



**Konseling Islam Dengan Teknik *Self Disclosure*  
Untuk Meningkatkan *Well Being* ( Kesejahteraan  
Hidup ) Pada Remaja Di Dusun Dapurno Jombang**

**Skripsi**

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

Oleh :

**Melina Elfani Rizquna**  
**NIM B73218099**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
2022**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Melina Elfani Rizquna  
Nim : B73218099  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Alamat : Dsn. Dapurno RT / RW 05 / 05 Ds.  
Dapurkejambon Jombang

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

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

Jombang, 25 Januari 2022

Yang menyatakan



**Melina Elfani Rizquna**  
**NIM : B73218099**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Melina Elfani Rizquna  
NIM : B73218099  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul : Konseling Islam Dengan Teknik *Self Disclosure* Untuk Meningkatkan *Well Being* Pada Remaja di Dusun Dapurno

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 26 Januari 2022

Dosen Pembimbing



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

## LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Konseling Islam Dengan Teknik *Self Disclosure* Untuk  
Meningkatkan *Well Being* ( Kesejahteraan Hidup ) Pada  
Remaja Di Dusun Dapurno Jombang  
SKRIPSI

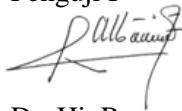
Disusun Oleh :

**Melina Elfani Rizquna**

**NIM B73218099**

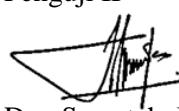
Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam ujian skripsi  
Sarjana Strata Satu ( S1 ) pada tanggal 1 Februari 2022

Penguji I



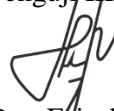
Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I  
NIP.196303031992032002

Penguji II



Drs. Suwatah, M.Si  
NIP.196412152014111002

Penguji III



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si  
NIP. 196012111992032001

Penguji IV



Dr. M. Anis Bachtiar M.Fil.I  
NIP.196912192009011002

Surabaya, 1 Februari 2022

Dekan,



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

# LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



## KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

---

### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Melina Elfani Rizquna  
NIM : B73218099  
Fakultas/Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : Melinarizquna@gmail.com

---

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :  
 Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....) yang berjudul :

Konseling Islam dengan Teknik *Self Disclosure* untuk Meningkatkan *Well Being* ( Kesejahteraan  
Hidup ) pada Remaja di Dusun Dapurno Jombang

---

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, 19 Maret 2022  
Penulis

( Melina Elfani Rizquna )

## ABSTRAK

Melina Elfani Rizquna, NIM. B73218099, Konseling Islam dengan Teknik *Self Disclosure* untuk Meningkatkan *Well Being* (Kesejahteraan Hidup) pada Remaja di Dusun Dapurno Jombang.

Fokus penelitian : Bagaimana proses dan hasil pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Self Disclosure* untuk Meningkatkan *Well Being* (Kesejahteraan Hidup) pada Remaja di Dusun Dapurno Jombang. Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus, dan menganalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa proses pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Self Disclosure* untuk Meningkatkan *Well Being* (Kesejahteraan Hidup ) pada Remaja di Dusun Dapurno Jombang dengan melalui langkah identifikasi, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan *follow up*. *Treatment* menggunakan konseling islam yaitu surah al – Qur'an surah Al – Ahzab : 70, juga pendekatan teknik *self disclosure* dengan menggunakan konsep *open area* yang terjalin antara konselor dengan konseli. Hasilnya adalah dengan adanya perubahan sikap dan tingkah laku, yaitu konseli mulai membuka diri akan perasaannya kepada orang lain dan konseli sudah bisa menentukan tujuan hidupnya sendiri dan tanpa paksaan dari orang lain.

Kata Kunci : Konseling Islam, Teknik *Self Disclosure*, *Well Being* ( Kesejahteraan Hidup )

## ABSTRACT

Melina Elfani Rizquna, NIM. B73218099, Islamic Counseling with Self Disclosure Techniques to Improve Well Being in Dapurno Village, Jombang Regency.

The focus off the research in this thesis How is the process and results of the implementation of Islamic Counseling with Self Disclosure Techniques to Improve Well Being in Dapurno Village, Jombang Regency. researchers used a qualitative approach to the type of case study research, and analyzed using comparative descriptive analysis techniques.

In this study it can be concluded that the process of implementing Islamic Counseling with Self Disclosure Techniques to Improve Well Being in Dapurno Village, Jombang Regency. through the steps of Identification, Diagnosis, Prognosis, Treatment, Evaluation and Follow Up. Treatment uses Islamic counseling, namely al-Qur'an surah Al – Ahzab : 70, and the self disclosure techniques by using the concept of an open area that exists between the counselor and the counselee. The result is a change in attitude and behavior, namely the counselee begins to open up to his feelings to others and the counselee is able to determine his own life goals and without coercion from others

**Keywods** : Islamic Counseling, Self Disclosure Techniques, Well Being

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	vi
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL DAN GAMBAR.....	xvi
BAB I	
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan .....	13
D. Manfaat Penelitian .....	13
E. Definisi Konsep .....	14
F. Sistematika Pembahasan.....	17
BAB II	
KAJIAN TEORITIK.....	18
A. Konseling Islam .....	18
1. Pengertian Konseling Islam .....	18
2. Tujuan Konseling Islam .....	20
3. Fungsi Konseling Islam.....	23
4. Asas – Asas Konseling Islam .....	25
5. Unsur – Unsur Konseling Islam .....	30

6. Langkah – Langkah Konseling Islam .....	31
B. Teknik <i>Self Disclosure</i> .....	34
1. Pengertian <i>Self Disclosure</i> .....	34
2. Aspek – Aspek <i>Self Disclosure</i> .....	36
3. Tingkatan – Tingkatan <i>Self Disclosure</i> .....	38
4. Fungsi <i>Self Disclosure</i> .....	39
5. Dimensi <i>Self Disclosure</i> .....	40
6. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Disclosure</i> .....	40
7. Ancaman Dalam <i>Self Disclosure</i> .....	41
8. Langkah – Langkah Teknik <i>Self Disclosure</i> ..	42
C. <i>Well Being</i> ( Kesejahteraan Hidup ) .....	44
1. Pengertian <i>Well Being</i> .....	44
2. Dimensi <i>Well Being</i> .....	49
3. Faktor – Faktor <i>Well Being</i> .....	51
D. Konseling Islam Dengan Teknik <i>Self Disclosure</i> Dapat Meningkatkan <i>Well Being</i> Pada Remaja .....	52
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	54
<b>BAB III</b>	
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	58
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	58
1. Pendekatan .....	58
2. Jenis Penelitian .....	59
B. Objek Penelitian .....	59
C. Jenis dan Sumber Data .....	60
1. Jenis Data .....	60
2. Sumber Data .....	61
D. Tahap – Tahap Penelitian .....	62
1. Tahap Pra Lapangan .....	62
2. Tahap Penggerjaan Lapangan .....	63
E. Teknik Pengumpulan Data .....	64
1. Observasi .....	64

2. Wawancara .....	64
3. Dokumentasi.....	65
F. Teknik Validitas Data .....	65
G. Teknik Analisis Data.....	66
<b>BAB IV</b>	
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>68</b>
A. Deskripsi Umum Subyek Penelitian .....	68
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	68
2. Deskripsi Konselor dan Konseli.....	70
3. Deskripsi Masalah.....	74
B. Penyajian Data .....	77
1. Deskripsi Proses Konseling Islam Dengan Teknik <i>Self Disclosure</i> Untuk Meningkatkan <i>Well         Being</i> ( Kesejahteraan Hidup ) Pada Remaja di Dusun Dapurno Jombang.....	77
2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Teknik <i>Self Disclosure</i> untuk Meningkatkan <i>Well Being</i> ( <i>         Kesejahteraan Hidup</i> ) pada Remaja di Dusun Dapurno Jombang .....	89
C. Pembahasan Analisis Data dari Hasil Penelitian	96
1. Perspektif Teori .....	96
2. Perspektif Islam.....	110
<b>BAB V</b>	
<b>PENUTUP.....</b>	<b>113</b>
A. Kesimpulan .....	113
B. Saran .....	115
C. Keterbatasan Penelitian.....	116
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>117</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>115</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Kondisi Konseli Pra Bimbingan .....	76
Tabel 4.2 Kondisi Konseli Sesudah Mendapat Bimbingan dan Konseling Islam.....	91
Tabel 4.3 Hasil Perubahan Konseli Setelah Melakukan Konseling.....	94
Tabel 4.4 Perbandingan Data Teori dan Data Empiris / Lapangan.....	97
Tabel 4.5 Perbandingan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Konseling Dengan Teknik <i>Self Disclosure</i> ...	108

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Proses Konseling.....	131
Gambar 1.2 Proses Konseling Pemberian Teknik <i>Self Disclosure</i> .....	131
Gambar 1.3 Wawancara Dengan Ibu Konseli.....	132

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

*Well Being* (Kesejahteraan Hidup) sangat berpengaruh didalam kehidupan seseorang. Terutama bagi remaja karena remaja adalah masa dimana ia mencari jati diri yang sebenarnya. Remaja yang memiliki *well being* yang baik biasanya mereka cenderung memiliki kehidupan yang bahagia, karena segala tingkah laku atau sikap yang dilakukannya membuatnya hidup dengan damai dan tenram tanpa terlibat campur tangan orang lain sehingga hidupnya sesuai atas kemauannya sendiri tanpa paksaan dari orang lain. *Well Being* (Kesejahteraan Hidup) sangat penting bagi kehidupan karena dengan adanya *well being* kita bisa membuat keputusan sendiri dan membuat jalan atau tujuan hidupnya sendiri dan memiliki sikap yang positif bagi dirinya sendiri maupun kepada orang lain, dengan adanya *well Being* yang baik ini kita dapat mengekspresikan diri untuk mencapai tujuan hidup. Jika remaja tersebut memiliki tingkat *well being* yang rendah maka biasanya mereka merasa tidak memiliki kebahagiaan ketika menjalani hidupnya karena pikirannya dipenuhi dengan pemikiran yang negatif sehingga membuatnya tidak bisa damai dengan dirinya sendiri dan menjalani hidupnya dengan tenram.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Lharasati Dewi, dkk, Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Subjective Well – Being, *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan ISSN: 2715-2456 Vol. 1, No. 1, Mei 2019, pp. 54-62, hal. 55*

Well Being ( Kesejahteraan Hidup ) dalam islam Jika ditinjau dari surah An – nisaa' ayat 9 yang berbunyi :

وَلَيَحْسَنَ الَّذِينَ لَوْتَرُكُوا مِنْ حَلْفِهِمْ دُرْيَةً ضَعْلَفًا حَافُوا  
عَيْنَهُمْ فَلَيَسْتَقُولُوا اللَّهَ وَلَيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

٩

Artinya : “Dan hendaklah takut kepada Allah, manusia yang menelantarkan anak – anak yang tak berdaya, yang mereka khawatir akan kesejahteraan hidupnya. Oleh karena itu, hendaklah bertaqwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang jujur dan benar. ( An – nisaa' : 9 ).<sup>3</sup>

Didalam ayat tersebut ada beberapa macam dhurriyat dhi' affan Menurut Guru Besar Agama Islam IPB Bogor, Prof Dr KH Didin Hafidhuddin MS, lemah yang dimaksudkan dalam ayat di atas menyangkut beberapa hal. Yang utama adalah jangan sampai kita meninggalkan generasi penerus yang lemah akidah, ibadah, ilmu, dan ekonominya, Generasi penerus atau anak di sini, tidak hanya anak biologis, melainkan juga anak didik (murid) dan generasi muda Islam pada umumnya. Pertama, jangan sampai meninggalkan anak yang lemah akidahnya atau imannya. Akidah merupakan sumber kekuatan, kenyamanan dan kebahagiaan dalam hidup. Orang yg lemah akidahnya mudah sekali terkena virus syirik dan munafik. Hidupnya mudah terombang-ambil, tidak teguh pendirian. Ia pun bisa gampang menggadaikan iman, Kedua, jangan sampai meninggalkan anak yang lemah ibadahnya. Orang yang istiqomah dalam

---

<sup>3</sup> al – Qur'an, An – nisaa' : 9

ibadahnya, insya Allah akan bahagia dan punya pegangan dalam hidupnya. Ia tidak mudah terintervensi oleh orang lain. Sebaliknya, orang yang lemah ibadahnya atau menyia-nyiakan ibadah, maka hidupnya tidak akan bahagia. Ketiga, jangan sampai meninggalkan anak yang lemah ilmunya. Islam sangat menekankan pentingnya ilmu pengetahuan. Rasulullah menegaskan dalam salah satu hadisnya, Tidak ada kebaikan kecuali pada dua kelompok, yaitu orang yang mengajarkan ilmu dan orang yang mempelajari ilmu, Keempat, jangan meninggalkan generasi yang lemah ekonominya. Orang tua perlu menyiapkan generasi yang kuat secara ekonomi, agar hidupnya tidak menjadi beban bagi orang lain.

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa kesejahteraan dapat kita peroleh dengan memiliki mental yang kuat yang bergantung kepada sang pencipta ( Allah SWT ). Dan juga menganjurkan pada umat manusia untuk berkata jujur dan benar serta membentuk pribadi yang kuat.<sup>4</sup> Sedangkan menurut Ryff yang dikutip oleh Ninawati Fransisca Iriani dalam jurnalnya yang berjudul Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Dewasa Muda Ditinjau Dari Pola Attachment, menjelaskan bahwa *well being* adalah keadaan individu yang tidak hanya terlepas akan tekanan yang membuatnya tidak bahagia saja, melainkan keadaan individu yang memiliki tingkat penerimaan dirinya tinggi, bisa berkembang dengan sendirinya dan bisa memaknai hidupnya sehingga bisa berdamai dengan diri sendiri untuk mencapai tujuan hidupnya, bisa menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, serta

---

<sup>4</sup> Amirus Sodiq, Konsep Kesejahteraan dalam Islam, ( *STAIN KUDUS, EQUILIBRIUM, Vol. 3, No. 2, Desember 2015* ), hal. 392

bisa memutuskan pilihannya sendiri tanpa campur tangan dari orang lain.<sup>5</sup> Menurut Robinson yang dikutip oleh Amawidyawati, dkk dalam jurnalnya yang berjudul *Religiusitas dan Psychological Well – Being Pada Korban Gempa* menjelaskan bahwa *well being* adalah suatu cara untuk introspeksi diri terhadap kehidupan tertentu ( meliputi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat ), atau bisa dikatakan sebagai tolak ukur seseorang dalam menjalankan perannya.<sup>6</sup> Menurut *Christopher, Hupper, dan Moeni Zadeh* yang dikutip oleh Malahatul Wardiyah dalam jurnalnya yang berjudul *Group positive psychotherapy* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, menjelaskan bahwa *well being* adalah tolak ukur seseorang ketika sudah sejahtera hidupnya tidak dilihat dari keadaan pada kesehatan mentalnya saja melainkan dilihat dari individu tersebut sadar akan keadaan psikologis yang ada pada dirinya dan mampu mengekspresikannya dengan baik.<sup>7</sup>

Manusia dalam usaha pemenuhan kebutuhan hidupnya dalam kesejahteraan hidupnya selalu berusaha mencari yang terbaik. Sebagai makhluk sosial, dalam usaha pemenuhan kebutuhan hidupnya tadi manusia selalu memerlukan pihak lain. Seseorang

---

<sup>5</sup> Ninawati Fransisca Iriani, "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Dewasa Muda Ditinjau Dari Pola Attachment", *Jurnal Psikologi Vol. 3 No. 1, Juni 2005, Universitas Tarumanagara, Jakarta*, hal. 48

<sup>6</sup> Amawidyawati, dkk, "Religiusitas dan Psychological Well – Being Pada Korban Gempa", *Jurnal Psikologi Volume, 34 No 2, 164 176, Yogyakarta, Universitas Gajah Mada*, hal. 19

<sup>7</sup> Malahatul Wardiyah, "Group positive psychotherapy untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja", *Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi © 2013 Magister Psikologi UMM, ISSN: 2303-2936 Volume I (2), 139 – 152, ( Malang, Universitas Muhammadiyah Malang ), hal 140*

manusia tidak mungkin dapat memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri. Kebutuhan manusia sendiri jika ditinjau dari segi tingkatan kepentingannya dibagi menjadi kebutuhan primer, sekunder, dan tersier. Kebutuhan primer adalah kebutuhan yang sangat penting bagi orang yang bersangkutan sehingga baginya kebutuhan ini haruslah dipenuhi paling dulu dan paling utama. Dahulu kebutuhan primer hanya mencakup sandang, pangan, dan papan. Namun dewasa ini karena kehidupan yang semakin kompleks maka ditambahkan pula sebagai kebutuhan primer yaitu kebutuhan akan kesehatan, pendidikan, hiburan dan lain-lain. Kebutuhan dasar manusia merupakan unsur-unsur yang dibutuhkan oleh manusia dalam mempertahankan keseimbangan fisiologis maupun psikologis, yang tentunya bertujuan untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan. Kebutuhan dasar manusia menurut Abraham Maslow dalam teori Hirarki. Kebutuhan menyatakan bahwa setiap manusia memiliki lima kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta, harga diri, dan aktualisasi diri. Dalam mengaplikasikan kebutuhan dasar manusia (KDM) yang dapat digunakan untuk memahami hubungan antara kebutuhan dasar manusia pada saat memberikan perawatan. Beberapa kebutuhan manusia tertentu lebih mendasar daripada kebutuhan lainnya. Oleh karena itu beberapa kebutuhan harus dipenuhi sebelum kebutuhan lainnya. Kebutuhan dasar manusia seperti makan ,air, keamanan dan cinta merupakan hal yang penting bagi manusia. Dalam mengaplikasikan kebutuhan dasar manusia tersebut dapat digunakan untuk memahami hubungan antara kebutuhan dasar manusia dalam mengaplikasikan ilmu keperawatan di dunia kesehatan. walaupun setiap orang mempunyai

sifat tambahan, kebutuhan yang unik, setiap orang mempunyai kebutuhan dasar manusia yang sama. Besarnya kebutuhan dasar yang terpenuhi menentukan tingkat kesehatan dan posisi pada rentang sehat-sakit. Hirarki kebutuhan dasar manusia menurut maslow adalah sebuah teori yang dapat digunakan perawat untuk memahami hubungan antara kebutuhan dasar manusia pada saat memberikan perawatan. Menurut teori ini, beberapa kebutuhan manusia tertentu lebih dari pada kebutuhan lainnya oleh karena itu, beberapa kebutuhan harus dipenuhi sebelum kebutuhan yang lain.<sup>8</sup>

Masa remaja ditandai dengan masa transisi yang besar seperti keinginan untuk menyesuaikan dengan perubahan fisik maupun psikologis, pencarian jati diri, dan pembentukan interaksi yang baru yang meliputi mengungkapkan perasaan yang seksual. Pada remaja perempuan yang berada dalam tahap pertengahan atau remaja *madya* yang berumur 16 tahun biasanya mereka sangat bergantung dengan pertemananya, karena ia senang ketika ada teman yang menganggap keberadaannya, selain itu, remaja pada tahap ini biasanya cenderung tidak bisa memilih dan membedakan teman yang benar – benar setia maupun teman yang palsu, dan tidak bisa menentukan arah tujuan hidupnya sendiri sehingga berada dalam ambang kebingungan dalam menjalani hidupnya dan bersikap labil dalam bertindak.<sup>9</sup> Remaja juga memiliki sikap

---

<sup>8</sup> Abraham Maslow, *Motivation and Personality (Teori Motivasi dengan Ancangan Hirarki Kebutuhan manusia)*. Penerjemah Nurul Iman, ( jakarta: PT Gramedia, 1984 ), hal. 41

<sup>9</sup> Moh Hamam Nasrudin, Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Delinquency Minum – Minuman Keras Pada Remaja Desa

*ambivalen* pada setiap peralihan yang berarti remaja menginginkan kebebasan dalam dirinya, tetapi terkadang remaja masih merasa takut akan dampak yang ditimbulkannya dan meragukan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan masalah hidupnya.<sup>10</sup>

Menurut *Hall* yang dikutip oleh Nasution, I. K, dalam laporannya yang berjudul *Stress Pada Remaja* mendefinisikan bahwa masa remaja adalah masa dimana adanya badai dan tekanan karena adanya ketegangan emosi dalam dirinya.<sup>11</sup> Karena remaja berada pada masa transisi anak-anak menuju masa dewasa, maka identitas remaja semakin pudar, baik dari lingkungannya maupun dalam dirinya. Masa remaja umumnya memiliki emosi yang tinggi yang tidak sebanding dengan kontrol diri yang belum sempurna. Sehingga remaja merasa dirinya kurang aman, dihantui dengan perasaan yang tidak tenang, dan gelisah akan kesepian yang dialaminya, hal ini bisa memicu pada keadaan *well being* yang ada dalam dirinya.<sup>12</sup> Menurut Hurlock yang dikutip oleh Andi Mappiare, dalam bukunya yang berjudul *Psikologi Remaja* juga mengungkapkan bahwa seorang remaja bisa menghapuskan “ungkapan – ungkapan” serta ketahanan yang dihasilkan oleh emosi atau perasaan dengan cara menunjukkan sesuatu yang memicu emosi atau

---

Kranding Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri, *Skripsi*, ( Tulungagung : IAIN Tulungagung ), hal. 9

<sup>10</sup> Miftahul Jannah, Remaja dan Tugas – Tugas Perkembangannya Dalam Islam, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, ISSN: 2503-3611 *Jurnal Psikoislamedia Volume 1, Nomor 1, April 2016*, hal. 251

<sup>11</sup> Nasution, I. K, *Stress Pada Remaja ( Laporan Penelitian )*, ( Universitas Sumatera Utara, Medan 2007 ), hal. 5

<sup>12</sup> Mohammad Ali, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, ( Jakarta : PT Bumi Aksara ), hal. 9

perasaan kepada seseorang yang dipercayainya.<sup>13</sup> Remaja madya biasanya mereka cenderung takut akan terkucil dalam kelompok pertemanannya, sehingga pada tahap ini bisa membuat remaja menjadi lebih bersikap intim terhadap perasaan yang terikat dari kelompok pertemanannya.<sup>14</sup> Jadi, *well being* adalah kondisi dimana individu atau seseorang merasa tenang dalam hidupnya dan sejahtera karena hidup yang dijalannya sesuai dengan kehendak yang diinginkannya tanpa paksaan dari lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan hal yang diuraikan diatas juga dialami oleh konseli. Hasil wawancara pada Jum'at, 2 September 2021, peneliti melakukan proses wawancara dengan konseli yang akan menjadi subyek dalam penelitian ini. Konseli tersebut bernama Cinta ( nama samaran ). Cinta adalah seorang remaja yang memiliki masalah pada *well being* yang dimilikinya. Wawancara dilakukan di salah satu tempat makan yang berada di Jombang dengan alasan karena jika berada dirumahnya Cinta merasa kurang nyaman karena pada saat itu suasana rumahnya ramai. Permasalahan yang dialami konseli berasal dari lingkup pertemanannya, Cinta menceritakan bahwa ia sangat tertekan ketika temannya selalu ikut campur dengan urusannya dan ia tidak berani mengungkapkan atau menyuarakan isi hati yang sebenarnya kepada temannya karena ia takut menyakiti perasaan orang lain dengan keputusan yang dimilikinya, sehingga ia lebih mementingkan orang lain terlebih dahulu daripada dirinya sendiri.

---

<sup>13</sup> Andi Mappiare, *Psikologi Remaja*, ( Surabaya : Usaha Nasional ), hal. 61

<sup>14</sup> Andi Mappiare, *Psikologi Remaja*, hal. 59

Perasaan yang membuatnya tertekan karena temannya ini membuat Cinta menjadi memiliki penerimaan diri yang rendah karena ia menganggap dirinya di posisi bawah daripada lainnya. Selain itu ia juga sering overthinking karena memikirkan hal – hal yang membuatnya gelisah. Serta membuatnya memiliki emosi yang tidak stabil karena ia lebih suka memendam perasaannya daripada mengatakan kebenaran yang sebenarnya.

Ketika memiliki penerimaan diri yang rendah dampak yang ditimbulkan adalah konseli menjadi minder, hal ini membuat konseli merasa tidak percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya dibanding dengan teman yang lainnya, dan selalu menganggap dirinya memiliki banyak kekurangan. Selain itu, dampak dari rendah diri adalah memiliki percaya diri yang rendah sehingga membuatnya tidak memiliki pendirian yang kuat pada dirinya sendiri dan juga, membuat remaja takut untuk mencoba hal baru. Hal ini membuat remaja selalu berpikir negatif ( overthinking ).

Dampak yang ditimbulkan dari overthinking adalah konseli merasa cemas sehingga mudah sekali takut menyakiti perasaan atau mengganggu orang lain dan pola tidur menjadi berantakan ( insomnia ). Selain itu, dampak yang ditimbulkan dari *overthinking* adalah menyendiri karena sering melamun akan hal – hal yang membuatnya gelisah dan takut seperti menerima kritikan dan mudah berpikiran karena takut menyakiti atau mengganggu perasaan orang lain karena lebih mementingkan perasaan orang lain terlebih dahulu daripada perasaan sendiri. Oleh karena itu, jika hal ini dibiarkan maka akan mengganggu aktivitas atau kegiatannya sehari – hari. *Well being* yang rendah bisa

menimbulkan emosi yang tidak stabil bagi konseli karena ia merasa tertekan / tertindas karena tidak berani menyuarakan isi hati yang sebenarnya atau berkata jujur dan menjadi pendendam karena sulit mengutarakan keinginan dan pendapat. Selain itu, dampak yang kedua adalah menjadi mood swing hal ini bisa menjadikan konseli menjadi pemarah dan tidak bisa mengontrol diri dengan baik.<sup>15</sup>

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa remaja belum bisa menggapai *well being* ( kesejahteraan hidup ) dengan baik sehingga hal ini bisa mengganggu perkembangan psikis remaja. *Well being* yang rendah dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling islam dengan teknik *self disclosure*. Konseling Islam menurut Hamdani Bakran Adz Zaky merupakan kegiatan pemberian bimbingan dan pegangan pada seorang individu yang membutuhkan bantuan ( klien ) dalam mengembangkan kekuatan diri, kejiwaan, serta yang berhubungan dengan keimannya yang berpegang pada al – Qur'an dan Hadist. <sup>16</sup> Konseling islam dibutuhkan dan sangat penting karena pemberian bantuan kepada seorang yang mengalami kesulitan baik lahiriyah maupun batiniyah yang menyangkut kehidupannya di masa kini dan masa mendatang. Bantuan tersebut berupa pertolongan dibidang mental dan spiritual, ada pada dirinya sendiri melalui dorongan yang muncul dari kekuatan iman dan takwa seseorang kepada Tuhannya. Dengan memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman dalam rangka mengatasi problematika hidup agar pencapaian

---

<sup>15</sup> Wawancara pada tanggal 2 September 2021, di rumah makan jombang

<sup>16</sup> Hamdani Bakran Adz Zaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, ( Jakarta : Bina Rencana Pariwara 2005 ), hal. 137

ketentraman hidupnya selaras dengan petunjuk Allah SWT. Di dalam penelitian ini juga menggunakan teknik *self disclosure* karena teknik ini merupakan suatu teknik yang digunakan untuk membuka atau mengungkapkan diri kepada orang lain, mengenai fakta bahwa perasaan seseorang yang selama ini telah ia rahasianakan, dan teknik ini juga berguna untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.<sup>17</sup> Sehingga dengan menggunakan teknik *self disclosure* ini remaja bisa meningkatkan *well being* nya dengan baik karena remaja mampu mengekspresikan atau mengungkapkan perasaannya terhadap orang lain, sehingga remaja bisa berkembang sesuai dengan keinginan nya dalam menjalani hidupnya karena tidak diikuti campur tangan orang lain yang membuatnya merasa tidak memiliki kebebasan dalam hidupnya.

*Self disclosure* menurut Wrightsman yang dikutip oleh Hidayat Dasrun, dalam bukunya yang berjudul Komunikasi Antar pribadi dan Medianya, menjelaskan bahwa *Self Disclosure* adalah suatu cara mengungkapkan diri dan menciptakan kegiatan untuk membagi perasaan dengan orang lain atas informasi yang telah ia sembunyikan selama ini.<sup>18</sup> Sedangkan *self disclosure* menurut Morton yang dikutip oleh David O. Sears, dkk, dalam bukunya yang berjudul Psikologi Sosial Jilid Pertama Edisi Kelima adalah suatu aktivitas membagi perasaan serta informasi mengenai diri individu yang belum dibagikan dengan orang lain, yang

---

<sup>17</sup> Harre, rom dan Roger lamb, *Ensiklopedi Psikologi Terjemahan Ediati Kamil*, ( Jakarta : Arcan, 1996 ), hal. 273

<sup>18</sup> Hidayat Dasrun, “Komunikasi Antarpribadi dan Medianya”, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012), hal. 106

meliputi hal apa saja yang tidak diinginkan atau benci.<sup>19</sup> Menurut Devito yang dikutip oleh Rosjidan, dalam bukunya yang berjudul Bimbingan dalam Masyarakat Indonesia yang Berubah juga menjelaskan bahwa *self disclosure* adalah kecakapan dalam mengekspresikan informasi, dimana informasi ini meliputi tentang tingkah laku, perasaan, kemauan, motivasi serta ide yang sesuai dengan keadaan diri.<sup>20</sup>

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, untuk membantu konseli dalam meningkatkan *well being* pada dirinya dengan menggali lebih dalam lagi permasalahan konseli dan apakah terdapat pengaruh antara konseling islam dengan teknik *self disclosure* untuk meningkatkan *well being* ( kesejahteraan hidup ) terhadap remaja dengan baik, serta individu bisa menjalani hidupnya dengan bahagia dan tenang tanpa campur tangan dari orang lain, sehingga individu dapat berkembang untuk mencapai tujuan hidupnya dengan baik. Dari beberapa uraikan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang dituliskan dalam skripsi yang berjudul **“Konseling Islam Dengan Teknik *Self Disclosure* untuk Meningkatkan Well Being ( Kesejahteraan Hidup ) Pada Remaja di Dusun Dapurno Jombang”**.

---

<sup>19</sup> David O. Sears, dkk, *Psikologi Sosial Jilid Pertama Edisi Kelima. Terjemahan Michael Adryanto & Saviti Soekrisno, S.H*, (Jakarta: Erlangga, 1994), hal. 254.

<sup>20</sup> Rosjidan, *Bimbingan dalam Masyarakat Indonesia yang Berubah*, ( Malang : PBB FIB UM 2000 ), hal. 52

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, adapun rumusan masalah yang akan menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana proses penerapan konseling islam dengan teknik *self disclosure* untuk meningkatkan *well being* ( kesejahteraan hidup ) dengan baik pada remaja di dusun Dapurno ?
2. Bagaimana hasil dari pelaksanaan konseling islam dengan menggunakan teknik *self disclosure* untuk meningkatkan *well being* ( kesejahteraan hidup ) pada remaja di dusun Dapurno ?

## **C. Tujuan**

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dijelaskan diatas, adapun tujuan penelitian dalam hal ini untuk :

1. Untuk mengetahui dan menjelaskan proses Konseling Islam Dengan Teknik *Self Disclosure* Untuk Meningkatkan *Well Being* Pada Remaja di Dusun Dapurno Jombang.
2. Untuk mengetahui dan menjelaskan hasil akhir Konseling Islam Dengan Teknik *Self Disclosure* Untuk Meningkatkan *Well Being* Pada Remaja di Dusun Dapurno Jombang.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Sebagai sumber informasi dan sebagai pengembangan keilmuan baru bagi peneliti dan mahasiswa bimbingan dan konseling.

### **2. Manfaat Praktis**

- a) Diharapkan penelitian yang berjudul Konseling Islam Dengan Teknik *Self Disclosure* Untuk Meningkatkan

*Well Being* Pada Remaja di Dusun Dapurno Jombang dapat bermanfaat bagi masyarakat umum yang mengalami masalah serupa.

- b) Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi rujukan mengenai kasus yang sama dengan menggunakan Konseling Islam Dengan Teknik *Self Disclosure* Untuk Meningkatkan *Well Being* Pada Remaja di Dusun Dapurno Jombang dapat bermanfaat bagi masyarakat umum yang mengalami masalah serupa.

## **E. Definisi Konsep**

Agar memperoleh kejelasan terkait judul penelitian yang diangkat yakni “Konseling Islam Dengan Teknik *Self Disclosure* Untuk Meningkatkan *Well Being* Pada Remaja di Dusun Dapurno”, dalam hal ini akan dijelaskan beberapa istilah yang berkaitan dengan judul penelitian agar mudah dipahami oleh para pembaca :

### **1. Konseling Islam**

Aunur Rahim Faqih menjelaskan bahwa konseling islam merupakan metode pemberian bantuan pada individu. Proses pemberian bantuan ini dibina oleh seorang yang ahli ( konselor ) pada individu yang mempunyai permasalahan ( konseli ). Dengan tujuan untuk menyadarkan konseli akan keberadaanya sebagai makhluk Allah SWT yang berpijak pada kodrat dan petunjuk dari Allah SWT sehingga dapat meraih kebahagiaan dan kesejahteraan di dalam hidupnya.<sup>21</sup>

Sedangkan konseling islam menurut Samsul Munir adalah proses pemberian bantuan yang terstruktur serta sistematis terhadap individu yang mengalami suatu

---

<sup>21</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, ( Yogyakarta : UII Press, 2004 ), hal. 4

permasalahan. Hal ini dilakukan agar individu dapat meningkatkan potensi dan fitrah dalam keagamaan nya secara maksimal dengan cara mendalamai pokok – pokok yang terkandung dalam al – Qur'an dan Hadist Nabi dalam dirinya. Sehingga dalam menjalani hidupnya ia berpegang teguh pada al – Qur'an dan Hadist.<sup>22</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa konseling islam merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang yang ahli ( konselor ) kepada konseli dengan tujuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami dengan berpedoman pada al – Qur'an maupun Hadist agar kehidupannya sesuai dengan pokok – pokok keagamaan dan mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.

## 2. Teknik *Self Disclosure*

*Self disclosure* adalah keterampilan individu untuk mengungkapkan informasi yang dimilikinya kepada orang lain. Informasi ini meliputi tentang pemikiran atau pendapat, minat atau keinginan, dan juga perasaannya.<sup>23</sup> Sedangkan menurut Johannes Papu *self disclosure* adalah suatu proses keterbukaan diri individu kepada orang lain. Informasi yang diberikan meliputi emosi, kepribadian, serta cita – cita dan lain – lain. Dalam melakukan proses pemberian informasi harus dilakukan secara jujur dan terbuka sehingga tidak ada

---

<sup>22</sup> Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, ( Jakarta : Amzah 2010 ), hal. 23

<sup>23</sup> Depdiknas, *Kamus Bahasa Indonesia*, ( Yogyakarta : Pusat Bahasa 2008 ), hal. 28

perasaan yang disembunyikan.<sup>24</sup> Jadi, dapat disimpulkan bahwa teknik *self disclosure* merupakan suatu proses mengungkap informasi diri sendiri yang selama ini tersembunyi kepada orang lain.

### 3. **Well Being ( Kesejahteraan Hidup )**

Menurut *Keyes* yang dikutip oleh Malika Alia Rahayu, dalam skripsinya yang berjudul *Psychological Well Being* pada Istri Kedua dalam Pernikahan Poligami ( Studi Kasus Pada dewasa Muda ) menjelaskan bahwa *well being* adalah sejauh mana seseorang dalam mencapai tujuan dalam hidupnya, hal ini bisa meliputi kemampuan – kemampuan yang dimilikinya, cara menjalin interaksi dengan orang lain dilihat dari kualitasnya, dan diukur dari sejauh mana ia dapat bertanggung jawab atas dirinya sendiri. *Diener* dan *Lucas* mengungkapkan bahwa komponen dari *well being* adalah kepuasan dalam hidup, bisa membawa pengaruh positif dan menghilangkan pengaruh negatif.<sup>25</sup> Jadi, *well being* dapat disimpulkan bahwa kondisi atau keadaan seseorang yang dinilai sudah mencapai kesejahteraan serta kebahagiaan dalam hidupnya, tanpa ada perasaan tertekan karena faktor dari luar.

---

<sup>24</sup> Johannes Papu, "Pengungkapan Diri", [http://www.e-psikologi.com/epsi/artikel\\_detail.asp?id=271](http://www.e-psikologi.com/epsi/artikel_detail.asp?id=271) diakses pada tanggal 8 September pada jam 23 : 53

<sup>25</sup> Malika Alia Rahayu, Psychological Well Being pada Istri Kedua dalam Pernikahan Poligami ( Studi Kasus Pada dewasa Muda ), *Skripsi*, ( Depok : Universitas Indonesia 2008 ), hal. 12

## **F. Sistematika Pembahasan**

Untuk mempermudah memahami apa yang ada di dalam penelitian ini, Penulisan skripsi terbagi menjadi 5 sub BAB pokok bahasan, yaitu sebagai berikut:

### **BAB 1 PENDAHULUAN**

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

### **BAB II KAJIAN TEORITIK**

Dalam bab ini membahas tentang kajian teoritik yaitu meliputi Konseling Islam, Teknik *Self Disclosure*, dan *Well Being*. Dalam bab ini juga diperinci beberapa penelitian terdahulu yang relevan.

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

Dalam bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan.

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dalam bab ini merupakan inti dari penelitian. Peneliti akan menampilkan profil konseli, gambaran serta hasil dari penelitian.

### **BAB V PENUTUP**

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

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Konseling Islam

##### 1. Pengertian Konseling Islam

Menurut istilah, konseling berasal dari bahasa *latin* yang berarti seiring yang disusun bersama *consilium* yang berarti mendapatkan, sedangkan istilah konseling dalam bahasa *Anglo Saxon* adalah “*sellan*” yang artinya memberikan hubungan antara dua orang yang meliputi seseorang yang ahli ( konselor ) dan individu yang memiliki permasalahan ( konseli ), yang berlangsung sebagai cara untuk mengontrol transisi perilaku konseli.<sup>26</sup> Sedangkan konseling merupakan bentuk bantuan yang diperoleh dari seseorang yang ahli ( konselor ) pada konseli atau seseorang yang memiliki problematika dengan melakukan proses wawancara dan menggali lebih dalam akan permasalahannya agar masalah yang dihadapinya terpecahkan sesuai dengan potensi yang dimilikinya dengan mendapatkan solusi atau nasihat dari konselor.<sup>27</sup> Jadi, dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dibina oleh seorang konselor yang telah memiliki pengalaman dan keilmuan terhadap individu yang memiliki permasalahan dengan tujuan mencari jalan keluar akan permasalahannya seiring dengan lingkungan yang terus berkembang.

Konseling menurut pandangan islam ditinjau dari bahasa arab disebut *al – irsyad* atau *al – tisyarah* sedangkan bimbingan berarti alat taujih. Secara istilah

---

<sup>26</sup> Zarrahadi dan M Fahli, *Pengantar Konseling Perkawinan*, ( Pekanbaru : Riau Creative Multimedia, 2006 ), hal. 25 - 26

<sup>27</sup> Zarrahadi dan M Fahli, *Pengantar Konseling Perkawinan*, hal. 82

kata *al – irsyad* yang berarti petunjuk. Petunjuk yang dimaksudkan adalah meminta solusi dengan cara konsultasi. Sedangkan konseling islam merupakan suatu layanan yang diberikan oleh seseorang yang ahli ( konselor ) kepada konseli untuk mengembangkan potensinya untuk memecahkan masalah dan menentukan tujuan hidup untuk masa depannya dengan menggunakan alternatif yang terbaik demi kesejahteraan di dunia dan akhirat dengan izin Allah SWT.<sup>28</sup> Konseling islam menurut Hamdani Bakran merupakan layanan penyuluhan dan memotivasi individu menentukan ketetapan dan bisa membentuk kehidupan yang bermanfaat di dunia dan diakhirat dan dapat mengembangkan kemampuan pemikiran, kejiwaan, dan keimanannya. Dalam melakukan proses konseling ini harus didasarkan al – Qur'an dan hadist dan sunnah nabi SAW.<sup>29</sup>

Menurut Aunur Rahim Faqih, yang dikutip oleh Mellyarti Syarif dalam bukunya yang berjudul Pelayanan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Terhadap Pasien menjelaskan bahwa konseling islam merupakan layanan pemberian bantuan kepada seorang individu untuk mencapai tujuan hidup dengan berpedoman ketepatan dan anjuran petunjuk Allah, sehingga dapat terbentuk kesejahteraan hidup di dunia maupun diakhirat.<sup>30</sup> Dari beberapa pengertian pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa konseling islam adalah suatu proses untuk membantu klien konseli agar lebih

---

<sup>28</sup> Hamdani Bakran Adz Zaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, ( Bandung : CV Pustaka Setia, 2012 ), hal. 255

<sup>29</sup> Hamdani Bakran Adz Zaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, hal. 189

<sup>30</sup> Mellyarti Syarif, *Pelayanan bimbingan dan penyuluhan Islam Terhadap Pasien*, ( Kementerian Agama RI, 2012 ), hal. 59

tersusun dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan berpedoman kepada ajaran Allah serta berpegang teguh pada al – Qur'an dan Hadist.

## 2. Tujuan Konseling Islam

Tujuan konseling islam menurut Hamdan Bakran Adz – zaky, yang dikutip oleh Abdul Chaliq Dahlan dalam bukunya yang berjudul Bimbingan dan Konseling Islami : Sejarah, Konsep dan Pendekatan, menjelaskan bahwa tujuan konseling islam adalah :

- a) Konseling islam bertujuan untuk membuatkan suatu transformasi, pembaharuan, serta kesehatan fisik dan psikis. Jadi kondisi kejiwaan menjadi tenram dan tenang serta bisa menerima dengan ikhlas atas pencerahan yang didapatkan dari Allah SWT.
- b) Konseling islam bertujuan untuk melahirkan sikap atau perilaku individu yang berpedoman dari agama agar memiliki kehidupan yang bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya.
- c) Konseling islam bertujuan untuk menanamkan kecerdasan rohani pada individu sehingga terciptanya rasa toleransi yang tinggi dalam dirinya.
- d) Konseling islam bertujuan untuk menyadarkan individu bahwasannya dirinya diciptakan oleh Allah SWT, sehingga individu dapat menjalankan tugasnya sebagai makhluk yang taat akan nilai – nilai agama dengan baik dan benar, sehingga dapat bermanfaat.<sup>31</sup>

Sedangkan tujuan islam menurut pendapat Abdul Hayat merupakan untuk membantu konseli agar melahirkan perubahan – perubahan dalam dirinya, yang meliputi empat pokok kajian, yaitu individu yang bisa

---

<sup>31</sup> Abdul Chaliq Dahlan, *Bimbingan dan Konseling Islami : Sejarah, Konsep dan Pendekatannya*, ( Yogyakarta : Pura Pustaka 2009 ), hal. 221

menerima diri sendiri, dan berinteraksi dengan baik kepada orang lain, dan menciptakan hubungan yang baik pula dengan Allah SWT, diharapkan dengan adanya tujuan tersebut individu akan :

a) Memiliki Ketenangan Hidup

Konseli merasa tenang karena ia sudah tidak merasa tertekan akan masalah yang dihadapinya.

b) Keseimbangan Hidup

Islam menganjurkan kepada umat muslim untuk memiliki hidup yang seimbang antara hal jasmani dan rohani di dunia dan akhirat. Karena konseling islam mendorong manusia untuk bisa menerima diri, dan berinteraksi dengan orang lain serta dengan sang pencipta dengan baik.

c) Menjadikan manusia untuk menjadi manusia yang seutuhnya

Dalam hal ini, manusia bisa menerima dirinya sendiri sebagai hakikatnya menjadi manusia yang seutuhnya, menjadi manusia yang selaras dengan unsur – unsur yang dimilikinya dan menjalankan kewajiban dan hak kedudukannya sebagai makhluk Allah SWT dan makhluk sosial.<sup>32</sup>

Berbeda dengan pandangan Syamsu Yusuf konseling islam bertujuan untuk :

- a) Membantu menyadarkan konseli akan kehadiran dirinya hidup di dunia sebagai khalifah di bumi.
- b) Membantu menyadarkan konseli bahwa konseli hidup di dunia semata mata adalah sebagai makhluk Allah SWT.

---

<sup>32</sup> Abdul Hayat, *Bimbingan Konseling Qur'ani Jilid II*, ( Yogyakarta : Pustaka Pesantren, 2007 ), hal. 83 - 85

- c) Kehidupan konseli lebih seimbang dan teratur antara makan, tidur, dan kegiatan atau aktivitas yang dijalankan konseli.
- d) Konseli mampu berkomitmen dengan dirinya sendiri dalam menjalankan perintah Allah SWT dengan baik.
- e) Konseli menyadari akan faktor yang membuatnya menjadi depresi karena suatu masalah yang dihadapinya.
- f) Mengarahkan konseli untuk menanamkan sifat yang ikhlas dan sabar.
- g) Konseli dapat mendapat pelajaran akan permasalahannya.
- h) Konseli dapat berfikir positif dalam menjalani hidupnya.
- i) Konseli mampu mengelola emosinya dengan baik sehingga tidak terjadi amarah yang membahayakan bagi konseli.<sup>33</sup>

Dari beberapa tujuan yang dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling islam yakni konseli dapat menemukan jalan keluar atas permasalahan yang dihadapinya, dan bisa menjalin hubungan dengan diri sendiri, lingkungan, dan hubungan dengan sang pencipta dengan baik, dan sesuai dengan ajaran al – Qur'an dan Hadist agar kehidupan yang dijalani nya sudah tidak menjadi keresahan melainkan ketenangan serta konseling islam juga bisa menanamkan sikap taqwa, mandiri dan bisa bertanggung jawab.

---

<sup>33</sup> Syamsu Yusuf, *Mental Hygine*, ( Bandung : Pustaka Bani Quraisy, 2004 ), hal. 178 - 183

### 3. Fungsi Konseling Islam

Fungsi dari konseling islam ditinjau secara tradisional menurut Abdul Chaliq Dahlan dibagi menjadi tiga fungsi, yakni :

a) Remedial atau Rehabilitatif

Ditinjau dari sejarah yang lalu konseling lebih menekankan pada fungsi remedial dikarenakan pada fungsi ini proses konseling dipengaruhi oleh psikologi klinik serta psikiatri. Dalam hal ini, berfokus pada :

- 1) Berfokus pada penyembuhan masalah yang berhubungan dengan psikologis
- 2) Penyesuaian
- 3) Memelihara kesehatan mental agar tetap terjaga dan kontrol emosi.

b) Fungsi Pengembangan

Dalam hal ini permasalahanya berfokus pada :

- 1) Meningkatkan potensi – potensi yang dimiliki individu
- 2) Menelaah lebih dalam atas masalah yang sedang dihadapi dan menyelesaikan masalah individu
- 3) Membantu mengembangkan potensi dan menghadapi perubahan – perubahan dalam kehidupan
- 4) Memutuskan tujuan hidup individu
- 5) Meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan individu lain
- 6) Memaknai nilai – nilai kehidupan.

c) Fungsi Pencegahan

Didalam fungsi ini maksud dari pencegahan adalah membantu konseli untuk mencegah atas permasalahan yang timbul dalam diri konseli, hal ini bisa dilakukan dengan cara memberikan strategi pencegahan atau alternatif yang dapat mencegah resiko dalam kehidupan masa depan yang akan datang.

Fungsi utama dari konseling islam yang berhubungan dengan kesehatan mental tidak jauh dengan masalah spiritual. Islam mengajarkan individu agar tetap berpegang teguh pada Al – Qur'an dan Sunnah. Didalam islam memberikan pelajaran bahwasannya ketika individu mengalami suatu cobaan yang menimpa dirinya hendaknya individu lebih memaknai lebih dalam dan mengambil hikmah yang didapatkan dari ujian hidupnya dengan cara meminta bimbingan kepada seseorang yang lebih ahli ( konselor ) untuk mencari jalan keluar atas permasalahannya.<sup>34</sup>

Sedangkan menurut Aunur Rahim Fatih fungsi dari konseling islam adalah :

a) *Fungsi Preventif ( Pencegahan )*

Suatu layanan yang bersifat membantu yang diberikan oleh konselor untuk membantu konseli dalam hal pencegahan terhadap permasalahan yang dialami konseli.

b) *Fungsi Kuratif ( Perbaikan )*

Suatu bentuk bantuan dari konselor untuk membantu konseli mencari jalan keluar atas masalahnya.

c) *Fungsi Preservatif ( Pemeliharaan )*

Dalam fungsi ini konselor berperan untuk menjaga atau memantau konseli agar tetap memiliki kesehatan mental yang baik dan tidak timbul permasalahan yang sama kembali.

d) *Fungsi Developmental ( Pengembangan )*

Layanan bantuan konselor guna untuk mengembangkan kemampuan atau potensi yang

---

<sup>34</sup> Abdul Chaliq Dahlan, *Bimbingan dan Konseling Islami : Sejarah, Konsep dan Pendekatanya*, hal. 218

dimiliki konseli dan menyalurkannya dalam hal yang positif.<sup>35</sup>

#### 4. Asas – Asas Konseling Islam

Menurut Senada dengan Tohari, Aswadi, yang dikutip oleh Tarmizi dalam bukunya yang berjudul Bimbingan dan Konseling Islam menjelaskan bahwa terdapat 15 asas dalam konseling islam, yakni :

a) Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Kebahagiaan bagi umat muslim hanyalah bersifat sementara saja, dan menganggap kebahagiaan di akhirat nanti yang bersifat selamanya. Begitu Pula tujuan dari pelaksanaan konseling islam adalah guna untuk meraih kebahagiaan hidup yang diimpikan oleh umat muslim.

b) Asas Fitrah

Manusia dilahirkan di dunia semata – mata merupakan fitrah, artinya memiliki potensi untuk memiliki ketaqwaan yang kuat, oleh karena itu tingkah laku dan perbuatan yang ia kerjakan seiring dengan fitrahnya. Anwar Sutoyo menjelaskan tentang asas fitrah, yakni sebagai berikut : a) Fitrah yang dipahami merupakan fitrah yang berasal dari sang pencipta yakni Allah SWT, dimana fitrah ini sudah ada sejak dalam kandungan b) fitrah manusia untuk memiliki penerimaan diri yang baik terhadap ketetapan Allah SWT c) Fitrah menjadi bagian manusia untuk menyadari bahwa mereka memiliki kemampuan diri untuk memahami ajaran Allah dan Perintah atau syariatnya d ) fitrah merupakan bagian dari anugrah yang diberikan Allah kepada umat muslim.

c) Asas *Lillahi Ta’alah*

---

<sup>35</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal. 37

Di Dalam asas ini dijelaskan bahwa proses layanan pemberian bantuan kepada konseli harus berlandaskan ajaran Allah SWT dengan penuh rasa ikhlas dan tidak sombong. Demikian pula dengan konseli ketika melakukan proses konseling islam harus ikhlas dan rela dalam melakukannya karena semata – mata konseling dilakukan untuk menghadap kepada Allah SWT dengan perasaan ikhlas atas cobaan yang diberikannya.

d) Asas Bimbingan Seumur Hidup

Asas bimbingan seumur hidup bahwasannya manusia hidup tidak lepas dari kesalahan dan kekhilafan oleh karena itu konseling islam tidak diperuntukan untuk ketika individu sedang menerima masalah saja melainkan bisa bermanfaat untuk kehidupan yang akan datang juga guna untuk memberikan jalan menuju yang lebih baik.

e) Asas Keseimbangan Ruhaniyah

Di Dalam asas ini dijelaskan bahwa proses layanan konseling islami lebih berisikan tentang kegiatan yang berhubungan dengan ruhani konseli agar tetap mensyukuri atas nikmat yang telah diberikan dan juga bisa memiliki penerimaan diri yang baik.

f) Asas Kemaujudan Individu

Seorang individu dianggap memiliki hak dan memiliki keunikan antara individu satu dengan yang lainnya sebagai konsekuensi dari hak dan kemampuan rohaniahnya.

g) Asas Sosialitas Manusia

Asas ini ada karena menyangkut pada proses pemberian layanan konseling islami, dimana layanan yang dijalankan harus berdasarkan pada norma atau nilai – nilai yang ada, hal ini diterapkan karena untuk

menjalin hubungan individu dengan lingkungannya dan menyadarkan individu pada lingkungannya.

h) Asas Khalifah

Manusia sebagai khalifah harus menjaga keselarasan, karena masalah – masalah yang muncul tidak jauh karena adanya ketidak selaras yang dibuat oleh manusia itu sendiri.

i) Asas Keselarasan dan Keadilan

Dengan adanya proses pemberian bantuan ini diharapkan individu dapat memperoleh keselarasan yang telah memudar dari dalam diri nya baik ditinjau dari segi jasmani maupun rohani dan memperoleh keadilan yang sama di lingkungan sosial.

j) Asas Pembinaan Akhlaqul Karimah

Dalam melakukan proses konseling dianjurkan juga untuk diiringi pembentukan akhlaqul karimah agar sesuai dengan pedoman agama islam dan mengajarkan tauladan yang baik sehingga bisa diterapkan bagi konseli dalam kehidupannya.

k) Asas Kasih Sayang

Menanamkan rasa kasih sayang sangat diperlukan dalam melakukan proses konseling hal ini dilakukan guna untuk menjalin interaksi antara konselor dan konseli dengan baik dan tidak merasa canggung sehingga suasana selama proses konseling yang dilakukan terasa nyaman dan hangat.

l) Asas Saling Menghargai dan Menghormati

Perlu diingat bahwa kedudukan antara konselor dan konseli dalam melakukan proses konseling adalah sama, hanya saja perbedaanya terletak pada perannya saja, yakni dimana konselor membantu konseli membantu untuk menyelesaikan masalah sedangkan konseli individu yang memiliki masalah, oleh karena itu interaksi antar keduanya dianjurkan untuk

menghormati satu sama lain dalam melaksanakan konseling.

**m) Asas Musyawarah**

Musyawarah dalam proses konseling terjadi antara konselor dan konseli guna mencapai kesepakatan akhir dalam memecahkan masalah konseli, hal ini didiskusikan terlebih dahulu supaya konseli tidak merasa tertekan atau terpaksa dalam melakukan konseling.

**n) Asas Keahlian**

Asas keahlian merupakan asas dimana konselor memiliki suatu keahlian dalam menjalankan proses konseling, dan bisa menguasai antara teori dan teknik konseling agar proses konseling berjalan dengan lancar.

**o) Asas Kerahasiaan**

Dalam melakukan proses konseling harus dilaksanakan dalam keadaan yang bersifat privasi dan rahasia agar konseli merasa nyaman ketika mengungkapkan masalahnya kepada konselor tanpa ada hal yang ditutupinya, karena telah dijamin keamanannya.<sup>36</sup>

Sedangkan menurut Prayitno, yang dikutip oleh Tarmizi dalam bukunya yang berjudul Bimbingan dan Konseling Islam, menjelaskan bahwa ada beberapa asas yang ada dalam konseling islam, yakni :

**a) Asas Kerahasiaan**

Segala sesuatu yang didiskusikan antara konselor dan konseli harus bersifat privasi dan rahasia.

**b) Asas Kesukarelaan**

Konselor diharapkan ikhlas dalam membantu konseli untuk mencari jalan keluar atas masalah yang

---

<sup>36</sup> Tarmizi, *Bimbingan dan Konseling Islam*, ( Medan : Perdana Publishing, 2018 ), hal. 55 - 67

dihadapi konseli, begitupun sebaliknya konseli diharapkan mengutarakan perasaannya dengan jujur dan terbuka sehingga permasalahan yang diceritakannya jelas.

c) Asas Keterbukaan

Konseli diminta untuk bersikap terbuka dan menerima jika diberikan nasihat atau saran – saran dari konselor.

d) Asas kekinian

Masalah yang dihadapi konseli merupakan masalah yang terbaru.

e) Asas Kemandirian

Di Dalam asas ini menganjurkan konseli untuk bersikap mandiri, dan bisa menentukan keputusan akhir dalam proses konseling.

f) Asas Kedinamisan

Dalam melakukan proses pemberian bantuan kepada konseli, konselor berupaya untuk membantu konseli agar terjadi perubahan dalam diri konseli, yakni perubahan ke sisi positif dan sisi negatifnya berkurang.

g) Asas Kenormatifan

Di Dalam proses konseling hendaknya tetap berada dalam norma – norma yang telah ditetapkan, baik norma agama, budaya, sosial, dan norma sehari – hari.

h) Asas Keahlian

Dalam melakukan proses konseling, konselor harus memiliki keahlian dalam menerapkan teknik konseling yang telah dipelajarinya dengan menggunakan prosedur yang tepat dan alat yang mencukupi.

i) Asas Alih Tangan

Di Dalam asas ini digunakan jika ketika proses konseling telah usai, tetapi konseli belum merasa lega

akan permasalahan yang dihadapinya maka konselor berhak mengirim konseli pada seseorang atau lembaga yang lebih ahli.<sup>37</sup>

## 5. Unsur – Unsur Konseling Islam

### a) Masalah

Pengertian dari masalah adalah segala sesuatu yang menghalangi dan mempersulit dalam mencapai tujuan hidup seorang individu. Menurut Bimo Walgito, yang menjadi objek masalah dalam hal konseling islam meliputi : Masalah yang berkaitan dengan jasmani, Masalah yang berkaitan dengan psikologis, Masalah keluarga, Masalah kemasyarakatan, Masalah lingkungan.

### b) Konseli

Konseli adalah seseorang atau individu yang memiliki suatu permasalahan di dalam hidupnya, dan tidak bisa menyelesaikan masalahnya dengan sendirinya. Adapun karakteristik yang ada dalam diri konseli adalah a) Konseli memiliki dorongan yang kuat baik dorongan eksternal maupun internal b) Kesadaran selama melakukan proses konseling berlangsung dan bertanggung jawab dalam menjalannya c) Berani untuk terbuka dalam menyampaikan keluh kesah yang ia rasakan d) Memiliki tekad untuk menjadi lebih baik lagi.<sup>38</sup>

### c) Konselor

Konselor adalah seseorang yang berarti untuk konseli. Tugas seorang konselor adalah memberikan bantuan pada saat melakukan proses konseling, dan konselor memiliki keahlian dalam membantu

---

<sup>37</sup> Tarmizi, *Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 53 – 54

<sup>38</sup> Tarmizi, *Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 72 - 74

menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli. Ketika melakukan proses konseling, konselor menciptakan suasana yang hangat bagi konseli, agar konseli merasa nyaman ketika proses konseling berlangsung. Konselor harus memiliki sifat yang sabar dan ikhlas dalam membantu konseli, sehingga konselor harus memiliki sikap yang menghargai konseli dengan baik.<sup>39</sup>

## **6. Langkah – Langkah Konseling Islam**

### **a) Identifikasi Masalah**

Pada tahap ini dilakukan konselor untuk menggali atau mengidentifikasi permasalahan konseli, dan juga pribadi konseli. Pada langkah – langkah ini dilakukan dengan melakukan wawancara guna mengetahui tanda – tanda yang muncul dari dalam diri konseli sekaligus dengan penyebab masalahnya terjadi. Sumber data dalam langkah ini diperoleh dari sumber data primer maupun sekunder. Dan pada langkah ini konselor menetapkan permasalahan apa yang ada dalam diri konseli.

### **b) Diagnosis**

Langkah diagnosis adalah langkah penetapan gejala yang telah diamati konselor pada konseli yang menjadi asal usul atau latar belakang permasalahan konseli muncul. Dalam hal ini konselor menggali data dengan menggunakan studi kasus.

### **c) Prognosis**

Setelah konselor menggali data, maka konselor mengetahui penyebab masalah yang muncul pada konseli, maka dalam hal ini konselor menetapkan terapi

---

<sup>39</sup> Musnamar Tohari, *Dasar – Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, ( Jakarta : UII Press, 1992 ), hal. 42

apa yang akan digunakan konselor untuk membantu konseli menyelesaikan masalahnya.

d) *Treatment*

*Treatment* merupakan suatu cara yang digunakan konselor untuk membantu konseli menyelesaikan masalahnya, dalam hal ini konselor memerlukan waktu yang panjang dan cermat agar tepat dalam menerapkan terapi yang digunakannya, sehingga tidak salah jalan dalam memberikan bantuan kepada konseli. Untuk melaksanakan konseling islam dapat ditempuh dengan beberapa langkah berikut:

- 1) Menciptakan hubungan psikologis yang ramah, hangat, penuh penerimaan dan keakraban dan keterbukaan.
- 2) Meyakinkan klien akan terjaganya rahasia dari apapun yang dibicarakan dalam proses konseling sepanjang klien tidak menghendaki diketahui orang lain.
- 3) Wawancara awal berupa pengumpulan data, sebagai proses mengenal klien, masalahnya, lingkungannya, dan sekaligus membantu klien mengenali dan menyadari dirinya.
- 4) Mengeksplorasi masalah dengan perspektif islam (pada langkah ini konselor mencoba menelusuri tingkat pengetahuan dan pemahaman individu akan hakekat masalahnya dalam pandangan islam)
- 5) Mendorong klien untuk melakukan muhasabah (mengevaluasi diri apakah ada kewajiban yang belum dilakukan, adakah sikap dan perilaku yang salah, sudah bersihkan jiwanya dari berbagai penyakit hati)
- 6) Mengeksplorasi tujuan hidup dan hakikat hidup menurut klien, selanjutnya merumuskan tujuan-tujuan jangka pendek yang ingin dicapai oleh klien dalam menghadapi masalahnya.
- 7) Mendorong klien menggunakan hati/qolb/dalam melihat masalah, dan sekaligus mendorong klien

- menggunakan a'qalnya, dan bertanya pada hati nuraninya.
- 8) Mendorong klien untuk menyadari dan menerima kehidupan yang diberikan Allah dengan penuh keridhoan dan keikhlasan.
  - 9) Mendorong klien untuk selalu bersandar dan berdo'a memohon meminta dibukakan jalan keluar atas masalahnya kepada Allah SWT, dengan cara memperbanyak ibadah sesuai yang dicontohkan Rosulallah SAW.
  - 10) Mendorong klien untuk mengambil keputusan-keputusan strategis yang berisi sikap dan perilaku yang baik (ma'ruf) bagi terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi.
  - 11) Mengarahkan klien pada keputusan-keputusan yang dibuat.
  - 12) Mengarahkan dan mendorong klien agar selalu bersikap dan berperilaku islami, sehingga terbentuk sikap dan perilaku yang selalu bercermin pada al-Qur'an dan Hadist.
  - 13) Mendorong klien agar terus menerus berusaha menjaga dirinya dari tunduk kepada hawa nafsunya, yang dikendalikan oleh syaitan yang menyesatkan dan menyengsarakan hidup individu.
- e) Evaluasi dan *Follow Up*
- Setelah konseli diberikan treatment, maka konselor mengadakan evaluasi atas proses konseling yang dilakukan selama ini dengan konseli, hal ini dilakukan untuk mengetahui keberhasilan terapi yang sudah dilaksanakan. Jika permasalahan yang dialami konseli dirasa sudah cukup membaik maka konselor juga harus mengontrol konseli kembali dan melihat

perkembangannya dengan baik dengan waktu yang cukup lama.<sup>40</sup>

## B. Teknik *Self Disclosure*

### 1. Pengertian *Self Disclosure*

*Self Disclosure* menurut istilah bahasa inggris yang memiliki arti *Self* yang berarti diri, istilah kata *self* didalam ranah psikologi memiliki 2 penafsiran yakni tingkah laku dan emosi diri sendiri yang dapat mempengaruhi individu untuk menyesuaikan diri. Sedangkan *closure* diartikan sebagai pemberhentian, jadi kata dari *closure* diartikan sebagai terungkap atau terbuka. Jadi, *self disclosure* ditinjau dari segi etimologi merupakan mengungkapkan diri, tetapi para ahli mendefinisikan sebagai keterbukaan diri.

Joseph A Delvito menjelaskan bahwa *self disclosure* merupakan suatu bentuk interaksi atau komunikasi ketika seseorang mulai membuka diri dengan orang lain, dimana selama ini telah dirahasiakan akan informasi mengenai dirinya sendiri. Keterangan atau penjelasan tentang individu tersebut bisa meliputi tentang pandangan atau gagasan, isi hati nurani, serta tingkah laku individu. Hal ini dilakukan dengan menggunakan segi penyingkapan diri yakni dilihat dari kondisi emosi, interaksi bertukar pikiran, problematika diri sendiri atau bersifat *universal*, hingga tentang keagamaan.<sup>41</sup>

Menurut Morton dan Sears, yang dikutip oleh Irrayanti Ukkas dalam skripsinya yang berjudul

---

<sup>40</sup> Natwan Natawijaya, *Pendekatan – Pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok*, ( Bandung : CV Ilmu, 1987 ), hal. 32 - 35

<sup>41</sup> Joseph A Delvito, *Komunikasi Antar Manusia ( Edisi Kelima )*, ( Jakarta : Karisma Publishing, 2010 ), hal. 61

Penerapan Teknik *Assertive Counseling* Untuk Membangun Kemampuan *Self Disclosure* pada Siswa Korban Bullying di UPT SMA Negeri 3 Luwu Utara, menjelaskan bahwa *self disclosure* merupakan aktivitas keterbukaan diri dengan informasi kepada orang lain. Dimana informasi yang dimaksud berupa informasi yang deskriptif dan juga evaluatif. Maksud dari informasi deskriptif yakni individu menggambarkan tentang pernyataan yang nyata tentang dirinya yang sebelumnya belum terungkap pada orang lain, yang meliputi profesi individu, identitas lengkap individu, dan umur individu. Sedangkan evaluatif merupakan individu mengeluarkan pandangan sebagai bentuk emosi atau perasaan dirinya kepada orang lain, yang bisa berisikan tentang kepribadian dirinya dan hal – hal yang membuat diri individu merasa tidak suka atau sebaliknya.<sup>42</sup>

Sedangkan Menurut *Wrightsman*, yang dikutip oleh Dayakisni dkk dalam bukunya yang berjudul Psikologi Sosial, menjelaskan bahwa *self disclosure* merupakan cara untuk mengungkap kondisi individu dan informasi pada orang lain. Dalam hal mengungkapkan diri sangat berarti bagi individu remaja karena pada masa remaja adalah masa seseorang untuk mempelajari hal – hal baru dengan cara mengaplikasikan potensinya untuk membagi dan menanggapi interaksinya dengan orang lain. Potensi yang ada dalam diri remaja akan membangun remaja untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga

---

<sup>42</sup> Irrayanti Ukkas, Penerapan Teknik Assertive Counseling Untuk Membangun Kemampuan Self Disclosure pada Siswa Korban Bullying di UPT SMA Negeri 3 Luwu Utara, *Skripsi*, ( Luwu Utara : IAIN Palopo ), hal. 30

dapat mencapai keberhasilan dalam bidang akademik. Jika seorang remaja belum memiliki potensi dalam keterbukaan diri, maka remaja tersebut akan merasa memiliki masalah kesulitan komunikasi dalam menjalin interaksi dengan orang lain. Biasanya penyebab – penyebab yang muncul adalah remaja kesulitan untuk menyampaikan pendapat atau pemikiran yang ada dalam dirinya, merasa gelisah dan tidak berani menyuarakan ide yang dimilikinya pada orang lain.<sup>43</sup>

Jadi, dari beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* merupakan suatu bentuk komunikasi guna untuk mengungkapkan diri pada orang lain atas apa yang telah dirahasiakannya selama ini. *Self disclosure* digunakan untuk membagikan informasi seorang individu yang meliputi pandangan atau gagasan, isi hati nurani, serta tingkah laku individu sehingga orang lain bisa mengetahui tentang informasi yang dibagikan individu tersebut.

## 2. Aspek – Aspek *Self Disclosure*

Menurut Magno yang dikutip oleh Achmad Zulkifli Adnan dalam skripsinya yang berjudul *Self Disclosure* Ditinjau dari Tipe Kepribadian dan *Self Esteem* Pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMK Krian Sidoarjo, mengemukakan bahwa ada 9 aspek di dalam *self disclosure*, yakni sebagai berikut :

- a) Kondisi Perasaan Diri

Individu memperlihatkan emosi atau kondisinya terhadap orang lain dan juga mengungkapkan perasaannya pada orang lain.

- b) Menjalin Hubungan Interpersonal

---

<sup>43</sup> Dayakisni, dkk, *Psikologi Sosial*, ( Malang : Universitas Muhammadiyah Malang, 2006 ), hal. 21

Mengungkapkan aktivitas menuju kedekatan yang luas dalam interaksi secara interpersonal yang terbentuk di lingkungan luar keluarga.

c) Tentang Diri Sendiri

Individu dengan segudang informasi mengenai dirinya sendiri baik yang bersifat baik atau buruk, dan bisa dikaitkan dengan kebenaran atau jujur terhadap orang lain, agar orang lain bisa memahami perasaan individu.

d) Masalah

Segala sesuatu yang menghambat seorang individu mencapai tujuan hidupnya atau individu sedang berada di fase yang membuatnya tertekan dalam menjalani aktivitas sehari – hari, dimana hal ini dapat diatasi atau diringankan dengan melakukan keterbukaan diri pada orang lain.

e) Keagamaan

Individu membagi tentang pelajaran hidupnya baik perasaan maupun kondisi atau emosinya terhadap keyakinan yang dianutnya.

f) Seks

Kesanggupan individu untuk membahas tentang pendapat mengenai seksualnya, hal ini biasanya berhubungan dengan rasa kasih sayang atau cinta terhadap lawan jenisnya.

g) Rasa

Keadaan emosional individu yang meliputi perasaan yang sedang dirasakannya.

h) Pemikiran

Sudut pandang individu tentang ide atau gagasan yang dibagikan kepada orang lain sebagai bentuk dari informasi individu tersebut.

i) Tugas dan Pekerjaan

Membagikan tentang tanggung jawab suatu pekerjaan kepada orang lain.<sup>44</sup>

### 3. Tingkatan – Tingkatan *Self Disclosure*

Menurut Dayakisni tingkatan *self disclosure* yakni sebagai berikut :

- a) Bincang biasa, dimana tingkatan ini merupakan tingkatan dari *self disclosure* yang paling bawah, meskipun terdapat adanya keterbukaan diri pada individu satu dengan individu lain, namun hal ini hanyalah sebagai bentuk dari menghargai satu sama lain saja, tidak ada interaksi secara dalam antara individu tersebut.
- b) Membicarakan topik mengenai orang lain dan yang dibahas hanyalah tentang orang lain daripada diri sendiri, meskipun interaksi lumayan dekat namun, belum ada komunikasi yang mendalam pada diri individu tersebut.
- c) Mengungkapkan ide atau sudut pandang dan menjalin interaksi yang dalam antara individu satu dan lainnya sehingga sudah ada keterbukaan antar individu.
- d) Perasaan yang dirasakan setiap individu dalam menyampaikan sudut pandang yang sama sangat berbeda – beda baik dilihat dari segi emosi dan perasaannya. Jika kita menjalin interaksi yang erat dengan individu lain biasanya didasari pada keterbukaan diri yang jujur dan tidak ada yang disembunyikan.
- e) Hubungan memuncak yakni adanya keterbukaan diri antar individu sudah terjalin secara dalam, dan antar

---

<sup>44</sup> Achmad Zulkifli Adnan, Self Disclosure Ditinjau dari Tipe Kepribadian dan Self Esteem Pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMK Krian Sidoarjo, *Skripsi*, ( Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim, 2018 ) hal. 16

individu bisa saling memahami satu sama lain, jika hubungan yang terjalin sudah cukup dekat maka individu akan terbuka dan jujur sehingga tidak ada lagi rahasia satu sama lain.<sup>45</sup>

#### 4. Fungsi *Self Disclosure*

Menurut Papu dan Sari, yang dikutip oleh Irrayanti Ukkas dalam skripsinya yang berjudul Penerapan Teknik *Assertive Counseling* Untuk Membangun Kemampuan *Self Disclosure* pada Siswa Korban Bullying di UPT SMA Negeri 3 Luwu Utara, memaparkan bahwa beberapa fungsi *self disclosure*, yakni sebagai berikut :

- a) Menumbuhkan pemahaman diri
- b) Menumbuhkan interaksi yang mendalam dan saling bertukar pikiran untuk saling membantu satu sama lain
- c) Menumbuhkan kemahiran untuk berkomunikasi
- d) Menurunkan perasaan malu dan menambah percaya diri sehingga bisa menerima diri sendiri dengan baik
- e) Bisa menyelesaikan permasalahan interpersonal
- f) Mendapatkan kekuatan lebih dan menjadi lebih refleks
- g) Mengurangi beban pikiran yang bisa membuat tertekan<sup>46</sup>

Sedangkan fungsi *self disclosure* menurut Derlega dan Grzelak yang dikutip oleh Irrayanti Ukkas dalam skripsinya yang berjudul Penerapan Teknik *Assertive Counseling* Untuk Membangun Kemampuan *Self Disclosure* pada Siswa Korban Bullying di UPT

---

<sup>45</sup> Dayakisni dkk, *Psikologi Sosial*, hal. 34

<sup>46</sup> Irrayanti Ukkas, Penerapan Teknik *Assertive Counseling* Untuk Membangun Kemampuan *Self Disclosure* pada Siswa Korban Bullying di UPT SMA Negeri 3 Luwu Utara, *Skripsi*, Hal. 35

SMA Negeri 3 Luwu Utara, menjelaskan bahwa terdapat lima fungsi, yakni sebagai berikut :

- a) Sebagai cara untuk mengekspresikan diri
- b) Menjernihkan pikiran
- c) Mendapatkan sudut pandang yang benar dari orang lain
- d) Bisa mengendalikan diri dari lingkungan sosial
- e) Meningkatkan hubungan yang baik antar individu.<sup>47</sup>

## 5. Dimensi *Self Disclosure*

*Self disclosure* mempunyai tempat yang menawan untuk dibahas secara lebih dalam karena adanya karakteristik yang semakin dipahami maka akan semakin menuju pada jawaban yang berkarakter juga, jadi pendapat kita pada objek akan berbeda – beda pula dengan asumsi yang jujur dari objek tersebut, yang dilatar belakangi oleh kapasitas, dan kecerdikan serta keterbukaan dengan jujur dalam mengungkap diri.<sup>48</sup>

## 6. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Self Disclosure*

- a) Jumlah anggota kelompok, pada faktor ini keterbukaan diri terdapat dalam kelompok kecil jumlah anggotanya, karena jika ada terlalu banyak anggota dalam kelompok, maka akan terjadi perbedaan sudut pandang setiap anggota.
- b) Rasa suka, keterbukaan diri dapat dilakukan ketika kita sudah mempercayai orang lain dan kita menyukainya, dan sebaliknya seorang individu tidak akan membuka

---

<sup>47</sup> Irrayanti Ukkas, Penerapan Teknik Assertive Counseling Untuk Membangun Kemampuan Self Disclosure pada Siswa Korban Bullying di UPT SMA Negeri 3 Luwu Utara, *Skripsi*, hal. 37

<sup>48</sup> Ahmad Shihabuddin, dkk, *Komunikasi Antar Manusia*, ( Serang : Pustaka Getok Tular, 2012 ), hal. 114

- diri ketika bersama dengan seseorang yang tidak membuatnya nyaman.
- c) Efek diadik, dimana pada faktor ini menjelaskan bahwa seorang individu membuka dirinya ketika pendengarnya juga membuka diri satu sama lain, sehingga keterbukaan diri terjadi antara individu satu dan lain dan hubungan yang terjadi semakin kuat.
  - d) Individu yang kompeten, lebih sering melakukan keterbukaan diri pada orang lain.
  - e) Kepribadian, seseorang yang memiliki kepribadian *ekstrovert* cenderung lebih banyak mengungkap informasi akan dirinya, daripada orang yang cenderung *introvert*.
  - f) Tema atau topik pembicaraan, seseorang melakukan keterbukaan diri tergantung pada topik yang dibahas, jika topik pembahasan cenderung yang membuatnya kurang nyaman, maka keterbukaan diri terjadi hanya dalam skala kecil saja.
  - g) *Gender*, jenis kelamin sangat mempengaruhi dalam keterbukaan diri, karena terkadang jika berhadapan dengan lawan jenis, salah satu dari mereka merasa kurang nyaman sehingga keterbukaan diri hanya terjadi secara kecil saja.<sup>49</sup>

## 7. Ancaman Dalam *Self Disclosure*

- a) Penolakan Secara Pribadi dan Sosial

Ketika seseorang sedang mengungkapkan informasi pribadinya, terkadang terjadi adanya penolakan dalam diri individu karena suatu hal yang tidak sesuai dengan pikirannya atau bertolak belakang dengan pandangan pendengar.

---

<sup>49</sup> Joseph A Delvito, *Komunikasi Antar Manusia* ( Edisi Kelima ), hal. 65 - 67

b) Kesulitan dalam diri

Jika individu telah memulai membuka dirinya dengan orang lain, individu tersebut tentunya berekspektasi bahwa orang yang mendengarkan cerita nya akan merespon dengan baik, namun jika pendengar tidak sesuai dengan ekspektasi individu tersebut, maka akan menjadi hambatan dalam hal mengungkapkan diri pada orang lain lagi.

c) Kerugian Material

Jika individu memberanikan diri untuk membuka diri dan menceritakan akan masa lalunya yang kelam, maka terkadang sebagai pendengar justru malah menjauhinya dan tidak menghargainya lagi sehingga tidak membuat individu tersebut lega setelah mengungkapkan dirinya, justru malah tertekan.<sup>50</sup>

## 8. Langkah – Langkah Teknik *Self Disclosure*

Didalam teori *self disclosure* biasanya disebut juga dengan teori Johari Window atau *jendela Johari*, di dalam teori ini menjelaskan tentang interaksi individu satu dengan yang lain. Didalam teori jendela *Johari Window*, yang dikutip oleh Jalaluddin Rakhmat dalam bukunya yang berjudul Psikologi Komunikasi, dijelaskan bahwa terdapat segiempat yang memiliki empat bidang pula, yakni :

a) *Open Area*

Di Dalam area ini mengungkap keterbukaan individu satu dengan individu yang lain. Dimana individu telah mengetahui informasi antara satu sama

---

<sup>50</sup> Sri Wahyuningsi, Penerapan Komunikasi Pengungkapan Diri ( Self Disclosure ) Muslimah Bercadar di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Skripsi, ( Bonto Bulaeng : Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar ), hal. 21

lain juga, Nurudin menjelaskan bahwa pada bidang ini lebih mengungkapkan informasi yang bersifat *universal* dan dalam tahap ini merupakan tahap yang paling ideal dalam menjalin hubungan serta berkomunikasi.

b) *Blind Area*

Dalam bidang ini merupakan individu tidak bisa mendeskripsikan atau melihat dirinya sendiri, melainkan individu lain bisa untuk mengetahui informasinya lebih dalam daripada individu itu sendiri. Oleh karena itu, dalam bidang ini dapat disimpulkan bahwa seseorang dapat melihat kekurangan individu lain daripada kekurangan diri sendiri.

c) *Unknown Area*

Di Dalam bidang ini merupakan bidang yang gelap, dikarenakan antara individu satu dengan individu lain sama – sama tidak bisa melihat atau mendeskripsikan dirinya sendiri, biasanya hal ini terjadi pada alam sadar individu tersebut.

d) *Hidden Area*

Dalam bidang ini berkebalikan dengan bidang *blind spot* karena pada bidang ini individu lebih bisa melihat dan mendeskripsikan dirinya sendiri daripada orang lain. Di Dalam bidang ini rahasia individu biasanya tentang kekurangan diri dan individu tersebut sangat menjaga nya karena takut jika terungkap maka akan dijadikan individu lain sebagai titik kelelahannya.

Kemudian, langkah – langkah yang akan diambil dalam teknik *self disclosure* adalah :

- 1) Menganalisis atau mengobservasi tingkah laku individu
- 2) Memahami perasaan individu dengan cara yang subjektif
- 3) Menjalin hubungan antara emosi dan tingkah laku pada individu

- 4) Saling bertukar pendapat atau cerita satu sama lain
- 5) Menyadarkan individu untuk berpikir secara rasional karena individu biasanya cenderung emosional
- 6) Meningkatkan kesadaran atas perasaan yang dirasakan oleh individu
- 7) Membangun kepercayaan diri
- 8) Mengajak individu memaknai tujuan hidupnya
- 9) Memahami tingkah laku individu dengan berdiskusi
- 10) Mengajak individu untuk menetapkan tujuan hidupnya atas kemauan nya sendiri tanpa paksaan dari orang lain.<sup>51</sup>

## C. *Well Being ( Kesejahteraan Hidup )*

### 1. Pengertian *Well Being*

*Well being* dalam bahasa inggris berarti kesejahteraan yang juga berarti kedamaian. Kedamaian atau kebahagiaan yang menuju pada beberapa pendapat yang meliputi rasa yang damai, kebahagiaan ketika menjalani hidup, perasaan yang positif sehingga memiliki makna hidup. *Well being* dibagi menjadi 3 macam yakni yang pertama, kesejahteraan bisa dibentuk ketika individu mempunyai mutu yang khusus. Yang kedua, kesejahteraan bisa dicapai ketika seseorang bisa menimbang kehidupannya yang terlihat sudah mencapai kesejahteraan hidup. Yang ketiga ketika individu mencapai kesejahteraan dan bisa merasakan perasaan atau emosi yang positif daripada emosi yang negatif.<sup>52</sup>

---

<sup>51</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, ( Bandung : Remaja Rosda Karya, 2007 ), hal. 108

<sup>52</sup> Ratri Rahayu Attamuhaliddinar, Subjective Well Being Psychological Well Being dan Workplace Well Being dengan Kesehatan Mental pada Karyawan PT PAL Indonesia ( Persero ), *Skripsi*, ( Surabaya : UIN Sunan Ampel Surabaya ), hal. 25 -26

Dalam kamus besar bahasa indonesia kata “Sejahtera” berarti tenram, damai, bahagia, dan bebas dari perasaan tertekan, kesulitan, dll. Sedangkan arti sejahtera kementerian koordinator kesejahteraan rakyat adalah keadaan individu yang kebutuhan dasarnya telah terpenuhi. Kebutuhan tersebut meliputi kecukupan sandang, pangan, papan, kesehatan, pendidikan, seperti suasana yang nyaman dan damai. Dan juga terpenuhinya hak asasi keterlibatan dalam mewujudkan individu yang taat kepada ajaran Allah SWT.<sup>53</sup>

Menurut Diener, Kahneman, dan Schwarz, yang dikutip oleh Ninawati Fransisca Iriani dalam jurnalnya yang berjudul Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Dewasa Muda Ditinjau Dari Pola *Attachment*, menjelaskan bahwa *well being* merupakan intropesi dari diri individu yang subjektif dari kondisi sekitar yang meliputi tentang kegiatan sehari – hari individu dan kehidupan individu yang dijalannya. Sedangkan menurut Ryff *well being* adalah keadaan individu yang tidak hanya terlepas akan tekanan yang membuatnya tidak bahagia saja, melainkan keadaan individu yang memiliki tingkat penerimaan dirinya tinggi, bisa berkembang dengan sendirinya dan bisa memaknai hidupnya sehingga bisa berdamai dengan diri sendiri untuk mencapai tujuan hidupnya, bisa menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, serta bisa memutuskan pilihannya sendiri tanpa campur tangan dari orang lain.<sup>54</sup> Menurut Robinson, yang dikutip oleh Amawidyawati, dkk dalam jurnalnya yang berjudul *Religiusitas* dan *Psychological Well – Being* Pada

---

<sup>53</sup> Depdiknas, *Kamus Bahasa Indonesia*, hal. 28

<sup>54</sup> Ninawati Fransisca Iriani, "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Dewasa Muda Ditinjau Dari Pola *Attachment*", hal. 48

Korban Gempa menjelaskan bahwa *well being* adalah suatu cara untuk introspeksi diri terhadap kehidupan tertentu ( meliputi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat ), atau bisa dikatakan sebagai tolak ukur seseorang dalam menjalankan perannya.<sup>55</sup> Menurut Chrstophr, Hupper, dan Moeni Zadeh, yang dikutip oleh Malahatul Wardiyah dalam jurnalnya yang berjudul *Group positive psychotherapy* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, menjelaskan bahwa *well being* adalah tolak ukur seseorang ketika sudah sejahtera hidupnya tidak dilihat dari keadaan pada kesehatan mentalnya saja melainkan dilihat dari individu tersebut sadar akan keadaan psikologis yang ada pada dirinya dan mampu mengekspresikannya dengan baik.<sup>56</sup> Jadi, dapat disimpulkan bahwa *well being* merupakan pendapat dan penilaian individu terhadap kesejahteraan hidupnya selama ini.

Didalam ruang lingkup *well being* ( Kesejahteraan Hidup ) menurut teori Abraham Maslow adalah :

a) Kebutuhan Fisiologis

Kebutuhan ini adalah tingkatan kebutuhan yang paling dasar, paling kuat dan paling jelas antara kebutuhan manusia adalah kebutuhannya untuk mempertahankan hidup secara fisik, yaitu yaitu kebutuhan akan makan, minum, tempat berteduh, seks, tidur, oksigen dan pemuasan terhadap kebutuhan - kebutuhan itu sangat penting dalam kelangsungan

---

<sup>55</sup> Amawidyawati, dkk, "Religiulitas dan Psychological Well – Being Pada Korban Gempa", hal. 19

<sup>56</sup> Malahatul Wardiyah, "Group positive psychotherapy untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja", hal 140

hidup. Begitupun dengan seorang anak, anak adalah seorang manusia, dan setiap manusia membutuhkan kebutuhan-kebutuhan tersebut, sehingga jika semua kebutuhan fisiologis itu terpenuhi atau terpuaskan maka anak akan ada dorongan untuk memikirkan kebutuhan-kebutuhan yang lain. Jika anak yang kekurangan makanan, keamanan, kasih sayang, dan penghargaan besar kemungkinannya akan lebih banyak membutuhkan makan dari pada yang lainnya. Apabila semua kebutuhan itu kurang terpenuhi, dan organisme itu didominasi oleh kebutuhan-kebutuhan pokok, kebutuhan-kebutuhan lainnya tidak akan ada sama sekali atau terdorong ke belakang. Dengan kata lain anak yang kurang terpenuhi (melarat) kebutuhan pokoknya akan selalu terbayang akan kebutuhan satu ini.

**b) Kebutuhan Akan Rasa Aman**

Apabila kebutuhan fisiologis relatif telah terpenuhi, maka akan muncul seperangkat kebutuhan-kebutuhan yang baru yang kurang-lebih dapat dikategorikan (keamanan, kemantapan, ketergantungan, perlindungan, kebebasan dari rasa takut, cemas dan kekalutan; kebutuhan akan struktur, ketertiban, hukum, batas-batas; kekuatan pada diri pelindung, dan sebagainya). Kebutuhan ini merupakan pengatur perilaku eksklusif, yang menyerap semua kapasitas organisme bagi usaha memuaskan kebutuhan itu, dan layaklah apabila organisme itu kita gambarkan sebagai suatu mekanisme pencari keselamatan.

**c) Kebutuhan Akan Rasa Memiliki dan Rasa Cinta**

Apabila kebutuhan-kebutuhan Faali (fisiologi) dan keselamatan cukup terpenuhi, maka akan muncul kebutuhan-kebutuhan akan cinta, rasa kasih, dan rasa memiliki, dan seluruh jalur yang telah di gambarkan diulangi kembali. Menurut Maslow, cinta menyangkut suatu hubungan sehat dan penuh kasih mesra antara dua orang, termasuk sikap saling percaya. Dalam hubungan yang sejati tidak akan ada rasa takut, sedangkan berbagai bentuk pertahanan pun akan runtuh. Sering kali cinta menjadi rusak jika salah satu pihak merasa takut kalau-kalau kelemahan-kelemahan serta kesalahan-kesalahannya terungkap.

d) Kebutuhan Akan Harga Diri

Semua orang dalam masyarakat kita (dengan beberapa pengecualian yang patologis) mempunyai kebutuhan atau menginginkan penilaian terhadap dirinya yang mantap, mempunyai dasar yang kuat, dan biasanya bermutu tinggi, akan rasa hormat diri, atau harga diri, dan penghargaan akan orang - orang lainnya. Karenanya, kebutuhan-kebutuhan ini dapat diklasifikasikan dalam dua perangkat tambahan. Yakni, pertama, keinginan akan kekuatan, akan prestasi, akan kecukupan, akan keunggulan dan kemampuan, akan kepercayaan pada diri sendiri dalam menghadapi dunia, dan akan kemerdekaan dan kebebasan. Kedua, kita memiliki apa yang dapat kita katakan hasrat akan nama baik atau gengsi, pretise (yang dirumuskan sebagai penghormatan dan penghargaan dari orang lain), status, ketenaran dan kemuliaan, dominasi, pengakuan, perhatian, arti yang penting, martabat, atau apresiasi.

Harga-diri yang paling mantap dan karenanya paling sehat dilandaskan pada penghargaan yang diperoleh dari orang lain dan bukan pada ketenaran atau kemasyhuran faktor-faktor luar dan pujian yang berlebihan dan tidak mendasar.

e) Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri dapat didefinisikan sebagai perkembangan yang paling tinggi dan penggunaan semua bakat kita, pemenuhan semua kualitas dan kapasitas kita. kita harus menjadi menurut potensi kita untuk menjadi. Meskipun kebutuhan-kebutuhan dalam tingkat yang lebih rendah dipuaskan, seperti merasa aman secara fisik maupun emosional, mempunyai perasaan memiliki dan cinta serta merasa bahwa diri kita adalah individu-individu yang berharga, namun kita akan merasa kecewa, tidak tenang dan tidak puas jika kita gagal berusaha untuk memuaskan kebutuhan akan aktualisasi diri.<sup>57</sup>

## 2. Dimensi *Well Being*

a) Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Penerimaan diri merupakan kecakapan individu dalam menerima diri sendiri yang dilihat dari masa sekarang dan masa lalu dan jika seseorang sudah bisa menerima dirinya dengan baik dan bisa menilai dirinya dengan positif, dan mensyukuri atas pemberian Allah SWT maka sudah bisa menerima dirinya dengan baik. Sebaliknya jika individu tidak bisa mensyukuri atas

---

<sup>57</sup> Abraham Maslow, *Motivation and Personality (Teori Motivasi dengan Ancangan Hirarki Kebutuhan manusia)* Penerjemah Nurul Iman, hal. 41

nikmat yang diberikan Allah SWT maka individu memiliki permasalahan dalam penerimaan dirinya.

b) Interaksi Yang Positif Dengan Orang Lain

Interaksi positif adalah potensi seseorang yang menghubungkan hubungan yang positif dengan orang lain. Dan hubungan yang terjalin dengan individu lain berjalan dengan hangat dan saling menghormati satu sama lain. Sebaliknya, jika individu tidak bisa menjalin hubungan yang positif maka akan mempengaruhi kesehatan mental individu tersebut. Ketika seseorang mampu menjalin hubungan yang positif maka akan membawa pengaruh yang positif dalam hubungan antar individu tersebut.<sup>58</sup>

c) *Autonomy*

Kemampuan seseorang yang memiliki kebebasan tetapi mampu mengontrol kehidupannya. Dan bisa memutuskan keputusan dengan sendiri tanpa paksaan dari orang lain serta memiliki kemandirian. Sehingga individu mampu mempercayai dirinya untuk menghadapi tantangan dalam lingkungan luar.

d) Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan merupakan kemampuan seseorang dalam membaur dengan lingkungannya dan bisa mengontrol lingkungannya sesuai dengan kebutuhan yang ia inginkan.<sup>59</sup>

e) Tujuan Hidup

Seseorang memiliki tujuan yang jelas dalam tujuan hidupnya dan bisa memaknai tujuan hidupnya

---

<sup>58</sup> Samsul Munir Amin, dkk, *Kenapa Harus Stres : Terapi Stress Ala Islam*, ( Jakarta : Penerbit Amzah ), hal. 132

<sup>59</sup> Dian Putri Permata Sari, Kesejahteraan Psikologis ( Psychological Well Being ) Lansia yang Berstatus Duda Pasca Kematian Pasangan, *Skripsi*, ( Universitas Airlangga Surabaya, 2006 ), hal. 13

sehingga individu dapat menghargai atas pencapaianannya selama ini.

f) Pertumbuhan Pribadi

Individu dapat merasakan potensi yang dimilikinya dan memiliki potensi untuk mengembangkannya sehingga bisa mengeksplor bakat yang dimilikinya.

### **3. Faktor – Faktor Well Being**

a) Usia

Penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

b) Jenis Kelamin

Menurut Ryff, antara perempuan dan laki – laki memiliki pertumbuhan yang berbeda, dimana perempuan memiliki potensi yang lebih tinggi dalam menjalin interaksi dengan orang lain.

c) Status Sosial Ekonomi

Menurut pandangan masyarakat, jika seseorang memiliki pendapat yang lebih tinggi dalam hal perekonomian, maka dianggap sudah memiliki kesejahteraan hidup yang baik.

d) Budaya

Terdapat perbedaan pada kesejahteraan psikologis antara masyarakat yang berbudaya yang berorientasi terhadap individualisme dan kemandirian.

e) Dukungan sosial

Hal – hal yang berkaitan dengan dorongan yang berhubungan dengan rasa nyaman, aman, dan tenram saat berada dalam lingkungan luar.

f) Daur Hidup Keluarga

Kesehatan mental dan kesejahteraan dalam keluarga dan bisa mendaur ulang tatanan keluarga hingga baik.<sup>60</sup>

#### **D. Konseling Islam Dengan Teknik *Self Disclosure* Dapat Meningkatkan *Well Being* Pada Remaja**

Seseorang yang memiliki *well being* yang tinggi biasanya cenderung memiliki sikap yang positif dalam hidupnya. Dan bisa menerima segala kekurangan yang dimilikinya, dan bisa menjalin hubungan yang kuat dan nyaman dengan orang lain. Sedangkan individu yang memiliki *well being* yang rendah biasanya mereka tidak memiliki kepuasan atas pencapaian dalam dirinya sendiri dan merasa hidupnya kurang bermakna sehingga tidak memiliki kebahagiaan dalam menjalani hidupnya, jika ditinjau dari sisi religiusitas biasanya seseorang yang memiliki *well being* yang rendah mudah *suudzon* atau berburuk sangka terhadap orang lain, mudah menyimpan dendam terhadap orang lain, dan terkadang tidak bisa ikhlas atas ketetapan yang diberikan kepadanya.<sup>61</sup> *Well being* yang baik bisa dikelola jika seorang individu mau memperbaiki dirinya kearah yang lebih baik dan memiliki keterbukaan diri pada keluarga, teman, sahabat, sehingga individu bisa mengekspresikan dirinya dengan baik. Adapun ayat al – Qur'an yang menjelaskan tentang dimensi *well being* yang salah satunya adalah menjalin hubungan yang positif atau baik pada orang

---

<sup>60</sup> Adhyatman Prabowo, Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah, ISSN: 2301-8267 Vol. 04, No.02, Agustus 2016, hal. 252

<sup>61</sup> Hurlock, Elizabeth, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, ( Jakarta : Erlangga 1980 ), hal. 56

lain agar memiliki kehidupan yang sejahtera dan bahagia, yakni Qs. Al – Isra' : 53 yang berbunyi :

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا أَلَّا تِهِ أَحَسْنٌ إِنَّ الشَّيْطَنَ يَنْزَعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ  
الشَّيْطَنَ كَانَ لِلإِنْسَنِ عَدُوًّا مُّبِينًا

Artinya : “Dan katakanlah pada hamba – hambaku : “hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang baik ( benar )”. Sesungguhnya syaitan itu bisa menimbulkan perselisihan diantara mereka, dan sesungguhnya syaitan adalah musuh yang nyata bagi manusia.” ( Al – Isra' : 53 )<sup>62</sup>

Kesimpulan dari ayat tersebut adalah seorang individu harus menjalin hubungan yang baik dan positif dengan orang lain, oleh karena itu, alangkah baiknya jika seorang individu tersebut bisa mengawali dengan cara membuka diri dan mengungkapkan dirinya kepada orang lain sehingga saling memiliki kepercayaan yang tinggi dengan orang lain, dan bisa memperkuat tali persaudaraan yang baik.<sup>63</sup> Well being yang rendah bisa dikelola dengan menggunakan konseling islam dengan menggunakan teknik *self disclosure*. *Self disclosure* merupakan upaya mengungkap informasi diri sendiri yang selama ini tersembunyi kepada orang lain. Adapun ayat al – Qur'an yang menerangkan tentang pentingnya untuk membuka diri terhadap orang lain, yakni surah Ali – Imran ayat 5, yang berbunyi :

إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفِي عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ

<sup>62</sup> al-Qur'an, Al – Israa' : 53

<sup>63</sup> Najati, *Al – Qur'an dan Ilmu Jiwa*, ( Jakarta : Aras Pustaka 2005 ), hal. 15

Artinya : “*Sesungguhnya tidak ada satupun di muka bumi ini maupun dilangit yang bersembunyi di hadapan Allah SWT*” (*Qs. Ali Imran : 5*).<sup>64</sup>

Berdasarkan kesimpulan dari ayat tersebut adalah “*tidak ada satupun hamba Allah yang bersembunyi di hadapannya*” sehingga jika individu memiliki sikap kejujuran dalam hidupnya maka akan membawanya pada hal – hal baik. Sehingga sifat terbuka pada diri sendiri maupun orang lain sangat berguna dalam kehidupan kita, karena dengan kita memiliki komunikasi yang baik dengan orang lain maka kita bisa saling bertukar pikiran dan bisa mengintrokeksi diri sendiri dengan baik.

### **E. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Penelitian terdahulu yang relevan yang dilakukan oleh Chiko Muhammad Avores skripsi yang berjudul Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Anak Korban Pelecehan Seksual Kepada Ibu ( 2015 ) bahwa secara signifikan teknik *self disclosure* berhasil atau efektif dalam menangani kesulitan pada anak korban pelecehan seksual karena mendapatkan dorongan, motivasi, dan jalan keluar dari ibunya, dan komunikasi antara korban terhadap orang tuanya menjadi lebih baik dan teori ditelaah dari teori johari window semakin mengecil permasalahan yang dihadapi konseli.<sup>65</sup>

**Persamaan :** Persamaan yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu di atas terletak pada teknik

---

<sup>64</sup> Al – Qur'an, *Ali – Imran* : 5

<sup>65</sup> Chiko Muhammad Avores, Pengungkapan diri (*Self Disclosure*) Anak Korban Pelecehan Seksual Kepada Ibu ( Studi Kasus Terhadap HLD Korban Pelecehan Seksual di Kota Cilegon ), *Skripsi*, ( Cilegon : Universitas Sultan Ageng Tirtayasa ), hal. 100

yang digunakan yakni menggunakan teknik *self disclosure* dan juga metode yang digunakan yakni sama menggunakan metode kualitatif.

**Perbedaan :** Perbedaan yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu yang relevan di atas terletak pada masalah yang diteliti, dimana penelitian terdahulu masalah yang diteliti tentang korban pelecehan seksual dan masalah yang akan diteliti oleh peneliti yakni tentang meningkatkan *well being* pada remaja.

2. Penelitian terdahulu oleh Widiyana Ningsih skripsi yang berjudul *Self Disclosure* pada Media Sosial ( 2014 ) bahwa secara signifikan teknik *self disclosure* bisa membuat individu nyaman untuk terbuka dengan hal – hal yang berhubungan dengan pengungkapan yang bersifat deskriptif atau hal – hal yang bersifat universal seperti kegiatan sehari – hari yang terjadi pada dirinya hingga pengungkapan yang evaluatif atau yang lebih dalam mengenai identitasnya yang dirahasiakan kepada orang lain.<sup>66</sup>

**Persamaan :** Persamaan yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu di atas terletak pada teknik yang digunakan yakni menggunakan teknik *self disclosure* dan juga metode yang digunakan yakni sama menggunakan metode kualitatif.

**Perbedaan :** Perbedaan yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu yang relevan di atas terletak pada masalah yang diteliti, dimana penelitian terdahulu masalah yang diteliti tentang pengungkapan diri di media sosial dan masalah yang akan diteliti oleh

---

<sup>66</sup> Widiyana Ningsih, *Self Disclosure* pada Media Sosial, *Skripsi*, ( Universitas Ageng Tirtayasa : 2015 ), hal. 124

- peneliti yakni tentang meningkatkan *well being* pada remaja.
3. Penelitian terdahulu oleh Maya Amelisa jurnal yang berjudul Model Konseling *Self Disclosure* pada Remaja ( Studi Kasus Orang Tua Bercerai ) ( 2018 ) bahwa secara signifikan teknik *self disclosure* dilakukan konseli sebagai reaksi atas pengungkapan diri terhadap orang lain. Tindakan membalas ini berarti memberikan *feedback* yang seimbang. Hal ini dilakukan dengan tujuan sebagai cara menjalin hubungan yang baik dengan penerima pesan untuk menyelaraskan, menyeimbangkan tingkat kedalaman dari *self disclosure* yang akan mereka ungkapkan kembali dengan orang tuanya.<sup>67</sup>

**Persamaan :** Persamaan yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu di atas terletak pada teknik yang digunakan yakni menggunakan teknik *self disclosure* dan juga metode yang digunakan yakni sama menggunakan metode kualitatif.

**Perbedaan :** Perbedaan yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu yang relevan di atas terletak pada masalah yang diteliti, dimana penelitian terdahulu masalah yang diteliti tentang pengungkapan diri pada remaja dengan studi kasus orangtua yang bercerai dan masalah yang akan diteliti oleh peneliti yakni tentang meningkatkan *well being* pada remaja.

---

<sup>67</sup> Maya Amelisa, Model Konseling *Self Disclosure* pada Remaja ( Studi Kasus Orang Tua Bercerai ), ( *UIN Sumatera Utara Medan, HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* Vol. 15, No. 1, Juni 2018 ), hal. 65



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

##### **1. Pendekatan**

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, dimana penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena yang berhubungan dengan subyek penelitian secara *holistic* dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan dalam bentuk kata-kata atau kalimat, pada suatu konsep khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.<sup>68</sup> Penelitian kualitatif bertujuan untuk menggali informasi secara aktual, detail, dan menggambarkan realita yang ada. Diawali dengan adanya keinginan untuk mengkaji secara mendalam terhadap munculnya suatu gejala atau fenomena tertentu, dengan didukung oleh konseptualisasi yang kuat atas fenomena tersebut.<sup>69</sup>

*Kirk* dan *Miller* menjelaskan bahwa, pendekatan kualitatif adalah suatu penelitian tertentu yang dibahas di dalam ilmu pengetahuan sosial secara fundamental serta saling berhubungan pada saat melakukan pengamatan pada seorang individu dalam ruang lingkupnya sendiri dan berhubungan dengan orang -

---

<sup>68</sup> Linda Ayu Lestari, Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya, *Skripsi*, ( Surabaya : UIN Sunan Ampel Surabaya ), hal. 11

<sup>69</sup> Jalaludin Rakhmat, *Metode Penelitian Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000), hal. 25

orang tersebut dalam bahasanya dan dalam peristilahannya.<sup>70</sup>

## 2. Jenis Penelitian

Sedangkan jenis penelitian yang dilakukan, peneliti akan menggunakan jenis penelitian studi kasus. Studi kasus (*case study*) dilakukan dengan cara menggali data secara rinci dan detail dengan melibatkan sumber informasi. Jenis penelitian ini dipilih karena peneliti ingin melakukan penggalian data secara mendalam terkait remaja yang memiliki *well being* (kesejahteraan hidup) yang rendah. Penelitian kualitatif diperoleh pada hasil wawancara, observasi, dan dokumenter.<sup>71</sup>

## B. Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah tempat tinggal konseli, yaitu di Desa Dusun Dapurno. Namun, untuk pelaksanaan konseling, peneliti mengikuti keinginan konseli demi menciptakan suasana yang nyaman bagi konseli, sehingga konseli dapat mengungkapkan apa yang dirasakan serta masalah yang dialami dengan nyaman dan terbuka. Adapun lokasi yang biasa konseli inginkan untuk melakukan proses konseling adalah diluar rumah konseli, karena konseli menginginkan suasana yang baru dan hangat. Selain diluar rumah konseli, pelaksanaan juga dilaksanakan di rumah konseli. Saat melakukan penelitian di rumah konseli,

---

<sup>70</sup> Amos Neolaka, *Metode Penelitian dan statistik*, ( Bandung : PT Remaja Rosdakarya 2016 ), hal. 181

<sup>71</sup> Mohammad Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta : Ghalia Indonesia, 1998), hal. 63-66

biasanya ketika suasana rumah sepi, sehingga bisa melakukan proses konseling.

### **C. Jenis dan Sumber Data**

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik yaitu data yang diperoleh nantinya dalam bentuk verbal. Adapun jenis data penelitian ini adalah :

#### **1. Jenis Data**

##### **a) Data Primer**

Data primer merupakan data yang berasal langsung dari sumber pertama.<sup>72</sup> Data yang diperoleh berupa interview, teks hasil wawancara (verbatim) antara peneliti dengan konseli, catatan selama proses konseling dan juga foto selama proses wawancara berlangsung sebagai dokumentasi. Data primer ini diperoleh peneliti dari keseharian konseli, latar belakang masalah konseli, perilaku konseli, pandangan konseli tentang masalah yang sedang dialami, dampak dari permasalahan yang dialami konseli, pelaksanaan selama proses konseling, hingga akhir dari pelaksanaan konseling.

##### **b) Data Sekunder**

Data Sekunder dalam penelitian adalah data yang diambil dari teman, keluarga, kerabat dan lain-lain untuk melengkapi data pertama (primer).<sup>73</sup> Data ini didapatkan dengan cara mengamati, membaca, serta mendengarkan apa yang diamati dan dibicarakan oleh ibu konseli dan sepuju konseli terkait kondisi konseli.

---

<sup>72</sup> Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2007), Hal. 93

<sup>73</sup> Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitif dan Kualitatif*, ( Surabaya : Airlangga University Press, 2001 ), hal. 128

Cara memperoleh data sekunder ini juga dapat dilihat dari deskripsi gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan penelitian, perilaku keseharian konseli.

## 2. Sumber Data

Sumber data adalah sumber pertama data penelitian diperoleh. Sumber data adalah suatu unsur yang dijadikan tujuan dalam penelitian untuk memperoleh informasi dan data yang diperlukan dalam penelitian.<sup>74</sup> Penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder :

### a) Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber data yang didapatkan secara langsung dari konseli serta dari proses pendampingan yang dilakukan konselor. Sumber data primer adalah sumber data utama yang digunakan untuk mendapatkan data.<sup>75</sup> Dalam penelitian ini sumber data primer adalah konseli bernama Cinta.

### b) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data yang berupa wawancara dan observasi yang berkaitan dengan penelitian. Sumber data sekunder diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber untuk menyempurnakan kembali data primer.<sup>76</sup> Adapun sumber data sekunder diperoleh dari wawancara dan observasi terhadap konseli. Wawancara bisa didapatkan dari keluarga konseli yakni ibu dan sepupu konseli.

---

<sup>74</sup> E. Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif Dalam Psikologi*, (Jakarta; LPSP3 UI, 1983), hal. 29

<sup>75</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung : CV. Alfabeta, 2009), hal. 62-63

<sup>76</sup> Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitif dan Kualitatif*, hal 12.

## **D. Tahap – Tahap Penelitian**

Dalam tahap penelitian ini, peneliti menggunakan tiga tahapan. Adapun tiga tahapan tersebut antara lain :

### **1. Tahap Pra Lapangan**

Tahapan ini digunakan untuk merencanakan dan menyusun rancangan penelitian, menetapkan lapangan penelitian, memilih dan memanfaatkan informan, menyiapkan perlengkapan penelitian dan persoalan lapangan, semua itu digunakan peneliti untuk dapat mendeskripsikan secara global tentang objek penelitian yang nantinya menghasilkan rencana penelitian bagi peneliti selanjutnya. Terdapat enam tahap kegiatan yang harus dilakukan dengan satu pertimbangan yang perlu dipahami, yakni etika dalam penelitian lapangan.

#### **1) Menyusun Rencana Penelitian**

Peneliti merancang susunan rencana penelitian tentang hal apa yang akan diteliti ketika sudah ada di lapangan. Dalam hal ini, untuk dapat menyusun rancangan penelitian, hal pertama yang harus dipahami adalah memahami fenomena atau gejala yang terjadi dilapangan, yakni permasalahan tentang *well being* pada remaja di dusun Dapurno Jombang. Untuk selanjutnya, fenomena tersebut dibuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan membuat rancangan data – data yang diperlukan seawaktu penelitian.

#### **2) Menentukan Lokasi Penelitian**

Dalam hal ini, lokasi yang dipilih adalah di Dusun Dapurno Desa Dapurkejambon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

#### **3) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian**

Untuk menjaga keabsahan data hingga sampai di penyajian, maka dibutuhkan beberapa perlengkapan

sebagai pendukung. Diantaranya yakni pedoman wawancara, HP, dan kamera.

4) Menilai Keadaan Lingkungan

Dalam hal ini peneliti berusaha mengidentifikasi berbagai unsur yang ada pada lokasi penelitian. Kemudian, peneliti mulai menggali data yang ada di lapangan.

5) Memilih dan Memanfaatkan Informasi

Informasi mengenai hal yang dibutuhkan selama penelitian bisa diperoleh dari informan. Informan adalah seseorang yang membantu memberikan informasi yang berhubungan dengan fenomena yang sedang diteliti. Informan dalam penelitian ini merupakan remaja yang memiliki *well being* yang rendah dan juga *signifikan other* atau orang terdekat dari konseli.

6) Persoalan Etika Penelitian

Pada dasarnya etika penelitian merupakan sesuatu yang berhubungan dengan baik dengan konseli atau dengan lingkungannya. Dalam hal ini, peneliti menjaga sopan santun yang baik dan tidak menimbulkan kekacauan ketika melakukan penelitian di wilayah tempat tinggal konseli yakni di Dusun Dapurno Desa Dapurkejambon Jombang.

## 2. Tahap Pengerjaan Lapangan

Pada saat tahap pengerjaan lapangan, di tahap awal peneliti mengidentifikasi situasi dan kondisi lapangan penelitian. Menyesuaikan sikap serta cara berperilaku peneliti yang sesuai dengan norma – norma, dan nilai – nilai dalam penelitian. Sehingga peneliti bisa mempererat hubungan yang baik dengan subjek – subjek penelitian, sehingga dapat memudahkan peneliti

untuk melakukan sebuah penelitian dan menggali data yang valid secara mendalam.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

### **1. Observasi**

Observasi adalah suatu pengamatan dan pendaftaran secara tersusun terhadap gejala atau fenomena yang muncul pada objek penelitian. Dalam observasi ini peneliti menggunakan teknik observasi partisipan. Observasi partisipan merupakan observasi dimana peneliti juga ikut serta dalam melakukan pendekatan secara langsung terhadap objek.<sup>77</sup> Pada penelitian kali ini peneliti mengobservasi remaja yang memiliki well being ( kesejahteraan hidup ) di dusun Dapurno Jombang, dan mengamati tingkah laku maupun kepribadian dari subyek penelitian.

### **2. Wawancara**

Wawancara adalah salah satu proses untuk mendapatkan informasi dalam suatu penelitian dengan melakukan dialog dengan tatap muka secara langsung antara peneliti dan infroman dengan atau tanpa memerlukan pendoman wawancara.<sup>78</sup> Dalam penelitian kualitatif, wawancara adalah teknik yang utama untuk menggali permasalahan konseli lebih dalam yang berfokus pada hasil yakni konseli mampu meningkatkan *well being* yang dimilikinya dengan baik. Wawancara verbal adalah wawancara yang ditujukan langsung kepada konseli yang berhubungan dengan

---

<sup>77</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan RND*, hal. 227

<sup>78</sup> Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitif dan Kualitatif*, hal. 133

bagaimana perasaan konseli, kondisi dan pikiran konseli, hubungan pertemanan konseli, dan keadaan konseli saat ini. Sedangkan wawancara non verbal adalah wawancara yang dilakukan peneliti yang ditujukan kepada orang lain secara tidak langsung, hal ini berguna untuk mendapatkan informasi yang akurat dan lebih detail terkait masalah konseli, hal ini meliputi wawancara terkait perubahan sikap konseli, hubungan konseli dengan teman dan keluarganya.

Dalam melakukan penelitian ini wawancara tidak dilakukan secara runtut melainkan peneliti menggunakan wawancara tidak struktur agar terkesan lebih bebas dalam menggali data dan informasi yang mendalam lagi pada remaja yang memiliki *well being* rendah di Dusun Dapurno Jombang.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung yang mengarah pada subjek, tetapi menggali data dari dokumen yang ada. Seperti : catatan sewaktu wawancara, gambaran lokasi penelitian, dan rekaman sewaktu wawancara. Dalam penelitian kali ini, dokumentasi berisi foto – foto pada saat melakukan proses konseling kepada konseli.

### F. Teknik Validitas Data

Dalam sebuah penelitian, validasi data sangat diperlukan karena bertujuan dalam memberikan bukti atas hasil yang diamati sudah valid atau sesuai dengan realita yang ada. Teknik yang digunakan dalam menentukan validitas data dalam penelitian kali ini adalah *triangulasi*. Salah satu untuk menghindari kesalahan yang ada pada saat penelitian, yaitu dengan cara memperpanjang waktu penelitian. Hal tersebut dilakukan untuk membangun hubungan yang baik dan

rasa percaya antara peneliti dengan konseli.<sup>79</sup> Karena jika ada data yang diperoleh kurang maka diharuskan untuk melakukan perpanjangan waktu guna untuk memperoleh hasil yang mendalam dan detail. Dalam melakukan validitas data ini diperlukan Triangulasi data. Triangulasi merupakan teknik peninjauan atas validitas data dengan cara membandingkan data yang didapatkan melalui konseli dengan data yang didapatkan melalui sumber kedua.

Teknik validitas data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Triangulasi Sumber dengan Triangulasi Metode. Triangulasi Sumber merupakan sebuah metode yang dipakai dalam penelitian dengan cara membandingkan informasi yang dikatakan konseli tentang penelitian dengan yang dikatakan orang lain. Sedangkan Triangulasi Metode merupakan sebuah pembanding dari hasil wawancara dengan hasil pengamatan yang dilakukan.

## G. Teknik Analisis Data

Setelah data yang digali sudah terkumpul, tahap selanjutnya yakni analisis data. Pada tahap ini merupakan sebuah cara yang dilakukan dengan metode menggali data, lalu dikumpulkan, selanjutnya menetapkan pola apa yang cocok dan dikomposisikan. Hasil yang diperoleh tersebut selanjutnya dianalisis dengan mengaplikasikan metode kualitatif. Setelah semua data yang akan digunakan terkumpul, maka langkah selanjutnya yakni peneliti menganalisis menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif, dimana analisis deskriptif komparatif merupakan

---

<sup>79</sup> Haris Herdiansya, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta : Selemba Humanika, 2011), hal. 200.

penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda.<sup>80</sup>

Untuk menganalisis konseling islam dengan teknik *self disclosure* untuk meningkatkan *well being* pada remaja di Dusun Dapurno Jombang, dengan membandingkan secara langsung proses konseling islam secara teori dan apa yang ada di lapangan, serta membandingkan perilaku konseli antara sebelum dan sesudah menerima konseling islam dengan teknik *self disclosure* untuk meningkatkan *well being* (kesejahteraan hidup ) di Dusun Dapurno Jombang.



---

<sup>80</sup> Moleong dan Lexy J, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 131

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Umum Subyek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Dusun Dapurno merupakan salah satu dusun yang bertempat di Desa Dapurkejambon, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. Kabupaten Jombang merupakan daerah yang terletak di wilayah provinsi Jawa Timur Indonesia. Titik pusat pemerintahan Kabupaten Jombang berada di tengah wilayah kabupaten, yang berada di ketinggian 44 meter diatas permukaan laut, dan berjarak sekitar 79 km dari barat daya Surabaya, dimana Surabaya merupakan ibu kota Provinsi Jawa Timur. Kabupaten Jombang diketahui memiliki luas 1.159,50 km<sup>2</sup> yang terdiri dari 21 kecamatan dan 306 desa atau kelurahan. Penduduk di Kota Jombang saat ini mencapai 1.318.062 jiwa, dengan kepadatan penduduk sekitar 1.137 jiwa/km<sup>2</sup>. Kabupaten Jombang juga memiliki tempat yang sangat strategis karena terletak di perbatasan jalur lintas utara, dan selatan Pulau Jawa (Surabaya – Madiun – Solo - Yogyakarta), jalur Surabaya-Tulungagung, serta jalur Malang – Tuban. Kabupaten Jombang berbatasan dengan beberapa wilayah, diantaranya pada bagian utara berbatasan dengan Kabupaten Bojonegoro dan Kabupaten Lamongan, pada bagian timur berbatasan dengan Kabupaten Mojokerto, pada bagian selatan berbatasan dengan Kabupaten Kediri dan Kabupaten Malang, dan pada bagian barat berbatasan dengan Kabupaten Nganjuk. Kabupaten Jombang memiliki julukan sebagai kota santri, karena kota jombang dikelilingi oleh empat pondok besar diantaranya adalah pada bagian selatan kota jombang ada Pondok

Pesantren Tebuireng, di bagian barat ada Pondok Pesantren Mamba’ul Ma’arif ( Denanyar ), di bagian timur ada Pondok Pesantren Darul Ulum ( Rejoso ), dan dibagian utara ada Pondok Pesantren Bahrul ‘Ulum ( Tambakberas ) dan banyaknya tokoh – tokoh pendiri Nahdlatul Ulama’ yang dilahirkan di kota Jombang.

Lokasi Dusun Dapurno terletak di pinggir kota jombang, hanya saja terjarak dengan adanya persawahan yang cukup panjang dari Kota Jombang yang menuju Dusun Dapurno. Adapun batas wilayah Dusun Dapurno Desa Dapurkejambon Jombang adalah pada bagian selatan berbatasan dengan Dusun Candimulyo, pada bagian timur berbatasan dengan Dusun Kejambon, pada bagian barat berbatasan dengan Dusun Tambakrejo, dan pada bagian utara berbatasan dengan Dusun Banggle. Jadi, Dusun Dapurno terletak di tengah – tengah Desa Dapurkejambon. Adapun tempat lokasi penelitian yang akan dilakukan yakni di Jl. Dahlia No. 12. Dusun Dapurno Desa Dapurkejambon Jombang memiliki kode pos 61419, sebagian besar masyarakat Dusun Dapurno berprofesi sebagai pedagang dan petani, karena terletak di dekat persawahan dan lumayan dekat dengan pasar jombang. Dusun Dapurno memiliki satu masjid dan empat musholla. Dalam ruang lingkup Dusun Dapurno memiliki beberapa sekolah yang bertempat di Dusun ini, diantaranya adalah SDN 1 Dapurkejambon, RA As-Syarofah, dan ada juga Yayasan Pondok Pesantren Rahmatul Ihsan yang merupakan pondok pesantren baru. Kegiatan yang sering diikuti oleh masyarakat Dusun Dapurno yang paling diminati adalah kegiatan diba’ setiap Hari Sabtu, karena dalam kegiatan ini anak – anak, remaja, dan ibu – ibu berkumpul menjadi satu dengan rukun, kemudian juga ada kegiatan yasin dan

tahlil dimana kegiatan ini dibagi antara ibu – ibu dan bapak – bapak, kegiatan yasin tahlil untuk ibu – ibu dilaksanakan pada Hari Selasa dan untuk bapak – bapak dilaksanakan pada Hari Kamis, selain itu, ada juga kegiatan Fatayat dan Muslimat yang dilaksanakan pada Hari Jumat setelah jumatan dilakukan, di Dusun Dapurno juga terkenal dengan adanya Pengajian Reboan yang dihadiri oleh kalangan umum dari berbagai desa lain pada setiap Hari Rabu. Akan tetapi, belum sepenuhnya antusias masyarakat dalam mengikuti kegiatan tersebut.

## 2. Deskripsi Konselor dan Konseling

### a) Deskripsi Konselor

Konselor adalah seseorang yang memiliki keahlian dan kemampuan untuk mengulurkan bantuan terhadap konseling guna untuk memberikan layanan konseling dan mengarahkan konseling dalam membentuk konsep diri yang lebih baik lagi. Dalam penelitian kali ini, yang berperan sebagai konselor yakni peneliti sendiri. Peneliti atau konselor berusaha membantu dan mengarahkan konseling dalam menangani permasalahan yang dihadapi konseling saat ini. Adapun biodata konselor yaitu :

Nama	:	Melina Elfani Rizquna
Tempat, Tanggal Lahir	:	Jombang, 26 – 12 - 1999
Alamat	:	Dsn. Dapurno RT / RW 05 / 05 Ds. Dapurkejambon Jombang
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Agama	:	Islam
Status	:	Belum Menikah
Pendidikan	:	Mahasiswi Semester 7 Bimbingan dan Konseling

Islam Uin Sunan Ampel  
Surabaya  
Riwayat Pendidikan : RA Kebokicak  
MI Kebokicak  
SDN Kedunglosari II  
MTsN Tambakberas  
MAN I Jombang

Adapun beberapa mata kuliah yang telah ditempuh oleh konselor dalam mata kuliah bimbingan dan konseling islam selama kuliah di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya diantaranya adalah : Pengantar Bimbingan Konseling, Pengantar Psikologi, Pemahaman Individu, Hadist Bimbingan Konseling Islam, Teori dan Teknik Konseling, Keterampilan Komunikasi Konseling, Bimbingan dan Konseling Sosial, Konseling Psikoterapi, Kesehatan Mental, Bimbingan Konseling Individu dan Kelompok, Metode penelitian Konseling, Media Bimbingan Konseling, Konseling Sekolah dan Madrasah, Konseling Karir, Konseling Industri, Konseling Spiritual, Tafsir Bimbingan dan Konseling Islam, Konseling Rumah Sakit, Manajemen Bimbingan dan Konseling Islam, Konseling Mikro dan Makro, Bimbingan Konseling Keluarga Sakinah, Konseling Krisis dan Trauma, dan Appraisal Konseling. Konselor juga pernah melakukan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan di KUA Jombang selama dua bulan, Pengabdian Masyarakat di Janjang Wulung Pasuruan selama empat belas hari, mengikuti kegiatan Creative Counseling for Indonesian ( CCFI ) di salah satu pondok pesantren Blitar selama tujuh hari dan melaksanakan Kuliah Kerja Nyata ( KKN ) di Dusun Dapurno Desa Dapurkejambon Jombang dalam kurun waktu satu bulan.

**b) Deskripsi Konseli**

1) Identitas Konseli

Nama : Cinta  
Tempat, Tanggal Lahir : Jombang, 12 – 10 - 2004  
Alamat : Dsn. Dapurno Ds.  
Dapurkejambon Jombang  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Sekolah : SMAN Jogoroto

2) Latar Belakang Keluarga

Cinta merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Cinta memiliki kakak perempuan yang saat ini sedang menempuh kuliah. Cinta dan kakak perempuannya memiliki jarak lima tahun, sehingga dengan jarak yang tidak begitu jauh, ia cukup akrab dengan kakaknya. Konseli tinggal bersama dengan keluarganya dan kakek neneknya, sebelumnya konseli dan keluarganya bertempat tinggal di daerah Kecamatan Tembelang dikarenakan menempati rumah kosong dari kerabatnya, namun, seiring bertambahnya usia kakek dan neneknya mengharuskan konseli dan keluarganya pindah ke rumah kakek dan neneknya yang berada di Dsn. Dapurno Ds. Dapurkejambon Jombang untuk merawat kakek dan neneknya di masa tuanya. Orang tuanya bekerja sebagai penjual tempe di pasar jombang pada dini hari, dan pulang ketika setelah subuh. Kemudian pada jam sepuluh pagi biasanya ayahnya bekerja di salah satu bengkel di kota jombang dan ibunya bekerja membantu pekerjaan rumah tangga. Sehingga, sejak dari kecil konseli sudah terbiasa hidup mandiri di dalam keluarganya. Terkadang konseli merasa kesepian dan bosan ketika berada dirumah, karena pandemi

saat ini mengharuskan sekolah daring jadi, konseli hanya melakukan kegiatan dirumah saja.

3) Latar Belakang Pendidikan

Cinta saat menginjak taman kanak – kanak ia bersekolah di TK Pelita Harapan, kemudian dilanjutkan menempuh sekolah dasar di SDN Kedunglosari II, dan pada saat memasuki jenjang sekolah menengah pertama ia bersekolah di SMPN I Tembelang, dan pada saat ini ia bersekolah di SMAN Jogoroto.

4) Latar Belakang Ekonomi

Cinta terlahir di dalam keluarga yang sederhana, orang tuanya bekerja keras untuk mencukupi kebutuhan sehari – harinya, dengan berjualan tempe di pasar saja terkadang masih merasa kurang dan pas – pasan, oleh karena itu ayah dan ibunya juga memiliki pekerjaan sampingan yang lain guna untuk mencukupi kebutuhan dan bisa menyekolahkan anaknya hingga jenjang perguruan tinggi.

5) Latar Belakang Agama

Dalam perihal keagamaan, konseli tergolong taat dalam menjalankan perintah sholat dan mengaji, karena sejak konseli kecil ia diajarkan oleh orang tuanya untuk meningkatkan keagamaan dengan baik. Akan tetapi, semenjak konseli masuk dalam ruang lingkup sekolah umum, ia terkadang masih malas untuk mengaji setiap hari, karena hal ini juga dipengaruhi oleh gadget yang membuat konseli buru – buru untuk menyelesaikan sholat lebih cepat guna untuk melihat ponsel, sehingga saat ini ia masih belum mengaji rutin setiap hari.

6) Latar Belakang Sosial

Konseli tinggal di Dusun Dapurno Desa Dapurkejambon Jombang, dalam lingkungan rumahnya konseli tidak begitu akrab dengan tetangganya, melainkan tetangga kanan kiri dan belakang rumah saja yang sudah kenal akrab, sehingga konseli dikenal sebagai remaja yang pendiam dan pemalu dengan tetangganya karena ia jarang keluar rumah untuk saling bertegur sapa dengan tetangga, biasanya konseli sering keluar dengan teman – teman luar atau teman sekolah menengah pertamanya dulu dan hanya bermain di rumah temannya yang berada tepat di belakang rumah konseli.

#### 7) Latar Belakang Kepribadian

Sejak kecil konseli merupakan seorang anak yang pendiam dan pemalu, konseli hanya bergaul dan bisa akrab ketika sudah dekat dengan orang lain pada waktu yang lama, oleh karena itu konseli memiliki ruang lingkup pertemanan yang itu – itu saja, konseli juga kurang terbuka akan perasaan nya kepada orang lain, sehingga membuatnya melakukan suatu hal karena paksaan dari orang lain, karena konseli lebih mengutamakan orang lain terlebih dahulu daripada dirinya sendiri, karena konseli takut kehilangan orang – orang terdekatnya, dan sulit beradaptasi dengan lingkungan yang baru.

### 3. Deskripsi Masalah

Latar belakang masalah yang dialami konseli saat ini adalah konseli merupakan seorang remaja yang memiliki masalah pada *well being* yang dimilikinya. Permasalahan yang dialami konseli berasal dari lingkup pertemanannya, konseli menceritakan bahwa ia sangat tertekan ketika temannya selalu ikut campur dengan

urusannya dan ia tidak berani mengungkapkan atau menyuarakan isi hati yang sebenarnya kepada temannya karena ia takut menyakiti perasaan orang lain dengan keputusan yang dimilikinya, sehingga ia lebih mementingkan orang lain terlebih dahulu daripada dirinya sendiri. Perasaan yang membuatnya tertekan karena temannya ini membuat konseli menjadi memiliki penerimaan diri yang rendah karena ia menganggap dirinya di posisi bawah daripada lainnya. Selain itu ia juga sering *overthinking* karena memikirkan hal – hal yang membuatnya gelisah. Serta membuatnya memiliki emosi yang tidak stabil karena ia lebih suka memendam perasaannya daripada mengatakan kebenaran yang sebenarnya.

Ketika memiliki penerimaan diri yang rendah dampak yang ditimbulkan adalah konseli menjadi minder, hal ini membuat konseli merasa tidak percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya dibanding dengan teman yang lainnya, dan selalu menganggap dirinya memiliki banyak kekurangan. Selain itu, dampak dari rendah diri adalah memiliki percaya diri yang rendah sehingga membuatnya tidak memiliki pendirian yang kuat pada dirinya sendiri dan juga, membuat remaja takut untuk mencoba hal baru. Hal ini membuat remaja selalu berpikir negatif (*overthinking*). Dampak yang ditimbulkan dari *overthinking* adalah konseli merasa cemas sehingga mudah sekali takut menyakiti perasaan atau mengganggu orang lain dan pola tidur menjadi berantakan (*insomnia*). Selain itu, dampak yang ditimbulkan dari *overthinking* adalah menyendiri karena sering melamun akan hal – hal yang membuatnya gelisah dan takut seperti menerima kritikan dan mudah berpikiran karena takut menyakiti atau mengganggu perasaan orang lain karena lebih

mementingkan perasaan orang lain terlebih dahulu daripada perasaan sendiri. Oleh karena itu, jika hal ini dibiarkan maka akan mengganggu aktivitas atau kegiatannya sehari – hari. *Well being* yang rendah bisa menimbulkan emosi yang tidak stabil bagi konseli karena ia merasa tertekan / tertindas karena tidak berani menyuarakan isi hati yang sebenarnya atau berkata jujur dan menjadi pendendam karena sulit mengutarakan keinginan dan pendapat. Selain itu, dampak yang kedua adalah menjadi *mood swing* hal ini bisa menjadikan konseli menjadi pemarah dan tidak bisa mengontrol diri dengan baik.

**Tabel 4.1 Kondisi Konseli Pra Bimbingan**

No	Minggu Ke	Perilaku Konseli
1	Minggu pertama ( 2 September 2021 )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak bisa terbuka dengan konselor</li> <li>- Malu – Malu</li> <li>- Menunduk saat bercerita</li> <li>- Tidak percaya diri</li> </ul>
2	Minggu Kedua ( 9 September 2021 )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli mulai berbicara meskipun sedikit</li> <li>- Konseli memiliki penerimaan diri yang rendah karena menganggap dirinya berada di posisi bawah dari teman lainnya</li> <li>- Konseli sering merasa</li> </ul>

		<p>overthinking karena memikirkan hal – hal yang membuatnya gelisah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emosi tidak stabil karena sering memendam perasaanya dan tidak mengungkapkan kebenaran yang dirasakannya</li> <li>- Menjadi pendendam karena tidak berani menyuarakan isi hati yang sebenarnya</li> </ul>
--	--	--

## B. Penyajian Data

### 1. Deskripsi Proses Konseling Islam Dengan Teknik *Self Disclosure* Untuk Meningkatkan *Well Being* (Kesejahteraan Hidup ) Pada Remaja di Dusun Dapurno Jombang

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti dalam tahap penyajian data menggunakan prosedur atau metode penelitian kualitatif guna menghasilkan data yang berbentuk deskriptif atau beberapa susunan uraian dari tingkah laku konseli yang telah diamati. Kemudian data yang telah diperoleh dari pengamatan lapangan kemudian dijelaskan atau dideskripsikan dengan fokus penelitian pada cara untuk meningkatkan *well being*

pada remaja dengan menggunakan konseling islam dengan teknik *self disclosure*.

Dalam proses konseling islam dengan teknik *self disclosure* untuk meningkatkan *well being* pada remaja di Dusun Dapurno Jombang, sebelum melakukan proses konseling, konselor dan konseli membuat kesepakatan atau perjanjian terlebih dahulu guna menciptakan komunikasi terbuka yang baik dan kepercayaan yang terjalin. Hal tersebut dilakukan guna untuk menciptakan suasana yang nyaman ketika proses konseling berlangsung, dan diharapkan dengan adanya keterbukaan komunikasi antara konselor dan konseli bisa meningkatkan kesejahteraan hidup konseli yang sedang terganggu saat ini.

Penelitian ini dilakukan sejak 2 September 2021, hal ini pertama – tama diawali dengan mengobservasi dan wawancara konseli, sepupu konseli, dan ibu konseli. Adapun langkah – langkah konselor dalam melaksanakan proses konseling, yaitu :

**a) Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah merupakan langkah paling awal untuk melakukan layanan konseling. Konselor menggunakan langkah ini guna untuk menggali permasalahan konseli beserta gejala yang nampak, selain itu konselor juga berusaha untuk menciptakan suasana yang tenang dan nyaman bagi konseli, agar konseli merasa aman dan terbuka kepada konselor guna demi kelancaran proses konseling berlangsung. Berikut merupakan data yang didapatkan konselor dapatkan dari berbagai sumber, diantaranya :

1) Data yang bersumber dari konseli

Konselor memberikan beberapa pertanyaan langsung secara lisan terhadap konseli tentang alasan mengapa konseli merasa hidupnya kurang

sejahtera dan apa yang menjadi penyebab utama yang membuat hidup konseli akhir – akhir ini kurang sejahtera atau bahagia. Dalam melakukan wawancara pertama ini, konseli sendiri yang menjadi sumber data primer penelitian ini. Pada wawancara awal, sebelumnya konseli belum begitu terbuka untuk menceritakan masalah yang dialaminya, namun seiring berjalannya waktu konselor berusaha untuk meyakinkan dan membangun hubungan yang baik dengan konseli, konseli merasa nyaman dan aman ketika menceritakan masalah yang dihadapinya. Dan konseli akhirnya lebih terbuka ketika menjawab beberapa pertanyaan yang konselor ajukan untuk konseli. Konseli merasa bahwa hidupnya kurang sejahtera dan bahagia karena konseli merasa tidak bisa mengekspresikan perasaan yang ia rasakan selama ini kepada orang sekitarnya dan tidak bisa bersikap terbuka akan dirinya sendiri pada orang sekitar maupun orang terdekatnya, sehingga konseli merasa tertekan akan tindakan orang sekitarnya yang membuatnya tidak nyaman. Konseli juga takut akan keputusan atau tindakan yang ia buat dapat mengecewakan orang lain, karena konseli lebih mementingkan kebahagiaan orang lain terlebih dahulu daripada kebahagiaan atau kesejahteraan dirinya sendiri. Konseli merupakan anak yang pendiam dan *introvert* sehingga teman konseli hanya beberapa orang saja, alasan konseli untuk membahagiakan orang lain terlebih dahulu adalah karena konseli takut jika tidak memiliki orang terdekat atau teman dan dianggap tidak peduli dengan temannya tersebut. Konseli sering merasa gelisah dan *overthinking* karena dengan tidak

beraninya konseli mengungkapkan perasaan yang sebenarnya pada orang lain, konseli ketika melakukan suatu hal karena paksaan tidak karena hati nurani konseli sendiri. Sehingga, konseli memiliki emosi yang tidak stabil atau *mood swing* akibat sering memendam perasaan yang tidak bisa ia ungkapkan, hal ini bisa mempengaruhi *well being* atau kesejahteraan hidup konseli dalam menjalani kehidupannya.<sup>81</sup>

## 2) Data yang bersumber dari sepupu konseli

Selain data yang diperoleh konselor dari konseli untuk memperoleh data, konselor juga mencari dan menggali informasi lebih dalam lagi pada sepupu konseli. Dimana sepupu konseli ini memiliki umur yang separanjang dengan konseli, sehingga bisa dibilang sepupu konseli juga teman dekat konseli. Dalam hal ini, yang menjadi sumber data sekunder adalah sepupu konseli.

Konselor menggali informasi lebih detail kepada sepupu konseli, karena sepupu konseli sangat dekat dengan konseli dan sering bertemu dengan konseli. Menurut penjelasan dari sepupu konseli, konseli akhir – akhir ini sering melamun dan gelisah, hal ini dibuktikan olehnya ketika sepupu konseli beberapa kali mengajak konseli keluar, namun selalu ditolak oleh konseli dengan alasan konseli lagi banyak pikiran. Menurut sepupu konseli, konseli juga tidak pernah terbuka ketika memiliki permasalahan yang mengganggu nya, konseli lebih memilih diam daripada mengungkapkannya, hal ini pernah ditanyakan sepupu konseli pada konseli, dan konseli

---

<sup>81</sup> Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 2 September 2021

menjelaskan bahwa ia ingin memendamnya sendiri, karena ia takut menambah beban pikiran orang terdekatnya dengan masalahnya. Oleh karena itu, konseli hanya menceritakan masalahnya pada orang yang telah diberikan kepercayaan saja, itupun terkadang masih ada yang ditutupinya.<sup>82</sup>

### 3) Data yang bersumber dari ibu konseli

Selain mendapatkan informasi atau data dari sepupu konseli, konselor juga menggali data kepada ibu konseli untuk memperoleh informasi secara detail dan mendalam. Dalam menggali data ini, ibu konseli juga menjadi sumber data sekunder yang mengetahui tingkah laku atau sikap konseli ketika berada di rumah. Menurut penjelasan ibu konseli, konseli merupakan anak yang pendiam, pemalu, dan tidak pernah bergaul dengan orang yang berada di lingkungan sekitar, ibu konseli juga mengungkapkan bahwa konseli merupakan anak yang tertutup pada orang lain, namun, konseli sering bertukar cerita dan pendapat dengan ibunya ketika konseli sedang memiliki masalah tentang pertemananya, ibunya juga menjelaskan bahwa konseli sering merasa terpaksa akan ajakan teman – teman konseli, terkadang ketika konseli merasa dirinya capek, dan temannya mengajaknya untuk keluar bermain, konseli selalu menuruti permintaan temannya tersebut, dengan alasan konseli merasa tidak enak ketika menolaknya dan takut mengecewakan temannya tersebut. Biasanya ketika sesampainya konseli dirumah, konseli menangis karena merasa capek tetapi tidak bisa mengungkapkan atau mengekspresikan perasaan

---

<sup>82</sup> Hasil wawancara dengan sepupu konseli pada tanggal 5 September 2021

yang sesungguhnya terhadap temannya. Terkadang konseli juga sering membuat alasan atau berbohong kepada temannya ketika menolak ajakan temannya.. Menurut ibu konseli, konseli juga tipikal seseorang yang pemikir atau sering overthinking, sehingga sering membuatnya gelisah dan tertekan.<sup>83</sup>

### b) Diagnosa

Setelah konselor menggali informasi secara mendalam pada konseli, sepuja konseli, dan juga ibu konseli, tentang permasalahan yang sedang konseli hadapi, maka konselor dapat melihat dan mengetahui aspek – aspek yang menyebabkan konseli memiliki *well being* ( kesejahteraan hidup ) yang kurang baik. Berikut ini adalah kesimpulan dari identifikasi masalah yang telah konselor analisis.

Faktor – faktor yang membuat remaja memiliki *well being* ( kesejahteraan hidup ) yang rendah, adalah :

- 1) Konseli tidak bisa mengungkapkan atau mengekspresikan perasaan yang ia rasakan dengan sejurnya
- 2) Konseli memiliki penerimaan diri yang rendah karena menganggap dirinya berada di posisi bawah daripada temannya
- 3) Konseli memiliki emosi yang tidak stabil atau *mood swing* karena sering memadam perasaanya
- 4) Konseli merasa gelisah dan *overthinking*
- 5) Konseli selalu membahagiakan orang lain terlebih dahulu daripada dirinya sendiri

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah konselor dapatkan dari penggalian data sebelumnya, konselor menetapkan permasalahan utama konseli yakni tentang kurang nya *well being* ( kesejahteraan

---

<sup>83</sup> Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 7 September 2021

hidup ) yang baik pada remaja yang disebabkan oleh kurangnya keterbukaan dalam diri konseli pada orang sekitar.

**c) Prognosa**

Berdasarkan kesimpulan data yang telah diperoleh dari hasil identifikasi masalah dan juga diagnosa, konselor menetapkan bahwa permasalahan yang sedang dialami oleh konseli yang berhubungan dengan kurangnya *well being* ( kesejahteraan hidup ) yang disebabkan oleh kurangnya keterbukaan konseli dengan individu lain sehingga membuat konseli gelisah dan tertekan dalam menjalani hidupnya. Selain itu, ketika konseli tidak berani menyuarakan isi hatinya yang sebenarnya, biasanya membuat konseli berbohong agar tidak mengecewakan orang lain. Selain itu, konseli menjadi memiliki penerimaan diri yang rendah hal ini bisa mempengaruhi proses perkembangan konseli untuk masa depannya. Dalam hal ini, konselor menetapkan jenis bantuan yang diberikan adalah konseling islam dengan teknik *self disclosure* untuk meningkatkan *well being* ( kesejahteraan hidup ) yang rendah dalam diri konseli. Adapun jenis bantuan yang diberikan oleh konselor untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli dengan memberikan konseling islam yang berisikan tentang kajian keislaman tentang pentingnya memiliki *well being* ( kesejahteraan hidup ) yang baik dalam islam, dan juga pentingnya membahagiakan diri sendiri terlebih dahulu baru orang lain. Disamping itu, konselor juga memberikan bantuan dengan menggunakan teknik *self disclosure* agar konseli bisa terbuka dan memiliki komunikasi yang baik dengan individu lain. Dalam hal ini, konselor berusaha membangun kepercayaan yang baik dengan konseli,

agar konseli bebas dan terbuka dalam mengungkapkan perasaan nya saat ini.

**d) Treatment atau Terapi**

*Treatment* atau terapi merupakan suatu metode pemberian pertolongan atau bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli yang sedang memiliki permasalahan yang belum terselesaikan dan belum menemukan cara untuk mencari jalan keluar. Dalam masalah ini, konselor berupaya untuk membantu permasalahan konseli, konselor menggunakan konseling islam dengan teknik *self disclosure* untuk meningkatkan *well being* ( kesejahteraan hidup ) pada remaja. Karena ilmu yang telah konselor pelajari selama ini mencakup tentang konseling islam dengan berdasarkan perspektif keislaman, maka pada saat memberikan terapi konselor juga menyertakan nilai – nilai tentang keislaman kepada konseli. Dengan menggunakan konseling islam dengan teknik *self disclosure* menurut konselor sangat cocok untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya, dimana konseli memiliki *well being* ( kesejahteraan hidup ) yang kurang baik dalam menjalani hidupnya. Teknik *Self Disclosure* merupakan sebagai acuan pembelajaran bagi konseli agar bisa berkomunikasi secara terbuka dengan baik kepada orang lain agar bisa mengungkapkan dan mengekspresikan perasaannya sendiri tanpa paksaan dari orang lain. Pada penerapan teknik *self disclosure* ini diharapkan konseli bisa memiliki *well being* ( kesejahteraan hidup ) yang baik untuk menentukan arah tujuan hidup kedepannya. Adapun langkah – langkah atau tahapan pelaksanaan *treatment* dengan teknik *self disclosure* untuk meningkatkan *well being* ( kesejahteraan hidup ).

- 1) Pertama – tama konselor membangun hubungan yang baik dengan konseli agar konseli merasa aman dan nyaman ketika menceritakan permasalahannya, dimana konselor menceritakan terlebih dahulu tentang hal – hal yang selama ini konselor sembunyikan dan tidak ada orang yang tahu agar membangun kepercayaan yang baik dengan konseli, kemudian setelah terjalin hubungan yang baik dengan konseli, konselor mengajak konseli untuk bercerita tentang hal – hal yang selama ini konseli sembunyikan dalam dirinya sendiri dan tidak ada orang lain yang tahu, konseli menceritakannya dengan sangat nyaman tanpa ada keraguan. Disini konseli menceritakan tentang sifat dan kepribadian yang selama ini ia sembunyikan, konseli sering merasa berpura – pura bahagia selama ini demi menyenangkan orang lain dan konseli hanya bisa memendam perasaannya saja, konseli juga merasa selama ini tidak ada orang yang bisa memahami nya dengan baik, konseli juga menceritakan bahwa ia lebih suka diam daripada berpendapat karena ia tidak suka dengan hal – hal yang bertele – tele yang bisa menjadi masalah yang berkepanjangan dengan orang lain. Dalam tahap pertama ini bisa disebut juga dengan tahapan *open area*, dimana tahap ini merupakan suatu tahapan mengungkapkan informasi satu sama lain dengan individu lain, dimana dalam tahap ini konselor dan konseli sudah mengungkapkan informasi tentang dirinya satu sama lain yang selama ini telah disembunyikan dan tidak ada orang yang tahu.
- 2) Kedua, konselor mengajak konseli untuk berdiskusi mengenai sikap konseli yang telah diceritakan konseli di pertemuan sebelumnya, konseli mencoba untuk merenungi hal – hal apa saja yang selama ini membuatnya tidak sejahtera atau bahagia dalam

menjalani hidupnya dan konselor juga memberikan motivasi tentang pentingnya berbuat tegas apalagi dalam menentukan keputusan dalam hidup dalam mengaplikasikan amar ma'ruf nahi munkar atau berbuat kebaikan untuk menghindari kemungkaran. Dimana, dijelaskan dalam surat Al – Ahzab ayat 70 tentang ketegasan, yang berbunyi :

يَأَيُّهَا أَلِّيْنَءَ امْمَوْا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قُوَّلَاسَدِيَّدَا

Artinya : “Wahai orang yang beriman, bertakwalah kamu terhadap Allah SWT dan katakanlah dengan perkataan yang benar.”<sup>84</sup>

Rasulullah memerintahkan umatnya agar berani untuk mengungkapkan pendapat pada kalangan sahabat dan juga umatnya dan juga mengantisipasi mereka dari perbuatan yang membeo terhadap ide dan juga tingkah laku orang lain tanpa memikirkan dengan matang sebelumnya. Rasulullah SAW mengajarkan kepada sahabat dan umatnya agar berani dalam mengungkapkan atau mengutarakan pendapat dengan hal – hal yang benar dan jujur dan juga memperingatkan kepada mereka untuk menjadi pembeo atau seseorang yang tidak memiliki pendirian yang teguh dan juga hanya menuruti perkataan orang lain tanpa memikirkannya atau mempertimbangkannya terlebih dahulu sebelumnya.

- 3) Ketiga, konselor mengajak konseli untuk mengekspresikan ketidaksenangan atau kekecewaan yang selama ini telah konseli pendam dengan menuliskannya pada buku harian konseli agar konseli

---

<sup>84</sup> Al – Qur'an, Al – Ahzab : 70

merasa lega akan perasaan yang selama ini telah ia sembunyikan atau pendam dan tidak ia ceritakan kepada siapapun. Hal ini dilakukan konselor dengan berlandaskan pada sesuatu yang dipendam terus menerus tanpa bisa diekspresikan dengan baik maka suatu hari akan meledak dan bisa membahayakan kesehatan mental konseli lebih lanjut.

- 4) Keempat, konselor melihat hal – hal apa saja yang telah konseli ungkapkan dalam buku hariannya kemudian mendiskusikan bersama konseli untuk menyadarkan konseli bahwa terkadang kita boleh untuk berkata “tidak” kepada orang lain, dan hal tersebut merupakan hal yang normal dan wajar, daripada kita harus membohongi diri sendiri dan berpura – pura bahagia yang bisa membuat hidup kita gelisah dan tertekan dalam menjalani hari. Dalam proses konseling kali ini konselor memberikan penguatan – penguatan positif pada diri konseli agar konseli bisa lebih menerima dirinya dengan baik lagi dan menghargai diri nya sendiri yang telah berjuang sejauh ini.
- 5) Kelima, mengajak konseli untuk memaknai tujuan hidupnya saat ini dengan konsep R.I.C.H ( *including resources, intimacy, competence, and health* ). Dimana *including resources* merupakan konseli dapat mengontrol karakteristik emosi yang dimilikinya, kemudian yang dimaksud dengan *intimacy* adalah adanya hubungan yang dekat dengan individu lain sehingga bisa terbuka dengan individu lain atas perasaan konseli saat ini, kemudian *competence* merupakan adaptasi diri dengan lingkungan konseli yang mungkin terkadang membuatnya tidak nyaman dan merasa aman, dan yang terakhir *health* yakni introspeksi diri dengan membuat gaya hidup yang sehat. Dengan memaknai tujuan hidup tersebut

diharapkan konseli bisa menentukan arah hidupnya sendiri tanpa paksaan atau campur tangan dari orang lain.

e) **Evaluasi dan *Follow Up***

Evaluasi atau *follow up* adalah tahapan akhir dalam proses konseling. Tujuan dilakukannya evaluasi adalah untuk memantau tentang perkembangan konseli dari proses konseling self disclosure untuk meningkatkan *well being* ( kesejahteraan hidup ) pada remaja sebelum melakukan proses konseling sampai konseling telah usai dilakukan.

Setelah dilakukan proses konseling, konseli mengalami perubahan. Tetapi, perubahan tersebut belum sepenuhnya terjadi dalam diri konseli, oleh karena itu konselor akan melihat dan memantau tingkah laku konseli hingga konseli bisa mengendalikan dirinya dengan baik. Perubahan yang telah terlihat dalam diri konseli adalah konseli perlahan sudah dapat mengatakan “tidak” atau menolak ajakan temannya ketika konseli sedang tidak ingin menerima ajakannya dan konseli menyadari bahwa ternyata membahagiakan diri sendiri dahulu sangat penting dalam mempengaruhi hidupnya, konseli merasa bahwa setiap malam ia sudah tidak mengalami kegelisahan dan *overthinking* karena membohongi diri sendiri. Selain itu, konseli juga perlahan bisa terbuka dengan orang – orang terdekatnya, dan konseli menyadari bahwa orang terdekatnya bisa memahaminya dengan baik, tidak seperti bayangan konseli sebelumnya yang berpahamkan bahwa konseli takut mengecewakan orang lain dan menjadikan konseli dijauhi oleh temannya tersebut. Selain itu juga, konseli sudah bisa memaknai tujuan hidupnya dengan baik dan juga menghargai dirinya dengan baik, konseli bisa

mengembangkan diri tanpa paksaan atau campur tangan dari orang lain. Saat ini konseli ketika ada suatu permasalahan baik kecil maupun besar tidak segan – segan konseli menceritakannya kepada konselor dan juga meminta saran yang baik kepada konselor.

## **2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Teknik *Self Disclosure* untuk Meningkatkan *Well Being* ( Kesejahteraan Hidup ) pada Remaja di Dusun Dapurno Jombang**

Setelah proses konseling dilaksanakan dengan sesuai tahapan, hasil dari proses pelaksanaan konseling islam dengan teknik *self disclosure* untuk meningkatkan *well being* ( kesejahteraan hidup ) konseli mengalami perubahan. Pernyataan tersebut sudah sebanding dengan hasil pelaksanaan *treatment* atau terapi yang telah dilakukan. Perubahan yang terlihat dalam diri konseli adalah konseli perlahan sudah dapat mengatakan “tidak” atau menolak ajakan temannya ketika konseli sedang tidak ingin menerima ajakannya dan konseli menyadari bahwa ternyata membahagiakan diri sendiri dahulu sangat penting dalam mempengaruhi hidupnya, konseli merasa bahwa setiap malam ia sudah tidak mengalami kegelisahan dan *overthinking* karena membohongi diri sendiri. Selain itu, konseli juga perlahan bisa terbuka dengan orang – orang terdekatnya, dan konseli menyadari bahwa orang terdekatnya bisa memahaminya dengan baik, tidak seperti bayangan konseli sebelumnya yang berpahamkan bahwa konseli takut mengecewakan orang lain dan menjadikan konseli dijauhi oleh temannya tersebut. Selain itu juga, konseli sudah bisa memaknai tujuan hidupnya dengan baik dan juga menghargai dirinya dengan baik, konseli bisa

mengembangkan diri tanpa paksaan atau campur tangan dari orang lain.

Adapun masalah konseli yang berhubungan dengan perubahan sikap konseli perlahan – lahan sudah tereduksi dengan baik setelah konseli mengikuti proses konseling islam dengan konselor. Konselor mengajak konseli untuk saling bercerita satu sama lain tentang informasi yang selama ini disembunyikan baik konselor juga konseli karena konselor menerapkan konsep *open area* dimana individu satu dan lain saling terbuka agar menciptakan rasa kepercayaan yang tinggi dengan konseli. Selain itu konselor juga memberikan motivasi melalui makna dari surah Al – Ahzab ayat 70 tentang ketegasan, hal ini bertujuan agar konseli berani untuk mengutarakan perasaan yang sebenarnya tanpa ada kebohongan dengan benar dan jujur terhadap orang lain, agar konseli tidak tertekan ketika melakukan suatu hal tetapi karena paksaan dari orang lain dan juga konseli mendapatkan pengetahuan serta pemahaman tentang konsep kesejahteraan hidup dalam sisi keislaman. Konselor juga mengajak konseli untuk mengekspresikan perasaannya dalam buku harian konseli, hal ini bertujuan agar konseli bisa mengintropelksi akan hal – hal yang selama ini membuatnya gelisah dan tertekan ketika menjalani hari – harinya. Selain itu, konselor juga memberikan penguatan – penguatan positif agar konseli bisa menghargai dirinya dan memiliki penerimaan diri yang baik. Setelah itu, konselor mengajak konseli untuk merenungi atau memaknai tujuan hidupnya dengan konsep R.I.C.H ( *including resources, intimacy, competence, and health* ). Setelah usai melakukan proses konseling, konseli menjadi terbuka kepada konselor dan ketika konseli sedang memiliki suatu

masalah, tak segan konseli berkeluh kesah dan meminta nasihat atau pendapat kepada konselor.

**Tabel 4.2 Kondisi Konseli Sesudah Mendapat Bimbingan dan Konseling Islam**

No	Minggu Ke	Perilaku Konseli
1	Minggu Ketiga ( 23 September 2021 )	<ul style="list-style-type: none"><li>- Konseli mulai terbuka dengan konselor</li><li>- Konseli sudah berani mengungkapkan informasi dirinya yang tidak diketahui orang lain sebelumnya</li><li>- Konseli juga perlahan bisa terbuka dengan orang terdekatnya dan mengekspresikan perasaanya</li></ul>
2	Minggu Keempat ( 30 September 2021 )	<ul style="list-style-type: none"><li>- Konseli mulai percaya diri untuk menceritakan permasalahannya</li><li>- Sudah bisa bersikap tegas dan berkata jujur</li><li>- konseli perlahan sudah dapat mengatakan “tidak” atau menolak ajakan temannya ketika konseli sedang tidak ingin menerima ajakannya</li><li>- Masih sering gelisah atau <i>overthinking</i></li></ul>
3	Minggu Kelima	<ul style="list-style-type: none"><li>- Konseli terkadang</li></ul>

	( 8 Oktober	<p>masih memikirkan perasaan orang lain dan takut mengecewakan orang lain</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli masih <i>mood swing</i> atau tidak bisa mengontrol emosinya dengan baik</li> <li>- Sudah bisa mengekspresikan perasaan dan meluapkan hal – hal yang membuatnya tertekan selama ini di buku harian konseli</li> </ul>
4	Minggu Keenam ( 15 Oktober 2021 )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mood</i> yang dimiliki konseli sudah stabil</li> <li>- Konseli merasa bahwa setiap malam ia sudah tidak mengalami kegelisahan dan overthinking karena membohongi diri sendiri</li> <li>- Berani mengungkapkan pendapat</li> <li>- Konseli terkadang masih berfikiran bahwa dirinya tidak berharga</li> </ul>
5	Minggu Ketujuh ( 22 Oktober 2021 )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli lebih bisa berfikir positif</li> <li>- Konseli merasa dirinya berharga walaupun tidak bisa menuruti</li> </ul>

		perkataan atau ajakan orang lain
6	Minggu Kedelapan ( 29 Oktober 2021 )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli sudah bisa mengintrokeksi diri sendiri</li> <li>- Konseli sudah bisa menyadari bahwa hal yang terpenting dalam hidupnya adalah membahagiakan dirinya sendiri terlebih dahulu baru orang lain</li> <li>- Sudah berani terbuka dan bercerita segala hal dengan konselor</li> </ul>
7	Minggu Kesembilan ( 5 November )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli sudah berani untuk menyuarakan dan mengekspresikan perasaanya dengan bebas kepada orang lain dan orang terdekatnya</li> <li>- Konseli menyadari bahwa ternyata pikiran yang terus menghantui nya karena takut jika dijauhi oleh teman dekatnya karena konseli mengecewakan orang terdekatnya itu salah, karena orang terdekatnya juga tidak mempermasalahkan jika konseli menolak</li> </ul>

		ajakannya, daripada konseli harus membohonginya
8	Minggu Kesepuluh ( 12 November 2021 )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli sudah percaya diri dan berpikiran terbuka</li> <li>- Konseli sudah bisa memaknai tujuan hidupnya dengan baik dan juga menghargai dirinya dengan baik.</li> <li>- Konseli bisa mengembangkan diri tanpa paksaan atau campur tangan dari orang lain</li> </ul>

Setelah konseli mengikuti beberapa tahapan dalam proses konseling dengan menggunakan teknik *self disclosure* untuk meningkatkan *well being* ( kesejahteraan hidup ) terlihat ada beberapa perubahan yang nampak dalam diri konseli meskipun belum sepenuhnya mengalami perubahan yang drastis. Target perubahan yang terjadi dalam diri konseli adalah konseli sudah bisa terbuka kepada orang lain maupun orang terdekatnya, konseli tidak gelisah dan tertekan, dan juga konseli sudah bisa menentukan arah atau tujuan hidupnya sendiri dengan baik.

**Tabel 4.3 Hasil Perubahan Konseli Sesudah Melakukan Konseling**

No	Perubahan	A	B	C
1	Konseli mulai	✓		

	terbuka			
2	Konseli sudah bersikap tegas dan benar / jujur	√		
3	Konseli sudah berani menolak ajakan orang lain ketika konseli tidak ingin mengikutinya dengan mengatakan “tidak”	√		
4	Konseli sudah bisa mengontrol <i>mood swing</i> nya		√	
5	Tingkat kegelisahan dan perasaan tertekan yang menurun	√		
6	Konseli tidak <i>overthinking</i> berlebihan		√	
7	Konseli bisa menentukan arah dan tujuan hidupnya tanpa campur tangan orang lain	√		
8	Konseli menyadari bahwa ternyata membahagiakan diri sendiri dahulu	√		

	sangat penting dalam mempengaruhi hidupnya			
9	Konseli bisa menerima dan menghargai dirinya dengan baik	√		

Keterangan :

- A : Telah terealisasikan
- B : Sedang terealisasikan
- C : Belum terealisasikan

### C. Pembahasan Analisis Data dari Hasil Penelitian

Berikut ini merupakan analisis data tentang proses pemberian konseling islam dengan teknik *self disclosure* untuk meningkatkan *well being* ( kesejahteraan hidup ) pada remaja di dusun Dapurno Jombang. Di Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif komparatif. Penelitian dengan jenis deskriptif komparatif merupakan suatu metode analisis data yang diperlukan untuk membandingkan proses pelaksanaan konseling pada saat ini yang telah ada dilapangan dengan menggunakan metode atau teori yang telah ada. Setelah melakukan penelitian, selanjutnya konselor membentuk suatu perbandingan dengan menguraikan sebuah deskripsi atau tabel seperti berikut :

#### 1. Perspektif Teori

Berdasarkan proses pelaksanaan konseling islam terdapat lima tahapan atau langkah yang telah konselor

laksanakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli, diantaranya adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi dan langkah yang terakhir adalah evaluasi dan *follow up*. Dari hasil yang telah didapatkan selama melakukan proses konseling, kemudian konselor membandingkan data antara data teori dan juga data empiris atau data yang ada di lapangan, adapun hasil perbandingannya sebagai berikut :

**Tabel 4.4 Perbandingan Data Teori dan Data Empiris / Lapangan**

No	Data Teori	Data Empiris / Lapangan
1	Identifikasi masalah, identifikasi masalah merupakan tahapan awal yang dilakukan untuk mengetahui masalah yang terjadi dalam diri konseli yang disertai dengan gejala-gejala yang nampak, agar untuk menggali masalah yang saat ini sedang dihadapi atau dialami oleh konseli.	Identifikasi masalah, konselor menggali data dan mengumpulkan data atau informasi yang berhubungan dengan konseli serta permasalahannya, konselor menggunakan metode observasi dan wawancara langsung terhadap konseli, ibu konseli, dan juga sepupu konseli. Berdasarkan hasil yang diperoleh bisa diketahui bahwasannya konseli sedang mengalami penurunan <i>well being</i> (kesejahteraan hidup)

		pada diri konseli yang disebabkan karena kurangnya keterbukaan diri konseli dalam mengekspresikan perasaan konseli kepada orang lain.
2	Diagnosis, diagnosis merupakan suatu tahapan dalam konseling islam yang digunakan untuk menetapkan permasalahan yang dihadapi konseli saat ini.	Menurut hasil dari identifikasi masalah yang telah dilakukan, konselor menetapkan permasalahan yang utama yang dialami oleh konseli beserta penyebabnya adalah kurangnya <i>well being</i> atau kesejahteraan hidup yang ada dalam diri konseli yang disebabkan oleh kurangnya keterbukaan dalam diri konseli terhadap orang lain sehingga membuatnya tertekan dan gelisah dalam menjalani hari.
3	Prognosis, dimana prognosis adalah suatu tahapan yang digunakan dalam penetapan jenis atau konseling yang akan diberikan konselor kepada konseli untuk	Pada tahapan prognosis ini, konselor menetapkan konseling islam dengan teknik <i>self disclosure</i> untuk membantu mengatasi masalah yang konseli hadapi. Adapun dua

	<p>menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya.</p>	<p>jenis bantuan yang diberikan oleh konselor terhadap konseli yakni :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Konseling islam yang berisikan tentang motivasi yang diambil dari surah Al – Ahzab ayat 70 yang memiliki kandungan arti tentang perintah rasulullah untuk menyerukan kepada sahabat dan hambanya untuk memiliki sikap yang tegas dan benar dalam bertutur kata.</li> <li>Teknik <i>Self Disclosure</i> dalam teknik <i>self disclosure</i> yang diterapkan konselor adalah menggunakan</li> </ol>
--	--	---

		<p>konsep <i>open area</i> dimana dalam konsep ini konselor dan konseli saling bertukar informasi yang selama ini telah disembunyikannya dan tidak ada orang yang tahu, selain itu dalam upaya untuk konseli mengekspresikan perasaan yang selama ini telah ia pendam.</p>
4	<p><i>Treatment</i> atau terapi adalah suatu proses pelaksanaan konseling yang diterapkan konselor kepada konseli yang sedang menghadapi suatu permasalahan.</p>	<p>Pada tahapan ini konselor menerapkan atau menggunakan konseling islam dengan teknik <i>self disclosure</i> sebagai treatment atau terapi yang diberikan konselor kepada konseli.</p> <p>a) Konseling islam digunakan untuk menyadarkan</p>

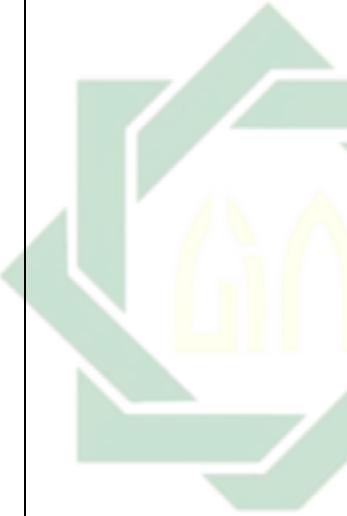
		<p>pemahaman yang menghantui konseli selama ini tentang pemahaman bahwa ketika konseli menolak ajakan orang lain maka konseli merasa dirinya mengecewakan orang lain tetapi hal ini yang membuat konseli menjadi tertekan dan gelisah, oleh karena itu konselor memberikan motivasi atau nasihat melalui makna dari surah al ahzab ayat 70 yang berikan tentang perintah rasulullah agar sahabat dan umatnya memiliki ketegasan dan</p>
--	--	---

		<p>bersikap benar dalam ucapan dan tindakannya.</p> <p>b) Adapun bentuk <i>treatment</i> atau terapi yang diberikan konselor kepada konseli yakni dengan menggunakan teknik <i>self disclosure</i> dengan menerapkan konsep <i>open area</i> dimana konselor dan konseli saling mengungkap informasi pribadinya yang telah disembunyikan selama ini, hal ini bertujuan untuk membangun kepercayaan satu sama lain agar komunikasi yang terjalin</p>
--	--	---

		<p>bisa terbuka tanpa ada hal – hal yang disembunyikan nya lagi. Kemudian, konselor juga mengajak konseli untuk menuliskan perasaan yang selama ini belum ia ekspresikan atau ia pendam di buku harian konseli agar konseli bisa mengintropelasi akan hal – hal yang selama ini membuat tertekan dan gelisah dalam menjalani hari, dalam proses terapi konselor juga memberikan penguatan positif kepada konseli agar konseli merasa dirinya</p>
--	--	--

		<p>berharga, karena selama ini konseli takut untuk mengecewakan perasaan orang lain, dan takut tidak bisa membagiakan orang lain, konselor juga mengajak konseli untuk memaknai tujuan hidupnya dengan konsep R.I.C.H ( <i>including resources, intimacy, competence, and health</i> ) agar konseli bisa menentukan dan menemukan jalan hidupnya sendiri dan tanpa paksaan atau campur tangan dari orang lain.</p>
--	--	--

5	<p>Evaluasi dan <i>Follow Up</i> merupakan langkah yang terakhir yang dilakukan pada proses konseling islam. Adapun maksud dari tahap atau langkah ini adalah sebagai bahan evaluasi untuk mengetahui seberapa jauh perkembangan konseling islam dengan teknik <i>self disclosure</i> untuk meningkatkan <i>well being</i> (kesejahteraan hidup) akibat kurangnya keterbukaan diri dan kurangnya cara untuk mengekspresikan perasaan terhadap orang lain pada remaja.</p>	<p>Pada tahapan terakhir yang diberikan oleh konselor kepada konseli dari proses konseling yang telah dilakukan, konseli mengalami sebuah perubahan dari adanya proses konseling tersebut meskipun perubahan yang terjadi dalam diri konseli secara sedikit demi sedikit atau bertahap jadi tidak berubah begitu saja. Adapun perubahan yang terjadi dan terlihat dalam diri konseli adalah konseli perlahan sudah dapat mengatakan “tidak” atau menolak ajakan temannya ketika konseli sedang tidak ingin menerima ajakannya dan konseli menyadari bahwa ternyata membahagiakan diri sendiri dahulu sangat penting dalam mempengaruhi hidupnya, konseli merasa bahwa setiap</p>
---	---	--



		<p>malam ia sudah tidak mengalami kegelisahan dan overthinking karena membohongi diri sendiri. Selain itu, konseli juga perlahan bisa terbuka dengan orang – orang terdekatnya, dan konseli menyadari bahwa orang terdekatnya bisa memahaminya dengan baik, tidak seperti bayangan konseli sebelumnya yang berpahamkan bahwa konseli takut mengecewakan orang lain dan menjadikan konseli dijauhi oleh temannya tersebut. Selain itu juga, konseli sudah bisa memaknai tujuan hidupnya dengan baik dan juga menghargai dirinya dengan baik, konseli bisa mengembangkan diri tanpa paksaan atau campur tangan dari orang lain.</p>
--	--	---

Berdasarkan hasil perbandingan data teori dengan perbandingan data dilapangan, menunjukan bahwa rendahnya *well being* ( kesejahteraan hidup ) disebabkan oleh kurangnya keterbukaan diri terhadap orang lain dan terlalu banyak memendam perasaan yang bisa membuat gelisah dan tertekan bagi konseli. Konseling islam dengan menggunakan teknik *self disclosure* cukup efisien untuk diterapkan pada konseli, karena hal tersebut sudah terbukti pada saat konseli bisa memahami tentang motivasi atau nasihat yang terdapat dalam surah Al – Ahzab ayat 70 yang mengandung perintah rasulullah tentang bersikap tegas dan benar, hal ini ditunjukan dengan perilaku atau sikap konseli yang sudah bersikap tegas dan jujur dengan mengatakan “tidak” ketika konseli menolak ajakan orang lain yang ia tidak ingin melakukannya. Konseli juga sudah bisa terbuka untuk mengekspresikan perasaan nya kepada orang lain dan tidak memendamnya lagi seperti biasanya. Selain itu, konseli juga sudah bisa menentukan arah tujuan hidupnya sendiri tanpa paksaan atau campur tangan dari orang lain.

Setelah ada beberapa rangkaian tahapan *treatment* atau terapi yang telah dilakukan sampai akhir, perubahan yang ada dalam diri konseli sudah nampak jelas. Pada proses konseling dengan menggunakan konseling islam dengan teknik *self disclosure* telah berhasil untuk meningkatkan *well being* ( kesejahteraan hidup ). Hal ini sudah terlihat jelas dari tingkah laku dan pernyataan serta sikap konseli yang terlihat oleh konselor. Perubahan konseli dapat dilihat dari sikap konseli yang sudah berani berkata tegas dan jujur pada orang lain, dan lebih bisa mengekspresikan perasaannya dan tidak memendamnya lagi serta dapat menentukan

arah tujuan hidupnya sendiri tanpa campur tangan dari orang lain.

**Tabel 4.5 Perbandingan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Konseling Dengan Teknik *Self Disclosure***

No	Sebelum dilakukan konseling	Sesudah dilakukan Konseling
1	Konseli tidak bisa terbuka kepada orang terdekatnya	Konseli sudah bisa terbuka dan bisa mengekspresikan perasaannya sehingga tidak ada perasaan yang terpendam lagi dalam diri konseli
2	Konseli tidak bisa menolak ajakan temannya karena takut mengecewakan perasaan orang lain atau orang terdekatnya	Konseli sudah berani untuk tegas dan berkata jujur kepada orang lain atau orang terdekatnya dan tidak membohongi diri sendiri
3	Konseli merasa gelisah dan tertekan sehingga membuatnya <i>overthinking</i> karena dihantui perasaan yang membohongi dirinya sendiri bahwa ia pura – pura bahagia dan sejahtera	Konseli sudah tidak gelisah lagi karena konseli sudah berani untuk berkata jujur pada dirinya sendiri maupun orang lain
4	Konseli sering menuruti perkataan atau perintah orang	Konseli sudah bisa menentukan tujuan atau arah hidupnya sendiri

	lain sehingga tidak menuruti keinginan yang sebenarnya dalam diri konseli yang bisa membuat konseli menjadi pribadi yang pendendam	tanpa campur tangan dari orang lain
5	Konseli sering menyendiri dan melamun	Konseli sudah mulai berinteraksi dengan terbuka kepada orang terdekatnya
6	Konseli merasa dirinya tidak berharga karena ketika menolak ajakan orang lain atau orang terdekatnya, karena konseli merasa tidak bisa membuat orang lain bahagia dan menyenangkannya	Konseli memiliki perasaan berharga dan sudah bisa menerima dirinya dengan baik serta memiliki <i>well being</i> atau kesejahteraan hidup yang baik dalam diri konseli

Berdasarkan dari hasil analisis deskripsi di lapangan, konseling islam dengan teknik *self disclosure* untuk meningkatkan *well being* ( kesejahteraan hidup ) memberikan dampak yang positif dalam diri konseli yang pada awalnya konseli memiliki masalah pada *well being* ( kesejahteraan hidup ) yang dimilikinya hingga konseli bisa menghadapi masalahnya dengan menggunakan teknik *self disclosure* agar bisa meningkatkan *well being* ( kesejahteraan hidup ) yang dimilikinya.

## 2. Perspektif Islam

Dalam melakukan penelitian ini konselor menerapkan konseling islam dengan teknik *self disclosure* untuk membantu meningkatkan *well being* ( kesejahteraan hidup ) dengan memberikan beberapa nasehat atau motivasi yang didasarkan pada kajian – kajian keislaman yang ada. Adapun dalil yang diambil konselor yang sesuai dengan firman Allah SWT dalam al – Qur'an surah An – nisa' ayat 9 dan Al – Isra' ayat 53 :

وَلَيَحْشُّ الَّذِينَ لَوْرَكُوا مِنْ حَلْفِهِمْ دُرِيَّةً ضَعَفَّا خَافُوا  
عَنْهُمْ فَلَيَسْتَقُوا اللَّهَ وَلَيَقُولُوا فَوْلَأَ سَرِيدًا

Artinya : “*Dan hendaklah takut kepada Allah, manusia yang menelantarkan anak – anak yang tak berdaya, yang mereka khawatir akan kesejahteraan hidupnya. Oleh karena itu, hendaklah bertaqwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang jujur dan benar.* ( An – nisa' : 9 ).<sup>85</sup>

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa kesejahteraan dapat kita peroleh dengan memiliki mental yang kuat yang bergantung kepada sang pencipta ( Allah SWT ). Dan juga menganjurkan pada umat manusia untuk berkata jujur dan benar serta membentuk pribadi yang kuat.

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا أَلَّا تَهِي أَحَسَنٌ إِنَّ الْشَّيْطَانَ يَنْزَعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ

الْشَّيْطَانَ كَانَ لِلنَّاسِ عَدُوًّا مُّبِينًا

<sup>85</sup> al – Qur'an, An – nisaa' : 9

Artinya : “Dan katakanlah pada hamba – hambaku : “hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang baik ( benar )”. Sesungguhnya syaitan itu bisa menimbulkan perselisihan diantara mereka, dan sesungguhnya syaitan adalah musuh yang nyata bagi manusia.” ( Al – Isra’ : 53 ).<sup>86</sup>

Kesimpulan dari ayat tersebut adalah seorang individu harus menjalin hubungan yang baik dan positif dengan orang lain, oleh karena itu, alangkah baiknya jika seorang individu tersebut bisa mengawali dengan cara membuka diri dan mengungkapkan dirinya kepada orang lain sehingga saling memiliki kepercayaan yang tinggi dengan orang lain, dan bisa memperkuat tali persaudaraan yang baik.

Selain itu, konselor juga memberikan nasihat untuk menyadarkan konseli akan pentingnya bersikap tegas dan benar dalam ucapan dan tindakannya melalui makna dan isi kandungan surah Al – Ahzab ayat 70 :

يَأَيُّهَا الَّذِينَ إِمْنَوْا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Artinya : “Wahai orang yang beriman, bertakwalah kamu terhadap Allah SWT dan katakanlah dengan perkataan yang benar”( Al – Ahzab : 70 ).<sup>87</sup>

Rasulullah memerintahkan umatnya agar berani untuk mengungkapkan pendapat pada kalangan sahabat dan juga umatnya dan juga mengantisipasi mereka dari perbuatan yang membebo terhadap ide dan juga tingkah laku orang lain tanpa memikirkan dengan matang sebelumnya. Rasulullah SAW mengajarkan kepada sahabat dan umatnya agar berani dalam

<sup>86</sup> al-Qur'an, Al – Israa' : 53

<sup>87</sup> al-Qur'an, Al – Ahzab : 70

mengungkapkan atau mengutarakan pendapat dengan hal – hal yang benar dan jujur dan juga memperingatkan kepada mereka untuk menjadi pembeo atau seseorang yang tidak memiliki pendirian yang teguh dan juga hanya menuruti perkataan orang lain tanpa memikirkannya atau mempertimbangkannya terlebih dahulu sebelumnya.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Menurut analisis proses dan juga analisis hasil dari pelaksanaan proses konseling islam dengan teknik *self disclosure* untuk meningkatkan *well being* ( kesejahteraan hidup ) pada remaja di dusun Dapurno Jombang, dapat disimpulkan bahwa :

1. Pelaksanaan proses konseling islam dengan teknik *self disclosure* untuk meningkatkan *well being* ( kesejahteraan hidup ) pada remaja di dusun Dapurno Jombang menggunakan beberapa tahapan – tahapan sebagai berikut : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi, dan evaluasi atau *follow up*. Dalam pelaksanaan proses konseling, konselor menerapkan konseling islam dengan memberikan nasihat yang terdapat kandungan – kandungan keislaman. Konselor menggunakan dalil yang sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al – Qur'an Surat Al – Ahzab ayat 70 dimana dalam ayat ini mengandung perintah rasulullah kepada sahabat dan umatnya untuk senantiasa bersikap tegas dan mengucapkan perkataan yang benar. Selain itu, konselor juga menerapkan atau memberikan teknik *self disclosure* untuk membantu konseli dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahannya. Dalam menggunakan teknik *self disclosure* ini konselor menerapkan konsep *open area* dimana konselor dan konseli saling bertukar informasi diri yang selama ini telah disembunyikan dan tidak ada satu orang pun yang tau, hal ini guna untuk melatih konseli bersikap terbuka

kepada orang lain dan juga menanamkan sifat kepercayaan pada diri konseli kepada orang terdekatnya. Konselor juga memberikan penguatan – penguatan positif dalam diri konseli agar konseli merasa dirinya berharga, konselor juga menyarankan konseli untuk meluapkan perasaanya dalam buku harian konseli agar konseli tidak memendam perasaanya lagi dan menghindari konseli memiliki sikap yang pendendam kepada orang lain, dan konselor mengarahkan konseli untuk memaknai tujuan hidupnya sesuai dengan konsep R.I.C.H. (*including resources, intimacy, competence, and health* ).

2. Hasil akhir dari proses pemberian konseling islam dengan teknik *self disclosure* untuk meningkatkan *well being* ( kesejahteraan hidup ) pada remaja di dusun Dapurno Jombang. Pelaksanaan proses konseling yang dijalankan konselor membawa pengaruh serta perubahan pada diri konseli. Perubahan sikap konseli yang nampak, terlihat setelah beberapa kali konselor berinteraksi dengan konseli serta melakukan proses konseling yang telah dilakukan, adapun sikap yang nampak dalam diri konseli setelah melakukan proses konseling adalah konseli sudah berani mengungkapkan informasi dirinya yang tidak diketahui orang lain sebelumnya atau terbuka dan menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain dan orang terdekatnya, konseli merasa bahwa setiap malam ia sudah tidak mengalami kegelisahan dan *overthinking* karena membohongi diri sendiri, Selain itu juga, konseli sudah bisa memaknai tujuan hidupnya dengan baik dan juga menghargai dirinya dengan baik, konseli bisa mengembangkan diri tanpa paksaan atau campur tangan dari orang lain.

## B. Saran

Adapun saran dari hasil pelaksanaan proses konseling islam dengan teknik self disclosure untuk meningkatkan well being ( kesejahteraan hidup ) pada remaja di dusun Dapurno Jombang yakni sebagai berikut :

### 1. Saran untuk konselor

Konselor harus lebih banyak lagi melakukan proses konseling dengan tujuan agar konselor terbiasa dan memiliki banyak pengalaman dalam hal mengatasi berbagai macam kasus dan permasalahan yang ada. Konselor juga harus menambah literasi dan pengetahuan dengan membaca beberapa buku, jurnal sebagai bahan acuan atau referensi yang kuat dalam sebuah penelitian, hal ini guna agar konselor tidak salah langkah dalam memberikan dan menerapkan *treatment* atau terapi kepada konseli.

### 2. Saran untuk konseli

Membangun sebuah kepercayaan satu sama lain dan mengungkapkan informasi dan perasaan pada orang terdekat yang dipercaya merupakan hal yang sangat penting, karena sesuatu yang dipendam dengan jangka waktu yang lama akan mempengaruhi *well being* ( kesejahteraan hidup ) dalam diri, begitu pula kita boleh untuk mengatakan “tidak” atau menolak ajakan seseorang ketika kamu tidak ingin menerima atau melakukannya karena hal tersebut bukanlah hal yang jahat, karena kamu boleh berpendapat dan menentukan tujuan hidupmu sendiri tanpa paksaan dari orang lain, *remember, you deserve to be happy*. Kamu tidak akan bisa hidup untuk menyenangkan orang saja, karena hal itu tidak ada habisnya. Sadarilah bahwa, kamu sudah melakukan yang terbaik dan kamu berharga, *you've done your best and you are enough*.

### 3. Saran untuk pembaca

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh konselor, dengan masalah yang telah ditelaah oleh konselor mengenai *well being* ( kesejahteraan hidup ) yang baik alangkah baiknya dapat dijadikan teladan dan pelajaran bagi pembaca serta dapat diambil hal – hal baiknya untuk kedepannya, agar bisa bermanfaat dalam kehidupan pembaca.

### C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti menyadari masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan baik dari sisi penulisan dan juga kata – kata yang digunakan kurang tepat maupun kurang bisa dipahami dengan baik. Keterbatasan penelitian ini adalah kurangnya bahan referensi konselor dalam pembahasan tentang *well being* karena masih belum banyak orang yang menerbitkan buku tersebut dan juga konseli merupakan seseorang yang tertutup, maka dari itu konselor berusaha lebih keras untuk menjalin komunikasi yang baik dan nyaman pada konseli agar konseli bisa terbuka dan bercerita dengan bebas kepada konselor.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- A Delvito, Joseph. *Komunikasi Antar Manusia ( Edisi Kelima )*. Jakarta : Karisma Publishing. 2010.
- Ali, Mohammad. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Alia Rahayu, Malika. Psychological Well Being pada Istri Kedua dalam Pernikahan Poligami ( Studi Kasus Pada dewasa Muda ). *Skripsi*. Depok : Universitas Indonesia. 2008.
- Amawidyawati. Religiusitas dan Psychological Well – Being Pada Korban Gempa. *Jurnal Psikologi Volume, 34 No 2, 164 176*.
- Amelisa, Maya. Model Konseling Self Disclosure pada Remaja ( Studi Kasus Orang Tua Bercerai ). *UIN Sumatera Utara Medan, HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam Vol. 15, No. 1. 2018*.
- Ayu Lestari, Linda. Bimbingan Konseling Islam Melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. *Skripsi*. Surabaya : UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Bakran Adz Zaky, Hamdani. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Bandung : CV Pustaka Setia. 2012.
- Bakran Adz Zaky, Hamdani. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Jakarta : Bina Rencana Pariwara. 2005.
- Bugin, Burhan. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitif dan Kualitatif*. Surabaya : Airlangga University Press. 2001.

- Chaliq Dahlan, Abdul. *Bimbingan dan Konseling Islami : Sejarah, Konsep dan Pendekatanya*. Yogyakarta : Pura Pustaka. 2009.
- Dasrun, Hidayat. *Komunikasi Antarpribadi dan Medianya*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2012.
- Dayakisni, dkk. *Psikologi Sosial*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang. 2006.
- Depdiknas. *Kamus Bahasa Indonesia*. Yogyakarta : Pusat Bahasa. 2008.
- Dewi, Lharasati dkk. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Subjective Well – Being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan ISSN: 2715-2456 Vol. 1, No. 1. 2019.*
- Fransisca Iriani, Ninawati. Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Dewasa Muda Ditinjau Dari Pola Attachment. *Jurnal Psikologi Vol. 3 No. 1. 2005.*
- Hamam Nasrudin, Moh. Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Delinquency Minum – Minuman Keras Pada Remaja Desa Kranding Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri. *Skripsi*. Tulungagung : IAIN Tulungagung.
- Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 7 September 2021
- Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 2 September 2021
- Hasil Wawancara dengan konseli pada tanggal 2 September 2021.
- Hasil wawancara dengan sepupu konseli pada tanggal 5 September 2021
- Hayat, Abdul. *Bimbingan Konseling Qur'ani Jilid II*. Yogyakarta : Pustaka Pesantren. 2007.
- Herdiansya, Haris. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta : Selemba Humanika. 2011.

- Hurlock & Elizabet. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga. 1980.
- Jannah, Miftahul. Remaja dan Tugas – Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia Volume 1, Nomor 1, April*. 2016.
- Kristi Poerwandari, E. *Pendekatan Kualitatif Dalam Psikologi*. Jakarta; LPSP3 UI. 1983.
- M Fahli & Zarrahdi. *Pengantar Konseling Perkawinan*. Pekanbaru : Riau Creative Multimedia. 2006.
- Mappiare, Andi. *Psikologi Remaja*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Moleong & Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2005.
- Maslow, Abraham. *Motivation and Personality (Teori Motivasi dengan Ancangan Hirarki Kebutuhan manusia) Penerjemah Nurul Iman*. Jakarta: PT Gramedia. 1984
- Muhammad Avores, Chiko. Pengungkapan diri ( Self Disclosure ) Anak Korban Pelecehan Seksual Kepada Ibu ( Studi Kasus Terhadap HLD Korban Pelecehan Seksual di Kota Cilegon ). *Skripsi*. Cilegon : Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.
- Munir Amin, Samsul dkk. *Kenapa Harus Stres : Terapi Stress Ala Islam*. Jakarta : Penerbit Amzah.
- Munir, Samsul. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta : Amzah. 2010.
- Najati. *Al – Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Jakarta : Aras Pustaka. 2005.
- Nasution, I. K. *Stress Pada Remaja ( Laporan Penelitian )*. Medan : Universitas Sumatera Utara. 2007.

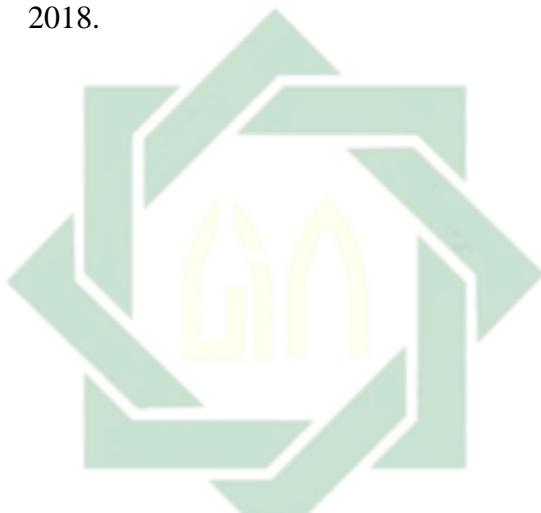
- Natawijaya, Natwan. *Pendekatan – Pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok*. Bandung : CV Ilmu. 1987.
- Nazir, Mohammad. *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia. 1998.
- Neolaka, Amos. *Metode Penelitian dan statistik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya. 2016.
- Ningsih, Widyana. Self Disclosure pada Media Sosial. *Skripsi*. Universitas Ageng Tirtayasa. 2015.
- Papu, Johannes. *Pengungkapan Diri*", [http://www.e-psikologi.com/epsi/artikel\\_detail.asp?id=271](http://www.e-psikologi.com/epsi/artikel_detail.asp?id=271) diakses pada tanggal 8 September pada jam 23 : 53.
- Prabowo, Adhyatman. Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *ISSN: 2301-8267 Vol. 04, No.02. 2016*.
- Putri Permata Sari, Dian. Kesejahteraan Psikologis ( Psychological Well Being ) Lansia yang Berstatus Duda Pasca Kematian Pasangan. *Skripsi*. Universitas Airlangga Surabaya. 2006.
- Rahayu Attamuhaliddin, Ratri. Subjective Well Being Psychological Well Being dan Workplace Well Being dengan Kesehatan Mental pada Karyawan PT PAL Indonesia ( Persero ). *Skripsi*. Surabaya : UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Rahim Faqih, Aunur. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta : UII Press. 2004.
- Rakhmat, Jalaluddin. *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya. 2000.
- Rakhmat, Jalaluddin. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Remaja Rosda Karya. 2007.
- Roger Lamb & Harre rom. *Ensiklopedi Psikologi Terjemahan Ediati Kamil*. Jakarta : Arcan. 1996.
- Rosjidan. *Bimbingan dalam Masyarakat Indonesia yang Berubah*. Malang : PBB FIB UM. 2000.

- Sears & David O. *Psikologi Sosial Jilid Pertama Edisi Kelima. Terjemahan Michael Adryanto & Saviti Soekrisno, S.H.* Jakarta: Erlangga. 1994.
- Shihabuddin, Ahmad. *Komunikasi Antar Manusia.* Serang : Pustaka Getok Tular. 2012.
- Sodiq, Amirus. Konsep Kesejahteraan dalam Islam. *STAIN KUDUS, EQUILIBRIUM, Vol. 3, No. 2, Desember.* 2015.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif.* Bandung : CV. Alfabeta. 2009.
- Suryabrata, Sumadi. *Metode Penelitian.* Jakarta: PT Raja Grafindo. 2007.
- Syarif, Mellyarti. *Pelayanan bimbingan dan penyuluhan Islam Terhadap Pasien.* Kementerian Agama RI. 2012.
- Tarmizi. *Bimbingan dan Konseling Islam.* Medan : Perdana Publishing. 2018.
- Tohari, Musnamar. *Dasar – Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam.* Jakarta : UII Press. 1992.
- Ukkas, Irriyanti. Penerapan Teknik Assertive Counseling Untuk Membangun Kemampuan Self Disclosure pada Siswa Korban Bullying di UPT SMA Negeri 3 Luwu Utara. *Skripsi.* Luwu Utara : IAIN Palopo.
- Wahyuningsi, Sri. Penerapan Komunikasi Pengungkapan Diri ( Self Disclosure ) Muslimah Bercadar di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. *Skripsi.* Bonto Bulaeng : Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Wardiyah, Malahatul. Group positive psychotherapy untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi*

*Magister Psikologi UMM, ISSN: 2303-2936*  
*Volume I (2), 139 – 152. 2013.*

Yusuf, Syamsu. *Mental Hygine*. Bandung : Pustaka Bani Quraisy. 2004.

Zulkifli Adnan, Achmad. Self Disclosure Ditinjau dari Tipe Kepribadian dan Self Esteem Pada Remaja Pengguna Media Sosial di SMK Krian Sidoarjo. *Skripsi*. Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim. 2018.



**UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A**