



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK MUHASABAH
UNTUK MENANGANI KONSEP DIRI NEGATIF PADA
REMAJA AKHIR DI DESA KERET KEC. KREMBUNG
KAB. SIDOARJO**

SKRIPSI

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

Oleh :

Kuswidyanti Oktavia Putri

B93217091

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2021

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kuswidyanti Oktavia Putri

NIM : B93217091

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul ***Konseling Islam dengan Teknik Muhasabah untuk Menangani Konsep Diri Negatif pada Remaja Akhir di Desa Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo*** adalah benar karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian 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, 20 April 2021

Yang menyatakan,



Kuswidyanti Oktavia Putri
B93217091

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Kuswidyanti Oktavia Putri
NIM : B93217091
Judul Skripsi : Konseling Islam Dengan Teknik
Muhasabah Untuk Menangani Konsep
Diri Negatif Pada Remaja Akhir Di Desa
Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 09 Aril 2021

Menyetujui

Pembimbing,



Dr. Arif Ainur Rofiq, S. Sos., M. Pd., Kons

NIP. 197708082007101004

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam dengan Teknik Muhasabah untuk
Menangani Konsep Diri Negatif pada Remaja Akhir di Desa
Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo

SKRIPSI

Disusun Oleh

Kuswidyanti Oktavia Putri (B93217091)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada Tanggal 20 April 2021

Tim Penguji

Penguji I

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I,
M.Pd. Kons

NIP. 197311212005011002

Penguji III

Yusria Ningsih S.Ag, M.Kes

NIP. 197605182007012022

Penguji II

Dr. H. Rudy Al Hana, M.Ag

NIP. 1968030911991031001

Penguji IV

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

NIP. 197311212005011002

Sidoarjo, 20 April 2021



Dr. H. Abdul Halim, M. Ag
NIP. 196305251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@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 : KUSWIDYANTI OKTAVIA PUTRI
NIM : B93217091
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/ BKI
E-mail address : taviaputri05@gmail.com

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

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

yang berjudul :

KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK MUHASABAH UNTUK MENANGANI
KONSEP DIRI NEGATIF PADA REMAJA AKHIR DI DESA KERET KEC. KREMBUNG

KAB. SIDOARJO

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

(KUSWIDYANTI OKTAVIA PUTRI)

ABSTRAK

Kuswidyanti Oktavia Putri (B93217091) Konseling Islam dengan Teknik Muhasabah untuk Menangani Konsep Diri Negatif pada Remaja Akhir di Desa Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo

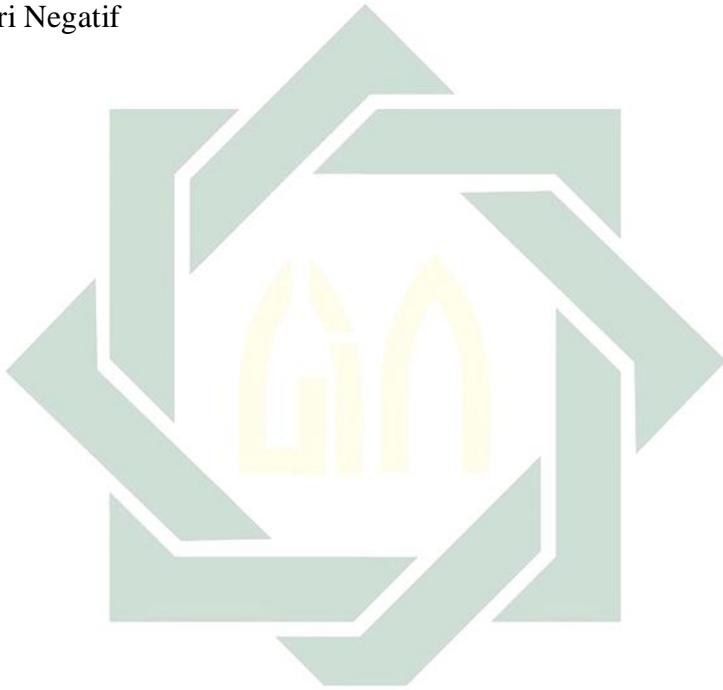
Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses dan hasil konseling Islam dengan teknik muhasabah untuk menangani konsep diri negatif pada remaja akhir. Dalam hal ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif komperatif. Dimana analisis tersebut membandingkan antara teori yang dengan hasil yang ada di lapangan saat melakukan penelitian Data yang didapatkan melalui metode observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa proses konseling Islam dengan teknik muhasabah untuk menangani konsep diri negatif memiliki 3 tahapan yaitu : tahap pertama membandingkan antara nikmat dari Allah dengan keburukan yang dilakukan, kemudian tahap kedua harus membedakan anantara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban sebagai hamba Allah SWT, dilanjutkan tahap ketiga yaitu harus mengetahui bahwa setiap orang tidak diperbolehkan untuk cepat merasa puas atas apa yang telah dicapai.

Adapun hasil dari konseling Islam dengan teknik muhasabah dikatakan cukup berhasil untuk menangani konsep diri negatif pada remaja akhir, hal ini dapat dilihat dari sebelum konseling konseli merasa tidak percaya diri, menutup diri dengan lingkungan, merasa tidak berharga ketika perceraian orang tuanya sehingga merasa dirinya juga akan dipandang sebelah mata oleh orang lain, konseli juga merasa tidak memiliki kemampuan dan tujuan hidup yang pasti. Saat sesudah diberikannya treatment konseli mulai menunjukkan

perubahan dalam dirinya dengan mulai adanya rasa percaya diri, membuka diri dengan lingkungan, dapat bersosialisasi dengan teman dan orang di sekitarnya, mulai menggali potensi yang dimiliki.

Kata Kunci : Konseling Islam, Teknik Muhasabah, Konsep Diri Negatif



ABSTRACT

Kuswidyanti Oktavia Putri (B93217091) Islamic Counseling with Muhasabah Techniques to Address Negative Self-Concepts in Late Adolescents in Desa Keret, Krembung, Sidoarjo.

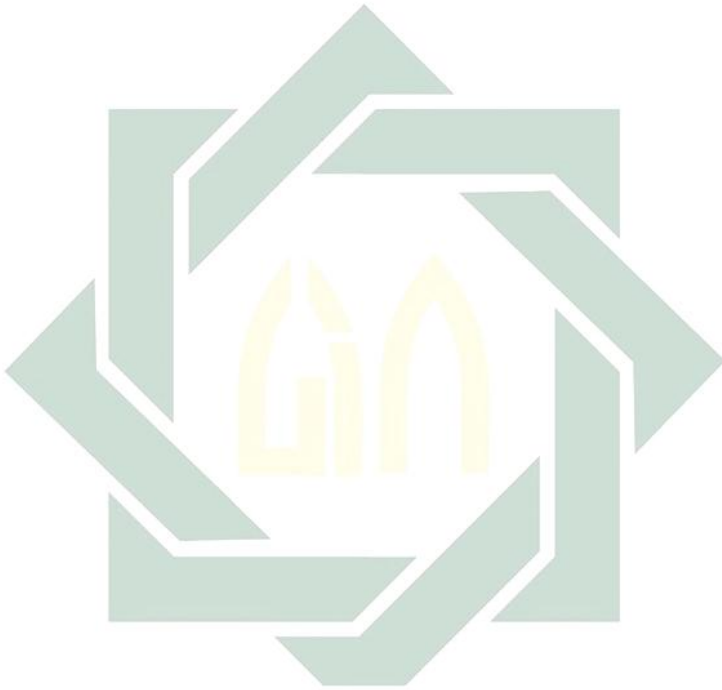
This study aimed to explain the process and the results of Islamic counseling using Muhasaba technique to address negative self-concepts in late adolescents. In this case, the researcher used a qualitative study with comparative descriptive analysis. In addition, the analysis was compared the theories and the results in the field. The data obtained through observation, interview, and documentation method.

The results of this study show that the counseling process with Muhasabah technique to address self-concepts has three stages. The first stage is comparing the blessings of Allah with the bad ones they had done. Then, the second stage is distinguishing between the rights of Allah on them in form of obligations as servant of Allah SWT. The last stage is understanding that everyone is able to feel satisfied with what they had done.

Another thing to consider is the results of Islamic counseling with Muhasabah technique which can be said that it is quite successful to address negative self-concepts in late adolescents. It can be clearly seen before the counseling, the counselee felt insecure, closed herself to the environment, felt worthless when her parents divorced so that she felt underestimated by others. Moreover, the counselee also felt that she did not have the ability and a definite purpose of life. After giving the treatment, the counselee began to show changes in herself by starting to have self-confidence, opening

up to the environment, being able to socialize with friends and people around her and starting to explore her potentials.

Key Words: Islamic Counseling, Muhasabah Technique, Negative Self-Concepts

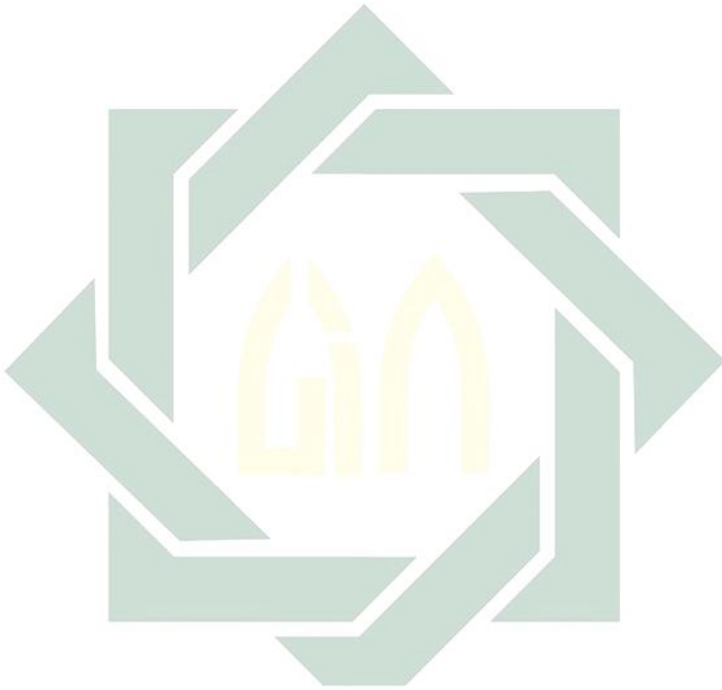


Daftar Isi

Judul Penelitian (sampul)	i
Persetujuan Dosen Pembimbing	ii
Pengesahan Tim Penguji	iii
Motto dan Persembahan	iv
Pernyataan Otentisitas Skripsin	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	x
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xvi
BAB I : Pendahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Teoritis	7
2. Praktis	7
E. Definisi Konsep	8
1. Konseling Islam	8
2. Teknik Muhasabah	9
3. Konsep Diri	13
F. Sistematika Pembahasan	14
BAB II : Kajian Teori	16

A. Kerangka Teoritik	16
1. Konseling Islam	16
a. Pengertian Koseling Islam	16
b. Tujuan Konseling Islam	17
c. Fungsi Konseling Islam	20
d. Prinsip Konseling Islam	22
e. Langkah-langkah Konseling Islam ...	23
2. Teknik Muhasabah	24
a. Pengertian Muhasabah	24
b. Manfaat Muhasabah	26
c. Tahapanan Melakukan Muhasabah ...	27
3. Konsep Diri	32
a. Pengertian Konsep Diri	32
b. Macam-macam Konsep Diri	33
c. Ciri-ciri Konsep Diri	34
d. Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri	35
4. Hubungan Antara Muhasabah dan Konsep Diri Negatif	36
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	37
BAB III : Metode Penelitian	40
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	40
B. Objek Penelitian	32
C. Jenis dan Sumber Data.....	41
D. Tahap-Tahap Penelitian	42
E. Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. Teknik Validitas Data	44
G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan	46

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	46
1. Lokasi penelitian	46
2. Deskripsi Konseli	46
a. Identitas Konseli	46
b. Latar Belakang Keluarga	47
c. Latar Belakang Pendidikan	47
d. Latar Belakang Ekonomi	48
e. Latar Belakang Sosial	48
3. Deskripsi Masalah	49
B. Penyajian Data	50
1. Deskripsi Proses Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah untuk Menangani Konsep Diri Negatif pada Remaja Akhir di Desa Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo	50
2. Deskripsi Hasil Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah untuk Menangani Konsep Diri Negatif pada Remaja Akhir di Desa Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo	66
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	68
1. Perspektif Teori.....	68
2. Perspektif Islam.....	76
BAB V : Penutup	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Rekomendasi	80
C. Keterbatasan Penelitian.....	80
Daftar Pustaka	82
Biografi Penulis	85



Daftar Tabel

TABEL

4.1 Identitas Konseli	38
4.2 Riwayat Pendidikan Konseli	39
4.3 Perbandingan Tahapan Konseling Berdasarkan Teori dan Praktik Lapangan	57
4.4 Daftar Perbedaan Sebelum dan Sesudah Proses Konseling	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan bersama konseli yang bernama Lili (nama samaran) pada tanggal 27 Agustus 2020 di rumah konseli. Konseli menceritakan bahwa dirinya merupakan anak broken home, sejak 2016 lalu. Perpecahan keluarganya membuat dirinya merasa kecil hati, ditambah lagi kedua orang tua kandungnya menikah lagi masing-masing. Dari kejadian diatas, konseli mulai memandang dirinya tidak berharga terutama didalam keluarganya, konseli tidak bisa menjadi alasan orang tuanya bertahan. Dari perpecahan keluarganya, konseli memandang dirinya tidak dapat diterima dilingkungan jika mengetahui latar belakang keluarganya yang tidak harmonis. Dari ketidak harmonisan keluarganya, konseli menutup diri dengan teman sebayanya. Konseli juga menganggap bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan yang dapat ditunjukkan. Saat wawancara ini, konseli mengatakan bahwa dirinya tidak mengetahui apa kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya. Saat ini konseli sudah masuk di salah satu Universitas Swasta di Mojokerto dengan jurusan keperawatan, dia juga mengatakan bahwa masuk di kuliah ini juga paksaan dari ibunya. Pada masa kuliah dia semakin merasa aku tidak bisa apa-apa dan aku tidak tahu aku maunya apa karena di hatinya sudah tertanam aku tidak memiliki kompetensi yang mumpuni. Dari yang telah diceritakan konseli diatas, konseli memiliki konsep diri negatif terhadap dirinya sendiri.

Setiap individu yang ada dimuka bumi ini telah diciptakan Allah SWT dengan beraneka macam dan tak ada satupun yang sempurna, namun di setiap individu memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Pada dasarnya individu memiliki rasa kurang puas atas apa yang dimiliki pada dirinya dan terkadang individu membanding-bandingkan dirinya dengan yang lain. Tak hanya itu, individu terkadang memandang dirinya dengan banyak kekurangan tanpa menyadari bahwa dirinya memiliki banyak kelebihan yang luar biasa. Ini sama halnya terkait dengan konsep diri seseorang. Konsep diri merupakan bagaimana cara pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri, mengenai siapa dirinya, apa peranannya dalam lingkungan dan apa yang dia inginkan.² Menurut Stuart dan Laraia, konsep diri adalah semua nilai, ide, perasaan, perilaku, dan keyakinan yang ada pada diri sendiri dan mempengaruhi hubungan dengan orang lain.³

Konsep diri merupakan kelengkapan psikologis seseorang yang refleksi diri itu berpengaruh terhadap pengalaman kesadaran, juga mendasari persepsi seseorang, kepercayaan, dan perasaan tentang dirinya sendiri, serta yang memungkinkan seseorang untuk mengatur perilakunya sendiri.⁴ Chaplin mengatakan bahwa konsep diri adalah evaluasi setiap individu mengenai diri sendiri, penilaian atau pemahaman mengenai diri sendiri

² Laila Maharani, Tika Ningsih, “*Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Dalam Menangani Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik*”, Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal), IAIN Raden Intanampung, 2015, 24.

³ Ibid

⁴ Agus Abdul Rahman. *Psikologi Sosial*. (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), 62.

oleh individu yang bersangkutan.⁵ Konsep diri ini terbentuk karena adanya interaksi seseorang dengan orang-orang sekitarnya. Konsep diri yang positif akan membantu seorang remaja dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dan sebaliknya seorang remaja yang memiliki konsep diri yang negatif akan kesulitan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.⁶

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan suatu pandangan, penilaian, dan pemahaman atas bagaimana tentang dirinya sendiri baik dari segi fisik dan psikis mulai dari kekurangan dan kelebihan dirinya, konsep diri juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Konsep diri terbagi menjadi dua yakni konsep diri positif dimana konsep diri positif ini pandangan atau penilaian dirinya serta mampu menerima kondisi dirinya, sebaliknya dengan konsep diri negatif merupakan pandangan atau penilaian diri yang tidak mampu mengetahui bagaimana dirinya dan tidak dapat menerima dirinya seperti apa.

Allah SWT berfirman pada Surah adz-Dzariyat ayat 21 menuturkan:

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

⁵ Yudit Oktaria Kristiani Pardede, “Konsep Diri Anak Jalanan Usia Remaja”, Jurnal Psikologi Volume 1, No. 2, 2008, 147.

⁶ Winanti Siwi Respati, Aries Yulianto, Noryta Widiana, “Perbedaan Konsep Diri Antara Remaja Akhir Yang Memperspeksi Pola Asuh Orang Tua Authoritarian, Permissive Dan Authoritative”, Jurnal Psikologi Vol. 4 No. 2, 2006, 120.

Artinya: Dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?" (Q.S Adz-Dzariyat: 21).⁷

Dari penjelasan ayat diatas, Allah memerintahkan kepada manusia untuk memperhatikan dirinya sendiri. Kemampuan, kekurangan, tujuan hidup seseorang tidak dapat disamakan satu sama lain, setiap individu memiliki keunikan dalam dirinya masing-masing yang terkadang tidak diketahui. Individu yang memandang tentang dirinya dengan positif memiliki konsep diri positif sedangkan individu yang memandang dirinya negatif memiliki konsep diri negatif pula.

Pada kasus ini, peneliti memberikan konseling Islam dengan teknik muhasabah dalam menangani konsep diri negatif. Menurut Muhammad Al – Ghazali (1335-1416 H/ 1917-1996 M), menjelaskan muhasabah ialah tindakan mengoreksi atau mempertimbangkan kembali tindakan yang telah dilakukan, mengatur dan memperbaiki diri, memilih dan memilah sifat, sikap, perbuatan yang harus dijaga dan harus dihilangkan dari dalam diri.⁸ Dari landasan Agama Islam tentang pembahasan muhasabah diri (intopeksi diri) yang sudah menjadi pedoman bagi setiap muslim, manusia hendaknya melihat dirinya sebelum dan sesudah melakukan sesuatu untuk mengetahui kekurangan dan

⁷ Al-Qur'an, Surat Adz-Dzariyat, Ayat 21

⁸ Siti Shahilatul Arasy, *Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri) Di Era Kontemporer (Studi Ma"Anil Hadist)*, (Skripsi:Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014), Hal 97.

kelebihan, kesalahan dan perbuatan yang merugikan diri sendiri karena ulahnya sendiri.⁹

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa muhasabah adalah intropeksi diri, mengevaluasi diri atau mencermati dan meneliti diri sendiri. Dengan menghitung serta mempertimbangkan kembali perbuatan pada setiap tahun, setiap bulan, setiap hari, bahkan setiap saat. Merenungkan kembali perbuatan apa yang telah dilakukan, jika perbuatan baik dapat dipertahankan bahkan ditingkatkan melainkan perbuatan buruk perlu untuk ditinggalakan. Muhasabah diri diperlukan untuk kita merenungi apa saja yang ada dalam hidup kita serta memberikan kesadaran atas apapun yang telah kita lakukan secara lisan, perbuatan, serta fikiran.

Adapun firman Allah SWT pada QS. Al-Hasyr Ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَظِرْ نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ
لِغَدٍ ۖ وَانْقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.¹⁰

⁹ Iqbal Syafri, “Penanggulangan Perilaku Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency) Melalui Muhasabah Diri Kelas X Di Madrasah Mu’allimin Muhammadiyah Yogyakarta”, Skripsi Jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018, 5.

¹⁰ Al-Qur’an, Surat Al-Hasyr Ayat 18

Dari ayat tersebut telah dijelaskan hendaknya kita setiap individu mengingat bahkan mempertimbangkan setiap perilaku yang dilakukan karena semua ada pertanggungjawabnya di akhirat nanti dan Allah SWT mengetahui setiap perbuatan yang dilakukan oleh setiap individu di dunia ini.

Pada penelitian terdahulu teknik muhasabah yang digunakan pada penelitian “Penanggulangan Perilaku Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency) Melalui Muhasabah Diri Kelas X di Madrasah Mu’allimin Muhammadiyah Yogyakarta” menyatakan bahwa teknik tersebut mampu memberikan perubahan perilaku pada siswa.¹¹ Dalam penelitian ini konseli diharapkan mampu merubah konsep diri negatifnya menjadi konsep diri positif dengan bermuhasabah diri. Sehingga konseli dapat lebih menerima diri dan bersosialisasi dengan lingkungan disekitarnya.

Dengan ini penulis melakukan penelitian dengan judul “Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Menangani Konsep Diri Negatif Pada Remaja Akhir Di Desa Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses pelaksanaan Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Menangani Konsep Diri Negatif Pada Remaja Akhir Di Desa Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo ?

¹¹Iqbal Syafri, “*Penanggulangan Perilaku Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency) Melalui Muhasabah Diri Kelas X Di Madrasah Mu’allimin Muhammadiyah Yogyakarta*”, Skripsi, Jurusan : Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018.

2. Bagaimana hasil pelaksanaan Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Menangani Konsep Diri Negatif Pada Remaja Akhir Di Desa Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian dalam hal ini untuk :

1. Mengetahui proses konseling islam dengan teknik muhasabah untuk menangani konsep diri negatif pada remaja akhir di Desa Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo
2. Mengetahui hasil konseling islam dengan teknik muhasabah untuk menangani konsep diri negatif pada remaja akhir di Desa Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan bacaan untuk penambahan bacaan, ilmu atau referensi dalam bidang bimbingan konseling. Khususnya dalam konseling Islam dengan teknik muhasabah untuk menangani konsep diri negatif pada remaja akhir.

2. Praktis

Bagi konseli diharapkan pada dapat merubah konsep diri negatifnya menjadi konsep diri positif. Sedangkan bagi penulis dapat menambah pengetahuan, wawasan, pengalaman dalam penelitian ini yang menggunakan konseling Islam dengan teknik muhasabah untuk menanganngi konsep diri negatif pada remaja akhir. Serta dapat dijadikan masukan atau

referensi pada peneliti lainnya dalam penelitian lain atau pemberian bantuan bimbingan dan konseling.

E. Definisi Konsep

Untuk mengetahui pemahaman tentang penelitian yang akan dilakukan, maka penulis menjelaskan beberapa konsep sebagai berikut :

1. Konseling Islam

Konseling merupakan suatu proses bantuan kepada individu untuk membantu menyelesaikan setiap persoalan yang sedang dihadapi untuk pencapaian diri yang optimal.¹² Konseling ialah suatu proses pemberian bantuan yang sifatnya individu atau kelompok oleh seorang ahli (konselor) kepada individu atau kelompok yang sedang mengalami masalah melalui proses observasi dan wawancara dengan menerapkan teknik-teknik khusus untuk mengubah perilaku atau pemikiran individu atau kelompok yang dilakukan dalam ruangan khusus dengan tujuan dapat memecahkan masalah-masalah yang dihadapi dengan pilihan dan kemampuan dirinya sendiri.¹³

Konseling Islam, menurut Tohari Musnamar adalah pemberian bantuan kepada individu agar sadar akan keberadaannya sebagai makhluk Allah SWT yang seharusnya hidup sesuai dengan ketetapan Allah SWT, sehingga kehidupan yang dilakukan mendapatkan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.¹⁴

¹² Arif Ainur Rofiq. *Teori Dan Praktik Konseling*. (Surabaya: Raziev Jaya: 2017), 1.

¹³ Arif Ainur Rofiq. *Teori Dan Praktik Konseling*. 3.

¹⁴ Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islam*. (Medan: Perdana Publishing, 2018), 27.

2. Teknik Muhasabah

Muhasabah menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah merupakan suatu sikap menghitung atau menghisab tindakan atau perilaku seseorang yang sesuai atau tidak bertentangan dengan kehendak Allah, sehingga dapat menghindari dari perasaan bersalah yang berlebihan, cemas, dan lain sebagainya. Dengan melakukan muhasabah, seseorang akan mengetahui kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya serta dapat mengetahui hak Allah atas dirinya.¹⁵ Adapun tahapan dalam teknik muhasabah ialah :

- a. Membandingkan atas kenikmatan yang Allah berikan dengan keburukan yang dilakukan.

Tahap ini konseli diajak untuk membandingkan kembali kenikmatan-kenikmatan yang telah Allah berikan dengan keburukan yang dilakukan selama ini. Sesuai dengan firman Allah SWT yang berbunyi :

وَأِنْ تَعَدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا ۗ إِنَّ اللَّهَ
لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ

Artinya : Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah SWT, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.¹⁶

¹⁵ Jumal Ahmad, *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*, Diakses Pada 17 Oktober 2020 Dari https://www.academia.edu/38063243/Muhasabah_Sebagai_Upaya_Mencapai_Kesehatan_Mental

¹⁶ Al-Qur'an. Surat An-Nahl: 18.

Ayat tersebut menerangkan bahwa kenikmatan yang telah berikan kepada hambanya tidaklah terhitung, Allah memberikan kenikmatan kepada semua hambanya tanpa terkecuali. Allah mengampuni dan menyangi semua hambanya. Sehingga hendaknya kita sebagai hambanya selalu mengucapkan *syukur alhamdulillah* atas apa yang telah berikan kepada kita, maka kenikmatan yang berikan Allah akan bertambah. Sesuai dengan firman Allah SWT pada surat Al-Qamar ayat 35 yang berbunyi :

نِعْمَةٌ مِّنْ عِنْدِنَا ۖ كَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ شَكَرَ

Artinya: sebagai nikmat dari Kami. Demikianlah Kami memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.¹⁷

- b. Harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban sebagai hamba Allah SWT. Pada tahap kedua ini, konseli diajak untuk membedakan haknya sebagai hamba Allah serta kewajibannya sebagai hamba Allah. Hal ini, kita sebagai hambanya berhak menyembahnya dan tidak menyekutukan Allah SWT seperti hadits dibawah ini :

وَعَنْ مُعَاذِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: كُنْتُ رَدَفَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى حِمَارٍ فَقَالَ

¹⁷ Al-Qur'an. Surat Al-Qomar: 35.

° : «يَا مُعَاذُ، أَ تَدْرِي مَا حَقَّ لِلَّهِ عَلَى عِبَادِهِ، وَمَا حَقُّ الْعِبَادِ عَلَى اللَّهِ؟» ، قُلْتُ: اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ، قَالَ: «حَقُّ اللَّهِ عَلَى الْعِبَادِ أَنْ يُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا، وَحَقُّ الْعِبَادِ عَلَى يَعْبُدُوهُ وَلَا اللَّهُ أَنْ لَا يُعَذِّبَ مَنْ لَا يُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا» ، قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَفَلَا أُبَشِّرُ النَّاسَ؟ قَالَ: «لَا تُبَشِّرْهُمْ، فَيَتَكَلَّمُوا»

Dari Mu'adz radhiyallahu 'anhu ia berkata, "Aku pernah dibonceng oleh Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam di atas seekor keledai, lalu Beliau bersabda, "Wahai Mu'adz, tahukah kamu apa hak Allah yang wajib dipenuhi hamba-hamba-Nya, dan apa hak para hamba yang pasti dipenuhi Allah?" Aku menjawab, "Allah dan Rasul-Nya lebih mengetahui." Beliau bersabda, "Hak Allah yang wajib dipenuhi para hamba adalah hendaknya mereka menyembah-Nya saja dan tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu, dan hak para hamba yang pasti dipenuhi Allah adalah, bahwa Dia tidak akan mengazab orang yang tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun." Aku pun berkata, "Wahai Rasulullah, bolehkah aku menyampaikan kabar gembira ini kepada manusia." Beliau bersabda, "Jangan sampaikan kepada mereka karena akan membuat mereka bersandar (sehingga tidak mau beramal)."¹⁸

Hadist diatas menjelaskan bahwa Allah SWT menciptakan kita dengan meminta haknya kepada

¹⁸ HR. Bukhari no. 128 dan Muslim no. 32

hambanya untuk mnyembahnya dan tidak menyekutukannya dengan yang lainnya. Dan Allah juga menjanjikan hak hamba dari Allah SWT dengan memberikan segala yang diperlukan hamba-Nya, serta yang tidak akan memberikan azab kepada orang-orang yang tidak menyekutukannya. Dari hak ini lah, juga menyangkut kepada kewajiban hamba kepada Allah SWT dengan melakukan ibadah dengan seikhlas-ikhlasnya.

- c. Harus mengetahui bahwa setiap orang tidak diperbolehkan untuk cepat merasa puas atas apa yang telah dicapai.

Pada tahap ketiga ini, konseli diberikan nasehat bahwasannya sebagai manusia hendaknya tidak cepat merasa puas dengan pencapaian yang telah didapatkan, dan juga sebagai manusia hendaknya juga terus mencari ilmu yang bermanfaat agar dapat merubah nasibnya, seperti firman Allah yang berbunyi :

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّن بَيْن يَدَيْهِ وَمِن خَلْفِهِ
يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ
مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا
أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا
لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya : Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila

Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.¹⁹

3. Konsep Diri

Mead memaparkan bahwa konsep diri merupakan suatu pandangan, penilaian, dan perasaan individu mengenai dirinya sendiri yang timbul dari hasil suatu interaksi sosial yang dilakukan di lingkungan sekitarnya.²⁰ Chaplin mengemukakan konsep diri adalah penilaian individu mengenai dirinya sendiri. Konsep diri dapat terbentuk karena adanya interaksi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Apa yang menjadi pemikiran individu lain mengenai diri individu, tidak terlepas dari kondisi, peranan, dan status sosial yang disandang seorang individu.²¹

Pada kasus ini konseli mengalami konsep diri negatif, dimana konseli memandang dirinya sendiri tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi, merasa dirinya tidak berharga baik di dalam keluarga dan juga dilingkungan, sehingga konseli menutup diri dari lingkungannya, konseli juga merasa tidak memiliki potensi dan tujuan hidup yang jelas.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika Pembahasan dibuat untuk mempermudah dalam membaca dan memahami

¹⁹ Al-Qur'an. Surat Ar-Ra'd: 11.

²⁰ Hairina Novilita Dan Suharnan, "*Konsep Diri Adversity Quotient Dan Kemandirian Belajar Siswa*", Jurnal Psikologi Volume 8 No. 1, 2013, 621.

²¹ Yudit Oktaria Kristiani Pardede, "*Konsep Diri Anak Jalanan Usia Remaja*", Jurnal Psikologi Volume 1, No. 2, 2008, 147.

penelitian yang akan dilakukan. Terdapat lima bab dalam sistematika pembahasan dalam penelitian ini, yang diuraikan sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan

Bab I peneliti menjelaskan tentang latar belakang permasalahan yang diteliti oleh peneliti, rumusan masalah yang diangkat, tujuan dari penelitian, manfaat dari penelitian, definisi konsep, serta sistematika pembahasan.

BAB II Kajian Teori

Bab II peneliti menjelaskan tentang : (1) Konseling Islam yang menguraikan tentang pengertian Konseling Islam, tujuan Konseling Islam, fungsi Konseling Islam, dan prinsip-prinsip Konseling Islam. (2) Teknik Muhasabah yang menguraikan tentang pengertian Teknik Muhasabah, manfaat Teknik Muhasabah, dan tahapan dalam Teknik Muhasabah. (3) Konsep Diri yang menguraikan tentang pengertian Konsep Diri, macam-macam Konsep Diri, ciri-ciri Konsep Diri, serta faktor yang mempengaruhi Konsep Diri.

BAB III Metodologi Penelitian

Bab III ini memaparkan tentang metode yang digunakan, pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, tahap-tahap penelitian, jenis data, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik validitas, dan teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini.

BAB IV Penyajian dan Analisis Data

Bab IV ini peneliti memberikan gambaran umum mengenai subyek penelitian, data-data yang telah diperoleh, baik data primer maupun data sekunder. Penyajian data dibuat secara tertulis dan dapat juga disertakan gambar, tabel yang mendukung data, kemudian deskripsi proses konseling Islam dengan teknik muhasabah dan deskripsi hasil konseling. Selanjutnya peneliti menjelaskan tentang pembahasan mengenai hasil

analisis data penelitian, yakni proses dan hasil konseling melalui perspektif teori dan perspektif islam.

BAB V Penutup

Bab V peneliti menjelaskan tentang kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, saran, rekomendasi, dan keterbatasan penelitian.



BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

1. Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Secara etimologi, kata konseling berasal dari kata “counsel” yang diambil dari bahasa Latin yaitu “Counsiliium” artinya “bersama” atau “bicara bersama”. Makna arti Counseling merupakan proses (process), hubungan (interaction), yang menekankan pada suatu permasalahan yang sedang dihadapi konseli (performance, relationship), professional, nasehat (advice, advise, advisable). Sehingga kata kunci yang dapat disimpulkan dari definisi tersebut adalah proses interaksi dari pihak yang professional dengan individu yang memiliki masalah dengan lebih menekankan pada pemberian bantuan berupa nasehat, atau penemuan solusi dari masalah yang sedang dialami.²²

Konseling diuraikan dalam term Islam dikenal sebagai salah satu bentuk kegiatan dakwah atau pendidikan yang lebih mudah dipahami sebagai bimbingan agama, yakni dengan kegiatan yang dilakukan oleh seorang profesional dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan, kegelisahan rohani dalam hidupnya, agar ia bisa mengatasi permasalahannya sendiri, dengan timbul kesadaran

²² Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islam*. 20.

atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Allah SWT.²³

Pengertian dari Konseling Islam, menurut Tohari Musnamar adalah proses pemberi bantuan kepada individu untuk menyadarkan akan keberadaan dirinya sebagai makhluk Allah SWT yang seharusnya hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.²⁴

Menurut Saiful Akhyar Konseling Islami merupakan proses konseling yang dilakukan dengan berlangsungnya pertemuan tatap muka (*face to face*) antara dua orang atau lebih (*or more two people*) di suatu ruangan untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang sedang dihadapi.²⁵ Konseling Islami adalah sebuah proses bantuan yang diberikan oleh tenaga ahli profesional yang disebut konselor kepada konseli atau penerima bantuan dalam menyelesaikan masalah, agar konseli dapat hidup dan berkembang secara optimal sesuai dengan fitrahnya sebagai makhluk Allah SWT, untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia akhirat dan dalam proses konseling ini berdasarkan pada landasan ajaran Islam yang tertuang dalam Al-Qur'an dan Hadits.²⁶

b. Tujuan Konseling Islam

Bimbingan konseling Islami harus memiliki tujuan yang bisa sebagai dasar pelaksanaan layanan

²³ Syafaruddin, Ahmad Syukri Sitorus, Ahmad Syarqawi. *Bimbingan Konseling Perspektif Alquran Dan Sains*. (Medan: Perdana Publishing). 114.

²⁴ Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islam*. 27.

²⁵ Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islam*. 28.

²⁶ Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islam*. 33.

bimbingan konseling Islami. Para ahli telah menelaah beberapa tujuan dari bimbingan konseling Islami secara umum yakni ialah membantu mengembalikan keutuhan fitra manusia sebagai hamba Allah SWT dalam segala bidang agar menjadikan berkah dalam kehidupan yang dijalani baik di dunia maupun di akhirat.²⁷

Secara khusus Bimbingan Konseling Islam bertujuan untuk membantu individu yang memiliki sikap, kesadaran, pemahaman dan perilaku yang:

- 1) Memiliki kesadaran akan atas dirinya sebagai makhluk Allah SWT.
- 2) Dapat memahami dan menerima keadaan dirinya sendiri atas kelebihan dan kekurangannya secara utuh.
- 3) Memiliki kebiasaan yang sehat dalam mengatur pola makan, minum, tidur serta dengan penggunaan waktu luang.
- 4) Dapat menciptakan kehidupan keluarga yang harmonis.
- 5) Memiliki komitmen diri untuk selalu mengamalkan ajaran agama dengan sebaik-baiknya baik hablum minallah maupun hablum minannas.
- 6) Mempunyai sikap belajar yang baik dan bekerja yang positif.
- 7) Dapat menerima, memahami masalah dan menghadapinya secara wajar, tabah dan sabar.
- 8) Memahami faktor-faktor yang menyebabkan munculnya suatu masalah.
- 9) Mampu mengubah pandangan, pemikiran yang ada pada diri sendiri.

²⁷ Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islam* . 35-36.

- 10) Bisa mengambil hikmah dari setiap masalah yang sedang dialami, serta mampu mengontrol emosi dengan introspeksi diri.²⁸

Ada lima tujuan Bimbingan dan Konseling dalam Islam, yaitu:

- 1) Adanya suatu perubahan, perbaikan dari jiwa dan mental.
- 2) Adanya suatu perubahan, perbaikan, dan kesopanan tingkah laku yang bermanfaat pada dirinya sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah atau madrasah, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial dan lingkungan sekitarnya.
- 3) Dapat menghasilkan kecerdasan emosi pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi (tasammuh), kesetiakawanan, tolong menolong dan rasa kasih sayang.
- 4) Dapat menumbuhkan kecerdasan spiritual didalam diri individu sehingga muncul dan berkembang untuk taat kepada Allah SWT, mematuhi perintah Allah SWT, serta diberikan ketabahan dalam menerima ujian hidup dari Allah SWT.
- 5) Dapat menghasilkan potensi, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugas-tugasnya sebagai makhluk Allah SWT dengan baik, dapat menyelesaikan berbagai masalah hidup dan dapat memberikan manfaat dan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.²⁹

²⁸ Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islam*. 38.

²⁹ Syafaruddin, Ahmad Syukri Sitorus, Ahmad Syarqawi. *Bimbingan Konseling Perspektif Alquran Dan Sains*. 133.

c. Fungsi Konseling Islam

Fungsi konseling digolongkan menjadi tiga, yaitu :

1) Fungsi remedial

Berkenaan dengan sejarah, yang dilakukan dalam konseling adalah peranan remedial atau rehabilitasi yang dilakukan oleh psikologi klinik dan psikiatri. Peranan ini fokusnya pada penyesuaian diri individu, pengembalian masalah yang dihadapi oleh individu, penyembuhan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional.

2) Fungsi preventif

Fungsi preventif merupakan suatu upaya aktif dalam membantu individu-individu sebelum mengalami masalah-masalah kejiwaan karena kurangnya perhatian.

3) Fungsi *educatif* atau pengembangan

Fungsi ini dilakukan oleh konselor untuk melakukan intervensi dalam konseling, dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan tugas perkembangan dan pertumbuhan dapat menimbulkan masalah-masalah serius dalam kehidupan individu dikemudian hari.³⁰

Menurut Arifin, dalam pelaksanaan Bimbingan Konseling Islami dapat berjalan dengan baik, jika Bimbingan Konseling Islami dapat memerankan dua fungsi utamanya, yaitu :

1) Fungsi Umum

a) Membantu agar konseli dapat terhindar dari segala pemikiran dan hambatan yang mempengaruhi kelancaran proses

³⁰ Arif Ainur Rofiq. *Teori Dan Praktik Konseling*. 8-9.

perkembangan dan pertumbuhan dalam hidup.

- b) Membantu dalam memecahkan kesulitan yang sedang dialami oleh setiap konseli.
 - c) Menyatakan tentang kemampuan yang dimiliki konseli. Membantu dalam menemukan bakat dan minat yang berhubungan dengan cita-cita yang ingin dicapainya.
 - d) Melakukan pengarahan terhadap bakat dan minat konseli dan kemampuan yang dimilikinya sampai titik optimal.
 - e) Memberikan informasi kepada konseli sesuai dengan yang diperlukan oleh konseli.
- 2) Fungsi Khusus
- a) Fungsi penyaluran. Fungsi ini sebagai sarana pemberian bantuan kepada konseli terkait dalam informasi, pemilihan suatu hal diperlukan konseli baik menyangkut bakat dan minat, pendidikan, pekerjaan, atau yang lainnya.
 - b) Fungsi penyesuaian. Fungsi ini digunakan untuk membantu konseli memperoleh kesesuaian dalam mengenal dan memahami permasalahan yang terjadi pada konseli serta membantu konseli untuk bisa memecahkan atau menyelesaikan permasalahannya.
 - c) Fungsi mengadaptasikan program penyampaian atau media yang digunakan konselor kepada konseli agar sesuai dengan kebutuhan konseli.³¹

³¹ Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islami*. 47-48.

d. Prinsip-prinsip Konseling Islam

Prinsip pada Bimbingan Konseling Islami, dijelaskan oleh Sutoyo yang harus dipahami oleh konselor yakni:

- 1) Semua yang ada di muka bumi merupakan ciptaan Allah SWT. Baik dari makhluk hidup, alam dan seisinya diciptakan Allah SWT dengan hukum dan ketentuan Allah SWT. Dari ketentuan yang telah Allah SWT tetapkan, maka manusia hendaknya ikhlas dengan ketentuan yang sudah Allah SWt berikan kepadanya.
- 2) Dalam Al-Qur'an, manusia disebut dengan kata 'abdun yang berarti hamba. Dari kata itulah konselor dalam proses bimbingan konseling dapat menganjurkan konseli untuk selalu melakukan aktivitasnya dengan niatan ibadah kepada Allah SWT.
- 3) Dapat memberikan kepada konseli pemahaman tentang tindakan atau perilaku yang dilakukan konseli akan dimintai sebuah pertanggungjawaban nantinya.
- 4) Dalam proses bimbingan konseling konselor memegang prinsip untuk dapat mengembangkan keimanan konseli.
- 5) Dalam proses konseling seorang konselor berpedoman pada sumber pokok yakni Al-Qur'an dan Hadits.
- 6) Proses bimbingan konseling ini dilakukan sesuai dengan kemampuan yang ada pada diri konseli.
- 7) Manusia diciptakan dengan potensi masing-masing. Sehingga, dalam proses bimbingan konseling ini ditujukan agar konseli dapat meningkatkan potensinya kearah yang positif,

dengan mampu memahami potensi yang dimiliki dengan ajaran agama.

8) Dalam Islam, orang yang beriman dengan mengamalkan ilmunya untuk saling menasehati dalam kebaikan, sehingga hendaknya dalam proses bimbingan konseling ini dilakukan dengan memaknai sebagai ibadah.³²

e. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

Langkah-langkah dalam pelaksanaan proses konseling sebagai berikut:

1) Identifikasai Masalah

Identifikasi masalah yakni proses mengelompokkan permasalahan konseli yang telah diperoleh dari konseli ataupun *significant other* selama wawancara atau observasi, proses pengumpulan data dikumpulkan dari konseli dan *significant other* merupakan sumber data primer dan sekunder. Langkah ini, peneliti mencari informasi serta gejala yang memicu permasalahan, dari itu nanti ditarik sebuah fokus utama permasalahan yang dicarikan solusi terlebih dahulu.

2) Diagnosis

Diagnosis ialah langkah yang digunakan untuk menetapkan suatu latar belakang permasalahan atau faktor penyebab munculnya permasalahan yang sedang dialami konseli. Hasil diagnosis ini diperkuat dari data-data yang ada.

3) Prognosis

Prognosis merupakan langkah untuk menentukan terapi atau bantuan yang tepat

³² Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islam*.71-72.

digunakan dalam proses konseling untuk membantu konseli menyelesaikan masalah yang sedang dialami konseli.

4) *Treatment*

Treatment atau langkah terapi, yaitu pelaksanaan pemberian bantuan dari permasalahan yang telah ditentukan pada tahap prognosis. Dalam pelaksanaan proses terapi diperlukan kesepakatan antara konselor dan konseli sebelumnya. Proses terapi ini memakan waktu, dan ketelitian. Hal itu diperlukan agar proses ini mendapatkan hasil yang diinginkan.

5) Evaluasi dan *Follow Up*

Evaluasi dan follow up merupakan langkah untuk mengetahui keberhasilan terapi yang telah dilakukan dalam mencapai hasil. Dalam hal ini konselor atau peneliti mengamati perkembangan konseli dari perubahan setelah adanya pemberian konseling.

2. Teknik Muhasabah

a. Pengertian Muhasabah

Secara etimologi, muhasabah berasal dari bahasa Arab yaitu kata *hasaba*, *yuhasibu*, muhasabah **حاسب — يحاسب — محاسبة**. Muhasabah mempunyai arti menghitung, mengevaluasi, mengoreksi, dan juga bisa bermakna introspeksi diri. Muhasabah dapat dimaknai sebagai kesanggupan atau kesiapan seorang muslim untuk melakukan mawas diri dan mengevaluasi atas segala yang dilakukan baik dari ucapan, sikap, dan perilaku dalam beribadah kepada Allah SWT dan

muamalah dengan sesama makhluk.³³ Bachrudin berpendapat bahwa muhasabah merupakan suatu bentuk yang dilakukan seseorang dalam merenungkan dan menghitung segala perbuatan yang telah dilakukannya. Dalam melakukan muhasabah atau intropeksi diri tidak hanya berhenti pada mengoreksi segala perilaku yang dilakukan, namun juga harus ada perubahan setelahnya untuk perbaikan perilaku, peningkatan potensi, dan lain sebagainya.³⁴

Metode bermuhasabah, dapat memberikan gambaran diri yang tenang dan damai. Dengan muhasabah dapat mengingatkan segala perbuatan yang telah dilakukan, menerima segala yang terjadi, dapat mendorong untuk hidup yang lebih bermakna, serta dapat mendekatkan diri dan kepada Allah SWT.³⁵

Jadi dapat ditarik sebuah kesimpulan pengertian dari muhasabah ialah salah satu cara untuk melakukan sebuah intropeksi diri, mawas diri, evaluasi diri, perenungan atas segala yang telah dilakukan baik secara lisan, perbuatan, fikrian dan ibadah kepada Allah SWT. Dalam melakukan

³³ Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, Yeni Karneli. *Model Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah*. Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 8, No. 2, 2019. 282.

³⁴ Suwi Wahyu Utami. *Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Viii Boarding School Smp It Abu Bakar Yogyakarta*. Tesis Interdisciplinary Islamic Studies Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2017. 8.

³⁵ Ika Atmala Sari. *Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja Di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara)*. Skripsi Bimbingan Konseling Islam Uin Sunan Ampel Surabaya. 31.

muhasabah tidak hanya untuk berhenti mengevaluasi namun juga perlu adanya perbaikan dari yang sebelumnya kurang baik menjadi lebih baik lagi.

b. Manfaat Muhasabah

Dengan kita melakukan muhasabah, maka manfaat yang di dapat ialah :

- 1) Dapat mengkritik diri dengan meminta pertolongan kepada Allah SWT.
- 2) Dapat memperdalam keimanan seseorang dengan melakukan ajaran Islam, mendekatkan diri dengan Allah SWT, dan mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat.
- 3) Dapat mencegah seseorang dari sifat putus asa dan sombong dalam beribadah kepada Allah SWT, dan juga dapat menyelamatkan diri di hari kemudian.
- 4) Dapat menjadikan tenang dan damai pada aspek spiritual, dapat membuat rasa takut akan perbuatan yang dilarang Allah SWT dan siksaan yang didapatnya atas yang dilakukan.³⁶

Menurut Ibnu Qayyim, Muhasabah memiliki pengaruh dan manfaat yang luar biasa, antara lain:

- 1) Dapat mengetahui keburukan dan kebaikan diri sendiri.
- 2) Lebih bisa mendekatkan diri dengan Allah SWT.
- 3) Dapat menjalin dan memperbaiki hubungan sesama manusia.
- 4) Dapat menghindari sifat munafik.

³⁶ Alif Puji Ningrum Isa Hamidiyah. *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Menanamkan Kedisiplinan Pada Seorang Siswa Yang Sering Terlambat Di Smpn 13 Surabaya*. Skripsi Bimbingan Konseling Islam Uin Sunan Ampel Surabaya. 39-40.

5) Semakin patuh kepada Allah SWT dalam melakukan ajaran agama Islam.³⁷

c. Tahapan Melakukan Muhasabah

Teknik muhasabah ini digunakan konselor untuk membuat konseli melakukan refleksi diri. refleksi diri disini dimaksudkan untuk konseli mampu membaca keadaan dirinya baik dari segi kekurangan maupun kelebihan yang ada tanpa bantuan orang lain. Hal ini juga dijelaskan dalam ayat Al-Qur'an dalam Surat Al-Baqarah ayat 26 yaitu :

إِنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَحْيِي أَنْ يَضْرِبَ مَثَلًا مَّا
بِعُوضَةٍ فَمَا فَوْقَهَا فَأَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا
فَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ وَأَمَّا الَّذِينَ
كَفَرُوا فَيَقُولُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلًا
يُضِلُّ بِهِ كَثِيرًا وَيَهْدِي بِهِ كَثِيرًا وَمَا يُضِلُّ
بِهِ إِلَّا الْفَاسِقِينَ

Artinya: Sesungguhnya Allah tiada segan membuat perumpamaan berupa nyamuk atau yang lebih rendah dari itu. Adapun orang-orang yang beriman, maka mereka yakin bahwa perumpamaan itu benar dari Tuhan mereka, tetapi mereka yang kafir mengatakan: "Apakah maksud Allah menjadikan ini untuk perumpamaan?". Dengan perumpamaan itu banyak orang yang disesatkan Allah, dan dengan perumpamaan itu (pula) banyak orang yang

³⁷ Jumal Ahmad. *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*.

diberi-Nya petunjuk. Dan tidak ada yang disesatkan Allah kecuali orang-orang yang fasik.³⁸

Menurut Ibnu Qoyyim al-Jauziyah, muhasabah dapat dilakukan dengan tiga cara:

1) Membandingkan atas kenikmatan yang Allah berikan dengan keburukan yang telah dilakukan.

Tahap ini merupakan tahap awal dalam proses muhasabah. Konseli diajak untuk membandingkan kembali kenikmatan-kenikmatan yang telah Allah berikan dengan keburukan yang dilakukan selama ini. Sesuai dengan firman Allah SWT yang berbunyi :

وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَعَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya : Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah SWT, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.³⁹

Ayat tersebut menerangkan bahwa kenikmatan yang telah berikan kepada hambanya tidaklah terhitung, Allah memberikan kenikmatan kepada semua hambanya tanpa terkecuali. Allah mengampuni dan menyangi semua hambanya. Sehingga hendaknya kita sebagai hambanya selalu mengucapkan *syukur alhamdulillah* atas apa yang telah berikan kepada kita, maka kenikmatan yang berikan

³⁸ Al-Qur'an. Surat Al-Baqarah: 26.

³⁹ Al-Qur'an. Surat An-Nahl: 18.

Allah akan bertambah. Sesuai dengan firman Allah SWT pada surat Al-Qamar ayat 35 yang berbunyi :

نِعْمَةٌ مِّنْ عِنْدِنَا ۖ كَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ شَكَرَ

Artinya: sebagai nikmat dari Kami. Demikianlah Kami memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.⁴⁰

- 2) Harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban sebagai hamba Allah SWT.

Pada tahap kedua ini, konseli diajak untuk membedakan haknya sebagai hamba Allah serta kewajibannya sebagai hamba Allah. Hal ini, kita sebagai hambanya berhak menyembahnya dan tidak menyekutukan Allah SWT seperti hadits dibawah ini :

وَعَنْ مُعَاذِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: كُنْتُ
رَدَفَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى
حِمَارٍ فَقَالَ لِي: «يَا مُعَاذُ، أَتَدْرِي مَا حَقُّ
اللَّهِ عَلَى عِبَادِهِ، وَمَا حَقُّ الْعِبَادِ عَلَى اللَّهِ؟»
، قُلْتُ: اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ، قَالَ: «حَقُّ اللَّهِ
يُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا، عَلَى الْعِبَادِ أَنْ يَعْبُدُوهُ وَلَا

⁴⁰ Al-Qur'an. Surat Al-Qomar: 35.

وَحَقَّ الْعِبَادِ عَلَى اللَّهِ أَنْ لَا يُعَذِّبَ مَنْ لَا
يُبَشِّرُكَ بِهِ شَيْئًا» ، قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَفَلَا
أَبَشِّرُ النَّاسَ؟ قَالَ: «لَا تُبَشِّرْهُمْ، فَيَتَكَلَّبُوا

Artinya : Dari Mu'adz radhiyallahu 'anhu ia berkata, "Aku pernah dibonceng oleh Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam di atas seekor keledai, lalu Beliau bersabda, "Wahai Mu'adz, tahukah kamu apa hak Allah yang wajib dipenuhi hamba-hamba-Nya, dan apa hak para hamba yang pasti dipenuhi Allah?" Aku menjawab, "Allah dan Rasul-Nya lebih mengetahui." Beliau bersabda, "Hak Allah yang wajib dipenuhi para hamba adalah hendaknya mereka menyembah-Nya saja dan tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu, dan hak para hamba yang pasti dipenuhi Allah adalah, bahwa Dia tidak akan mengazab orang yang tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun." Aku pun berkata, "Wahai Rasulullah, bolehkah aku menyampaikan kabar gembira ini kepada manusia." Beliau bersabda, "Jangan sampaikan kepada mereka karena akan membuat mereka bersandar (sehingga tidak mau beramal)."⁴¹

Hadist diatas menjelaskan bahwa Allah SWT menciptakan kita dengan meminta haknya kepada hambanya untuk mnyembahnya dan tidak menyekutukannya dengan yang lainnya. Dan Allah juga menjanjikan hak hamba dari Allah SWT dengan memberikan segala yang

⁴¹ HR. Bukhari no. 128 dan Muslim no. 32

diperlukan hamba-Nya, serta yang tidak akan memberikan azab kepada orang-orang yang tidak menyekutukannya. Dari hak ini lah, juga menyangkut kepada kewajiban hamba kepada Allah SWT dengan melakukan ibadah dengan seikhlas-ikhlasnya.

- 3) Harus mengetahui bahwa setiap orang tidak diperbolehkan untuk cepat merasa puas atas apa yang telah dicapai.⁴²

Pada tahap ketiga ini, konseli diberikan nasehat bahwasannya sebagai manusia hendaknya tidak cepat merasa puas dengan pencapaian yang telah didapatkan, dan juga sebagai manusia hendaknya juga terus mencari ilmu yang bermanfaat agar dapat merubah nasibnya, seperti firman Allah yang berbunyi :

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّن بَيْن يَدَيْهِ وَمِن خَلْفِهِ
يَحْفَظُونَهُ مِمَّن أَمَرَ اللَّهُ ^{قُل} إِنَّ اللَّهَ لَا
يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا
بِأَنفُسِهِمْ ^{قُل} وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا
فَلَا مَرَدَّ لَهُ ^ج وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِّن
وَالٍ

⁴² Ika Atmala Sari. Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja Di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara). Skripsi Bimbingan Konseling Islam Uin Sunan Ampel Surabaya. 41-42.

Artinya : Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.⁴³

3. Konsep Diri

a. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri adalah bagaimana cara seseorang memandang dirinya sendiri tentang siapa dia, apa peran yang dilakuakn dilingkungan serta apa yang menjadi keinginannya. Stuart dan Laraia menjelaskan bahwa konsep diri ialah cara orang menilai, merasakan, berperilaku dan meyakini dirinya sendiri yang dapat mempengaruhi bersosialisasi dengan orang lain.⁴⁴

Mead memaparkan konsep diri merupakan penilaian, perasaan, pandangan individu terhadap dirinya sendiri yang ditimbulkan dari interaksi sosial. Tingkah laku yang ditimbulkan di lingkungan sesuai dengan konsep diri yang

⁴³ Al-Qur'an. Surat Ar-Ra'd: 11.

⁴⁴ Laila Maharani, Tika Ningsih. *Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Dalam Menangani Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik*. Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal) Diakses Pada 20 Oktober 2020. <http://103.88.229.8/Index.Php/Konseli/Article/View/1453>

dimiliki.⁴⁵ Seifert Hofnung menerangkan konsep diri sebagai pemahaman tentang diri sendiri. Berbeda pandangan dengan Santrock yang menjelaskan tentang konsep diri itu sebagai evaluasi diri tentang suatu bidang tertentu yang ada pada diri sendiri.

Sementara itu, Atwater menyebutkan bahwa konsep diri adalah semua yang berhubungan dengan dirinya sendiri baik dari segi keyakinan, perasaan, atau nilai-nilai tentang body image, ideal self, social self.⁴⁶

b. Macam-macam Konsep Diri

Konsep diri terbagi menjadi 2 macam yakni, konsep diri positif dan konsep diri negatif yang diuraikan sebagai berikut :

1) Konsep diri positif, dapat ditunjukkan dengan adanya penerimaan diri yang baik. Seseorang yang mengenal dan memahami tentang dirinya dengan baik, maka jika dirinya mengetahui berbagai macam variasi yang dimiliki bisa menerimanya dengan baik. Sehingga pandangan dan penilaian terhadap dirinya menjadi positif dan apa adanya.

2) Konsep diri negatif, terbagi menjadi dua pandangan, yaitu:

a) Pandangan individu terhadap dirinya sendiri yang terjadi dengan tidak teratur. Seseorang tersebut benar-benar tidak mengetahui jati

⁴⁵ Hairina Novilita, Suharnan. *Konsep Diri Adversity Quotient Dan Kemandirian Belajar Siswa*. Jurnal Psikologi Volume 8 No. 1, 2013. 621.

⁴⁶ Muhammad Fikri Fuadillah. *Konseling Islam Dengan Terapi Naratif Dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif Seorang Siswi Smp Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo*. 63.

dirinya, potensi yang dimiliki serta tidak adanya rasa berharga di dalam kehidupannya.

- b) Pandangan individu tentang dirinya terlalu teratur. Kejadian ini, seperti halnya adanya suatu penyimpangan dalam menjalani kehidupan sebelumnya, contohnya seperti cara mendidik orang tuanya yang membuat sang anak merasa memang tepat hidup seperti saat ini.⁴⁷

c. Ciri-ciri Konsep Diri

1) Adapun ciri- ciri konsep diri positif :

- a) Dapat menerima keadaan dirinya, beserta kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.
- b) Tidak mudah tertekan dan cemas atas kritikan baru tentang dirinya.
- c) Yakin dengan yang ada pada dirinya, kuat terhadap prinsip hidupnya.
- d) Mampu melakukan suatu hal tanpa merasa takut bersalah.
- e) Dapat mencari solusi dari setiap masalah yang sedang dihadapi.
- f) Tidak mudah marah dengan kritikan.
- g) Merasa sama dengan orang lain, tidak .

2) Adapun ciri-ciri dari konsep diri negatif ialah:

- a) Mudah tersinggung dengan kritikan.
- b) Sulit mengatur emosi.
- c) Responsif terhadap pujian.
- d) Mudah mengeluh, dan mencela orang lain.
- e) Merasa tidak disenangi oleh orang lain.

⁴⁷ Muhammad Fikri Fuadillah. *Konseling Islam Dengan Terapi Naratif Dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif Seorang Siswi Smp Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo*. 68-69.

- f) Merasa tidak diperhatikan, dan tidak berharga.
- g) Enggan untuk berkompetisi, dan merasa tidak mampu dalam berkompetisi.⁴⁸

d. Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

1) Faktor internal

Adapun yang mempengaruhi pembentukan konsep diri dalam diri individu, antara lain:

- a) Gambaran diri, adalah sikap seseorang dalam menilai tubuhnya. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh.
- b) Ideal diri, adalah cara orang berfikir, bertingkah laku atau berperilaku sesuai dengan standar yang ditentukan oleh dirinya sendiri.
- c) Harga diri, adalah penilaian dirinya sendiri dari hasil ideal diri yang diciptakan sudahkah memenuhi keinginan tersebut.
- d) Peranan diri, adalah perilaku seseorang yang diharapkan sesuai dengan tujuan yang diinginkan berdasarkan posisi di masyarakat.
- e) Identitas diri, adalah munculnya kesadaran akan dirinya sendiri dari seluruh aspek konsep diri. Identitas diri terus berkembang sejak masa kanak-kanak bersamaan dengan perkembangan konsep diri.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah orang lain dan kelompok rujukan (reference group).

⁴⁸ Laila Maharani, Tika Ningsih. *Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Dalam Menangani Konsep Diri Negatif Pada Peserta Didik*. 24.

a) Orang lain

Orang lain menjadi faktor yang menentukan konsep diri seseorang, hal ini dikarenakan seseorang akan merasa dihargai, dihormati, dianggap ada jika orang lain memandangnya ada dan penting keberadaannya.

b) Kelompok rujukan (reference group)

Kelompok rujukan yang dimaksudkan ialah tempat berkumpulnya seseorang yang dianutnya, misalkan suatu organisasi. Seseorang yang mengikuti kelompok rujukan tersebut pastinya memiliki nilai atau norma yang berlaku didalamnya, sehingga secara emosional dapat mempengaruhi terbentuknya konsep diri.⁴⁹

4. Hubungan Antara Muhasabah dan Konsep Diri Negatif

Perilaku individu dipengaruhi oleh banyak hal yang mendasari, baik positif maupun negatif. Konsep diri juga berperan penting dalam perilaku yang dimunculkan individu. Pembentukan konsep diri yang positif dapat mempengaruhi perilaku individu dengan lingkungannya. Perilaku individu muncul sesuai dengan bagaimana cara dia memandang dirinya sendiri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, jika dirinya memandang memiliki banyak kemampuan maka perilakunya akan menunjukkan kemampuannya dan begitu pun dengan sebaliknya.

⁴⁹ Muhammad Fikri Fuadillah. *Konseling Islam Dengan Terapi Naratif Dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif Seorang Siswi Smp Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo*. 66-68.

Bantuan yang dapat diberikan oleh konselor kepada konseli yang sedang membentuk konsep diri negatif menjadi positif ialah menggunakan teknik muhasabah. Muhasabah adalah intropeksi, mawas, atau meneliti diri pada setiap perilaku yang telah dilakukan.⁵⁰ Dalam proses pelaksanaan muhasabah ini berkaitan untuk mengubah pandangan diri seseorang yang awalnya negatif menjadi positif atas dirinya sendiri dengan mengamati setiap perilaku yang telah dilakukan, dan atas nikmat-nikmat Sang Pencipta yang telah diberikan.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Menanamkan Kedisiplinan Pada Seorang Siswa Yang Sering Terlambat Di Smpn 13 Surabaya

Oleh : Alif Puji Ningrum Isa Hamidiyah

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Tahun : 2019

Skripsi diatas membahas penelitian tentang kedisiplinan pada siswa di salah satu SMPN dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Persamaan yang sama yakni sama-sama menggunakan teknik muhasabah dan menggunakan penelitian kualitatif. Perbedaan yang ada pada fokus masalahnya, penelitian

⁵⁰ Ainul Mardziah Binti Zulkifli. “Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya’ Ulumiddin)”, Skripsi, Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2018, 9.

ini fokus pada kedisiplinan siswa, sedangkan penulis fokus pada konsep diri negatif pada remaja akhir.

2. Konsep Diri Dan Kebermaknaan Hidup Pada Remaja Di Panti Asuhan

Oleh : Kharisma Nail Mazaya dan Ratna Supradewi
Jurusan : Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Tahun : 2011

Jurnal diatas membahas konsep diri dan kebermaknaan hidup pada remaja dengan menggunakan metode kuantitatif. Persamaan penelitian ini dengan penulis yakni pada fokus konsep diri serta subjek pada remaja. Perbedaan yang ada yakni pada metode penelitian yang dilakukan, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sedangkan penulis menggunakan kualitatif.

3. Penanggulangan Perilaku Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency) Melalui Muhasabah Diri Kelas X di Madrasah Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta

Oleh : Iqbal Syafri

Jurusan : Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Tahun : 2011

Sriksi diatas membahas proses penanggulangan perilaku kenakalan remaja dengan metode kualitatif. Persamaan yang ada terletak pada teknik yang diberikan yakni teknik muhasabah, subjek penelitian juga sama apada remaja dan metode penelitian yang digunakan juga sama yakni metode penelitian kualitatif. Adapun perbedaan yakni pada fokus masalahnya, penelitian diatas dengan kasus kenakalan remaja, sedangkan penulis dengan kasus konsep diri negatif.

4. **Konseling Islam Dengan Terapi Naratif Dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif Seorang Siswi Smp Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo**

Oleh : Muhammad Fikri Fuadillah

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Tahun : 2019

Sripsi diatas membahas konsep diri negatif dengan metode penelitian kualitatif dengan terapi naratif. Persamaan penelitian diatas yakni pada fokus masalah dan metode penelitian yang digunakan. Sedangkan perbedaan yang ada yakni pada teknik dan terapi yang diberikan pada proses konseling, penelitian diatas menggunakan terapi naratif, penulis menggunakan teknik muhasabah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu aktivitas ilmiah yang hasil penelitiannya berupa deskripsi, kemudian pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan diperoleh sesuai dengan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data tersebut dapat berupa suatu gambar, foto, atau catatan-catatan kecil.⁵¹

Jenis penelitian yang dipilih yakni studi-kasus. Dalam penelitian studi kasus ini adalah eksplorasi dari sistem terikat atau sebuah kasus atau banyak kasus dari waktu ke waktu melalui pengumpulan data mendalam dan mendetail yang melibatkan sumber-sumber informasi yang banyak dengan konteks yang kaya. Dengan melakukan tahapan penelitian secara mendalam.⁵²

B. Objek Penelitian

Sasaran yang menjadi subjek penelitian merupakan remaja akhir berusia 21 tahun yang berjenis kelamin perempuan bernama Lili (nama samaran). Subjek penelitian disamarkan namanya demi menjaga kerahasiaan, yang juga termasuk dalam salah satu asas konseling yang perlu dilakukan dalam proses konseling. Lokasi penelitian dilakukan secara offline

⁵¹ Abdul Manab. *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif*. (Yogyakarta: Kalimedia, 2015). 4.

⁵² Abdul Manab. *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif*. 70.

dirumah konseli yang bertempat di Desa Keret Kecamatan Krembung, Kabupaten Sidoarjo.

C. Jenis dan Sumber Data

Data yang didapat pada penelitian ini berupa deskriptif dari suatu penjelasan atau informasi yang didapat. Adapun jenis data pada penelitian :

a. Data Primer

Data primer merupakan data berupa teks hasil wawancara dan diperoleh memulai wawancara dengan informan yang sedang dijadikan sampel dalam penelitiannya. Data dapat direkam atau dicatat oleh peneliti.⁵³ Kemudian dalam arti lain data primer yaitu “data yang diambil dari sumber data primer atau sumber pertama di lapangan”. Data primer ialah data yang diperoleh dari hasil wawancara dan pengisian kuesioner yang dilakukan kepada sumber pertama baik secara individu atau perorangan atau secara berkelompok.⁵⁴

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari sumber kedua atau yang disebut dengan sumber sekunder.⁵⁵ Data sekunder ialah data yang didapatkan oleh peneliti dari membaca suatu penelitian terdahulu atau melihat dan mendengarkan, sehingga data yang diperoleh sudah tersedia sebelumnya.⁵⁶

⁵³ Jonathan Sarwono. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. (Yogyakarta:Graha Ilmu, 2006). 209.

⁵⁴ Abdul Manab. *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif*. 202.

⁵⁵ Abdul Manab. *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif*. 202.

⁵⁶ Jonathan Sarwono. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. 209.

D. Tahap-tahap Penelitian

Tahapan penelitian ini peneliti menggunakan tiga tahapan yaitu :

a. Tahap Pra Lapangan

Pada tahap ini peneliti mulai menyusun sebuah rancangan penelitian, memilih lokasi dan subjek yang sesuai dengan penelitian yang telah dilaksanakan , dan menyiapkan segala kebutuhan yang diperlukan dilapangan.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini mulailah konselor membangun hubungan dengan konseli sekaligus membangun kepercayaan, kemudian menggali informasi secara mendalam baik dengan konseli, maupun dengan *significant other* konseli, melakukan observasi mengenai perilaku konseli dan lingkungannya, dan mendokumentasikan data yang didapat.

c. Tahap Analisis Data

Data yang telah didapatkan di lapangan disusun sesuai dengan proses dan hasilnya. Dalam menyajikan data tersebut dideskripsikan dengan sebenar-benarnya. Kemudian menganalisis data tersebut.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi ialah melakukan pencatatan secara sistematis kejadian-kejadian, perilaku, obyek-obyek yang dilihat dan hal-hal lain yang diperlukan dalam mendukung penelitian yang sedang

dilakukan.⁵⁷ Teknik ini dilakukan hanya dengan cara mengamati dan tidak melakukan percakapan dengan individu yang sedang diamati.⁵⁸ Teknik ini merupakan teknik yang sangat diperlukan bagi konselor untuk mengetahui segala yang dilakukan konseli untuk penggalan data.

b. Wawancara

Sugiono memaparkan wawancara adalah pertemuan serta percakapan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih dengan tujuan bertukar informasi dan ide melalui suatu tanya jawab. Dengan melakukan wawancara, peneliti akan mendapatkan suatu informasi yang belum tentu didapatkan pada saat melakukan observasi, informasi yang mendalam ini dapat diinterpretasikan dengan baik dan benar.⁵⁹

Dari wawancara inilah akan didapatkan sebuah informasi mengenai permasalahan yang terjadi, identitas dari konseli. Dan wawancara ini dapat kita lakukan langsung terhadap konseli atau orang yang disekitarnya. Dalam proses wawancara ini, peneliti mendapatkan identitas konseli, permasalahan yang dialami, kondisi keluarga dan lingkungan. Sebelum melakukan wawancara, peneliti menyiapkan pedoman pertanyaan yang akan diajukan kepada konseli dan signifikan other.

⁵⁷ Jonathan Sarwono. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. 224.

⁵⁸ Mohamad Thohir, *Appraisal Dalam Bimbingan Dan Konseling : Teknik Non Tes*, 40

⁵⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: Alfa Beta, 2009), 77

c. Dokumentasi

Dokumentasi diperlukan untuk mengumpulkan data yang berupa foto, video, rekaman ketika melakukan konseling atau penganglian data.

F. Teknik Validitas Data

Validitas data merupakan teknik yang sangat menentukan pada penelitian kualitatif untuk mendapatkan validitas data yang baik. Di dalam penelitian ini menggunakan triangulasi. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan waktu.⁶⁰ Teknik ini dibagi menjadi empat, yaitu:

a. Triangulasi data

Pada triangulasi data berbagai sumber data yang diapat seperti hasil wawancara, hasil observasi, serta melakukan wawancara dengan konseli dan *significant other*, hal ini dilakukan untuk mendapatkan kevalidan data yang diperoleh.

b. Triangulasi pengamat

Pada tahap ini, diperlukannya pengamat dari luar selain dari peneliti, yakni dosen pembimbing. Dosen pembimbingan bertindak sesuai pengamat untuk bisa memberikan koreksi, kritik, saran kepada peneliti dalam melakukan penelitian dan penulisan.

c. Triangulasi teori

Dalam hal ini peneliti menggunakan berbagai teori yang beragam dengan tujuan untuk bisa memastikan data yang telah diperoleh dilapngan bisa terkumpul dan bisa memenuhi syarat.

⁶⁰ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), 369

d. Triangulasi metode

Dalam hal ini peneliti menggunakan berbagai metode untuk meneliti suatu hal seperti wawancara dan metode observasi. Peneliti menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi.

G. Teknik Analisis Data

Dalam analisis data hasil data dari penelitian yang telah terkumpul kemudian dianalisis dengan analisis deskriptif. Teknik ini digunakan untuk menentukan, menafsirkan serta menguraikan data yang bersifat kualitatif. Analisis data deskriptif kualitatif, yaitu cara menjelaskan atau mendeskripsikan suatu kejadian atau fenomena yang didapatkan peneliti dengan menunjukkan bukti-bukti yang diperoleh.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif komperatif. Teknik analisis deskriptif komperatif ialah teknik analisis data yang digunakan untuk membandingkan suatu teori dengan data diperoleh serta praktik lapangan yang dilakukan peneliti. Teknik ini bertujuan untuk mencari jawaban secara mendasar mengenai sebab akibat munculnya fenomena atau masalah tersebut. selain itu, teknik ini juga bertujuan untuk mengetahui kondisi subjek sebelum dan setelah melakukan terapi relaksasi dengan teknik desensitisasi sistematis.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Adapun penelitian ini dilakukan di tempat tinggal konseli di desa Keret kecamatan Krembung Kabupaten Sidoarjo. Lingkungan tempat tinggal konseli ini dapat dibilang lingkungan yang ramah, bersih dan status sosial menengah keatas.

2. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Konseli merupakan remaja akhir berusia 20 tahun, berjenis kelamin perempuan yang bertempat tinggal di desa Keret kecamatan Krembung kabupaten Sidoarjo. Konseli tinggal bersama ayah kandung dan ibu tirinya.⁶¹

Tabel 4.1
Identitas Konseli

1.	Nama	Lili (nama samaran)
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Tempat, tanggal lahir	Sidoarjo, 5 Mei 2000
4.	Agama	Islam
5.	Suku	Jawa
6.	Kewarganegaraan	Indonesia
7.	Pendidikan	Mahasiswa
8.	Alamat	Ds. Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo

⁶¹ Hasil Kuisoner Oleh Konseli Pada Tanggal 5 Desember 2020

9.	Hobi	-
10.	Cita-cita	-
11.	Bakat	-

b. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak broken home sejak 2016 lalu. Konseli merupakan anak kedua dari dua bersaudara dari pernikahan ayahnya yang pertama. Pada tahun 2018 ayah konseli memutuskan untuk menikah lagi, ibu konseli juga menikah lagi di tahun 2017. Saat ini konseli tinggal bersama ayah kandung dan ibu tirinya. Kakak konseli tinggal bersama ibu kandungnya. Keluarga konseli hidup sederhana, dan berkecukupan.⁶²

c. Latar Belakang Pendidikan

Riwayat pendidikan konseli dapat dilihat pada tabel berikut :⁶³

Tabel 4.2
Riwayat Pendidikan Konseli

No.	Tingkat Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Keluar
1.	TK Dharma Wanita Janti Tulangan	2004	2006
2.	SDN Janti II	2006	2012
3.	SMP Negeri 1 Tulangan	2012	2015

⁶² Hasil Wawancara Dengan Konseli Pada Tanggal 10 Desember 2020

⁶³ Hasil Kuisoner Oleh Konseli Pada Tanggal 5 Desember 2020

4.	SMK Kesehatan Darussalam Tulangan	2015	2018
5.	STIKES Bina Sehat Mojokerto	2018	Sekarang

d. Latar Belakang Ekonomi

Dulu ayah konseli merupakan seorang karyawan di salah satu pabrik di Sidoarjo, kemudian ayah konseli mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). Kemudian untuk menghidupi konseli, ayah konseli membuat toko sembako di rumahnya. Keadaan perekonomian yang merendahkan, untuk biaya pendidikan konseli ditanggung oleh ibu kandungnya yang kebetulan lancar di usaha rias pengantin.

Di tahun 2021 awal lalu, ibu tiri konseli juga sudah berhenti bekerja karena sudah melewati batas usia yang sudah ditentukan oleh pabrik. Namun, perekonomian keluarga konseli sudah bisa dibilang stabil dan berkecukupan.

e. Latar Belakang Sosial

Hubungan sosial konseli dengan lingkungan rumah, dibilang tidak terlalu dekat. Hal ini dikarenakan konseli menutup diri dengan lingkungannya, karena awalnya merasa malu dengan keadaan keluarganya yang tidak harmonis. Setelah itu, konseli juga merasa bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan bersosialisasi dengan tetangganya. Konseli juga tidak memiliki banyak teman, dari masa sekolah hingga dibangku perkuliahan. Dan konseli pun mengikuti kegiatan

sekolah atau perguruan tinggi diajak oleh teman konseli bukan keinginannya sendiri.

3. Deskripsi Masalah Konseli

Keunikan yang dimiliki masing-masing individu, merupakan sudah menjadi ciri khas yang ada di setiap individu. Hal itu, tidak dapat disamakan satu dengan lainnya. Namun setiap individu memiliki pandangan serta penilaian terhadap dirinya sendiri baik secara positif maupun negatif. Pandangan setiap individu terhadap dirinya sendiri ini dapat mempengaruhi perilakunya di lingkungan sekitarnya. Pandangan atas diri sendiri dapat dikatakan sebagai konsep diri.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti pertama kali terhadap konseli, peneliti mendapati konseli yang tidak percaya diri, tertutup terhadap orang lain apalagi dengan orang baru, konseli merasa bahwa dirinya tidak memiliki suatu hal yang dapat diunggulkan dari dirinya. Saat berbincang-bincang konseli berulang kali mengatakan bahwa dirinya tidak memiliki keunikan, kelebihan bahkan tidak tahu hidupnya kedepannya seperti apa.

Dari data yang terkumpul, peneliti menjumpai permasalahan yang sedang dialami konseli. Dengan berbagai pertimbangan, masalah yang sedang dialami konseli bisa dilakukan intervensi. Kesanggupan peneliti dalam mengintervensi maka, peneliti menentukan pokok masalah yang berkaitan dengan konsep diri negatif pada konseli. Adapun dari ciri-ciri konsep diri negatif pada konseli :

- a) Tidak percaya diri
- b) Merasa tidak memiliki potensi diri
- c) Merasa tidak berharga

- d) Tidak bisa bersosialisasi
- e) Tidak memiliki tujuan hidup

Dengan ini, konseli perlu mengubah konsep diri negatifnya menjadi positif, konseli perlu mengetahui dan memahami dirinya sendiri, sehingga konseli mampu menerima keadaan dan mampu menentukan tujuan hidupnya.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Menangani Konsep Diri Negatif Pada Remaja Akhir Di Desa Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo

Konseling Islam dengan teknik muhasabah bagi individu yang memiliki konsep diri negatif mampu mengubah pandangan dan penilaian terhadap dirinya yang mulanya negatif menjadi positif. Sehingga konseling Islam dengan teknik muhasabah bagi konseli dapat merubah pandangan dan penilaiannya terhadap dirinya sehingga menjadikan dirinya lebih berharga.

Sebelum melakukan proses konseling Islam dengan teknik muhasabah dilakukan, peneliti telah melakukan pendekatan terhadap konseli agar konseli percaya dan terbuka terhadap peneliti. Pendekatan ini dilakukan untuk mempermudah proses konseling serta mendapatkan informasi mengenai konseli. Setelah itu konseling Islam dengan teknik muhasabah untuk menangani konsep diri negatif dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Identifikasi Masalah

Dalam proses identifikasi masalah peneliti melalui wawancara kepada konseli, ayah konseli,

teman dekat konseli, serta tetangga konseli. Setelah mendapatkan dan mengumpulkan data-data dari konseli dan *significant others*, peneliti dapat mengetahui permasalahan yang dialami konseli. Hal ini dapat dilihat dari perilaku konseli yang tidak percaya diri, tertutup dengan lingkungan sekitarnya. Konseli juga mengatakan bahwa dirinya tidak memiliki keunikan, tidak memiliki kelebihan, tidak berharga, dan tidak memiliki tujuan hidup.

Ayah konseli mengatakan bahwa konseli dari kecil memang lebih senang bermain sendiri dirumah dibanding bermain dengan teman-teman sebayanya. Saat sekolah atau di TPQ pun konseli hanya memiliki sedikit teman. Ditambah lagi, memasuki usia remaja konseli keluarga kita mengalami banyak masalah. Hal itu semakin membuat konseli semakin menutup diri dari lingkungan.⁶⁴

Pepy (nama samaran) teman dekat konseli yang juga sebagai *significant others* dalam konseling ini. Menurutnya konseli anak yang amat sangat baik, nurut sama orang tuanya, meskipun sikapnya dingin atau kaku. Namun konseli sangat menyayangi keluarganya, walaupun sering kali mengatakan bahwa dirinya tidak berharga dikeluarga sampai orang tuanya bercerai dan menikah lagi. Menurut Pepy, konseli juga selalu tidak percaya diri atas kemampuan yang dimiliki, sering berkata dirinya tidak punya kemampuan apa-apa.⁶⁵

⁶⁴ Hasil Wawancara Dengan Ayah Konseli Pada 13 Desember 2020

⁶⁵ Hasil Wawancara Dengan Teman Konseli Pada 19 Desember 2020

Hasil wawancara dengan tetangga konseli, didapatkan informasi bahwa konseli seorang anak yang pediam, tidak banyak bicara, bahkan sekedar menyapa saja hanya kepada orang-orang yang dikenal saja. Namun konseli sangat rajin membantu orangtuanya dari jualan, pekerjaan rumah dan lain-lain. Konseli juga sangat nurut sama orang tuanya.⁶⁶

Peneliti sendiri melihat konseli anak yang baik, sopan dan menyayangi keluarganya. Ketika membahas soal dirinya konseli langsung berubah raut wajahnya dan tidak mau banyak bicara. Sesekali konseli menghela nafas yang panjang saat peneliti menanyakan perihal kepribadiannya, bakat minat, pendidikan yang sedang ditempuh. Hal ini dikarenakan konseli tidak percaya diri, tidak mengetahui kemampuan atau kelebihan yang dimilikinya, serta merasa tidak berharga dikelurga dan dimasyarakat.⁶⁷

b. Diagnosis

Dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan peneliti kepada konseli dan *significant others*, maka peneliti mendapatkan gejala-gejala yang dialami konseli sebagai tanda konseli memiliki konsep diri negatif sebagai berikut:

- 1) Tidak percaya diri
- 2) Menutup diri dengan lingkungan
- 3) Merasa tidak berharga
- 4) Merasa tidak memiliki kemampuan
- 5) Tidak memiliki tujuan hidup yang pasti

c. Prognosis

⁶⁶ Hasil Wawancara Pada Tetangga Konseli Pada 15 Desember 2020

⁶⁷ Hasil Wawancara Dan Observasi Pada 5 Desember- 20 Desember 2020

Setelah mengetahui permasalahan yang telah dialami konseli, tahap selanjutnya menentukan solusi atau terapi yang akan diberikan kepada konseli. Kesesuaian dengan permasalahan yang ada, pada langkah prognosis ini konselor menentukan jenis solusi atau terapi yaitu menggunakan teknik muhasabah.

Terapi ini diberikan dengan tujuan untuk menangani konsep diri negatif yang dialami konseli. Dalam pemberian terapi dengan berbagai pertimbangan diantaranya waktu, kemampuan peneliti, dan kesanggupan konseli menjalankan proses konseli. Pada teknik muhasabah konselor melakukan beberapa langkah dalam konseling ini, diantaranya :

1) Membandingkan atas kenikmatan yang Allah berikan dengan keburukan yang telah dilakukan.

Tahap ini merupakan tahap awal dalam proses muhasabah,. Konseli diajak untuk membandingkan kembali kenikmatan-kenikmatan yang telah Allah berikan dengan keburukan yang dilakukan selama ini. Sesuai dengan firman Allah SWT yang berbunyi :

وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا ۗ إِنَّ اللَّهَ
لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ

Artinya : Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah SWT, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah

benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.⁶⁸

Ayat tersebut menerangkan bahwa kenikamatan yang telah berikan kepada hambanya tidaklah terhitung, Allah memberikan kenikamatan kepada semua hambanya tanpa terkecuali. Allah mengampuni dan menyangi semua hambanya. Sehingga hendaknya kita sebagai hambanya selalu mengucapkan *syukur alhamdulillah* atas apa yang telah berikan kepada kita, maka kenikamatan yang berikan Allah akan bertambah. Sesuai dengan firman Allah SWT pada surat Al-Qamar ayat 35 yang berbunyi :

بِعَمَّةٍ مِّنْ عِنْدِنَا ۗ كَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ شَكَرَ

Artinya: sebagai nikmat dari Kami. Demikianlah Kami memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.⁶⁹

- 2) Harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban sebagai hamba Allah SWT.

Pada tahap kedua ini, konseli diajak untuk membedakan haknya sebagai hamba Allah serta kewajibannya sebagai hamba Allah. Hal ini, kita sebagai hambanya berhak menyembahnya dan tidak menyekutukan Allah SWT seperti hadits dibawah ini :

⁶⁸ Al-Qur'an. Surat An-Nahl: 18.

⁶⁹ Al-Qur'an. Surat Al-Qomar: 35.

وَعَنْ مُعَاذِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: كُنْتُ رِدْفَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى حِمَارٍ فَقَالَ لِي: «يَا مُعَاذُ، أَتَدْرِي مَا حَقَّ اللَّهُ عَلَيَّ عِبَادِهِ، وَمَا حَقُّ الْعِبَادِ عَلَى اللَّهِ؟»، قُلْتُ: اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ، قَالَ: «حَقُّ اللَّهِ عَلَيَّ يُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا، الْعِبَادِ أَنْ يَعْبُدُوهُ وَلَا وَحَقُّ الْعِبَادِ عَلَى اللَّهِ أَنْ لَا يُعَذِّبَ مَنْ لَا يُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا»، قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَفَلَا أُبَشِّرُ النَّاسَ؟ قَالَ: «لَا تُبَشِّرْهُمْ، فَيَتَّكِلُوا

Artinya : Dari Mu'adz radhiyallahu 'anhu ia berkata, "Aku pernah dibonceng oleh Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam di atas seekor keledai, lalu Beliau bersabda, "Wahai Mu'adz, tahukah kamu apa hak Allah yang wajib dipenuhi hamba-hamba-Nya, dan apa hak para hamba yang pasti dipenuhi Allah?" Aku menjawab, "Allah dan Rasul-Nya lebih mengetahui." Beliau bersabda, "Hak Allah yang wajib dipenuhi para hamba adalah hendaknya mereka menyembah-Nya saja dan tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu, dan hak para hamba yang pasti dipenuhi Allah adalah, bahwa Dia tidak akan mengazab orang yang tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun." Aku pun berkata, "Wahai Rasulullah, bolehkah aku menyampaikan kabar gembira ini

kepada manusia.” Beliau bersabda, “Jangan sampaikan kepada mereka karena akan membuat mereka bersandar (sehingga tidak mau beramal).”⁷⁰

Hadist diatas menjelaskan bahwa Allah SWT menciptakan kita dengan meminta haknya kepada hambanya untuk mnyembahnya dan tidak menyekutukannya dengan yang lainnya. Dan Allah juga menjanjikan hak hamba dari Allah SWT dengan memberikan segala yang diperlukan hamba-Nya, serta yang tidak akan memberikan azab kepada orang-orang yang tidak menyekutukannya. Dari hak ini lah, juga menyangkut kepada kewajiban hamba kepada Allah SWT dengan melakukan ibadah dengan seikhlas-ikhlasnya.

- 3) Harus mengetahui bahwa setiap orang tidak diperbolehkan untuk cepat merasa puas atas apa yang telah dicapai.⁷¹

Pada tahap ketiga ini, konseli diberikan nasehat bahwasannya sebagai manusia hendaknya tidak cepat merasa puas dengan pencapaian yang telah didapatkan, dan juga sebagai manusia hendaknya juga terus mencari ilmu yang bermanfaat agar dapat merubah nasibnya, seperti firman Allah yang berbunyi :

⁷⁰ HR. Bukhari no. 128 dan Muslim no. 32

⁷¹ Ika Atmala Sari. Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja Di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara). Skripsi Bimbingan Konseling Islam Uin Sunan Ampel Surabaya. 41-42.

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

Artinya : Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.⁷²

d. *Treatment*

Treatment yaitu langkah selanjutnya, *treatment* atau terapi merupakan langkah yang ditetapkan dalam prognosis. Langkah-langkah pelaksanaan konseling dilakukan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah yang dialami. *Treatment* yang dilakukan menentukan keberhasilan peneliti dalam memberikan bantuan.

⁷² Al-Qur'an. Surat Ar-Ra'd: 11.

Peneliti mengawali langkah ini dengan pertemuan bersama konseli untuk membangun hubungan yang hangat, menghilangkan kecanggungan dan membuat konseli merasa nyaman. Dengan begitu diharapkan konseli dapat terbuka dan bersedia menjalani proses konseling ini disetiap tahapannya.

Peneliti memulai *treatment* dengan teknik muhasabah sebagai berikut :

1) Membandingkan atas kenikmatan yang Allah berikan dengan keburukan yang telah dilakukan.

Pada tahap awal ini, pertemuan ketiga dengan konseli dirumah konseli sesuai dengan kesepakatan sebelumnya. Peneliti mengawali dengan menanyakan kabar, dan menanyakan kegiatan-kegiatan apa saja yang dilakukan konseli selama dirumah dengan kuliah daring ini.

Peneliti : “*gimana mbak kabarnya?*”

Konseli : “*alhamdulillah mbak baik.*”

Peneliti : “*kuliah online kan mbak, enak ya heheh. Kegiatannya selain kuliah apa mbak?*”

Konseli : “*halah mbak, kegiatan apa lo. Ya Cuma gini-gini tok. Kuliah online atau offline ya gak ngefek, aku gak ikut kegiatan apa-apa di kampus.*”

Peneliti : “*lo gak ikut kegiatan apa-apa ta di kampus? UKM, organisasi?*”

Konseli : “*Aku ya gak ngerti mbak harus ikut apa yang sesuai dengan bakatku ta apa gitu mbak heheheheh*”.

Menurut konseli, tidak ada kegiatan yang istimewa untuk dilakukannya, dan konseli

mulai membuka bahwa dirinya tidak mengetahui apa yang harus dikembangkan dari dirinya.

Dari pembukaan tersebut, peneliti mulai mengajak konseli untuk menceritakan sedikit hal yang konseli tahu tentang dirinya sendiri mulai dari hobi, bakat dan minat. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana konseli memahami dirinya sendiri dari hal yang terkecil.

Peneliti : *“oh iya kalau boleh tau hobimu apa sih? Atau kira-kira bakat apa sih yang ada dalam diri mbak yang orang lain gak tau?”*

Konseli : *“heheheheh hobiku tidur mbak. Bakat? Ya gak punya bakat apa-apa aku mbak, misal aku punya bakat pasti e aku enak mbak. Tapi aku seneng, nulis mbak ya cuma sekedar kata-kata kalau lagi ngerasain apa-apa gitu”*

Peneliti : *“wah, bagus dong. Itu kalau dikembangkan bisa jadi bakat yang menghasilkan sebuah karya menarik mbak. Gitu kok bilang gak punya bakat. Gimana kalau sekarang mbak tuliskan hal positif dan negatif yang ada pada diri mbak Lili?”*

Konseli : *“hmmmm boleh mbak.”*

Setelah sedikit hal yang konseli ceritakan. Peneliti mengajak konseli menuliskan segala hal yang ada pada diri konseli baik hal positif dan hal negatif. Hal ini ditujukan untuk mempermudah konseli menceritakan keadaannya melalui tulisan, seperti yang dikatakan konseli bahwa dia suka menulis,

dengan begitu konseli lebih mudah untuk mengungkapkannya.

Dari hasil yang konseli tuliskan ada beberapa yang konseli sebutkan, namun konseli menuliskan banyak hal negatif daripada hal positif yang ada pada diri konseli. Selanjutnya peneliti menanyakan hal-hal apa saja yang disyukuri dalam hidupnya.

Peneliti : *“menurut mbak, saat ini bersyukur tentang apa?”*

Konseli : *“ya aku bersyukur mbak dikasih umur panjang, diberi kesehatan, dan orang tua yang masih menemani sampai sekarang.”*

Peneliti : *“apa hanya itu rasa syukur mbak Lili atas nikmat dari Allah SWT?”*

Konseli : *“iya, lalu apa lagi mbak?”⁷³*

Disinilah peneliti mulai menyadari akan sebuah nikmat yang Allah SWT berikan terhadap dirinya tidak hanya sekedar umur panjang, kesehatan serta orang tua yang masih menemani. Nikmat yang lain Allah SWT berikan antara lain kemampuan-kemampuan yang dimiliki, kelemahan yang dimiliki setiap individu juga patut disyukuri.

Setelah memberikan sedikit gambaran tentang nikmat Allah SWT yang diberikan kepada umatnya, peneliti mengajak konseli untuk menuliskan kegiatan apa saja yang dilakukan konseli selama 1 minggu kedepan dari mulai bangun tidur hingga tidur kembali. Hal ini

⁷³ Proses Pelaksanaan Konseling Pada 23 Desember 2020

dilakukan untuk mengetahui sejauh mana konseli dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya atau memunculkan hal positif yang ia miliki.

- 2) Harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban sebagai hamba Allah SWT.

Pada langkah kedua ini merupakan pertemuan ke empat dengan konseli, tempat pelaksanaannya tetap dilakukan di rumah konseli. Konselor menanyakan kabar konseli, dan *meriview* tahap terapi sebelumnya yang telah dilakukan satu minggu yang sebelumnya. Peneliti pun melihat hasil kegiatan yang dilakukan konseli sesuai dengan kesepakatan sebelumnya. Dari hasil itu, konseli menuliskan kegiatan rutin seperti membantu orang tua, sholat, dan lain sebagainya.

Peneliti : *“apakah tidak ada kegiatan diluar rumah yang dilakukan oleh konseli, seperti bersosialisasi dengan tetangga walau hanya berbincang-bincang di teras rumah atau pergi bersama teman-temannya?”*

Konseli : *“hehehe buat apa mbak, trus apa yang saya obrolakan sama tetangga-tetangga saya. Saya juga gak punya banyak teman mbak, ya cuma pepy itu aja jarang kalau pepy ngajak baru kita main bareng.”*

Peneliti : *“mbak Lili, kita kan makhluk sosial alangkah lebih baik kalau kita juga membangun hubungan baik dengan orang lain. Ya kita mengingat bahwa*

kita juga butuh orang lain, baik dengan tetangga, teman, bahkan juga bukan orang yang belum kita kenal.”

Konseli : *“hmmmm, iya mbak.” (menundukkan wajahnya)*

Peneliti : *“oh iya, mbak Lili gak kepingin ta buat mengembangkan tulisan-tulisan yang biasanya dibuat?”*

Konseli : *“gak tau juga sih mbak.”*

Peneliti : *“kalau seandainya nih, tulisan-tulisan itu bisa dijadikan buku apa mbak Lili gak bangga sama hasil karyanya? Ya contoh ni, penulis di blog atau di aplikasi novel dan sejenisnya kan banyak mbak sekarang. Kenapa mbak Lili gk nyoba? Mengembangkan potensi yang dimiliki bisa membawa kita kejalan yang positif mbak, jadi punya kegiatan yang bermanfaat, malah kalau bisa menghasilkan finansial kan malah sangat menguntungkan mbak.”*

Konseli : *“tapi tulisan saya gak sebagus itu mbak. Saya minder, gak percaya diri sama tulisan saya.”⁷⁴*

Disini peneliti mengingatkan konseli tentang kewajiban-kewajiban yang hendaknya dilakukan sebagai umat Allah SWT, kewajiban ini tidaklah hanya tentang kewajiban patuh kepada sang pencipta. Namun sebagai manusia kita juga diwajibkan untuk membangun

⁷⁴ Proses Pelaksanaan Konseling Pada 30 Desember 2020

hubungan baik dengan sesama manusia seperti yang dijelaskan pada surat :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى
وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ
أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَنْفُسُكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya : Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsadan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.⁷⁵

Selanjutnya peneliti juga mengatakan kepada konseli bahwa perlunya mengembangkan potensi yang ada pada diri konseli, hal itu juga merupakan kewajiban sebagai umat Allah SWT. Hal ini juga diperkuat dengan hadits:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صلى
الله عليه وسلم- « الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ
وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي
كُلِّ خَيْرٍ أَحْرَصٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنَ
بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ

⁷⁵ Al-Qur'an, Surah Al-Hujurat Ayat 13

لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذًّا وَكَذًّا. وَلَكِنْ قُلُّ قَدْرٌ
اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ
الشَّيْطَانِ

Artinya: Diriwayatkan dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, “Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada seorang mukmin yang lemah. Namun, keduanya memiliki keistimewaan masing-masing. Berusahalah semaksimal mungkin untuk menggapai hal-hal yang bermanfaat untukmu! Mintalah pertolongan kepada Allah dan janganlah menjadi orang yang lemah! Jika ada suatu musibah yang menimpamu, janganlah engkau katakan: “seandainya aku lakukan hal lain (selain yang aku lakukan tadi), maka aku akan begini dan begitu”! Namun katakanlah: “hal tersebut merupakan bagian dari takdir yang Allah telah tentukan dan Allah telah melakukan apa yang Ia kehendaki”. Ketahuilah bahwa berandai-andai itu memberi peluang kepada syetan untuk memainkan perannya.” (HR. Muslim no. 6945, Imam Ahmad no. 8777 dan 8815, Ibnu Majah no. 79 dan 4168, Nasai no. 10457, Ibnu Hibban, Baihaqi, dan lainnya)

Telah dijelaskan oleh hadits diatas, bahwa kita sebagai makhluk hidup yang diciptakan Allah SWT dengan sebaik-baiknya, manusia diciptakan dengan kelemahan dan juga dengan keistimewaan masing-masing. Allah SWT memerintahkan umatnya untuk memaksimalkan

dan memanfaatkan potensi yang dipunya oleh setiap manusia.

- 3) Harus mengetahui bahwa setiap orang tidak diperbolehkan untuk cepat merasa puas atas apa yang telah dicapai.

Di tahap terakhir ini, peneliti kembali menanyakan kabar dan menanyakan sejauh mana proses konseling yang telah dilakukan sebelumnya. Selanjutnya peneliti menanyakan bagaimana perasaannya atas apa saja yang telah dilakukannya selama ini, terkait dengan ketaat-ketaatnya kepada Allah SWT baik menyangkut ke dirinya terhadap Allah SWT, dirinya dengan sesama manusia, dirinya dengan dirinya sendiri.

Pertanyaan yang peneliti ajukan kepada konseli untuk membuka persepsi konseli sendiri terutama terkait dengan konsep diri konseli :

- a) Apakah selama ini konseli merasa puas untuk melakukan setiap kegiatan?
- b) Apakah selama ini konseli merasa puas dengan apa yang konseli punya seperti potensi, teman, penampilan, dan lain sebagainya?
- c) Apakah rasa puas yang konseli miliki ini, baik adanya?

Pada tahap ini, peneliti mengajak konseli untuk berfikir bahwa kita hendaknya sebagai hamba Allah SWT tidaklah baik merasa puas atas apa saja yang sudah kita lakukan, apa yang ada pada diri kita. Hendaklah kita terus menerus untuk mencari tahu, mencari hal-hal yang baru untuk kita pelajari dalam hidup ini. Peneliti juga memotivasi konseli untuk selalu mencoba hal

baru, dan tidak selalu berada pada titik ternyaman yang dia rasakan. Perlu adanya perubahan disetiap harinya, dan menambah rasa syukur disetiap harinya.⁷⁶

e. Evaluasi dan Follow Up

Pada tahap ini dilakukan disetiap pertemuan saat melakukan *treatment* atau terapi bersama konseli. Misal, pada pertemuan kedua, mengevaluasi dari pertemuan pertama terlebih dahulu barulah dilanjutkan dengan proses *treatment* lanjutannya. Dalam proses ini, peneliti menanyakan mengenai perkembangan dari proses konseling yang sedang dilakukan.

Selain itu, tahap ini akan dilakukan peneliti seterusnya hingga konseli benar-benar dapat mengubah cara pandanganya terhadap dirinya menjadi hal yang positif serta dapat menyelesaikan masalahnya sendiri nantinya.

2. Deskripsi Hasil Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Menangani Konsep Diri Negatif Pada Remaja Akhir Di Desa Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo

Setelah berbagai tahapan dalam proses konseling yang dilakukan dengan teknik muhasabah untuk menangani konsep diri negatif pada remaja akhir berjalan dengan baik. Maka hasil dari penelitian yang didapatkan adalah adanya perubahan dalam penilaian diri dari konseli. Dari kesepakatan yang telah dibuat, tujuan konseling ini untuk menangani konsep diri negatif konseli.

Sebelum melakukan konseling, konseli memandang dirinya tidak memiliki potensi, tidak ada

⁷⁶ Proses Pelaksanaan Konseling Pada 8 Januari 2021

hal yang menarik pada dirinya, hingga merasa tidak berharga dilingkungannya, tidak dapat bersosialisasi dengan lingkungannya. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti sebelum pemberian konseling.

Adapun hasil yang didapatkan dari hasil konseling ini konseli mulai mensyukuri atas dirinya sendiri baik dari kelemahan dan kelebihan yang konseli miliki, perlahan konseli mulai mau bersosialisasi dengan tetangganya dengan ikut ibu tirinya ngobrol santai diteras rumah tetangganya, menghadiri undangan karang taruna didesa, dan mulai mengembangkan potensi menulisnya walaupun sehari hanya satu kalimat.⁷⁷

Menurut ayah konseli, konseli menjadi pribadi yang lebih hangat, mulai membaur dengan tetangga dan remaja disekitar rumah. *“aku seneng mbak Lili sekarang mau main kumpul-kumpul karang taruna, ngobrol sama aku sama ibu e ya sering wesan. Gak di kamar tok ae. Aku ya wedi mbak lak Lili ngunu terus gak iso sosialisasi.”* Tetangga konseli pun mengatakan hal yang sama, *“sekarang lili sering ikut nimbrung ngobrol mbak kalau saya lagi beli ditokonya, ngobrol sama saya ya enak gak sekedar menjawab kalau saya tanya. Ikut tanya balik gitu”*.⁷⁸

Menurut teman konseli, konseli sering bercerita mengenai dirinya yang mulai menuliskan isi hatinya lewat puisi, konseli juga mengatakan bahwa dirinya itu istimewa. Konseli juga aktif ikut karang taruna, dan ketika kuliah mulai berani mengajukan

⁷⁷ Hasil Follow Up Konseli Pada Tanggal 12 Januari 2021

⁷⁸ Hasil Wawancara Dengan Ayah Konseli Dan Tetangga Konseli Pada Tanggal 19 Januari 2021

pertanyaan. Sebagaimana ungkapannya “*Lili itu sekarang jadi lebih sering beryukur mbak kalau dirinya seperti ini, gak mengeluh terus kalau dirinya itu gak pintar, gk punya potensi, dan lain-lain. Dan sekarang ikut karang taruna aktif pula*”.⁷⁹

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teori

Pada bab sebelumnya telah dijelaskan, penelitian ini menggunakan analisis deskriptif komperatif. Dimana analisis komperatif merupakan analisis data yang dilakukan dengan membandingkan sebuah teori yang sudah ada dengan keadaan yang terjadi di lapangan pada saat penelitian. Adapun tujuan dari analisis ini untuk mencari sebuah jawaban yang secara mendasar mengenai sebab akibat munculnya permasalahan.

Hasil dari analisis data selama proses konseling yang dilakukan peneliti, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi, evaluasi dan *follow up*. Data yang didapat untuk membandingkan antar teori dan praktik dilapangan. Berikut ini hasil perbandingan antar teori dan praktik dilapangan sebagai berikut :

Tabel 4.3
Perbandingan Tahapan Konseling
Berdasarkan Teori dan Praktik Lapangan

No.	Teori	Praktik Lapangan
1.	Identifikasi Masalah	Peneliti melakukan tahap identifikasi

⁷⁹ Hasil Wawancara Pada Teman Konseli Pada Tanggal 26 Januari 2021

	<p>yakni proses mengelompokkan permasalahan konseli yang telah diperoleh dari konseli ataupun <i>significant other</i> selama wawancara atau observasi, pengumpulan data didapatkan dari sumber data primer dan sekunder.</p>	<p>masalah ketika awal proses konseling. Hasil yang diperoleh dari tahap ini, konseli tidak percaya diri, tertutup, kurang bersosialisasi dengan lingkungan. Konseli menganggap dirinya tidak memiliki potensi dalam dirinya, dan merasa dirinya tidak berharga.</p>
2.	<p>Diagnosis ialah langkah untuk menetapkan latar belakang permasalahan atau faktor penyebab munculnya permasalahan yang sedang dialami konseli.</p>	<p>Dari hasil identifikasi masalah, peneliti melakukan diagnosis masalah yang dialami konseli yakni memiliki konsep diri negatif. Konseli tidak dapat menyatakan atau memandang dirinya secara positif, yang dia nyatakan hanya kekurangan sehingga konseli tidak dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.</p>
3.	<p>Prognosis merupakan langkah untuk menentukan terapi</p>	<p>Dari hasil diagnosis diatas, maka peneliti menentukan terapi atau bantuan untuk masalah</p>

	atau bantuan yang tepat digunakan dalam proses konseling untuk membantu konseli menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.	konseli berupa konseling Islam dengan teknik muhasabah untuk menangani konsep diri negatif pada konseli. Teknik muhasabah diberikan untuk konseli agar berintropeksi diri, serta dapat merubah cara berfikir tentang dirinya menjadi positif, dan mampu menemukan potensi-potensi yang dimiliki.
4.	<i>Treatment</i> yaitu pelaksanaan pemberian bantuan dari permasalahan yang telah ditentukan pada tahap prognosis.	Pada langkah ini dilakukan dirumah konseli. <i>Treatment</i> yang diberikan yakni teknik muhasabah. Tahapan yang dilakukan dalam <i>treatment</i> yaitu: 1) Membandingkan antara nikmat Allah SWT dengan keburukan yang dilakukan Peneliti mengajak konseli untuk menuliskan hal positif dan negatif yang ada pada diri konseli, kemudian menuliskan nikmat-nikmat yang telah

		<p>dia dapat dari Allah SWT, dilanjutkan dengan menuliskan kegiatan-kegiatan positif dan negatif dalam sehari-hari.</p> <p>2) Harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban sebagai hamba Allah SWT</p> <p>Peneliti melihat hasil dari tulisan kegiatan yang dilakukan sehari-hari konseli, kemudian memerikan kesadaran kepada konseli tentang kewajibannya sebagai hamba Allah SWT seperti bersyukur atas nikmat-nikmat yang diberikan Allah SWT. Serta memberi motivasi konseli untuk membangun hubungan dengan sesama manusia, mengembangkan potensi sesuai dengan kewajiban manusia tidak hanya</p>
--	--	--

		<p>patuh terhadap perintah Allah SWT.</p> <p>3) Harus mengetahui bahwa setiap orang tidak diperbolehkan untuk cepat merasa puas atas apa yang telah dicapai</p> <p>Peneliti memberikan pertanyaan kepada konseli mengenai kepuasan atas dirinya sendiri, kegiatan yang dilakukan. Dan memberikan motivasi agar konseli tidak cepat puas atas apa yang dimiliki saat ini.</p>
--	--	--

5.	Evaluasi dan <i>Follow Up</i> merupakan langkah untuk mengevaluasi atau menilai sejauh mana terapi yang telah dilakukan dalam mencapai hasil	Pada tahap ini dilakukan peneliti ketika pertemuan kedua untuk mengevaluasi hasil dari pertemuan pertama hingga tahapan konseling selesai. Selain itu, peneliti juga meninjau kembali ketika proses konseling telah usai. Hal itu bertujuan untuk melihat perkembangan serta perubahan yang terjadi pada konseli.
----	--	---

Berikut ini analisis hasil penelitian yang dilakukan peneliti kepada konseli yang memiliki konsep diri negatif sebagai berikut :

Tabel 4.4
Daftar Perbedaan Perilaku Konseli Sebelum Dan
Sesudah Proses Konseling

No.	Perilaku Konseli	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
1.	Tidak percaya diri	Konseli merasa tidak percaya diri jika saat berbicara didepan umum,	Konseli mulai memberanikan diri untuk berbicara atau menyuarakan pendapatnya

		ataupun dikeramaian.	ketika di kelas perkuliahan.
2.	Tidak tahu potensi diri	Konseli tidak tahu apa bakat minat yang dimiliki, konseli menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan apapun.	Konseli menyadari bahwa dirinya memiliki bakat dan minat di bidang sastra. Saat ini konseli sering menuliskan isi hatinya melalui sebuah puisi, agar menjadi sebuah karya. Konseli juga menyadari bahwa setiap orang memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing.
3.	Tidak bisa bersosialisasi	Konseli sering menutup diri dari lingkungannya. tidak mengikuti kegiatan sosial apapun baik dilingkungan rumah maupun pendidikannya.	Konseli mulai menghadiri undangan karang taruna yang ada didesanya, dan konseli ikut orang tuanya ngobrol bareng diteras rumahnya. Tidak hanya berdiam

			diri dikamar kalau waktu senggang.
4.	Merasa tidak berharga	Konseli merasa tidak berharga dari perceraian keluarganya. Kemudian konseli merasa keberadaannya di lingkungan sosial tidak banyak pengaruh.	Konseli memhami dan dapat menerima perceraian orang tuanya, dan menyadari bahwa kelurganya tetap menyayanginya. Konseli sadar kalau dirinya bisa diterima di masyarkat kalau dia juga bisa menghargai orang lain.
5.	Tidak memiliki tujuan hidup yang pasti	Konseli belum tahu tujuan hidupnya menyangkut cita-citanya. Meskipun saat ini konseli menjalani pendidikan keperawatan, namun itu merupakan anjuran dari ibu kandung	Saat ini konseli menikmati setiap perkuliahannya dengan hati yang tulus dan ikhlas. Konseli yakin bahwa pilihan orang tuanya tidak akan menyesatkannya. Selain menyangkut perkuliahannya konseli ingin

		konseli.	membuat sebuah karya antologi puisi hasil tulisannya yang nantinya dapat menginspirasi orang lain.
--	--	----------	--

2. Perspektif Islam

Pada penelitian ini menggunakan konseling yang berbasis keislaman. Dimana konseling islam ini dilandaskan oleh dalil dan hadits dalam proses pelaksanaan konseling dengan teknik muhasabah untuk menangani konsep diri negatif pada remaja akhir. Adapun beberapa ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang muhasabah sesuai dengan penelitian ini. Ayat Al-Qur'an surat Al-Hasyr ayat 18 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِعَدِّهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.⁸⁰

Ayat tersebut menjelaskan bahwa sebagai manusia kita harus memikirkan kembali setiap perbuatan yang kita lakukan, dari perbuatan kita

⁸⁰ Al-Qur'an, Surat Al-Hasyr Ayat 18

nantinya akan dimintai sebuah pertanggung jawabannya di akhirat kelak.

Adapun ayat yang berkaitan dengan konsep diri individu, dimina perilaku yang ditimbulkan tergantung bagaimana konsep diri individu itu terbentuk. Konsep diri seseorang merupakan bagaimana seseorang itu meandang atau menilia dirinya sendiri. Sesuai dengan firman Allah SWT yang berbunyi :

أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِيَّ أَنفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى وَإِنَّ
كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَائِ رَبِّهِمْ لَكٰفِرُونَ

Artinya : Dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) diri mereka? Allah tidak menciptakan langit dan bumi dan apa yang ada di antara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dan dalam waktu yang ditentukan. Dan sesungguhnya kebanyakan di antara manusia benar-benar mengingkari pertemuan dengan Tuhannya.⁸¹

Ayat tersebut menjelaskan, bahwa Allah SWT menciptakan alam raya ini dengan tujuan didalamnya, tidak hanya semata-mata karena kuasaNya. Hal ini juga berkaitan dengan makhluk hidup didalamnya baik manusia, hewan dan tumbuhan. Bahwa setiap makhluk hidup, utamanya manusia memiliki kekurangan dan kelebihan didalamnya.

Allah SWT juga mengingkingkan makhluknya untuk memikirkan dirinya untuk masa depannya. Sesuai dengan surat Adz-Dzariyat ayat 21:

⁸¹ Al-Qur'an, Surat Ar-Rum Ayat 8

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

Artinya : Dan (juga) pada dirimu sendiri, maka apakah kamu tidak memperhatikan?⁸²

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia memiliki potensi yang berbeda-beda, dan setiap manusia harus memperhatikan dirinya dari segi fisik maupun psikis. Karena perbedaan itu penting untuk memiliki konsep diri yang jelas dalam hidup. dengan mengetahui konsep diri setiap manusia akan tahu apa yang dapat diberikan kepada sesama manusia, lingkungan ataupun membangun hubungan Sang Pencipta.

⁸² Al-Qur'an, Surat Adz-Dzariyat Ayat 21

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian diatas yang telah dilakukan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Proses Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Menangani Konsep Diri Negatif Pada Remaja Akhir Di Desa Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo dilakukan dengan melalui lima tahap konseling yakni : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi, dan evaluasi/*follow up*. Dalam proses *treatment* atau terapi peneliti menggunakan teknik muhasabah. Teknik muhasabah sendiri memiliki 3 tahapan diantaranya : tahap pertama membandingkan antara nikmat dari Allah dengan keburukan yang dilakukan, kemudian tahap kedua harus membedakan anatara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban sebagai hamba Allah SWT, dilanjutkan tahap ketiga yaitu harus mengetahui bahwa setiap orang tidak diperbolehkan untuk cepat merasa puas atas apa yang telah dicapai.
2. Hasil Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Menangani Konsep Diri Negatif Pada Remaja Akhir Di Desa Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo dapat dikatakan berhasil. Karena dari hasil konseling tersebut konseli mengalami perubahan dari sebelum diberikan konseling. Konseli yang awalnya memandang dirinya negatif seperti halnya tidak memiliki potensi, tidak percaya diri, merasa tidak berharga, dan tidak memiliki tujuan hidup. Saat ini sudah bisa menemukan hal positif yang ada pada dirinya, mengetahui bahwa dirinya memiliki potensi

dalam menulis, dirinya juga berharga dilingkungannya, dapat mengurangi rasa mindernya, rasa percaya dirinya muncul.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian diatas yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan saran kepada beberapa pihak :

1. Peneliti selanjutnya

Peneliti mengetahui dan menyadari bahwa penelitian ini masih sangat banyak kekurangan didalamnya baik dari segi referensi teori, maupun referensi keislaman. Oleh karena itu, peneliti berharap untuk peneliti selanjutnya untuk melakukan pengkajian lebih dalam lagi. Hal ini agar penelitian ini lebih baik lagi dengan sumber referensi yang lebih banyak lagi.

2. Pembaca

Peneliti mengharapkan kepada pembaca agar memaklumi apabila menemukan kesalahan dalam penulisan. Peneliti juga mengharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi pihak yang membutuhkan, khususnya bagi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam.

3. Konseli

Penelitian dari konseling ini merupakan salah satu tempat pembelajaran. Apabila dikemudian hari menemukan suatu permasalahan, konseli dapat menyelesaikannya sendiri dengan berbekal konseling kali ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dapat dikembangkan lebih luas kembali. Secara teori maupun praktik dilapangan, sehingga dapat meminimalisir keterbatasan dalam penelitian. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini,

yaitu konseli yang tertutup dan enggan menceritakan permasalahan yang dialami. Sehingga diperlukan cara yang tepat untuk membangun kepercayaan konseli untuk bercerita. Disisi lain penelitian ini memiliki keterbatasan mencari data dan informasi tentang konseli dikarenakan pandemi Covid-19 yang mengahruskan untuk *social distancing*, sehingga pertemuan dengan konseli diminimalisir. Namun begitu tidak mengecilkkan niat peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini hingga selesai.



Daftar Pustaka

Ahmad Jumal. *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*, Diakses Pada 17 Oktober 2020 Dari https://www.academia.edu/38063243/Muhasabah_Sebagai_Upaya_Mencapai_Kesehatan_Mental

Al-Qur'an, Surat Adz-Dzariyat, Ayat : 21.

Al-Qur'an, Surah Al-Hujurat, Ayat : 13.

Al-Qur'an, Surat Adz-Dzariyat Ayat : 21.

Al-Qur'an, Surat Al-Hasyr, Ayat : 18.

Al-Qur'an, Surat Ar-Rum, Ayat : 8.

Al-Qur'an. Surat Al-Baqarah Ayat : 26.

Arasy Siti Shahilatul. 2014. *Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri) Di Era Kontemporer (Studi Ma"Anil Hadist)*. Skripsi:Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Ardimen,Neviyarni, Firman, Gustina, Yeni Karneli. 2019. *Model Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah*. Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 8, No. 2.

Fuadillah Muhammad Fikri. 2019. *Konseling Islam Dengan Terapi Naratif Dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif Seorang Siswi Smp Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo*. Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi. Univertitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Hamidiyah Alif Puji Ningrum Isa. *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Menanamkan Kedisiplinan Pada Seorang Siswa Yang Sering Terlambat Di Smpn 13 Surabaya*. Skripsi Bimbingan Konseling Islam Uin Sunan Ampel Surabaya.

Maharani Laila, Tika Ningsih. 2015. *"Layanan Konseling Kelompok Tekhnik Assertive Training Dalam Menangani Konsep Diri Negatif*

Pada Peserta Didik". Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal). IAIN Raden Intanampung. Diakses Pada 20 Oktober 2020 [Http://103.88.229.8/Index.Php/Konseli/Article/View/1453](http://103.88.229.8/Index.Php/Konseli/Article/View/1453)

- Manab Abdul. 2015. *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif*, Yogyakarta: Kalimedia.
- Novilita Hairina, Suharnan. 2013. "*Konsep Diri Adversity Quotient Dan Kemandirian Belajar Siswa*". Jurnal Psikologi Volume 8 No. 1.
- Parpede Yudit Oktaria Kristiani. 2008. "*Konsep Diri Anak Jalanan Usia Remaja*". Jurnal Psikologi Volume 1, No. 2.
- Rahman Agus Abdul. 2013. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Respati Winanti Siwi, Aries Yulianto, Noryta Widiana. 2006. "*Perbedaan Konsep Diri Antara Remaja Akhir Yang Mempersepsi Pola Asuh Orang Tua Authoritarian, Permissive Dan Authoritative*". Jurnal Psikologi Vol. 4 No. 2.
- Rofiq Arif Ainur. 2017. *Teori Dan Praktik Konseling*. Surabaya: Raziev Jaya.
- Sari Ika Atmala. *Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja Di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara)*. Skripsi Bimbingan Konseling Islam Uin Sunan Ampel Surabaya.
- Sarwono Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Syafaruddin, Ahmad Syukri Sitorus, Ahmad Syarqawi. 2017. *Bimbingan Konseling Perspektif Alquran Dan Sains*. Medan: Perdana Publishing.
- Syafri Iqbal. 2018. "*Penanggulangan Perilaku Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency) Melalui Muhasabah Diri Kelas X Di Madrasah*

Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta”, Skripsi, Jurusan : Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islam*. Medan: Perdana Publishing.

Thohir Mohamad. *Appraisal Dalam Bimbingan Dan Konseling : Teknik Non Tes*.

Utami Suwi Wahyu. 2017. *Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Muhasabah Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Viii Boarding School Smp It Abu Bakar Yogyakarta*. Tesis Interdisciplinary Islamic Studies Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Zulkifli Ainul Mardziah Binti. 2018. “Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya’ Ulumiddin)”. Skripsi, Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.