al-hilali, Bin, Salim. Menggapai Khusyuk Menikmati Ibadah. Solo : Era Intermedia. 2004.
- Al-qami, Fajar, Abu, dkk. *Riyadush Shalihin*. Jakarta: GitaMedia Press. 2003.
- Al-Qardhawi, Dr. Yusuf. Niat dan Ikhlas dalam naungan cahaya Al-Qur’an dan as-Sunnah. Surabaya : Risalah Gusti. 2005.
- Arasy, Shahilatul, Siti. Skripsi Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma’anil Hadist). Yogyakarta. : Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2014.

- Arifin, H.M, dan Sari, Kartika, Ety. 2004. Materi Pokok bimbingan dan konseling. Jakarta : Bumi Aksara. 2004.
- Arikunto, Suharsimi. Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktek. Jakarta : Rineka Cipta. 2000.
- At-Tauhid, Mushaf. Al-Qur'an Terjemah dan Tajwid Warna. Jakarta, Cahaya Press. 2008.
- Ayuda. Kemampuan Hubungan Interpersonal Ditinjau dar Penerimaan Diri Pada Remaja Cacat Tubuh, Skripsi. Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Seogijapranata. 2008.
- Bachrun, Saifuddin. Manajemen Muhasabah Diri. Bandung: PT Mizan Pustaka. 2011.
- Bacrum, Saifuddin Bachrun. 2011. Manajemen Muhasabah Diri. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Barkan, Hamdani Adz Dzaky. Psikoterapi Konseling Islam, Cet I. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru. 2001.
- Bastaman H.D,. Legoterapi, Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna. Jakarta : Raja Grafindo Persada. 2007.
- Bugin, Burhan. Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantittif dan Kualitatif. Surabaya : Universitas Arlangga. 2001.

- Bungin, H.M., Burhan. Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013.
- Chaplin, J.P. Kamus lengkap psikologi. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2005
- Departemen Agama RI. Al-Qur'an dan Terjemahannya. Jakarta: Yayasan Penafsir dan Penerjemah Al-Qur'an. 2012.
- Efendy, Yudy Effendy. Sabar & Syukur, rahasia meraih hidup sukses. Jakarta: Qultum Media. 2013.
- Faqih, Rahim, Aunur. Bimbingan Konseling dalam Islam. Yogyakarta: UII PRESS. 2004.
- Gulen, Fathullah. Kunci-Kunci Rahasia Sufi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2001.
- Hadziq, Abdullah. Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik. Semarang: Rasail. 2005.
- Hakim, T. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara. 2004.
- Hanna, Bastaman. Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis. Jakarta : Penerbit Paradima. 1996.
- Herdiansyah, Haris. Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial. Jakarta: Salemba Humanika. 2011.

- Hurloch, E.B. *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga. 2012.
- Hurlock, E.B. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, terjemahan*. Jakarta: Erlangga. 2012.
- Idrus, Muhammad. *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Jakarta: Erlangga. 2009.
- Khalid, Amru. *Terapi Hati*. Jakarta : Republika. 2005.
- Kosasih, Ahmad. *Pendekatan Grounded Teori (Grounded Theory Approach) Sebuah Kajian Sejarah, Teori, Prinsip dan Strategi Metodenya*. Jurnal Program Studi pendidikan Sejarah, Fakultas IPPS, Universitas Indraprasta PGRI-Indonesia. 2018.
- Latifah, Fitriatul, Nimas. Skripsi “Terapi Muhasabah untuk meningkatkan rasa Empati Seorang Ibu dala hidup bertetangga di desa Doko kecamatan Doko Kabupaten Blitar”. Surabaya: UIN Sunan Ampel. 2018.
- Lubis, Lomungga, Namora. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta : Kencana Prenda Media Group. 2011.
- Mar’at, S. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Rosda. 2006.

- Moleong, J, Lexy. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung : PT Remaja Kosdakarya. 2013.
- Mubarok, Ahmad. Konseling Agama Teori dan Kasus. Jakarta : PT. Bina Pariwisata. 2008.
- Mujieb, M. Abdul. Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali. Jakarta: PT Mizan Publika. 2009.
- Munir, Samsul Munir. Bimbingan dan Konseling Islam. Jakarta: Amzah. 2013.
- Munir, Samsul Munir. Bimbingan dan Konseling Islam. Jakarta: Amzah. 2013.
- Muri A. Yusuf. Asesmen dan Evaluasi Pendidikan:Pilar Penyedia Informasi dan Kegiatan Pengendalian Mutu Pendidikan. Padang : UNP Press. 2011.
- Musnamar, Thohari. Dasar-dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam. Yogyakarta: UII Press. 2004.
- Narbuko, Cholid dan Ahmadi. Metodologi Penelitian. Jakarta: Bumi Aksara. 1997.
- Nasution, M. Yunan. 2008. Pegangan Hidup I. Jakarta: Publicita. 2005.
- Nurviana, E.V. Penerimaan diri pada Penderita Epilepsi, Jurnal Psikologi Proyeksi. Vol. 5, No.1. Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. 2009.

- Permatasari, Vera dan Gamayanti, Witrin. Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol. 3, No.1. 2016.
- Poerwandari, E. Kristi. *Pendekatan Kualitatif Dalam Psikologi*, Jakarta; LPSP3 UI. 2003.
- Prayitno. Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta, Rineka Cipta. 2004.
- Purwanto. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yokyakarta : Pusaka Belajar. 2011.
- Rahman, Y. A. Implementasi Konsep Muahadah Mujahadah, Muraqabah, Muhasabah dan Mu'aqabah dalam Layanan Customer. Vol VIII, No.2. *EKBISI Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam*. 2014.
- Rahman, Y. A. Implementasi Konsep Muahadah Mujahadah, Muraqabah, Muhasabah dan Mu'aqabah dalam Layanan Customer. *EKBISI Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam*, Vol VIII, No.2. 2014.
- Rajab, K. & Sabli, I. *Islam Kholistik: Realitas Kesehatan Mental & Solusi Keummatan*. Pekanbaru: Suka Press. 2010.
- Richard, Ian Richard. *Dunia Spiritual Kaum Sufi, (harmonisasi antara dunia Mikro dan Makro) Cet I*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2001.

- Salahudin, Anas Salahuddin. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: CV Pustaka Setia. 2010.
- Sentanu, Erbe. *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo. 2010.
- Sofyan, S, Willis. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : CV Alfabeta. 2007.
- Subagyo, Joko. 2014. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Subagyo, Joko. *Metodologi dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 2004.
- Sugiarti, dkk. *Konsep dan Penelitian Gender*. Malang : UMM press. 2008.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2014.
- Sukmadinata, Syaodih, Nana. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya. 2007.
- Sulistyarini. *Dasar-Dasar Koseling*. Jakrata: Pustaka karya. 2010.
- Sunaryo, Kartadinata. *Peran Aktif Mahasiswa Menyongsong Era Globalisasi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. 2016.

- Syukur, Amin. Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan). Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka. 2006.
- Tebba, Sudirman. Meditasi Sufistik Cet I. Jakarta: Pustaka Hidayah. 2004.
- TM. Hasbi. Ash Shiddiqie Al-Islam. Semarang : PT Pustaka Rizki Putra. 2001.
- Wiryo, Nuryoto. Keefektifan Konseling Naratif Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Vol. 13. No.1. 2010.
- Wulandari R. Ayu dan Sulistiawati, A.P, Kadek, Luh . Peran penerimaan diri dan dukungan sosial terhadap konsep diri remaja yang tinggal di panti asuhan di Bali. Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Cultural Health Psychology ISSN: 2354 5607. 2010.
- Yusuf, A, Syamsu dan Hisan, Nur, Juntika. Landasan Bimbingan dan Konseling. Bandung: PT Remaja Rosda Karya. 2011.