



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

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI  
HUSNUDZON UNTUK MENINGKATKAN  
PERCAYA DIRI PADA SEORANG REMAJA DI  
NGINDEN BARU 1 SURABAYA**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**Siti Amina Setia Wati**  
**B03218040**

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

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Siti Amina Setia Wati

Nim : B03218040

Program Studi : Konesling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

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

Surabaya, 8 Juli, 2022

Yang menyatakan



**Siti Amina Setia Wati**

**NIM. B03218040**

## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBINGAN

Dengan ini menerangkan bahwa sesungguhnya skripsi dibawah ini telah diperiksa dan disetujui oleh Dosen Pembinaan:

Nam : Siti Amina Setia Wati  
NIM : B03218040  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi :Konseling Islam Dengan Terapi *Husnudzon* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Remaja Di Nginden Baru 1 Surabaya.

Surabaya, 8 Juli 2022

Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



**Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I**

**19630303 199203 2 002**

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

**Konseling Islam Dengan Terapi *Husnudzon* Untuk  
Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Remaja Di Nginden  
Baru I Surabaya**

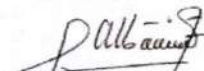
**Skripsi  
Disusun Oleh:  
Siti Amina Setia Wati (B03218040)**

**Telah di uji dan dinyatakan lulus pada ujian sarjana strata satu  
pada tanggal, bulan, tahun**

**Tim Penguji**

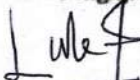
**Tim Penguji**

**Penguji 1**



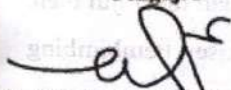
**Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I  
NIP. 196303031992032002**

**Penguji 2**



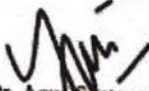
**Dr. Luqman Fahrmi, S.Ag. M.Pd  
NIP. 197008251998031002**

**Penguji 3**



**Dr. Arif Ainur Rafiq, S.Sos. I.M.Pd., Kons  
NIP. 197708082007101004**

**Penguji 4**



**Dr. Agus Santoso, S.Ag. MPd  
NIP. 197008251998031002**



**Surabaya, 16 Juli 2022**

**Dekan,**

**Dr. M. Mas'ud Arif, S.Ag. M.Fil.I**

**NIP. 110171998031001**



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 : SITI AMINA SETIA WATI  
NIM : B03218040  
Fakultas/Jurus : FDK/BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
E-mail address : indriyanie027@gmail.com

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

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

yang berjudul :

KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI HUSNUDZON UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PADA SEORANG REMAJA DI NGINDEN BARU 1 SURABAYA

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, 31 Agustus 2023

Penulis

(Siti Amina Setia Wati)

## ABSTRAK

Siti Amina Setia Wati, B03218040, 2022, Konseling Islam Dengan Terapi Husnudzon Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Remaja Di Nginden Baru 1 Surabaya.

Fokus penelitian ini adalah (1) Mengetahui proses Konsesling Islam dengan terapi *husnudzon* untuk meningkatkan percaya diri Pada Seorang Remaja di nginden baru 1 Surabaya? (2) hasil dari Konsesling Islam dengan terapi *husnudzon* untuk meningkatkan percaya diri Pada Seorang Remaja di nginden baru 1 Surabaya?

Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian studi kasus. Kemudian dianalisis menggunakan deskriptif komperatif. Teknik konseling yang digunakan adalah terapi *husnudzon* yang berfokus pada proses terapi dalam membantu meningkatkan percaya diri Pada Seorang Remaja yang diakibatkan oleh rasa percaya diri yang rendah. Tujuan pemberian terapi untuk meningkatkan rasa percaya diri akibat percaya diri yang rendah Pada Seorang Remaja. Hasil akhir dalam penelitian ini mengalami perubahan baik dalam meningkatkan percaya diri Pada Seorang Remaja di nginden baru 1 Surabaya. Konseli dapat dikatan mengalami perubahan secara bertahap, yaitu gejala-gejala percaya diri yang rendah konseli mulai berkurang.

**Kata kunci:** Konsesling Islam, Terapi *Husnudzon*, Percaya Diri

## ABSTRACT

Siti Amina Setia Wati, B03218040, 2022, Islamic Counseling With *Husnudzon* Therapy To Increase Confidence in a Adolescents In Nginden Baru 1 Surabaya.

The focus of this research is (1) Knowing the process of Islamic counseling guidance with Husnudzon therapy to increase self-confidence in adolescents in Nginden Baru 1 Surabaya? (2) the results of Islamic counseling guidance with husnudzon therapy to increase self-confidence in adolescents in New Nginden 1 Surabaya?

Researchers used qualitative methods using case study research. Then analyzed using comparative descriptive. The counseling technique used is Husnudzon therapy which focuses on the therapeutic process in helping to increase self-confidence in a teenager caused by low self-confidence. The purpose of giving therapy is to increase self-confidence due to low self-confidence in adolescents. The final results in this study There are several things that can be seen from the changes in counselees who are quite successful in increasing self-confidence in a teenager in Nginden Baru 1 Surabaya. The counselee can be said to experience gradual changes, namely the symptoms of low self-confidence from the counselee starting to decrease.

**Keywords:** Islamic Counseling Guidance, Husnudzon Therapy, Confident

## مختصرة نبذة

إرشادات ، 2022 ، B03218040 ، واتي سدي تيامينة سدي تي  
لدى الثقة لزيادة حصونوزون علاج مع إسلامية إرشادية  
. سورابايا 1 بارونج يندين في المراهقين

الإرشادي الإرشاد عملية معرفة (1) على البحث هذا يركز  
لدى بال نفس الثقة لزيادة الحصونوزون علاج مع الإسلامي  
الإرشاد نتاج (2) سورابايا 1 بارونج يندين في المراهقين  
الثقة لزيادة Husnudzon علاج مع الإسلامي الإرشادي  
Nginden Baru 1 Surabaya في المراهقين لدى بال نفس

دراسة بحث باستخدام النوعية الأساليب البادئون استخدم  
الإشارة تقنية. وصف مقارن باستخدام دللت ثم الحالة  
العملية على يركز الذي حصونوزون علاج هي المسمتخدمة  
المراهقين لدى بال نفس الثقة لزيادة في لمساعدة العلاجية  
هو العلاج إعطاء من الغرض بال نفس الثقة تذي بسبب  
لدى بال نفس الثقة تذي بسبب بال نفس الثقة لزيادة  
من العديد هناك الدراسة لهذه النهاية النتاج المراهقين  
في التغييرات من ملاحظتها يمكن التأكيد  
لدى بال نفس الثقة لزيادة في تمامًا نحو الذين المسمتشارين  
أن يقال أن يمكن Nginden Baru 1 Surabaya في المراهقين  
تذي أعراض أي ، تدريجية التغييرات من يعاني مسمتشارال  
الانخفاض في تبدأ بال نفس الثقة

، حصونوزون علاج ، الإسلامي الإرشادي ال توجد به: الدالة الكلمات  
وائق



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Defenisi Konsep.....	9
F. Sistematika Pembahasan.....	11
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b>	
A. Kerangka Teoritik.....	14
1. Konseling Islam.....	14
a. Pengertian Konseling Islam.....	14
b. Tujuan Konseling Islam.....	16
c. Landasan Konseling Islam.....	18
d. Fungsi Konseling Islam.....	19

e.	Unsur-Unsur Konseling Islam.....	20
f.	Prinsip-Prinsip Konseling Islam.....	23
g.	Langkah-Langkah Konseling Islam.....	24
2.	Terapi Husnudzon.....	25
a.	Pengertian Terapi Husnudzon.....	25
b.	Macam-Macam Husnudzon.....	27
c.	Strategi Husnudzon.....	29
d.	Manfaat Husnudzon.....	32
e.	Langkah Langkah Terapi Husnudzon.....	34
3.	Percaya Diri.....	35
a.	Pengertian Percaya Diri.....	35
b.	Jenis-Jenis Percaya Diri.....	38
c.	Manfaat Percaya Diri.....	39
d.	Tujuan Percaya Diri.....	40
e.	Ciri-Ciri Percaya Diri.....	41
4.	Remaja.....	43
a.	Pengertian Remaja.....	43
b.	Ciri-Ciri Remaja.....	44
c.	Tugas Perkembangan Remaja.....	45
B.	Konseling Islam Dengan Terapi Husnudzon Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Remaja Di Nginden Baru 1 Surabaya.....	49
C.	Penelitian Terdahulu.....	51

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A.	Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	53
B.	Lokasi Penelitian.....	53
C.	Jenis Dan Sumber Data.....	54

D. Tahap-Tahap Penelitian.....	55
E. Teknik Pengumpulan Data.....	57
F. Teknik Validitas Data.....	60
G. Teknik Analisis Data.....	61

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

A. Gambaran Umum Lokasi Dan Subjek Penelitian..	63
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	63
2. Deskripsi Konseli.....	63
3. Deskripsi Konselor.....	64
4. Deskripsi Masalah.....	66
B. Penyajian Data .....	67
1. Deskripsi Proses Pelaksanaan  Konseling Islam Dengan Terapi Husnudzon Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Remaja Di Nginden Baru 1 Surabaya.....	67
2. Deskripsi Hasil Konselinng Islam Dengan Terapi Husnudzon Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Remaja Di Nginden Baru 1 Surabaya.....	85
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	86
1. Perspektif Teoritis.....	86
2. Perspektif Islam .....	101

## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	104
B. Saran.....	105
C. Keterbatasan Penelitian.....	106

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>107</b>
----------------------------	------------



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 perbandingan data teori dan data lapangan.....87

Tabel 4.2 perubahan perilaku sebelum dan sesudah proses konseling.....99



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Orang yang hidup pada dasarnya membutuhkan bantuan orang lain, Juga, orang menjadi "manusia" hanya ketika mereka berada di lingkungan dan memiliki hubungan dengan manusia lain. Seperti manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial.<sup>1</sup> Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa lepas dari lingkungan dan orang-orang di sekitarnya. Karena manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dalam hal melakukan interaksi, maka disebut individu yang membutuhkan manusia lainnya untuk menjalani kehidupannya. Dilakukannya interaksi antara satu dengan lainnya sehingga diharapkan keduanya untuk saling membuka diri dan menyapaikan berbagai hal yang berkaitan dengan masing-masing individu, sehingga Memiliki hubungan yang baik, memiliki rasa aman dan kepercayaan.<sup>2</sup>

Salah satu yang dialami oleh seorang konseli yang memiliki permasalahan kurang percaya diri di Nginden Baru 1 Surabaya Konseli tersebut merupakan seorang remaja akhir yang berusia 20

---

<sup>1</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2011), hal. 10.

<sup>2</sup> Ruswandi Hermawan dan Kanda Rukandi, *Prespektif Sosial Budaya*, (Bandung: UPI Press, 2007), hal.37

tahun dan merupakan mahasiswa perguruan tinggi di kota Surabaya. Konseli tersebut bernama Renya (nama samaran). Konseli merupakan penghuni di salah satu kos yang berada di Nginden Baru 1. Konseli mengalami kesulitan dalam melakukan interaksi dengan teman-teman yang ada di kosnya, kecuali dengan teman sekamarnya. Jika mulai melakukan pembicaraan dan orang tersebut tidak merespon konseli akan memikirkan bahwa orang itu tidak menyukainya dan memikirkan apakah dia sudah menyakiti hati orang tersebut. Konseli sangat takut jika dirinya bisa menyakiti perasaan orang lain, apabila dipilih konseli lebih memilih menyakiti perasaan dirinya sendiri di banding menyakiti orang lain.

Remaja merupakan bagian dari perkembangannya manusia. Masa remaja didefinisikan sebagai masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Di sebagian besar budaya, masa remaja dimulai sekitar 10-13 dan berakhir sekitar 18-22 tahun. Istilah adolescence berarti seorang yang telah memiliki fisik, mental, emosional, dan sosial yang matang. Secara psikologis, Piaget mengatakan bahwa masa remaja adalah masa di mana individu-individu terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, dan anak-anak tidak merasa di bawah level orang

yang lebih tua, tetapi merasakan hal yang sama atau setidaknya sedikit setara.<sup>3</sup>

Berdasarkan beberapa temuan, dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa perkembangan dan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, meliputi perkembangan fisik, intelektual, emosional, dan sosial. Masa remaja berlangsung 13 sampai 18 tahun.

Ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti, yang pertama faktor dari dalam diri meliputi, status sosial, penampilan, dan pekerjaan. Yang kedua faktor dari luar seperti kelas sosial, keluarga dan teman seumuran, akan tetapi diantara faktor rendahnya harga diri remaja merupakan faktor dari dalam diri remaja itu sendiri.

Untuk meningkatkan percaya diri Pada Seorang Remaja dengan membantu agar dapat melewati berbagai macam rintangan dihadapinya. Kepercayaan diri merupakan sebuah aspek kepribadian yang harus dimiliki seseorang. Seseorang yang percaya diri akan mempunyai keterampilan dan merasa bangga dengan apa yang mereka lakukan dengan positif. Selain itu pada dasarnya konsep percaya diri merupakan keyakinan suatu dalam sebuah perjalanan hidup. Memikirkan tentang pilihan dan meyakinkan pada diri sendiri bahwa seseorang bisa melakukan sesuatu.

---

<sup>3</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), hal. 9



Menurut lauster percaya diri merupakan Aspek kepribadian berupa percaya pada kemampuan diri sendiri sehingga dapat bertindak sesuai dengan harapan, kegembiraan, tanggung jawab dan keyakinan tanpa dipengaruhi oleh orang lain. Loaster juga berpendapat bahwa kepercayaan diri berkaitan erat dengan berbuat baik.<sup>4</sup> Nur Gufron berpendapat percaya diri adalah individu yang meyakinkan dirinya dalam melakukan sesuatu yang berkaitan dengan bentuk kualitas pribadinya. Pribadi yang berkualitas seperti yakin, tanggung jawab, percaya diri, realistis dan rasional.<sup>5</sup>

Menurut Mardiyawati komponen utama dalam interaksi sosial adalah percaya diri.<sup>6</sup> Masa remaja merupakan masa pembentukan kepribadian yang sangat dipengaruhi oleh bagaimana seorang individu berinteraksi dengan lingkungan, baik itu kelemahan maupun kelebihan yang dimiliki orang lain atau diri sendiri.<sup>7</sup> Misalnya, jika seseorang merasa percaya diri, pikirannya bekerja dan diperkuat sesuai dengan idenya. Ini memperkuat kesadaran akan gagasan ini, karena lebih baik

---

<sup>4</sup> Peter Lauster, *Tes kepribadian, terj: D.H Gulo* (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), hal 8.

<sup>5</sup> M. Nur Ghofron dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar- Ruzz Media, 2014), hal 35.

<sup>6</sup> Lilis Mardiyawati, *Bimbingan Islami Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja, Jurnal FKIP* (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2013), hal. 14

<sup>7</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berfikir Positif* (Jakarta: Zaman, 2014), hal. 22

berpikir bahwa seseorang merasa lega dalam situasi apa pun dari pada tidak percaya diri.

Setelah mendengar proses wawancara konseli terlihat beberapa gejala-gejala kurangnya percaya diri hal ini diakibatkan karena kurangnya penyesuaian diri konseli terhadap lingkungan sosial di kos dan pikiran negatif konseli. Ketika bertemu dengan teman kos yang tidak terlalu dekat konseli akan lebih memilih diam dan bicara apabila ditanya. Konseli mengatakan sebenarnya dirinya itu adalah seorang yang heboh jika bersama teman dekatnya. Konseli lebih sering menghabiskan waktu sendiri atau Bersama orang terdekatnya. Konseli juga mengatakan bahwa dirinya itu cepat tersinggung seperti ketika lagi becanda, apabila kata-kata menurut konseli menyakiti hati itu akan membuat konseli mengambil kesimpulan bahwa orang tersebut tidak menyukainya.

Setelah melakukan observasi dan wawancara, konselor memutuskan untuk membantu konseli dalam menangani masalah konseli. Dalam menangani masalah tersebut yaitu dengan melakukan proses konseling Islam. Konesling Islam merupakan suatu proses memberi bantuan kepada individu agar individu tersebut hidup sesuai dengan petunjuk dan ketentuan Allah, supaya memperoleh hidup bahagia baik di dunia maupun di akhirat.<sup>8</sup> Tujuan lain dari Konesling Islam yaitu

---

<sup>8</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2011), hal. 4

untuk membantu konseli memahami posisinya dan tidak *suudzon* tentang individu lainnya sehingga memiliki keberanian untuk membuat keputusan, dan berperilaku sesuai dengan ajaran islam, benar dan bermanfaat bagi kehidupan dan kepentingan pribadi baik didunia maupun di akhirat. Sehingga memerlukan Konesling Islam untuk meningkatkan percaya percaya diri Pada Seorang Remaja akhir yaitu dengan menggunakan terapi *Husnudzon*.

*Husnudzon* merupakan cara pandang seorang individu tentang segala hal dengan perspektif yang positif. Individu yang memiliki sikap husnudzon selalu melihat sesuatu dengan pikiran yang bebas dan jernih dari prasangka yang tidak selalu benar. Husnudzon memiliki nama lain yaitu *suudzon* yang artinya berprasangka buruk atau pikiran negatif. Ketika individu yang memiliki sifat yang *suudzon* terhadap semua makhluk yang bernyawa maka hal itu akan membuat individu menjadi rusak, karena memikirkan hal buruk tentang orang yang sebenarnya tidak sesuai dengan kenyataan.

Al Kafwiy dari Ahmad Risydi berpendapat, husnudzon adalah yang mengambil sesuatu meragukan kebenarannya dari sesuatu yang benar. Jadi *husnudzon* yaitu beranggapan sesuatu yang bagus.<sup>9</sup> Jika individu yang selalu persangka baik kepada Tuhan, terhadap sesama manusia, terhadap

---

<sup>9</sup> Ahmad Risydi, Husn Al-Zhann, “*Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*”, *Proyeksi*, Vol. 7 No 1 (April 2012), hal 7.

diri sendiri, selalu bersyukur atas kemampuan Tuhan berikan, dan konseli akan selalu percaya diri dalam memaksimalkan kemampuannya, hanya menggunakannya dalam situasi apa pun. Berpikir positif membebaskan orang dari beban dan pengalaman traumatis hidup. Oleh karena itu dalam sehari hari pikiran positif sangatlah penting, terutama kepada Allah.

Terapi *Husnudzon* memiliki tiga unsur yang telah dikembangkan. Seperti, *Husnudzon* terhadap Tuhan, *Husnudzon* terhadap orang lain, *Husnudzon* terhadap diri sendiri, dan *Husnudzon* terhadap waktu. *Husnudzon* merupakan ciri psikologis berdasarkan ajaran Islam dipahami sebagai berperilaku dalam berprasangka baik. *Husnudzon* dengan ini tidak hanya terpaku pada hubungan diri sendiri akan tetapi hubungan dengan di luar diri dan hubungan dengan Tuhan.

Terapi *Husnudzon* Terapi ini merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran konselor bahwa segala sesuatu tidak berputar di sekelilingnya, sehingga segala sesuatu tidak dapat terjadi setelah apa yang terjadi. Artinya hal-hal negatif tidak selalu terjadi dalam benak konseli, dan hal itu dipengaruhi oleh perilaku dan pemikiran konseli. Selain itu, terapi *Husnudzon* dapat mengatasi pikiran tidak logis tentang diri sendiri dan orang lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifitas terapi *Husnudzon* untuk meningkatkan percaya diri Pada Seorang Remaja. Alasan peneliti

tertarik dalam melakukan penelitian dan terapi ini dikarenakan peneliti melihat banyaknya individu yang memiliki percaya diri yang rendah sehingga mengalami kesulitan dalam berinteraksi dan mengekspresikan emosi. Individu memiliki rasa malu yang berlebihan, ketergantungan, kurang bertanggung jawab, susah membuat keputusan, emosi yang tidak stabil, frustrasi dan mudah tersinggung. Hal ini dikarenakan kurangnya percaya diri pada individu tersebut. Jika tidak dibantu saat ini bisa jadi akan mempengaruhi kesehatan mental individu sehingga diupayakan bantuan dalam meningkatkan kepercayaan diri Pada Seorang Remaja. Oleh sebab itu peneliti pun tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Konsesling Islam Dengan Terapi *Husnudzon* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Remaja Di Nginden Baru 1 Surabaya**”

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana proses Konsesling Islam dengan Terapi *Husnudzon* untuk meningkatkan percaya diri Pada Seorang Remaja di Nginden Baru 1 Surabaya?
2. Bagaimana hasil dari Konsesling Islam dengan Terapi *Husnudzon* untuk meningkatkan percaya diri Pada Seorang Remaja di Nginden Baru 1 Surabaya?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui proses Konsesling Islam dengan Terapi *Husnudzon* untuk meningkatkan

percaya diri Pada Seorang Remaja di nginden baru 1 Surabaya!

2. Untuk Mengetahui hasil dari Konesling Islam dengan Terapi *Husnudzon* untuk meningkatkan percaya diri Pada Seorang Remaja di Nginden Baru 1 Surabaya!

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian ini, peneliti berharap hasil teoritis dan praktis dari hasil penelitian ini dapat membawa kepada pembaca, antara lain hasil sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
  - a) Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti di bidang Konesling Islam dengan terapi *husnudzon* dalam rangka meningkatkan percaya diri Pada Seorang Remaja di Nginden Baru 1 Surabaya.
  - b) Sebagai sumber informasi dan referensi khususnya bagi Lembaga Pendidikan dan mahasiswa umumnya untuk meningkatkan percaya diri Pada Seorang Remaja di Nginden Baru 1 Surabaya.
2. Secara Praktis
  - a) Memberikan bantuan secara praktis dalam rangka meningkatkan percaya diri Pada Seorang Remaja.
  - b) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan pada peneliti lain dalam rangka meningkatkan percaya diri Pada Seorang Remaja.

## E. Definisi Konsep

### 1. Konesling Islam

Konesling Islam merupakan suatu proses yang membantu individu untuk hidup selaras sesuai dengan perintah dan petunjuk Allah sehingga individu dapat bahagia di dunia bahkan di akhirat.<sup>10</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky mengemukakan Konesling Islam merupakan suatu aktivitas membimbing dan memberikan pedoman kepada individu tentang berbagai hal yang seharusnya individu dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaanya, keyakinan dan keimanan serta cara menangani masalah kehidupan sendiri dengan cara yang baik dan benar berdasarkan Al-Qur'an dan As Sunah.<sup>11</sup>

### 2. Terapy *Husnudzon*

*Husnuzhon* berasal dari kata *husn* yang yang memiliki arti baik sedangkan *az-zan* yang artinya prasangka. Secara istilah, *husunuzhan* berarti seseorang memiliki sikap atau cara berpikir dan cara pandang yang baik yang membuat sesuatu terlihat positif.<sup>12</sup>

Menurut al Kafwiy Ahmad Rusydi, Husunuzhan-lah yang melihat apa yang benar

---

<sup>10</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2011), hal. 4

<sup>11</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2007), hal. 23

<sup>12</sup> Ma'asatun Ni'mah, *Perilaku Mujahadah An-Nafs Husnuzhan dan Ukhwah* (Klaten: Cempaka Putih, 2019). hal 09.

dari apa yang meragukan. Karena itu, *Husn Al-zhan* berasumsi dengan baik.<sup>13</sup> Ketika individu selalu berpikir baik tentang Tuhan, orang lain dan diri sendiri individu tersebut akan merasakan bersyukur atas kekuatan yang Tuhan anugerahkan, dan individu akan menjadi orang yang percaya diri dapat menggunakan kemampuannya secara maksimal dalam situasi apa pun.

Untuk itu terapi ini sangat membantu konseli dalam meningkatkan percaya diri, terapi ini membantu menghilangkan pikiran-pikiran negatif dan selalu mementingkan perasaan orang lain dibandingkan perasaannya sendiri yang diakibatkan kurangnya percaya diri. Selain itu penggunaan terapi *husnudzon* ini diharapkan dapat membantu konseli agar bisa menjadi konseli yang selalu berpikir positif, dapat meningkatkan percaya diri di lingkungan sosial maupun di bidang lainnya.

### 3. Percaya Diri

Percaya diri adalah kualitas, perasaan yang dimiliki. Ketika melakukan sebuah kesalahan individu akan bertanggung jawab dan merasa bebas untuk melakukan hal wajar apapun, dan bersikap hangat saat berinteraksi dengan individu

---

<sup>13</sup>Ahmad Risyidi, Husn Al-Zhann,” Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental”, *Proyeksi*, Vol. 7 No.1 (April 2012), hal 7.



lain, serta menghargai dan menerima orang lain lain.<sup>14</sup>

#### 4. Remaja

Masa remaja adalah masa yang paling penting, dengan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Di titik ini, individu dapat membuat pilihan mereka sendiri dibandingkan dengan usia mereka sebelumnya

### F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini bertujuan untuk memudahkan peneliti melakukan penelitian. Sistem bahasanya adalah sebagai berikut:

**Bab I:** Pada penelitian tersebut berisi mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan, masalah, manfaat penelitian, dan defenisi konsep (terdiri dari pengertian Konesling Islam, terapi *husnudzon* dan percaya diri), dan sistematika pembahasan.

**Bab II:** Penelitian ini berisi pertanyaan penelitian teoritis. Berdasarkan topik penelitian, bab ini menjelaskan penelitian secara rinci tentang judul penelitian yaitu “Konesling Islam Dengan Terapi *Husnudzon* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Remaja Di Nginden Baru 1 Surabaya”. Konesling Islam(terdiri dari pengertian Konesling Islam, tujuan Konesling Islam, landasan Konesling Islam, fungsi Konesling Islam, unsur-unsur

---

<sup>14</sup> Peter Lauster. *Tes Kepribadian*, (Jakarta: Bumi Aksara,2006), hal.8.

Konsesling Islam, prinsip-prinsip Konsesling Islam, langkah-langkah Konsesling Islam). Terapi *husnudzon* (terdiri dari pengertian terapi *husnudzon*, macam-macam *husnudzon*, strategi *husnudzon*, manfaat terapi *husnudzon*, langkah-langkah terapi *husnudzon*). Percaya diri (terdiri dari pengertian, jenis-jenis, manfaat, tujuan, ciri-ciri dari percaya diri). Remaja (terdiri dari pengertian, perkembangan, ciri-ciri, tugas perkembangan. Konsesling Islam dengan terapi *husnudzon* untuk meningkatkan percaya diri Pada Seorang Remaja. Dan yang terakhir penelitian terdahulu.

**Bab III:** Pada bab berikut berisi tentang, metode penelitian yang digunakan (pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data penelitian, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, teknik analisis data).

**Bab IV:** Dalam penelitian ini berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan disini menjelaskan (gambaran umum lokasi dan subyek penelitian, penyajian data, dan pembahasan hasil penelitian, perspektif teori dan perspektif Islam).

**Bab V:** Ini adalah bab terakhir, dengan poin-poin akhir seperti (gambar, temuan penelitian, saran untuk peneliti lain, dan keterbatasan dalam melakukan penelitian sebagai kontributor penelitian).

## BAB II KAJIAN TEORITIK

### A. Kerangka Teoritik

#### 1. Konesling Islam

##### a) Pengertian Konesling Islam

Hamdani Bakran Adz-Dzaky berpendapat bahwasanya Konesling Islam merupakan kegiatan yang memberikan dukungan dan bimbingan kepada manusia (konseli) untuk mengatasi permasalahannya secara benar dan baik yang berdasarkan Al-Qur'an<sup>15</sup> Surah Ali-Imron ayat 112:

مَنْ بَلَوَدَ اللَّهُ مِّنْ بَحِيلٍ إِلَّا تُفْقِرُوا مَا آيَنَ الذِّلَّةُ عَلَيْهِمْ ضُرِبَتْ  
الْمَسْكَنَةُ عَلَيْهِمْ وَضُرِبَتْ اللَّهُ مِّنْ بَعْضِ وَبَاءِ النَّاسِ  
بِعَيْرِ أَعْنَبِيَّالٍ وَيَفْتُلُونَ اللَّهَ بِآيَاتِ يَكْفُرُونَ كَانُوا بِأَنَّهُمْ ذَلِكَ  
يَعْتَدُونَ وَكَانُوا عَصَا بِمَا ذَلِكَ حَقٌّ

Artinya: “Mereka diliputi kehinaan dimana saja mereka berada, kecuali jika mereka berpegang kepada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian) dengan manusia dan mereka kembali mendapat kemurkaan dari Allah dan mereka diliputi kerendahan. Yang demikian itu karena mereka kafir kepada ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi tanpa alasan

---

<sup>15</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001) hal. 137

*yang benar. Yang demikian itu disebabkan mereka durhaka dan melampaui batas".<sup>16</sup>*

Farid Mashudi juga berpendapat bahwa konseling Islami dipahami sebagai proses yang membantu manusia untuk mengembangkan kesadaran dan berbagai kewajibannya makhluk berakal di bumi yang bertanggung jawab atas kemaslahatan bersama.<sup>17</sup>

Menurut M. Arifin Konsesling Islam merupakan kegiatan yang dilakukan oleh orang lain, terutama untuk membantu orang lain yang sedang berjuang dengan masalah mental di kehidupannya. Tujuannya adalah agar individu secara sadar dan mandiri mengatasi kesulitan-kesulitan ini dan menyerahkan diri kepada Sang Maha Kuasa pemilik langit dan bumi.<sup>18</sup>

Konseling Islam adalah sebuah proses yang diberikan bantuan. Artinya konselor memberikan bantuan kepada konseli untuk hidup sesuai dengan aturan dan ketentuan Allah SWT. Seperti, hidup menurut ketentuan Allah dan berkewajiban mengabdikan kepada-Nya, sadar bahwa dirinya adalah makhluk Allah dan mengharapkan manusia hidup sesuai tuntunan Allah SWT.

---

<sup>16</sup>Al-Qur'an, *Ali-Imron* :112

<sup>17</sup> Farid Mashudi, *Psikologi konseling*, (Jogjakarta : IRCiSoD, 2013), hal. 15

<sup>18</sup> H.M Arifin, *Teori-teori Konseling Agama dan Umum*, (Jakarta : Golden Terayon Press, 2003), hal. 23

Nama lain dari Konesling Islam yaitu Bimbingan Konseling Agama dengan arti Upaya membantu individu dan mendorong sekelompok orang yang mengalami kesulitan fisik dan mental dalam mencapai tujuan hidup dengan pendekatan keagamaan yang terdiri dari membangkitkan kekuatan vibrasi batin (iman) Sarana mengatasi masalah yang mereka hadapi.<sup>19</sup>

Dapat disimpulkan bahwasanya Manusia wajib mengembangkan apa yang telah Allah SWT takdirkan kepada kita karena Allah SWT memberi kita karunia berupa iman, akal, dan kemampuan. Yang artinya pembimbing bertanggung jawab Membimbing, menyemangati dan membimbing manusia untuk memahami dan menyempurnakan apa yang telah diberikan Allah SWT kepada kita.

b) Tujuan Konseling Islam

Dalam buku Aunur Rahim Faqih yang berjudul Bimbingan dan Konseling Islam memiliki dua tujuan yaitu:

1) Tujuan umumnya

Ini membantu manusia mengenali diri mereka sebagai orang yang sempurna untuk mencapai kebahagiaan di dunia ini dan dalam kehidupan di akhirat..

2) Tujuan khususnya:

---

<sup>19</sup> Achmad Mubarak, *Al Irsyad an Nafsy: Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000), hal. 4-5

- (a) Membantu individu agar tidak mengalami masalah.
- (b) Membantu mengatasi masalah yang dihadapi individu
- (c) Untuk membantu individu memelihara dan mengembangkan kondisi yang baik sehingga tidak menimbulkan masalah bagi diri mereka sendiri atau orang lain.<sup>20</sup>

Konseling Islam juga memiliki tujuan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Apabila individu memiliki masalah, tujuan utamanya adalah konselor membantunya dalam mengatasi masalah yang dihadapinya.
- 2) Perubahan, peningkatan, kesehatan mental. Jiwa menjadi tenang, tenteram, tentram (*Muthmainnah*), berpikiran terbuka (*Radhiyah*), dan di bawah bimbingan Taufik dan hidayah dari Allah (*Mardhiyah*).
- 3) Menumbuhkan kecerdasan emosional individu agar rasa toleransi, persatuan, kebaikan dan kasih sayang muncul dan berkembang pada diri individu.
- 4) Menciptakan dan mengembangkan hikmat spiritual dalam diri individu, sehingga mengungkapkan dan mengembangkan keinginan untuk taat kepada Allah SWT dengan itikad baik, dan selalu sabar menerima cobaan.

---

<sup>20</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), hal. 35-36

Tujuan lain yang ingin dicapai melalui Konesling Islam ini yaitu untuk fitrah manusia yang Allah berikan berfungsi dan berkembang secara normal, menjadikan mereka orang-orang Kafa, dan secara bertahap memperbarui keyakinan di kehidupan mereka, Berharap hanya kepada Allah dengan mengikuti segala suruhan Allah dan menjauhi apa yang Allah larang.<sup>21</sup>

c) Landasan Konseling Islam

Al-Qur'an dan Assunnah adalah landasan utama ajaran dan pengajaran Islam, karena mereka adalah sumber dari segala bimbingan dan arahan bagi kehidupan Islam.

Dalam Al Qur'an surah Al Isra' ayat 82:

وَلَا لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةٌ شِفَاءٌ هُوَ مَا الْقُرْآنِ مِنْ وَنُنَزَّلُ  
خَسَارًا إِلَّا الظُّلْمِينَ يَزِيدُ

Artinya: *"Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian."*<sup>22</sup>

Islam mengajarkan manusia untuk menasehati dan saling membantu dengan

---

<sup>21</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami: Teori dan Praktik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal. 207

<sup>22</sup> Al-Qur'an, *Al Isra'* : 82

kebaikan dan pengabdian. Oleh karena itu, segala aktivitas yang membantu manusia sesuai dengan perintah Allah termasuk ibadah.<sup>23</sup>

d) Fungsi Konseling Islam

Konseling Islam memiliki fungsi utama, yaitu:

1) Fungsi *preventif* (pencegahan)

Menjauh dari segala yang buruk atau larangan Allah Yang Maha kuasa membantu orang untuk menghindari masalah mereka sendiri.

2) Fungsi *kuratif* (perbaikan diri)

Perbaikan diri bertujuan untuk membantu orang memecahkan masalah yang dihadapi. Dengan kata lain, mengatasi perilaku yang memberi jalan dalam ketidaktaatan.

3) Fungsi *Preserpatif*

Fungsi perspektif adalah untuk membantu individu mempertahankan situasi dan situasi yang semula buruk (termasuk masalah), diperbaiki (dipecahkan), dan tetap baik untuk waktu yang lama.

4) Fungsi *development* (pengembangan)

---

<sup>23</sup> Gudnantor, "Peran Bimbingan Dan Konseling Islami Untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia", *Jurnal Keguruan Ilmu Pendidikan*, Universitas Muria Kudus, Vol II, No. 2, 2014, hal. 4



Ini berarti bahwa orang akan berada di jalur untuk tumbuh dan mengurangi atau meminimalkan peluang mereka untuk mendapat masalah.<sup>24</sup>

e) Unsur-unsur Konseling Islam

Konseling Islam memiliki beberapa elemen yang saling terkait, seperti, konselor, Konseli dan masalah yang dihadapi. Yaitu:

1) Konselor

Konselor atau pembimbing merupakan subyek terpenting didalam proses konseling, seorang konselor adalah atau pembimbing merupakan subyek terpenting didalam bimbingan dan konseling islam. Konselor adalah orang yang memiliki keahlian di bidang bimbingan dan nasehat, serta memiliki pengetahuan Islam yang baik, memiliki visi yang luas untuk tidak hanya melihat masalah dari satu sisi dan dapat memecahkan masalah dengan baik.

Adapun syarat-syarat seorang konselor adalah:

- (a) Memiliki kualitas yang baik.
- (b) Bertakwa dengan nama Allah
- (c) Sabar.
- (d) Tidak emosi

---

<sup>24</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), hal. 35-37

- (e) Komunikasi yang baik.<sup>25</sup>
- 2) Konseli

Konseli merupakan individu yang memiliki masalah jasmani dan rohani yang mengalami kesulitan untuk menyelesaikan sendiri atau yang butuh bantuan orang lain. Seorang konseli disebut orang yang butuh ditolong, yaitu seseorang yang membutuhkan perhatian dalam menghadapi kesulitan.<sup>26</sup>

Kartini Kartono telah mengidentifikasi persyaratan sikap dan sifat yang harus dipenuhi untuk menjadi seorang konseli, yaitu:

- (a) Terbuka

Konseli harus berpikiran terbuka sehingga selama proses konseling, seorang konselor dapat membantu proses itu. Keterbukaan ini juga akan membantu konselor menemukan solusi yang tepat atas permasalahan yang dihadapi konseli.

- (b) Sikap Percaya

Agar proses konseling berjalan dengan lancar, seorang konseli perlu percaya diri pada konselor. Ini juga berarti bahwa mereka yang mencari

---

<sup>25</sup> Elfi Muawwanah, *Bimbingan dan Konseling Islam Sekolah Dasar*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal.142

<sup>26</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2005) hal. 51

nasihat harus yakin bahwa konselor akan benar-benar bersedia membantu dan tidak mengungkapkan rahasia kepada orang lain. Yang artinya seorang konseli harus percaya bahwasanya konselor benar-benar bersedia membantu dan tidak mengungkapkan rahasia kepada orang lain.

(d) Bersikap jujur

Agar solusi yang diberikan efektif. Jadi, diharapkan konseli harus jujur dalam menyampaikan masalah dan data yang dihadapinya.

(e) Bertanggung jawab

Konseli harus bertanggung jawab atas masalahnya juga perlu berpartisipasi aktif dan berkontribusi pada konseling.<sup>27</sup>

3) Masalah

W. S. Winkel menyatakan bahwa masalah merupakan hal-hal yang menghambat, menghalangi, dan mempersulit upaya untuk menggapai dalam segala hal. Jenis hambatan atau rintangan tertentu,

---

<sup>27</sup> Kartini Kartono, *Bimbingan Konseling dan Dasar-dasar Pelaksanaannya*, (Jakarta: CV, Rajawali 1985), hal. 47-49

misalnya, gangguan eksternal, tantangan yang ditimbulkan oleh keadaan hidup.<sup>28</sup>

Didalam buku Aswadi Menurut H.M Arifin ada berbagai jenis masalah yang dihadapi oleh seseorang atau kelompok yang membutuhkan konseling islam, sebagai berikut:

- (a) Masalah pernikahan.
- (b) Masalah stres mental atau saraf.
- (c) Masalah perilaku sosial.
- (d) Masalah alkohol yang bermasalah.
- (e) Masalah ditemukan, tetapi tidak dinyatakan dengan jelas dan membutuhkan bantuan khusus.<sup>29</sup>

Berdasarkan uraian di atas, masalah yang ditangani oleh konselor adalah masalah psikologis ringan yang berhubungan langsung dengan kehidupan sehari-hari.

- f) Prinsip-Prinsip Bimbingan dan Konseling Islam
  - 1) Manusia adalah hamba Allah dan harus menyembah-Nya sepanjang hidupnya. Oleh karena itu, dalam membimbing manusia harus diingatkan bahwa agar segala aktivitasnya mengandung makna ibadah, mereka harus mencari keridhaan Allah di jalan Allah.

---

<sup>28</sup> W.S Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan di Sekolah Menengah*, (Jakarta: Gramedia, 1989), hal. 56

<sup>29</sup> H.M. Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta: Golden Terayon Press, 1982), hal. 82

- 2) Bagi individu, pengarahan pribadi secara bertahap individu dapat mengorientasikan diri, pedoman utama adalah ajaran agama, sehingga dalam pengajaran individu harus didukung agar secara bertahap mampu memahami dan mengamalkan ajaran dengan benar.
- 3) Manusia di dunia ini tidak ada dengan sendirinya, tetapi ada yang menciptakannya, yaitu Allah SWT. Hukum atau peraturan Allah (sunnatullah) harus selalu berlaku bagi seluruh umat manusia. Oleh karena itu, setiap orang harus ikhlas menerima aturan Tuhan.<sup>30</sup>

g) Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

1) Identifikasi Masalah/Kasus

Langkah ini membantu mengidentifikasi kasus dan gejala yang terjadi. Pada fase ini konselor mencatat kasus-kasus yang memerlukan konseling dan memilih kasus mana yang akan mendapat konseling terlebih dahulu.

2) Diagnosa

Langkah ini membantu mengidentifikasi kasus dan gejala yang terjadi. Pada fase ini konselor mencatat

---

<sup>30</sup> Gudnanto, "Peran Bimbingan Dan Konseling Islami Untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia," *Jurnal Keguruan Ilmu Pendidikan*, Universitas Muria Kudus, Vol II, No. 2, 2014, hal. 3

kasus-kasus yang memerlukan konseling dan memilih kasus mana yang akan mendapat konseling terlebih dahulu.

### 3) Prognosa

Tujuan dari langkah ini adalah untuk menentukan berdasarkan hasil dari langkah prognosa. Jenis dukungan atau terapi yang akan digunakan untuk mengobati gejala tertentu.

### 4) Terapi

Tahap terapeutik ini adalah salah satu yang menetapkan. Periode ini dilakukan seperti yang ditentukan dalam prognosa.

### 5) *Evaluasi dan follow up*

Tahap ini memiliki tujuan dalam mengetahui dan menilai sejauh mana langkah pengobatan telah dicapai. Kemajuan lebih lanjut diamati selama periode waktu yang lebih lama selama tindak lanjut atau langkah-langkah tindak lanjut.<sup>31</sup>

## 2. **Therapy Husnudzon**

### a) Pengertian Terapi *Husnudzon*

Husnudzon mengandung unsur dua kata yaitu *husn*, yang berarti baik, dan *zan*, yang

---

<sup>31</sup> Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV, Ilmu, 1975), hal. 104-106

berarti memikirkan sesuatu.<sup>32</sup> Jadi, *Husnudzon* bisa berarti prasangka baik. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terapi *Husnudzon* adalah obat alami untuk gangguan mental dan psikologis melalui metode psikologis. yang dapat mengubah pola pikir individu dan menghilangkan prasangka dan emosi lainnya. Menurut Pinandito, *husnudzon* merupakan landasan dasar untuk berpikir positif tentang setiap peristiwa yang dialami orang.<sup>33</sup>

Didalam surah Ad-Dhuha ayat 3:

قُلْ وَمَا رَبُّكَ وَدَعَاكَ مَا

Artinya: “Tuhanmu tidak meninggalkan engkau (Muhammad) dan tidak (pula) membencimu”.<sup>34</sup>

Dapat dimengerti bahwa Allah melarang makhluknya untuk memiliki pikiran yang tidak baik. Ayat ini juga dijadikan sebagai dasar untuk memiliki pemahaman yang positif ketika menghadapi masalah dan untuk memiliki keyakinan bahwa Allah selalu bersama hamba-Nya dan membantu siapapun.

---

<sup>32</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, (Jakarta : PT Mahmud Yunus wa Dzuriyyah, 2010), hal. 105

<sup>33</sup> Satrio Pinandito, *Husnuzan dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup Kiat-Kiat Praktis Berpikir Positif Menyiasati Persoalan Hidup*, (Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo, 2011), hal. 13

<sup>34</sup> Al-Qur'an, *Ad-Dhuha* : 3

Dilihat dari uraian di atas, *husnudzon* memiliki makna yang baik, terutama pikiran yang baik terhadap semua peraturan Allah SWT agar manusia selalu dapat berpikir positif ketika mendapatkan kesenangan dan kesusahan dalam hidup.

Hai ini berhubung dengan berpikir positif. Berpikir positif adalah kemampuan untuk berpikir tanpa komplikasi, kebencian, prasangka, dan emosi lainnya.<sup>35</sup> Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Husnudzon* memiliki arti yang sama dengan berpikir positif.

b) Macam-Macam *Husnudzon*

Ibnu Taimiyah mengatakan bahwasanya orang *husnudzon* memiliki perilaku taatan kepada Allah. Hasan al-Bashri menambahkan bahwa individu yang *husnudzon* harus selalu memperbaiki perilakunya dan amal ibadahnya.

1) Berdasarkan objek, *husnudzon* dapat dibagi menjadi 4, yaitu:

(a) *Husnudzon* kepada Allah

(b) Percaya kepada Allah, ajukan semua persoalan, *ridha* dengan *qada* dan *qadar*-Nya, selalu mengikuti pada kehendak-Nya.

---

<sup>35</sup> Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, "Validasi Islamic Positive Thinking Scale (Ipts) Berbasis Kriteria Eksternal," *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4 No. 1 (2017), hal. 56



- (c) Terima kasih atas segala nikmat Allah dan jangan mengeluh tentang cobaan yang diberikan.
- 2) *Husnudzon* terhadap Rasulullah:
- (a) Mengikuti segala sesuatu yang dibawa Rasulullah, mengikuti akhlak Rasulullah, meyakini bahwa syariat yang dibawa Rasul bersumber dari hakikat kemanusiaan, kecintaan kepada Rasul melebihi cinta kepada keluarga maupun diri sendiri, bersedia korban jiwa dan harta demi menolong syariat, menghidupkan sunnah dan mengimaninya sebagai petunjuk.
- (b) Setidaknya percayalah, seperti kebanyakan kepercayaan orang awam.
- 3) *Husnudzon* terhadap orang-orang shaleh:
- (a) Pegang rantai kasih sayang, pelihara rasa cinta, hormati mereka dan selalu ikuti mereka (orang-orang yang bertaqwa/orang-orang shaleh).
- (b) Meninggalkan *i'tiradh* atau tidak menyangkal terhadap mereka dan tidak membandingkan kejahatan kepada mereka.
- 4) *Husnudzon* terhadap semua orang Islam
- (a) Selalu memberikan rasa kasih sayang, mencurahkan segenap perhatian, memandang dengan kerelaan, dan saling memaafkan.

(b) Tidak saling menyakiti.<sup>36</sup>

Dari uraian di atas, menjadi jelas bahwa tanda-tanda orang yang taat di hadapan Allah SWT didasarkan pada perbuatan dan mengikutinya. Secara umum, *husnudzon* ditujukan tidak hanya kepada Allah, tetapi juga kepada para rasul, *aulia*, dan seluruh umat Islam dalam bentuk *husnudzon*.

c) Strategi *Husnudzon*

1) Strategi Teladan

Didalam Surah Al-Ahzab ayat 21 Allah berfirman:

لَمَنْ حَسَنَةٌ أَسْوَةٌ اللَّهُ رَسُولٍ فِي لَكُمْ كَانَ لَقَدْ  
كَثِيرًا اللَّهُ وَذَكَرَ الْآخِرَ وَالْيَوْمَ اللَّهُ يَرْجُوا كَانَ

Artinya: “*Sungguh, telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat dan yang banyak mengingat Allah*”.<sup>37</sup>

Meski di luar konteks, Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa bagian ini berisi kewajiban atau nasihat untuk meneladani Nabi. Karena Tuhan menciptakan pribadi

---

<sup>36</sup>Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, “Validasi Islamic Positive Thinking Scale (Ipts) Berbasis Kriteria Eksternal,” *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4 No. 1 (2017), hal. 71-73

<sup>37</sup> al-Qur’an, *Al-Ahzab* : 21

yang hebat untuk menjadi teladan bagi seluruh umat manusia. Hukum Al-Qurtubi mengatakan bahwa menjadi teladan dalam urusan agama adalah wajib apalagi dalam urusan duniawi.<sup>38</sup>

Dalam psikologi Model ini termasuk dalam teknik yang disajikan dalam teori behavior. Berdasarkan ini, seseorang akan belajar dari orang lain tentang aspek negatif dan positif dari individu lain. Keuntungannya adalah orang tersebut tidak takut dengan individu didepannya.<sup>39</sup>

Strategi keteladanan berkaitannya dengan penggunaan pandangan, keyakinan, dan nilai-nilai yang terkandung dalam diri seseorang yang dianggap sebagai figur yang baik dalam bidang tertentu. Ketika individu menghadapi masalah di bidang yang sama, individu tersebut akan bertindak seperti orang yang ditiru.

## 2) Strategi Orang Lain

Strategi ini membantu individu melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain. Akibatnya, individu dapat lebih adaptif dalam memecahkan masalah dan kemudian mengubahnya menjadi positif. Ini biasanya

---

<sup>38</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, (Jakarta : Lentera Hati, 2007), hal. 243

<sup>39</sup> Hartono dan Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta : Kencana, 2014), hal. 130

dilakukan untuk memahami alasan perilaku yang dialami orang lain itu. Strategi ini juga dapat diterapkan pada permainan yang memungkinkan seseorang menerima umpan balik atas perilakunya.<sup>40</sup>

### 3) Strategi Mengubah Konsentrasi

Ketika seorang individu berfokus pada sesuatu, ia harus datang dengan tujuan yang berbeda sebagai gantinya. Pikiran manusia tidak dapat menghapus suatu pengalaman, tetapi dapat menggantikan satu pengalaman dengan pengalaman lainnya. Strategi pergeseran fokus adalah serangkaian pertanyaan yang secara tidak sadar kita gunakan ketika menghadapi suatu masalah. Strategi ini mirip dengan penilaian diri pengalaman hidup. Jika ulasannya negatif, seseorang akan memiliki sikap negatif. Sebaliknya jika penilaian diri positif maka hasilnya positif.

### 4) Strategi Redefinisi

Individu dapat berubah pikiran yang tidak sesuai dengan kebutuhan sendiri, seperti pada ungkapan “kita bisa jika kita mau”. Ungkapan tersebut menjadi opini dan motto hidup setiap individu yang berpikiran positif. Memahami keadaan pikiran akan

---

<sup>40</sup> Gantika Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2011), hal. 130

membantu siapa pun menyadari bahwa setiap reaksi dan interpretasi mereka untuk memahami situasi yang mereka hadapi adalah hasil dari pembelajaran masa lalu. Dengan cara ini, keadaan pikiran dapat ditingkatkan atau bahkan diubah.<sup>41</sup>

Orang bijak adalah orang yang mengerti dirinya sendiri. Sedangkan sebaliknya orang bodoh adalah seseorang yang tidak mengenal dirinya sendiri. Mendefinisikan ulang mengubah pikiran seseorang yang menilai mereka memiliki sejumlah kelemahan dan kekurangan yang membuat mereka tidak sadar terhadap kekuatan yang membuat mereka tidak menyukai diri mereka sendiri. Akibatnya, harga diri mereka menurun, begitu pula kepercayaan diri. Definisi pun berubah dari kelemahan menjadi kekuatan.

d) Manfaat *berhusnudzon*

Menurut Rohman, ada beberapa pelajaran yang bisa dipetik dari perilaku *husnudzon*, antara lain:

- 1) Ketahuilah bahwa segala sesuatu di bumi bekerja sesuai dengan aturan dan ketetapan Allah.
- 2) Sehingga manusia semakin mendekati diri kepada Allah SWT yang memiliki kehendak

---

<sup>41</sup> Sudaryono, *Mindset Revolution To Becoming A Champion*, (Jakarta: Lentera Ilmu Cendikia, 2015), hal. 120

dan kekuasaan yang nyata, memiliki keadilan dan memberikan kasih sayang kepada makhluknya.

- 3) Memiliki sikap yang amanah karena sadar bahwasanya manusia itu hanya bisa berusaha dan berdoa sedangkan hasilnya di atur oleh Allah SWT yang merupakan pencipta dan pengatur kehidupan manusia.
- 4) Hidup akan menjadi damai, pikiran tenang karena percaya segala hal yang terjadi adalah Allah yang berkehendak.<sup>42</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat menyimpulkan bahwa dengan *berhusnudzon* akan membawa banyak manfaat baik di dunia ini maupun diakhirat. Di dalamnya, individu akan merasakan kedamaian dan ketenangan dunia, dicintai banyak orang, penuh kebahagiaan, mencerahkan kubur, dan meningkatkan status Anda.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan membiasakan *husnudzon*, banyak manfaat yang akan diperoleh baik di dunia ini maupun di masa yang akan datang. Diantaranya, merasakan kedamaian dan ketenangan hidup di dunia ini, dicintai banyak orang, dilimpahi kebahagiaan, dimudahkan kuburnya, mengangkat derajatnya, dan lain-lain.

---

<sup>42</sup> Roli Abdul Rohman, *Menjaga Akidah dan Akhlak*, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009), hal. 88-89

e) Langkah-langkah Terapi *Husnudzon*

Berikut adalah langkah-langkah terapi *Husnudzon*:

1) *Berhusnudzon* terhadap Diri Sendiri

Kesadaran diri pribadi sangat penting dalam kehidupan ini agar individu dapat mengembangkan motivasi diri dan pengetahuan tanpa membebani diri individu. Ganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih rasional dan fokus pada pikiran positif.

2) *Berhusnudzon* terhadap Orang Lain

Berpikir positif dengan melihat orang lain dari sisi positifnya dan menerima sisi negatif untuk dijadikan pembelajaran hidup.

3) *Berhusnudzon* terhadap Waktu

Waktu adalah sesuatu yang akan dipelajari bukan dari apa yang telah terjadi tetapi dari apa yang telah dilakukan. Waktu dalam hal ini adalah masa lalu, sekarang dan masa depan, dalam hal ini seseorang dapat belajar dari masa lalu, memperbaikinya di masa sekarang dan menghadapi masa depan.

4) Menjadi Tuan dari Hati dan Pikiran

Ide positif ini memperkuat masalah yang dihadapi dengan pilihan. Ketika individu membuat pilihan, mereka pasti akan

merasa nyaman dan tidak nyaman. Oleh karena itu, untuk membuat pilihan yang baik, individu harus berpikir positif.

#### 5) Memahami Makna Puas dan Bahagia

Kebahagiaan adalah pilihan dan setiap orang berhak merasakannya, sehingga individu harus membiarkan pikiran positif menghiasi hidupnya. Pada dasarnya, orang yang berpikir positif adalah orang yang bahagia.<sup>43</sup>

### 3. Percaya Diri

#### a) Pengertian Percaya Diri

Percaya diri adalah salah satu aspek terpenting dari kepribadian. Tanpa kepercayaan, seseorang akan mendapat masalah. Rasa percaya diri adalah kualitas manusia yang paling berharga dalam kehidupan sosial. Melalui iman, seseorang dapat memaksimalkan potensinya.<sup>44</sup>

Konsep kepercayaan diri pada dasarnya adalah keyakinan bahwa individu dapat menjalani hidup, mempertimbangkan pilihan, dan memutuskan sendiri bahwa individu mampu melakukan sesuatu. Maksudnya rasa percaya diri hanya akan berkembang ketika seseorang

---

<sup>43</sup> Cahyo Satria Wijayati, *Think Positive, Feel Positive & Get Positive Life*, (Yogyakarta: Second Hope, 2011), hlm 82-89

<sup>44</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Arr-Ruzz Media, 2017), hal. 33



melakukan apa yang mampu mereka lakukan dan orang tersebut dapat melakukannya dengan percaya diri tanpa pengaruh lain.

Keyakinan terhadap konsep Al-Qur'an erat kaitannya dengan keyakinan. Semakin tinggi harga diri seseorang maka semakin tinggi pula harga diri orang tersebut. Al-Qur'an mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah perasaan nyaman, damai, bebas dari kesedihan, ketakutan dan ketakutan. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Fushilat ayat 30:

لِيَهُمْ عَزْلٌ نَنْتَدَّ اسْتَقَامُوا ثُمَّ اللَّهُ رَبُّنَا قَالُوا الَّذِينَ إِنَّ  
الَّتِي نَتَقَالَجْ وَأَبْشِرُوا تَحْزَنُوا وَلَا تَخَافُوا إِلَّا الْمَلَائِكَةَ  
تُوعِدُونَ كُنتُمْ

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang yang berkata, "Allah SWT kami adalah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu."*<sup>45</sup>

Ayat-ayat di atas menunjukkan bahwa orang-orang yang beriman kepada Al-Qur'an adalah orang-orang yang tidak gentar, sedih, dan

---

<sup>45</sup> Al-Qur'an, *Fushilat* : 30

tidak gentar, dan mereka adalah orang-orang yang beriman dan istikomah. Kepercayaan diri individu tidak selalu sama. Pada titik tertentu, seseorang mungkin merasa nyaman atau tidak. Ada situasi di mana individu merasa nyaman dan ada situasi di mana mereka tidak merasa nyaman.

Al-Qur'an sebagai referensi pertama juga secara tegas menekankan untuk menunjukkan keyakinan dalam berbagai ayat, seperti Q.S Ali Imran ayat 139.

ثُمَّ كُنْ إِنَّ الْأَعْلُونَ وَأَنْتُمْ تَحْزَنُونَ وَلَا وَأَنْتُمْ تَحْزَنُونَ وَلَا وَأَنْتُمْ تَحْزَنُونَ وَلَا  
مُؤْمِنِينَ

Artinya: *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang kamu orang- yang paling tinggi (derajatnya), jika orang yang beriman.*<sup>46</sup>

Ayat di atas dapat dikategorikan sebagai ayat yang berbicara tentang masalah kepercayaan diri karena mengacu pada sifat dan sikap orang beriman yang memiliki nilai-nilai positif tentang diri dan keyakinannya yang kuat.

Menurut Anita Lie, kehidupan keluarga yang hangat dan hubungan keluarga yang akrab akan membawa rasa aman. Selain itu, rasa aman ini memungkinkan anak memperoleh modal dasar rasa percaya diri. Dengan rasa percaya diri,

---

<sup>46</sup> al-Qur'an, *Ali Imran* : 139

anak akan bertumbuh dalam pengalaman dan kemampuan dan akhirnya menjadi pribadi yang sehat dan mandiri.<sup>47</sup>

b) Jenis-jenis Percaya Percaya Diri

Menurut Angelin ada 3 jenis percaya diri:

1) Kepercayaan diri tingkah laku

Kepercayaan perilaku adalah keyakinan akan kemampuan untuk mengambil tindakan, melakukan tugas, dan bahkan melakukan tugas sederhana bagi individu yang ingin mencapai sesuatu.

2) Kepercayaan diri emosional

Kepercayaan diri emosional merupakan yang dibutuhkan untuk menjadi percaya diri dan mampu menangani semua aspek emosi.

3) Kepercayaan diri spiritual

Keyakinan spiritual adalah keyakinan pribadi bahwa semua kehidupan memiliki tujuan positif dan bahwa semua keberadaan memiliki makna.<sup>48</sup>

Pendapat lain Lindefield dalam Kamil mengemukakan bahwa ada dua jenis kepercayaan diri.

---

<sup>47</sup> Anita Lie, *101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak*, (Jakarta: Gramedia, 2003), hal 5

<sup>48</sup> Angelis, B. D. *Confidence :Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 2005), hal. 58

1) Kepercayaan diri batin

Cinta diri, memahami diri, memiliki pikiran yang positif dan tujuan yang jelas.

2) Kepercayaan diri lahir

Untuk memberikan kesan pribadi kepada dunia luar, seseorang perlu mengembangkan keterampilan dalam empat bidang yang berkaitan dengan kepercayaan diri: komunikasi, penegasan diri, ekspresi diri, dan kontrol emosi.<sup>49</sup>

c) Manfaat Percaya Diri

1) Hidup Lebih Berkualitas

Dengan percaya diri, individu akan menjadi semakin berkualitas, karena dengan percaya diri, individu akan selalu melakukan hal-hal positif, yang dapat membawa manfaat bagi orang lain dan membuat kehidupan orang-orang di sekitarnya menjadi lebih berkualitas.

2) Membuka Pintu Kesuksesan

Individu selalu melakukan yang terbaik untuk mencapai apa yang mereka inginkan, sehingga pintu kesuksesan terbuka dengan percaya diri. Individu niscaya selalu berusaha untuk menentukan apakah yang telah dilakukan gagal atau berhasil. Dengan selalu

---

<sup>49</sup> E Kamil, *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. (Jakarta: Arcan,1997), hal. 45

berusaha tanpa ragu dan terus sukses di masa depan..

3) Hidup Lebih Santai

Memiliki rasa percaya diri, individu akan merasa hidupnya lebih nyaman dan tentram karena individu tidak takut atau malu ketika menghadapi kesulitan, sehingga kehidupannya akan lebih baik kedepannya, merasa ringan, lebih karena tidak ada lagi beban. untuk kehidupannya di masa depan.

4) Jauh Dari Rasa Khawatir

Dengan percaya diri, individu akan merasa percaya diri dalam setiap langkahnya dan akan menjalani hidupnya dengan maksimal apapun yang terjadi dalam hidupnya. Sehingga individu selalu berpikir positif untuk menjalani hidupnya dan tidak memiliki rasa khawatir.

5) Menambah Semangat dalam Berusaha

Dengan percaya diri, seorang individu memahami seberapa keras dia telah bekerja, dan lebih antusias melakukan semua aktivitas yang dia lakukan. Individu dapat dengan mudah mendapatkan apa yang mereka inginkan jika mereka mau mencobanya.

d) Tujuan Percaya Diri

Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidup. Ini karena mereka memiliki pemahaman yang jelas tentang mengapa mereka mengambil

tindakan tertentu dan mengetahui hasil yang diharapkan. Penguat rasa percaya diri ini adalah:

- 1) Bebas melakukan apa saja selama itu termasuk hal-hal yang wajar
- 2) Tidak takut menghadapi tantangan individu terbiasa menetapkan sendiri tujuan yang dapat dicapai, dan individu tidak selalu harus bergantung pada orang lain untuk melakukan aktivitasnya.
- 3) Memiliki lebih banyak energi dan antusiasme karena termotivasi.
- 4) Lebih rajin karena individu menyadari bahwa langkah kecil dan terkadang membosankan pun memiliki tujuan.
- 5) Belajar untuk menilai diri sendiri karena individu dapat melihat kemajuannya terhadap tujuan yang sudah ditetapkan.
- 6) Sangat mudah untuk membuat keputusan karena individu tahu apa yang diinginkan dan apa yang dibutuhkan dari hasilnya.<sup>50</sup>

e) Ciri-Ciri Percaya Diri

Menurut Lauster, orang yang memiliki rasa percaya diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Keyakinan pada kemampuan seseorang, yaitu sikap positif individu terhadap dirinya sendiri yang menurutnya sepenuhnya memahami apa yang dilakukannya.

---

<sup>50</sup> Gael Lindenfield, *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*, (Jakarta: Arcan,1994), hal. 4

- 2) Optimis, yaitu sikap positif individu yang selalu memiliki visi yang baik tentang segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya, harapan dan kemampuannya.
- 3) Secara obyektif, yaitu melihat masalah dan segala sesuatu menurut kebenaran, bukan diri sendiri.
- 4) Bertanggung jawab, yaitu kesediaan individu untuk bertanggung jawab atas semua yang telah menjadi konsekuensi.
- 5) Rasional dan realistis, yaitu menganalisis terlebih dahulu terhadap suatu masalah atau kejadian menggunakan pikiran yang mampu di terima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.<sup>51</sup>
- 6) lebih mandiri, kurang bergantung pada orang lain.
- 7) Mampu mengambil tanggung jawab yang diberikan.
- 8) Tidak mudah putus asa.
- 9) Mampu menghargai diri sendiri dan usaha sendiri.
- 10) Kemampuan untuk menerima tantangan dan tugas baru.

Enung Fatimah menjelaskan ciri-ciri percaya diri sebagai berikut:

- 1) Individu percaya akan kemampuan atau kompetensi dirinya, sehingga tidak

---

<sup>51</sup> Peter Lauster, *Tes Kepribadian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), hal. 12-13

- mebutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat dari orang lain.
- 2) Tidak terdorong untuk menunjukkan atau mengubah sikap dan tingkah laku demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
  - 3) Berani menerima dalam menghadapi penolakan orang lain, dan berani menjadi diri sendiri.
  - 4) memiliki pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil).
  - 5) Mengendalikan diri berarti melihat keberhasilan atau kegagalan tergantung pada usaha sendiri, tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan, dan tidak mengandalkan atau mengharapkan bantuan dari orang lain.
  - 6) Memandang diri sendiri dengan cara pandang yang positif.
  - 7) Miliki harapan nyata untuk diri sendiri dan dapat melihat aspek positif dan apa yang terjadi, bahkan ketika harapan itu terpenuhi.<sup>52</sup>
  - 8) Memiliki emosi yang stabil.
  - 9) Mudah berkomunikasi dan membantu orang lain.

#### **4. Remaja**

##### a) Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa pengalihan personal biologis, psikologis, sosiologis dan ekonomi. Masa remaja adalah masa yang paling penting, dengan peralihan dari masa kanak-

---

<sup>52</sup> Santrock, W. John. *Perkembangan Anak: Edisi Kesebelas: Jilid 2*. (Jakarta: Erlangga. 2007), hal 355



kanak ke masa dewasa. Di titik ini, individu dapat membuat pilihan mereka sendiri dibandingkan dengan usia mereka sebelumnya.<sup>53</sup>

WHO (*World Health Organization*) 1994 Masa remaja adalah masa perkembangan dari usia di mana setiap individu menunjukkan tanda-tanda pertama seksualitas hingga mencapai kematangan seksual. Individu mengalami pola perkembangan psikoseksual dan diskriminasi dari masa kanak-kanak hingga dewasa, yang merupakan keadaan yang relatif mandiri.<sup>54</sup>

b) Perkembangan Remaja

Menurut Sarlito terdapat 3 tahapan perkembangan Pada Seorang Remaja, yaitu:

1) Remaja Awal

Seorang remaja pada tahap ini individu masih terheran-heran dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang datang dengan perubahan tersebut. Mereka menghasilkan pemikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah bersemangat.

2) Remaja Madya

---

<sup>53</sup> Zahrotun Nihayah dkk. *Psikologi Perkembangan: Tinjauan Psikologi Barat dan Islam*, (Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Jakarta Press, 2006), hal. 105-106

<sup>54</sup> Sarwono Sarlito W. *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT.Grafindo, 2004), hal. 9

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman, ada baiknya memiliki banyak teman seperti dirinya. Ada kecenderungan untuk mencintai diri sendiri, mencintai teman yang memiliki karakteristik serupa dengan dirinya. Apalagi individu tersebut dalam keadaan bingung karena tidak tahu harus memilih yang mana, peka atau acuh, di tengah keramaian atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan lain-lain.

### 3) Remaja Akhir

Di fase ini adalah fase yang kuat menuju fase dewasa dengan tercapainya 5 hal sebagai berikut:

- (a) Meningkatkan minat pada fungsi kecerdasan
- (b) Ego dalam mencari peluang dan pengalaman baru.
- (c) Pembentukan identitas
- (d) Egois (mementingkan diri sendiri).<sup>55</sup>

### c) Ciri-ciri Remaja

#### 1) Masa Remaja Sebagai Periode Yang Penting

Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya

---

<sup>55</sup> Sarwono Sarlito Wirawan, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1994), hal. 24-25

perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

## 2) Masa Remaja Sebagai Periode Peralihan

Pada tahap ini, remaja bukan lagi anak-anak dan bukan orang dewasa jika remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Remaja Ketika mencoba berperilaku seperti orang dewasa, remaja sering dituduh terlalu tinggi, dan dimarahi karena berusaha berperilaku seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

## 3) Masa Remaja Sebagai Periode Perubahan

Laju perubahan sikap dan perilaku pada masa remaja sejajar dengan laju perubahan fisik. Selama masa remaja awal, ketika perubahan fisik berlangsung cepat, perubahan perilaku dan sikap juga cepat. Jika perubahan fisik berkurang, begitu pula perubahan sikap dan perilaku.

## 4) Remaja Sebagai Usia Bermasalah

Setiap periode perkembangan remaja mempunyai masalahnya sendiri-sendiri namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh laki-laki maupun perempuan. Remaja yang tidak mampu memecahkan masalah sendiri diakibatkan karena tidak yakin dengan cara penyelesaian sendiri akhirnya menyelesaikan masalah tidak sesuai dengan harapannya.

5) Masa Remaja Sebagai Masa Mencari Identitas

ada masa remaja awal, adaptasi kelompok tetap penting bagi anak laki-laki dan anak perempuan. perlahan mereka mulai rindu identitas diri dan tidak puas dengan teman-teman dalam segala hal. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami "krisis identitas" atau masalah-masalah identitas-ego Pada Seorang Remaja

6) Masa Remaja Sebagai Usia Yang Menimbulkan Ketakutan

Stereotip budaya adalah remaja yang tidak dapat diandalkan ingin melakukan apa yang ingin mereka lakukan atau "apa yang ingin mereka lakukan" dan cenderung berperilaku destruktif takut akan tanggung jawab tanggung jawab Dan acuh tak acuh terhadap perilaku remaja normal.

## 7) Masa Remaja Sebagai Ambang Masa Dewasa

Masa remaja cenderung memandangi kehidupan melalui kaca mata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.<sup>56</sup>

### d) Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan masa remaja dikutip dari *Havighurst*, sebagai berikut:

- 1) Membangun hubungan baru dan lebih dewasa dengan sesama pria dan wanita.
- 2) Menjangkau peran sosial pria dan wanita.
- 3) Terima kondisi fisiknya dan gunakan tubuhnya secara efektif.
- 4) Mengharapkan dan mencapai perilaku yang bertanggung jawab secara sosial.

---

<sup>56</sup> Hurlock, E.B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta:Erlangga, 1993) hal. 221

- 5) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya
- 6) Mempersiapkan karir bisnis
- 7) Mempersiapkan pernikahan dan keluarga.<sup>57</sup>

## **B. Konesling Islam Dengan Terapi *Husnudzon* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Remaja**

Konseling Islam adalah sebuah proses yang diberikan bantuan. Artinya konselor memberikan bantuan kepada konseli untuk hidup sesuai dengan aturan dan ketentuan Allah SWT. Seperti, hidup menurut ketentuan Allah dan berkewajiban mengabdikan kepada-Nya, sadar bahwa dirinya adalah makhluk Allah dan mengharapkan manusia hidup sesuai tuntunan Allah SWT.

Konseling Islami menggunakan banyak terapi, termasuk terapi *husnudzon* yang berhubungan dengan berpikir positif. Ini adalah kemampuan untuk memikirkan seseorang yang bebas dari kerumitan, kebencian, prasangka, dan banyak emosi lainnya.

Terapi *Husnudzon* merupakan terapi psikologis dari gangguan mental dan mental alami yang dapat dihilangkan dari prasangka dan emosi lainnya dengan mengubah cara berpikir setiap individu. Ketika seseorang berniat untuk melakukan terapi *husnudzon*, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk memaksimalkan keberhasilannya.

---

<sup>57</sup> Khamim Zarkasih Putro, "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja", *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, Vol. 17 No. 1, (2017), hal. 31

Terapi *husnudzon* merupakan pengobatan penyakit jiwa yang dapat menghilangkan prasangka dan emosi lainnya dengan mengubah pola pikir setiap individu. *Husnudzon* kepada Allah adalah kunci utama yang harus dimiliki setiap orang. Karena jika orang tersebut *Husnudzon* kepada Allah, pikiran positif terus berinteraksi dengan diri sendiri dan orang lain.

Dari kisah seorang remaja yang bernama Renya memiliki gejala-gejala seperti kurangnya percaya diri, Hal ini diakibatkan karena kurangnya penyesuaian diri konseli terhadap lingkungan sosial di kos. Ketika bertemu dengan teman kos yang tidak terlalu dekat konseli akan lebih memilih diam dan bicara apabila ditanya. Konseli mengatakan sebenarnya dirinya itu adalah seorang yang heboh jika bersama teman dekatnya. Konseli lebih sering menghabiskan waktu sendiri atau Bersama orang terdekatnya. Konseli juga mengatakan bahwa dirinya itu cepat tersinggung seperti ketika lagi becanda, apabila kata-kata yang menurut konseli menyakiti hati, itu akan membuat konseli mengambil kesimpulan bahwa orang tersebut tidak menyukainya.

Dengan menerapkan terapi *husnudzon* diharapkan dapat meningkatkan percaya diri yang ada dalam diri konseli dan hal tersebut dapat mengganggu mental konseli. Perkembangan terkini dalam dunia kesehatan menemukan cara-cara baru untuk menghadapi masalah kesehatan mental ,salah satunya adalah terapi *husnudzon* untuk menangani kasus kurang percaya diri dan harus selalu berfikir positif.

Peneliti mencoba menerapkan terapi *husnudzon* Pada Seorang Remaja 20 Tahun yang memiliki rasa percaya diri yang kurang yang diakibatkan oleh pikiran-pikiran negatifnya. Konseli tersebut memutuskan untuk tidak melakukan interaksi dengan lingkungan sosial, bergaul dengan teman-teman kos dikarenakan konseli tidak percaya diri sehingga hal tersebut berdampak pada kesehatan mentalnya.

### C. Penelitian Terdahulu

1. Dewi Mitha Mauliddhah Hanum, “Konsesling Islam Dengan Terapi Rational Emotive Behaviour Untuk Meningkatkan Self Confidence Pada Siswa Introvert Di Sma Khadijah Surabaya” (Skripsi Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019).
  - a) **Persamaan:** sama-sama meneliti mengenai peningkatan percaya diri
  - b) **Perbedaan:** Penelitian terdahulu memfokuskan permasalahan penelitanya dalam meningkatkan *Self Confidence* pada siswa SMA. Sedangkan penelitian yang akan saya lakukan itu memfokuskan permasalahannya dalam meningkatkan percaya diri remaja. Penelitian ini juga menggunakan terapi REBT sedangkan saya menggunakan terapi *Husnudzon*.
2. Novi Kartika Sari, S.Pd.I, “Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy Berbasis Husnuzhan Guna Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Man 1 Madiun” (Skripsi Mahasiswa Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017).



- a) **Persamaan:** Sama-sama meneliti mengenai meningkatkan percaya diri menggunakan terapi husnudzon.
  - b) **Perbedaan:** Penelitian terdahulu memfokuskan permasalahan penelitinya dalam meningkatkan Percaya Diri pada siswa SMA Kelas X. Sedangkan penelitian yang akan saya lakukan memfokuskan permasalahannya dalam meningkatkan percaya diri Pada Seorang Remaja. Penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif dan konseling kelompok. Sedangkan penelitian saya dilakukan menggunakan penelitian kualitatif.
3. Yurita Tiro, “Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Menggunakan Pendekatan Rational–Emotive Behavior Therapy (Rebt) Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas X Smk Bm Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2019” (Skripsi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Medan 2018/2019).
- a) **Persamaan:** sama-sama meneliti mengenai meningkatkan percaya diri.
  - b) **Perbedaan:** Penelitian terdahulu memfokuskan permasalahan penelitinya dalam meningkatkan percaya dir pada siswa kelas X SMK dengan menggunakan layanan konseling individu. Sedangkan penelitian ini memfokuskan permasalahannya dalam meningkatkan percaya diri remaja dengan menggunakan Konesling Islam.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

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

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif adalah penyelidikan ilmiah yang bertujuan untuk menemukan fakta di lapangan secara rinci dan mendalam melalui langkah-langkah tertentu. Tujuan lain dari penelitian ini adalah untuk memahami suatu masalah dalam konteks sosial yang alami, dengan mengutamakan proses komunikasi dan interaksi yang mendalam antara peneliti dan subjek penelitian. Penelitian kualitatif mengkaji kasus berdasarkan fakta dan fenomena yang ada, bukan rekayasa. Penelitian ini bersifat naturalistik.<sup>58</sup>

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus merupakan suatu penelitian yang berfokus pada suatu kasus tertentu, dan menggambarkan suatu kasus yang akan diteliti dengan menjelaskan secara jelas hasilnya dari kasus tersebut. Peneliti dalam studi kasus berusaha mengumpulkan data sebanyak-banyaknya tentang subjek yang diteliti.<sup>59</sup>

### **B. Lokasi Penelitian**

Tempat dimana peneliti melakukan penelitian untuk mengkaji fakta berdasarkan topik penelitian.

---

<sup>58</sup> Mohammad Mulyadi, “*Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya*”, Studi Komunikasi dan Media, Vol 15 No 1, 2011, hal. 127–28

<sup>59</sup> Deddy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 201

Menurut Moleong, metode yang dapat digunakan untuk menelusuri lapangan adalah dengan mencari relevansi data dengan melihat fenomena lapangan.

Peneliti menggunakan lokasi penelitian di Nginden Baru1 Kec. Kota Surabaya, Jawa Timur.

### C. Jenis dan Sumber Data

#### 1. Jenis Data

Sifat data yang digunakan dalam penelitian ini bukan statistik, dan data yang diperoleh berupa kata-kata verbal dan deskriptif. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### a) Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber informasi primer di lapangan. Dengan demikian, data primer dikumpulkan mengenai masalah konseling, kegiatan konseling sehari-hari, perilaku konseling terkait dengan rendahnya kepercayaan diri, masalah dan konsekuensinya, pelaksanaan proses konseling dan hasil dari proses konseling serta proses pelaksanaan konseling.

##### b) Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari *signifikan others*. Yang bertujuan untuk melengkapi data primer. Data ini diperoleh melalui proses wawancara terhadap orang di

sekitar konseli seperti dari teman kos konseli, ibu konseli dan saudara konseli.<sup>60</sup>

## 2. Sumber Data

Untuk mendapatkan informasi, peneliti menarik informasi dari sumber data. Yang di maksud dengan sumber data ialah dari mana data diambil. Sumber datanya sebagai berikut:

### a) Sumber data primer

Sumber data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari lapangan, khususnya informasi dari konseli yang masih dalam usia remaja yang perlu ditingkatkan rasa percaya dirinya.

### b) Sumber data sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data yang diperoleh dari orang terdekat konseli untuk melengkapi data yang diperoleh langsung dari sumber data primer. Sumber ini, peneliti peroleh dari data-data informasi seperti dari teman kos konseli, orang tua konseli dan saudara konseli.

## **D. Tahap-tahap Penelitian**

Tahapan penelitian yang harus dilakukan peneliti meliputi tahap pra lapangan dan tahap lapangan, yaitu:

### 1. Tahap pra- lapangan

---

<sup>60</sup> Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal. 88

a) Menyusun Rancana Penelitian

Sebelum terjun ke lapangan, peneliti terlebih dahulu mengajukan rencana studi yang memuat fenomena atau masalah yang dialami Renya (nama samaran). Yaitu fenomena dari masa lalu konseli, perilaku konseli, emosi konseli, dan ekspresi. Kemudian mempersiapkan latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, serta perencanaan yang diperlukan selama proses penelitian, seperti alat penelitian dan pedoman wawancara topik penelitian, teman dekat konseli di kos, saudara konseli dan orang tua konseli.

b) Pemilihan Tempat

Di langkah berikutnya yaitu menentukan lokasi pelaksanaan proses penelitian berdasarkan permasalahan yang dilakukannya, dalam penelitian ini peneliti memilih lokasi penelitian sebagai sumber data dilakukan yaitu di kos konseli yang terletak di Nginden Baru 1 Surabaya.

c) Meminta Perizinan

Sebelum melakukan proses penelitian. Peneliti meminta izin terlebih dahulu kepada konseli karena permasalahannya dan proses konselingnya akan diangkat dalam skripsi peneliti. sehingga peneliti dan konseli bisa melaksanakan proses kedepannya dengan baik.

d) Menyiapkan Peralatan Penelitian

Peralatan yang dapat disiapkan untuk mendukung proses penelitian dapat berupa buku catatan, handphone, panduan wawancara, dan alat bantu lainnya yang membantu dalam menggali data penelitian.<sup>61</sup>

## 2. Tahap pekerjaan lapangan

Tahapan ini dilakukan untuk memahami latar belakang penyelidikan dan mempersiapkannya secara fisik dan mental. Hal pertama yang dilakukan adalah mencari data terkait fenomena dan kondisi lingkungan. Selain itu, penggalian data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi tersedia bagi konseli dan *signifikan other* mengenai masalah-masalah yang dihadapi oleh konseli. Selanjutnya konseling akan dilakukan setelah permasalahan sudah diketahui dan melaksanakan pelaksanaan proses konseling yang sudah direncanakan yakni dengan terapi *husnudzon* untuk meningkatkan percaya diri Pada Seorang Remaja di Nginden Baru 1 Surabaya. Setelah proses konseling selanjutnya dilakukan kembali penggalian data untuk mengetahui hasil dari proses akhir.

## E. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Metode Observasi

---

<sup>61</sup> Nikmatul Habibah, “Terapi Realitas Untuk Membantu Penyesuaian Diri Santri Madrasah Diniyah Studi Kasus Seorang Santri Madrasah Diniyah Renya Ulum 1 Sumberdwesari Grati Pasuruan”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017, 16.

Metode observasi merupakan pengamatan sistematis dan pencatatan fenomena yang diamati. Metode observasi digunakan untuk menangkap gejala dan tanda yang terjadi ketika suatu peristiwa terjadi.<sup>62</sup> Observasi juga merupakan proses mengamati perilaku dan mencatatnya secara sistematis sebagai data untuk menarik kesimpulan dan diagnosis.<sup>63</sup>

Adapun observasi yang dilakukan peneliti yakni dengan cara mengamati dan mengetahui kegiatan sehari-hari konseli. Kegiatan sehari-harinya tidak jauh adalah di area lingkungan kos tempat tinggal konseli dan kegiatan sehari-hari di rumah untuk mendapatkan data tentang konseli.

Dalam penelitian ini, data yang diperoleh melalui observasi adalah perilaku, emosi, dan cara berpikir konselor.. Perilaku konseli seperti konseli pendiam dan menutup diri dari teman-teman kosnya, perubahan emosi yang dialami konseli, konseli menjadi sensitif kepada teman dekatnya ketika temannya tiba-tiba tidak respon terhadapnya konseli langsung memasang wajah sedih yang menandakan konseli mau menangis dan takut kalau temannya marah terhadapnya.

Selama proses observasi juga diambil dokumentasi berupa foto, catatan hasil wawancara.

---

<sup>62</sup> Huzaini Usman dan Purnomo setiadi Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Bandung: Bumi Aksara, 1996), hal. 54

<sup>63</sup> Heri Hediandiyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal.131

Dimana dokumentasi tersebut dicantumkan pada lampiran.

## 2. Metode wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data verbal tentang seseorang dengan menjalin hubungan langsung (tatap muka) dengan konseli.

Peneliti menggunakan metode ini untuk mengumpulkan informasi dari konseli, teman konseli, saudara konseli dan orang tua konseli yang diwawancarai. Hal ini untuk mengetahui apa yang dilakukan konselor setiap hari. Wawancara ini dilakukan tidak hanya untuk mengetahui pemahaman dan gagasan, tetapi juga untuk mengidentifikasi perasaan, pengalaman, dan masalah konseli.

Untuk melakukan penelitian ini, peneliti menggunakan metode wawancara semi terstruktur. Artinya, peneliti menggunakan pernyataan terbuka dan menggunakan petunjuk untuk menentukan alur, urutan, dan penggunaan kata sehingga peneliti dapat memahami beberapa masalah yang dihadapi konseli yang Anda wawancarai.

Wawancara dilakukan dengan konseli dan *signifikan other* yaitu ibu, saudara, dan teman konseli. Hasil wawancara konseli berupa bagaimana kebiasaan konseli selama di rumah dan di kos dan juga wawancara dilakukan setelah proses penerapan



terapi untuk mengetahui seberapa berpengaruh terapi yang telah di lakukan.

### 3. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data kualitatif yang dilakukan dengan mengambil dan menganalisis data dari orang yang terlibat, serta dokumen-dokumen lain yang telah diperoleh individu atau orang lain tentang individu tersebut.<sup>64</sup>

Dokumen bisa berupa gambar, catatan harian subjek (buku diary), transkrip, biografi. Untuk mendapatkan dokumen yang berbentuk gambar peneliti perlu mengabadikan dengan cara memotret kondisi lingkungan sekitar konseli, kegiatan sehari-hari dan juga dokumen pendukung lainnya.

Penelitian ini bertempat di kos konseli tempat konseli berkuliah yang berlokasi di Nginden Baru 1 Surabaya.

## F. Teknik Validitas Data

### 1. Melakukan Cek Ulang (Re-checking)

Pengecekan data merupakan salah satu cara untuk meminimalkan kesalahan dan memastikan bahwa data yang diterima adalah valid. Pemeriksaan data yang cermat biasanya dilakukan di tengah penelitian..

### 2. Triangulasi

---

<sup>64</sup> Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Rineka Cipta, 2010), hal. 118-143.

Penelitian ini mendefinisikan triangulasi sebagai penelaahan data dari sumber lain. Triangulasi adalah pengumpulan dua atau lebih sumber data dengan tujuan memperoleh informasi yang lebih lengkap.. Tentang fenomena yang akan dipelajari. Triangulasi juga dapat dilakukan dengan meninjau survei tim lain yang bertanggung jawab untuk pengumpulan data.<sup>65</sup>

Hasil data yang di peroleh dari konseli dan *signifikan other* akan diperiksa untuk melihat apakah data yang terkumpul itu valid. Triangulasi membandingkan data yang dikumpulkan dengan data dari observasi, wawancara, dan dokumen dari banyak subjek dari perspektif yang berbeda. Pandangan yang berbeda ini memunculkan berbagai pengetahuan untuk mengetahui kebenaran data.

## **G. Teknik Analisis Data**

Proses analisis data kualitatif merupakan upaya untuk menganalisis data yang terkumpul. Setelah mengumpulkan data, peneliti dapat menginterpretasikan data yang diperoleh di lapangan. Hasil yang diperoleh berupa wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi. Inti dari analisis data adalah mengolah data mentah menjadi data yang mudah dipahami dan ditafsirkan oleh peneliti dan orang lain.<sup>66</sup>

---

<sup>65</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 273- 275

<sup>66</sup> Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal. 158.

Analisis data dapat dilakukan setelah peneliti mengumpulkan data. Karena penelitian ini adalah studi kasus, Analisis Deskriptif Kualitatif Analisis Data penelitian ini sebagai proses pemecahan masalah dan menyelidiki dengan mengamati dan menjelaskan keadaan yang diselidiki berdasarkan fakta-fakta yang terjadi..<sup>67</sup>

Analisis dilakukan untuk mengetahui proses pelaksanaan terapi *Husnudzon* untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja akibat kurangnya rasa percaya diri pada Nginden Baru 1 serta hasil dari proses Terapi *Husnudzon* pada konseli.

Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif, yaitu data dari wawancara, observasi dan dokumen akan dianalisis dan disajikan dalam bentuk deskriptif dan akan dibuat perbandingan antara teori dan data. Data lapangan untuk menganalisis terapi *Husnudzon* untuk meningkatkan kepercayaan diri Pada Seorang Remaja akibat kurang percaya diri di Nginden Baru 1 Surabaya. Analisis data juga dilakukan untuk mendapatkan hasil terapi yang diberikan kepada konseli sebelum dan sesudah perlakuan *Husnudzon*.

---

<sup>67</sup> Hadari Nawawi, Dkk, Penelitian Terapan, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996), hal. 73.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi dan Subjek Penelitian**

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

Lokasi penelitian dilakukan di RT.004/RW 01, Nginden Jangkungan, Kec. Sukolilo, Kota Surabaya, Jawa Timur. Kediaman konseli berada di Nginden Baru 1 nomor 3. Mengenai lokasi penelitian, peneliti akan menjelaskan beberapa hal dalam gambaran wilayah, yaitu: keadaan geografis, wilayah, kependudukan dan agama.

Nginden Baru 1 merupakan salah satu wilayah yang berada di kelurahan Nginden Jangkungan, Kecamatan Sukolilo. Wilayah ini memiliki luas 2,4 m<sup>2</sup>, dan memiliki populasi 386 jiwa. Wilayah Nginden Baru 1 Secara geografis memiliki batas-batas wilayah yaitu bagian barat (Jl. Nginden I), bagian timur (Jl. Nginden Baru II), bagian selatan (Jl. Nginden II), sebelah utara (Bratang/ Jl. Pumpungan). Mayoritas agama yang di anut di Wilayah Nginden Baru I yaitu agama Islam dan penduduk lokal memiliki toleransi yang tinggi terhadap agama minoritas.<sup>68</sup>

##### **2. Deskripsi Konseli**

###### **a) Identitas Konseli**

---

<sup>68</sup> Wawancara dengan bapak Rt 004, tanggal 26 Maret 2021 di Rumah Bapak Rt 004

Konseli Renya (Nama Samaran), lahir di Nganjuk, Jawa Timur pada tanggal 31 Januari 2002. Sekarang berusia 20 Tahun.

b) Latar Belakang Konseli

Konseli adalah anak ketiga dari lima bersaudara. Memiliki satu saudara perempuan dan satu saudara laki-laki, konseli juga memiliki dua adik perempuan. Konseli berasal dari keluarga sederhana. Ayah konseli adalah seorang pensiunan guru, sedangkan ibu konseli adalah seorang ibu rumah tangga. Konseli memiliki keluarga yang harmonis.<sup>69</sup>

c) Latar Belakang Pendidikan

Konselor merupakan lulusan SD Negeri 1 Kecubung pada tahun 2014. Konseli melanjutkan ke Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Loceret dan lulus tahun 2017. Melanjutkan ke SMK di SMK Negeri 1 Nganjuk, lulus pada tahun 2020. Tahun 2020 menjadi mahasiswa UNTAG Surabaya.

d) Latar Belakang Ekonomi

Konseli memiliki keluarga yang sederhana atau disebut berkecukupan. Ayah konseli merupakan seorang pensiunan guru, sedangkan Ibu konseli merupakan seorang Ibu rumah tangga.

---

<sup>69</sup> Hasil Wawancara Dengan Konseli Pada, 4 Maret 2022

e) Latar Belakang Keagamaan

Koseli merupakan seorang Muslim, begitu juga orang tuanya dan semua kerabatnya. Pengetahuan agama Koseli cukup bagus. Sikap dan perilaku yang cukup baik menurut standar yang ditetapkan dalam Islam Sopan santun kepada yang lebih tua, saling menghormati, bersahabat dan kebaikan terhadap makhluk hidup lainnya.<sup>70</sup>

f) Latar Belakang Sosial

Konseli memiliki masalah dalam hal bersosial dengan orang banyak. Koseli adalah orang yang baik dan pemalu yang berlebihan. Koseli lebih banyak di rumah daripada berinteraksi dengan lingkungan sosial.<sup>71</sup> Konseli lebih sering menyendiri di kamar kos dari pada berinteraksi dengan teman-temannya.

### 3. Deskripsi Konselor

a) Identitas

Nama Siti Amina Setia Wati yg mempunyai nama panggilan akrab Indri. Lahir Beko 27 Juli 2000. Konselor saat ini berusia 21 Tahun. beralamat lengkap di Dusun III Saro Beko, RT/RW 005/002, Desa Maubasa Barat, Kecamatan Ndori, Kabupaten Ende, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Konselor anak pertama

---

<sup>70</sup> Hasil Wawancara Dengan Konseli Pada, 4 Maret 2022

<sup>71</sup> Hasil wawancara dengan konseli, tanggal 5 Maret 2022

dari 2 bersaudara. Terlahir dari pasangan Bapak Burhan Ndia dan Iubernama Rosna Wati.

b) Latar Belakang Pendidikan

Tahun 2005 konseli lulus dari TK Maubasa. Kemudian melanjutkan SD di SD Inpres Iliwodo 2 lulus pada tahun 2012. Pada tahun 2015 konselor lulus dari SMP Negeri 5 Wolowaru. Konselor SMA di SMA Negeri 1 Ende lulus pada tahun 2018. Konselor saat ini aktif kuliah di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA) mengambil Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

#### 4. Deskripsi Masalah

Masalah merupakan suatu keadaan yang tidak sesuai dengan harapan.<sup>72</sup> Setiap orang pasti punya masalah. Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain, dan tidak semua manusia dapat menyelesaikan masalah tanpa bantuan orang lain.

Pada bagian ini konselor membahas permasalahan yang dialami konseli bernama Renya, konseli mengalami percaya diri yang rendah sehingga mengalami kesulitan dalam berinteraksi di lingkungan di rumah, bahkan di kos. Namun disini konselor memfokuskan penelitian masalah konseli di

---

<sup>72</sup> Vardiansyah Dani, *Filsafat Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*, (Jakarta: Indeks 2008). Hal 70

Kos. Akibat dari percaya diri yang kurang sehingga konseli mengalami kesulitan penyesuaian diri konseli terhadap lingkungan sosial di kos. Hal ini dikarenakan Konseli memiliki sifat pemalu yang berlebihan. Ketika bertemu dengan teman kos yang tidak dekat konseli akan memilih diam yang berlebihan dan bicara apabila ditanya . Konseli merupakan seorang yang heboh jika bersama teman dekatnya. Konseli lebih suka dengan keheningan sehingga lebih sering menghabiskan waktu sendiri atau dengan orang terdekatnya. Konseli cepat tersinggung ketika lagi becanda, apabila kata-kata yang menurut konseli menyakiti hati, itu akan membuat konseli mengambil kesimpulan bahwa orang tersebut tidak menyukainya. Konseli mengatakan bahwa dirinya itu sangat takut menyakiti hati orang lain sehingga konseli lebih memilih diam, konseli berharap dirinya itu dapat disukai oleh orang-orang. Konseli mengatakan bahwa dirinya itu membutuhkan paling tidak seseorang yang selalu di sampingnya untuk menjadi pelindungnya. Konseli juga mengalami kesulitan apabila membuat suatu keputusan dan susah dalam bertanggng jawab.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konesling Islam Dengan Terapi Husnudzon Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Remaja Di Nginden Baru 1 Surabaya.**

Proses konseling ini dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan konselor dan konseli. Proses



pemberian terapi ini akan dilaksanakan di kos konseli mengingat konseli merupakan anak kosan. Konseli juga memiliki seberapa mata kuliah yang sudah bertatap muka, proses konseling ini dilakukan ketika konseli libur dan kuliah online, sehingga disesuaikan dengan jadwal konseli dan konselor.

Konselor dan konseli menyepakati waktu dan tempat proses konseling. Pada proses konseling ini diberikan terapi *husnudzon* dengan cara memberikan dan mengikuti langkah-langkah serta sebuah kontrak dengan tujuan supaya konseli memahami, mengamalkan dan melaksanakan dalam kehidupan sehari-hari dalam meningkatkan percaya diri. Untuk mendapatkan data tentang konseli, konselor melakukan proses wawancara dan observasi.

Sebelum melakukan proses konseling, konselor menerapkan langkah-langkah konseling Islam. Langkah-langkah ini adalah sebagai berikut:

a) Identifikasi Masalah

Melalui wawancara dengan konseli dan *signifikan others*, konselor mengumpulkan data sebanyak-banyaknya tentang penyebab masalah yang konseli hadapi. konselor juga membuat pengamatan dan interaksi harian antara konseli dan lingkungan.

Ketika mengidentifikasi masalah, konselor memeriksa masalah yang dihadapi konseli secara rinci. Di sini, konselor mendiskusikan apa yang konseli rasakan dan apa yang diinginkan

oleh konseli untuk meningkatkan rasa percaya diri pada konseli. Maksud dari pembahasan ini adalah untuk menghindari kemungkinan adanya harapan dan tujuan yang tidak sesuai dan tidak tepat.

Tahap identifikasi ini berkaitan dengan gejala-gejala dan sebab-sebab yang mempengaruhi diri konseli, informasi ini didapatkan melalui hasil wawancara dan observasi dengan konseli, Ibu konseli, saudara konseli dan teman kos konseli. Data di kumpulkan dan dijabarkan sebagai berikut:

1) Data yang bersumber dari konseli

Proses wawancara dilakukan di Kos konseli pada tanggal 7 Maret 2022 pukul 08.00. konseli terlihat begitu tegang dengan muka yang tunduk.

Ketika ditanya oleh orang lain konseli menjawab atau menanggapi dengan sopan. Pada pertemuan pertama, konseli menerima keberadaan konselor karena konseli dengan konselor sudah saling kenal namun belum begitu dekat, jadi konseli lebih sedikit pemalu. Konselor menanyakan tentang kebiasaan konseli dalam sehari-hari baik di rumah maupun sudah di kos.

Pada pertemuan kedua, konseli mulai menceritakan tentang kehidupan di rumahnya, mulai dari masa TK sampai SMK.

Konseli memiliki sepupu yang seumuran sebut saja namanya Vira, Dari kecil konseli terbiasa dengan sepupunya seperti kesekolah maupun sudah di rumah karena konseli meyakini bahwa sepupunya itu adalah pelindung untuknya, misalnya ketika pergi sekolah baju yang dikenakan konseli harus sama dengan yang dikenakan sepupunya walaupun tidak sama konseli harus menggantinya seperti yang dikenakan sepupunya, karena kalau misalnya pakian yang dikenakannya itu salah setidaknya yang malu atau yang jadi objek perhatian bukan konseli saja akan tetapi dengan saudaranya juga. Konseli juga mengalami kesulitan apabila membuat suatu keputusan. Konseli tidak suka dengan hal-hal yang menonjol tentang dirinya, misalnya seperti dalam berprestasi konseli akan menutup diri padahal dirinya mampu, karena konseli berpikir bahwa itu akan membuat orang-orang akan membicarakannya bahkan tidak suka terhadapnya, sehingga konseli tidak ingin bersaing. Ketika masih duduk di bangku SMP konseli pernah meraih juara 1 umum namun hal itu membuat konseli semakin tidak nyaman karena konseli menganggap dirinya itu biasa-biasa saja dan banyak teman-teman konseli yang pintar, hal itu semakin membuat konseli kepikiran bahwa teman-temannya bakalan ngomongin namanya dibelakang, apalagi bapak konseli

guru di sekolah tersebut konseli semakin takut kalau teman-temannya bakalan membicarakan namanya dan berpikir konseli bisa juara 1 umum karena Bapaknya guru. Konseli takut dirinya akan dibicarakan, karena rasa takut oleh pikirannya sendiri konseli tidak ingin keluar selama satu minggu.<sup>73</sup>

Dulu ketika konseli masih kecil konseli pernah merusak barang tanpa sengaja, namun orang tua konseli (Bapak) memarahi konseli sambil membentak dengan suara yang membesar tanpa menanyakan alasannya dahulu sehingga konseli menjadi takut, konseli dengan dasar yang pemalu menjadi lebih tertutup karena malu dengan teman tetangganya. Hal itu membuat konseli semakin takut dalam melakukan sesuatu karena konseli akan berpikir kalau itu akan rusak dan nanti bapaknya akan marah. Meskipun nyatanya tidak sesuai dengan yang dipikirkannya namun konseli masih saja memikiran dan mengawatirkannya. Ketika konseli ke sekolah konseli lebih berdiam diri karena konseli berpikir kalau aibnya itu sudah kesebar di teman kelasnya padahal tidak. Ketika di lingkungan sosial konseli juga lebih sering berdiam kecuali ada orang yang mengajak bicara terlebih dulu, dan kalau ada konseli cuma menjawabnya tanpa

---

<sup>73</sup> Hasil wawancara dengan konseli, tanggal 7 Maret 2022

basa basi. Akan tetapi ketika dengan sahabatnya konseli akan menjadi seorang yang heboh seperti orang-orang pada umumnya terhadap teman dekat. Konseli juga sebenarnya orang yang senang menyapa atau senyum kalau bertemu dengan orang yang dikenal, tapi hal itu tidak berlangsung sampai sekarang karena konseli merasa trauma, dimana dulu ketika masih SMK konseli pernah menyapa orang yang dikenalnya di jalan namun orang tersebut tidak merespon kembali karena aksinya terlihat oleh banyak orang konseli merasa malu, karena kejadian itu konseli menjadi cuek kecuali ada orang yang menyapa atau senyum terlebih dahulu ke konseli.

Hal itu terbawa sampai konseli sudah menjadi mahasiswa dan menjadi salah satu anak kos di nginden baru 1 nomor 3, konseli lebih memilih diam dan berbicara seadanya. Terkadang konseli merasa dirinya berbeda dengan orang-orang sehingga timbulah rasa *suudzon* terhadap teman-temannya. Konseli mengatakan sebenarnya dirinya itu adalah seorang yang heboh jika dengan teman dekatnya. Konseli lebih suka dengan keheningan. Konseli lebih sering menghabiskan waktu sendiri atau dengan orang terdekatnya. Konseli juga mengatakan bahwa dirinya itu cepat tersinggung seperti ketika lagi becanda, apabila kata-kata menurut konseli menyakiti hati, itu akan

membuat konseli mengambil kesimpulan bahwa orang tersebut tidak menyukainya sehingga timbulah rasa *suudzon*. Konseli juga mengatakan bahwa dirinya itu sangat takut menyakiti hati orang lain sehingga konseli lebih memilih diam, konseli berharap dirinya itu dapat disukai oleh orang-orang. Konseli mengatakan bahwa dirinya itu membutuhkan paling tidak seseorang yang selalu di sampingnya untuk menjadi pelindungnya.<sup>74</sup>

## 2) Data bersumber dari orang tua konseli

Proses wawancara yang dilakukan di rumah konseli yaitu di Nganjuk, Jawa Timur, pada tanggal 11 Maret 2022. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan salah satu orang tua konseli (Ibu) bahwa konseli di rumah anaknya banyak bicara dan tidak ingin mengalah kalau bertengkar dengan saudaranya. Untuk interaksi dengan orang tua konseli sebenarnya penurut akan tetapi biasanya kalau menurutnya itu sudah berlebihan (ngotot) konseli kadang-kadang akan melawan. Ketika mengerjakan sesuatu konseli melakukannya sangat lambat namun banyak barang-barang yang rusak atau pecah yang dilakukanya dan konseli itu pelupa terhadap sesuatu, misalnya lupa mengunci pintu warung, lupa menaruh barang dan lain-

---

<sup>74</sup> Hasil Wawancara Dengan Konseli Pada, 7 Maret 2022

lain, sehingga konseli dimarahai. Ketika ada tamu atau saudara yang kurang dekat dengan konseli yang datang ke rumah, konseli akan menjadi anak pendiam seperti tidak ingin bergaul dengan orang tersebut bahkan konseli merasa tidak ada topik untuk memulai pembicaraan dengan orang tersebut sehingga konseli banyak menghabiskan waktu di kamar.

3) Data bersumber dari saudara konseli

Proses wawancara dilakukan di rumah konseli di Nganjuk, Jawa Timur, pada tanggal 11 Maret 2022. Konselor menanyakan perilaku konseli kepada saudara konseli. Konseli memiliki sifat yang baik sekali namun sebaik baiknya hubungan adek dan kaka pasti ada hal-hal yang bikin keduanya bertengkar seperti tidak ingin mengalah, selalu disuruh apalagi suruhannya berkaitan dengan lingkungan sosial, karena saudara konseli merasa konseli itu memiliki sikap sosialisasi terhadap lingkungan sosial yang kurang. Saudara konseli mengatakan konseli memiliki percara diri yang kurang misalnya ketika berbicara dengan orang suara konseli akan mengecil, terbata-bata dan nada pembicaraanya menjadi cepat, Konseli juga memiliki pola pikir yang *overthinking* misalnya ketika berpapasan dengan orang konseli akan menyapanya, namun biasanya orang yang disapanya itu cuek, mungkin

karena tidak dengar atau ada satu hal lainnya, maka dari itu konseli akan *suudzon* bahwa orang tersebut tidak menyukainya, mungkin karena masalah itu konseli menjadi cuek dengan lingkungan sekitar.<sup>75</sup>

#### 4) Data bersumber dari teman kos konseli

Proses wawancara yang dilakukan di kos pada tanggal 13 Maret 2022. Konselor mewawancarai mengenai kepribadian dan keseharian konseli pada teman dekat konseli di kos. Teman konseli mengatakan konseli itu anaknya pemalu namun pemalunya berlebihan, sopan terhadap orang yang lebih tua darinya, konseli juga *sensitif* ketika dengan orang yang sudah dikenalnya terus tiba-tiba orang tersebut lagi sibuk atau belum terlalu meresponnya konseli akan *sensitif* atau baperan. Konseli akan percaya diri kalau dengan orang yang sudah kenal dekat, tapi kalau dengan orang yang kurang dekat konseli akan mengalami kurang percaya diri.

#### b) Diagnosis

Berdasarkan hasil yang diperoleh konselor dari mengidentifikasi masalah, konselor menetapkan bahwasanya masalah utama yang dihadapi konseli adalah kurangnya rasa percaya diri, dilihat dari kebiasaan konseli, yaitu:

---

<sup>75</sup> Hasil Wawancara Dengan *signifikan Others* Pada, 7 Maret 2022



- 1) Konseli memiliki sifat pemalu yang berlebihan.
  - 2) Ketergantungan.
  - 3) Kurang bertanggung jawab.
  - 4) Emosi tidak stabil
  - 5) Frustrasi.
  - 6) Susah membuat keputusan.
  - 7) Mudah Tersinggung.
- c) Prognosa

Pada tahap ini penetapan jenis bantuan yang dilakukan konselor untuk diterapkan pada konsli. Konselor memberikan jenis bantuan kepada konseli yaitu melakukan konseling dengan memberikan bantuan konseling islam dengan terapi *husnudzon*. Dengan ini di harapan mampu membantu masalah konseli yaitu meningkatkan percaya diri.

Terapi *Husudzon* merupakan salah satu psikoterapi mental yang menggunakan teknik psikologis yang dapat menghilangkan prasangka dan meningkatkan kepercayaan diri dengan mengubah cara berpikir individu.

Kita sebagai manusia sebenarnya kebutuhannya memang disukai oleh orang banyak orang tapi itu bukan benar-benar yang kita butuhi. Jadi ketetika kita tergantung kepada orang yang akan menyukai kita maka kita akan mudah patah karena orang juga makhluk yang mudah berubah, karena ketika dia kecewa dan pergi kita akan mudah patah. Yang paling

diutamakan bahwa kita tidak butuh disukai oleh manusia manapun, jadi harus mampu berdiri sendiri dan melakukan apa yang disukai oleh Allah karena itu merupakan pondasi yang lebih kuat

*Husnudzon* terhadap Allah SWT merupakan kunci yang paling utama yang harus dimiliki setiap orang. Karena jika orang tersebut *Husnudzon* kepada Allah, pikiran positif akan terus berlanjut dalam hubungannya dengan diri sendiri dan individu lainnya.

Dengan menerapkan terapi *Husnudzon* konseli yang merasa *suudzon* atau *overthingking*, tidak percaya diri dan ketergantungan diharapkan akan menjadi lebih percaya diri dengan *berhusnudzon* kepada orang-orang dan diutamakan *berhusnudzon* kepada Allah. Bahwa Allah akan menolong hambanya apabila hambahnya memohon pertolongan dan selalu berpikir positif terhadap-Nya.

d) *Treatment* atau terapi

Ketika merencanakan jenis bantuan, konselor melanjutkan untuk menerapkan langkah-langkah yang diambil di tahap prognosis. Pada terapi *Husnudzon* ini diperlukan konseli bisa mengenali apa yang seharusnya tidak dilakukannya dan demikian konseli mempunyai kemauan buat memperbaiki pikiran dan perilakunya supaya lebih baik lagi kedepannya.

Di terapi *Husnudzon* ini diharapkan konseli dapat mengenali apa yang seharusnya tidak dilakukannya dan dengan demikian konseli memiliki kemauan untuk memperbaiki pikiran dan perilakunya agar menjadi lebih baik lagi. Konselor menggunakan bahasa yang kurang formal saat pertama kali bertemu, karena konseli dan konselor sudah saling kenal. Konselor menggunakan bahasa selayaknya berkomunikasi dengan sahabat sehari-harinya tujuannya untuk menghilangkan kecanggungan antara konseli dan konselor, Hal ini membuat komunikasi antar konseli dan konselor lebih nyaman dan interaktif. Ini bisa menjadi strategi konselor untuk membantu konseli mempersiapkan diri untuk mengikuti setiap langkah *treatment* yang direncanakan.

#### 1) Tahap Pertama

Pada tahap pertama konselor melakukan pendekatan terhadap konseli agar konseli merasa lebih nyaman lagi sehingga membantu pelaksanaan proses konseling. Konselor juga memberikan materi mengenai strategi redefinisi,<sup>76</sup> yaitu merombak pola pikir konseli sesuai dengan apa yang konseli butuhkan saja. Sebenarnya konseli tidak butuh disukai oleh banyak orang. Jika kita berjalan, berjalan, atau melakukan sesuatu berdasarkan apa yang disukai orang lain, kita

---

<sup>76</sup> Hasil Wawancara dengan Konseli pada Tanggal 14 Maret 2022

tidak akan bahagia, kita tidak akan bebas, kita tidak akan melakukan apa yang kita cintai dan kehilangan hal-hal yang kita cintai. Sebaliknya ketika bergantung kepada Allah maka kita akan lebih kuat pondasinya. *Husnudzon* kepada Allah adalah kunci utama yang harus dimiliki setiap orang, karena ketika seseorang *husnudzon* kepada Allah, pikiran positif akan terus berlanjut dalam hubungan baik dengan diri sendiri dan orang-orang.

- 2) Tahap Kedua
  - (a) Langkah pertama Memulai Berpikir Positif (*berhusnudzon*) terhadap Diri Sendiri

Tahap ini dilakukan pada tanggal 14 Maret 2022 yaitu setelah melakukan tahap pertama. Konselor mengajarkan kepada konseli untuk menggantikan pikiran yang negatif ke pikiran yang positif terutama kepada diri karena itu bagian dari hal-hal yang begitu penting. Setiap mau melakukan apapun konseli diberitahu untuk selalu percaya pada dirinya, bahwa apapun yang dilakukan orang lain tidak akan peduli, mungkin ada tapi itu hanya di awal. Ketika ingin melakukan sesuatu, lakukanlah selama itu sesuai dengan standar dan kebiasaan yang berlaku. Setiap manusia berhak

untuk mengeksperikan perasaannya dan tindakannya. Tujuan lain juga supaya konseli semakin mengenali dirinya. Jadi setiap kali mau berinteraksi dengan teman kos atau dengan siapapun konseli diminta untuk selalu memikirkan “*aku berhak untuk melakukan apapun selama itu tidak mempengaruhi mereka, aku juga bisa melakukan apapun dengan sendiri tanpa bantuan orang lain*”.

(b) Langkah Kedua Berpikir Positif (*berhusnudzon*) Terhadap Orang Lain

Setelah berpikir positif terhadap diri sendiri, langkah selanjutnya konselor mengarahkan kepada konseli untuk berpikir positif terhadap orang lain dan terhadap siapapun. Apa yang mereka lakukan apa yang mereka nilai tentang diri konseli, cukup melihat sisi positifnya dan menerima sisi negatifnya sebagai masukan dan pelajaran hidup. Biar konseli merasa nyaman dengan orang. Konselor mengubah mindset konseli dengan yang bagus seperti, apa yang orang lakukan konseli diminta untuk menghormati mereka, berusaha memahami mereka, seperti kesediaan konseli untuk merasakan apa yang orang-orang rasakan, apa yang orang-orang pikirkan, berusaha untuk lebih mengerti,

lebih mengalah dan menahan diri untuk tidak berpikir negatif.

- (c) Langkah ketiga adalah berpikir positif (*berhusnudzon*) terhadap waktu

Setelah menjelaskan langkah pertama dan kedua, selanjutnya di langkah ketiga, konseli diminta untuk mempelajari hal yang lalu seperti yang berlalu dijadikan pelajaran kemudian di masa sekarang konseli diharapkan harus benar-benar punya keinginan untuk mengubah dirinya untuk lebih baik lagi sampai ke masa yang akan datang.

- (d) Langkah keempat menjadi tuan dari hati dan pikiran

Langkah selanjutnya adalah Konselor mengajak konseli untuk merasa lebih nyaman lagi dengan memberikan penguatan dan motivasi. Konseli berhak memikirkan selama itu masih positif dan konseli berhak melakukan apapun juga tanpa harus takut kepada orang lain. Jika sudah diberikan kepercayaan harus dilaksanakan karena mereka telah percaya terhadap konseli, jangan takut salah karena manusia biasa tidak luput dari semua itu. Hidup tidak selalu memberikan semua yang kita inginkan.

Kehidupan di dunia ini memang seperti itu. Namun, itulah yang menarik.

- (e) Langkah kelima memahami makna puas dan bahagia

Langkah yang terakhir adalah Biar merasa nyaman dengan orang konselor mengubah mindset konseli dengan yang bagus seperti, apa yang orang lakukan konseli menghormati mereka dan berusaha memahami mereka, seperti kesediaan konseli untuk merasakan apa yang dirasakan orang-orang, yang apa orang-orang pikirkan, berusaha untuk lebih mengerti, lebih mengalah dan menahan diri untuk tidak berpikir negatif. Karena dengan konseli berpikir positif maka hidupnya akan dihiasi rasa bahagia dan puas.

### 3) Tahap Ketiga

Pada langkah ketiga dilakukan dilakukan pada tanggal 14 Maret 2022. Konseli dan konselor mencapai kesepakatan dengan menandatangani kontrak, konselor memenuhi kontrak, dan konselor melakukan apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan bagaimana untuk mencapainya dengan selalu *berhusnudzon*, konseli membuat sebuah buku tulis yang kosong ( dear diary) dan alat tulis. dibagian depan buku ditulis judul "BUKTI

BAHWA DIRIKU BERHARGA”, rutin menulis setiap hari selama 2 minggu, ditantang untuk memulai duluan pembukaan pembicaraan, tidak tergantung kepada orang, perasaan disetiap hari, dan ketika ada penghargaan dan penerimaan dari orang lain dari sekecil apapun sampai sebesar dicatat di buku, dan terakhir setiap malam konseli membaca kembali tulisan yang ada di buku.<sup>77</sup>

Setelah tercapai kesepakatan antara konseli dan konselor, konseli siap dan yakin bahwa dirinya bisa dan menerima sebuah perubahan dari dirinya. konselor juga antusias memberikan semangat untuk menyarankan membuat konseli semangat. Setiap 4 hari sekali konselor melakukan pengecekan terhadap perubahan dan kontrak yang diberikan ke konseli selama 2 minggu melalui via online dan langsung.

#### 4) Tahap Empat

Pada tahap keempat atau tahap terakhir, tepatnya pada tanggal 4 april 2022, konselor melihat bagaimana perubahan dilakukan pada konseli. Dengan melihat kontrak yang dibuat oleh konseli. Setelah bertemu dan berbicara dengan konselor, konselor melihat perubahan pada konseli. Konseli mulai tersenyum, tertawa, dan (menangis) menjadi emosional saat menceritakan situasinya. Konseli juga

---

<sup>77</sup> Hasil Wawancara dengan Konseli pada Tanggal 14 Maret 2022



mulai akrab dan dekat dengan teman di kosnya, serta sudah terbiasa melakukan sesuatu sendiri.

Teman konseli juga menceritakan bahwa sekarang konseli lebih ceria, suka berbaur dan jarang menyendiri seperti sebelumnya.

e) Evaluasi dan *Follow up*

Evaluasi atau tindak lanjut ini merupakan tahap akhir dari proses bimbingan dan konseling Islam. Langkah ini dilakukan untuk melihat seberapa efektif terapi *Husnudzon* dalam meningkatkan rasa percaya diri pada remaja yang kepercayaan dirinya sangat rendah sehingga mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungannya, terutama di lingkungan kos. Langkah ini dicapai dengan melakukan wawancara dan observasi. Karena keterbatasan informasi dalam penelitian ini, konselor mewawancarai dan mengamati konselor, ibu, saudara dan teman konselor untuk mengetahui sejauh mana konselor terlibat mengalami perubahan setelah menggunakan pendekatan konseling Islam dengan terapi *Husnudzon*.

Pernyataan dari teman dekat konseli bahwa, konseli mulai kelihatan perubahan sedikit demi sedikit, Konseli sudah tampak percaya diri dimana konseli memberanikan untuk memulai pembicaraan kepada teman-teman di

kosnya, padahal sebelumnya kayak orang yang belum pernah ketemu. Emosi konseli juga mulai stabil ketika temannya tidak respon. Bahkan orang yang ditemuinya di jalan konseli selalu menyapa dengan memberi salam.<sup>78</sup>

Perubahan yang terlihat pada konseli ialah orang tua dan saudara konseli menyatakan bahwa, konseli mulai kelihatan adanya perubahan setelah pulang dari Surabaya. Konseli mengalami perubahan dimana konseli sudah mulai menyapa tetangganya, bahkan ketika ada keluarganya yang datang konseli mulai bergabung dan memulai pembicaraan dengan keluarganya bahkan sampai becandaan padahal awalnya konseli lebih menghabiskan waktu di kamar. Konseli juga tidak lagi tergantung kepada saudaranya, jika di suruh ibunya konseli tidak lagi mengelak atau menyuruh saudaranya konseli sudah mulai bertanggung jawab dan mulai berani membuat suatu keputusan.

## **2. Deskripsi Hasil Konesling Islam Dengan Terapi *Husnudzon* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Remaja Di Nginden Baru 1**

Hasilnya, konselor menunjukkan perubahan dari minggu ke minggu setelah melalui proses konseling bertahap dengan terapi *husnudzon* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada konseli. Ada beberapa hal yang bisa dilihat dari perubahan konseli

---

<sup>78</sup> Hasil Wawancara dengan Konseli dan temannya pada Tanggal 5 April 2022

perubahan yang terjadi pada diri konselicukup berhasil. Perubahan yang telah terlihat dari konseli ialah ia sudah bisa berani memulai pembicaraan dengan siapapun baik kenal maupun tidak. Konseli bahkan mulai *positif thinking* apabila ada orang yang tidak merespon terhadapnya. Selain itu, Konseli memiliki sifat mandiri dan tidak dapat bergantung pada orang lain. Dan juga emosinya mulai stabil dan tidak mudah frustasi namun terkadang konseli belum terlalu mampu bertanggung jawab dan membuat sebuah keputusan.

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)**

Di tahap ini akan dibahas proses dan perubahan setelah melakukan kegiatan konseling Islam dengan terapi *Husnudzon* untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja di Nginden Baru 1 Surabaya.

#### **1. Perspektif Teoritis**

- a) Analisis Proses Konesling Islam Dengan Terapi *Husnudzon* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Remaja Di Nginden Baru 1 Surabaya.

Dalam proses terapi *husnudzon* untuk meningkatkan percaya diri Pada Seorang Remaja akibat percaya diri yang rendah sehingga mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman-teman di lingkungan kos nginden baru 1 Surabaya. Sehingga konseli atau peneliti menggunakan analisis deskriptif, analisis deskriptif ini dimana proses konseling ini konseli

atau peneliti melihat perbandingan antara sebelum dan sesudah melakukan konseling.

**Tabel 4.1**

**Perbandingan**

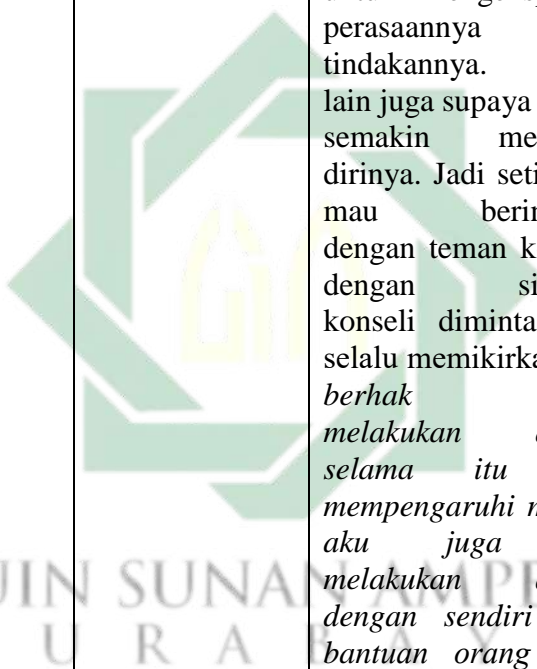
**Data Teori Dengan Data Dilapangan**

<b>No.</b>	<b>Data Teori</b>	<b>Data Lapangan</b>
<b>1.</b>	Identifikasi masalah, Tahap ini memiliki tujuan untuk memahami gejala-gejala yang nampak pada diri konseli, dimana gejala-gejala tersebut didapatkan melalui observasi, wawancara ke beberapa sumber.	Konselor mengumpulkan data terkait konseli dan permasalahannya, konselor menggunakan teknik observasi dan wawancara, ibu konseli, saudara konseli dan teman dekat konseli di kos. Dari hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa konseli memiliki rasa percaya diri yang rendah.
<b>2.</b>	<b>Diagnosis,</b> Tahap ini yaitu Menetapkan masalah didasarkan pada	Konselor menetapkan berbagai masalah yang dihadapi konselor. konselor menetapkan bahwasanya masalah utama yang dihadapi

	identifikasi masalah.	<p>konseli adalah kurangnya rasa percaya diri, dilihat dari kebiasaan konseli, yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konseli memiliki sifat pemalu yang berlebihan.</li> <li>2) Ketergantungan.</li> <li>3) Kurang bertanggung jawab.</li> <li>4) Emosi tidak stabil</li> <li>5) Frustrasi.</li> <li>6) Susah membuat keputusan.</li> <li>7) Mudah tersinggung.</li> </ol>
3.	<p><b>Prognosis,</b> tahap ini merupakan untuk menetapkan jenis bantuan dalam terapi konseling untuk menyelesaikan masalah konseling.</p>	<p>Dalam hal ini konseli menetapkan teknik terapi <i>Husnudzon</i> untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli.</p>

<p><b>4.</b></p>	<p><b>Treatment,</b> adalah proses melakukan pemberian bantuan kepada konseli</p>	<p>Di tahap pertama konselor melakukan pendekatan terhadap konseli agar konseli merasa lebih nyaman lagi sehingga membantu pelaksanaan proses konseling. Konselor juga memberikan materi mengenai strategi redifinisi, yaitu merombak pola pikir konseli sesuai dengan apa yang konseli butuhkan saja. Sebenarnya konseli tidak butuh disukai oleh banyak orang. Jika kita berjalan, berjalan, atau melakukan sesuatu berdasarkan apa yang disukai orang lain, kita tidak akan bahagia, kita tidak akan bebas, kita tidak akan melakukan apa yang kita cintai dan kehilangan hal-hal yang kita cintai. Sebaliknya ketika bergantung kepada Allah maka kita akan lebih kuat</p>
------------------	---	--

	 <p>UIN SUNAN SURAKARTA</p>	<p>pondasinya. <i>Husnudzon</i> kepada Allah adalah kunci utama yang harus dimiliki setiap orang, karena ketika seseorang <i>husnudzon</i> kepada Allah, pikiran positif akan terus berlanjut dalam hubungan baik dengan diri sendiri dan orang-orang. Tahap kedua langkah pertama konseling dimulai dengan berpikir positif (<i>berhusnudzon</i>) terhadap diri sendiri, Konselor mengajarkan kepada konseling untuk menggantikan pikiran yang negatif ke pikiran yang positif terutama kepada diri karena itu bagian dari hal-hal yang begitu penting. Setiap mau melakukan apapun konseling diberitahu untuk selalu percaya pada dirinya, bahwa apapun yang dilakukan orang lain tidak akan peduli, mungkin ada tapi itu hanya di awal. Ketika</p>
--	--	---

		<p>ingin melakukan sesuatu, lakukanlah selama itu sesuai dengan standar dan kebiasaan yang berlaku. Setiap manusia berhak untuk mengeksperikan perasaannya dan tindakannya. Tujuan lain juga supaya konseli semakin mengenali dirinya. Jadi setiap kali mau berinteraksi dengan teman kos atau dengan siapapun konseli diminta untuk selalu memikirkan “<i>aku berhak untuk melakukan apapun selama itu tidak mempengaruhi mereka, aku juga bisa melakukan apapun dengan sendiri tanpa bantuan orang lain</i>”. Langkah kedua konseli berpikir positif (<i>berhusnudzon</i>) terhadap orang lain, konselor mengarahkan kepada konseli untuk berpikir positif terhadap</p>
--	--	---



	 <p>UIN SUNAN SURABAYA</p>	<p>orang lain dan terhadap siapapun. Apa yang mereka lakukan apa yang mereka nilai tentang diri konseli, cukup melihat sisi positifnya dan menerima sisi negatifnya sebagai masukan dan pelajaran hidup. Biar konseli merasa nyaman dengan orang. Konselor mengubah mindset konseli dengan yang bagus seperti, apa yang orang lakukan konseli diminta untuk menghormati mereka, berusaha memahami mereka, seperti kesediaan konseli untuk merasakan apa yang orang-orang rasakan, apa yang orang-orang pikirkan, berusaha untuk lebih mengerti, lebih mengalah dan menahan diri untuk tidak berpikir negatif. Langkah ketiga adalah konseli berpikir positif</p>
--	--	--

		<p>(<i>berhusnudzon</i>)  terhadap waktu, Setelah menjelaskan langkah pertama dan kedua, selanjutnya di langkah ketiga, konseli diminta untuk mempelajari hal yang lalu seperti yang berlalu dijadikan pelajaran kemudian di masa sekarang konseli diharapkan harus benar-benar punya keinginan untuk mengubah dirinya untuk lebih baik lagi sampai ke masa yang akan datang. Langkah keempat konseli menjadi tuan dari hati dan pikiran, Konselor mengajak konseli untuk merasa lebih nyaman lagi dengan memberikan penguatan dan motivasi. Konseli berhak memikirkan selama itu masih positif dan konseli berhak melakukan apapun juga</p>
--	--	--

		<p>tanpa harus takut kepada orang lain. Jika sudah diberikan kepercayaan harus dilaksanakan karena mereka telah percaya terhadap konseli, jangan takut salah karena manusia biasa tidak luput dari semua itu. Hidup tidak selalu memberikan semua yang kita inginkan. Kehidupan di dunia ini memang seperti itu. Namun, itulah yang menarik.</p> <p>Langkah kelima memahami makna puas dan bahagia, Langkah yang terakhir adalah Biar merasa nyaman dengan orang konselor mengubah mindset konseli dengan yang bagus seperti, apa yang orang lakukan konseli menghormati mereka dan berusaha memahami mereka,</p>
--	--	---

		<p>seperti kesediaan konseli untuk merasakan apa yang dirasakan orang-orang, yang apa orang-orang pikirkan, berusaha untuk lebih mengerti, lebih mengalah dan menahan diri untuk tidak berpikir negatif. Karena dengan konseli berpikir positif maka hidupnya akan dihiasi rasa bahagia dan puas. Tahap ketiga atau terakhir membuat kontrak dengan menulis kegiatan dan perasaan selama 2 minggu di dalam buku baru (dear diary). Konseli dan konselor mencapai kesepakatan dengan menandatangani kontrak, konselor memenuhi kontrak, dan konselor melakukan apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan</p>
--	--	--

		<p>bagaimana untuk mencapainya dengan selalu <i>berhusnudzon</i>, konseli membuat sebuah buku tulis yang kosong ( dear diary) dan alat tulis. dibagian depan buku ditulis judul "BUKTI BAHWA DIRIKU BERHARGA", rutin menulis setiap hari selama 2 minggu, ditantang untuk memulai duluan pembukaan pembicaraan, tidak tergantung kepada orang, perasaan disetiap hari,dan ketika ada penghargaan dan penerimaan dari orang lain dari sekecil apapun sampai sebesar dicatat di buku, dan terakhir setiap malam konseli membaca kembali tulisan yang ada dibuku. Setelah tercapai kesepakatan antara</p>
--	--	--

		<p>konseli dan konselor, konseli siap dan yakin bahwa dirinya bisa dan menerima sebuah perubahan dari dirinya. konselor juga antusias memberikan semangat untuk menyarankan membuat konseli semangat. Setiap 4 hari sekali konselor melakukan pengecekan terhadap perubahan dan kontrak yang diberikan ke konseli selama 2 minggu melalui via online dan langsung. Tahap keempat atau terakhir melihat bagaimana perubahan dilakukan pada konseli. dengan melihat kontrak yang dibuat oleh konseli.</p>
5.	<p><b>Evaluasi atau <i>follow up</i>,</b> untuk Mengetahui kemajuan atau keberhasilan</p>	<p>Konselor melakukan <i>Follow up</i> kepada konseli dengan mempertanyakan tingkat perkembangan atau perubahan yang</p>

proses konseling	<p>telah dialami konseli. Konseli mengakui bahwa lebih baik dari sebelumnya bahwa tugas perubahan yang dilakukan oleh konseli adalah berani memulai percakapan dengan siapa pun, entah dia tahu atau tidak. Konseli bahkan mulai berpikir positif jika ada orang yang tidak menanggapi.</p> <p>Selain itu, Konseli mampu berdiri sendiri dan tidak tergantung kepada orang lain. mulai bertanggung jawab dan mulai berani membuat suatu keputusan. Dan juga emosi konseli mulai stabil.</p>
------------------	---

Konseli atau peneliti telah melaksanakan proses terapi konseling yang disesuaikan dengan tahap-tahap dan langkah-langkah yang berdasarkan dengan teoridan teknik konseling. Langkah-langkah tersebut seperti: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi dan yang terakhir adalah evaluasi dan

*follow up*. Dengan melaksanakan lima langkah tersebut konselor atau peneliti dapat mejelaskan data dan proses konseling secara deskriptif dan sistematis.

- b) Analisis Pelaksanaan Hasil Akhir Konesling Islam Dengan Terapi *Husnudzon* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Pada Seorang Remaja Di Nginden Baru 1 Surabaya

Untuk menganalisis perubahan perilaku yang dialami konseli, peneliti membandingkan perilaku konseli sebelum melakukan proses konseling dengan perilaku konseli setelah diberi terapi *Husnudzon*. Berdasarkan data yang dianalisis oleh peneliti, perbandingan perubahan perilaku konseli sebelum dan sesudah konseling adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.2**

**Perubahan perilaku sebelum dan sesudah proses konseling**

No.	Perilaku	Sebelum			Sesudah		
		S	KK	TP	S	KK	TP
1.	Pemalu yang berlebihan	√					√
2.	ketergantungan	√					√
3.	Kurang bertanggung jawab	√				√	



4.	Emosi tidak stabil	√					√
5.	Frustrasi	√					√
6.	Susah membuat keputusan	√				√	

Ket:

S : Sering

KK: Kadang-kadang

TP : Tidak pernah

1. Dari tabel di atas konseli sudah mengalami perubahan walaupun ada beberapa yang masih dialami kadang-kadang. Akan tetapi dengan berjalannya waktu dan membutuhkan proses sehingga konseli menjadi yang lebih baik lagi. Mengalami perubahan seperti Aspek afektif berupa bahkan mulai positif thinking apabila ada orang yang tidak merespon terhadapnya. Aspek perilaku atau psikomotorik berupa mudah membuat keputusan, tidak tergantung kepada orang, dan mulai bertanggung jawab. Konseling Islami dengan terapi *husnudzon* untuk meningkatkan kepercayaan diri berdasarkan analisis lapangan hasil konseling bermanfaat bagi konseli yang mengalami rasa malu yang berlebihan, ketergantungan, kurang bertanggung jawab, emosi yang tidak stabil, frustrasi, dan susah membuat keputusan. meningkatkan keyakinan Anda pada diri sendiri.

## 2. Perspektif Islam

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan konseling Islami, termasuk terapi *Husnudozon*. Terapi *Husnudozon* merupakan pengobatan psikologis untuk penyakit mental dengan meningkatkan keadaan pikiran individu dan menghilangkan prasangka dan emosi yang buruk. Dalam hal ini konselor mengetahui kondisi yang dirasakan konseli yaitu, pemalu yang berlebihan, ketergantungan, kurang bertanggung jawab, emosi tidak stabil, frustrasi dan susah membuat keputusan.

Dalam terapi husnudzon terdapat 2 komponen husnudzon kepada Allah terdapat di Q.S As-Dhuha ayat 3 dan Q.S Ali Imran ayat 191, dan berhusnudzon kepada manusia terdapat didalam Q.S Al- Hujarat ayat 10.

Q.S Ad-Dhuha ayat 3:

قَلِيًّا وَمَا رَبُّكَ وَدَّعَكَ مَا

Artinya: *“Tuhanmu tidak meninggalkan engkau (Muhammad) dan tidak (pula) membencimu”*.<sup>79</sup>

Hal ini dapat dijelaskan karena Allah melarang makhluk-Nya untuk berpikiran negatif. Ayat Ad-Dhuha ayat 3 dijadikan dasar pemahaman dan keyakinan positif bahwa Allah selalu bersama hamba-Nya dan membantu manusia dalam

---

<sup>79</sup> Al-Qur'an, *Ad-Dhuha* : 3

menyelesaikan masalah. Ini melibatkan pemikiran positif.

Q.S Ali Imron ayat 191:

جُنُوبِهِمْ يَوَّعَلْ وَقَعُودًا قِيَامًا اللَّهُ يَذْكُرُونَ الَّذِينَ  
أَمَرَ رَبَّنَا وَالْأَرْضِ السَّمَوَاتِ خَلْقٍ فِي وَيَتَفَكَّرُونَ  
النَّارِ عَذَابَ فَعِنَّا سُبْحَانَكَ بَاطِلًا هَذَا خَلَقْتَ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka”.<sup>80</sup>

Maksudnya, Hanya mereka yang mau membuka hatinya dan menggunakan hatinya untuk merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah SWT. Salah satu ciri orang mukmin seperti menggunakan akalnyanya untuk selalu mengingat Allah SWT dalam segala situasi.

Q.S Al-Hujarat ayat 10:

كُمُ أَخَوِي بَيْنَ فَاصِلِحُوا إِخْوَةَ الْمُؤْمِنُونَ إِنَّمَا  
نُرَحِّمُونَ لَعَلَّكُمْ اللَّهُ أَنْفُواو

---

<sup>80</sup> Al-Qur'an, *Ali-Imron* : 191

Artinya: *“Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah antara kedua saudaramu (yang berselisih) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu mendapat rahmat”*.<sup>81</sup>

Di sini dijelaskan bahwa umat Islam lainnya harus menjaga sikap yang baik dalam semua hal termasuk kebaikan, mereka tidak boleh seenaknya namun penampilan luar belum tentu mencerminkan hati mereka, misalnya jika kita melihat seseorang yang penuh tato itu belum tentu orang jahat atau preman, semua orang tahu, orang bertato hanyalah orang yang menyukai seni dan keindahan.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>81</sup> Al-Qur'an, *Ali-Hujarat* : 10

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dipaparkan dan dianalisis di atas, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

2. Proses terapi husnuzon untuk meningkatkan percaya diri Pada Seorang Remaja akibat kurangnya percaya diri sehingga mengalami kesulitan dalam berinteraksi di Kos Nginden Baru 1 Surabaya, memiliki lima langkah proses konseling yang dilakukan seperti: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi, dan evaluasi atau follow up. Penerapan terapi husnuzon untuk meningkatkan percaya diri Pada Seorang Remaja terdiri dari empat tahap, yaitu Tahap pertama konselor memberikan materi mengenai strategi redifinisi, tahap kedua langkah pertama konseli memulai berpikir positif (berhusnudzon) terhadap diri sendiri, langkah kedua konseli berpikir (berhusnudzon) terhadap diri sendiri orang lain, langkah ketiga adalah konseli berpikir positif terhadap waktu, langkah keempat konseli menjadi tuan dari hati dan pikiran, langkah kelima memahami makna puas dan bahagia, tahap ketiga atau terakhir membuat kontrak dengan menulis kegiatan dan perasaan selama 2 minggu di dalam buku baru (buku harian).

3. Hasil dari proses konseling islam dengan terapi husnudzon untuk meningkatkan percaya diri pada seorang remaja di Nginden Baru 1 Surabaya mengalami perubahan baik dari aspek kognitif yang berupa emosi yang sudah stabil, tidak mudah frustrasi, dan tidak mudah tersinggung. Aspek afektif berupa bahkan mulai positif thinking apabila ada orang yang tidak merespon terhadapnya. Aspek perilaku atau psikomotorik berupa mudah membuat keputusan, tidak tergantung kepada orang, dan mulai bertanggung jawab.

## **B. Saran**

1. Bagi Konselor

Konselor diharapkan memperoleh pemahaman dan pengetahuan yang lebih baik tentang konseling dalam teori dan tekni konseling agar dapat secara efektif menangani masalah-masalah khusus dengan konselor khusus lainnya di masa depan. sebagai seorang muslim diharapkan konselor harus memasukkan nilai-nilai keislaman yang banyak sebagai solusinya.

2. Bagi konseli

Diharapkan kepada konseli untuk selalu percaya diri apapun yang dilakukan lakukan saja tidak usah takut dengan omongan orang selama itu masih sesuai dengan norma dan adat yang berlaku, Kamu berhak untuk mengekspresikan apapun. Terkadang apa yang kita pikirkan itu belum tentu sesuai dengan yang kita pikirkan, selalu berpikir

positif atau husnudzon karena pikiran adalah doa, pikiran positif juga menghasilkan hal yang positif juga dan selalu andalkan Allah dalam hal apapun.

### 3. Bagi Pembaca

Untuk pembaca ambil hikmah atau pelajaran dari pertanyaan di atas. saya berharap para pembaca yang menghadapi masalah serupa seperti di atas dapat mengatasinya dan selalu *husnudzon* dan percaya diri.

### C. Keterbatasan Peneliti

Setiap melakukan penelitian pasti ada hambatan, Oleh karena itu, tidak dapat dipungkiri bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa kekurangan. Pengetahuan yang minim yang dimiliki konselor tentang terapi *Hasnadzon*. Konselor sangat ingin peneliti lain memberikan informasi untuk melanjutkan dan meningkatkan penelitiannya.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2001. *Psikoterapi dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru
- Ali, Mohammad dan Asrori, Mohammad. 2004. *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*, Jakarta: Bumi Aksara
- Amin, samsul Munir. 2007. *Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press
- Angelis. 2005. *B. D. Confidence :Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Arifin, H.M. 2003. *Teori-teori Konseling Agama dan Umum*, Jakarta : Golden Terayon Press
- B. Hurlock E. 1993. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Dani, Vardiansyah. 2008. *Filsafat Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Jakarta: Indeks
- Djumhur dan Surya Moh. 1975. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Bandung: CV, Ilmu
- Elfiky, Ibrahim. 2014. *Terapi Berfikir Positif*, Jakarta: Zaman
- Faqih, Aunur Rahim. 2011. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press



- Ghofran, M, Nur dan Risnawati, Rini. 2014. *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar- Ruzz Media
- GuDNanto, “*Peran Bimbingan Dan Konseling Islami Untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia*”. Jurnal Keguruan Ilmu Pendidikan Vol II, No. 2
- Gusniarti, Uly, Wibisono Susilo dan Nurtjahjo Fani Eka. 2017. “Validasi Islamic Positive Thinking Scale (Ipts) Berbasis Kriteria Eksternal”, *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4 No. 1
- Habibah, Nikmatul. 2017. *Terapi Realitas Untuk Membantu Penyesuaian Diri Santri Madrasah Diniyah Studi Kasus Seorang Santri Madrasah Diniyah Renya Ulum 1 Sumberdwesari Grati Pasuruan*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya
- Hartono dan Soedarmadji. 2014. *Psikologi Konseling*. Jakarta : Kencana
- Hediansyah, Heri. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika
- Hermawan, Ruswandi dan Rukandi, Kanda. 2007. *Prespektif Sosial Budaya*, Bandung: UPI Press
- John, Santrock W. 2007. *Perkembangan Anak: Edisi Kesebelas: Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Kamil, E. 1997. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan

- Kartono, Kartini. 1985. *Bimbingan Konseling dan Dasar-dasar Pelaksanaannya*, Jakarta: CV, Rajawali
- Komalasari, Gantika, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks
- Latipun. 2005. *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press
- Lauster, Peter. 2015. *Tes kepribadian, terj: D.H Gulo*, Jakarta: Bumi Aksara
- Lie, Anita. 2003. *101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak*. Jakarta: Gramedia
- Lindenfield, Gael. 1994. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan
- Ma'asatun, Ni'mah. *Perilaku Mujahadah An-Nafs Husnuzhan dan Ukhwah*, Klaten: Cempaka Putih
- Mashudi, Farid. 2013. *Psikologi konseling*, Jogjakarta : IRCiSoD
- Muawwanah, Elfi. 2012. *Bimbingan dan Konseling Islam Sekolah Dasar*, Jakarta: Bumi Aksara
- Mubarok, Achmad dan an Nafsy. 2000. *Konseling Agama Teori dan Kasus*. Jakarta: Bina Rena Pariwisata
- Mulyadi, Mohammad. 2011. "*Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya*". Studi Komunikasi dan Media. Vol 15 No 1

- Mulyana, Deddy. 2002. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Nawawi, Hadari, dkk. 1996. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Nihayah, Zahrotun, dkk. 2006. *Psikologi Perkembangan: Tinjauan Psikologi Barat dan Islam*. Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Jakarta Press
- Pinandito, Satrio. 2011. *Husnuzan dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup Kiat-Kiat Praktis Berpikir Positif Menyiasati Persoalan Hidup*, Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo
- Putro, Khamim Zarkasih. 2017. “Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja”. *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*. Vol. 17 No. 1
- Risyadi, Ahmad dan Al-Zhan, Husn. “*Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*”, *Proyeksi*: Vol. 7 No 1.
- Rohman, Roli Abdul. 2009. *Menjaga Akidah dan Akhlak*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri
- Shihab, M. Quraish. 2007. *Tafsir Al-Mishbah*. Jakarta : Lentera Hati
- Subagyo, Joko. 2004. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

- Sudaryono. 2015. *Mindset Revolution To Becoming A Champion*. Jakarta : Lentera Ilmu Cendikia
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sutoyo Anwar, 2015. *Bimbingan dan Konseling Islami: Teori dan Praktik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Usman, Huzaini. Dan Akbar Purnomo setiadi. 1996. *Metodologi Penelitian Sosial*. Bandung: Bumi Aksara
- Wijayati, Cahyo Satria. 2011. *Think Positive, Feel Positive & Get Positive Life*. Yogyakarta:Second Hope
- Winkel, W.S. 1889. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan di Sekolah Menengah*, Jakarta: Gramedia
- Wirawan, Sarwono Sarlito. 1994. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Yunus, Mahmud. 2010. *Kamus Arab Indonesia*, Jakarta : PT Mahmud Yunus wa Dzuriyyah

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A