



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI SYUKUR UNTUK MENGATASI KONSEP DIRI
NEGATIF PADA REMAJA DI KABUPATEN GRESIK**

SKRIPSI

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

Oleh :

Nur Salsabila
B03218032

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertandatangan dibawah ini, saya:

Nama : NUR SALSABILA

NIM : B03218032

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Perum Wiharta Asri B5/03 Kembangan
kebomas Gresik

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 sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung konsekuensi hukum yang berlaku.

Surabaya, 05 Juli 2022

Yang menyatakan,



Nur Salsabila

B03218032

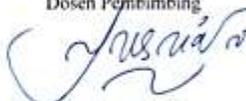
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Nur Salsabila
NIM : B03218032
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Terapi Syukur Untuk Meningkatkan Konsep
Diri Positif Pada Remaja Di Kabupaten Gresik

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

Surabaya, 05 Juli 2022
Dosen Pembimbing



Yusria Ningsih, S. Ag, M. Kes
NIP: 197605182007012022

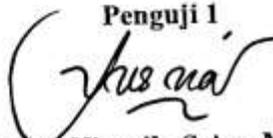
LEMBAR PENGESAHAN TIMPENGUJI

Terapi Syukur Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Pada
Remaja di Kabupaten Gresik
SKRIPSI

Disusun Oleh :
Nur Salsabila
B03218032

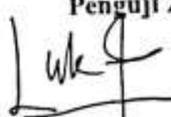
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu (S1) pada tanggal 11 Juli 2022
TIM PENGUJI

Penguji 1



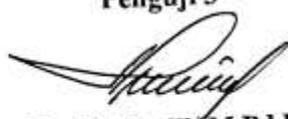
Yusra Ningsih, S.Ag., M.Kes.
NIP : 197605182007012022

Penguji 2



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP : 197311212005011002

Penguji 3



Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP : 196506151993031005

Penguji 4



Dr. H. Abd. Basvid, MM
NIP : 196009011990031002

Surabaya, 11 Juli 2022
Dekan,



Dr. Mach. Choirul Arif, S.Ag., M.Fil.I.
NIP : 197110171998031001



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 : NUR SALSABILA
NIM : B03218032
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : Nursalsabila030@gmail.com

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

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

**TERAPI SYUKUR UNTUK MENGATASI KONSEP DIRI NEGATIF PADA REMAJA
DI KABUPATEN GRESIK**

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, 11 Juli 2022

Penulis

(Nur Salsabila)

ABSTRAK

Nur Salsabila, NIM. 03218032. Terapi Syukur Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Pada Remaja Di Kabupaten Gresik.

Fokus penelitian ini yaitu Bagaimana Proses dan perubahan Konseling menggunakan terapi syukur untuk mengatasi konsep diri negatif pada remaja. Peneliti menggunakan penelitian kualitatif pendekatan studi kasus dan menganalisisnya menggunakan analisis deskriptif komparatif.

Dalam penelitian ini dapat di simpulkan bahwa proses Bimbingan dan Konseling menggunakan terapi syukur untuk meningkatkan konsep diri positif pada remaja melalui langkah seperti identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan terapi, dan yang terakhir yaitu evaluasi dan follow up. Peneliti melakukan treatment menggunakan terapi Syukur untuk membantu konseli keluar dari permasalahannya, selain itu, konselor juga memperkuatnya dengan hadits nabi terkait peningkatan konsep diri positif pada remaja.

Hasil dari penelitian ini pada nantinya konseli sudah bisa berperilaku lebih positif dan terarah lagi pola pikirnya yang menyebabkan perilakunya nantik berubah sudah mulai ke arah yang positif. Konseli juga sudah mulai bisa bersosialisasi dengan orang di sekitarnya dan sudah mulai percaya diri lagi dari sebelumnya.

Kata Kunci: *Terapi Syukur, Konsep Diri Positif, Remaja*

ABSTRACT

Nur Salsabila, NIM. 03218032. Gratitude Therapy To Improve Positive Self-Concept In Adolescents In Gresik.

The focus of this research is how the process and results of guidance and counseling use gratitude therapy to increase positive self-concept in adolescents. The researcher used a qualitative research with a case study approach and analyzed it using a comparative descriptive analysis.

In this study it can be concluded that the Guidance and Counseling process uses gratitude therapy to increase positive self-concept in adolescents through steps such as problem identification, diagnosis, prognosis, treatment and therapy, and finally evaluation and follow-up. Researchers conducted treatment using Gratitude therapy to help counsees get out of their problems, in addition, the counselor also strengthened it with the prophet's hadith related to increasing positive self-concept in adolescents.

The results of this study in the future the counselee is able to behave more positively and his mindset is directed again which causes his behavior to change and has started in a positive direction. The counselee has also started to be able to socialize with the people around him and has started to be confident again than before.

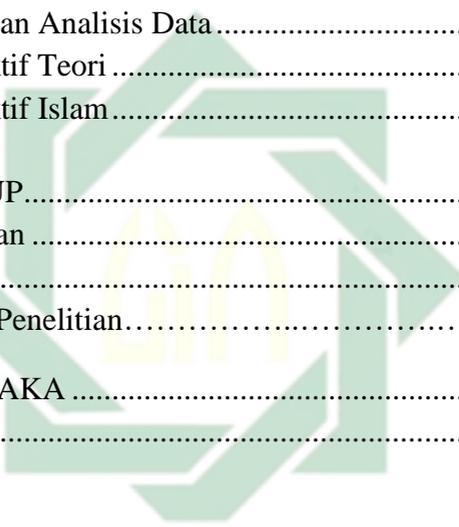
Keywords: Gratitude Therapy, Positive Self-Concept, Adolescents

Daftar Isi

Lembar Persetujuan Pembimbing	i
Lembar Pengesahan Tim Penguji	ii
Motto dan Persembahan	ii
Pernyataan Keaslian Skripsi.....	iii
Abstrak	v
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar.....	xiii
BAB IPENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Konsep.....	6
1. Terapi Syukur	6
2. Konsep diri (<i>self concept</i>).....	8
3. Remaja.....	10
F. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB IKAJIAN TEORITIK.....	13
A. Terapi Syukur.....	13
1. Pengertian Terapi Syukur	13
2. Hakikat Syukur.....	14
3. Konsep dasar Syukur didalam Al Qur'an.....	15
4. Manfaat Bersyukur	16
B. Konsep Diri	18

1.	Pengertian Konsep Diri	18
2.	Konsep Diri Menurut Perspektif Islam	20
3.	Konsep diri positif dan negative.....	21
C.	Remaja	22
1.	Pengertian Remaja.....	22
2.	Ciri- ciri Remaja.....	23
D.	Terapi Syukur kepada Remaja yang memiliki Konsep diri Negatif	25
E.	Penelitian Terdahulu yang Relevan	25
 BAB IIIMETODE PENELITIAN		27
A.	Pendekatan dan Jenis penelitian.....	27
B.	Subjek Penelitian.....	28
C.	Jenis dan Sumber Data.....	28
1.	Jenis data	28
2.	Sumber data.....	29
D.	Tahap-Tahap Penelitian	31
1.	Tahap Pra Lapangan	31
2.	Tahap Pekerjaan Lapangan	31
3.	Tahap Analisa Intensif dan Analisa Data	32
E.	Tehnik Pengumpulan Data.....	32
1.	Observasi	33
2.	Wawancara	33
3.	Dokumentasi.....	34
F.	Tehnik Validasi Data	35
G.	Tehnik Analisis Data.....	36
 BAB IVHASIL DAN PEMBAHASAN PNELITIAN		38
A.	Gambaran umum Subjek Penelitian.....	38
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	38

2.	Identitas Konselor dan Konseli	41
3.	Deskripsi Kasus.....	43
B.	Penyajian Data	45
1.	Deskripsi Terapi Syukur untuk mengatasi Konsep diri Negatif pada remaja dikabupaten Gresik	45
2.	Deskripsi PerubahanTerapi Syukur Untuk Mengatasi Konsep Diri Negatif kepada Remaja di Gresik	61
C.	Pembahasan Analisis Data.....	63
1.	Perspektif Teori.....	63
2.	Perspektif Islam.....	67
BAB V	PENUTUP.....	70
A.	Kesimpulan	70
B.	Saran.....	71
C.	Keterbatasan Penelitian.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
Lampiran	76



 UIN SUNAN AMPEL
 S U R A B A Y A

Daftar Tabel

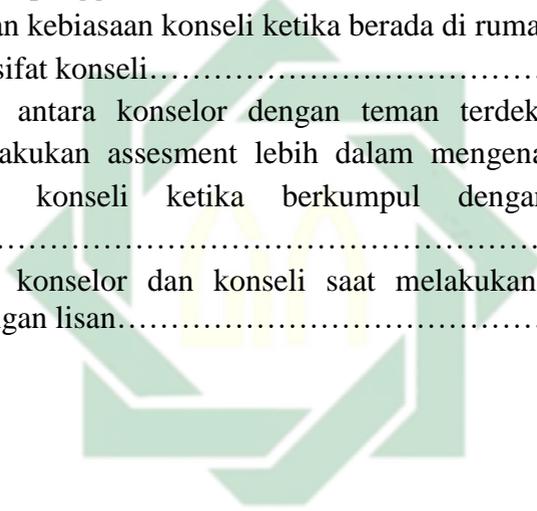
Tabel 4.1	Batas Wilayah Kabupaten Gresik.....	39
Tabel 4.2	Batas Wilayah Desa Mojopurogede.....	40
Tabel 4.3	Kondisi konseli sebelum melakukan terapi syukur.....	45
Tabel 4.4	Kondisi Konseli setelah melakukan terapi syukur.....	61
Tabel 4.5	Perbandingan data teori dengan data lapangan.....	63



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Daftar Gambar

Pertemuan Pertama Antara konselor dan konseli untuk melakukan assessment penggalian informasi tentang konseli.....	79
Pertemuan antara konselor dengan orang tua konseli untuk melakukan penggalian informasi lebih dalam mengenai rutinitas dan kebiasaan konseli ketika berada di rumah terutama mengenai sifat konseli.....	79
Pertemuan antara konselor dengan teman terdekat konseli untuk melakukan assesment lebih dalam mengenai rutinitas dan sifat konseli ketika berkumpul dengan teman-temannya.....	80
Pertemuan konselor dan konseli saat melakukan treatment syukur dengan lisan.....	80



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dimasa seperti ini banyak sekali remaja yang sulit untuk bersosialisasi karna mereka terlalu sibuk dengan dunia fantasi, dan terlalu asik bersenang senang dengan gadget. Sehingga mereka lupa akan pentingnya memiliki konsep diri positif, setiap individu yang memiliki konsep diri positif akan cenderung lebih memiliki sikap untuk berfikir positif atau dapat disebut optimis, memiliki rasa percaya diri tinggi, dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, bahkan terhadap suatu kegagalan yang nantinya akan dialami selama proses menjalani kehidupan. Setiap individu pastinya memiliki sebuah kelebihan dan kekurangan, tetapi tidak sedikit manusia yang hanya focus pada kekurangan mereka, sampai terkadang individu memiliki konsep diri negative dan kurangnya rasa bersyukur dalam hidupnya.

Konsep diriialah dimana seseorang memiliki cara pandang terhadap dirinya sendiri, melihat kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, dan juga bagaimana seorang tersebut merencanakan visi dan misi dalam hidupnya. Menurut Seifert dan Hoffnung konsep dirimerupakan sebuah pemahaman pada diri sendiri atau ide tentang diri sendiri. Konsep dirijuga merupakan sebuah landasan untuk dapat menyesuaikan diri dan

membentuk sebuah pribadi karena suatu proses umpan balik dari individu yang lain.²

Konsep diri bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir melainkan gambaran campuran yang diperoleh atas penilaian terhadap diri sendiri dan pandangan yang diberikan oleh orang lain.

Dalam penelitian ini konseli memiliki beberapa sumber dari dampak masalahnya. Pertama, Konseli kurang percaya diri, dimana hal tersebut menyebabkan konseli selalu merasa takut salah sehingga konseli tidak berani mencoba hal baru dan seringkali tidak berani mengambil keputusan, lalu konseli selalu merasa tidak yakin atas apa yang dia lakukan karena dia selalu merasa rendah dan selalu takut akan mengalami penolakan.

Kedua, konseli selalu mempunyai pikiran yang tidak baik akan dirinya dan lingkungan atau bisa disebut pesimis. Sehingga konseli memiliki rasa takut akan semua hal yang belum tentu terjadi, seperti mudah menyerah ketika akan melakukan sesuatu dan selalu takut akan kegagalan. Konseli juga sering tersinggung akan hal yang orang lain katakan meskipun itu berupa nasehat, dan yang nantinya akan menimbulkan kemarahan pada dirinya sendiri.

Ketiga, konseli sering merasa cemas akan lingkungan dan masa depannya, yang mengakibatkan konseli selalu memikirkan hal yang belum tentu adanya dan akan terjadi seperti takut gagal takut dihina dan selalu takut akan menghadapi orang dan lingkungan baru.

²Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: Remaja Rosdakarya 2010.

Dari assesment di atas konseli memiliki ciri-ciri konsep diri negative, yang mana setiap individu yang memiliki konsep diri negative dia akan memandang dan meyakini bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa apa, serta memiliki pikiran pikiran negative lainnya dalam memandang dirinya sendiri.

Dimana hal itu dimulai ketika masa pandemic yang memaksa dirinya harus berdiam diri dirumah yang membuatnya focus kepada dunia fantasi dan hanya berinteraksi dengan orang lain lewat social media, dimana hal itu membuatnya semakin tertutup dengan dunia sekitarnya seperti dengan keluarga kerabat dan teman dekatnya karena selalu menutup diri dan suka berdiam diri dikamar dan yang ia lakukan hanya focus dengan gadget nya.

Syukur, menurut Emmons rasa syukur merupakan bentuk emosi atau perasaan yang berkembang menjadi suatu sikap, sifat yang baik, kebiasaan, kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang berekspresi/bereaksi terhadap sesuatu, dan Emmons juga menambahkan bahwa rasa syukur itu membahagiakan dan akan membuat perasaan nyaman dan bahkan dapat memacu motivasi bagi siapapun yang memiliki rasa syukur.³ konsep syukur sebagai bentuk perasaan takjub, berterimakasih dan menghargai atas manfaat yang diperolehnya. Perasaan tersebut bisa diarahkan pada orang lain maupun pada diri sendiri. Selain halnya konteks yang sudah dijelaskan sebelumnya, konsep gratitude (syukur)

³Emmons, R. A., & McCullough, M. E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389. 2003

sangat terkait dengan konteks kepribadian, emosi, kehidupan sosial dan kesejahteraan psikologis.⁴

Penerapan terapi syukur dilakukan dengan tahapan berikut ini, yang **Pertama**, bersyukur dengan hati, Konseli diminta untuk bersyukur benar benar dari hati atas apapunnikmat yang diperolehnya. **Kedua**, syukur dengan lisan, mengakui dengan ucapan bahwa nikmat yang diterima semata mata dari Allah, dengan diiringi mengucap “Alhamdulillah” dari ucapan ini adalah pengakuan bahwa yang paling berhak menerima pujian adalah Allah SWT dan segala hal yang ada dalam kehidupan. **Ketiga**, Mensyukuri nikmat Allah dengan syukur dengan perbuatan, disini menggunakan nikmat yang diberikan oleh Allah pada jalan yang di ridhoi, seperti menjalankan syariat.

Dari uraian diatas terapi syukur adalah penyembuhan hati dari sifat sifat dan pikiran pikiran negative yang dimiliki pada diri individu atau konseli kepada Allah dan diri sendiri, padahal banyak nikmat di kehidupan ini yang harus kita sadari dan syukuri, karna seseorang biasanya tidak menyadari apa yang sedang dia miliki sebelum dia kehilangan sesuatu tersebut, jadi jangan lupa terus bersyukur atas nikmat yang telah diberikan Allah.

Dari sini penulis tertarik untuk meneliti individu tersebut dan atas persetujuan konseli, penulis bersedia untuk membantunya dalam membimbing dan memberikan perubahan terhadap pribadi konseli. Dengan masalah yang ada tersebut, maka penulis melakukan penelitian yang berjudul “**Terapi Syukur**

⁴McCullough, M. E., Tsang, J-A., & Emmons, R. A. Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.2004

Untuk Menigatasi Konsep Diri Negatif Pada Remaja Di Kabupaten Gresik”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan sebelumnya, maka peneliti dapat merumuskan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana proses terapi syukur untuk mengatasi konsep diri negatif pada remaja di Kabupaten Gresik?
2. Bagaimana perubahan terapi syukur untuk mengatasi konsep diri negative pada remaja di Kabupaten Gresik?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas tujuan dibuatnya penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Mendeskripsikan proses terapi syukur untuk meningkatkan konsep diri positif pada remaja di Kabupaten Gresik.
2. Mengetahui hasil dari terapi syukur untuk meningkatkan konsep diri positif pada remaja di Kabupaten Gresik.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis ataupun praktis. Adapun penjabaran dari kedua manfaat itu akan dijelaskan sebagaimana berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber pengetahuan ataupun tambahan wawasan untuk mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

khususnya Prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang membutuhkan referensi tentang terapi syukur untuk meningkatkan konsep diri pada remaja.

2. Manfaat Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sejumlah pemahaman bagi siapa saja yang membaca dan penulis sendiri, tentang bagaimana pentingnya meningkatkan konsep diri pada individu dan Selain itu dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi, terlebih bagi orang yang membutuhkan dan sedang melakukan penelitian yang serupa dengan penelitian ini, semoga dapat mempermudah dan melancarkan analisisnya.

E. Definisi Konsep

1. Terapi Syukur

Secara etimologis, terapi menurut bahasa sepadan dengan kata “Syafa – Yasfi – syifaan, yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan”.⁵ Menurut kamus besar Bahasa Indonesia terapi berarti “usaha memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit.”⁶

Secara Bahasa syukur adalah suatu pujian kepada yang berbuat baik atas apa yang dilakukan kepadanya, dan Syukur adalah kebalikan dari kufur.⁷ Dan dalam buku quraish shihab Hakikat

⁵ Muhammad Yunus, Prof. DR. Kamus Besar Bahasa Indonesia, (PT. Hidakarya Agung, Jakarta, 1989), hal 120

⁶ Jehru M Echal dan Hasan Shadily, Kamus Inggris Indonesia, (PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta, 1994), hal 112

⁷ Amir An-Najar, Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern, Terj. Ija Suntana (Bandung: PT. Mizan Publika, 2004), hal 90.

syukur adalah menampakkan nikmat atau mengakui nikmat sang pemberi kenikmatan antara lain berarti menggunakannya pada tempat dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberiannya, jugamenyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lidah.⁸

Syukur, menurut Emmons rasa syukur merupakan bentuk emosi atau perasaan yang berkembang menjadi suatu sikap, sifat yang baik, kebiasaan, kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang berekspresi/bereaksi terhadap sesuatu, dan Emmons juga menambahkan bahwa rasa syukur itu membahagiakan dan akan membuat perasaan nyaman dan bahkan dapat memacu motivasi bagi siapapun yang memiliki rasa syukur.⁹ konsep syukur sebagai bentuk perasaan takjub, berterimakasih dan menghargai atas manfaat yang diperolehnya. Perasaan tersebut bisa diarahkan pada orang lain maupun pada diri sendiri. Selain halnya konteks yang sudah dijelaskan sebelumnya, konsep *gratitude* (syukur) sangat terkait dengan konteks kepribadian, emosi, kehidupan sosial dan kesejahteraan psikologis.¹⁰

Penerapan terapi syukur dilakukan dengan tahapan berikut ini, yang **pertama**, bersyukur

⁸ Muhammad Quraish Shihab, Wawasan Sufistik dalam Kehidupan Modern, Terj. Ija Suntana,(Bandung: PT, Mirzan , 1996), h. 216.

⁹Emmons, R. A., & McCullough, M. E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389. 2003

¹⁰McCullough, M. E., Tsang, J-A., & Emmons, R. A. Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.2004

dengan hati, Konseli diminta untuk bersyukur benar benar dari hati atas apapun nikmat yang diperolehnya. **Kedua**, syukur dengan lisan, mengakui dengan ucapan bahwa nikmat yang diterima semata mata dari allah, dengan diiringi mengucap “Alhamdulillah” dari ucapan ini adalah pengakuan bahwa yang paling berhak menerima pujian adalah Allah SWT dan segala hal yang ada dalam kehidupan. **Ketiga**, Mensyukuri nikmat Allah dengan syukur dengan perbuatan, disini menggunakan nikmat yang diberikan oleh Allah pada jalan yang di ridhoi, seperti menjalankan Syariat.

2. Konsep diri (*self concept*)

Konsep diri (*Self concept*) adalah istilah umum yang digunakan untuk merujuk pada bagaimana seseorang memikirkan, mengevaluasi, atau memandang diri sendiri. Menyadari diri sendiri berarti memiliki konsep tentang diri sendiri. Baumeister memberikan definisi konsep diri berikut: "Keyakinan individu tentang dirinya sendiri, termasuk atribut orang tersebut dan siapa dan apa dirinya".

Konsep diri adalah dimana seseorang memiliki cara pandang terhadap dirinya sendiri, melihat kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, dan juga bagaimana seorang tersebut merencanakan visi dan misi dalam hidupnya. Menurut Seifert dan Hoffnung konsep diri merupakan sebuah pemahaman pada diri sendiri atau ide tentang diri sendiri. Konsep diri juga merupakan sebuah landasan untuk dapat menyesuaikan diri dan membentuk

sebuah pribadi karena suatu proses umpan balik dari individu yang lain.¹¹

Rahman menyebutkan beberapa ciri dari konsep diri (*self concept*) positif, diantaranya adalah: bangga terhadap apa yang dilakukan, menunjukkan tingkah laku yang mandiri, memiliki rasa tanggung jawab, mempunyai toleransi terhadap frustrasi, antusias terhadap tugas-tugas yang menantang, dan merasa mampu mempengaruhi orang lain. Ada juga ciri dari konsep diri (*self concept*) negatif, diantaranya adalah: menghindari dari situasi yang menimbulkan kecemasan, tidak yakin dan merendahkan kemampuan sendiri, merasa bahwa orang lain tidak menghargainya, menyalahkan orang lain karena kelemahannya, mudah dipengaruhi orang lain, mudah frustrasi, dan merasa tidak mampu.¹²

Menurut Bruns suatu konsep diri (*self concept*) yang positif dapat disamakan dengan evaluasi diri yang positif, penghargaan diri yang positif, penerimaan diri yang positif. lalu konsep diri (*self concept*) yang negatif menjadi sinonim dengan evaluasi diri yang negatif, membenci diri, perasaan rendah diri dan tiadanya perasaan yang menghargai pribadi dan penerimaan diri.¹³

¹¹Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA*.

Bandung: Remaja Rosdakarya 2010

¹²Rahman, R. *Pengaruh Pembelajaran Berbantuan Geogebra Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif dan Self-concept Siswa*. Tesis Sps UPI

Bandung: Tidak diterbitkan 2010

¹³Burns, R.B. *Konsep Diri, Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku*. Arcan, Jakarta, 1993

Dalam penelitian ini akan membahas mengenai konsep diri negative, yang mana peneliti akan mengatasi konsep diri negative dengan ciri-ciri kurang percaya diri, pesimis, dan cemas yang dimiliki konseli menjadi percaya diri, optimis, dan yakin terhadap dirinya dengan terapi Syukur.

3. Remaja

Menurut Asrori dan Ali Masa remaja adalah dimana usia individu terburai dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak-ada berada dibawah level orang lebih tua atau merasa setara, tetapi tidak sejajar.

Menurut Santrock dalam bukunya yang berjudul perkembangan remaja, remaja dimaksudkan sebagai masa perkembangan peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berfikir abstrak sampai pada kemandirian. Masa remaja awal (*early adolescence*) kira-kira sama dengan sekolah menengah pertama dan mencakup kebanyakan perubahan pubertas. Masa remaja akhir (*late adolescence*) menunjuk kira-kira setelah usia 15 tahun.¹⁴

Remaja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah remaja akhir yang berusia 21 tahun yang mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dan memiliki ciri-ciri konsep diri rendah atau konsep diri negative. Seperti tidak percaya diri, memiliki sikap pesimis, serta memiliki rasa cemas.

¹⁴ Santrock, John W *Perkembangan remaja*, (Jakarta: Erlangga) 2003

F. Sistematika Pembahasan

Susunan skripsi dalam penelitian ini tersusun dalam sistematika penulisan berikut :

1. Bagian awal

Bagian awal terdiri dari: judul penelitian (sampul), persetujuan pembimbing, pengesahan tim penguji, motto dan persembahan, pernyataan otentisitas skripsi, abstrak, kata pengantar, serta daftar isi.

2. Bagian inti

BAB I : Pendahuluan,

berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan diakhiri dengan sistematika penulisan yang menjelaskan mengenai gambaran mengenai isi dari masing-masing bab dalam penelitian ini.

BAB II : Kajian Pustaka

(beberapa referensi yang digunakan untuk menelaah objek kajian), dan kajian teoritik (teori yang digunakan untuk menganalisis masalah penelitian). Pada kajian pustaka ini membahas tentang kajian teoritik terapi syukur, hakikat syukur, konsep dasar syukur, manfaat syukur seperti pengertian terapi syukur, konsep diri, dan remaja.

BAB III : Metode Penelitian

Pada bab ini akan menjelaskan tentang pendekatan dan jenis penelitian apa yang digunakan, akan memaparkan deskripsi subyek dan lokasi penelitian, menjelaskan tahap tahap penelitian serta teknik pengumpulan data, teknik validasi data dan juga teknik analisis data.

BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan

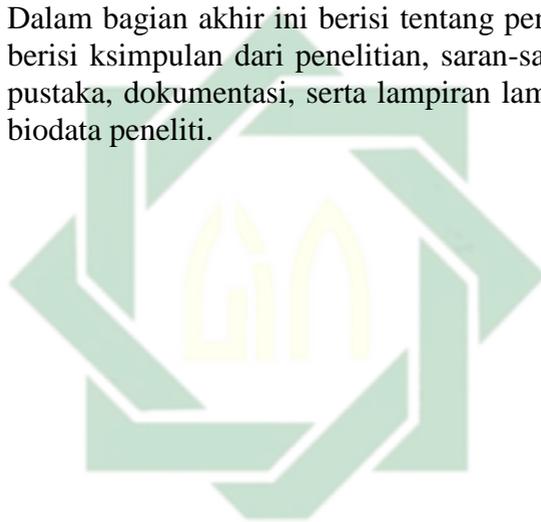
akan dipaparkan serangkaian penyajian data dan analisis data, berisi tentang data-data yang dikumpulkan, diolah dan diteliti.

BAB V : Penutup

yang berisi kesimpulan dari keseluruhan pembahasan yang sudah dijelaskan dalam bab sebelumnya.

3. Bagian akhir

Dalam bagian akhir ini berisi tentang penutup yang berisi kesimpulan dari penelitian, saran-saran, daftar pustaka, dokumentasi, serta lampiran lampiran, dan biodata peneliti.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Terapi Syukur

1. Pengertian Terapi Syukur

Syukur, menurut Emmons rasa syukur merupakan bentuk emosi atau perasaan yang berkembang menjadi suatu sikap, sifat yang baik, kebiasaan, kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang berekspre/bereaksi terhadap sesuatu, dan Emmons juga menambahkan bahwa rasa syukur itu membahagiakan dan akan membuat perasaan nyaman dan bahkan dapat memacu motivasi bagi siapapun yang memiliki rasa syukur.¹⁵ konsep syukur sebagai bentuk perasaan takjub, berterimakasih dan menghargai atas manfaat yang diperolehnya. Perasaan tersebut bisa diarahkan pada orang lain maupun pada diri sendiri. Selain halnya konteks yang sudah dijelaskan sebelumnya, konsep *gratitude* (syukur) sangat terkait dengan konteks kepribadian, emosi, kehidupan sosial dan kesejahteraan psikologis.¹⁶

Menurut sebagian ulama, Syukur berasal dari kata “syakara”, yang artinya membuka atau menampakkan. Jadi, hakikat syukur adalah menampakkan nikmat Allah SWT yang

¹⁵Emmons, R. A., & McCullough, M. E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389. 2003

¹⁶McCullough, M. E., Tsang, J-A., & Emmons, R. A. Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.2004

dikaruniakan padanya, baik dengan cara menyebut nikmat tersebut dengan cara mempergunakan di jalan yang dikehendaki oleh Allah SWT.¹⁷

2. Hakikat Syukur

Imam Ghazali menjelaskan bahwa syukur tersusun atas tiga perkara, yaitu:

- a. Ilmu, yaitu pengetahuan tentang nikmat dan pemberiannya, menyakini bahwa semua nikmat yang diperoleh berasal dari Allah Swt dan yang lain hanya sebagai perantara untuk sampainya nikmat, sehingga akan selalu memuji Allah Swt dan tidak akan muncul keinginan memuji yang lain. Serta gerak lidah atau ucapan dalam Memuji-Nya hanya sebagai tanda kenyanikan.
- b. Hal (kondisi spiritual), yaitu karena pengetahuan dan kenyanikan melahirkan jiwa yang tentram. Membuatnya senantiasa senang dan mencintai yang memberi nikmat, dalam bentuk ketunduka, kepatuhan. Men-syukuri nikmat bukan hanya menyenangkan nikmat tersebut melainkan juga mencintai yang memberi nikmat yaitu Allah Swt.
- c. Amal perbuatan, ini berkaitan dengan hati, lisan dan anggota badan, yaitu hati yang berkeinginan untuk melakukan kebaikan, lisan yang menampakkan rasa syukur dengan pujian kepada Allah Swt dan anggota badan yang menggunkan nikmat-nikmat Allah Swt dengan

¹⁷ Aura Husna (Neti Suriana), Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), h. 110- 111.

melaksanakan perintah Allah Swt dan menjahui laranga-Nya.¹⁸

3. Konsep dasar Syukur didalam Al Qur'an

Adapun konsep dasar syukur dalam alqur'an yang terdapat dalam surat Al- Baqarah ayat 152 yang berbunyi :

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ۗ

Artinya :: “Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”¹⁹

Pada ayat tersebut memiliki kandungan perintah untuk mengingat Allah Swt melalui dzikir, hamdalah, tasbih dan membaca Al-Qur'an dengan penuh penghayatan, perenungan, serta pemikiran yang mendalam sehingga menyadari kebesaran, kekuasaan, dan keesaan Allah Swt. menjauhi larangan yang Allah Swt tetapkan, sehingga Allah swt akan membuka pintu kebaikan.²⁰

Ayat ini juga mengandung perintah untuk ber-syukur kepada Allah swt diatas nikmat-nikmat yang telah dilimpahkan dengan cara mengelola dan memanfaatkan semua nikmat sesuai dengan masing-masing fungsinya, kemudian memanjatkan pujian pada Allah swt dengan lisan dan hati, sertatidak mengingkari semua anugerah tersebut

¹⁸ Iman Ghazali, Taubat, Sabar dan Syukur, Terj. Nur Hichkmah. R. H. A Suminto, (jakarta: PT. Tintamas Indonesia, Cet. VI, 1983), HAL 197-203

¹⁹ Al-Baqarah ayat 152

²⁰ Ahmad Mustafa Al-Muragi, Tafsir Al-Maraghi, Terj. Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrun Abu bakar, (Searang: CV. Toha Putra, Cet. II, 1993), hal 30

dengan cara mempergunakan ke jalan yang bertentangan dengan syari'at dan sunatullah.²¹

4. Manfaat Bersyukur

Sayyid Quthb yang dikutip oleh Ahmad Yani, menyatakan empat manfaat ber-syukur, yakni:

a. Menyucikan jiwa

Bersyukur dapat menyucikan jiwa, menjaga kesucian jiwa, menjadi dekat dengan kebaikan dan terhindar dari sifat buruk seperti sombong, pamer atas apa yang diperolehnya.

b. Mendorong Jiwa untuk Beramal shaleh

Ber-syukur yang harus ditunjukkan dengan amal saleh membuat seseorang selalu terdorong untuk memanfaatkan apa yang diperolehnya untuk berbagai kebaikan. Semakin banyak kenikmatan yang diperoleh semakin banyak pula amal saleh yang dilakukan.

c. Menjadikan orang lain ridho Dengan ber-syukur, apa yang diperolehnya akan berguna bagi orang lain dan membuat orang lain ridho kepadanya. Karena menyadari bahwa nikmat yang diperoleh tidak harus dinikmati sendiri tapi juga harus dinikmati oleh orang lain sehingga hubungan dengan orang lain pun menjadi baik.

d. Menuntun hati untuk ikhlas

Karena syukur menuntut kita untuk tetap berbaik sangkah pada Allah swt dalam segala yang terjadi dalam kehidupan ini maka syukur

²¹ Ibid, hal 31-32

mampu menggerakkan hati untuk ikhlas menerima ketetapan Allah swt.²²

e. Memperbaiki kualitas hidup

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Robert Emmons,²³ menunjukkan bahwa orang yang ber-syukur mengalami perubahan kualitas hidup yang lebih baik. Sikap-sikap positif seperti semangat hidup, perhatian, kasih sayang, dan daya juang berkembang dengan baik pada mereka yang terbiasa mengungkapkan rasa syukur-nya setiap hari.

f. Membentuk hubungan persahabatan yang lebih baik

Orang-orang yang hatinya diselimuti oleh rasa syukur lebih mudah berempati, dermawan dan ringan tangan membantu sesama, sehingga mudah diterima masyarakat karena pada dirinya tersimpan sifat-sifat yang disenangi orang lain, yaitu ringan berbagi, memiliki sifat materialistis yang rendah²⁴ tidak mendengki terhadap nikmat orang lain, dan mampu mengesampingkan ego pribadi.²⁵

g. Menghilangkan kesusahan

²² Aur Husna (Neti Suriana), op. Cit., hal 152-170

²³ Prof. Robert Emmons, penelitian empiris tentang manfaat ber-syukur bagi kehidupan seseorang dengan metode membandingkan. (psikolog dari University of California 1998)hal 162-165.

²⁴ Aur Husna (Neti Suriana), op. Cit, hal 167

²⁵ Ibid, hal 168

Dalam surat Al-Baqarah ayat 152, diterangkan agar kita selalu ingat kepada Allah swt. Salah satu cara mengingat Allah swt yakni dengan senantiasa ber-syukur kepada-Nya. Jika ingat Allah, Allah swt pun akan ingat kepada kita, maksudnya adalah Allah swt akan melimpahkan rahmat dan karuniannya kepada kita, dan salah satu bentuk rahmat serta karunia Allah swt adalah mengeluarkan kita dari kesulitan dan menuju jalan kemudahan.

h. Mendatangkan rezeki

Dengan ber-syukur maka Allah swt akan membukakan pintu rezeki dari segala penjuru.

i. Menambah rezeki

Dalam surat Ibrahim ayat 7, disebutkan bahwa Allah swt akan menambah nikmat bagi orang yang ber-syukur.²⁶

Dalam penelitian ini syukur yang akan di capai dimana ketika konseli sudah memiliki rasa percaya diri memiliki sikap optimis, dan yakin atas apa yang akan dia jalani. Serta bersyukur atas apa yang ia miliki sekarang serta nikmat nikmat yang telah Allah berikan kepada nya.

B. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri ialah dimana seseorang memiliki cara pandang terhadap dirinya sendiri, melihat kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, dan juga bagaimana seorang tersebut merencanakan visi dan misi dalam hidupnya. Menurut Seifert dan

²⁶Muhammad syafi'ie el-Bantanaine, hal 42-62.

Hoffnung konsep dirimerupakan sebuah pemahaman pada diri sendiri atau ide tentang diri sendiri. Konsep diri juga merupakan sebuah landasan untuk dapat menyesuaikan diri dan membentuk sebuah pribadi karena suatu proses umpan balik dari individu yang lain.²⁷

Konsep diri bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir melainkan gambaran campuran yang diperoleh atas penilaian terhadap diri sendiri dan pandangan yang diberikan oleh orang lain.

Rahman menyebutkan beberapa ciri dari konsep diri (*self concept*) positif, diantaranya adalah: bangga terhadap apa yang dilakukan, menunjukkan tingkah laku yang mandiri, memiliki rasa tanggung jawab, mempunyai toleransi terhadap frustrasi, antusias terhadap tugas-tugas yang menantang, dan merasa mampu mempengaruhi orang lain. Ada juga ciri dari konsep diri (*self concept*) negatif, diantaranya adalah: menghindari dari situasi yang menimbulkan kecemasan, tidak yakin dan merendahkan kemampuan sendiri, merasa bahwa orang lain tidak menghargainya, menyalahkan orang lain karena kelemahannya, mudah dipengaruhi orang lain, mudah frustrasi, dan merasa tidak mampu.²⁸

Menurut Bruns suatu konsep diri (*self concept*) yang positif dapat disamakan dengan evaluasi diri yang positif, penghargaan diri yang positif,

²⁷Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA*.

Bandung: Remaja Rosdakarya 2010

²⁸Rahman, R. *Pengaruh Pembelajaran Berbantuan Geogebra Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif dan Self-concept Siswa*. Tesis Sps UPI

Bandung: Tidak diterbitkan 2010

penerimaan diri yang positif. lalu konsep diri (*self concept*) yang negatif menjadi sinonim dengan evaluasi diri yang negatif, membenci diri, perasaan rendah diri dan tiadanya perasaan yang menghargai pribadi dan penerimaan diri.²⁹

2. Konsep Diri Menurut Perspektif Islam

Dalam islam mengajarkan bahwa seorang muslim harus mempunyai keyakinan bahwasannya manusia derajatnya lebih tinggi dari pada makhluk lainnya (berpandangan positif terhadap diri kita sendiri), untuk itulah seorang muslim tidak boleh bersikap lemah yang disebutkan dalam Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 139 yang berbunyi :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : *“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”*³⁰

Manusia adalah makhluk yang tinggi derajatnya serta menempuh kemajuan dalam hidupnya dari zaman ke zaman, oleh karena itu orang muslim tidak perlu menganggap dirinya rendah atau negative karena pada dasarnya manusia diberikan kelebihan dari pada makhluk makhluk yang lainnya dengan kelebihan yang sempurna. Sebagaimana firman Allah dalam Alqur'an surat Al isra' ayat 70 yang berbunyi

²⁹ Burns, R.B. *Konsep Diri, Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku*. Arcan , Jakarta, 1993

³⁰ Ali Imran ayat 139.

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ
وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Artinya: “Dan sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam, dan Kami angkut mereka di darat dan di laut, dan Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna”³¹

Begitu mulia manusia dibandingkan dengan makhluk yang lain sehingga sangat disayangkan bagi manusia masih mempunyai sikap yang tidak menghargai terhadap anugrah yang diberikan oleh Allah untuk kita.

3. Konsep Diri Positif dan Negative

a. Konsep diri positif

Individu yang memiliki konsep diri positif akan cenderung lebih optimis, memiliki kepercayaan diri tinggi, dan selalu bersikap positif saat menghadapi segala sesuatu, bahkan terhadap kegagalan yang dialami selama proses kehidupannya sekalipun.

b. Konsep diri negative

Individu yang memiliki konsep diri negatif akan senantiasa memandang dan meyakini bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, gagal, tidak menarik, tidak disukai, serta pemikiran-pemikiran negatif lainnya dalam memandang dirinya sendiri. Individu ini akan

³¹ Al-Isra' ayat 70.

cenderung bersikap pesimistik atau mudah putus asa terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya, melihat tantangan sebagai penghalang atau ganjalan bukan melainkan sebagai kesempatan yang harus dihadapi dan ditaklukkan. Individu yang memiliki konsep diri negatif akan mudah menyerah dan berputus asa ketika menemukan sedikit kendala dalam setiap proses, akan selalu dibayang-bayangi rasa takut gagal, dan biasanya jika mengalami gagal akan menyalahkan dirinya sendiri secara berlebihan hingga orang lain.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Santrock , remaja dimaksudkan sebagai masa perkembangan pralihan antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berfikir abstrak sampai pada kemandirian. Masa remaja awal (early adolescence) kira-kira sama dengan sekolah menengah pertama dan mencakup kebanyakan perubahan pubertas. Masa remaja akhir (late adolescence) menunjuk kira-kira setelah usia 15 tahun.³²

Berdasarkan beberapa pengertian dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa perkembangan serta peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa yang mencakup perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial. Masa remaja berlangsung antara umur 13-18 tahun.

³² Santrock, *Perkembangan remaja*, (Jakarta: Erlangga) 2003

2. Ciri- ciri Remaja

Menurut Hurlock masa remaja memiliki ciri-ciri sebagai berikut: ³³

- a. Masa remaja sebagai periode penting. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat menimbulkan penyesuaian mental dan membentuk sikap, nilai dan minat baru.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan. Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, sehingga mereka harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan kemudian mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk tumbuh menjadi dewasa.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja antara lain adalah meningginya emosi, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan, berubahnya minat dan pola perilaku serta adanya sikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Adanya perubahan sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat pertumbuhan fisik. Ketika perubahan fisik berlangsung cepat, maka perubahan sikap dan perilaku pun berlangsung cepat, demikian juga sebaliknya. Inilah yang dimaksud dengan masa remaja merupakan periode perubahan.
- d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas. Pada masa ini remaja mulai mendambakan

³³ Rita eka izzaty dkk, perkembangan peserta didik, (Jakarta:depdiknas 2008)

- identitas diri cenderung menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan krisis identitas. Pada saat ini remaja berusaha untuk menunjukkan siapa dirinya dan peranannya dalam kehidupan masyarakat.
- e. Masa Usia bermasalah. Masalah remaja sering menjadi persoalan yang sulit dipecahkan, baik oleh anak laki-laki ataupun anak perempuan. Dalam hal ini ada dua alasan, mengapa para remaja sangat sulit untuk menyelesaikan masalahnya. Pada masa remaja, penyelesaian masalah sudah tidak lagi dibantu oleh orangtua dan gurunya. Masalah yang dihadapi remaja akan diselesaikan secara mandiri, mereka enggan menerima bantuan dari orangtua dan guru lagi.
 - f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan atau kesulitan. Timbulnya pandangan negatif terhadap remaja akan menimbulkan stereotip yang mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya. Hal tersebut menjadikan remaja sulit untuk melakukan peralihan menuju masa dewasa.
 - g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik. Pada masa ini remaja cenderung memandang dirinya dan orang lain sebagaimana yang diinginkan bukan sebagaimana adanya, lebih-lebih cita-citanya. Hal tersebut memicu emosinya meninggi dan apabila keinginannya tidak tercapai akan mudah marah. Semakin bertambahnya pengalaman pribadi dan sosialnya serta kemampuan berfikir secara rasional remaja dalam memandang diri dan orang lain, maka akan semakin realistik.

D. Terapi Syukur Kepada Remaja yang memiliki Konsep diri Negatif

Bersyukur adalah memperlihatkan pengaruh nikmat Ilahi pada diri seseorang hamba pada kalbunya dengan beriman pada lisannya dengan pujian dan sanjungan, dan anggota tubuhnya dengan mengerjakan semua amal ibadah ketaatan.

Bersyukur merupakan sebaik-baik jalan kehidupan bagi orang orang bahagian. Tidaklah mereka menaiki tangga kedudukan yang lebih tinggi, melainkan berkat syukur mereka. karena iman itu terdiri dari dua bagian, yaitu bersyukur dan bersabar, maka bersyukur merupakan suatu keharusan bagi orang yang harap kebaikan bagi dirinya. orang yang telah menampaki tangga syukur bisa dilihat melalui ciri-ciri sebagai berikut:

1. Pandai berterima kasih kepada sesama manusia dan selalu berbuat kebajikan kepada sesama.
2. Gembira hati dengan apa yang diberikan walau secara kuantitas, pemberian itu belum sebanding dengan ikhtiar.
3. Mampu mempergunakan nikmat itu untuk memperlanjar jalan menuju keridhoan Allah.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh meiliana dianti bertempat di Kediri tahun2020 yang berjudul *Terapi Syukur untuk Mengurangi Kecemasan pada Lansia Penderita Glaukoma di Gampengrejo Kediri*

Persamaan : Dalam penelitian ini sama sama menggunakan terapi syukur dalam mengatasi permasalahan yang diangkat.

Perbedaan : Perbedaannya terletak pada pokok masalah, penelitian ini menggunakan permasalahan yang lebih umum, sedangkan penelitian terdahulu memiliki masalah yang lebih pokok yaitu kecemasan pada penderita glaucoma.

2. Penelitian yang dilakukan Rahmawati bertempat di sidoarjo pada tahun 2018 yang berjudul *Terapi syukur dalam mengatasi kejenuhan seorang wanita karir di desa kedung rejo waru sidoarjo*

Persamaan : dalam penelitian ini peneliti sama menggunakan terapi syukur dan sama sama diterapkan kepada remaja akhir

Perbedaan : perbedaannya penelitian ini mengangkat permasalahan tentang meningkatkan konsep diri negative sedangkan penelitian terdahulu untuk mengatasi kejenuhan pada wanita karir

3. Penelitian yang dilakukan oleh muhammad takdir yang bertempat di madura pada tahun 2017 yang berjudul *kekuatan terapi syukur dalam membentuk pribadi yang altruis : perspektif psikologi qur'ani dan psikologi positif*

Persamaan : menggunakan terapi syukur dalam membentuk suatu pribadi dalam diri individu

Perbedaan : perbedaannya dalam penelitian ini peneliti ingin membantu mengeksplorasi diri konseli sedangkan dalam penelitian terdahulu lebih banyak membahas tentang syukur dalam psikologi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. kualitatif yaitu penelitian berupa data deskriptif yang berupa kata-kata baik berupa lisan maupun tulisan dari responden atau pelaku yang diamati.³⁴

Dalam metode penyajian datanya penelitian ini memakai pola deskriptif. Menurut bentuk deskripsi Best, ini adalah metode penelitian yang dirancang untuk mendeskripsikan dan menafsirkan objek sesuai dengan maknanya.³⁵

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan yaitu studi kasus. Studi kasus merupakan rangkaian kegiatan ilmiah yang intensif, rinci dan mendalam yang ditujukan pada rencana, peristiwa, serta kegiatan, baik pada individu, kelompok orang, lembaga, atau organisasi, guna mendapatkan ilmu yang meluas tentang fenomena tersebut. Umumnya fenomena yang diseleksi disebut sebagai peristiwa. Peristiwa tersebut nyata terjadi saat ini bukan peristiwa masa lalu.³⁶ Adapun alasan kenapa dipilih metode kualitatif adalah, karena penelitian kualitatif dapat dengan mudah membantu peneliti untuk menggali informasi yang lebih dalam terkait suatu topik penelitian yang nantinya

³⁴ Lexy J. Meleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hal. 5.

³⁵ Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), hal. 157.

³⁶ Mudjia Rahardjo, *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*, (Malang: UIN Malik Ibrahim, 2017), 3

informasi yang didapatkan dapat digunakan untuk menentukan tujuan penelitian. Serta nantinya dapat melakukan pendekatan yang lebih update dan lebih jauh.

B. Subjek Penelitian

Sasaran penelitian ini adalah seorang remaja perempuan berusia 21 tahun yang mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dan memiliki ciri- ciri konsep diri negative. Lokasi penelitian berada di bungah Gresik. Tempat penelitian ini dipilih dengan memperhatikan kondisi pandemi saat ini dan lokasinya tidak jauh dari rumah peneliti sehingga peneliti memutuskan untuk menjadikan rumah narasumber sebagai lokasi penelitian yang berlokasi di bungah Gresik.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk verbal atau deskriptif bukan dalam bentuk angka. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

a) Data primer

Yaitu data yang diambil dari sumber pertama di lapangan. Dalam data primer dapat diperoleh keterangan kegiatan keseharian, perilaku, latar belakang masalah konseli, pandangan konseli tentang keadaan yang telah dialami, dampak-dampak yang terjadi dari masalah yang dialami pelaksanaan konseling. Sumber data primer

adalah sumber data yang diperoleh langsung dari lapangan³⁷, yaitu informasi dari konseli langsung yakni seorang individu yang kesulitan dalam bersosialisasi.

b) Data sekunder

Yaitu data yang diperoleh dari bahan kepustakaan. Data ini digunakan untuk melengkapi data primer.³⁸ Data diperoleh yakni mengenai gambaran lokasi penelitian, kondisi keluarga klien, lingkungan klien, kondisi ekonomi klien, dan kehidupan keseharian klien. Sumber data sekunder adalah sumber data yang diperoleh dari orang lain guna melengkapi data yang diperoleh dari sumber data primer. Sumber ini penulis peroleh dari data informan seperti keluarga, dan tetangga, serta teman teman konseli.

2. Sumber data

Sumber data merupakan subjek data asal yang di dapat. Dalam penelitian ini, sumber datanya berupa kata-kata atau kalimat tertulis, lisan ataupun tindakan dari objek utama dan objek-objek pendukung penelitian lainnya. Sumber data yang dibutuhkan adalah:

a) Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat ukur pengambilan data secara langsung pada

³⁷Harnovinsyah, Metodologi Penelitian , Modul Pusat Bahan Ajar dan Elearning Universitas Mercu Buana, <http://www.mercubuana.ac.id>

³⁸Joko Subagyo. Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek.(Jakarta; PT. Rineka Cipta, 2004).hal. 88

subjek sebagai informasi.³⁹ Sumber data penelitian ini diperoleh dari konseli dan *Significant Other* terdekat dari konseli berupa:

1. Verbatim

Penelitian ini menggunakan verbatim sebagai sumber data berupa wawancara konseli yang dilakukan oleh subjek penelitian yang datanya sangat di perlukan peneliti. Transkrip wawancara konseli dibuat sebanyak 2 sampai 3 pertemuan. Selama sesi wawancara transkrip wawancara tersebut diharapkan dapat memberikan data atau informasi mengenai subjek penelitian.

2. Catatan konseling

Peneliti membuat catatan konseling dengan mencatat seluruh kegiatan yang benar-benar terjadi selama dilapangan. Catatan konseling bertujuan untuk melihat dan memastikan keadaan subjek sebelum konseling, kegiatan wawancara, tugas yang diberikan ketika konseling berlangsung, sampai keadaan subjek setelah konseling.

3. Foto

Foto merupakan bukti valid berupa gambar yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata, namun sangat mendukung kondisi objek saat penelitian

³⁹ Siswakto & Suyanto, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (BOSSCRIPT: Klaten, 2018), hal. 109

berlangsung. Foto-foto penjarangan subjek dan pelaksanaan konseling.

b) Sumber data sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data yang diperoleh dari lingkungan disekitar objek, seperti teman-teman, tetangga dari konseli, dengan bertujuan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang konseli dan penelitian ini diketahui bahwa konseli berinteraksi seperti apa di lingkup keluarga maupun lingkungan sekitar. Sumber data sekunder ini juga berfungsi sebagai data tambahan yang valid dan berasal dari bermacam sumber informasi yang diterima oleh peneliti.

D. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap Pra Lapangan

Peneliti memilah-milah desain penelitian, menentukan tema lokasi penelitian, menyediakan peralatan dan permasalahan yang dihadapi di lokasi penelitian. Peneliti menentukan masalah yang akan diangkat yakni mengenai konsep diri negative yang dialami oleh remaja akhir di gresik. Fenomena ini dipilih karena masalah ini harus diselesaikan dan dipecahkan karena memiliki konsep diri negative dapat membawa efek buruk untuk kehidupan kedepannya, seperti karir bahkan pertemanannya dan lingkungan sekitarnya.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Begitu memasuki tahapan lapangan, terlebih dahulu harus memahami pengaturan lapangan, dan kemudian dapat mulai mengenal

objek dan lingkungannya. Kemudian dilakukan wawancara mendalam. Fokus tahap ini adalah mengumpulkan informasi dan mengumpulkan data di situs. Dalam hal ini, peneliti melakukan wawancara dengan orang yang ada di sekitar konseli atau *significant others*. Karena peneliti mengenal baik tidak hanya kepada konseli tetapi juga kepada signifikan other, maka rapport (hubungan) antarpeneliti, konseli, dan *signifikan other* terjalin dengan baik, sehingga dapat dikatakan bahwa proses penyertaan dalam penelitian ini mudah. Wawancara mendalam juga dilakukan dengan menggunakan sumber data yang mendasarinya. Peneliti juga mengamati perilaku konseli, yaitu kebiasaan konseli berdasarkan interaksi dalam proses yang dilakukan oleh peneliti.

3. Tahap Analisa Intensif dan Analisa Data

Sesudah peneliti memperoleh data dari lapangan, peneliti akan menampilkan data tersebut dengan menjelaskan proses dan hasil serta hasil analisis data. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode deskriptif komparatif, yaitu peneliti membandingkan gaya hidup konseli sebelum dan sesudah diterapkannya terapi syukur. Dalam proses ini, konselor dapat mengetahui apakah penerapan terapi syukur bisa menunjukkan hasil yang baik dan apakah juga dapat membuat kemajuan yang berarti atau tidak kepada konseli.

E. Tehnik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, dalam

melakukan pengumpulan data peneliti menggunakan tiga tehnik, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi

1. Observasi

Observasi yaitu adalah pengamatan pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang diteliti.⁴⁰ Observasi dilakukan secara sengaja, sistematis mengenai fenomena sosial dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencatatan. Pada dasarnya teknik observasi di gunakan untuk melihat atau mengamati perubahan fenomena sosial yang tumbuh dan berkembang yang kemudian dapat dilakukan penilaian atas perubahan tersebut.⁴¹ Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk mengamati konseli meliputi tentang keseharian klien saat dirumah, bagaimana klien berinteraksi teman sebayanya, dan masyarakat, kondisi konseli baik kondisi sebelum, saat proses konseling maupun sesudah mendapat konseling, kegiatan konseli, dan proses konseling yang dilakukan. Serta pengamatan melalui social media seperti whatsapp dan instagram. Selain itu untuk mengetahui deskripsi lokasi penelitian.

2. Wawancara

Wawancara adalah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan jalan mengadakan komunikasi dengan sumber data dengan dialog tanya jawab secara lisan baik

⁴⁰Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Bandung, Alfabeta, 2012), h, 145.

⁴¹Joko Subagyo, Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h, 63.

langsung maupun tidak langsung.⁴² Melibatkan seseorang yang ingin memperoleh informasi dari seseorang yang ingin memperoleh informasi dari seseorang lainnya dengan mengajukan pertanyaan pertanyaan, berdasarkan tujuan tertentu. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi mendalam pada diri konseli yang meliputi identitas diri, kondisi keluarga, lingkungan dan ekonomi, serta permasalahan yang dialami.⁴³

Wawancara dilakukan langsung kepada konseli dan mendatangi beberapa orang terdekat konseli, seperti keluarga, kerabat, dan teman-teman terdekat konseli. Tujuan wawancara ini adalah agar peneliti dapat mengenal konseli lebih baik berdasarkan pendapat orang-orang penting lainnya tentang laporan diri konseli. Wawancara yang dilakukan oleh konselor kepada konseli ini sarasannya ke konseli itu sendiri maupun signifikan other yaitu ibu konseli dan teman terdekat konseli.

3. Dokumentasi

Data yang di peroleh melalui metode ini adalah data berupa gambaran umum tentang lokasi penelitian, yang meliputi dokumentasi tempat tinggal konseli, identitas konseli, masalah konseli, serta data lain yang menjadi data pendukung seperti foto dan arsip-arsip lain.

Dokumen berupa gambar, seperti foto yang berhubungan dengan penelitian. Untuk studi ini,

⁴²I Djumhur dan Moh. Suryo, *Bimbingan dan Penyuluhan di sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975), hal, 50

⁴³Deddy Mulyana. *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), hal, 180

dokumen menggunakan data untuk mendukung studi lapangan. Dokumentasi disini konselor lakukan ketika melangsungkan pertemuan dengan konseli ketika sedang melakukan identifikasi masalah sampai proses konseling.

F. Tehnik Validasi Data

Dalam penelitian kualitatif, validasi data dilihat dari kesesuaian antara laporan penelitian dengan objek. Untuk mendapatkan data penelitian yang valid, ada beberapa cara yang digunakan peneliti dalam memvalidasi data, yaitu:

1. Perpanjangan Pengamatan

Peneliti kembali ke lapangan, melakukan pengamatan lagi. Perpanjangan pengamatan untuk menguji kredibilitas data penelitian difokuskan pada pengujian terhadap data yang telah diperoleh. Data yang diperoleh setelah dicek kembali ke lapangan benar atau tidak, ada perubahan atau masih tetap. Setelah dicek kembali ke lapangan data yang telah diperoleh sudah dapat dipertanggungjawabkan/benar berarti kredibel, maka perpanjangan pengamatan perlu diakhiri.

2. Meningkatkan kecermatan

Meningkatkan kecermatan merupakan salah satu cara mengontrol/mengecek pekerjaan apakah data yang telah dikumpulkan, dibuat, dan disajikan sudah benar atau belum.

Untuk meningkatkan ketekunan peneliti dapat dilakukan dengan cara membaca berbagai referensi, buku, hasil penelitian terdahulu, dan dokumen-dokumen terkait dengan membandingkan hasil penelitian yang telah diperoleh. Dengan cara demikian, maka peneliti akan semakin cermat dalam

membuat laporan yang pada akhirnya laporan yang dibuat akan semakin berkualitas.

3. Triangulasi

Triangulasi merupakan pemanfaatan dua atau lebih sumber guna memperoleh pemahaman dan penjelasan yang komprehensif tentang peristiwa yang akan diteliti. Peneliti telah mendapatkan data primer yang berasal dari subjek penelitian melalui wawancara lalu dibandingkan dengan data yang didapatkan melalui observasi dan dokumentasi. Selain itu, peneliti juga dapat membandingkan data yang diperoleh dari subjek penelitian dengan data yang diperoleh melalui signifikan other.

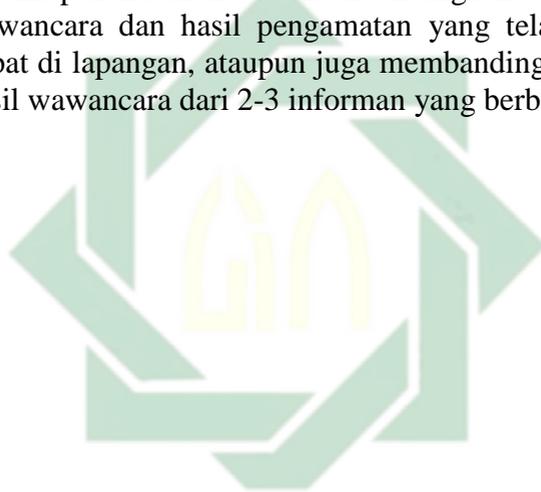
G. Tehnik Analisis Data

Keabsahan data merupakan tingkat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan peneliti. Data yang valid adalah data yang tidak terdapat perbedaan antara data yang telah dilaporkan dengan kenyataan yang terjadi pada objek penelitian di lapangan. Akan tetapi, perlu diketahui bahwa kebenaran realitas data menurut penelitian kualitatif tidak bersifat tunggal, tetapi bersifat jamak dan tergantung pada konstruksi manusia.⁴⁴

Untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan valid terhadap data yang telah dikumpulkan, maka peneliti menggunakan teknik *triangulation*, dimana teknik *triangulation* ini merupakan teknik yang digunakan untuk pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data yang telah

⁴⁴Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*(Bandung: CV. Alfabeta, 2014), hal. 119.

dikumpulkan untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data yang telah didapat. Sebagai pembandingan *triangulasi* ini digunakan dengan cara membandingkan dan mengecek derajat balik kepercayaan atau informasi yang telah diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode penelitian kualitatif, hal ini bisa membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara. Dalam hal ini peneliti mencoba membandingkan antara hasil wawancara dan hasil pengamatan yang telah peneliti dapat di lapangan, ataupun juga membandingkan antara hasil wawancara dari 2-3 informan yang berbeda.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Desa Mojopurogede merupakan salah satu desa yang berada didalam lingkup kecamatan Bungah KabupatenGresik. Kecamatan bungah ini menaungi 22 desa dan salah satunya adalah desa Mojopurogede, luas wilayah kecamatan Bungah ini adalah sekitar 79,44 km². Kabupaten Gresik merupakan daerah yang terletak di wilayah Propinsi Jawa Timur Indonesia. Kabupaten ini berbatasan dengan Kabupaten Lamongan yang berada di sebelah barat, berbatasan juga dengan Selat Madura dan Kota Surabaya di sebelah Timur, Laut Jawa di Utara, dan Kabupaten Sidoarjo dan Kabupaten Mojokerto di sebelah selatan. Adapun luas wilayah wilayah Kabupaten Gresik ini adalah 1.191,25 km². Kabupaten Gresik selain dikenal sebagai kota Santri. Kabupaten Gresik ini juga terkenal dengan makanan khas nya diantaranya adalah nasi krawu, bonggolan, otak-otak bandeng, dan berbagai makanan yang berbahan dasar ikan bandeng karena Kabupaten Gresik ini juga penghasil Ikan Bandeng yang berkualitas bagus.

Tabel 4.1
Batas Wilayah Kabupaten Gresik

No	Batas Wilayah	Kabupaten/Kota
1.	Sebelah Utara	Laut Jawa
2.	Sebelah Timur	Selat Madura dan Kota Surabaya
3.	Sebelah Barat	Kabupaten Lamongan
4.	Sebelah Selatan	Sidoarjo dan Kabupaten Mojokerto

Sebelah barat berbatasan dengan Kabupaten Lamongan, berbatasan dengan Selat Madura dan Kota Surabaya di sebelah Timur, Laut Jawa di Utara, Kabupaten Sidoarjo dan Kabupaten Mojokerto di sebelah selatan. Kabupaten Gresik memiliki tempat wisata religi yang banyak orang kunjungi yaitu Syeikh Sunan Maulana Malik Ibrahim. Selain itu juga Kabupaten Gresik banyak memiliki makanan khasnya yang tidak kalah hit dengan daerah lainnya salah satunya adalah nasi krawu, nasi aking, bonggolan, otak-otak bandeng, dan berbagai makanan yang berbahan dasar ikan bandeng karena Kabupaten Gresik ini juga penghasil Ikan Bandeng yang berkualitas bagus.

Lokasi desa Mojopurogede sangat strategis karena banyak terdapat perumahan dan juga berdekatan dengan jalan utama propinsi. Adapun batas-batas wilayah di desa Mojopurogede yaitu:

Tabel 4.2
Batas Wilayah Desa Mojopurogede

No	Batas Wilayah	Desa
1.	Sebelah Utara	Berbatasan dengan Desa Padang Bandung
2.	Sebelah Timur	Berbatasan dengan Sungai Bengawan Solo
3.	Sebelah Barat	Berbatasan dengan Desa Sidomukti
4.	Sebelah Selatan	Berbatasan dengan Desa Mojopurowetan

Dari uraian tabel diatas dapat diketahui bahwa desa Mojopurogede disebelah utara berbatasan dengan desa Padang Bandung, sedangkan disebelah timur berbatasan dengan Sungai Bengawan Solo, di sebelah barat berbatasan dengan desa Sidomukti, dan disebelah selatan berbatasan dengan desa Mojopurowetan. Kecamatan Bungah menaungi dari beberapa desa termasuk desa Mojopurogede itu sendiri, dimana lokasi penelitian berada di desa Mojopurogede terletak di Rt.14/RW.10 Bungah Gresik. Mayoritas penduduk desa Mojopurogede adalah keturunan dari orang tuanya yang asli dari desa mojopurogede ini sendiri meskipun ada bebrapa dari perantauan. Sumber penghasilan terbesar di desa Mojopurogede ini adalah petani dan sektor Industri Pabrik mengingat di Kabupaten Grsik ini juga banyak terdapat pabrik terutama yang paling terkenal yaitu Pabrik Semen Gresik.

2. Identitas Konselor dan Konseli

a. Konselor

Konselor yaitu seseorang yang mempunyai kemampuan serta ahli dibidangnya dalam hal membantu menyelesaikan sebuah permasalahan yang dimiliki oleh konseli, selain itu juga mampu mengoptimalkan kemampuan yang telah dimiliki oleh konseli. Dalam penelitian ini yang bertugas menjadi konselor adalah peneliti itu sendiri. Peneliti berupaya sekuat tenaga untuk membantu menyelesaikan 77 permasalahan konseli dengan cara yang bijak dan bisa dipertanggung jawabkan. Adapun biodata konselor adalah:

Nama : Nur Salsabila
TTL : Gresik, 17 mei 2000
Alamat :jln sutawijaya kembangan
kebomas gresik rt: 04 rw: 03
Agama : Islam
Status : Belum Menikah
Pendidikan :Mahasiswa Semester 7
Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan
Ampel Surabaya.

Adapun mata kuliah yang telah selesai ditempuh oleh peneliti selama masa perkuliahan di UIN Sunan Ampel Surabaya yaitu: Keterampilan Komunikasi Konseling, Metode Penelitian Konseling, Dasar-dasar Bimbingan Konseling, Hadits BKI, Konseling Mikro Makro, Konseling Profetik, Bimbingan Konseling Sosial, konseling Krisis dan Trauma, Bimbingan Konseling Keluarga Sakinah, Komunikasi Konseling, Media BK, Bimbingan Konseling Islam, Konseling Spiritual, Konseling

Karir dan Industri, dan Konseling Multikultural. Selain itu konselor juga pernah melakukan praktik Pengabdian Masyarakat di Janjang Wulung Pasuruan, Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Kedayang Gresik, dan juga Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di KUA Gayungan Surabaya.

b. Konseli

Konseli adalah orang yang perlu mendapatkan bantuan sehubungan dengan masalah yang sedang dihadapinya dengan bantuan dari orang lain untuk memecahkan masalahnya. Adapun Identitas Konseli berupa biodata, sebagai berikut:

Nama : Tika(disamarkan)
TTL :Gresik, 28 Nopember 2000
Jenis Kelamin :Perempuan
Agama :Islam
Alamat :Rt; 14 rw: 05 Bungah Gresik

Sasaran penelitian ini adalah seorang remaja perempuan berusia 21 tahun yang mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dan memiliki ciri Konsep dirinegatif, sehingga dia sulit untuk lebih mengksplorasi dirinya. Tidak semua orang bisa akrab atau berteman dengan nya, dia cenderung menutup *circle* pertemanan karna dia merasa tidak percaya diri dengan apa yang dia punya. Sedangkan dia merasa bahwa teman temannya sangat hebat dan Memiliki banyak kelebihan dan potensi masing masing. Berdasarkan teori jung yang menyatakan beberapa ciri orang introvert, yaitu terutama dalam keadaan emosional atau konflik, orang

dengan kepribadian ini cenderung menarik diri dan menyendiri.

Konseli merupakan anak kedua dari dua bersaudara, ia mempunyai satu kakak laki laki, kedua orang tua konseli masih lengkap dan keduanya menyangi konseli sepenuh hati.

Latar belakang ekonomi keluarganya cenderung menengah keatas yang mana keluarganya memiliki sawah yang dapat menghidupinya dan ayah serta kakak konseli yang memiliki pekerjaan juga.

Latar belakang agama konseli terbilang bagus yang mana ia juga pernah mengenyam pendidikan di pesantren selama tiga tahun, ayah dan ibu serta keluarganya juga sangat peduli tentang agamanya.

Konseli memiliki kepribadian yang baik, dia termasuk anak yang dimanja dan diperhatikan oleh kedua orang tuanya. Orang tua konseli juga termasuk orang tua yang memberi batasaan batasan kepada anaknya.

3. Deskripsi Kasus

Didalam poin ini konselor membahas mengenai bagaimana perspektif orang di sekitar konseli mengenai diri konseli. Dan sebaliknya, bagaimana konseli memandang orang-orang di sekitarnya. Berdasarkan hasil *assesment* dan pengumpulan data, orang di sekitar konseli memandang bahwa konseli adalah seorang yang introvert dan tidak bergaul dengan semua orang atau hanya berteman dengan orang-orang tertentu saja. Berdasarkan teori jung, yang menjelaskan beberapa ciri orang yang introvert, yaitu terutama dalam keadaan emosional

atau konflik, orang dengan kepribadian ini cenderung menarik diri dan menyendiri, mereka lebih menyukai pemikiran sendiri daripada harus berbicara dengan orang lain. Mereka cenderung berhati-hati, pesimis, kritis dan selalu berusaha mempertahankan sifat-sifat baik untuk diri sendiri sehingga dengan sendirinya mereka sulit untuk dimengerti. Dan orang sekitar juga berpendapat bahwa konseli sebenarnya memiliki banyak potensi yang jarang untuk ditunjukkan, disisi lain konseli merasa dirinya tidak mempunyai potensi apapun yang dapat dikembangkan, konseli merasa orang-orang disekitarnya sangat sempurna berbeda dengan dia, karena itu konseli selalu merasa tidak percaya diri untuk berteman dan bergabung dengan lingkungan social yang ada didekatnya, dia lebih memilih bermain atau bergaul dengan orang yang dia kenal sudah lama yang dapat menjadi sahabatnya dengan baik, walau itu hanya sebatas berhubungan lewat social media saja. Satu potensi yang disadari dalam diri konseli, dia pernah ingin mengembangkannya, tetapi ketika dia ingin mengeksplorasi potensi atau bakatnya tersebut, dia takut akan mengalami hinaan atau penolakan sehingga dia tetap memendam bakat atau potensi yang dia miliki tersebut. Dan dia merasa bahwa dia tidak mempunyai apa-apa yang harus dibanggakan dalam dirinya, itulah yang menyebabkan dia tidak suka bersosialisasi dengan banyak orang atau lebih membuka circle pertemanan yang dia miliki.

Tabel 4.3

Kondisi konseli sebelum melakukan terapi syukur

No	Kondisi Konseli Sebelum Melakukan Terapi Syukur
1.	Pertama, Konseli kurang percaya diri, dimana hal tersebut menyebabkan konseli selalu merasa takut salah sehingga konseli tidak berani mencoba hal baru dan seringkali tidak berani mengambil keputusan, lalu konseli selalu merasa tidak yakin atas apa yang dia lakukan karena dia selalu merasa rendah dan selalu takut akan mengalami penolakan.
2.	Kedua, konseli selalu mempunyai pikiran yang tidak baik akan dirinya dan lingkungan atau bisa disebut pesimis. Sehingga konseli memiliki rasa takut akan semua hal yang belum tentu terjadi, seperti mudah menyerah ketika akan melakukan sesuatu dan selalu takut akan kegagalan. Konseli juga sering tersinggung akan hal yang orang lain katakan meskipun itu berupa nasehat, dan yang nantinya akan menimbulkan kemarahan pada dirinya sendiri.
3.	Ketiga, konseli sering merasa cemas akan lingkungan dan masa depannya, yang mengakibatkan konseli selalu memikirkan hal yang belum tentu adanya dan akan terjadi seperti takut gagal takut dihina dan selalu takut akan menghadapi orang dan lingkungan baru.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Terapi Syukur untuk mengatasi Konsep diri Negatif pada remaja dikabupaten Gresik

Dalam penelitian ini, tahap penyajian data menggunakan sebuah metode penelitian kualitatif guna menghasilkan data deskriptif berupa penjelasan dari tingkah laku konseli yang telah

dicermati. Data yang diperoleh di lapangan lalu di deskripsikan dengan fokus penelitian yaitu untuk meningkatkan konsep diri positif pada remaja.

a. Identifikasi masalah

Dalam penelitian ini konseli memiliki beberapa sumber dari dampak masalahnya. Pertama, Konseli kurang percaya diri hal tersebut menyebabkan konseli selalu merasa takut salah sehingga konseli tidak berani mencoba hal baru dan seringkali tidak berani mengambil keputusan, lalu konseli selalu merasa tidak yakin atas apa yang dia lakukan karena dia selalu merasa rendah dan selalu takut akan mengalami penolakan.

Kedua, konseli selalu mempunyai pikiran yang tidak baik akan dirinya dan lingkungan atau bisa disebut pesimis. Sehingga konseli takut akan semua hal yang belum tentu terjadi seperti mudah menyerah ketika akan melakukan sesuatu dan selalu takut akan kegagalan. Konseli juga sering tersinggung akan hal yang orang lain katakan meskipun itu berupa nasehat, dan yang menimbulkan kemarahan pada dirinya sendiri.

Ketiga, konseli sering merasa cemas akan lingkungan dan masa depannya, yang mengakibatkan konseli selalu memikirkan hal yang belum tentu adanya dan akan terjadi seperti takut gagal takut dihina dan selalu takut akan menghadapi orang dan lingkungan baru.

1) data yang didapat dari konseli

Sebelum melakukan proses konseling, konselor sebelumnya meminta izin terlebih dahulu kepada konseli untuk mengangkat permasalahan yang dialaminya sebagai objek

penelitian, dan setelah konseli bersedia permasalahannya diangkat konselor melakukan proses wawancara dan menjelaskan asas-asas konseling seperti asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, keterbukaan, dan lainnya.

Awal mulanya konselor mengetahui hal ini dari salah satu teman konseli yang kebetulan juga teman konselor yang mana konseli selalu menutup dirinya dan selalu membatasi pergaulannya.

Lalu konselor membuat janji temu dengan Konseli dan menjelaskan maksud dan tujuannya dan langsung diiyakan oleh konseli, keesokan harinya konselor mengunjungi konseli dan melakukan wawancara yang mana hasil wawancaranya berisi konseli merasa dirinya takut memulai hal baru, selalu merasa cemas akan masa yang akan datang pada dirinya, dan gampang tersinggung dengan perkataan orang lain. Itu yang membuatnya selalu menutup diri dan tidak ingin bertemu orang lain.

Dalam wawancara konseli menceritakan tentang keadaannya yang tertutup dan tidak ingin membuka diri dengan oranglain. Tapi dia juga merasakan stress, overthinking terhadap pekerjaannya masadepannya, dan konseli juga bercerita yang ia rasakan ketika bertemu dengan orang yang tidak sefrekuensi itu tidak menyenangkan. Ia juga ingin mencoba hal baru tapi rasa-rasa takut yang menghantui itu membuatnya stuck di posisi sekarang ini.⁴⁵

- 2) data yang didapat dari orang tua konseli

⁴⁵ Hasil wawancara dengan konseli, tanggal 17 November 2021

Selain melakukan wawancara dengan konseli, konselor juga melakukan wawancara dengan orang tua konseli untuk melengkapi data konseli. adapun hasil wawancara dengan ibu konseli yaitu rutinitas konseli sehari hari, sikap dan perilaku dan juga kebiasaan yang dilakukan konseli ketika dirumah.

Penjelasan yang diberikan oleh orang tua konseli yaitu rutinitas konseli dirumah beliau berkata konseli hanya bermain hp saja ketika dirumah, tidak seperti sebelum pandemic yang masih bekerja diluar rumah menjadi penjaga stand makanan yang mana sejak pandemic stannya ditutup. Beliau juga mengatakan sikap dan perilaku konseli cenderung diam saja sepanjang dirumah yang dulu nya terkadang masih suka bercerita tapi sekarang tidak pernah.⁴⁶

3) data yang didapat dari teman konseli

Selain dari orang tua sumber data yang didapat juga dari teman konseli, adapun keterangan yang diberikan oleh temannya tersebut menyebutkan bahwa konseli menjadi orang yang introvert dan tidak banyak bergaul dengan teman temannya lagi. Terakhir kali konseli nongkrong bersama temannya sebelum pandemic dan disitu nampaknya konseli tersinggung oleh perkataan salah satu temannya yang mana membahas tentang pekerjaan saat ini begitu penjelasan dari teman konseli, bahkan interaksi melalui social media saja sekarang

⁴⁶ Hasil wawancara dengan orang tua konseli tanggal 17 November 2021

dibatasi hanya dengan orang-orang tertentu saja.⁴⁷

b. Diagnosis

Dari identifikasi masalah, konselor dapat mengambil kesimpulan mengenai permasalahan yang dialami oleh konseli yaitu konseli memiliki ciri Konsep diri (*Self concept*) negatif, yang mana konsep diri negative yang ia miliki dimulai dari dalam diri konseli sendiri yang kurangnya bersyukur dan menilai bahwa ia tidak memiliki potensi apapun untuk dikembangkan, tidak berani mencoba hal-hal baru dan mengeksplorasi diri lebih jauh. Sehingga itu menyebabkan ia sulit atau tidak mau bersosialisasi dengan banyak orang dan membuka lingkaran pertemana baru, karena dirasa dirinya tidak mampu mengimbangi teman-temannya atau orang-orang yang lainnya. Ia menganggap orang-orang disekitarnya sangat hebat dan mempunyai banyak potensi tapi tidak dengan dirinya. Itulah mengapa ia hanya ingin bergaul dengan teman-teman yang sudah lama ia kenal dan mengerti akan dirinya yang tertutup ini. Karena jika dia bertemu orang-orang banyak di lingkungan barunya dia takut akan penolakan atau dia takut tidak diterima di dalam lingkaran itu karena dia tidak punya apa-apa. Sikap suka marah pada diri sendiri, merendahkan kemampuan diri sendiri, pun

⁴⁷ Hasil wawancara dengan teman konseli, tanggal 13 Januari 2022

mempengaruhi munculnya self concept negative ini, dan beberapa hal yang disebutkan tadi berdampak pada sikap kurangnya bersosialisasi.

c. Prognosis

Berdasarkan dari data-data yang didapat konselor dan juga kesimpulan dari diagnosis maka dalam hal ini konselor akan memberikan bimbingan dan Konseling menggunakan terapi Syukur. Karena dari beberapa pemaparan tentang syukur diatas Syukur dapat menjali langkah penyembuhan hati dari sifat sifat dan pikiran pikiran negative yang dimiliki pada diri individu atau konseli kepada Allah dan diri sendiri. Adapun beberapa langkah diterapkan dalam prognosa ini adalah sebagai berikut:

Pertama, bersyukur dengan hati, Konseli diminta untuk bersyukur benar benar dari hati atas apapun nikmat yang diperolehnya. **Kedua**, syukur dengan lisan, mengakui dengan ucapan bahwa nikmat yang diterima semata mata dari allah, dengan diiringi mengucap “Alhamdulillah” dari ucapan ini adalah pengakuan bahwa yang paling berhak menerima pujian adalah Allah SWT dan segala hal yang ada dalam kehidupan. **Ketiga**, Mensyukuri nikmat Allah dengan syukur dengan perbuatan, disini menggunakan nikmat yang diberikan oleh Allah pada jalan yang di ridhoi, seperti menjalankan syariat.

d. Treatment

Setelah konselor menetapkan terapi apa yang sesuai dan akan digunakan langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan bantuan yang telah ditetapkan dalam langkah prognosis.

Dalam hal ini konselor mulai memberi bantuan dengan jenis terapi yang sudah ditentukan. Dan hal ini sangatlah penting dalam proses konseling karena langkah menetapkan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu masalah konseli.

1) Bersyukur dengan hati

Pada tahapan ini konselor ingin memecahkan sumber dari dampak masalah pertama yaitu kurang percaya diri konseli yang mengakibatkan konseli tidak berani mencoba hal baru dan sulit mengambil keputusan.

Pada tahapan ini konselor berusaha membantu konseli untuk menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata karena Allah. Merasa puas atau senang terhadap apa yang menjadi ketetapan Allah dan sadar bahwa setiap manusia mempunyai kekurangan dan kelebihan.

Dalam hal ini konseli harus menyakin dalam hatinya dengan berniat untuk selalu berfikir positif kepada Allah, mengakui sepenuh hati apapun nikmat yang diperoleh adalah anugrah dan pemberian Allah Yang Maha Kuasa yang harus disyukuri dan dipergunakan

dengan baik. Kenyakinan ini akan membuat konseli merasa ikhlas dalam menerima nikmat yang Allah berikan baik kecil, sedikit atau berlimpah sekali pun.

Pada tahapan ini ada dua kali pertemuan konselor kan konseli pada pertemuan pertama, konselor mendatangi konseli dirumah nya dan memberikan sedikit penjelasan tentang terapi syukur yang akan kita lakukan bersama, penjelasan dari konselor didampingi juga dengan beberapa video dari ustadz adi hidayat yang menjelaskan tentang syukur dan cara bersyukur, ustadz adi hidayat menjelaskan bagaimana cara bersyukur dan memberikan contoh jika ada suatu barang yang diberikan kepada kami lalu kita mengucapkan Alhamdulillah, disitu peran memuji allah dan rasakan itu bukan karena barang yang diberikan kepada kita tetapi nikmat yang telah allah berikan sehingga barang iu dititipkan kepada kita. Lalu bagaiman acara mensyukuri nikmatnya, yaitu dengan menggunakan segala nikmat yang dititipkan sesuai fungsi yang telah ditetapkan dan diridhoi allah swt. Lalu syukur nikmat juga tidak berhenti di kalimat Alhamdulillah saja tapi disusul dengan pembuktian kepada allah dengan menggunakan nikmat yang dititipkan sesuai dengan fungsi yang ditetapkan allah.

Setelah mendengar beberapa penjelasan tentang syukur kita mulai treatment pertama dengan kesepakatan waktu diawal selama kurang lebih 60-90 menit berlangsung.

Dalam tahapan ini konselor memberikan penjelasan dan arahan yang sebagaimana yang dijelaskan diatas percaya diri memberikan beberapa video motivasi dan relaxasi agar konseli lebih tenang dan berlapang dada untuk mensukuri semua nikmat yang telah allah berikan kepadanya. Setelah memberikan beberapa video motivasi dan konselor merasa

Ketika sesi konseling selesai konselor memberikan pesan kepada konseli untuk menjadi pribadi yang lebih terbuka dan lebih percaya diri dalam mengambil keputusan ataupun mencoba hal hal yang baru, karna semua yang terjadi dihidup kita saat ini pasti ada kehendak allah.

Pada pertemuan selanjutnya konselor menanyakan bagaimana perasaan konseli setelah proses yang telah kita lakukan sebelumnya, dan konseli agak sedikit lega dan terbuka. Pada pertemuan ini konselor memberikan beberapa bacaan yang sedikit memotivasi untuk bisa berbuat lebih baik, seperti autobiografi wildan alamsyah yang mana ia menceritakan kehidupan yang dulunya nakal dan seakan tidak mempunyai masa

depan, tapi sekarang akhirnya dia bisa meraih kesuksesan karna mengubah jalan pikirannya dan hidupnya yang lebih baik.

Konselor memberikan bacaan tersebut dengan tujuan agar konseli dapat berani menghadapi sesuatu dan memberanikan diri untuk mengambil keputusan demi masa depan yang baru dan baik.

2) Bersyukur dengan lisan

Disini konselor berusaha membantu konseli untuk mengakui anugrah dengan mengucapkan alhamdulillah serta memuji Allah secara terang-terangan dan mengaku bahwa Allah-lah yang pantas menerima pujian tersebut.

Pada pertemuan kali ini kita sedikit mengulas yang kita bahas pada pertemuan sebelumnya mengenai penjelasan adi hidayat dan autobiografi wildan alamsyah. Lalu selanjutnya kita akan menerapkan syukur dengan lisan, yang mana kita melakukannya dengan dzikir pagi dan petang yang berbunyi subhanallah,amdulillah, laailahailallah, allahuakbar, serta istighfar.

Karna dengan kita mengucapkan dzikir kita dapat mengakui bahwa nikmat yang kita rasakan adalah semata mata karena allah sayang kepada kita, dan kita ucapkan dzikir itu dengan berniat semata mata memberikan pujian kepada allah.

Pertemuan pertama pada tahapan ini kita membahas tentang keutamaan membaca dzikir subhanallah, alhamdulillah, laailahailallah, allahuakbar. yang akan kita ambil yaitu penjelasan dari ustdz kholid basalamah yang menjelaskan tentang keutamaan dzikir subhanallah Alhamdulillah laailahailallah allahuakbar yang mana dijelaskan dalam hadist thaif no 10 dijelaskan barang siapa yang membaca subhanallah 100x sebelum matahari terbit dan sebelum matahari terbenam lebih baik dari 100 unta, siapa yang membaca alhamdulillah 100x sebelum matahari terbit dan sebelum matahari terbenam lebih baik dari 100 kuda perang, allahuakbar 100x lebih baik dari memerdekakan 100 hamba sahaya, laailahailallah wahdahu laasyarikalah 100x Sunbahanallah yang berarti mahasuci allah

Setelah pertemuan pertama kita membahas tentang dzikir yang dipakai dipertemuan ini kita mengulas kembali bagaimana perasaan konseli setelah mengamalkan dzikir pagi dan petang dan Alhamdulillah konseli selalu mengamalkannya dan mengaku bahwa keadaan hatinya lebih tenang dalam pertmuan ini konselor menambahkan salah satu dzikir astaghfirullah yang dibaca setelah sholat fardhu yang mana dzikir tersebut bermanfaat tidak hanya

untuk meminta ampun, namun juga dapat membukakan pintu rezeki bagi siapa saja yang membaca. Yang mana hal tersebut dijelaskan dalam al qur'an surat nuh ayat 10-12 yang berbunyi

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا
يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا
وَيُمِدُّكُمْ بِأَمْوَالٍ أُنْيَبَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ
لَكُمْ أَنْهَارًا

Artinya: “Maka aku berkata (kepada mereka), “Mohonlah ampunan kepada Tuhanmu, Sungguh, Dia Maha Pengampun. niscaya Dia akan menurunkan hujan yang lebat dari langit kepadamu. dan Dia memperbanyak harta dan anak-anakmu, dan mengadakan kebun-kebun untukmu dan mengadakan sungai-sungai untukmu.”⁴⁸

Yang mana ayat ini menjelaskan perintah untuk ber istighfar atau memohon ampunlah kepada allah. lalu setelah menjelaskan tentang istighfar konselor mengingatkan kembali untuk dzikir pagi dan petang dan juga ditambah istighfar setelah sholat fardhu.

Pada pertemuan selanjutnya konselor menanyakan hasil yang dibaca oleh konseli bagaimana keadaan hati konseli, dan

⁴⁸ Nuh Ayat 10-12.

Alhamdulillah konseli mengaku bahwa hatinya lebih damai dan menceritakan beberapa hal yang membuatnya bahagia akhir akhir ini, seperti orang tua yang semakin bangga karna konseli memiliki sedikit perubahan tidak hanya bermain hp dikamar dan banyak hal menyenangkan lainnya. Dalam pertemuan ini konselor sedikit memberikan pandangan untuk pertemuan selanjutnya yang membahas tentang bersyukur dengan perbuatan.

3) Bersyukur dengan perbuatan

Disini konselor berusaha mengajak konseli untuk tidak berhenti bersyukur hanya dengan lisan, tapi juga menunjukkan rasa syukur dengan perbuatan. Disini konselor perbuatan yang akan kita lakukan yaitu sholat

Pada pertemuan pertama ditahapan ini konselor mengajak konseli untuk mengetahui lebih banyak tentang keutamaan sholat adalah bukti syukur lewat bacaan al Qur'an surat al-maidah ayat 6 yang berbunyi

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا
وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ
وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ
مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ
لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا

فَامَسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مِمَّا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ
عَلَيْكُمْ مِنْ حَرْجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ
نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mendirikan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai ke kedua mata kaki. Jika kamu junub, maka mandilah. Dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, maka jika kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, agar kamu bersyukur.”⁴⁹

Yang mana ayat tersebut menjelaskan tentang tatacara shalat dan memerintahkan kita untuk bersyukur. Setelah memberikan penjelasan dan bacaan tentang pentingnya shalat untuk bersyukur konselor mengajak konseli untuk shalat, shalat yang akan dilakukan yaitu shalat sunnah dhuhah karna saat itu konselor menemui konseli dipagi hari. Setelah melakukan shalat dhuhah konselor dan konseli melakukan dzikir

⁴⁹ Al-Maidah ayat 6.

subhanallah walhamdulillah walailahailallah wallahuakbar serta istighfar. Setelah selesai konselor memberikan tugas untuk konseli agar selalu melaksanakan sholat fardhu serta sholat sunnah.

Pada pertemuan selanjutnya konselor menanyakan bagaimana keistiqomahan sholat yang dilakukan konseli, dan konseli mengaku bahwa ia tidak pernah meninggalkan sholat fardhu sekalipun, namun untuk sholat sunnah konseli masih berusaha dan belum bisa istiqomah.

Lalu pada pertemuan ini konselor memberikan satu bacaan lagi yang mana bacaan ini memerintahkan sholat. Yang terdapat dalam Q.S Al-kautsar ayat 1-3 yang berbunyi

إِنَّا أَعْطَيْنَكَ الْكَوْثَرَ ۖ فَصَلِّ لِرَبِّكَ وَأَنْحِرْ ۗ إِنَّ شَانِئَكَ
هُوَ الْأَبْتَرُ ۝

Artinya :*“Sungguh, Kami telah memberimu (Muhammad) nikmat yang banyak. Maka laksanakanlah salat karena Tuhanmu, dan berkurbanlah (sebagai ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah). Sungguh, orang-orang yang membencimu dialah yang terputus (dari rahmat Allah).”*⁵⁰

Yang mana ayat ini juga menjelaskan perintahkan untuk mendirikan sholat dan juga melaksanakan qurban sebagai wujud untuk bersyukur kepada Allah atas segala

⁵⁰ Al-Kautsar ayat 1-3.

nikmat yang telah diberikan kepada kita. Nikmat yang datang kepada kita dapat datang dalam berbagai wujud dengan jumlah yang tak terhingga. Setelah memberikan penjelasan terahir konselor meminta konseli untuk membuat tulisan yang mana tulisan itu berisikan nikmat yang telah ia dapat sehari hari.

e. Evaluasi dan Follow Up

Setelah konselor memberikan terapi kepada konseli, langkah selanjutnya follow up. Yang dimaksud disini untuk mengetahui sejauh mana langkah konseli yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Dilangkah follow up atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.

Setelah melakukan proses konseling konseli mengalami beberapa perubahan terhadap dirinya, namun perubahan terhadap dirinya tidak nampak langsung atau perubahan secara drastis, melainkan perubahan secara perlahan. Adapun beberapa perubahan yang dialami konseli dalam kehidupan sehari harinya, yang pertama mulanya konseli selalu berdiam diri dikamar bersama gadgetnya hari hari namun sekarang sudah mulai dapat membiasakan diri untuk keluar kamar dan berinteraksi dengan orang rumah(sekitarnya) seperti membatu beres beres rumah, mengobrol dan lain hal. Perubahan dalam beribadah, Alhamdulillah setelah melalui proses

panjang terapi syukur konseli kini ibadahnya semakin rajin bahkan dia kini beribadah(sholat) dimushollah terdekat meskipun ia mengaku harus ditemani dengan ibunya, tetapi itu perubahan yang sangat baik setelah ia beberapa tahun kebelakang jarang megunjungi mushollah bahkan dibulan ramadhan kemarin ia mengikuti tadarus dimushollah bersama salah satu temannya alhamdulillah. Konseli juga menyadari banyaknya nikmat yang allah berikan disetiap harinya untuk dia. Konseli juga mengaku bahwa perasaannya lebih tenang dan tentram tidak lagi gelisah seperti dulu sebelum ini berkat memperbanyak dzikir pagi dan petang. Dan konseli memutuskan untuk mencoba hal baru dalam waktu dekat ini yaitu dengan melamar pekerjaan yang lebih baik seperti disalah satu minimarket nasional Indonesia.Kita doakan yah.

2. Deskripsi Perubahan Terapi Syukur Untuk Mengatasi Konsep Diri Negatif kepada Remaja di Gresik

Setelah pelaksanaan konseling dilakukan sesuai dengan tahapan konseling, hasil dari pelaksanaan Terapi Syukur Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif kepada Remaja konseli mengalami perubahan. Pernyataan tersebut sesuai dengan statement yang sudah dilakukan oleh konselor.

Tabel 4.4
Kondisi Konseli setelah melakukan terapi syukur

No	Kondisi Konseli setelah melakukan Terapi Syukur
1.	Ia menjadi lebih percaya diri sehingga sekarang ia mau berinteraksi kembali dengan orang sekitarnya tidak hanya dengan gadgetnya.
2.	Lebih optimis dalam berfikir dan lebih yakin dalam melakukan sesuatu hal, dan ia juga akan mencoba menerima dengan lapang hati terhadap nasihat atau teguran yang ia dapat dari orang sekitarnya.
3.	Akan mencoba hal baru dalam hidupnya. Dan memiliki keyakinan bahwa hidupnya akan berhasil. Dan merasa lebih tenang dalam melakukan suatu hal, meski hal baru sekalipun.

Berdasarkan table diatas, maka dapat dianalisis bahwa tingkat keberhasilan konseling yang telah dilaksanakan dengan menggunakan terapi syukur dalam meningkatkan konsep diri rendah pada remaja di gresik sedikit ada perubahan setelah proses konseling, hal itu terlihat dari sebelumnya konseli memiliki beberapa gejala yang menunjukkan ciri ciri konsep diri negtaif seperti kurang percaya diri, berfikiran negative, dan merasa cemas akan masa depan. Menjadi berfikir positif, hati semakin tenang, dan lebih terbuka dengan orang sekitar.

Kemudian setelah adanya konseling dengan terapi syukur, ada juga beberapa perubahan dalam diri konseli untuk menjalani hidupnya, seperti lebih banyak bersyukur dan semakin rajin dalam beribadah.

C. Pembahasan Analisis Data

Analisis data merupakan sebuah penjelasan mengenai proses pemberian terapi syukur untuk meningkatkan konsep diri positif pada remaja di Gresik. Dalam penelitian ini konselor menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif komparatif. Penelitian kualitatif deskriptif komparatif merupakan teknik analisis data yang digunakan konselor untuk membandingkan data dari awal pelaksanaan konseling sampai akhir pelaksanaan konseling dengan dibandingkan dengan data teori yang sudah ada. Adapun hasil perbandingan data yang didapat konselor yaitu:

1. Perspektif Teori

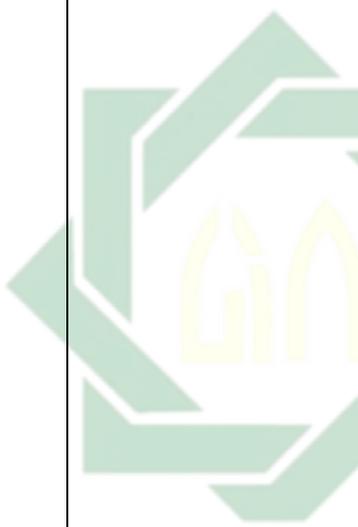
Dalam pelaksanaan konseling terdapat lima tahapan yang harus dilakukan oleh konselor dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi konseli. diantaranya yaitu identifikasi masalah, Diagnosis, Prognosis, Treatment/terapi, dan yang terakhir evaluasi dan follow up. Dari data yang didapat konselor dari pelaksanaan tahapan konseling tersebut kemudian konselor membandingkan antara data teori dengan data empiris/lapangan yang dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 4.5
Perbandingan data teori dengan data lapangan

No	Data Teori	Data Empiris/lapangan
1.	Identifikasi masalah Tahapan ini merupakan langkah awal yang dilakukan dalam proses	Berdasarkan dari data yang didapatkan konselor dari hasil identifikasi masalah,

	<p>konseling. Langkah ini dimaksudkan untuk menggali data diri konseli sekaligus masalah konseli dengan melakukan wawancara baik dengan konseli primer maupun dengan orang-orang terdekat konseli untuk data sekunder.</p>	<p>konseli mempunyai kepercayaan diri rendah, hal itu menyebabkan konseli tidak berani mencoba suatu hal yang baru, dan membuatnya sulit untuk mengambil keputusan. Mempunyai pikiran negative yang mana hal tersebut menyebabkan ia mudah menyerah sebelum melakukan sesuatu, dan sering juga tersinggung dengan perkataan orang lain. Konseli juga sering merasa cemas dan gelisah jika teringat tentang apa yang akan dilakukannya dihari yang akan datang.</p>
2.	<p>Diagnosis, Langkah ini merupakan langkah kedua yang dilakukan oleh konselor untuk menetapkan permasalahan yang sedang dialami konseli.</p>	<p>Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dilakukan konselor terhadap konseli, bisa diartikan masalah yang telah dialami oleh konseli yaitu konsep diri negative yang mana kurang percaya diri, memiliki rasa takut yang berlebih atau cemas, dan memiliki pemikiran negative kepada lingkungan sekitar dan orang-orang di sekitar adalah termasuk ciri dari diri memiliki konsep diri negative.</p>
3.	<p>Prognosis,</p>	<p>Tahap prognosis ini</p>

	Langkah ini merupakan langkah ketiga dalam proses konseling, langkah ini dimana konselor menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan klien, dan langkah ini dilakukan berdasarkan kesimpulan dari diagnosis.	merupakan tahapan yang dilakukan oleh konselor untuk menetapkan bantuan apa yang tepat untuk mengatasi masalah konseli. Adapun jenis bantuan yang diberikan konselor yaitu terapi Syukur
4.	Treatment / terapi, dalam langkah ini yaitu dimana konselor memberikan proses pelaksanaan konseling kepada konseli yang sedang mengalami masalah.	Pada tahapan ini konselor menggunakan terapi Syukur yang mana ada tiga tahapan didalamnya. 1.Syukur dengan hati 2.Syukur dengan lisan 3. Syukur dengan perbuatan
5.	Follow up/ evaluasi, Tahap ini dilakukan untuk menindak lanjuti dan mengetahui sejauh mana langkah konseling mencapai hasil.	Setelah melakukan treatment dengan 3 tahapan itu tadi yang dilakukan selanjutnya yaitu follow up/treatment, dimana dalam tahapan ini konseli memiliki beberapa perubahan. Adapun beberapa perubahan yang dialami konseli dalam kehidupan sehari harinya, yang pertama mulanya konseli selalu berdiam diri dikamar bersama gadgetnya hari hari namun sekarang sudah mulai dapat membiasakan diri untuk keluar kamar dan

	 <p>UIN SUNAN S U R A B</p>	<p>berinteraksi dengan orang rumah(sekitarnya) seperti membatu beres beres rumah, mengobrol dan lain hal. Perubahan dalam beribadah, Alhamdulillah setelah melalui proses panjang terapi syukur konseli kini ibadahnya semakin rajin bahkan dia kini beribadah(sholat) dimushollah terdekat meskipun ia mengaku harus ditemani dengan ibu nya, tetapi itu perubahan yang sangat baik setelah ia beberapa tahun kebelakang jarang mengunjungi mushollah bahkan dibulan ramadhan kemarin ia mengikuti tadarus dimushollah bersama salah satu temannya alhamdulillah. Konseli juga menyadari banyaknya nikmat yang allah berikan disetiap harinya untuk dia. Konseli juga mengaku bahwa perasaannya lebih tenang dan tentram tidak lagi gelisah seperti dulu sebelum ini berkat memperbanyak dzikir pagi dan petang.</p>
--	--	---

2. Perspektif Islam

Dalam penelitian ini konselor menggunakan terapi syukur untuk meningkatkan konsep diri positif pada konseli dengan memberikan beberapa nasehat dan masukan yang diperkuat dengan nilai nilai keislaman. Adapun ayat ayat al qur'an atau dalil yang digunakan oleh konselor disini terdapat dalam surat al baqoroh ayat 152 yang berbunyi:

فَاذْكُرُونِيْٓ اَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوْا لِيْٓ وَلَا تَكْفُرُوْنَ ؕ

Artinya :: *“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”*⁵¹

Yang mana tafsir dari ayat diatas menjelaskan sesungguhnya atas semua kenikmatan itu, allah menyuruh kaum muslim untuk selalu mengingatnya. Maka ingatlah kepadaku, baik melalui lisan dengan melafalkan pujian, melalui hati dengan mengingat kekuasaan dan kebijaksanaan allah, maupun melalui fisik dengan menaati allah. jika kamu mengingatkan, akupun pasti akan ingatkan kepadamu dengan melimpahkan pahala, pertolongan, dan kebahagiaan didunia dan akhirat. Bersyukurlah pula kepadaku atas nikmatku dengan menggunakannya dijalanku, dan janganlah kamu ingkar kepadaku, kepada nikmat-nikmatku, dan mempergunakannya untuk berbuat maksiat.⁵²

⁵¹ Al-Baqarah ayat 152.

⁵² Ahmad Mustafa Al-Muragi, Tafsir Al-Maraghi, Terj. Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrun Abu bakar, (Searang: CV. Toha Putra, Cet. II, 1993), hal 30

Adapun ayat yang menjelaskan Sebagaimana firman Allah dalam Alqur'an surat Al isra' ayat 70 yang berbunyi

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ
وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Artinya: “Dan sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam, dan Kami angkut mereka di darat dan di laut, dan Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna”⁵³

Begitu mulia manusia dibandingkan dengan makhluk yang lain sehingga sangat disayangkan bagi manusia masih mempunyai sikap yang tidak menghargai terhadap anugrah yang diberikan oleh Allah untuk kita.

keutamaan sholat adalah bukti syukur lewat bacaan al Qur'an surat al-maidah ayat 6 yang berbunyi

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا
وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ
وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ
مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ
لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا

⁵³ Al-Isra' ayat 70.

فَامَسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mendirikan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai ke kedua mata kaki. Jika kamu junub, maka mandilah. Dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, maka jika kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, agar kamu bersyukur.”⁵⁴

Yang mana ayat tersebut menjelaskan tentang tatacara shalat dan memerintahkan kita untuk bersyukur.

⁵⁴ Al-Maidah ayat 6.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis Proses dan analisis hasil dalam pelaksanaan terapi Syukur untuk meningkatkan Konsep diri Positif pada remaja di Gresik, dapat disimpulkan bahwa :

1. Proses terapi Syukur Syukur untuk meningkatkan Konsep diri Positif pada remaja di Gresik. Menggunakan langkah langkah identifikasi masalah diagnosis, prognosis, treatment, Serta evaluasi dan follow up. Dalam pelaksanaan Treatment konselor menggunakan terapi Syukur yang mana langkah langkah yang digunakan disini yaitu ada 3 yang pertama syukur dengan hati, syukur dengan lisan, dan syukur dengan perbuatan. Yang mana proses ini dilakukan dengan dasar dari ayat al Qur'an dan Hadist serta kajian kajian islam lainnya yang dijelaskan oleh kyai kyai besar Indonesia.
2. Hasil dari proses terapi syukur untuk mengatasi Konsep diri negatif pada remaja di Gresik. Dari pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh konselor dapat dikatakan membawa sebuah perubahan dalam diri konseli yang awalnya memiliki kepercayaan diri rendah untuk bersosialisasi dengan lingkungan dan orang sekitar akhirnya sedikit demi sedikit dapat bersosialisasi, yang awalnya memiliki sikap pesimis menjadi optimis dalam berfikir dan melakukan suatu hal, serta Konseli juga mengaku bahwa perasaannya lebih tenang dan tentram tidak lagi gelisah dan cemas seperti dulu sebelum ini berkat memperbanyak dzikir pagi dan petang, meskipun hasil belum maksimal. Dalam penelitian ini syukur yang di capai ketika konseli sudah memiliki rasa percaya diri memiliki sikap optimis, dan yakin atas apa yang akan dia jalani. Serta

bersyukur atas apa yang ia miliki sekarang serta nikmat nikmat yang telah Allah berikan kepada nya.

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari hasil ini jauh dari kata sempurna. Masih banyak kekurangan yang dilakukan oleh penulis dalam penelitian ini. Tetapi kelebihan dari penelitian ini adalah peneliti menggunakan terapi syukur yang mana terapi syukur ini jarang sekali digunakan oleh kebanyakan penelitian. Karena itu jika ada penelitian selanjutnya penulis berharap hasil yang dimiliki lebih maksimal.

Saran untuk pembaca, Dari hasil observasi sekaligus penelitian yang dilakukan oleh konselor, alangkah baiknya jika permasalahan remaja memiliki konsep diri rendah ini sehingga menimbulkan kerugian bagi dirinya sendiri maupun orang lain yang dapat dijadikan sebuah pembelajaran bagi para pembaca dan dapat diambil sendiri hikmahnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penulisan hasil penelitian yang termuat dalam bentuk skripsi ini, peneliti menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan baik dari segi penulisan maupun perkataan dari konselor yang digunakan kurang tepat. Dalam hal ini konselor menggali data diri sekaligus masalah dari seorang remaja umur 22 tahun yang tengah mengalami masalah dan membutuhkan sosok konselor atau pembimbing untuk membantu mengatasi permasalahan yang sedang dialaminya. Dalam hal ini proses penggalian data dan masalah konseli melalui observasi secara langsung, yang

mana konseli adalah teman lama konselor sehingga tidak begitu sulit untuk menggali data konseli.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Muragi, Ahmad Mustafa, Tafsir Al-Maraghi, Terj. (1993).
Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 152
Al-Qur'an surah Ali Imran ayat 139
Al-Qur'an surah Al-Isra' ayat 70
Al-Qur'an surah Al-Kautsar ayat 1-3
Al-Qur'an surah Al-Maidah ayat 6
- Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrun Abu bakar,
Searang: CV. Toha Putra, Cet. II.
- An-Najar , Amir, (2004) *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern, Terj. Ija Suntana*. Bandung: PT. Mizan Publika
- Burns, R.B. (1993) *Konsep Diri, Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku*. Jakarta: Arcan.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Djumhur dan Moh. Suryo, (1975) *Bimbingan dan Penyuluhan di sekolah*, Bandung: CV. Ilmu.
- Echal , Jehru M dan Hasan Shadily (1994) *Kamus Inggris Indonesia*, Jakarta :PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Emmons, Prof. Robert, (1998) *penelitian empiris tentang manfaat ber-syukur bagi kehidupan seseorang dengan metode membandingkan*. psikolog dari University of California.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 377-389. 2003.

- Ghazali, Iman, (1983) *Taubat, Sabar dan Syukur*, Terj. Nur Hichkmah. R. H. A Suminto, jakarta: PT. Tintamas Indonesia, Cet. VI.
- Harnovinsyah, *Metodelogi Penelitian* , Modul Pusat Bahan Ajar dan Elearning Universitas Mercu Buana, <http://www.mercubuana.ac.id>.
- Husna, Aura (Neti Suriana), (2013) *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- McCullough, M. E., Tsang, J-A., & Emmons, R. A. Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.2004.
- Mulyana , Deddy. (2008) *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rahardjo, Mudjia, (2017)*Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif:Konsep dan Prosedurnya*, Malang: UIN Malik Ibrahim.
- Rahman, R. (2010) *Pengaruh Pembelajaran Berbantuan Geogebra Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif dan Self-concept Siswa*. Tesis Sps UPI Bandung: Tidak diterbitkan.
- Rita eka izzaty dkk,(2008) *perkembangan peserta didik*, Jakarta:depdiknas.
- Shihab, Muhammad Quraish, (1996) *Wawasan Sufistik dalam Kehidupan Modern*, Terj. Ija Suntana Bandung: PT, Mirzan.
- Subagyo , Joko. (2004) *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek*.Jakarta; PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono,(2012) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono,(2014) *Memahami Penelitian Kualitatif* Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukardi, (2009) *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*, Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Yunus , Muhammad.(1989) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : PT. Hidakarya Agung.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A