



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah
untuk Meningkatkan *Self Acceptance* pada
Mahasiswi Korban Disharmonisasi Keluarga di
Toyoresmi Ngasem Kediri**

SKRIPSI

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

Oleh :
Jajang Harianto
NIM. B93218140

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

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrohim,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Jajang Harianto

Nim : B93218140

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Desa Toyoresmi Kecamatan Ngasem
Kabupaten kediri

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan di lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya mandiri bukan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan menanggung konsekuensi sesuai hukum yang berlaku.

Surabaya, 01 April 2022
Yang membuat pernyataan,


Jajang Harianto
3218140

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Jajang Harianto
NIM : B93218140
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah
untuk Meningkatkan *Self Acceptance* pada
Mahasiswi Korban Disharmonisasi Keluarga
di Toyoresmi Ngasem Kediri

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

Surabaya, 01 April 2022
Telah disetujui oleh :
Dosen Pembimbing



Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP. 197008251998031002

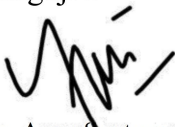
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah untuk
Meningkatkan *Self Acceptance* pada Mahasiswi Korban
Disharmonisasi Keluarga di Toyoresmi Ngasem Kediri

SKRIPSI
Disusun Oleh
Jajang Harianto
B93218140

Telah diuji dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada Tanggal 01 April 2022
Tim Penguji

Penguji I



Dr. Agus Santoso, S. Ag. M.Pd
NIP. 197008251998031002

Penguji II



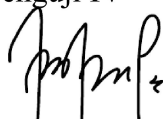
Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., M.Pd., Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji III



Dra. Psi. Mitrina, M.Si
NIP. 196804132014112001

Penguji IV



Mohamad Thohir, M. Pd. I
NIP. 197905172009011007

Surabaya, 01 April 2022

Dekan,



Dr. H. Abdul Halim, M.Ag
NIP. 19607251991031003



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 : Jajang Harianto
NIM : B93218140
Fakultas/Jurusan : Dakwah Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : jajangalfaqir@gmail.com

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

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

**Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan *Self Acceptance* pada
Mahasiswi Korban Disharmonisasi Keluarga di Toyoresmi Ngasem Kediri**

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, 1 April 2022

Penulis

(Jajang Harianto)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Jajang Harianto, NIM. B93218140. Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan *Self Acceptance* pada Mahasiswi Korban Disharmonisasi Keluarga di Toyoresmi Ngasem Kediri

Fokus pada penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses konseling islam dengan terapi muhasabah untuk meningkatkan *self acceptance* pada mahasiswi korban disharmonisasi keluarga di Toyoresmi Ngasem kediri ? (2) Bagaimana hasil konseling islam dengan terapi muhasabah untuk meningkatkan *self acceptance* pada mahasiswi korban disharmonisasi di Toyoresmi Ngasem Kediri ?

Untuk menjawab fokus penelitian tersebut peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis studi kasus yaitu pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi kemudian disajikan melalui deskriptif komperatif yaitu dengan membandingkan perubahan antara sebelum dan sesudah adanya proses konseling. Dalam menganalisis proses konseling islam melalui terapi muhasabah peneliti memberikan tiga tahapan proses *treatmen* atau terapi. Adapun hasil akhir dari proses konseling ini dikatakan berhasil karena konseli mampu memahami keadaan yang sedang dialami, memikirkan setiap dampak dari apa yang dilakukan oleh konseli serta dapat mengintropeksi diri dari setiap perbuatan yang dilakukan.

Kata kunci : Konseling islam, terapi muhasabah, *self acceptance*.

ABSTRACT

Jajang Harianto, NIM. B93218140. Islamic Counseling with Muhasabah Therapy to Increase Self Acceptance of Student Victims of Family Disharmonization in Toyoresmi Ngasem Kediri

The focus of this research is (1) How is the process of Islamic counseling with muhasabah therapy to increase self-acceptance to female students who are victims of family disharmony in Toyoresmi Ngasem, Kediri? (2) How are the results of Islamic counseling with muhasabah therapy to increase self-acceptance to female students who are victims of disharmony in Toyoresmi Ngasem Kediri?

To answer the research focus, the researcher uses qualitative research methods with case study analysis, namely data collection is done by means of observation, interviews and documentation, then presented through comparative descriptive, namely by comparing changes between before and after the counseling process. In analyzing the Islamic counseling process through muhasabah therapy, the researcher provides three stages of the treatment or therapy process. The final result of this counseling process is said to be successful because the counselee is able to understand the situation that is being experienced, think about every impact of what is done by the counselee and can introspect himself from every action he takes.

Keywords: Islamic counseling, muhasabah therapy, self-acceptance.

ملخص البحث

جاجانغ هاريانتو (١٤٠١٨٢١٩٣ ب). الإسلامية مع العلاج مروح لتحسين قبول الذات على ضحايا الطالب من ديسهارمونيزاتيون في الأسرة في تويوريسي نغاسم كيديري

التركيز على البحث هو (1) كيف يتم إجراء عملية الاستشارات الإسلامية مع علام محبة لتحسين قبول الذات على ضحايا الطالب من ديسهارمونيزاتيون الأسرة في تويوريسي نغاسم كيديري؟ (2) كيف نتيجة للإرشاد الإسلامي مع العلاج محبة لتحسين قبول الذات على طالب ضحايا ديسيمونومونيون في تويوريسي نغاسم كيديري؟

وللإجابة على تركيز البحث، يستخدم الباحثون أساليب البحث الكيفي مع تحليل دراسات الحالة التي يتم فيها جمع البيانات عن طريق الملاحظة والمقابلة والتوثيق ثم يتم تقديمها من خلال وصف تراكمي من خلال مقارنة التغيرات بين قبل وبعد عملية تقديم المشورة. في تحليل عملية المشورة الإسلامية من خلال العلاجات المودية يقدم الباحثون ثلاث مراحل من العلاج أو العلاج. أما بالنسبة للنتائج النهائية لعملية الاستشارة هذه، يقال إنها ناجحة لأن المستشار قادر على فهم الظروف الجارية، بالنظر إلى كل تأثير لما يقوم به المستشار ويمكنه تقييم نفسه أو نفسها من أي إجراء يتم القيام به.

كلمات البحث : الاستشارة الإسلامية ، العلاج موهاستارا، قبول الذات

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Konsep	11
1. <i>Konseling Islam</i>	11
2. <i>Terapi Muhasabah</i>	13
3. <i>Self Acceptance</i>	15
F. Sistematika Pembahasan	16
BAB II KAJIAN TEORITIK	18
A. <i>Konseling Islam</i>	18

1. Pengertian Konseling Islam.....	18
2. Tujuan Konseling Islam.....	21
3. Fungsi Konseling Islam	23
4. Azas-azas Konseling Islam.....	26
5. Dasar-Dasar Konseling Islam.....	40
B. Terapi Muhasabah	43
1. Pengertian Terapi Muhasabah	43
2. Macam-macam Terapi Muhasabah	47
3. Manfaat Terapi Muhasabah	48
4. Tahapan Terapi Muhasabah.....	50
5. Waktu Terbaik Untuk Muhasabah Diri	54
C. Self Acceptance.....	55
1. Pengertian <i>Self Acceptance</i>	55
2. Ciri-Ciri <i>Self Acceptance</i>	57
3. Faktor Yang Mempengaruhi Dalam <i>Self Acceptance</i>	60
4. <i>Self Acceptance</i> Dalam Perspektif Islam	62
D. Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan <i>Self Acceptance</i>	63
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	66
BAB III METODE PENELITIAN	70
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	70
B. Lokasi Penelitian	70

C. Jenis dan Sumber Data	71
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	73
E. Teknik Pengumpulan Data	74
F. Teknik Validitas Data.....	76
G. Teknik Analisis Data	76
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	78
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	78
1. Identitas Konseli	78
2. Karakteristik Konseli	78
3. Lingkup Keluarga Konseli.....	79
B. Penyajian Data.....	79
1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan <i>Self Acceptance</i> pada Mahasiswi Korban Disharmonisasi Keluarga di Toyoresmi Ngasem Kediri	80
2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan <i>Self Acceptance</i> pada Mahasiswi Korban Disharmonisasi Keluarga di Toyoresmi Ngasem Kediri	115
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	118
1. Perspektif Teori	119
2. Perspektif Keislaman	132
BAB V PENUTUP	141
A. Kesimpulan.....	141

B. Saran.....	142
C. Keterbatasan Penelitian	143
DAFTAR PUSTAKA	144



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penyajian <i>self acceptance</i> dan pelaksanaan terapi muhasabah	66
Tabel 4.1 Kerangka <i>self acceptance</i>	89
Tabel 4.2 Penerapan terapi muhasabah untuk meningkatkan <i>self acceptance</i>	93
Tabel 4.3 Perbandingan data teori dengan data lapangan	131
Tabel 4.4 Perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah proses konseling	132



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada kondisi seperti ini ketika pandemi Covid-19 mewabah, kasus kematian meningkat terutama pada orang yang sudah lanjut usia. Belum lagi melemahnya perekonomian pada masyarakat yang tak jarang akan membuat retaknya hubungan rumah tangga, tentu saat ini banyak orang ditinggalkan oleh orang yang tersayang disekitarnya termasuk konseli yang ditinggal ibunya meninggal dunia beberapa tahun yang lalu yang membuat konseli merasakan kesedihan yang mendalam, belum lagi lepas dari kesedihan setelah ditinggal ibunya meninggal dunia kini ditambah lagi dengan ayahnya yang menikah lagi dengan wanita yang baru dikenal beberapa hari yang pernikahan tersebut tanpa sepengetahuan konseli, hal ini yang menyebabkan konseli mengalami turunya *self acceptance*. Hal ini disebabkan juga oleh sikap ayahnya yang menjadi kurang perhatian kepada anak-anaknya termasuk konseli.

Tanpa diketahui banyak dampak yang kurang positif yang mencuat sebab yang dilakukan ayahnya itu. Berdasarkan data yang diperoleh penulis dari konseli yang bernama Rahma, konseli merupakan anak korban keluarga kurang harmonis yang mengalami rendahnya penerimaan diri, keluarga kurang harmonis ini merupakan suatu keadaan yang diibaratkan ketika rumah tanpa cinta dan kasih sayang, bukan rumah tanpa orang tua yang lengkap

Calhoun dan Acocella memberikan penjelasan bahwa *self acceptance* berkaitan antara kemampuan individu yang positif dalam perilaku, dimana dengan

kemampuan individu yang positif, individu tersebut mampu memahami dan menerima segala keadaan atau fakta-fakta yang berbeda dengan individu tersebut secara sadar dan sehat. Diketahui *self acceptance* atau penerimaan diri adalah suatu sikap positif terhadap individu tersebut, bahwa berdamai dengan keadaan yang dialami oleh individu tersebut secara maksimal dan mempunyai kemampuan akan kesadaran secara utuh terhadap dirinya individu itu sendiri, selain itu dapat juga menghargai kemampuan diri sendiri dan keputusan orang lain.¹

Chaplin mendefinisikan *self acceptance* yang merupakan sikap dimana hakikatnya puas pada dirinya sendiri, kemampuan atas dirinya sendiri, dan kemampuan atas keterbatasan dirinya sendiri. *Self acceptance* atau penerimaan diri ini adalah sebuah bentuk adanya kemampuan diri secara psikologis yang ada dalam seseorang, untuk membuktikan kualitas diri seseorang tersebut. Hal ini dapat memberi gambaran bahwa pendapat yang telah disampaikan akan disalurkan kepada seluruh kemampuan diri dimana akan menunjang kualitas hidup yang lebih tertata secara baik. seseorang yang memiliki kesadaran diri akan seluruh kelebihan maupun kekurangan haruslah saling berimbang dan selalu untuk diusahakan selalu melengkapi satu dengan

¹ Yusfita Diah Sinta Palupi, *Pengaruh Self Acceptance dan Self Confidence Terhadap Intensi Penggunaan Make Up pada Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*, Skripsi (Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim, 2015), hlm 13. Diakses pada tanggal 22 November 2021. Jam 21:17 WIB

yang lain, sehingga dapat menumbuhkan kepribadian yang normal.²

Sedangkan Shaheer memberi pengertian bahwa *self acceptance* atau penerimaan diri adalah suatu perilaku yang dijalani oleh individu yang berguna untuk menilai sikap dan kejadian, kemudian mampu diterima secara positif baik itu kelemahan maupun kelebihan manusia tersebut. Individu yang telah paham dengan pribadinya secara utuh yang memiliki segala kekurangan maupun kelebihan dapat dikatakan bisa menerima dirinya sendiri dengan itu individu agar dapat menjalankan kehidupan yang sehat dan penuh tanggung jawab.³

Sedangkan menurut Husniyati diri individu yang mempunyai *self acceptance* yang kurang ia akan merasa mudah menyerah, menyalahkan diri sendiri, pemalu, kurang percaya diri terhadap kemampuan yang ia miliki, merasa kurang pantas, merasa iri dengan keadaan orang lain, kurang bersyukur dan merasa sulit membangun hubungan yang positif dengan orang lain.⁴

Sedangkan Johnson berpendapat bahwa *self acceptance* atau penerimaan diri dapat dipandang

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

² Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), hlm 250

³ Ratri Paramita, Margaretha, “*Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Penderita Lupus*”, *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 12, No. 01, April 2013, Hlm. 93.

⁴ Machrozah Eka Widiastuti, “*Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebersyukuran Siswa MA Bilingual Boarding School*”, Skripsi (Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018). Hlm 14. Diakses pada tanggal 22 November 2021. Jam 22:17 WIB

sebagai keadaan dalam individu memiliki apresiasi yang baik untuk dirinya sendiri. Untuk dapat mencapai tujuan tersebut maka individu yang bersangkutan haruslah mampu melakukan penerimaan terhadap dirinya sendiri. Individu yang mampu menguasai *self acceptance* atau penerimaan diri yang baik, maka ia akan memiliki kehidupan yang baik pula, apabila individu tersebut belum mampu melakukan *self acceptance* atau penerimaan diri yang belum baik, maka akan memiliki kehidupan belum baik pula.⁵

Berdasarkan hasil asesmen dari konseli ditemukan bahwa *self acceptance* menurun sehingga menyebabkan konseli kehilangan rasa penerimaan terhadap diri sendiri dan merenung sendiri sehingga menimbulkan sikap anti sosial, serta menyebabkan konseli memiliki emosi yang kurang positif. Emosi yang kurang positif berdampak pada sikap konseli kepada ayahnya dan ibu tiri, karena konseli tidak setuju pernikahan antara ayahnya dan ibu tiri tersebut. Saat pertama kali mengetahui ayahnya telah menikah lagi konseli merasa dibohongi hingga membuat konseli sering kali tidak mau berbicara dengan ayah maupun ibu tiri. Dimana konseli mengetahui pernikahan ayahnya yang sudah dilakukan tersebut dari kakak kandung konseli, hingga pada akhirnya konseli sempat mengalami stress beberapa waktu akibat kecewa dengan kejadian tersebut.

⁵ Arimbi Kaniasih Putri, Hamidah, “*Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Depresi Pada Wanita Perimenopause*”, Jurnal Psikologi Klinis dan Mental, Vol. 01, No 02, Juni 2012. Hlm 03.

Konseli saat ini sedang berkuliah di salah satu universitas swasta ternama di Malang. Keadaan ekonomi keluarga konseli tergolong berkecukupan, konseli ialah anak bungsu dari dua bersaudara, namun beberapa bulan yang lalu konseli mendapatkan sebuah musibah. Dimana ibu konseli meninggal dunia, musibah tersebut membuat hidup konseli menjadi berubah belum lagi ayah konseli menikah lagi dengan wanita yang baru dikenal beberapa hari. Kejadian ini membuat konseli mengalami kurangnya *self acceptance* atau penerimaan diri seperti menganggap ayahnya tidak perhatian dan cinta lagi dengan konseli, konseli saat ini juga membutuhkan dukungan dari keluarga terdekatnya untuk menyelesaikan tugas akhir kuliah (Skripsi).

Selain itu konseli sering menangis ditengah malam ketika teringat kenangan dengan ibunya yang dulu selalu menjadi tempat cerita buat konseli kini telah meninggalkan selamanya, konseli juga sering berputus asa karena kebingungan bagaimana menyikapi ayah dan ibu tirinya. Konseli terkadang tinggal bersama ayah dan ibu tiri, namun Rahma juga tinggal bersama kakak yang sudah menikah. Yang menyebabkan konseli lebih sering tinggal bersama kakaknya ialah perasaan kecewa terhadap ayahnya yang memilih menikah lagi dan sikap ibu tirinya yang menurut rahma tidak menyenangkan.

Konseli pernah suatu saat merasa ingin seperti dengan teman-temannya walaupun orang tuanya sudah meninggalkan, namun tidak mencari pengganti lagi. Disisi lain konseli memiliki kepribadian yang tertutup, dimana konseli akan benar-benar bercerita tentang masalah yang dihadapi hanya dengan orang-orang yang ia anggap sangat dekat. Hal ini yang menyebabkan konseli sulit menemukan saran mengenai permasalahan yang konseli sedang hadapi.

Setelah asesmen kemudian mengetahui faktor penyebab terjadinya konseli yang mengalami rendahnya *self acceptance* atau penerimaan diri disebabkan ayahnya telah menikah lagi setelah ibunya meninggal. Selanjutnya konselor memilih dan menetapkan alternatif bantuan yang akan diberikan kepada konseli dalam proses layanan konseling individual yang berupa konseling islam dengan terapi muhasabah. Penerapan terapi Muhasabah dapat digunakan untuk mengatasi kurangnya *self acceptance* atau penerimaan diri dalam remaja berlatar belakang keluarga yang kurang harmonis. Muhasabah dapat didefinisikan sebagai refleksi diri untuk merenungkan apakah yang dijalani sudah sesuai yang Allah tetapkan atau tidak. Muhasabah dapat dilakukan melalui introspeksi diri, merenungkan dan kemudian melakukan perbaikan dalam diri dengan memaksimalkan segala potensi dalam diri. Merenungkan disini bukan hanya mempertimbangkan dan berpikir segala kejadian yang lalu telah selesai, namun merupakan suatu bagian sebuah proses menjadi individu yang lebih baik.⁶

Kemudian menurut Abdul Mujib yang mengutip dari pendapat James P Chaplin memberikan pengertian secara dua sudut pandang. Yang *pertama*, secara khusus adalah penerapan teknik untuk penyembuhan mental atau kesulitan-kesulitan untuk berdamai dengan keadaan diri sendiri yang dialami setiap hari. *Kedua*, secara luas adalah dapat mencakup penyembuhan mental melalui

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

keyakinan agama dengan komunikasi secara informal atau diskusi personal dengan psikolog, guru, maupun teman dari individu tersebut.⁷

Menurut tokoh Maimun bin Mihran r.a berpendapat manusia belum disebut taat kepada Allah SWT sebelum mampu menghisap diri sendiri seperti dihisap oleh Allah SWT tentang perbuatan apa yang telah ia lakukan di dunia dan tentang dari mana makanan yang ia makan selama di dunia.⁸

Sedangkan menurut tokoh lain yaitu Ibnu Jarir At-Thabari yang mengemukakan bahwa muhasabah adalah mengoreksi semua perbuatan yang sudah dilakukan pada masa kemarin dan masa lalu kemudian diperbaiki pada masa yang akan datang.⁹

Kemudian Muhammad Al-Ghazali, berpendapat sesungguhnya muhasabah adalah bentuk tindakan evaluasi terhadap diri sendiri guna mempersiapkan kehidupan selanjutnya untuk lebih baik lagi, memilih dan memilah perilaku-perilaku yang semestinya dimiliki dan dilakukan serta yang harus dihilangkan. Diibaratkan seperti bangunan, sama halnya dengan kehidupan dimana ada kalanya perlu renovasi.¹⁰

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁷ Arif Ainur Rofiq, “*Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 02, No. 01, 2012, hlm 67.

⁸ Disampaikan oleh Mahfud dalam pengajian rutin nasho’ul ibad hari rabu di pondok pesantren Hidhayatul Muta’alimin tanggal 10 november 2021

⁹ *Ibid.*, hlm 40.

¹⁰ Nimas Fitriatul Latifa, *Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu dalam Hidup Bertetangga di Desa Doko*

Dalam pelaksanaan terapi muhasabah ini dapat dilakukan dengan mengucapkan sebuah kata introspeksi, dimana introspeksi ini berarti ke dalam hati individu tersebut dengan teliti memastikan benar dan tidaknya suatu tindakan. Introspeksi adalah metode menghitung sendiri apa yang terjadi di masa lalu, memperbaiki keadaannya saat ini, dan berjalan teguh di jalan yang benar.¹¹

Semacam halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Nimas Fitriatul Latifa yang berjudul **“Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu dalam Hidup Bertetangga di Desa Doko Kecamatan Doko Blitar”** dalam penelitian ini telah dipaparkan mengenai hasil akhir dari terapi muhasabah untuk meningkatkan perasaan empati pada seorang ibu. Dalam penelitian yang dilakukan Nimas Fitriatul Latifa, konseling menggunakan pendekatan terapi Muhasabah dimana dalam pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan kesadaran diri berupa rasa empati dalam hidup bertetangga, sehingga satu sama lain mengetahui pentingnya rasa berempati terhadap lingkungan masyarakat sekitar. Hasil penerapan proses konseling dengan terapi muhasabah untuk meningkatkan rasa empati yaitu dapat dikatakan belum mampu sepenuhnya berhasil.

Kecamatan Doko Kabupaten Blitar Skripsi (Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018) hlm 37. Diakses pada tanggal 23 Nopember 2021. Jam 00:30 WIB

¹¹ Bastaman, Hanna, *Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi Tragis*, (Jakarta : Penerbit Paradigma, 1996) hlm 26.

Selain penelitian yang dilakukan oleh Nimas Fitriatul Latifa, terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Ardhalia Zuraida Habiba yang berjudul **“Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Muhasabah Dalam Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri Pada Seorang Remaja Di Desa Kebaron, Kecamatan Tulangan , Kabupaten Sidoarjo”** dalam penelitian ini menjelaskan mengenai hasil penerapan terapi muhasabah untuk menumbuhkan kurangnya penerimaan diri pada remaja. Dalam penelitian ini proses layanan bimbingan konseling islam melalui langka identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan follow up. Dalam penerapan penelitian ini menggunakan treatment terapi muhasabah dengan menjalankan kewajiban seorang muslim dengan taat beribadah, pemberian motivasi dengan pengarahan kemudian menjelaskan kelebihan yang bisa dikembangkan. Hasil pada penelitian ini adalah mampu memikirkan dampak dari setiap perbuatan yang akan dilakukan, mengintrospeksi diri agar mampu mengelola pikiran negatifnya, dengan tidak anti sosial, berapatis dengan lingkungan sekitar terutama terhadap keluarga dan mampu memilih dan memilah perbuatan yang baik dan perbuatan yang tidak pantas dilakukan.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik mengetahui lebih dalam konseli, serta penulis ingin mengetahui apakah terapi muhasabah dapat membantu mengatasi rendahnya *self acceptance* yang dialami konseli. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik menuliskan pada skripsi yang berjudul **“Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan *Self Acceptance* pada Mahasiswi**

Korban Disharmonisasi Keluarga di Toyoresmi Ngasem Kediri”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari judul yang telah penulis ambil, yaitu : **“Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan *Self Acceptance* pada Mahasiswi Korban Disharmonisasi Keluarga di Toyoresmi Ngasem Kediri”** maka penulis dapat merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana proses konseling islam dengan terapi muhasabah untuk meningkatkan *self acceptance* pada mahasiswi korban disharmonisasi keluarga di Toyoresmi Ngasem kediri ?
2. Bagaimana hasil konseling islam dengan terapi muhasabah untuk meningkatkan *self acceptance* pada mahasiswi korban disharmonisasi di Toyoresmi Ngasem Kediri ?

C. Tujuan Penelitian

Kegiatan penelitian dilakukan diantaranya untuk mencapai tujuan berikut :

1. Untuk mengetahui proses konseling islam dengan terapi muhasabah untuk meningkatkan *Self Acceptance* pada mahasiswi korban disharmonisasi keluarga.
2. Untuk mengetahui hasil pelaksanaan konseling islam menggunakan Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan *Self Acceptance* Pada mahasiswi Korban Disharmonisasi keluarga.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini mempunyai sejumlah manfaat diantaranya seperti dibawah ini:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menyajikan tambahan ilmu dan pengetahuan terbaru kepada

pembaca pada bidangnya yaitu konseling islam, mengenai permasalahan yang sering dialami oleh beberapa manusia yaitu kurangnya *self acceptance* bahwa permasalahan self acceptance dapat diatasi menggunakan konseling islam dengan teknik terapi muhasabah.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi individu lainnya yang sedang mengalami rendahnya *self acceptance* menjadi kearah yang lebih positif lagi menggunakan konseling islam dengan teknik terapi muhasabah. Tidak lupa untuk siapapun yang membaca diharapkan dapat mengimplementasikan terapi ini saat terdapat masalah serta mempunyai manfaat pada masa yang akan datang. Selanjutnya bisa menambah wawasan konselor saat melakukan penelitian

E. Definisi Konsep

1. Konseling Islam

Berdasarkan Prayitno konseling merupakan suatu jalan pemberian bantuan oleh seorang pakar di bidangnya pada individu atau beberapa orang menggunakan memanfaatkan kelebihan individu dan sarana yang ada kemudian bisa dimanfaatkan berdasarkan norma-norma yg berlaku.¹² Kemudian Hamdani Bakhran Adz – Dzaky mendefinisikan bahwa konseling ialah suatu proses yang

¹² Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2014). Hlm. 43.

menyampaikan pelajaran, pedoman dan bimbingan kepada seseorang (konseli) dalam hal bagaimana seharusnya seorang tadi bisa mengembangkan potensi yang ada, meliputi nalar pikiran, keimanan, kejiwaan serta keyakinan dan mampu menyelesaikan problematika dalam kehidupan seorang tadi dengan baik dan benar secara mandiri. Adapun konseling islami yaitu menetapkan tujuan dari pelaksanaan konseling bahwa dalam kehidupan korelasi antara individu yang lain haruslah dilandasi oleh keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT, saling menghargai, saling memberikan kasih sayang dan saling membantu dalam kebaikan.¹³

Achmad Mubarak mendefinisikan bahwa yang dimaksud dengan konseling agama ialah bantuan kepada seorang yang bersifat mental spiritual diharapkan dengan melalui kekuatan iman keyakinan dan ketaqwaan pada yang kuasa. seorang bisa mengatasi sendiri pertarungan kehidupan yang sedang dihadapi.¹⁴

Kemudian dari Aunur Rahim Faqih beropini bahwa konseling islam adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu supaya mengetahui kembali keberadaanya menjadi makhluk kreasi Allah SWT yang telah seharusnya memiliki

¹³ Meimunah S. Moenada, “*Bimbingan Konseling dalam Perspektif Alquran dan AlHadits*”, Jurnal Al-Hikmah Vol. 8 No. 1 April 2011.

¹⁴ Achmad Mubarak, *Al-Irsyad An-Nafsy: Konseling Agama Teori dan Kasus* (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000), hlm 5.

keimanan sesuai petunjuk-Nya, buat mencapai kebahagiaan hidup dunia serta akhirat.¹⁵

Menurut Samsul Munir Rahim yang memberikan penjelasan konseling islam ialah sebuah cara memberikan bantuan yang sudah terencana, berurutan serta berkesinambungan dilakukan secara analitis pada individu ataupun golongan dengan tujuan meningkatkan kemampuan ataupun bakat yang ada dalam individu tersebut secara maksimal dengan berpedoman Al-Qur'an dan Hadist.¹⁶

2. Terapi Muhasabah

Muhasabah secara etimologi adalah bentuk mashdar (bentuk dasar) berasal istilah hasaba-yuhasibu dimana kata dasarnya hasaba-yahsibu yang berarti menghitung.¹⁷ Muhasabah (محا سبة) bersumber berasal satu dasar yang melingkupi gagasan-gagasan seperti memperbaiki perhitungan, perincian, mengajak (seseorang) buat melaksanakan perhitungan, menyempurnakan perilaku dengan seseorang serta menetapkan perilaku dengan seorang buat bertanggung jawab.

Khairunnas Rajab mendefinisikan Muhasabah merupakan suatu upaya buat memperhitungkan diri atau dengan istilah lain,

¹⁵ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII PRESS, 2004), hlm 4.

¹⁶ Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2013), hlm 23.

¹⁷ Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, (Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah, 2010), hlm. 102.

individu muslim tahu dirinya, perbuatan apa saja yang telah ia lakukan, serta bagaimana ia bisa mengenali yang kuasa-Nya, dan implementasikan keimanan yang ia miliki melalui amalan-amalan dan ibadah.¹⁸

Sedangkan berdasarkan Ibnu Qayyim al-Jauziyah bahwa muhasabah adalah suatu perjuangan yang dilakukan secara terus-menerus buat memperhitungkan sinkron atau tidak sesuai menggunakan ketentuan Allah SWT yang sudah menetapkan. sebagai akibatnya bisa bebas berasal perasaan bersalah yang terlalu berlebihan, cemas, serta lain sebagainya. Individu yang bermuhasabah bisa menyadari kelemahan serta kelebihan yang terdapat pada individu tadi dan dapat mengetahui hak Allah atas dirinya.¹⁹

Al-Ghazali memberikan pendapat bahwa muhasabah adalah bentuk perilaku untuk memperbaiki diri sendiri dan membuat batas-batasan dalam hidupnya, berusaha guna memperhitungkan perilaku-perilaku yang seharusnya dimiliki dan

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹⁸ Khairunnas Rajab, *Agama Kebahagiaan: Energi Positif Iman, Islam dan Ihsan Untuk Menjaga Kesehatan Psikologi dan Melahirkan Kepribadian Qur'ani*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2012), hlm. 113.

¹⁹ Jumal Ahmad, “*Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*”

https://www.researchgate.net/publication/330009401_Muhasabah_Sebagai_Upaya_Mencapai_Kesehatan_Mental , (diakses pada 19 Nopember 2021, pukul 12.14 WIB)

diusahakan serta mana yang harusnya untuk tidak dimiliki.²⁰

3. Self Acceptance

Self dapat diartikan sebagai bagian psikologis yang memungkinkan refleksi diri yang berpengaruh terhadap pengalaman kesadaran, buat mendasari seluruh jenis persepsi, kepercayaan dan perasaan perihal diri sendiri, serta yang memungkinkan seorang buat meregulasi perilakunya sendiri.

Menurut pendapat Ryff mendefinisikan *self acceptance* (penerimaan diri) bahwa syarat dimana individu bisa mengevaluasi diri sendiri baik itu positif juga negatif. buat mampu menerima dan mengakui semua kelebihan maupun kekurangan yang ada pada individu tersebut tanpa merasa membuat malu dan bersalah terhadap ketetapan yang terdapat dalam individu tadi.²¹

Sedangkan Johnson berpendapat bahwa *self acceptance* dicermati bagaikan suatu keadaan dimana individu mempunyai penghargaan yang besar terhadap dirinya sendiri. buat bisa mencapai hal tadi maka individu wajib mampu melaksanakan penerimaan atas dirinya. Individu yang mempunyai konsep diri baik, maka ia akan memiliki *self acceptance* atau penerimaan diri yang baik

²⁰ Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumudin*, (Surabaya : Citamedia Press ,2003), hlm 409

²¹ Eka, Jainuddin, “*Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebersyukuran Siswa MA Bilingual Boarding School*”, Indonesian Psychological Research, ISSN 2655-1640, Vol. 01 No. 01, 2019, Hlm. 26.

begitupun sebaliknya, jika individu memiliki *self acceptance* atau penerimaan diri yang jelek maka ia tak memiliki penerimaan terhadap dirinya sendiri.²²

Berger yang merumuskan pendapat dari Sheerer, menyampaikan definisi bahwa standar serta nilai setiap diri individu tak dapat mensugesti lingkungan luar, keyakinan didalam menjalankan hidupnya, dan bertanggung jawab atas apa yang sudah individu lakukan, serta bisa mendapatkan saran juga kritikan secara nyata, dan tidak menyalahkan diri sendiri terhadap orang lain, tidak menganggap dirinya tidak selaras dari yang lain, dan tak merendahkan diri sendiri.²³

F. Sistematika Pembahasan

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

1. Bagian Awal, pada bagian ini terdiri dari halaman judul, persetujuan dosen pembimbing skripsi, pengesahan tim penguji skripsi, motto dari peneliti, persembahan, pernyataan otentitas skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar gambar

²² Arimbi Kanasih Putri, Hamidah, “*Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Depresi Pada Wanita Perimenopouse*”, Jurnal Psikologi Klinis dan Mental, Vol. 01, No. 02, Juni 2012, Hlm. 03

²³ Getrudis Guna Putri, Putri Agusta K.D, Shubhi Najahi, “*Perbedaan Self Acceptance (Penerimaan Diri) Pada Anak Panti Asuhan Ditinjau Dari Segi Usia*”, Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur, & Teknik Sipil), ISSN 1858-2559, Vol. 05, Oktober 2013, Hlm.13

2. Bagian Inti, pada bagian ini penulisan skripsi terbagi menjadi lima bab pokok bahasan, yaitu sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini membahas tentang Pendahuluan yang mengantarkan pembaca untuk mengetahui masalah apa yang diteliti, untuk apa, dan mengapa penelitian itu dilakukan muatan bab ini adalah latar belakang, rumusan masalah tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II KAJIAN TEORITIK

Pada bab ini membahas tentang kajian pustaka, bab tersebut berisi serangkaian sub bab bahasan tentang kajian teoritik dan penelitian terdahulu yang relevan

BAB III METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang berisi metode dan jenis penelitian yang dipakai, lokasi penelitian dilaksanakan, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini peneliti akan memaparkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan. Bab ini berisi Gambaran Umum Subjek penelitian, Penyajian data, dan Pembahasan Hasil Penelitian.

BAB V PENUTUP

Bab terakhir dari skripsi ini yang berisi kesimpulan, saran, rekomendasi untuk penelitian selanjutnya , dan uraian tentang keterbatasan penelitian yang sudah dilaksanakan

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konseling Islam

1. Pengertian Konseling Islam

Dalam kehidupan sehari-hari seringkali tanpa disadari bahwa setiap individu telah melakukan suatu proses konseling kepada seseorang melalui kegiatan yang individu tersebut lakukan baik melalui formal maupun non formal. Bahkan dengan seiring perkembangan zaman yang semakin canggih proses konseling sekarang dapat dilakukan melalui media cetak dan media elektronik.

Sementara itu, Moh. Suryo berpendapat bahwa konseling adalah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan konsisten terhadap individu untuk membantu memecahkan permasalahan yang individu tersebut alami, berdasarkan saran-saran yang ahli berikan. Perilaku ini mempunyai tujuan agar individu agar dapat memahami dirinya (*self understanding*), mampu untuk menerima dirinya (*self acceptance*), mampu mengarahkan dirinya (*self direction*) untuk lebih baik, serta mempunyai kemampuan untuk mewujudkan individu tersebut dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan masyarakat.²⁴

²⁴ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: PT. Refita Aditama, 2011), Hlm. 10.

Konseling merupakan alih bahasa inggris *counseling* yang berasal dari bahasa secara etimologis dari bahasa latin *consilium* yang memiliki arti “dengan” atau “bersama” yang digabungkan dengan “memahami” atau “menerima”. Dengan kata *counsel* yang dapat diartikan sebagai nasehat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), pembicaraan (*to take counsel*), dengan demikian konseling dapat diartikan sebagai pemberian nasehat, anjuran dan pembicaraan dengan tujuan bertukar pikiran.²⁵

Sedangkan menurut Hamdani Bakran Adz Dzaky, memberi pengertian kegiatan konseling islam adalah untuk memberikan bantuan, kursus dan bimbingan pada individu yang membutuhkan bantuan. Pada dasarnya perilaku tersebut dikenal sebagai konsultasi maupun minta pendapat agar individu dapat berkontribusi secara maksimal terhadap pikiran maupun psikisnya sendiri. Potensi yang meyakinkan yang ada dalam individu tersebut untuk dapat mengatasi masalah yang individu tersebut hadapi, berdasarkan Al-Qur’an dan Sunnah Nabi Muhammad SAW.²⁶

Sedangkan Syaiful Akhyar Lubis mendefinisikan bahwa konseling islam merupakan sebuah layanan bantuan yang dilakukan konselor

²⁵ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT RINEKA CIPTA, 2015), Hlm. 99.

²⁶ Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Psikoterapi Konseling Islam*, Cet I (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hlm. 129-137.

kepada konseli atau konseli dari konselor tersebut untuk menumbuhkan maupun meningkatkan kemampuan dalam memahami dan menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli tersebut, serta mengantisipasi masa depan dengan memilih alternatif tindakan yang terbaik demi kebahagiaan hidup didunia maupun diakhirat berdasarkan Al-Qur'an dan Hadits Nabi Muhammad SAW.²⁷

Beberapa pendapat beberapa ahli diatas maka penulis dapat memberi kesimpulan bahwa konseling islam ialah proses pengarahan yang dilakukan oleh seorang (konselor) kepada individu (konseli) yang mengalami permasalahan hidup. Proses pengarahan tersebut dilakukan berlandaskan Al-Qur'an dan Hadits Nabi Muhammad SAW, selain itu dalam pelaksanaan seorang pembimbing tidak boleh memaksakan kehendak atau mewajibkan individu (konseli) untuk mengikuti apa yang disarankan.

Bagi seorang pembimbing, dalam melaksanakan konseling islam harus mampu mengemban amanah dalam menjalankan tugas seperti yang dimotivasikan oleh Al-Qur'an kepada umat Islam dalam surat Al-Imran ayat 110 yang berbunyi :

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ
عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ ۗ وَلَوْ آهَلُ الْكِتَابِ
لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ ۗ مِنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفٰسِقُونَ ۝ ۱۱۰

²⁷ Syaiful Akhyar Lubis. *Konseling Islami dalam Komunitas Pesantren*. hlm. 74.

Artinya “*Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik.*” [Al 'Imran:110]

2. Tujuan Konseling Islam

Secara umum tujuan agar individu menjadi muslim yang bahagia dunia dan akhirat. Untuk mencapai tujuan umum tersebut dalam proses pelaksanaan perlu dibangun kemandirian individu sebagai pribadi muslim. Adapun ciri pribadi muslim yang diharapkan adalah :

- a. Individu mampu mengenal dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah, makhluk yang khas dengan segala kelebihan maupun kekurangannya.
- b. Individu menerima keberadaan diri dan lingkungannya secara positif serta dinamis yang dituntut dengan sejumlah tugas dan tanggung jawab dalam hidup.
- c. Individu mampu mengambil keputusan sesuai dengan tuntunan dari Allah melalui Al-Qur'an dan Hadits Nabi Muhammad SAW.
- d. Individu mampu mengarahkan dirinya sesuai keputusan yang diambil.
- e. Individu mampu mengaktualisasikan dirinya sebagai insan yang taat pada larangan maupun perintah Allah SWT.

Adapun tujuan khusus dari sebuah proses konseling islam ialah membantu konseli mengatasi

masalahnya dengan cara mengubah sikap dan perilaku konseli untuk mengatasi masalahnya dengan menjadikan sikap dan perilaku hidup yang sesuai dengan tuntunan Allah dan Hadist.²⁸

Pendapat lain juga dikemukakan oleh HM. Arifin bahwa tujuan dari konseling islam adalah untuk membantu proses memecahkan masalah yang dialami individu melalui keimanan, melalui pendekatan nilai-nilai beragama yang ada pada konseling. Konseli diberi *insight* yaitu kesadaran adanya hubungan sebab akibat dalam rangkaian masalah-masalah yang dialami kemudian dihubungkan dengan nilai keimanan yang ada dalam diri konseli.²⁹

Sedangkan tujuan dari konseling islam menurut Hamdan Bahran Ad-Dzaky yaitu :

- a. Untuk menghasilkan perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Mental menjadi baik, damai dan tenang, bersikap lapang dada, mudah mendapatkan pemecahan serta hidayah Tuhan.
- b. Agar menghasilkan suatu kebaikan perilaku yang dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri, lingkungan dan keluarga.

²⁸ Erhamwilda. *Konseling Islami*. hlm. 119-120

²⁹ H.M. Arifin, *Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan Dan Penyuluhan Agama Di Sekolah Dan Luar Sekolah*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1998), Hlm. 47.

- c. Untuk mendapatkan kecerdasan pada individu agar muncul rasa toleransi pada dirinya dan orang lain.
- d. Agara menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga mampu melakukan tugas sebagai pemimpin di bumi dengan baik dan benar.³⁰

Berdasarkan uraian tujuan konseling islam diatas dapat disimpulkan bahwa diharapkan konseling secara islami ini mampu menolong serta mengubah manusia menjadi lebih baik seluruh perilakunya berdasarkan tuntunan dari Al-Qur'an dan Hadits Nabi Muhammad SAW dan bisa mencapai tujuan kehidupan dunia dan akhirat.

3. Fungsi Konseling Islam

Dengan keberadaan konseling islam sebagai suatu kegiatan yang memberikan bimbingan, tuntunan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang membutuhkan bantuan, sudah sepatasnya mengarahkan yang lebih baik akal pikiran, kepribadian, keimanan serta keyakinan individu tersebut sehingga dapat menghadapi permasalahan hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada al-Qur'an dan Hadits Nabi Muhammad SAW. Para ahli merumuskan fungsi dari konseling islam, diantaranya sebagai berikut :

Menurut Az-Dzaki, konseling islam memiliki fungsi terdiri dari beberapa fungsi diantaranya :

³⁰ Hamdani Bakran Az-Dzaki Hamdani. 2004. *Konseling Dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar, Pustaka Baru, h. 167-168.

- a. Fungsi *preventif*, yaitu membantu individu atau mencegah timbulnya bagi dirinya sendiri.
- b. Fungsi *Remedial*, yaitu fungsi yang berhubungan dengan kondisi individu dalam menyesuaikan dalam mengembalikan emosi-emosi yang positif
- c. Fungsi *developmental*, yaitu fungsi membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah lebih baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya sendiri maupun orang lain.³¹

Sedangkan menurut Arifin kegiatan konseling islam dapat berjalan dengan baik, jika dapat menerapkan dua fungsi, yaitu :

1. Fungsi Umum

- a. Mengusahakan agar individu terhindar dari segala pikiran yang menghambat kelancaran proses perkembangan dan pertumbuhan.
- b. Membantu memecahkan kesulitan yang dialami oleh setiap individu.
- c. Mengungkapkan tentang kenyataan psikologis dari individu yang bersangkutan kemampuan dirinya sendiri. Serta minat perhatiannya terhadap bakat

³¹ Lahmuddin Lubis. 2016. *Konseling dan Terapi Islam*. Medan: Perdana Publishing, hlm. 18-19.

yang dimilikinya yang berhubungan dengan cita-cita yang ingin dicapainya.

- d. Melakukan konseling terhadap pertumbuhan dan perkembangan individu sesuai dengan kenyataan bakat, minat dan kemampuan yang dimilikinya sampai titik optimal.
- e. Memberikan konseling tentang segala hal yang diperlukan oleh individu.

2. Fungsi Khusus

- a. Fungsi penyaluran, fungsi ini menyangkut pemberian bantuan kepada individu dalam memilih sesuatu yang sesuai dengan keinginannya baik masalah pendidikan, keluarga maupun pekerjaan sesuai dengan bakat dan kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut.
- b. Fungsi menyesuaikan konseli dengan kemajuan dalam perkembangan secara optimal agar memperoleh kesesuaian, individu dibantu untuk mengenal dan memahami permasalahan yang dihadapi serta mampu memecahkannya.³²

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa fungsi konseling islam yaitu membantu individu untuk mencegah timbulnya masalah, membantu individu mengembangkan potensi serta mengarahkan bakat dan minat, membantu individu untuk memahami dan

³² Tarmizi.. *Bimbingan Konseling Islami*. hlm . 46-48

menyelesaikan permasalahan yang sedang dia hadapi serta menjaga agar masalah yang sudah terselesaikan tidak terulang kembali.

4. Azas-azas Konseling Islam

Pelayanan konseling islam adalah pekerjaan yang mulai. Sesuai dengan makna tentang pemahaman, penanganan dan penyikapan yang meliputi unsur-unsur kognisi, afektif dan perlakuan konselor terhadap permasalahan. Dalam penyelenggaraan pelayanan konseling islam terdapat asas-asas, yaitu ketentuan yang harus diterapkan dalam proses pelaksanaan konseling islam. Apabila asas-asas diikuti dan terselenggara dengan baik sangat dapat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan, sebaliknya apabila, asas-asas itu diabaikan atau dilanggar sangat dikhawatirkan proses kegiatan yang terlaksana itu justru berlawanan dengan tujuan konseling islam, bahkan akan dapat merugikan orang-orang yang terlibat di dalam pelayanan konseling islam itu sendiri. Konseling disini dibedakan menjadi dua bagian, yaitu asas konseling umum serta asas konseling islam.³³ Berikut asas-asas konseling umum, yaitu :

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan yaitu merupakan prinsip utama pada konseling, segala sesuatu yang disampaikan oleh konseli kepada

³³ Sulistyarini, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Pustaka Karya, 2014), hlm , 40-41.

konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain. Diharapkan asas kerahasiaan tersebut mampu mendapatkan rasa kepercayaan melalui seluruh pihak, terutama kepercayaan oleh konseli. Apabila konselor tidak mampu melaksanakan prinsip kerahasiaan ini secara benar maka akan mendapatkan hambatan-hambatan dalam proses bimbingan.

b. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan yaitu pada asas ini konseli diharapkan secara sukarela tanpa merasa adanya paksaan menyampaikan masalah yang dihadapi dan konselor juga memberikan bantuan dengan sukarela.

c. Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan yaitu menghendaki agar konseli yang menjadi sasaran layanan kegiatan bersifat terbuka dan tidak berpura-pura baik dalam memberikan informasi keterangan mengenai dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dan saran dari konselor yang berguna bagi konseli.

d. Asas Kekinian

Asas kekinian yaitu masalah konseli yang diberikan bantuan untuk diselesaikan ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan sekarang.

e. Asas Kemandirian

Asas kemandirian yaitu konseli sebagai sasaran layanan konseling diharapkan menjadi individu yang mandiri dengan ciri-ciri mengenal dan menerima diri

sendiri serta lingkungannya, dapat mengambil keputusan dengan bijak, mengarahkan dan mewujudkan individu yang lebih baik.

f. Asas Kegiatan

Asas kegiatan yaitu diharapkan agar konseli yang menjadi sasaran layanan berpartisipasi secara aktif dalam pelaksanaan layanan kegiatan konseling, dalam hal ini konselor perlu mendorong konseli untuk aktif dalam setiap kegiatan konseling yang di peruntukan baginya.

g. Asas Kedinamisan

Asas kedinamisan yaitu suatu prinsip agar isi layanan terhadap sasaran konseli yang sama kehendaknya selalu berperilaku positif, mampu mengenal diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan yang tepat.

h. Asas Normatif

Asas normatif yaitu proses usaha konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik norma adat, norma susila, norma hukum, norma agama, maupun kebiasaan sehari-hari.

i. Asas Keahlian

Asas keahlian yaitu suatu proses usaha konseling perlu dilakukan secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat yang memadai.

j. Asas alih tangan

Asas alih tangan yaitu ketika konselor sudah memberikan arahan dengan segenap kemampuannya untuk membantu konseli, namun konseli yang bersangkutan belum

dapat terbantu untuk menyelesaikan permasalahan sebagaimana diharapkan maka konselor dapat mengirim konseli kepada pihak yang lebih ahli.³⁴

Dalam pelaksanaan proses konseling islami dikenal juga beberapa asas-asas konseling islam. Asas-asas ini adalah suatu prinsip-prinsip yang dijadikan dalam rujukan untuk melaksanakan proses konseling islami. Akan tetapi, karena dalam proses melaksanakan konseling islam demikian kompleks. Maka asas-asas tersebut merupakan prinsip-prinsip yang dasar dengan kemungkinan dapat berkembang lebih luas. Karena islam agama yang sempurna dalam menggapai kebahagiaan hidup dunia maupun akhirat. Aswadi mengemukakan beberapa asas dalam proses pelaksanaan konseling islam yaitu :

a. Asas Kebahagiaan

Kebahagiaan hidup didunia bagi seorang muslim hanya sementara, sedangkan kebahagiaan akhirat yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan yang menjadikan abadi. Dijelaskan pada tujuan konseling islam adalah membantu manusia yang dibimbing untuk mencapai kebahagiaan hidup didunia maupun diakhirat.

Proses layanan konseling mampu memberikan dampak bagi individu agar mendapatkan petunjuk dari masalah yang

³⁴ Prayitno Dan Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan*, hlm . 115-119

mereka hadapi dan menyadarkan akan kebahagiaan yang seharusnya yakni dari Allah swt kemudian membuat hidup individu tersebut menjadi lebih baik dan terarah serta dapat mencapai kebahagiaan didunia maupun di akhirat. Sebagaimana dijelaskan dalam Q.S Al Qashash, 28: 77:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ٧٧

Artinya “Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.”³⁵

Menurut Ibnu Jarir Al Thobari menjelaskan tafsir dari Q.S Al Qashash, 28: 77 diatas: pertama, untuk mencapai kehidupan yang kekal di akhirat manusia tidak akan bisa melepaskan kehidupan di dunia kerana hal-hal yang dilakukan di dunia akan mendapatkan balasannya ketika di akhirat kelak. Kedua walaupun kehidupan di

³⁵ Q.S. Al Qashash / 28: 77

akhirat merupakan kehidupan yang kekal namun manusia tidak diperbolehkan untuk melupakan kebutuhan yang harus dicukupi dalam menjalani kehidupan didunia, seperti mencari rezeki untuk memenuhi kebutuhan hidup. *Ketiga*, dalam memenuhi kebutuhan akhirat Allah perintahkan untuk mencari hal-hal yang halal lagi baik.³⁶ Pada ayat ini memerintahkan supaya proses konseling dapat dilakukan dengan mempertimbangkan kedua aspek kehidupan yaitu kehidupan dunia dan kehidupan akhirat. Dalam proses membimbing atau dalam memberikan konseling, konselor harus selalu mengingatkan konseli untuk memahami hakikat kehidupan dunia dan akhirat, Q.S Al Baqarah, 2:201:

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي
الْآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ٢٠١

Artinya “*Di antara mereka ada juga yang berdoa, “Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat serta lindungilah kami dari azab neraka.”*”

b. Asas Fitrah

Manusia pada dasarnya dilahirkan dalam keadaan membawa fitrah, dimana segala tingkah laku dan tindakan sejalan dengan kemampuan beragama. Tujuan dari

³⁶ Abi Ja'far Muhammad Ibn Jarir Al Thobari, *Jami'ul Bayan An Ta'wili Ayatil Qur'an* (Badar Hajar, tt), Juz.XVIII, hlm . 323.

asas fitrah yakni berdasarkan firman Allah. Manusia diciptakan Allah mempunyai insting untuk beragama yaitu agama tauhid. Jika ada manusia tidak beragama tauhid, maka sangatlah tidak wajar. Adapun manusia tersebut tidak beragama tauhid itu hanyalah lantaran pengaruh lingkungan, seperti yang dijelaskan dalam Q.S Ar Rum 30:30 :

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۗ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ
النَّاسَ عَلَيْهَا ۗ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۗ ذَٰلِكَ الدِّينُ
الْقَائِمُ ۗ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ۗ ٣٠

Artinya “Maka, hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam sesuai) fitrah (dari) Allah yang telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah (tersebut). Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.”

Maksud fitrah Allah pada ayat ini adalah ciptaan Allah Swt. Manusia diciptakan Allah Swt. dengan naluri beragama, yaitu agama tauhid. Jadi, manusia yang berpaling dari agama tauhid telah menyimpang dari fitrahnya. Anwar sutoyo memberi penjelasan mengenai asas fitrah, sebagai berikut :

- 1) Fitrah yang dimaksud ialah suatu keyakinan tentang Allah swt yang Maha Esa. Yang sudah Allah swt tanamkan pada diri manusia sejak manusia tersebut berada dalam rahim sang ibu.

- 2) Fitrah dapat dipahami sebagai penerimaan diri terhadap kebenaran dengan seyakini-yakin nya.
- 3) Fitrah merupakan suatu kondisi yang terdapat dalam diri manusia yang menjadikan manusia memiliki potensi untuk mengenal Tuhan-Nya.

Manusia diciptakan Allah swt dimuka bumi sebagai khalifah yaitu seorang pemimpin bagi dirinya sendiri dan juga orang lain. Selain jadi pemimpin, manusia juga sebagai wakil Tuhan dalam mengatur dan menjadikan kehidupan yang tentram dimuka bumi ini.

c. Asas Lillahi Ta'ala

Konseling islam yang dilakukan secara ikhlas semata-mata karena Allah swt. Bentuk pelaksanaan dari asas ini adalah para pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan tanpa mengharapkan imbalan apapun.³⁷ Maksud dari asas *Lillahi Ta'ala* yaitu penerapan proses konseling islam semuanya diniatkan hanya karena Allah swt, sebagaimana dijelaskan pada Q.S Al An'am 6:162 :

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ
 الْعَالَمِينَ ۝١٦٢

³⁷ Aswadi, Iyadah dan Ta'ziah, hlm. 24

Artinya “Katakanlah (Nabi Muhammad), “Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam.”

Dijelaskan juga pada Q.S Al Bayyinah 98:5 :

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ
هَٰ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ
وَذَٰلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ ۚ

Artinya “Mereka tidak diperintah, kecuali untuk menyembah Allah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya lagi hanif (istiqomah), melaksanakan shalat, dan menunaikan zakat. Itulah agama yang lurus (benar).”

Kedua ayat diatas menjelaskan dalam berbagai hal mengenai ikhlas, diantaranya adalah untuk saling membantu secara ikhlas tanpa mengharap imbalan kembali. Perilaku ikhlas tidak boleh mencampurkan niatan antara beramal dengan tujuan-tujuan yang lain selain mengharap keridhaan Allah swt.

d. Asas Ruhaniyah

Rohaniah manusia terdiri dari beberapa unsur dan daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak hawa nafsu serta juga nafsu. Keseimbangan rohani setiap manusia berbeda-beda, dimana rohaniah dapat menunjukkan sikap yang ada dalam diri manusia tersebut. Sikap antara perkara dunia dan akhirat keduanya haruslah seimbang tidak berat sebelah dan bukan

Cuma nafsu semata. Seperti dijelaskan dalam Al Qur'an surat Al A'raf ayat 179 :

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْإِنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ۝۱۷۹

Artinya “*Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan banyak dari kalangan jin dan manusia untuk (masuk neraka) Jahanam (karena kesesatan mereka). Mereka memiliki hati yang tidak mereka pergunakan untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan memiliki mata yang tidak mereka pergunakan untuk melihat (ayat-ayat Allah), serta memiliki telinga yang tidak mereka pergunakan untuk mendengarkan (ayat-ayat Allah). Mereka seperti hewan ternak, bahkan lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lengah.*”

Penerapan ayat tersebut dalam proses konseling islam ialah pada layanan yang benar-benar menekankan kepada konseli akan pentingnya mengisi rohaniah dengan selalu melibatkan Allah swt dalam seluruh hidupnya.

e. Asas Kemajuan Individu

Konseling islam pada asas ini ialah menganggap individu memiliki hak yang sama untuk menerima pertolongan, mempunyai karakternya masing-masing yang tidak bisa disamakan dengan individu

lainnya. Sebagaimana firman Allah swt pada Q.S Al-Qomar 54:49

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ٤٩

Artinya “*Sesungguhnya Kami menciptakan segala sesuatu sesuai dengan ukuran.*”

f. Asas Sosialitas Manusia

Manusia merupakan makhluk sosial, dalam konseling islam asas ini diterapkan dalam proses konseling guna menghormati individu dalam lingkungan sosialitasnya maupun menerima diri untuk menghormati lingkungan yang ada disekitarnya. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S An Nisa ayat 1 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ١

Artinya “*Wahai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakanmu dari diri yang satu (Adam) dan Dia menciptakan darinya pasangannya (Hawa). Dari keduanya Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Bertakwalah kepada Allah yang dengan nama-Nya kamu saling meminta dan (peliharalah) hubungan kekeluargaan. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasimu.*”

g. Asas Khalifah

Manusia diciptakan Allah swt dimuka bumi sebagai khalifah yaitu seorang

pemimpin bagi dirinya sendiri dan juga orang lain. Selain jadi pemimpin, manusia juga sebagai wakil Tuhan dalam mengatur dan menjadikan kehidupan yang tentram dimuka bumi ini. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Fathir ayat 39 :

هُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ فِي الْأَرْضِ ۖ فَمَنْ كَفَرَ فَعَلَيْهِ كُفْرُهُ ۖ وَلَا يَزِيدُ الْكَافِرِينَ كُفْرُهُمْ إِلَّا رَبِّهِمْ إِلَّا مَقْتًا ۖ وَلَا يَزِيدُ الْكَافِرِينَ كُفْرُهُمْ إِلَّا خَسَارًا ۙ ٣٩

Artinya “Dialah yang menjadikan kamu sebagai khalifah-khalifah di bumi. Siapa yang kufur, (akibat) kekufurannya akan menimpa dirinya sendiri. Kekufuran orang-orang kafir itu hanya akan menambah kemurkaan di sisi Tuhan mereka. Kekufuran orang-orang kafir itu juga hanya akan menambah kerugian mereka.”

h. Asas Keselarasan Dan Keadilan

Agama islam menghendaki kedamaian, keadilan dan keseimbangan. Dengan kata lain, agama Islam memberikan arahan agar manusia bersikap adil terhadap dirinya sendiri serta hak Tuhan dan mampu menciptakan kedamaian di sekitarnya. konseling islam dengan asas ini diharapkan manusia dapat menciptakan keselarasan atau keseimbangan dalam hidupnya baik secara jasmani maupun rohani.

i. Asas Akhlakul Karimah

Dalam pelaksanaan proses pelayanan diharapkan mampu memperbaiki perilaku yang *Karimah* dengan mengembangkan,

memelihara dan menyempurnakan sifat-sifat yang baik serta mampu menyampaikan dengan suri tauladan yang baik agar mengena pada konseli. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Al Ahzab ayat 21 :

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ۗ

٢١

Artinya “*Sungguh, pada (diri) Rasulullah benar-benar ada suri teladan yang baik bagimu, (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat serta yang banyak mengingat Allah.*”

j. Asas Kasih Sayang

Manusia pasti memerlukan cinta dan kasih sayang dari manusia lain. Rasa kasih sayang ini dapat meluluhkan banyak hal. konseling islam dilakukan berdasarkan kasih sayang antar konseli dan konselor, Hal ini dilakukan berguna untuk mempererat hubungan kepercayaan yang dibangun proses layanan bimbingan, sebab hanya dengan kasih sayang proses layanan konseling islam akan berhasil.

k. Asas Saling Menghormati Dan Menghargai

Dalam proses layanan konseling islami pada dasarnya kedudukan antara konseli dengan konselor adalah sama atau sederajat, perbedaannya hanya terletak pada tugasnya saja, yakni konselor bertindak sebagai pemberi bantuan dan konseli bertindak sebagai penerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara pihak yang

dibimbing diharapkan mampu saling menghormati dan menghargai sesuai dengan tugasnya dan sama-sama ciptaan Allah, sebagai firman Allah pada Q.S An-Nisa' ayat 86 :

وَإِذَا حُيِّبْتُمْ بِنَجِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا ۗ
إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَىٰ شَيْءٍ حَسِيبًا ٨٦

Artinya “Apabila kamu dihormati dengan suatu penghormatan (salam), balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik daripadanya atau balaslah dengan yang sepadan. Sesungguhnya Allah Maha Memperhitungkan segala sesuatu.”

1. Asas Musyawarah

konseling islam dilakukan dengan asas musyawarah artinya antara konselor (pembimbing) dengan konseli atau yang dibimbing dalam proses layanan dilakukan dengan komunikasi yang baik tidak ada perasaan tertekan dan keinginan yang tertekan.

Maksud dari asas musyawarah yakni dalam pengambilan keputusan antara konselor dan konseli yang mana akan diputuskan sendiri oleh konseli setelah melakukan musyawarah dengan konselor. Konselor hanya memberikan konseling sesuai yang dibutuhkan oleh konseli. Perintah musyawarah didasari dengan firman Allah pada Q.S Asy Syu'ara' ayat 28 :

قَالَ رَبُّ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَمَا بَيْنَهُمَا ۗ إِنَّ كُنْتُمْ
تَعْقِلُونَ ٢٨

Artinya “(juga lebih baik dan lebih kekal bagi) orang-orang yang menerima (mematuhi) seruan Tuhan dan melaksanakan shalat, sedangkan urusan mereka (diputuskan) dengan musyawarah di antara mereka. Mereka menginfakkan sebagian dari rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka”

m. Asas Keahlian

konseling islam dilakukan oleh orang-orang yang memang sudah ahli pada bidangnya atau memiliki kemampuan yang mempunyai, keahlian pada bidang tersebut. Asas keahlian pada konselor yang mengacu pada kualifikasi konselor yang meliputi pendidikan akademik maupun pendidikan non-akademik.

5. Dasar-Dasar Konseling Islam

Dasar adalah landasan sebagai pondasi aktivitas, menentukan dasar suatu aktivitas yang dilakukan manusia senantiasa berpedoman kepada pandangan hidup dan norma-norma dasar yang dianutnya, karena hal ini yang menjadi pegangan dasar di dalam kehidupannya.

Dasar utama dalam proses pelayanan konseling islam Al Qur'an dan Sunnah Rasul Saw, sebab keduanya merupakan sumber utama pedoman kehidupan bagi umat Islam.

a. Al Qur'an

Al Qur'an adalah firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui malaikat Jibril, diturunkan dalam bahasa Arab dan makna yang hakiki untuk dijadikan bagi manusia beserta petunjuknya.

Nabi Muhammad SAW bertindak sebagai konselor pertama pada masa awal pertumbuhan Islam di bumi dengan menjadikan Alquran sebagai dasar utama dalam pemberian konseling Islam kemudian suri tauladan atau sunnah dari beliau. Kedudukan Al Qur'an sebagai sumber utama konseling dapat dimengerti dari ayat-ayat suci dalam Al Qur'an.³⁸ Sesuai firman Allah SWT dalam Q.S An Nahl ayat 64 :

وَمَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ إِلَّا لِلتَّبَيَّنِ لَهُمُ الَّذِي
اخْتَلَفُوا فِيهِ ۚ وَهَدَىٰ وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ٦٤

Artinya “Kami tidak menurunkan Kitab (Al-Qur'an) ini kepadamu (Nabi Muhammad), kecuali agar engkau menjelaskan kepada mereka apa yang mereka perselisihkan serta menjadi petunjuk dan rahmat bagi kaum yang beriman.”

Selanjutnya adapun Hadits Rasulullah SAW :

تَرَكْتُ فِيكُمْ أَمْرَيْنِ لَنْ تَضِلُّوا مَا تَمَسَّكْتُمْ بِهِمَا: كِتَابَ
اللَّهِ وَسُنَّةَ نَبِيِّهِ

Artinya “Aku tinggalkan kepada kalian dua perkara kalian tidak akan sesat selama kalian berpegang teguh kepada keduanya, yaitu Kitabullah dan Sunnah Rasul-Nya”

³⁸ Ramayulis dan Mulyadi, *Bimbingan Konseling Islami Di Madrasah dan Sekolah*. Hlm. 130-132.

Berdasarkan ayat dan hadits diatas dapat diketahui bahwa Al-Qur'an dan sunnah Rasulullah SAW landasan yang utama dan ideal dari konseling islam karena di dalam Al-Qur'an dan Sunnah terdapat semua jawaban dari permasalahan yang dialami setiap manusia yang ada.

Upaya layanan konseling islam mampu mengarahkan konseli untuk senantiasa memperoleh ketenangan hati. Adapun secara spiritual memperoleh ketenangan hati adalah kembali kepada sang pencipta alam semesta yaitu Allah SWT. Kemudian hati dan amal akan membantu menyempurnakan ketenangan hati. Oleh karena itu, manusia harus melaksanakan ibadah dengan ikhlas dan sungguh-sungguh, baik ibadah wajib seperti sholat, zakat, puasa, haji maupun ibadah yang bersifat sunnah seperti shodaqoh, dzikir dan membaca Al-Qur'an.³⁹

b. As Sunnah

As sunnah menurut pengertian bahasa berarti kebiasaan atau tradisi yang biasa dilakukan baik yang terpuji maupun tercela. As sunnah sebagai sumber konseling islam melalui, *pertama* Nabi Muhammad SAW memiliki kepribadian berupa sifat yang

³⁹ Syaiful Akhyar Lubis. 2011. *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*. Bandung: Ciptapustaka Media Perintis, hlm . 93-99.

sangat terpuji, dari kesabaran Nabi Muhammad SAW munculah kemampuan mendidik yang sangat luar biasa serta komunikasi yang sangat baik dengan semua unsur masyarakat.

Kedua, sewaktu berada di kota Madinah Nabi Muhammad SAW pernah membuat perkumpulan bagi kaum Muhajirin untuk mendapatkan bimbingan. Dimana kaum Muhajirin hijrah dari Makkah ke Madinah karena mendapatkan siksaan dari kaum Quraisy, hal ini menunjukkan perhatian yang sangat luar biasa bagi masyarakat pada saat itu.

Ketiga, sejarah mencatat bahwa Nabi Muhammad SAW sebagai nabi yang paling sukses dalam mengemban risalah illahiyah, yaitu sebagai pembimbing manusia dari masa jahiliyah menjadi beradab, dari tersesat menjadi lurus, dari hancurnya menjadi akhlak mulia.⁴⁰

B. Terapi Muhasabah

1. Pengertian Terapi Muhasabah

Muhasabah secara etimologis adalah bentuk *mashdar* (bentuk dasar) dari kata *Hasaba-Yuhasibu* yang kata dasarnya *hasaba-yahsibu* atau *yahsubu*

⁴⁰ Ramayulis dan Mulyadi. *Bimbingan Konseling Islami Di Madrasah dan Sekolah*, hlm. 133.

yang mempunyai arti menghitung.⁴¹ Kata bahasa Arab (محاسبة) berasal dari sumber yang terkait konsep-konsep dalam menata perhitungan, membantu (seseorang) untuk melakukan perhitungan.

Menurut pendapat beberapa tokoh, salah satunya Abdul Mujib yang mengutip dari pendapat James P Caphlin memberikan pengertian secara dua sudut pandang. Yang *pertama*, secara khusus adalah penerapan teknik untuk penyembuhan mental atau kesulitan-kesulitan untuk berdamai dengan keadaan diri sendiri yang dialami setiap hari. *Kedua*, secara luas adalah dapat mencakup penyembuhan mental melalui keyakinan agama dengan komunikasi secara informal atau diskusi personal dengan psikolog, guru, maupun teman dari individu tersebut. Sedangkan menurut tokoh lain yaitu Ibnu Jarir At-Thabari yang mengemukakan bahwa muhasabah adalah mengoreksi semua perbuatan yang sudah dilakukan pada masa kemarin dan masa lalu kemudian diperbaiki pada masa yang akan datang.⁴²

Muhasabah sering kali dikaitkan dengan mengevaluasi diri sendiri atau menilai diri sendiri dengan berlandaskan pada Al-Qur'an dan Hadits

⁴¹ Asad M. Al kali, *Kamus Indonesia-Arab*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), hlm 183

⁴² Arif Ainur Rofiq, “*Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis*”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* Vol. 02, No. 01, 2012, hlm 67.

Nabi sebagai dasar penilaian untuk evaluasi perilaku yang sudah terjadi. Muhasabah ialah salah satu cara untuk memperbaiki, mensucikan, serta membersihkan perilaku dan hati.⁴³ Setiap manusia yang beriman kepada Allah swt diharapkan untuk senantiasa melakukan muhasabah, hal ini berdasarkan firman Allah dalam surah Al-Hasyr ayat 18 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتِظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ
لِغَدٍّ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ١٨

Artinya “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”

Berdasarkan terjemahan ayat diatas, bahwasannya Allah berfirman agar manusia menghitung, menghisab amalnya diri sendiri sebelum dihisab oleh Allah, kemudian diterangkan kembali kepada manusia untuk senantiasa bertaqwa kepada Allah karena sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala perbuatan yang dilakukan oleh manusia.⁴⁴

⁴³ Rofaah, *Akhlaq Keagamaan Kelas XII*, (Yogyakarta: Deepublish, 2016), hlm. 115

⁴⁴ Arif Rahman Hakim dkk, *Terjemahan Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 10, (Surakarta: Insan Kamil. 2015), hlm 77.

Sedangkan dalam beberapa hadits Nabi Muhammad Shallallahu ‘Alaihi Wasallam, salah satunya :

وَيُرَوَى عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ: حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا، وَتَزَيَّنُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ، وَإِنَّمَا يَخْفُ الْحِسَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ فِي الدُّنْيَا (رواه الترمذي)

Artinya “*Diriwayatkan dari Umar bin Khattab, Nabi SAW bersabda: Hisablah dirimu sebelum kamu dihisab dan hiasilah dirimu sekalian (dengan amal sholeh), karena adanya sesuatu yang lebih luas dan besar, dan segala sesuatu yang meringankan hisab di hari kiamat yaitu orang-orang yang bermuhasabah atas dirinya ketika didunia*” (H.R Tirmidzi).⁴⁵

Berdasarkan pendapat sebagian ulama’ muhasabah mempunyai hukum yang wajib. Faktor utama yang menyebabkan seseorang harus melakukan muhasabah adalah keimanan dan keyakinan kepada Allah bahwa Allah akan menghitung amal semua yang dilakukan Hamba-Nya semasa hidup di dunia, baik itu amal yang bernilai kebaikan maupun amal yang bernilai keburukan, jika seorang hamba melakukan kebaikan maka akan mendapatkan pahala namun apabila hamba

⁴⁵ Imam Tirmidzi, *An Rasulillah Shallallahu ‘Alaihi Wasallam*, Kitab Shifatul Qiyamah War Raqa’iq wal Wara, bab minhu, Hadits 2383, Juz 4

melakukan keburukan maka hamba tersebut akan mendapatkan doa.⁴⁶

Muhasabah diri merupakan evaluasi terhadap kehidupan yang telah dilalui dari masa ke masa dengan segala hal yang sudah dilakukannya.⁴⁷ Secara psikologis usaha mengevaluasi diri sendiri sering dinamakan intropeksi diri yang pada hakikatnya cara untuk menelaah diri agar lebih bertambah lebih baik dalam berperilaku dalam dalam hidup dan bertindak mengambil keputusan dalam hidupnya, merupakan pola berpikir mengenai segala perbuatan, tingkah laku, perasaan yang dirasakan dan lainnya.. Namun dalam pelaksanaan intropeksi diri sering mengalami hambatan-hambatan yang muncul dari diri sendiri.

2. Macam-macam Terapi Muhasabah

Menurut beberapa pendapat mengatakan bahwa muhasabah diri terdiri dari tiga macam yaitu muhasabah sebelum melakukan sesuatu, muhasabah saat melakukan dan muhasabah sesudah melakukan sesuatu. Berikut diantaranya adalah :

- a. Muhasabah sebelum melakukan sesuatu
pada masa awal ini sebelum melakukan sesuatu perbuatan terlebih dahulu dengan memperhatikan niat dan memikirkan perbuatan tersebut, apakah perbuatan yang hendak

⁴⁶ Fathullah Guleen, *Kunci-Kunci Sufi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001). Hlm. 30.

⁴⁷ Abu Bakar Jabir, *Pola Hidup Muslim (Minhajul Muslim): Etika*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1993, hlm. 42.

dilakukan itu sesuai dengan ketentuan Allah dan Rasul-Nya atau tidak. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S At-Takwir ayat 29.

وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ٢٩

Artinya “*Kamu tidak dapat berkehendak, kecuali apabila dikehendaki Allah, Tuhan semesta alam.*”

b. Muhasabah saat melakukan sesuatu

Pada masa saat melakukan sesuatu haruslah dilakukan selalu mengontrol diri agar tidak menyimpang dari norma agama maupun norma masyarakat. Supaya hal ini dapat meminimalisir kemungkinan terjadinya tindakan diluar batas normal yang berlaku, baik norma agama maupun norma masyarakat.

c. Muhasabah sesudah melakukan

Muhasabah dilakukan ketika sesudah melakukan perbuatan dimaksudkan agar dapat menemukan segala kesalahan yang telah dilakukan kemudian menyesali apa yang sudah diperbuat dan bertaubat kepada Allah dan tidak melakukan perbuatan tersebut kembali dimasa-masa yang akan datang.⁴⁸

3. Manfaat Terapi Muhasabah

Setiap perbuatan ataupun tindakan yang dilakukan oleh seorang hamba pasti mempunyai keutamaan untuk diri sendiri maupun orang lain. Adapun manfaat muhasabah antara lain yaitu :

⁴⁸ Ahmad Yani, *160 Materi Dakwah Pilihan*, hlm 34

- a. Mengetahui kekurangan diri sendiri. Dengan bermuhasabah dapat mengetahui kekurangan apa saja yang pada diri sendiri seorang hamba tersebut, kemudian dapat memperbaiki kekurangan tersebut menjadi lebih baik lagi.
- b. Seseorang yang bermuhasabah akan mampu berpikir lebih jernih lagi dalam melakukan kewajiban taat kepada Allah. Sebagian ulama terdahulu mengatakan bahwa “seseorang itu tidak dikatakan faqih dengan sebenar-benarnya sebelum ia mampu mengingatkan manusia lain dalam hal ketaatan kepada Allah, kemudian ia gigih mengevaluasi dirinya sendiri”
- c. Dapat membantu jiwa untuk selalu diawasi atau dilihat oleh Allah (Muraqabah). Jika bersungguh-sungguh di masa ketika hidup, maka ia akan tenang di alam kematiannya. Namun apabila ia seseorang tersebut mengekang dirinya untuk tidak bermuhasabah maka ketika di alam kematian nanti akan dihisab dengan yang lebih dahsyat.
- d. Akan tertutupnya pintu kehinaan dan terbukanya ketundukan terhadap Allah.
- e. Manfaat terbesar bagi seorang yang bermuhasabah ialah keberuntungan surga tertinggi dan berkumpul bersama dengan para kekasih Allah.⁴⁹

⁴⁹ Shalih Al-Ulyawi, *Muhasabah (Introspeksi Diri)*. (Madinah: Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007), hlm 7.

- f. Membuka pintu rezeki, muhasabah tidak hanya dilakukan antara manusia ataupun ibadah karena Allah, melainkan dalam hal lainnya juga bermuhasabah seperti halnya dalam hal berdagang.

4. Tahapan Terapi Muhasabah

Salah satu usaha seseorang untuk meningkatkan kebersihan rohani maupun jasmani adalah dengan cara bermuhasabah atau mengevaluasi segala tindakan-tindakan yang telah diperbuat pada masa lampau dan di kemudian hari akan diperbaiki sesuai norma agama dan norma masyarakat. Adapun beberapa tahapan yang harus dilakukan oleh seseorang dalam bermuhasabah, diantaranya yaitu :

- a. Mengetahui bahwasannya seorang hamba senantiasa dalam pengawasan oleh Allah SWT.

Seorang hamba haruslah sadar bahwa tiada satu pun yang dapat lepas dari pengawasan Allah SWT yaitu Tuhan Yang Maha Mengetahui. Allah Maha Mengetahui terhadap segala hal yang ada termasuk dalam hati seorang hamba dan apa yang direncanakan di hati seorang hamba. Tiada satu perbuatan yang dilakukan oleh seorang hamba kecuali malaikat Roqib dan Atid yang mencatatnya. Dengan perasaan senantiasa dalam pengawasan oleh Allah, cukup untuk memberikan semangat kepada seorang hamba dari kelalaian dan senantiasa melakukan kebaikan. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Qaf ayat 16-18

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ
أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ ۝ ١٦ إِذْ يَتَلَقَّى الْمُتَلَقِّيٰنِ عَنِ

الْيَمِينِ وَعَنِ الشِّمَالِ قَعِيدٌ ۗ ۱۷ مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ ۗ ۱۸

Artinya “*Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh dirinya. Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya. (Ingatlah) ketika dua malaikat mencatat (perbuatannya). Yang satu duduk di sebelah kanan dan yang lain di sebelah kiri. Tidak ada suatu katapun yang terucap, melainkan ada di sisinya malaikat pengawas yang selalu siap (mencatat).*”

- b. Mengingat adanya hari perhitungan (Yaumul Hisab) pada hari kiamat

Salah kenyataan yang harus diyakini nantinya oleh seorang hamba adalah bahwa Allah akan menanyakan kepada hamba-Nya pada hari kiamat dan bertanya kepada mereka tentang amal perbuatan yang telah dilakukan selama hidup di dunia. Seorang hamba akan melihat semua catatan amal perbuatan yang telah dilakukan dan tiada satupun yang akan lolos. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Al-Kahfi ayat 49 :

وَوُضِعَ الْكِتَابُ فَتَرَى الْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا فِيهِ وَيَقُولُونَ يَا وَيْلَتَنَا مَالِ هَذَا الْكِتَابِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا ۗ وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا ۗ ٤٩

Artinya “*Di Letakkanlah kitab (catatan amal pada setiap orang), lalu engkau akan melihat orang yang berdosa merasa ketakutan terhadap apa yang (tertulis) di dalamnya. Mereka berkata, “Betapa celaka kami, kitab apakah ini, tidak meninggalkan yang kecil dan yang besar, kecuali*

mencatatnya.” Mereka mendapati (semua) apa yang telah mereka kerjakan (tertulis). Tuhanmu tidak menzalimi seorang pun.”

Jika seorang hamba akan melakukan muhasabah diri, maka ia harus mengingat pelajaran dari ayat diatas, dimana suasana hari kiamat yang sangat menakutkan dan membuat hati seorang hamba bergetar ketakutan dan senantiasa bermuhasabah semasa hidup didunia.

c. Menelaah sejarah Rasulullah, para sahabat dan orang-orang sholeh

Salah satu upaya paling besar yang dapat membersihkan jiwa manusia ialah menelaah sejarah Rasulullah dan orang-orang sholeh terdahulu dan melihat juga bagaimana mereka bersungguh-sungguh untuk melakukan ibadah dalam mendapatkan keridhaan Allah. Dengan upaya ini seorang hamba akan menemukan bahwa ia masih banyak memiliki kekurangan dalam melakukan perbuatan-perbuatan yang sholih.

Seorang hamba akan melakukan muhasabah diri setiap akan melakukan perbuatan seperti orang-orang sholeh terdahulu untuk mengejar apa yang Allah ridhoi, apabila dari seorang hamba mengabaikan muhasabah diri untuk melakukan hal yang lebih baik justru untuk perbuatan maksiat dan hal-hal fasik, ia akan dikuasai oleh tipu daya terhadap diri sendiri. Ini akan menjadikan bencana yang menghancurkan dirinya sendiri dan merupakan salah satu pintu masuknya setan untuk menghancurkan diri seorang hamba. Salah satu cara untuk menghindari itu semua ialah dengan memperluas

mengkaji atau mengambil hikmah tentang kehidupan dari Rasulullah dan orang-orang sholih terdahulu. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Al Ahzab 21 :

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ
يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ۗ ٢١

Artinya “*Sungguh, pada (diri) Rasulullah benar-benar ada suri teladan yang baik bagimu, (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat serta yang banyak mengingat Allah.*”

Ibnu Qayyim memberikan penjelasan metode yang harus dijalankan oleh seorang muslim ketika melaksanakan muhasabah diri ialah dengan cara, yang *pertama*. Bermuhasabah pada perbuatan yang wajib, jika seorang hamba ingat yang ia tinggalkan maka ia harus menyusulnya baik dengan cara menggunakannya maupun dengan memperbaikinya. Yang *kedua*, bermuhasabah terhadap perbuatan yang terlarang. Jika seorang hamba mengetahui ada suatu perbuatan yang terlarang maka hendaknya seorang hamba tersebut segera untuk melakukan taubat dan memohon ampun kepada Allah SWT. Yang *ketiga*, bermuhasabah terhadap atas kelalaian yang dilakukan. Seorang hamba akan menyadari bahwa dirinya telah lalai dari tujuan ia diciptakan, maka hendaklah ia segera

memperbaiki apa yang telah dilakukan dan mengevaluasi diri kembali, kemana harus kakinya kembali melangkah dan apa yang diambil oleh kedua tangannya serta apa yang diucap oleh mulutnya.⁵⁰

Bermuhasabah dapat menjadi lebih nikmat jika diiringi dengan tangisan, karena dengan itu jiwa akan menjadi semakin lembut. Sekiranya belum dapat menangis, boleh jadi karena hati sedang bermasalah. Berusaha untuk menangis karena menyesali dosa dan takut kepada Allah, sesungguhnya sebuah tangisan dari seorang hamba yang takut kepada Allah dan menyesali dosa dapat menjauhkan dari api neraka. Sebagaimana hadits Rasulullah :

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: " عَيْنَانِ لَا تَمَسُّهُمَا النَّارُ: عَيْنٌ بَكَتْ مِنْ حَسَنِيَةِ اللَّهِ، وَعَيْنٌ بَاتَتْ تَحْرُسُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ

Artinya “*Dari Ibnu Abbas berkata: telah mendengar Rasulullah bersabda:”Dua mata tidak akan disentuh api neraka, yaitu mata yang menangis karena takut kepada Allah dan mata yang terpejam karena berjaga-jaga di jalan Allah.*” (H.R. Tirmidzi)⁵¹

5. Waktu Terbaik Untuk Muhasabah Diri

⁵⁰ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub*, Hlm. 66-67

⁵¹ Muhammad Nashiruddin AlBani, *Terjemahan Shahih Sunan At-Tirmidzi*, hadits no. 1639, hlm 338

Sesungguhnya jiwa seorang hamba tidak akan mampu istiqomah dalam kebenaran kecuali seta larangan-larangan dalam beragama yang menjadikan kendali diri seorang hamba yaitu seperti perasaan kebenaran yang bersumber dari nurani dan lubuk hati terdalam seorang hamba yang beriman.

Manakala jiwa seorang hamba merasakan ada kesalahan yang diperbuat atau terjerumus ke dalam lingkaran setan maka dengan mengingat kekuasaan Allah yang Maha Segalanya, seorang hamba yang tulus beriman akan mampu segera kembali pada jalan yang telah Allah ridhoi.

Dalam melaksanakan muhasabah sebenarnya tidak ada batasan waktu yang ditentukan, seorang hamba yang beriman mampu mengawasi dirinya, mencela dirinya, dan mengevaluasi dirinya setiap waktu.

Namun sebaiknya seorang hamba melakukan muhasabah sebelum tidur di malam hari, karena waktu yang paling baik untuk menghitung kembali atau mengevaluasi kembali seluruh perbuatan yang telah dilakukan oleh seorang hamba selama satu hari penuh untuk mengetahui keuntungan dan kerugian dari perbuatan tersebut. Dalam bermuhasabah sebaiknya dilakukan setiap masa bertujuan agar seorang hamba dapat segera menyadari kesalahan yang telah diperbuat dari mana saja dan kapan saja.

C. Self Acceptance

1. Pengertian *Self Acceptance*

Menurut Ryff bahwa *self acceptance* atau penerimaan diri ialah keadaan dimana individu mampu memperbaiki dirinya baik itu positif maupun negatif yang ada pada hidupnya, supaya individu tersebut mampu menerima seluruh kekurangan

maupun kelebihan yang ada dalam dirinya tanpa merasa perasaan bersalah dan malu terhadap kodratnya.⁵²

Kemudian Johnson memberikan penjelasan bahwa *self acceptance* atau penerimaan diri dilihat seperti kondisi dimana individu memiliki penghargaan yang besar terhadap individu itu sendiri. Supaya mampu mencapai penghargaan tersebut maka individu itu harus mampu menerima dirinya sendiri, individu yang memiliki pendirian yang baik maka individu tersebut juga akan mempunyai penerimaan yang baik, begitupun sebaliknya apabila individu tersebut memiliki *self acceptance* atau penerimaan diri yang kurang baik, maka individu tersebut belum mampu mempunyai penerimaan yang baik terhadap dirinya sendiri.⁵³

Sedangkan Berger berpendapat bahwa standar dan nilai setiap individu tidak akan mempengaruhi lingkungan sekitar individu tersebut, keyakinan dalam menjalani kehidupan, bertanggung jawab terhadap apapun yang telah individu tersebut lakukan, mampu menerima kritikan dari manapun,

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁵² Eka, Jainudiin, “Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebersyukuran Siswa MA Bilingual Boarding School”, *Indonesian Psychological Research*, ISSN 2655-1649, Vol. 01 NO. 01, 2019, Hlm. 26.

⁵³ Arimbi Kaniasih Putri, Hamidah, “Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Depresi Wanita Perimenopause”. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Mental*, Vol. 01, No. 02, Juni 2012, Hlm. 03

serta tidak menganggap dirinya berbeda dengan individu yang lain.⁵⁴

Hurlock berpendapat bahwa *self acceptance* adalah ketika individu tersebut mampu mengenali karakteristik kepribadiannya dan mampu menjalani kehidupan dengan apa yang dimilikinya. Dengan mampu menerima dirinya sendiri individu tersebut dapat menghargai segala kekurangan maupun kelebihan yang ada pada dirinya.⁵⁵

Melalui pendapat beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *self acceptance* adalah dimana keadaan individu mampu menerima, menghargai, memahami keadaan yang dimiliki baik kelemahan maupun kelebihan atas diri individu tersebut dan mampu bertanggung jawab dalam menjalani kehidupan.

2. Ciri-Ciri Self Acceptance

Self acceptance atau penerimaan diri pada setiap individu berbeda-beda dengan individu yang lainnya. Nuryoto & sari memberikan pendapat mengenai ciri-ciri *self acceptance* atau penerimaan diri sebagai berikut :

⁵⁴ Getrudis Guna Putri, Putri Agusta K.D, Shubhi Najahi, “Perbedaan Self Acceptance (Penerimaan Diri) Pada Anak Panti Asuhan Ditinjau Dari Segi Usia”, *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur, & Teknik Sipil)*. ISSN 1858-2559, Vol. 05, Oktober 2013, Hlm. 13.

⁵⁵ Akbar Heriyandi, “Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita Di Smp Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013”, *SKRIPSI*, Universitas Negeri Semarang, 2013. 15

- a. Memiliki keyakinan atas segala kemampuan dirinya sendiri dalam menjalani kehidupan di dunia ini.
- b. Menganggap dirinya berharga sebagai individu yang mempunyai kesamaan derajat dengan individu yang lain.
- c. Tiada dugaan aneh atau abnormal terhadap diri sendiri dan tiada harapan yang akan ditolak oleh orang lain.
- d. Menyadari dan tidak merasa malu akan keadaan yang sedang dialami dirinya.
- e. Bertanggung jawab atas segala perbuatannya.
- f. Menerima pujian ataupun celaan atas dirinya secara objektif.
- g. Tiada kekecewaan terhadap kekurangan yang ada.⁵⁶

Sedangkan menurut Lestiani yang dikutip dari Shereer memberikan pendapat mengenai ciri-ciri *self acceptance* atau penerimaan diri sebagai berikut :

- a. Persamaan derajat

Individu yang beranggapan dirinya berharga seperti halnya dengan individu yang lain, maka dengan itu individu tersebut tidak akan merasa sebagai manusia yang teristimewakan atau menyimpang dari individu yang lain. Individu yang merasa memiliki kelebihan maupun kekurangan yang sama dengan individu yang lain.

⁵⁶ Sari, E.P & Nuryoto, S. "Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi", ISSN 0215-8884, No. 02, 2012, Hlm 76-77

- b. Percaya pada kemampuan
Individu yang memiliki kemampuan untuk menjalani kehidupan. Perilaku seperti ini muncul pada individu yang percaya diri, lebih senang mengembangkan perilaku yang baik dan meninggalkan perilaku yang kurang baik daripada meniru perilaku orang lain. Sehingga individu tersebut puas terhadap dirinya sendiri.
- c. Bertanggung jawab
Individu yang ketika melakukan suatu perbuatan haruslah mampu menerima segala resiko yang telah ia lakukan dan bertanggung jawab atas perbuatan tersebut.
- d. Orientasi keluar
Individu lebih mempunyai orientasi keluar dari pada ke dalam, ia akan lebih senang memperhatikan dan toleran terhadap individu lain. Hal ini berakibat pada penerimaan sosial dari lingkungan masyarakat individu tersebut.
- e. Berpendirian
Individu akan lebih senang ketika mengikuti standarnya sendiri dari pada bersikap peduli terhadap tekanan sosial, oleh karena itu individu yang mampu menerima keadaan dirinya ia akan mempunyai perilaku dan kepercayaan diri terhadap segala perilaku yang akan diperbuat.
- f. Menyadari keterbatasan
Individu yang hidup di dunia pasti memiliki keterbatasan, untuk itu individu tidak sepatasnya terlalu menyalahkan diri sendiri atas segala kekurangan yang dimiliki.
- g. Menerima sifat kemanusiaan
Individu tidak menentang watak emosi dari individu lainnya, individu mampu mengetahui

perasaan takut, cemas tanpa merasa sebagai suatu yang harus ditutupi.⁵⁷

3. Faktor Yang Mempengaruhi Dalam *Self Acceptance*

Setiap individu pasti memiliki keinginan untuk diri yang lebih baik dari pada keadaan yang ia sedang jalani sehingga tidak semua individu mampu menerima segala keadaan yang dimiliki saat ini. Namun apabila hal itu hanya sebuah angan-angan atau tidak tercapai di dalam kehidupan nyata, individu tersebut akan mengalami kecewa, cemas, menurunnya kepercayaan diri. Hurlock, memberikan pendapat bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi dalam *self acceptance* atau penerimaan diri, diantara faktor tersebut ialah :

a. Pemahaman diri

Pemahaman diri merupakan segala sesuatu yang ada dalam diri individu tersebut baik berupa kelebihan maupun kekurangan dimana individu tersebut akan menerima dengan baik.

b. Harapan realistis

Setiap individu pasti memiliki sebuah harapan yang realistis supaya mampu mewujudkan sesuatu yang diinginkan oleh individu tersebut, tindakan seperti ini tentu berpengaruh pada penerimaan dalam diri

⁵⁷ Ine Lestiani, "Hubungan Penerimaan Diri Dan Kebahagiaan Pada Karyawan", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 09, No. 02, Juni 2016, Hlm. 112.

individu tersebut karena muncul rasa puas atas harapan yang menjadi kenyataan.

c. Tidak adanya hambatan dari lingkungan sekitar

Salah satu hambatan yang menyebabkan ketidakmampuan individu dalam mewujudkan tujuan adalah adanya lingkungan sekitar yang belum mampu dikendalikan dengan baik. Apabila penyebab hambatan tersebut dapat dihilangkan maka individu akan mendapatkan motivasi yang lebih dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

d. Sikap sosial yang positif

Individu yang dalam dirinya memiliki perilaku yang positif, maka mempermudah dirinya untuk melakukan *self acceptance* atau penerimaan diri.

e. Tidak adanya stress

Individu yang mengalami tekanan emosional yang ada dalam dirinya menjadikan individu tersebut mampu menghadapi tuntutan secara optimal dan maksimal serta mampu memperlihatkan perilaku yang tepat terhadap lingkungannya berada.

f. Pengaruh keberhasilan

Individu yang mengalami kegagalan dalam menjalani kehidupan menjadikan individu tersebut mampu memilah mana yang baik untuk dirinya serta mana yang buruk untuk dirinya, sehingga individu tersebut mampu meraih sebuah keberhasilan dan mampu mencapai *self acceptance* atau penerimaan diri yang baik.

g. Penyesuaian diri

Sikap individu dalam menyesuaikan diri disetiap keadaan akan mempermudah dalam melakukan penerimaan diri.

h. Perspektif diri

Apabila individu dapat melihat dirinya sama dengan individu lain, maka individu tersebut mempunyai perspektif diri yang sempit. Karena pada dasarnya setiap individu diciptakan dalam keadaan yang berbeda-beda dan mempunyai keunikan masing-masing.⁵⁸

4. Self Acceptance Dalam Perspektif Islam

Perspektif islam dalam islam mengenai *self acceptance* dapat dikaitkan dengan sikap qana'ah yang berarti menerima segala sesuatu yang ada pada dirinya. Sebab adanya keterkaitan antara qana'ah dengan penerimaan diri yang mana dapat dimaknai sebagai sikap menerima segala takdir yang Allah berikan kepada hamba-Nya dan ridho atas segala ketetapan Allah yang ada didunia ini. Allah menjelaskan dalam Al-Qur'an dalam surat At-Taubah ayat 79 :

الَّذِينَ يَلْمِزُونَ الْمُطَّوِّعِينَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ فِي الصَّدَقَاتِ
وَالَّذِينَ لَا يَجِدُونَ إِلَّا جُهْدَهُمْ فَيَسْخَرُونَ مِنْهُمْ
سَخِرَ اللَّهُ مِنْهُمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ٧٩

Artinya “Allah telah menjanjikan kepada orang-orang mukmin laki-laki dan perempuan, surga-surga yang sungai-sungai mengalir di

⁵⁸ Vera permatasari, witrin gamayanti, “gambaran penerimaan diri (*self acceptance*) pada orang yang mengalami skizofrenia”, *jurnal ilmiah psikologi*, vol. 03, no. 01, 2016, hlm. 141.

bawahnya, mereka kekal di dalamnya, dan tempat-tempat yang baik di surga 'Adn. Ridha Allah lebih besar. Itulah kemenangan yang agung.'"

Ayat diatas memberikan penjelasan barang siapa yang mampu menerima apa yang telah Allah takdirkan kepada seorang hamba, berusaha dan meminta kepada Allah untuk lebih dipantaskan, bertawakal kepada Allah, maka nanti di akhirat kelak akan termasuk dalam golongan orang-orang yang memiliki pahala yang besar dan akan ditempatkan di surga terbaik. Dalam melakukan penerimaan diri perlu disertai dengan rasa ikhlas atas segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

D. Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan *Self Acceptance*

Setiap individu memiliki kemampuan untuk menerima dirinya sendiri secara utuh, sebuah kemampuan yang khas dan nyata tersebut dapat memungkinkan individu tersebut tersadarkan dan mampu memikirkan sebelum memutuskan yang terbaik terhadap penerimaan tersebut. Individu yang memiliki penerimaan diri yang kurang berarti individu belum mampu menerima dirinya secara utuh, dimana realita atas keadaan yang individu tersebut alami. Tentu banyak sekali faktor yang mempengaruhi *self acceptance* atau penerimaan diri ini diantaranya pemahaman atas dirinya sendiri, harapan yang realistis dan penyesuaian diri.

Individu yang memiliki indikasi penerimaan diri yang rendah maka perlu pemberian bantuan oleh seorang ahli pada bidangnya. Adapun metode pemberian bantuan yang dilakukan oleh penulis disini memakai konseling islam dengan terapi muhasabah. Muhasabah (Evaluasi diri) merupakan suatu aktivitas untuk manusia

itu sendiri kemudian melakukan introspeksi diri, memeriksa diri, mengevaluasi diri sendiri segala sesuatu yang telah diperbuat di masa lalu dan segala sesuatu yang akan diperbuat di masa yang akan datang. Berdasarkan pendapat para ulama' hukum bermuhasabah ialah wajib. Penyebab utama manusia tersebut mau bermuhasabah ialah adanya keimanan atau keyakinan dalam hati manusia tersebut bahwa Allah SWT akan menghitung amal perbuatan semua makhluk-Nya. Jika amal perbuatan tersebut shalih, maka Allah SWT akan memberikan balasan yang shalih juga. Namun sebaliknya, apabila amal perbuatan tersebut buruk, maka Allah akan memberikan balasan yang buruk juga.⁵⁹ Adapun penerapan terapi muhasabah dapat dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 2.1
Penyajian *Self Acceptance* dan
Pelaksanaan Terapi Muhasabah

No.	<i>Self Acceptance</i>	Penerapan Terapi Muhasabah
1.	Merasa dibohongi yang berdampak pada hilangnya kepercayaan konseli kepada ayah maupun ibu tiri hingga pada akhirnya	Dalam penerapan terapi muhasabah disini untuk senantiasa taat terhadap perintah-

⁵⁹ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: PUSTAKA Hidayah, 2004), hlm 44-45

	<p>konseli tidak mau untuk saling bicara</p>	<p>perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya, termasuk untuk senantiasa berbakti kepada orang tua, menghormati dan menghargainya.</p>
2.	<p>Perasaan kecewa timbul akibat kejadian dimana ayahnya menikah lagi tanpa sepengetahuan konseli kemudian berakibat konseli beberapa kali stress, sering kali menyendiri dan menangis.</p>	<p>Dalam penerapan terapi muhasabah disini untuk senantiasa taat terhadap perintah-perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya untuk senantiasa berbakti kepada orang tua, menghormati dan menghargainya. Selain itu dalam penerapan terapi muhasabah disini konseli dengan pemberian motivasi-motivasi untuk mampu bangkit dari keadaan yang sedang konseli alami.</p>
3.	<p>Merasa putus asa disini mempunyai dampak pada sikap konseli yang sering kali bingung menyikapi ayah dan ibu tirinya karena</p>	<p>Dalam penerapan terapi muhasabah disini untuk senantiasa taat terhadap perintah-</p>

	<p>perasaan kurang setuju atas pernikahan mereka berdua selain itu konseli juga mempunyai perasaan ingin seperti teman yang lain, walaupun salah satu dari orang tuanya telah meninggalkan mereka, namun tidak mencari pengantinya lagi.</p>	<p>perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya serta untuk senantiasa berbakti kepada orang tua, menghormati dan menghargainya. Selain itu dalam penerapan terapi muhasabah disini konseli dengan pemberian motivasi-motivasi untuk mampu bangkit dari keadaan yang sedang konseli alami.</p>
--	--	---

Tabel 2 1

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penulis disini menjadikan penelitian terdahulu sebagai acuan dalam penulisan dan penelitian sehingga dapat menambah referensi yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang sedang dilakukan. Dari penelitian terdahulu tersebut peneliti dapat banyak referensi untuk memperkaya bahan kajian pada penelitian yang sedang dilakukan. Berikut merupakan beberapa penelitian terdahulu yang peneliti dapatkan dari beberapa skripsi, diantaranya :

1. Skripsi yang berjudul “ **BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI MUHASABAH DALAM MENUMBUHKAN KURANGNYA PENERIMAAN DIRI PADA SEORANG REMAJA DI DESA KEBARON,**

KECAMATAN TULANGAN, KABUPATEN SIDOARJO. “

Oleh : Ardhalia Zuraida Habiba

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam/Dakwah dan Komunikasi/UIN Sunan Ampel Surabaya/2021

- a. **Perbedaan** : perbedaan yang ada dalam penelitian yang dilakukan oleh Ardhalia Zuraida Habiba terletak pada latar belakang masalah yaitu kasus perselingkuhan dan perceraian, serta perilaku konseli yang sering kali berucap kotor, permasalahan hilangnya penerimaan diri yang ada pada penelitian yang dilakukan Ardhalia muncul sejak konseli duduk di kelas 2 SMP, hilangnya penerimaan diri didominasi masalah keluarga konseli. Sedangkan dalam penelitian yang terbaru ini adalah muncul kurangnya penerimaan diri disebabkan oleh kematian ibu dari konseli kemudian sang ayah menikah lagi beberapa minggu kemudian tanpa sepengetahuan konseli, dimana kejadian ini belum 2 tahun dan status konseli dalam penelitian terbaru merupakan seorang mahasiswi.
- b. **Persamaan** : kemudian persamaan dari penelitian yang dilakukan oleh Ardhalia Zuraida Habiba adalah penggunaan terapi muhasabah untuk menangani penerimaan diri yang rendah.
- c. **Hasil penelitian** : Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ardhalia Zuraida Habiba konseli mampu memikirkan dampak dari segala perbuatan yang dilakukan oleh konseli dalam penelitian ini, selain itu konseli mampu mengembangkan segala potensi yang ada dalam diri konseli.

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

Oleh : Nimas Fitriatul Latifa

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam/Dakwah dan Komunikasi/UIN Sunan Ampel Surabaya/2018

a. **Perbedaan** : perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Nimas Fitriatul Latifa ialah penggunaan terapi muhasabah untuk meningkatkan rasa empati ibu-ibu dalam hidup bertetangga. Sedangkan pada penelitian terbaru ini penggunaan terapi muhasabah untuk meningkatkan *self acceptance* pada seorang mahasiswi korban disharmonisasi keluarga.

b. **Persamaan** : dalam penelitian yang dilakukan oleh Nimas Fitriatul Latifa memiliki persamaan yaitu pada penggunaan treatment yaitu menggunakan terapi muhasabah.

c. **Hasil penelitian** : sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nimas Fitriatul Latifa ialah menunjukkan kurang berhasil dalam penerapan terapi muhasabah pada konseli peneliti

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

Oleh : Ika Atmala Sari

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam/Dakwah dan Komunikasi/UIN Sunan Ampel Surabaya/2018

a. **Perbedaan** : perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Ika Atmala Sari terletak pada

penerapan terapi muhasabah untuk meningkatkan kesadaran belajar pada remaja sedangkan penelitian terbaru penggunaan terapi muhasabah untuk meningkatkan *self acceptance* mahasiswi korban disharmonisasi keluarga.

- b. **Persamaan** : kemudian persamaan penelitian yang dilakukan oleh Ika Atmala Sari dengan penelitian terbaru ialah penggunaan terapi muhasabah untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli dan metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan metode kualitatif.
- c. **Hasil penelitian** : adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Ika Atmala Sari ialah dapat dikatakan berhasil karena dapat merubah kebiasaan buruknya menjadikan kebiasaan yang lebih positif.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Berdasarkan penjelasan masalah yang telah ditemukan, maka penulis disini menggunakan metode pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah sebuah pendekatan kualitatif yang peneliti mengamati suatu fenomena tertentu kemudian dengan pendekatan kualitatif ini akan menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata, tulisan dari orang-orang maupun perilaku yang diamati.⁶⁰ Dalam penjelasan tersebut maka pendekatan kualitatif dapat diartikan ketika peneliti mengamati suatu obyek penelitian secara natural atau alamiah kemudian mengungkapkan berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, setelah itu dilaporkan dalam bentuk deskriptif kata-kata.

Sedangkan jenis penelitian yang dilakukan oleh penulis ialah menggunakan jenis penelitian studi kasus. Dimana jenis penelitian studi kasus ini merupakan penelitian dengan percobaan secara mendalam dan rinci yang berhubungan dengan suatu latar belakang atau peristiwa tertentu. Jenis penelitian ini pada umumnya digunakan dalam penelitian tentang kehidupan sosial kehidupan bermasyarakat ataupun aktivitas lainnya.⁶¹

B. Lokasi Penelitian

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014) Hlm. 222

⁶¹ Cresswell, J. *Research Desig: Qualitative & Quantitative Research*, (CA: Sage Publication, 1988), Hlm 24

Lokasi penelitian yang sedang dilakukan oleh penulis berada di Desa Toyoresmi Kecamatan Ngasem Kabupaten Kediri. Namun untuk pertemuan tatap muka penulis menyesuaikan keberadaan konseli, apabila konseli sedang dirumah dari pada saudara laki-laki maka penulis mendatangi untuk pertemuan tatap muka dan ketika konseli sedang berada di salah satu Universitas ternama di kota Malang maka penulis menghampiri konseli untuk melakukan pertemuan tatap muka.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini menggunakan data yang bersifat verbal dimana nanti data verbal ini akan dijabarkan dijabarkan dalam bentuk deskriptif kata-kata. Adapun jenis data penelitian ini adalah :

a) Data Primer

Data primer merupakan data yang diambil berdasarkan sumber utama lapangan yang mana data tersebut dengan latar belakang konseli, perilaku serta dampak yang ditimbulkan oleh konseli kedepannya.⁶² Adapun data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui tanya jawab ketika pertemuan tatap muka dan pemangatan langsung kepada konseli yang mengalami rendahnya penerimaan diri yang dialami konseli setelah meninggalnya ibu konseli dan ayah dari pada konseli menikah lagi.

b) Data Sekunder

⁶² Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), Hlm 128.

Data sekunder merupakan data informasi yang diterima melalui orang kedua diantaranya teman, saudara, orang tua, kerabat dimana data tersebut berguna untuk memenuhi informasi pokok.⁶³ Adapun data sekunder dalam penelitian ini adalah keluarga konseli dan lingkungan pergaulan konseli

2. Sumber Data

Dalam mendapatkan sebuah keterangandalam penelitian harus diperoleh informasi sumber data. Adapun sumber data penelitian ini yaitu :

a) Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber data utama untuk mendapatkan sebuah informasi langsung dari konseli yang dilakukan oleh kenselor. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswi yang mengalami penurunan *Self Acceptance* akibat dirharmonisasi keluarga, dimana ibu konseli meninggal dunia kemudia ayah menikah lagi.

b) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sebuah data pendukung atau data yang menyempurnakan sumber data primer. Adapun data sekunder dalam penelitian ini adalah seluruh orang terdekat yang berinteraksi dengan konseli, diantaranya Kakak konseli, teman konseli serta kekasih hati konseli.

⁶³ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), Hlm 128.

D. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap Pra Lapangan

Pada tahap ini berguna dalam menyusun rancangan penelitian, memilih tempat penelitian serta memanfaatkan informan ada dengan sebaik mungkin dan menyiapkan seluruh perlengkapan ketika di tempat penelitian.⁶⁴ Dalam penelitian yang dilakukan penulis saat ini memilih di Desa Toyoresmi Kecamatan Ngasem Kabupaten Kediri sebagai tempat berlangsungnya penelitian. Selain memilih tempat penelitian penulis membuat surat perizinan melakukan penelitian ditempat tersebut, mempelajari karakteristik lingkungan masyarakat disekitar tempat tersebut serta mempersiapkan komponen penelitian lainnya seperti pedoman wawancara, alat tulis, dll, sebagai penunjang dalam penelitian.

2. Tahap Persiapan Lapangan

Dalam tahap ini tempat dimana penulis mempersiapkan dan memahami penelitian untuk memasuki tempat penelitian. Setelah itu penulis memalukan wawancara kepada konseli dan juga informan lainnya, kemudian menetapkan inti masalah yang sedang dihadapi konseli yaitu *self acceptance* yang menurun berdampak pada perasaan kecewa, putus asa dan adanya anggapan dibohongi oleh ayah konseli yang menikah lagi.

3. Tahap Analisis Data

⁶⁴ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Kosda Karya, 2005), Hlm. 3

Pada tahap analisis data merupakan upaya yang dilakukan penulis dalam proses pembuatan laporan sesudah dilakukan penelitian serta mengetahui perubahan kondisi konseli sebelum dan setelah pemberian terapi muhasabah.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian yang dilakukan tentu membutuhkan data-data yang saling berkaitan atau relevan. Untuk mendapatkan data yang relevan guna mendukung penelitian perlu diperlukan beberapa metode atau cara. Dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa cara untuk data yang relevan dari klien, diantaranya yaitu :

1. Observasi

Observasi merupakan pengamatan perilaku yang dilakukan oleh peneliti kepada klien secara berulang-ulang melalui cara mendengarkan, melihat perilaku dan keseharian klien tanpa manipulasi kemudian mencatat semua informasi yang didapat ketika observasi berlangsung untuk nantinya di analisis.⁶⁵ Yang menjadi dasar tujuan observasi adalah untuk mendeskripsikan lingkungan sekitar klien yang diamati, kegiatan-kegiatan yang dilakukan, individu yang terlibat dalam lingkungan kegiatan tersebut dan perilaku yang ditimbulkan.⁶⁶

⁶⁵ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif Dan Kuantitatif*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), Hlm 128.

⁶⁶ Haris Hardiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2002), Hlm 116.

Disini penulis melakukan observasi atau pengamatan dimana tempat akan melakukan penelitian berlangsung yaitu di rumah konseli, lingkungan belajar konseli dan lingkungan pergaulan konseli. Pada kegiatan observasi ini, penulis mengamati kegiatan yang dilakukan oleh konseli, sikap konseli, dan perilaku konseli sesudah dan sebelum diberikan terapi *muhasabah*.

2. Wawancara

Wawancara merupakan suatu usaha mendapatkan sebuah informasi dengan cara tanya jawab dengan orang yang akan diwawancarai. Wawancara dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan secara langsung oleh pewawancara kepada yang diwawancarai. Dalam penelitian ini, penulis mengajukan beberapa pertanyaan secara langsung kepada konseli, teman konseli, tetangga konseli dan juga kekasih hati konseli, guna mendapatkan informasi yang mendalam terkait penelitian yang akan dilakukan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah salah satu diantara metode pengumpulan data kualitatif dengan cara mengumpulkan dokumen, foto atau catatan peristiwa yang telah berlalu.⁶⁷ Pada penelitian ini penulis mengumpulkan data-data yang telah didapatkan berupa biodata konseli, letak geografis lingkungan

⁶⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. (Bandung: Penerbit Alfabeta. 2005). Hlm 329.

konseli dan data kegiatan konseli sebelum dan sesudah terapi *muhasabah* diberikan.

F. Teknik Validitas Data

Pada teknik validitas data ini bertujuan untuk mendapatkan tingkat keabsahan data dan kevalidan data dari hasil penelitian. Berikut proses validitas data untuk meminimalisir kesalahan peneliti selama proses penelitian berlangsung :

1. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan bertujuan untuk mendapatkan validitas data yang sangat diperlukan dalam sebuah penelitian supaya data yang diperoleh mampu diuji kebenarannya.

2. Perpanjang Pengamatan

Lamanya durasi penelitian yang dilakukan dalam mengumpulkan data informasi mampu meminimalisir kesalahan pada informasi yang didapatkan. Proses penelitian yang lama mampu memastikan dalam keabsahan data yang didapatkan.

3. Triangulasi

Triangulasi adalah pemakaian beberapa metode dan sumber data dalam mengumpulkan informasi untuk nantinya di analisis, baik secara observasi maupun wawancara agar mendapatkan data yang valid.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu jalan menyusun secara sistematis dari data yang telah diperoleh melalui wawancara, observasi dan dokumentasi melalui proses memilah data ke dalam kategori, meluaskan ke dalam

unit-unit, menyusun ke dalam pola serta memilah dan memilah data mana yang penting dan akan dipelajari kemudian disimpulkan yang mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁶⁸ Pada penelitian ini yang bersifat studi kasus, teknik analisis data menggunakan teknik deskripsi komparatif. Teknik deskripsi komparatif yaitu setelah data yang dibutuhkan terkumpul dan diolah maka tahap selanjutnya adalah menganalisa data tersebut.

Pada penelitian ini setelah selesai semua data yang dicari telah terkumpulkan kemudian dilanjutkan dengan menganalisis proses konseling islam dengan terapi muhasabah kemudian membandingkan hasil sebelum dan sesudah adanya proses konseling islami melalui muhasabah pada seorang mahasiswi untuk meningkatkan *self acceptance* akibat disharmonisasi keluarga.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶⁸ Djama'am satori dan aan komariah, *op. cit.* Hlm 201-202.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Identitas Konseli

Pada dasarnya konseli merupakan seseorang yang sedang mengalami permasalahan dalam kehidupan yang sedang ia jalani kemudian adanya hambatan dalam penyelesaian secara mandiri yang mengakibatkan menurunnya penerimaan terhadap dirinya sendiri, stress, kecewa dan putus asa. Konselor disini berperan dalam membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang ia hadapi. Adapun identitas konseli dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Nama	: Rahma (nama samaran)
TTL	: Kediri, 18 Oktober 2021
Jenis kelamin	: Perempuan
Usia	: 21 Tahun
Agama	: Islam

2. Karakteristik Konseli

Konseli merupakan mahasiswa di salah satu universitas swasta ternama di kota Malang, ia bernama Rahma. Rahma ini bisa dikatakan orang yang tertutup sekali. Rahma hanya menunjukkan kepribadian atau nyaman ketika berbicara hanya pada tertentu tergantung seseorang yang ditemui atau sudah seberapa lama Rahma mengenal orang tersebut. Sifat tertutup Rahma ini menyebabkan susah bergaul dengan orang baru, ketika bertemu orang baru Rahma merasa gugup, malu dan kadang merasa takut, takut untuk memulai perkenalan dengan orang tersebut. Disisi lain konseli juga memiliki sifat yang ramah, terbuka dan murah

senyum, namun perilaku tersebut dapat muncul ketika konseli bersama orang yang menurutnya nyaman dan telah mengenalnya cukup jauh sifat orang tersebut.

Selain konseli memiliki kepribadian yang tertutup konseli juga memiliki kepribadian yang kurang percaya diri, oleh karena itu konseli cukup kesulitan jika akan bergaul dengan orang baru yang ditemui, konseli berusaha menarik diri dari lingkungan baru namun apabila sudah berada di lingkungan yang baru konseli terkadang menghindari kontak mata dengan lawan bicaranya.

3. Lingkup Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak terakhir dari dua bersaudara, memiliki kakak laki-laki yang kini sudah menikah dan dikaruniai satu anak laki-laki. Keadaan perekonomian keluarga konseli terbilang mampu dan tercukupi. Sebelum ibu konseli meninggal dunia, keluarga konseli terbilang cukup harmonis dan bahagia. Ayah konseli terkenal baik serta dermawan dilingkungan tempat tinggal, begitu pula dengan alm ibu konseli yang ramah dan murah senyum kepada siapapun.

Namun setelah itu berubah ketika ibu konseli meninggal dunia, dimana konseli sangat terpuruk karena meninggalnya ibu konseli. Kemudian setelah 40 hari lebih ibunya meninggal dunia, ayah konseli menikah lagi dengan wanita yang baru dikenal beberapa hari tanpa sepengetahuan konseli. Kejadian ini membuat konseli beranggapan bahwa ayahnya telah berkhianat terhadap cinta ibunya, hingga menyebabkan konseli kecewa, putus asa dan menurunnya atas penerimaan dirinya.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Konseling Islam Dengan Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan *Self Acceptance* Pada Mahasiswi Korban Disharmonisasi Keluarga Di Toyoresmi Ngasem Kediri

Konseling islam melalui terapi muhasabah dipergunakan dalam penelitian ini untuk meningkatkan *self acceptance* seorang mahasiswi korban disharmonisasi keluarga. Disini penulis sebagai konselor membuat kesepakatan dengan konseli untuk melakukan proses konseling kira-kira selama 5 bulan sesuai kesepakatan dengan konseli.

Proses pelaksanaan proses konseling islam dengan terapi muhasabah untuk meningkatkan *self acceptance* pada mahasiswi korban disharmonisasi keluarga di Toyoresmi Ngasem Kediri. berikut langkah-langkah yang dilakukan konselor selama proses konseling :

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah langkah awal dalam proses penelitian dimana identifikasi masalah berguna untuk mengetahui suatu permasalahan konseli dengan gejala-gejala yang nampak pada diri konseli. Identifikasi masalah dapat dilakukan melalui cara wawancara, observasi. Pada awal pertemuan pertama antara konselor dan konseli sebagai proses membangun keakraban kembali, pasalnya konseli dan konselor sudah lama tidak bertemu. Pertemuan awal ini bertujuan membangun hubungan yang baik dengan konseli supaya pada proses assesmen dan konseling, konseli merasa nyaman.

Pertemuan pertama terjadi pada tanggal 27 Agustus 2021. Pada pertemuan pertama ini

diawali dengan nongkrong di angkringan bareng-bareng dengan teman-teman alumni SD konseli. Disini konseli menyambut ramah semua teman-temannya seperjuangan ketika SD dulu. Kemudian konselor membangun interaksi lebih kepada konseli, guna menciptakan kepercayaan dan kenyamanan kepada konseli dan konselor sambil mengamati perilaku konseli serta mengamati kepada siapa saja konseli akrab berbicara untuk nanti dijadikan penguat informasi dari konseli itu sendiri. Berikut hasil identifikasi masalah yang dilakukan oleh konselor :

1) Data dari konseli

Konseli bernama Rahma. Konseli menceritakan perasaan tidak terima dirinya berada posisi seperti ini.⁶⁹ Menurut Rahma perasaan ini muncul ketika awal pertama kali ibunya meninggal dunia tepatnya 2 tahun yang lalu. Rahma menceritakan pada penulis ia merasa putus asa karena ditinggal ibunya, salah satu penyemangat terbesar dalam hidup Rahma. Belum selesai dengan duka setelah ibunya meninggal dunia, berselang beberapa bulan Rahma mendapatkan berita ayahnya menikah lagi dengan wanita yang baru dikenal beberapa hari. Kejadian tersebut

⁶⁹ Hasil Wawancara Dengan Konseli, Pada Tanggal 1 September 2021

membuat Rahma menjadi semakin terpuruk, keadaan terus membuat Rahma merasa dibohongi dan sempat hilang kepercayaan kepada ayahnya, Rahma mengira cinta ayahnya hanya untuk ibunya belum lagi Rahma mendapatkan berita pernikahan ayahnya tersebut dari kakaknya, yang berarti ayah Rahma tidak menyampaikan langsung kepada Rahma.

Keadaan tersebut membuat Rahma semakin kecewa kemudian dampak dari kekecewaan tersebut sering kali menangis dan menyendiri dan juga putus asa karena bingung mau bagaimana menyikapi ayah dan ibu tirinya. Pasalnya Rahma berfikir bahwa cinta terakhir ayahnya hanya untuk ibu Rahma, hal ini membuat Rahma terkadang merasa iri dengan temannya yang mengalami keadaan yang sama namun orang tuanya memilih untuk tidak menikah lagi.

2) Data dari kakak konseli

Menurut Andra, sapaan akrab dari kakak konseli. Adiknya menjadi sering menyendiri ketika awal ibunya meninggal dunia dan awal pernikahan ayahnya tersebut. Andra sering melihat adiknya menangis sendiri dikamarnya akibat duka tersebut. Andra menceritakan bahwa setelah kejadian ayahnya menikah tersebut, Rahma menjadi jarang bahkan tidak mau berbicara dengan ayahnya apalagi ibu tiri, kakak konseli pernah berkata "*Rahma saiki iku kadang*

*dikandani bapak e iku rodok gak pecoyoan, mboh kog iso sampek koyok ngunu. Terus maneh kadang rahma iku koyok stress ngunu loh soal e dee saiki lagi penelitian gawe skripsine gung maneh bapak e rahma koyok ngunu”*⁷⁰ yang artinya Rahma sekarang itu terkadang ketika dibilangi ayahnya tidak percaya dengan omongan ayahnya, tidak tahu kok bisa sampai seperti. Terkadang Rahma itu kayak stress gitu soalnya Rahma sekarang lagi penelitian buat Skripsi, belum lagi ayahnya seperti itu.

3) Data dari teman I konseli

Tiara panggilan akrab dari teman konseli, Tiara merupakan teman dari SD konseli. Konseli sangat akrab dengan Tiara ini, Rahma sering kali main kerumah tiara ini, saling bertukar cerita dan keluh kesah. Rahma sering keluar dan menghabiskan waktu bersama jika ada suatu kebutuhan ataupun hanya sebuah refreshing belaka.

Oleh karena itu disini konselor mengambil data pengamatan melalui Tiara yang merupakan teman akrab dari pada konseli. Menurut Tiara, Rahma ini mempunyai kepribadian yang tertutup dia

⁷⁰ Hasil Wawancara Dengan Kakak Konseli, Pada Tanggal 9 September 2021

akan bercerita kepada orang yang menurutnya aman, nyaman dan sudah lama mengenal orang tersebut. Tiara mengungkapkan bahwa mengalami perubahan ketika ibunya meninggal dunia dan ayahnya menikah lagi.

Berawal ketika ibu Rahma meninggal dunia, kehidupan Rahma berubah drastis. Tiara mengatakan *“iku jang, Rahma saiki koyok piye ngunu loh gak koyok mbiyen e ngunu, gak sebahagia mbiyen. Opo maneh ngerti bapak e nikah maneh iku Rahma jannn berubah poll. Yo koyok seneng ngelamun ngunu. Aku kan biasane yo dolan se nang e rahma iku, nah tiap aku rono sering ndelok dee nangis dewean ngunuloh. Aku ya pernah takok se bar ngerti bapak e nikah maneh iku, eh yo gak takok seh koyok Cuma keceplosan ngunu. Rahma iku tak takok i (eh lha saiki piye hubunganmu karo bapakmu bar ngerti masalah iku ?), terus Rahma iku jawab e ngene (rodok gak akur ra, aku sempet males omong-omongan karo bapakku yoan, opo maneh karo bojone bapak seng saiki. Yo sebenere kecewa poll seh, tak kiro mbiyen iku bapak mung karo ibuk tok cintane, waulupun ibuk wis gak enek iku bapak tetep cinta ngunu karo ibuk dan gak bakal golek maneh, eh*

ternyata). Bar kejadian iku juga de'e koyok maleh gampang stress ngunu lo"⁷¹

Artinya yang dikatakan Tiara seperti ini, Rahma itu sudah tidak sebahagia dulu lagi. Apalagi setelah mengetahui ayahnya menikah lagi, dia menjadi suka melamun. Tiara sering main kerumah Rahma, tiap kerumah Rahmah itu terkadang melihat Rahmah itu sering menangis dan menyendiri, pernah Tiara bertanya kepada Rahma "gimana hubunganmu dengan ayahmu sekarang ?" dan Rahma menjawab "tidak terlalu baik, aku juga sempat males buat ngobrol sama ayah apalagi sama istri barunya itu, iya aku kira ayah hanya cinta pada ibu walaupun sudah meninggalkan kita semua dan tidak mencari lagi, tapi ternyata" setelah kejadian tersebut Rahma terlihat menjadi mudah stress.

4) Data dari teman II konseli

Menurut pengakuan teman konseli dan juga sebagai kekasih hati konseli, ia mengatakan bahwa Rahma sempat merasa putus asa setelah meninggalnya ibunya, kemudian mengetahui ayahnya menikah lagi ia semakin merasa putus asa terhadap menyikapi ayah dan ibu tiri

⁷¹ Hasil Wawancara Dengan Teman Konseli, Pada Tanggal 15 September 2021

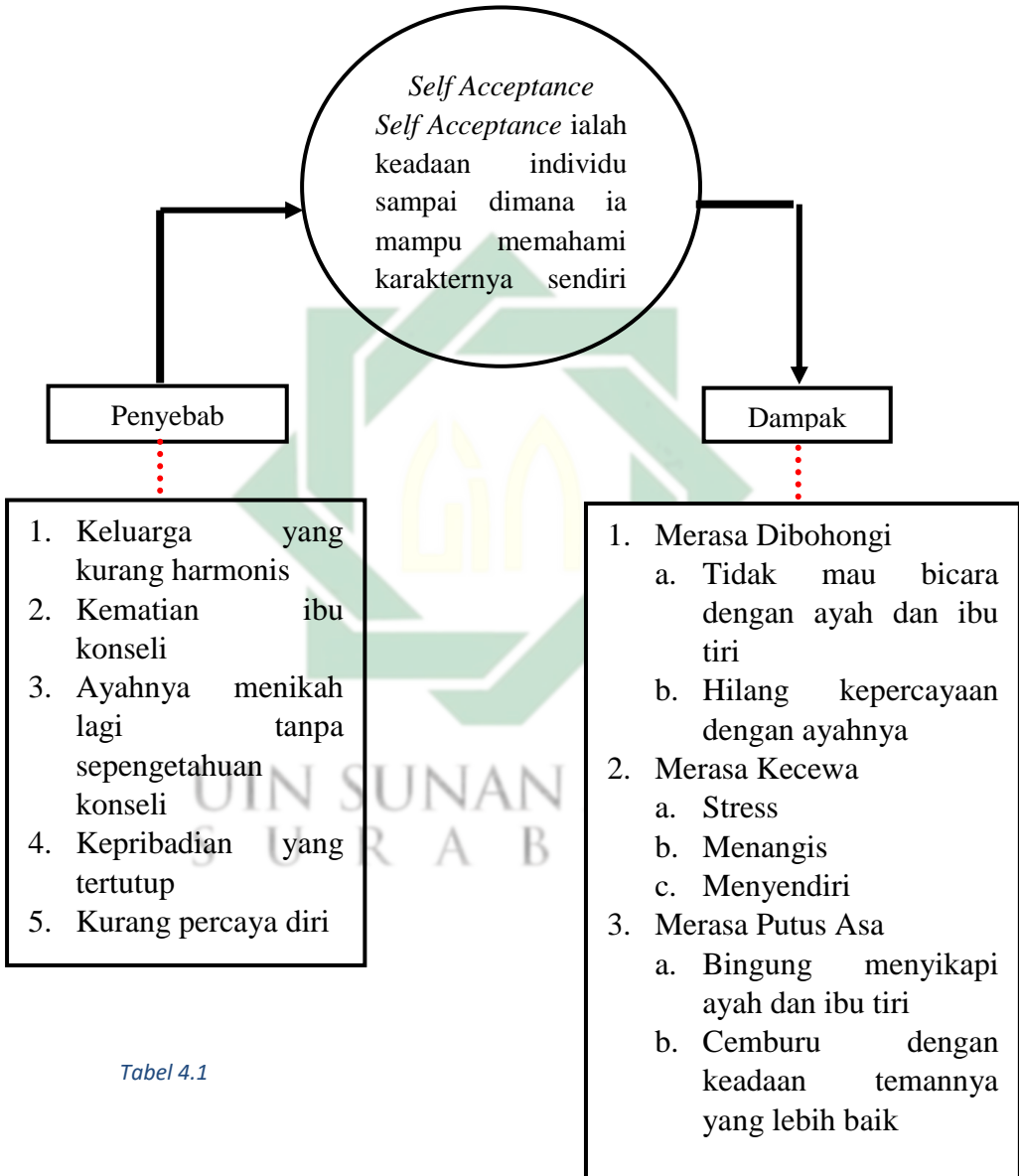
rahma, terkadang rahma itu juga pernah beberapa kali bilang kalau ingin seperti temannya mempunyai keluarga yang harmonis walaupun salah satu dari mereka telah meninggalkan kita.⁷² Ketika saya ketemu rahma itu melihatnya seperti kurang semangat, mudah melamun dan tiba-tiba terkadang-kadang minta sendirian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁷² Hasil Wawancara Dengan kekasih hati Konseli, Pada Tanggal 9 Oktober 2021

KERANGKA SELF ACCEPTANCE



Tabel 4.1

5) Deskripsi Masalah

Latar belakang dari pada konseli menurunnya *self acceptance* atau penerimaan diri yang dialami oleh Rahma ini berawal dari meninggalnya ibu konseli, seseorang paling berharga dan penyemangat dalam hidup konseli telah meninggalkan konseli untuk selama-lamanya. Belum lama ditinggalkan oleh ibunya, ayah konseli menikah lagi dengan wanita yang dikenalkan baru beberapa hari oleh tetangga sekitar kemudian langsung menikah dan belum lagi pernikahan tersebut tanpa sepengetahuan konseli, konseli mendapatkan berita ayahnya menikah lagi setelah dikasih tahu oleh kakak konseli.

Kejadian tersebut membuat konseli merasa dibohongi, kecewa dan semakin putus asa, yang berdampak pada *self acceptance* atau penerimaan diri konseli yang semakin menurun. Perasaan dibohongi oleh ayahnya yang konseli kira ayahnya hanya mencintainya ibunya walaupun sudah meninggalkan untuk selama-lamanya, namun ternyata menikah lagi dengan seseorang yang belum lama dikenalnya. Akibat tersebut konseli sempat hilang kepercayaan dengan ayahnya dan juga tidak mau bicara dengan ayah dan ibu tirinya.

Perasaan kecewa semakin muncul setelah mengetahui pernikahan ayahnya, kejadian tersebut menyebabkan konseli menjadi stress, menangis dan semakin suka menyendiri. Konseli juga merasa dirinya berputus asa dalam menyikapi ayah dan ibu tirinya, perasaan lain juga muncul dalam diri konseli yaitu iri dengan temannya melihat keluarganya yang harmonis walaupun salah satu dari mereka sudah meninggalkan untuk selama-lamanya.

Berikut merupakan tabel perilaku konseli sebelum dilakukan proses konseling.

Tabel 4.1

Catatan *self acceptance* atau penerimaan diri konseli sebelum dilakukan proses konseling.

No.	Indikator	A	B	C
1.	Merasa Dibohongi		√	
2.	Merasa Kecewa			√
3.	Merasa Putus Asa			√

Tabel 4 1

Keterangan :

- A** : Tidak pernah
- B** : kadang-kadang
- C** : Sering

b. Diagnosis

Tahap selanjutnya setelah identifikasi masalah ialah diagnosis. Dimana diagnosis ini menentukan jenis masalah yang sedang dialami oleh klien. Berdasarkan data yang diperoleh konselor menunjukkan konseli mengalami masalah yang berhubungan dengan *self acceptance* (penerimaan diri) yang menurun. Masalah ini disebabkan oleh meninggalnya ibu dari konseli dan pernikahan dari ayah konseli tanpa sepengetahuan dan persetujuan oleh konseli. Peristiwa tersebut menyebabkan goncangan yang luar biasa dalam diri konseli yang berdampak pada perasaan putus asa, kecewa dan merasa dibohongi.

c. Prognosis

Tahap selanjutnya setelah identifikasi masalah dan diagnosis adalah melakukan prognosis, dimana prognosis ini adalah melakukan pemberian solusi untuk klien yang sedang mengalami masalah. Tahap prognosis dilakukan setelah mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh klien yaitu setelah tahap identifikasi masalah dan diagnosis. Dalam tahap konseling islam menggunakan terapi muhasabah pada penelitian disini diberikan kepada seorang mahasiswi yang mengalami rendahnya *self acceptance* akibat disharmonisasi keluarga.

Terapi muhasabah ini adalah suatu usaha dari dalam diri konseli sendiri dan bantuan oleh seorang ahli untuk mengevaluasi atau mengoreksi segala perbuatan yang sudah maupun telah berlalu yang dilakukan oleh konseli. Diharapkan dengan terapi muhasabah konseli mampu mengoreksi seluruh perbuatan

yang negatif dalam kehidupan konseli baik sebelum terjadi maupun sudah terjadi.

Dimana terapi muhasabah tidak hanya dilakukan pada konsep berhubungan dengan Allah semata namun harus juga diterapkan dalam konsep sosial, dalam artian kehidupan bermuamalah akhlak dan adab terhadap sesama manusia untuk saling menghormati dan menghargai. Dengan terapi muhasabah konseli diharapkan mampu meningkatkan *self acceptance* atau penerimaan diri konseli terhadap masalah yang sedang dihadapi, mampu menghilangkan sifat kurang positif. Berikut penerapan terapi muhasabah untuk meningkatkan *self acceptance* :

Tabel 4.2
Penerapan terapi muhasabah untuk meningkatkan *self acceptance*

No.	<i>Self Acceptance</i>	Penerapan Terapi Muhasabah
1.	Merasa dibohongi yang berdampak pada hilangnya kepercayaan konseli kepada ayah maupun ibu tiri hingga pada akhirnya konseli tidak mau untuk saling bicara	Dalam penerapan terapi muhasabah disini untuk senantiasa taat terhadap perintah-perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya, termasuk untuk senantiasa berbakti kepada orang tua,

		menghormati dan menghargainya.
2.	Perasaan kecewa timbul akibat kejadian dimana ayahnya menikah lagi tanpa sepengetahuan konseli kemudian berakibat konseli beberapa kali stress, sering kali menyendiri dan menangis.	Dalam penerapan terapi muhasabah disini untuk senantiasa taat terhadap perintah-perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya untuk senantiasa berbakti kepada orang tua, menghormati dan menghargainya. Selain itu dalam penerapan terapi muhasabah disini konseli dengan pemberian motivasi-motivasi untuk mampu bangkit dari keadaan yang sedang konseli alami.
3.	Merasa putus asa disini mempunyai dampak pada sikap konseli yang sering kali bingung menyikapi ayah dan ibu tirinya karena perasaan kurang setuju atas pernikahan mereka berdua selain itu konseli	Dalam penerapan terapi muhasabah disini untuk senantiasa taat terhadap perintah-perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya untuk senantiasa berbakti

	<p>juga mempunyai perasaan ingin seperti teman yang lain, walaupun salah satu dari orang tuanya telah meninggalkan mereka, namun tidak mencari penggantinya lagi.</p>	<p>kepada orang tua, menghormati dan menghargainya. Selain itu dalam penerapan terapi muhasabah disini konseli dengan pemberian motivasi-motivasi untuk mampu bangkit dari keadaan yang sedang konseli alami.</p>
--	---	---

Tabel 4 2

d. *Treatment*/Terapi

Tahap selanjutnya yaitu *treatment*. *Treatment* atau terapi merupakan tahap selanjutnya dalam melaksanakan pemberian bantuan atas permasalahan konseli yang sedang dihadapi dimana bantuan ini telah ditetapkan pada tahap prognosis. Pada tahap *treatment* ini konselor memberikan bantuan kepada konseli berupa terapi muhasabah. Terapi muhasabah adalah sebuah terapi yang berfokus pada intropeksi diri, menilai diri, evaluasi diri dalam setiap perbuatan yang dilakukan sebelum maupun sesudah itu.⁷³

⁷³ Amin Syakur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, (Yogyakarta LPK-2, Suara Merdeka, 2006), Hlm. 83

Dalam proses pemberian konseling, konselor melakukan pertemuan sebanyak tiga kali, setiap pertemuan mengandung beberapa tahapan dalam menangani permasalahan konseli yang menyebabkan penurunan *self acceptance* atau penerimaan diri, berikut diantara tahapan yaitu :

- 1) Mengetahui bahwsannya seorang hamba senantiasa dalam pengawasan Allah Swt dan adanya hari perhitungan pada akhirat nanti dengan cara merenungi perbuatan yang konseli lakukan, apakah itu masih pantas dilakukan atau lebih baik ditinggalkan.
- 2) Membandingkan nikmat yang Allah telah berikan dengan musibah yang sedang dihadapi konseli.
- 3) Harus mengetahui kewajiban anak untuk taat dan berbakti kepada orang tua.
- 4) Mengambil hikmah dengan menelaah sejarah orang-orang sholeh.

Sedangkan proses penerapan terapi muhasabah dalam menangani permasalahan konseli yang menurun *self acceptance* atau penerimaan diri:

1) Tahap I

Tahap pertama dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2021. Tahap ini berawal pada perjanjian kesepakatan antara konselor dan konseli menjelaskan tujuan mengadakan proses konseling ini. Sebelumnya melakukan proses konseling, konselor terlebih dahulu memastikan *self acceptance* atau penerimaan diri konseli sedang menurun. Bahwa konseli merasa

dibohongi ayahnya yang menikah lagi tanpa sepengetahuan konseli, kemudian berdampak pada konseli menjadi tak jarang konseli tidak mau sama sekali berbicara kepada ayahnya dan ibu tiri dan juga hilangnya kepercayaan konseli kepada ayahnya.

Kemudian setelah itu konselor menjelaskan apa itu terapi muhasabah kepada konseli meliputi manfaat bermuhasabah dan kerugian jika tidak bermuhasabah yang berdampak pada kehidupan yang sedang dijalani maupun kehidupan diakhirat nanti. Konselor mengawali proses terapi dengan meminta konseli untuk :

1. Memejamkan mata
2. Kerus menarik nafas dalam-dalam, kemudian lepaskan, rilex, tenang dan dibarengi dengan mengucapkan istighfar
3. Mengetahui bahwsannya seorang hamba senantiasa dalam pengawasan Allah Swt dan adanya hari perhitungan pada akhirat nanti dengan cara merenungi perbuatan yang konseli lakukan, apakah itu masih pantas dilakukan atau lebih baik ditinggalkan.
4. Membandingkan nikmat yang Allah telah berikan dengan musibah yang sedang dihadapi konseli.

5. Harus mengetahui kewajiban anak untuk taat dan berbakti kepada orang tua.
6. setelah memberi waktu beberapa menit, konselor meminta untuk tarik nafas kemudian lepaskan rilex, tenang dan dibarengi dengan mengucap istighfar.
7. setelah memberi waktu beberapa menit, konselor meminta untuk tarik nafas kemudian lepaskan rilex, tenang dan dibarengi dengan mengucap istighfar.
8. Mengambil hikmah dengan menelaah sejarah orang-orang sholeh.

Setelah proses tersebut selesai konselor bertanya kepada konseli, mengenai selama hidup apa saja yang disyukuri, terutama ketika masih mempunyai orang tua ?. konseli mengatakan bahwa yang disyukuri adalah sehat, umur panjang serta masih bisa melihat orang tua hingga sebesar ini terutama ibu saya. Selanjutnya konselor menasehati konseli, “ selain sehat, umur panjang serta masih bisa melihat orang tua kamu hingga sebesar ini terutama ibu, kamu masih bisa merasakan bangku perkuliahan. Dimana banyak teman-teman seumuran denganmu ingin merasakannya, hidup yang kamu jalani sekarang yang berkecukupan itu juga tidak terlepas dari jerih payah orang

tuamu, terutama ayahmu. Ayahmu kerja banting tulang siang malam untuk menghidupi keluarganya, termasuk untuk menghidupimu, menjamin kebutuhan yang kamu perlukan sampai bisa membiayai kuliah sampai sekarang.” Selanjutnya konselor mengajukan pertanyaan lagi “Kemudian sekarang yang menjadi pertanyaan, apakah masih pantas sikap seperti itu dilakukan kepada orang tua yang telah merawat kita dari kecil dan memperjuangkan kehidupan kita nanti dengan kerja keras yang mereka lakukan ?” konseli pun terdiam

Selanjutnya konselor memberikan nasehat kembali “seburuk apapun kondisi orang tua kita. Kita masih wajib berbakti kepada mereka dan tak lantas karena melakukan satu kesalahan, kita menjadi lupa seluruh kebaikan yang mereka perjuangkan untuk kita“. Kemudian konselor menelaah cerita orang-orang sholeh terdahulu. Bagaimana baktinya kepada orang tua dan juga konselor mengutip ayat al – Qur’an pada surat Al-Isra’ ayat 23-24 yang berbunyi :

﴿۞﴾ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ
 وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ
 أَحَدُهُمَا ۖ أَوْ كِلَيْهِمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٍّ وَلَا
 تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ۚ ۲۳ وَأَخْفِضْ
 لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا
 كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا ۝ ۲۴

Artinya “(23)Tuhanmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah berbuat baik kepada ibu bapak. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berusia lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah engkau mengatakan kepada keduanya perkataan “ah” dan janganlah engkau membentak keduanya, serta ucapkanlah kepada keduanya perkataan yang baik. (24) Rendahkanlah dirimu terhadap keduanya dengan penuh kasih sayang dan ucapkanlah, “Wahai Tuhanku, sayangilah keduanya sebagaimana mereka berdua (menyayangiku ketika) mendidik aku pada waktu kecil.”

Sekadar mengucapkan kata ah (atau kata-kata kasar lainnya) termasuk tidak mau bicara kepada orang tua tidak dibolehkan oleh agama, apalagi memperlakukan mereka dengan lebih kasar. Dengan mengutip ayat tersebut dan sedikit bercerita untuk mengingatkan kembali orang tua konseli merawatnya dengan kasih sayang dan penuh cinta dari kecil hingga sekarang yang pada akhirnya salah satu dari orang tua sudah meninggalkan kita untuk selamanya. Maka sudah sepantasnya kita sebagai anak untuk berbakti dan menghormati mereka, sebagaimana kisah imam Adz Dzahabi. Adz Dzahabi

seorang yang sangat semangat dalam mencari ilmu seperti halnya dengan konseli, pernah suatu ketika Adz Dzahabi mendengar kematian sang guru. Kejadian ini membuat sangat sedih Adz Dzahabi, kemudian datang temannya untuk menghibur Adz Dzahabi dan memberikan saran untuk belajar kepada guru lain namun guru tersebut berada diluar kota, akan tetapi adz dzahabi menolak saran dari temannay tersebut karena ayah Adz Dzahabi tidak mengizinkan untuk keluar kota.

Menuntut ilmu yang sejatinya memilik pahala yang sangat luar biasa pun Adz Dzahabi tidak mau membantah ataupun mendiamkan ayahnya. Adz Dzahabi memilih untuk berbakti dan menghormati keputusan ayahnya tersebut meski kehilangan kesempatan menuntut ilmu yang lebih tinggi, Adz Dzahabi percaya pasti ada hikmah yang luar biasa dengan berbakti kepada ayahnya. Salah satu upaya untuk mempermudah bermuhasabah adalah dengan menelaah atau meneladani cerita para orang-orang sholeh. Dengan sedikit cerita tersebut konselor berharap kepada konseli untuk mengevaluasi atau bermuhasabah mengenai perilakunya saat ini dan konselor juga berpesan pada konseli untuk senantiasa menjaga ibadahnya serta memperbanyak ikhlas dan qona'ah terhadap kejadian yang telah berlalu,

kewajiban paling utama sebagai anak ialah berbakti dan menghormati orang tua. Kemudian konselor meminta konseli menyebutkan seluruh kebaikan yang dilakukan oleh ayahnya kemudian membuat perbandingan dengan sikap konseli saat ini kepada ayahnya, untuk menilai sikap yang dilakukan tersebut pantas atau tidak. Setelah proses konseling selesai, konselor dan juga konseli melakukan relaksasi bersama.

Setelah proses *treatment* atau terapi tahap I selesai konselor melakukan sebuah evaluasi dengan menggali informasi selama beberapa hari kemudian terhadap perubahan apa yang terjadi pada diri konseli. Menurut konseli kini sudah mulai berkomunikasi seperti dahulu dengan ayahnya namun tidak dengan ibu tiri konseli, konseli masih perlu waktu untuk berkomunikasi secara baik dengan ibu tirinya, konseli juga sudah mulai mendengar dan percaya apa yang ayahnya katakan. Selain konselor bertanya pada konseli, konselor juga bertanya kepada kakak konseli. Kakak konseli mengatakan “*saiki Rahma wis koyok biasane karo bapak e iku, nek dikandani yo manut-manut ae, yowis gelem omong-omongan karo bapak. Pokok wis koyok mbiyen lah, ya mugo-mugo rahma iku iso koyok mbiyen maneh, seng manut karo wong tuwo karo bapak lan ibuk e. Yo senajan ibuk*

*sambung uduk ibuk kandung*⁷⁴ inti dari perkataan kakak dari konseli adalah “sekarang rahma itu seperti biasanya dengan ayahnya, jika dinasehatin rahma itu sudah nurut dan juga sudah mau bicara dengan ayahnya. Kakak konseli Rahma seperti dulu lagi yang berbakti kepada orang tuanya, ayah dan ibunya. Walaupun ibu tiri bukan kandung, kakak konseli mau menghormati dan berbakti kepada mereka.

Pada tahap I ini konselor melihat adanya perubahan pada diri konseli yaitu, sebelum diberi *treatment* atau terapi konseli Merasa dibohongi yang berdampak pada hilangnya kepercayaan konseli kepada ayah maupun ibu tiri hingga pada akhirnya konseli tidak mau untuk saling bicara. Namun setelah pemberian bantuan dengan terapi muhasabah mulai adanya perubahan yang lebih positif pada diri konseli yaitu mampu menanamkan kembali kepercayaan kepada ayahnya dan sudah mau berbicara dengan ayahnya.

2) Tahap II

Tahap kedua dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober 2021. Pada tahap ke 2 ini proses konseling islam dengan terapi

⁷⁴ Hasil wawancara dengan kakak konseli pada tanggal 27 oktober 2021

muhasabah berfokus pada Perasaan kecewa yang timbul akibat kejadian dimana ayahnya menikah lagi tanpa sepengetahuan konseli kemudian berakibat konseli beberapa kali stress, sering kali menyendiri dan menangis.

Dalam penerapan terapi muhasabah disini untuk senantiasa taat terhadap perintah-perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya untuk senantiasa berbakti kepada orang tua, menghormati dan menghargainya. Selain itu dalam penerapan terapi muhasabah disini konseli dengan pemberian motivasi-motivasi untuk mampu bangkit dari keadaan yang sedang konseli alami.

Konselor memulai dengan bertanya kabar dari konseli, konseli menjawab dirinya baik-baik saja. Kemudian konselor mereview pelaksanaan terapi muhasabah tahap pertama yang berfokus untuk menangani perasaan dibohongi yang berdampak hilangnya kepercayaan hingga tidak mau berbicara dengan ayahnya, konseli mengatakan bahwa telah ada perubahan pada dirinya, mulai menjalin komunikasi dengan baik kembali. Setelah itu konselor meminta merenungi segala perbuatan yang berdampak pada diri konseli hingga menyebabkan dirinya merasa kecewa dengan perbuatan sang ayah, selanjutnya konselor bertanya kepada konseli “bukannya kewajiban kita seorang anak

berbakti dan patuh kepada orang tua asalkan tidak melanggar syariat islam ?” konseli menjawab “benar juga, namun perasaan kecewa, patah dan tumbang melihat kejadian seperti tidak dapat terhindarkan”. Konselor kembali bertanya kepada konseli “benar, saya juga tidak menyalahkan perasaan tersebut (kecewa, marah, terluka) wajar banget dilakukan seorang manusia, ada kalanya senang ada pula kalanya merasa sedih hingga kecewa. Namun apa baik jika perasaan yang negatif terus berlarut-larut dalam diri kita ?”, konseli pun menjawab tidak. kemudian konselor kemudian melanjutkan pemberian bantuan dengan memakai terapi muhasabah kepada konseli diantaranya melalui tahapan :

1. Memejamkan mata
2. Keras menarik nafas dalam-dalam, kemudian lepaskan, rilex, tenang dan dibarengi dengan mengucap istighfar
3. Mengetahui bahwannya seorang hamba senantiasa dalam pengawasan Allah Swt dan adanya hari perhitungan pada akhirat nanti dengan cara merenungi perbuatan yang konseli lakukan, apakah itu masih pantas dilakukan atau lebih baik ditinggalkan.
4. Membandingkan nikmat yang Allah telah berikan dengan

musibah yang sedang dihadapi konseli.

5. Harus mengetahui kewajiban anak untuk taat dan berbakti kepada orang tua.
6. setelah memberi waktu beberapa menit, konselor meminta untuk tarik nafas kemudian lepaskan rilex, tenang dan dibarengi dengan mengucap istighfar.
7. setelah memberi waktu beberapa menit, konselor meminta untuk tarik nafas kemudian lepaskan rilex, tenang dan dibarengi dengan mengucap istighfar.
8. Mengambil hikmah dengan menelaah sejarah orang-orang sholeh.

Setelah itu konselor melanjutkan terapi muhasabah dengan mengutip salah satu firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 216 yang berbunyi :

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ۚ ٢١٦

Artinya *“Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu*

buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.”

Ayat diatas mengingatkan kepada kita bahwa sesuatu yang kita suka belum tentu baik untuk diri kita, begitupun sebaliknya sesuatu yang kita tidak suka belum tentu buruk pula buat kita. Dibalik itu semua pasti ada hikmah yang Allah telah siapkan untuk kita. Termasuk pernikahan ayah dari konseli, dimana pernikahan tersebut tanpa sepengetahuan dari konseli langsung, tentu kejadian tersebut tidak baik menurut konseli dan membuatnya kecewa. Namun berdasarkan ayat diatas kembali mengingatkan kita untuk senantiasa mengevaluasi atau mengoreksi setiap perbuatan, perilaku maupun sifat yang kita anggap baik ataupun benar akan tetapi tidak dengan orang lain. Bermuhasabah atau mengevaluasi setiap perbuatan yang berdampak negatif pada diri konseli, memilih serta memilah mana perbuatan yang pantas dilakukan serta menanamkan keyakinan pada diri sendiri bahwa sesungguhnya setelah kesusahan pasti ada kemudahan sebagaimana firman Allah :

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ ٦

Artinya “*Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan*”

Setelah melakukan muhasabah atau mengevaluasi apa saja yang harus ditambah dan dikurangi dalam hidupnya, kemudian konselor bertanya kepada

konseli “*menurut rahma musibah itu apa terus selalu ada dan datang pada hidup rahma, hingga pada akhirnya membuat rahma merasa seperti itu ?*” kemudian rahma menjawab “*tidak juga sebenarnya*”. Kemudian konselor meminta konseli untuk membuat perbandingan antara nikmat yang Allah berikan dan musibah yang dialami oleh konseli.

Konselor menyarankan untuk mengedepankan ikhlas dan qona’ah dalam setiap kejadian yang ada, bukan berarti konseli tidak boleh bersedih, kecewa dan lain sebagainya akan tetapi untuk mengiringi setiap kejadian dengan rasa ikhlas dan qona’ah. Sebagaimana pesan KH Bahauddin Nursalim atau yang kita sering kenal dengan gus Baha’, beliau berpesan “*ikhlas merupakan logika tertinggi seorang manusia, karena dengan ikhlas kita berfikir obyektif.*” Kemudian beliau menambahkan dengan memberi perumpamaan “*jika anda punya uang satu juta kemudian uang tersebut dikasihkan kepada fakir miskin atau orang membutuhkan dan kamu merasa uang tersebut uangmu, itu namanya tidak rasional. Bagaimana kamu bisa merasa uang tersebut uang kamu ?, orang tersebut menjawab (loh yang kerja saya pak baha’). Kamu kerja pakai apa ? pakai kaki tanganmu, itu yang bikin juga Allah. Semua itu ciptaan Allah,*

bagaimana bisa uang tersebut merasa milikmu ?”. Dari pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa segala sesuatu pasti ada kaitannya dengan Allah, ada kehendak-Nya dalam setiap kejadian. Termasuk uang ataupun yang lainnya, dimana menurut kita hal tersebut hanyalah urusan duniawi. Namun siapa sangka ada peran Allah juga di dalamnya, sama halnya dengan pernikahan ayah konseli yang tanpa sepengetahuan konseli, pasti ada hikmah yang telah Allah siapkan dibalik kejadian ini, untuk itu agar selalu berusaha ikhlas dalam setiap hal dan qona’ah (menerima). Setelah proses konseling selesai, konselor dan juga konseli melakukan relaksasi bersama.

Setelah proses *treatment* atau terapi tahap II selesai konselor melakukan sebuah evaluasi dengan menggali informasi selama beberapa hari kemudian terhadap perubahan apa yang terjadi pada diri konseli. Konseli mengatakan mulai sedikit adanya perubahan, konseli merasa adanya perubahan sudah tidak seperti dahulu lagi, waktu masih awal-awalnya kejadian tersebut. Konseli juga merasa hidup mulai tenang dan terarah, ikhlas serta mulai mampu qona’ah atau menerima keadaan yang ada dan yakin bahwa semua ini telah ditakdirkan oleh Allah. Selain bertanya kepada konseli, konselor juga bertanya kepada orang

terdekat konseli, yaitu kekasih hati konseli dan juga teman konseli.

Teman konseli mengatakan “*yowis lumayan lah rahma saiki koyok piye, wis gak koyok mbiyen e maneh. Wis mendingan, gak ngetarani lak arek iku koyok akeh beban ngunu. Aku wingi pas metu karo arek i wis mulai guya guyu ngunu lo. Tapi lak takok-takok seng luwih jeru gung maneh*”.⁷⁵ Teman konseli mengatakan yang intinya seperti ini “Rahma sudah ada sedikit perubahan, sudah tidak seperti dulu lagi pas awal kejadian itu. Dulu pernah ketemu rahma, dia sudah bisa tertawa-tawa. Tapi kalau tanya yang lebih dalam belum”. Kemudian kekasih hati konseli mengatakan “*aku ndelok e gung enek terlalu perubahan mas, kadang pas ketemu ngunu kui ya weruh-weruh arek e iku ngelamun bar no koyok nangis ngunu*.”⁷⁶ Yang artinya seperti ini “aku melihatnya belum terlalu perubahan mas. Terkadang pas kita ketemu gitu, tiba-tiba dia seperti melamun gitu kemudian kayak menangis gitu”

⁷⁵ Hasil wawancara dengan teman I konseli pada tanggal 4 November 2021

⁷⁶ Hasil wawancara dengan teman II konseli pada tanggal 3 November 2021

Pada tahap II ini konselor melihat konseli mengalami sedikit perubahan yang terjadi, yang pertama sering memiliki perasaan yang negatif. Namun setelah pemberian *treatment* atau terapi perasaan negatif mulai terhilangkan yaitu perasaan kecewa beserta konseli mulai sedikit hilang.

3) Tahap III

Pada tahap III atau tahap terakhir konseling dengan terapi muhasabah untuk meningkatkan *self acceptance* dilaksanakan pada 13 November 2021. Pada tahap ini berfokus perasaan putus asa. Perasaan putus asa disini mempunyai dampak pada sikap konseli yang sering kali bingung menyikapi ayah dan ibu tirinya karena perasaan kurang setuju atas pernikahan mereka berdua selain itu konseli juga mempunyai perasaan ingin seperti teman yang lain, walaupun salah satu dari orang tuanya telah meninggalkan mereka, namun tidak mencari penggantinya lagi.

Dalam penerapan terapi muhasabah disini untuk senantiasa taat terhadap perintah-perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya serta untuk senantiasa berbakti kepada orang tua, menghormati dan menghargainya. Selain itu dalam penerapan terapi muhasabah disini konseli dengan pemberian motivasi-motivasi untuk mampu bangkit dari keadaan yang sedang konseli alami.

Konselor mengawali dengan bertanya kabar dari konseli, selanjutnya mereview kembali konseli tahap pertama dan kedua yang berfokus pada perasaan dibohongi dan kecewa. Setelah itu konselor bertanya kepada konseli kepada konseli “(1) seberapa besar kesalahan yang dilakukan ayahmu dibanding kasih sayangnya kepadamu hingga menyebabkan kamu menjadi seperti ini ? (2) menurutmu ayahmu harus bagaimana ?”

kemudian konselor melanjutkan pemberian bantuan dengan memakai terapi muhasabah kepada konseli. Konselor mengawali proses terapi dengan meminta konseli untuk :

1. Memejamkan mata
2. Kerus menarik nafas dalam-dalam, kemudian lepaskan, rilex, tenang dan dibarengi dengan mengucap istighfar
3. Mengetahui bahwsannya seorang hamba senantiasa dalam pengawasan Allah Swt dan adanya hari perhitungan pada akhirat nanti dengan cara merenungi perbuatan yang konseli lakukan, apakah itu masih pantas dilakukan atau lebih baik ditinggalkan.
4. Membandingkan nikmat yang Allah telah berikan dengan musibah yang sedang dihadapi konseli.

5. Harus mengetahui kewajiban anak untuk taat dan berbakti kepada orang tua.
6. setelah memberi waktu beberapa menit, konselor meminta untuk tarik nafas kemudian lepaskan rilex, tenang dan dibarengi dengan mengucap istighfar.
7. setelah memberi waktu beberapa menit, konselor meminta untuk tarik nafas kemudian lepaskan rilex, tenang dan dibarengi dengan mengucap istighfar.
8. Mengambil hikmah dengan menelaah sejarah orang-orang sholeh.

Setelah itu konselor bercerita sedikit tentang Nabi Ismail as yang begitu taatnya kepada ayahnya yaitu Nabi Ibrahim as. Nabi Ismail merupakan putera dari Ibrahim dan Hajar. Nabi Ismail kecil lahir serta tumbuh menjadi seorang anak yang menghormati dan berbakti kepada orang tuanya serta taat kepada perintahnya dan juga perintah Allah. Singkat cerita pada suatu malam ayah Nabi Ismail as yaitu Nabi Ibrahim as bermimpi dalam tidurnya. Nabi Ibrahim as bermimpi diperintahkan oleh Allah swt untuk menyembelih anaknya yaitu Ismail as. Mimpi tersebut membuat hati Nabi Ibrahim as bergejolak tidak

tenang, kemudian setelah beberapa saat Nabi Ibrahim as datang kepada Nabi Ismail as lalu bertanya “Wahai anakku, sesungguhnya aku bermimpi bahwa aku menyembelihmu. Pikirkanlah apa pendapatmu?” kemudian Nabi Ismail as menjawab “Wahai ayahku, lakukanlah apa yang diperintahkan (Allah) kepadamu! Insyaallah engkau akan mendapatiku termasuk orang-orang sabar”. Peristiwa ini telah diceritakan dalam Q.S Ash-Shaffat ayat 102.

فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَىٰ
فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَىٰ
قَالَ يَا أَبَا أَعْلَىٰ مَا تُومِرُ بِمَا كُنْتَ تَتَّبِعُ
لَا مَنَاسِكَ وَتَكْفُرُ بِمَا كُنْتَ تَكْفُرُ ۚ إِنَّ
شَاءَ اللَّهُ ۗ مِنَ الصَّابِرِينَ ١٠٢

Artinya “Ketika anak itu sampai pada (umur) ia sanggup bekerja bersamanya, ia (Ibrahim) berkata, “Wahai anakku, sesungguhnya aku bermimpi bahwa aku menyembelihmu. Pikirkanlah apa pendapatmu?” Dia (Ismail) menjawab, “Wahai ayahku, lakukanlah apa yang diperintahkan (Allah) kepadamu! Insyaallah engkau akan mendapatiku termasuk orang-orang sabar.”

Mendengar jawaban seperti itu dimana ia akan disembelih sebagai pelaksanaan perintah Allah membuat hati Nabi Ibrahim menjadi tenang dan meyakinkan ayahnya bahwa ia akan bersabar. Hikmah yang konselor dan konseli ambil ialah bakti, menghormati

dan taatnya Nabi Ismail kepada ayahnya. Dengan mengetahui atau menelaah sejarah orang-orang sholeh terdahulu diharapkan menjadi salah satu upaya untuk mempermudah konseli bermuhasabah atau mengevaluasi diri. Setelah proses konseling selesai, konselor dan juga konseli melakukan relaksasi bersama.

Setelah proses *treatment* atau terapi tahap III atau tahap terakhir selesai konselor melakukan sebuah evaluasi dengan menggali informasi selama beberapa hari kemudian terhadap perubahan apa yang terjadi pada diri konseli. Konseli merasakan sudah tidak terlalu sering ketika sebelum ini (terapi), mulai kembali menemukan arah kemana harus melangkah untuk menyikapi setiap kejadian. Selain bertanya kepada konseli, konselor juga bertanya kepada teman konseli yang bernama Tiara. Tiara mengatakan “*yo nek saiki tak delok arek iku mulai enek semangat neh, gak ketok loyo. Saiki mpane yowis kadang cerito-cerito masalah koyok iri kancane ngunu kui*”⁷⁷ intinya Tiara mengatakan “kalau dilihat sekarang Rahma mulai

⁷⁷ Hasil wawancara dengan teman I konseli pada tanggal 17 November 2021

bersemangat lagi, sudah tidak kelihatan kurang semangatnya. Sekarang juga sudah jarang saya mendengar dia cerita kalau pengen seperti temannya”

Pada tahap III ini konselor melihat konseli mengalami adanya perubahan yang terjadi, yang pertama konseli mulai menumbuhkan semangatnya, yang kedua rasa cemburu ingin seperti temannya yang lain sudah tidak terjadi lagi dan yang terakhir adalah mulai menemukan arah kemana ia harus melangkah untuk menyikapi kejadian yang terjadi.

e. *Follow Up* Dan Evaluasi

Tahap selanjutnya setelah *treatment* atau terapi ialah evaluasi dan *follow up*. Dalam tahap ini dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana program dan tindakan pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor sudah dilaksanakan oleh konseli. Evaluasi dan *follow up* dilakukan untuk melihat perubahan-perubahan yang dialami apakah sudah peningkatan ke arah yang lebih baik atau belum. Pada tahap evaluasi konselor melihat dampak perubahan yang dilakukan konseli yaitu pada saat sebelum diberikan *treatment* atau terapi dan sesudah diberikan *treatment* atau terapi. Adapun perubahan yang dialami konseli yang *pertama* sudah mulai tumbuhnya komunikasi yang baik dengan ayahnya serta ibu tiri dan mulai adanya kepercayaan kepada ayahnya. *Kedua*, perasaan negatif mulai terhilangkan yaitu perasaan kecewa berserta konseli mulai sedikit hilang. *Ketiga*, konseli mulai menumbuhkan semangatnya dan

mulai menemukan arah kemana ia harus melangkah untuk menyikapi kejadian yang terjadi.

Sedangkan untuk *follow up* yang dilakukan oleh konselor kepada konseli untuk mengetahui perubahan jangka panjang ialah dengan menyarankan untuk melakukan secara istiqomah, memperbanyak mendengar cerita-cerita orang sholeh, memperbaiki ibadah dan mencari waktu terbaik untuk melakukan muhasabah.

2. Deskripsi Hasil Konseling Islam Dengan Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan *Self Acceptance* Pada Mahasiswi Korban Disharmonisasi Keluarga Di Toyoresmi Ngasem Kediri

Setelah melakukan tahap pemberian bantuan konseling islam dengan memakai terapi muhasabah untuk meningkatkan *self acceptance* pada mahasiswi korban disharmonisasi keluarga di Toyoresmi Ngasem Kediri. konselor melihat adanya perubahan pada perilaku konseli setelah pemberian bantuan dengan menggunakan terapi muhasabah, berikut penjelasan perubahan yang dialami oleh konseli :

a) Kondisi konseli sebelum pemberian bantuan konseling islam dengan memakai terapi muhasabah.

Sebelum dilakukan proses konseling. Konseli merasa adanya emosi yang negatif hingga menyebabkan menurunnya *self acceptance* atau penerimaan yang dialami oleh konseli. *Self acceptance* yang menurun menyebabkan adanya perilaku negatif yang dialami oleh konseli, diantaranya yaitu :

1) Merasa dibohongi

Konseli merasa dibohongi ini disebabkan oleh pernikahan ayahnya tanpa persetujuan konseli. Konseli menganggap ayahnya hanya mencintai ibu konseli dan tidak bakal menikah lagi setelah ibunya meninggal dunia namun ternyata memilih menikah lagi, menikah dengan wanita yang baru dikenalnya beberapa hari dan waktu pernikahan tersebut konseli tidak mengetahui, konseli baru mengetahui dari kakaknya. Dari perasaan merasa dibohongi tersebut berdampak pada konseli yaitu tidak mau diberbicara dengan ayahnya dan juga ibu tiri dari pada konseli serta hilangnya kepercayaan dengan ayahnya.

2) Merasa kecewa

Perasaan kecewa timbul akibat kejadian dimana ayahnya menikah lagi tanpa sepengetahuan konseli. kemudian dampak dari kekecewaan tersebut sering kali menangis dan menyendiri dan juga putus asa karena bingung mau bagaimana menyikapi ayah dan ibu tirinya. Pasaunya Rahma berfikir bahwa cinta terakhir ayahnya hanya untuk ibu Rahma, hal ini membuat Rahma terkadang merasa iri dengan temannya yang mengalami keadaan yang sama namun orang tuanya memilih untuk tidak menikah lagi.

3) Merasa putus asa

Merasa putus asa disini mempunyai dampak pada sikap konseli yang sering kali bingung menyikapi ayah dan ibu tirinya karena perasaan kurang setuju atas pernikahan mereka berdua selain itu konseli

juga mempunyai perasaan ingin seperti teman yang lain, walaupun salah satu dari orang tuanya telah meninggalkan mereka, namun tidak mencari penggantinya lagi.

- b) Kondisi konseli sesudah pemberian bantuan konseling islam dengan memakai terapi muhasabah.

Setelah dilakukan proses konseling. Konseli merasa adanya perubahan yang lebih baik pada *self acceptance* atau penerimaan yang dialami oleh konseli. *Self acceptance* yang meningkat membawa perubahan hidup konseli menjadi lebih positif lagi, diantaranya yaitu :

- 1) Merasa dibohongi

Merasa dibohongi yang berdampak pada hilangnya kepercayaan konseli kepada ayah maupun ibu tiri hingga pada akhirnya konseli tidak mau untuk saling bicara. Namun setelah pemberian bantuan dengan terapi muhasabah mulai adanya perubahan yang lebih positif pada diri konseli yaitu mampu menanamkan kembali kepercayaan kepada ayahnya dan sudah mulai menjalin komunikasi yang baik dengan ayahnya.

- 2) Merasa kecewa

Perasaan kecewa timbul akibat kejadian dimana ayahnya menikah lagi tanpa sepengetahuan konseli kemudian berakibat konseli beberapa kali stress, sering kali menyendiri dan menangis. Akan tetapi setelah adanya pemberian terapi muhasabah Konselor mengamati berdasarkan perkataan konseli bahwa mulai sedikit adanya perubahan, konseli merasa adanya perubahan

sudah tidak seperti dahulu lagi, waktu masih awal-awalnya kejadian tersebut dan juga merasa hidup mulai tenang dan terarah, ikhlas serta mulai mampu qona'ah atau menerima keadaan yang ada dan yakin bahwa semua ini telah ditakdirkan oleh Allah. Selain bertanya kepada konseli, konselor juga bertanya kepada orang terdekat konseli, yaitu kekasih hati konseli dan juga teman konseli. Mereka mengatakan adanya perubahan dalam diri konseli yang lebih positif lagi.

3) Merasa putus asa

Merasa putus asa disini mempunyai dampak pada sikap konseli yang sering kali bingung menyikapi ayah dan ibu tirinya karena perasaan kurang setuju atas pernikahan mereka berdua selain itu konseli juga mempunyai perasaan ingin seperti teman yang lain, walaupun salah satu dari orang tuanya telah meninggalkan mereka, namun tidak mencari penggantinya lagi. Namun akan tetap setelah pemberian terapi muhasabah konselor melihat konseli mengalami cukup perubahan yang terjadi, yang pertama konseli mulai menumbuhkan semangatnya, yang kedua rasa cemburu ingin seperti temannya yang lain sudah tidak terjadi lagi dan yang terakhir adalah mulai menemukan arah kemana ia harus melangkah untuk menyikapi kejadian yang terjadi.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Pada pembahasan hasil penelitian atau analisis data disini merupakan suatu proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang telah didapatkan dari hasil penelitian. Pada analisis data penelitian yang dilakukan oleh penulis ini menggunakan metode analisis deskripsi komparatif. Melalui analisis deskripsi komparatif peneliti membandingkan konsep teori dengan data yang terjadi dilapangan.

Pada tahap ini kemudian konselor membuat sebuah perbandingan antara teori dengan kenyataan di lapangan mengenai pelaksanaan konseling islam melalui terapi muhasabah untuk meningkatkan *self acceptance* atau penerimaan diri yang dialami oleh mahasiswi korban disharmonisasi keluarga dari sebelum pelaksanaan konseling islam sampai dengan sesudah pelaksanaan konseling islam. Untuk membuat perbandingan sebelum dan sesudah pelaksanaan dan konseling islam, konselor menguraikan dalam bentuk tabel dan deskripsi.

1. Perspektif Teori

a. Analisis Proses Konseling Islam Dengan Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan *Self Acceptance* Pada Mahasiswi Korban Disharmonisasi Keluarga Di Toyoresmi Ngasem Kediri

Pada proses pelaksanaan konseling islam melalui terapi muhasabah untuk mengatasi permasalahan yang dialami konseli melalui beberapa tahapan, diantaranya yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi, evaluasi dan *follow up*. Kemudian konselor melakukan analisis untuk mendeskripsikan dalam bentuk perbandingan antara teori dengan data lapangan, diantaranya sebagai berikut :

Tabel 4.3

Perbandingan data teori dengan data lapangan

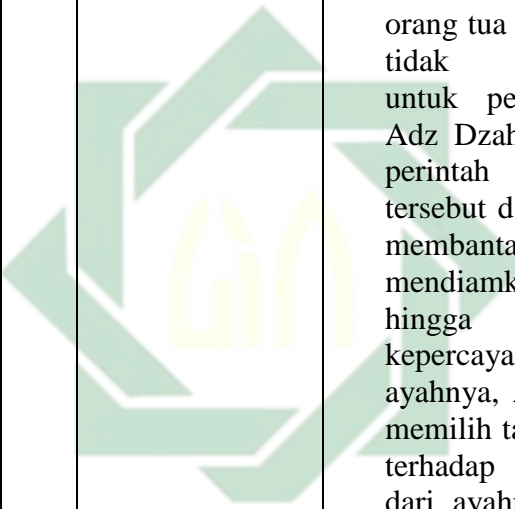
No	Data Teori	Data Lapangan
1.	<p>Identifikasi masalah Merupakan langkah awal yang dilakukan oleh konselor untuk mengetahui permasalahan konseli yang sedang dihadapi. Pada tahap identifikasi masalah juga dapat diketahui gejala yang muncul pada diri konseli.</p>	<p>Pada tahap identifikasi masalah, konselor mulai mencari dan memahami permasalahan yang konseli sedang alami, beberapa informan untuk mendapatkan data pada tahap identifikasi masalah diantaranya seperti kakak konseli, teman konseli dan kekasih konseli. Data yang diperoleh konselor tersebut dilakukan dengan cara wawancara dan observasi. Adapun data yang diperoleh konselor pada tahap identifikasi masalah tersebut, diantaranya yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli merasa dibohongi yang berdampak pada hilangnya kepercayaan konseli kepada ayah maupun ibu tiri hingga pada akhirnya konseli tidak mau untuk saling bicara. 2. Konseli merasa kecewa. Perasaan kecewa timbul akibat

		<p>kejadian dimana ayahnya menikah lagi tanpa sepengetahuan konseli kemudian berakibat konseli beberapa kali stress, sering kali menyendiri dan menangis.</p> <p>3. Konseli merasa putus asa.</p> <p>Merasa putus asa disini mempunyai dampak pada sikap konseli yang sering kali bingung menyikapi ayah dan ibu tirinya karena perasaan kurang setuju atas pernikahan mereka berdua selain itu konseli juga mempunyai perasaan ingin seperti teman yang lain, walaupun salah satu dari orang tuanya telah meninggalkan mereka, namun tidak mencari penggantinya lagi.</p>
2.	<p>Diagnosis merupakan langkah yang dilakukan oleh konselor untuk</p>	<p>Diagnosis Setelah konselor melakukan tahap identifikasi masalah. Kemudian konselor</p>

	<p>menetapkan latar belakang atau penyebab-penyebab timbulnya permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli</p>	<p>menetapkan diagnosis permasalahan yang dialami konseli berdasarkan identifikasi masalah. Bahwa konseli mengalami penurunan <i>self acceptance</i> atau penerimaan diri. <i>Self acceptance</i> yang menurun disebabkan meninggalnya ibu dari konseli kemudian ayahnya menikah lagi tanpa sepengetahuan konseli, kejadian ini berdampak pada konseli yang merasa dibohongi, kecewa dan putus asa.</p>
3.	<p>Prognosis Pada tahap ini konselor menentukan kemudian menetapkan jenis bantuan kepada konseli supaya permasalahan yang sedang dihadapi segera terselesaikan.</p>	<p>Prognosis Pada tahap prognosis, konselor menentukan pemberian bantuan yang sedang dialami oleh konseli yaitu berupa konseling islam melalui terapi muhasabah. Tujuan konselor menggunakan konseling islam melalui terapi muhasabah ialah agar konseli mampu mengintropeksi, mengevaluasi hal-hal apa saja yang positif untuk dirinya sendiri maupun orang lain serta memahami</p>

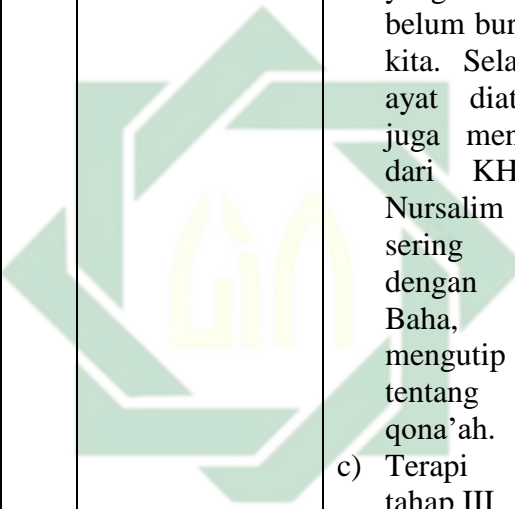
		posisi konseli sebagai anak untuk senantiasa berbakti kepada orang tua. Dalam penerapan terapi muhasabah konselor memberikan nasehat dengan menelaah kisah orang-orang sholeh terhadap permasalahan yang sedang dialami oleh konseli.
4.	<p>Treatmen / Terapi</p> <p>Tahap ini merupakan proses pelaksanaan bantuan yang diberikan oleh konselor untuk menangani permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Adapun terapi yang diberikan konselor pada setiap tahapnya yaitu :</p> <p>a) Merenungi perbuatan yang konseli lakukan,</p>	<p>Treatmen / Terapi</p> <p>Dalam pemberian bantuan kepada konseli untuk membantu permasalahan yang sedang dihadapi konseli, konselor membagi dalam tiga tahapan sebagai berikut :</p> <p>a) Terapi muhasabah tahap I</p> <p>Pada tahap ini yang menjadi fokus utama untuk menangani perasaan dibohongi namun tak lupa dampak yang lainnya pula seperti merasa kecewa dan putus asa. Pada awal penerapan terapi muhasabah untuk meningkatkan <i>self acceptance</i> konselor meminta</p>

	<p>apakah itu masih pantas dilakukan atau lebih baik ditinggalkan.</p> <p>b) Membandingkan nikmat yang Allah telah berikan dengan musibah yang sedang dihadapi konseli.</p> <p>c) Harus mengetahui kewajiban anak untuk taat dan berbakti kepada orang tua.</p> <p>d) Mengambil hikmah dengan menelaah sejarah orang-orang sholeh</p>	<p>merenungi perbuatan yang konseli lakukan, apakah itu masih perlu dilakukan atau lebih baik ditinggalkan kemudian setelah itu konselor mengajukan beberapa pertanyaan kepada konseli tentang nikmat yang telah Allah berikan kemudian membandingkan dengan musibah yang sedang dihadapi oleh konseli. Untuk mempermudah proses terapi muhasabah konselor menelaah bersama konseli hikmah diantara sejarah ataupun kisah-kisah orang-orang sholeh terdahulu. Kisah yang diambil konselor disini ialah kisah imam Adz Dzahabi singkat cerita beliau merupakan seseorang yang mempunyai keinginan belajar keinginan yang kuat namun niatnya tersebut terhalang</p>
--	---	---

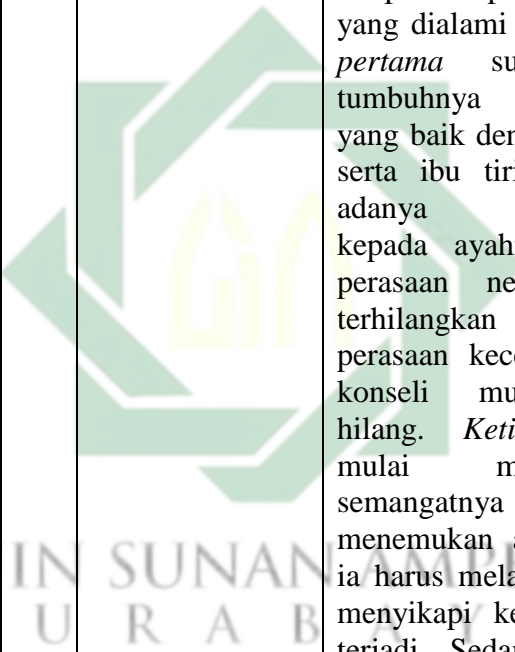
	 <p>UIN SUNAN AMPEL SURABAYA</p>	<p>dengan tidak adanya izin untuk menuntut ilmu hingga jauh sedangkan guru yang hebat waktu berada sangat jauh dengan tempat tinggalnya, akan tetapi ketika orang tua Adz Dzahabi tidak mengizinkan untuk pergi seketika Adz Dzahabi mentaati perintah ayahnya tersebut dan tidak mau membantah maupun mendiamkan ayahnya hingga hilang kepercayaan kepada ayahnya, Adz Dzahabi memilih taat dan patuh terhadap keputusan dari ayahnya tersebut. Dengan menelaah kisah orang sholeh konseli mampu memahami bahwa kewajiban seorang anak ialah taat dan patuh kepada orang tuanya, seperti yang dilakukan oleh Adz Dzahabi kepada Ayahnya. Selain menelaah kisah orang</p>
--	---	---

		<p>terdahulu konselor juga mengutip ayat Al-Qur'an untuk membantu proses terapi muhasabah</p> <p>b) Terapi muhasabah tahap II</p> <p>Pada kedua ini yang menjadi fokus utama ialah perasaan kecewa yang dialami konseli selain itu perhatian juga tertuju pada penyembuhan perasaan putus asa yang dirasakan oleh konseli. Sebelum memulai terapi disini konselor merview kegiatan terapi tahap pertama kemudian setelah itu konselor meminta konseli untuk merenungi perbuatannya selama ini. Kemudian konselor bertanya tentang kewajiban anak kepada orang tua dan konselor juga bertanya apakah baik jika perasaan negatif terus berlarut-larut. setelah itu konselor</p>
--	--	---

		<p>meminta konseli untuk membandingkan antara kenikmatan yang telah Allah berikan dengan cobaan hingga membuat konseli merasa kecewa. Disini konselor mengutip salah satu ayat dalam al Qur'an yang berbunyi :</p> <p>كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ٢١٦</p> <p>Artiny “Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.” (Q.S Al Baqarah : 216) Ayat diatas dipakai</p>
--	--	---

	 <p>UIN SUNAN AMPEL SURABAYA</p>	<p>konselor untuk mengingatkan kepada konseli bahwa sesuatu yang kita suka belum tentu baik untuk diri kita begitupun sebaliknya sesuatu yang kita tidak suka belum buruk untuk diri kita. Selain mengutip ayat diatas konselor juga mengutip pesan dari KH. Bahaudin Nursalim atau yang sering kita kenal dengan nama Gus Baha, konselor mengutip pesan beliau tentang ikhlas dan qona'ah.</p> <p>c) Terapi muhasabah tahap III</p> <p>Pada terakhir disini sebelum memulai konseling, terlebih dahulu konselor bertanya tentang kabar dari konseli dan juga mereview sedikit proses konseling tahap pertama dan tahap kedua. Kemudian dilanjut pertanyaan dari konselor tentang</p>
--	---	---

		<p>besarnya nikmat Allah yang telah berikan dan kasih sayang ayahnya selama ini dibanding dengan musibah yang sedang dialami oleh konseli hingga menyebabkan konseli mengalami <i>self acceptance</i> yang menurun, setelah itu melanjutkan dengan menelaah sejarah orang sholeh terdahulu sebagai sarana membantu proses terapi muhasabah. Disini konselor mengambil kisah Nabi Ismail as.</p>
5.	<p>Evaluasi dan <i>follow up</i> Pada tahap ini dilaksanakan untuk menindak lanjuti dan mengetahui seberapa berhasil proses konseling yang telah dilakukan</p>	<p>Evaluasi dan <i>follow up</i> Setelah konselor melakukan proses konseling adalah melakukan evaluasi hasil dari proses konseling yang telah dilaksanakan pada konseli. Dari evaluasi dapat kita lihat bahwa <i>self acceptance</i> atau penerimaan diri menurun yang sedang dihadapi konseli perlahan-lahan meningkat. Pada tahap</p>

		<p>evaluasi konselor melihat dampak perubahan yang dilakukan konseli yaitu pada saat sebelum diberikan <i>treatment</i> atau terapi dan sesudah diberikan <i>treatment</i> atau terapi. Adapun perubahan yang dialami konseli yang <i>pertama</i> sudah mulai tumbuhnya komunikasi yang baik dengan ayahnya serta ibu tiri dan mulai adanya kepercayaan kepada ayahnya. <i>Kedua</i>, perasaan negatif mulai terhilangkan yaitu perasaan kecewa berserta konseli mulai sedikit hilang. <i>Ketiga</i>, konseli mulai menumbuhkan semangatnya dan mulai menemukan arah kemana ia harus melangkah untuk menyikapi kejadian yang terjadi. Sedangkan untuk <i>follow up</i> yang dilakukan oleh konselor kepada konseli untuk mengetahui perubahan jangka panjang ialah dengan menyarankan untuk melakukan secara istiqomah, memperbanyak mendengar cerita-cerita</p>
--	--	--

		orang sholeh, memperbaiki ibadah dan mencari waktu terbaik untuk melakukan muhasabah
--	--	--

Tabel 4.3

Dari tabel diatas dapat dimengerti bahwa analisis proses konseling yang dilakukan oleh konselor dimulai dari tahap mengidentifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi dan evaluasi serta *follow up*. Dari atahap identifikasi masalah konselor dapat mengetahui penyebab masalah yang sedang dialami oleh konseli. Selanjutnya pada tahap diagnosis, konselor mendiagnosis bahwa konseli mengalami *self acceptance* atau penerimaan diri yang rendah akibat disharmonisasi keluarga. Kemudian pada tahap prognosis, konselor menetapkan bantuan kepada konseli yaitu menggunakan konseling islam melalui terapi muhasabah dengan harapan konseli mampu meningkatkan kembali *self acceptance* atau penerimaan diri, dapat mengevaluasi perilakunya selama ini serta mampu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi konseli.

a. Analisis Hasil Konseling Islam Dengan Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan *Self Acceptance* Pada Mahasiswi Korban Disharmonisasi Keluarga Di Toyoresmi Ngasem Kediri

Analisis hasil terapi muhasabah untuk meningkatkan *self acceptance* mahasiswi korban disharmonisasi keluarga. Kemudian peneliti akan menganalisis perubahan perilaku konseli setelah

dilakukan proses pemberian konseling islam dengan terapi muhasabah. Perubahan perilaku konseli dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.4

Perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah proses konseling

No	Indikator	Sebelum konseling			Sesudah konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	Merasa dibohongi		√		√		
2.	Merasa kecewa			√		√	
3.	Merasa putus asa			√	√		

Tabel 4 4

Keterangan :

- A** : Tidak pernah
- B** : Kadang-kadang
- C** : Sering

Setelah beberapa proses konseling dilalui hasil perubahan pada diri konseli mulai meningkat untuk *self acceptance*. Pada penelitian yang dilakukan memakai konseling islam yang melalui terapi muhasabah untuk meningkatkan *self acceptance* atau penerimaan diri pada konseli.

2. Perspektif Keislaman

Self acceptance atau penerimaan diri ialah suatu keadaan dimana individu tersebut mampu mengerti, memahami dirinya sendiri secara keseluruhan baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Salah satu tanda individu tersebut memiliki *self acceptance* yang baik ialah mampu merasa dirinya berharga, kuat dan tegar.

Sebagaimana hadits yang diriwayatkan dari Buraidah yang berbunyi :

حَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ مَالِكٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ أَبُو إِسْحَاقَ، قَالَ: حَدَّثَنَا عُقْبَةُ الْأَصَمُّ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ بَرِيدَةَ، عَنْ أَبِيهِ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ: اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي شَكُورًا وَاجْعَلْنِي صَبُورًا وَاجْعَلْنِي فِي عَيْنِي صَغِيرًا وَفِي عَيْنِ النَّاسِ كَبِيرًا

Artinya “Ya Allah jadikan aku hamba yang bersyukur (menghargai jasa), jadikanlah aku dalam pandanganku diriku kecil dan dalam pandangan orang banyak seorang besar”⁷⁸

Self acceptance atau penerimaan diri mampu ditingkatkan dengan menggunakan terapi muhasabah. Dalam penerapan terapi muhasabah konseli diharapkan mampu mengevaluasi dan introspeksi diri melalui beberapa tahapan. Dimana diantara tahapan tersebut adalah berdoa, memohon ampun, merenungi diri sendiri atas kejadian yang dialami, mempelajari sejarah orang-orang sholeh terdahulu untuk dijadikan contoh dalam hidupnya. Dalam penerapan terapi muhasabah terdapat beberapa komponen agar penerapan terapi muhasabah dapat berhasil, diantaranya :

a. Qona’ah

Self acceptance dalam prespektif islam merupakan bagian dari pembahasan qona’ah. Makna qona’ah yakni merasa cukup dan ridho

⁷⁸ Al Bazar, *Musnad Al-Bazar*. Madinah: Maktabah ‘Ulum wal Hikmah, 2010. Juz 10, hlm 315

terhadap pembagian rezeki yang telah Allah berikan. Manusia yang memiliki sifat qona'ah merupakan salah satu ciri yang memperlihatkan keridhaan terhadap semua takdir yang Allah tetapkan.⁷⁹ Sebagaimana sabda Rasulullah Saw yang berbunyi :

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى بْنِ أَبِي عُمَرَ الْمَكِّيُّ، وَبِشْرُ بْنُ الْحَكَمِ، قَالَا: حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ (وَهُوَ ابْنُ مُحَمَّدٍ) الدَّرَّاورِدِيُّ، عَنْ يَزِيدَ بْنِ الْهَادِ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ إِبْرَاهِيمَ، عَنْ عَامِرِ بْنِ سَعْدٍ، عَنِ الْعَبَّاسِ بْنِ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ؛ أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يَقُولُ " دَاقَ طَعْمَ الْإِيمَانِ، مَنْ رَضِيَ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ رَسُولًا"⁸⁰

Artinya “Akan merasakan kemanisan (kesempurnaan) iman, orang yang ridha kepada Allah Ta’ala sebagai Rabb-nya dan Islam sebagai agamanya serta Nabi Muhammad Saw sebagai Rasul-Nya” (HR. Muslim)

Makna dari “ridha kepada Allah Ta’ala sebagai Rabb-nya” yang bermaksud kepada segala sesuatu, perintah maupun larangan-Nya, pilihan dan ketentuan-Nya. Untuk itu manusia

⁷⁹ Reza Mina Pahlevi, “MAKNA SELF-ACCEPTANCE DALAM ISLAM (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu dalam Kemiskinan di Provinsi D.I.Yogyakarta)”, HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam. Vol. 16, No. 2, Desember 2019, hlm. 209.

⁸⁰ Muslim, *Shahih Muslim*, (Kairo: Al Babii Al Halabi Press and Co, 1955), hlm 62

harus mampu menerima apa yang diberikan dan yang tidak diberikan oleh-Nya. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Az-Zukhruf ayat 32 yang berbunyi :

أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ۗ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُلْحِرًا ۗ وَرَحِمْتَ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ٣٢

Artinya “Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kami lah yang menentukan penghidupan mereka dalam kehidupan dunia dan Kami telah meninggikan sebagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat memanfaatkan sebagian yang lain. Rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan.”

b. Ikhlas

Self acceptance atau penerimaan diri harus diberangi dengan ikhlas. Ikhlas adalah kemampuan diri untuk berserah diri, menyerahkan segala pikiran maupun perasaan kembali kepada sang pencipta yaitu Allah SWT.⁸¹ Ikhlas merupakan kapasitas utama manusia yang diperintahkan oleh Allah SWT. Salah satu tanda keimanan manusia ialah memiliki keikhlasan yang tertanam dalam

⁸¹ Erbe Sentanu. *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 2010). Hlm 153

dirinya. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Yunus ayat 22 :

هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ ۗ حَتَّىٰ إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِكِ ۖ وَجَرَينَ بِهِمْ بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحُوا بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُّوْا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ ۖ دَعَوُا اللَّهَ لَهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۗ لَىٰ ۖ إِنَّا نُنجِيَنَّا مِنْ هَذِهِ ۖ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ ۚ ٢٢

Artinya “Dialah (Allah) yang menjadikan kamu dapat berjalan di daratan (dan berlayar) di lautan sehingga ketika kamu berada di dalam kapal, lalu meluncurlah (kapal) itu membawa mereka dengan tiupan angin yang baik dan mereka bergembira karenanya. Kemudian, datanglah badai dan gelombang menimpanya dari segenap penjuru dan mereka pun mengira telah terkepung (bahaya). Maka, mereka berdoa dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya (seraya berkata), “Sekiranya Engkau menyelamatkan kami dari (bahaya) ini, pasti kami termasuk orang-orang yang bersyukur.”

Segala niat yang dilakukan oleh manusia tersebut berawal dari hatinya. Tidak ada satu manusia yang dapat mengetahui niat manusia lainnya, melainkan dirinya sendiri dan juga Allah swt. Maka dari itu, manusia yang melakukan suatu perbuatan yang dilihat oleh manusia lainnya namun niatnya salah atau tidak ikhlas melakukan perbuatan tersebut maka akan

menjadi hal yang sia-sia. Dikarenakan Allah akan melihat hatinya manusia tersebut bukan dzahirnya yang terlihat.⁸² Sebagaimana hadits dibawah ini :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ، وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ،

Artinya : *Dari Abi Hurairah berkata : Rasulullah Saw bersabda : “sesungguhnya Allah tidak melihat rupa kalian dan juga tidak harta kalian, akan tetapi Allah melihat kepada hati kalian”* (HR. Muslim)

Ikhlas berarti mampu menerima segala kejadian musibah dengan sepenuh hati. Ikhlas bermakna untuk tidak mengeluh atas kejadian musibah yang sedang dialami. Salah satu penyebab merasa menurun penerimaan atas dirinya atau tidak mampu menerima hingga menyebabkan dirinya semakin bersikap negatif ialah tiadanya keikhlasan dalam hati manusia tersebut untuk menerima ketetapan dari Allah. Untuk menjadi manusia ikhlas sangatlah sulit. Dimana yang ia kerjakan hanya untuk Allah dan tiada selain-Nya. Sebagaimana firman Allah :

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ
الْعَالَمِينَ ۝ ١٦٢

⁸² Abu Fajar Alqami, Dkk. *Riyadhus Shalihin*. (Jakarta: Gitamedia Press. 2003). Hlm 47

Artinya : *Katakanlah (Nabi Muhammad), "Sesungguhnya salatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam. (Q.S Al-An'am: 162)*

c. Bersyukur

Bersyukur merupakan bagian dari definisi tingkat *self acceptance* atau penerimaan diri terhadap hal-hal positif yang telah Allah berikan kepada hamba-Nya dengan mengucapkan kata *alhamdulillah*, serta bentuk perbuatan yang dipercayai dalam diri hamba tersebut secara positif. Secara hakikat bersyukur adalah mengungkapkan rasa berterimakasih kepada Allah di dalam hati dan lisan secara telus kemudian diaplikasikan dalam perbuatan atas segala nikmat yang telah Allah berikan kepada hamba-Nya. Bersyukur juga memiliki arti berbuat baik kepada diri sendiri dan juga orang lain.⁸³ Tanpa disadari adakalanya masalah yang begitu banyak dan terasa tidak terselesaikan karena kurangnya bersyukur atas nikmat Allah yang telah berikan kepada hamba-Nya. Sebagaimana firman Allah dibawah ini :

أَوْعَيْبْتُمْ أَنْ جَاءَكُمْ ذِكْرٌ مِنْ رَبِّكُمْ عَلَىٰ رَجُلٍ مِّنْكُمْ
لِيُنذِرَكُمْ ۖ وَاذْكُرُوا ۖ إِذْ جَعَلَكُمْ خُلَفَاءَ ۖ مِنْ بَعْدِ قَوْمِ
نُوحٍ وَرَادَكُمْ فِي الْخَلْقِ بِصِيطَةٍ ۖ فَادْكُرُوا ۖ
الَّا ۖ اللّٰهُ لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ ٦٩

⁸³ Yudy Effendy. *Sabar & Syukur, Rahasia Meraih Hidup Sukses*, (Jakarta: Qultum Media. 2013). Hlm 16-17

Artinya “Apakah kamu (tidak percaya dan) heran bahwa telah datang kepadamu tuntunan dari Tuhanmu atas seorang laki-laki dari golonganmu supaya dia memberi peringatan kepadamu? Ingatlah, ketika Dia (Allah) menjadikan kamu pengganti-pengganti (yang berkuasa) sesudah kaum Nuh, dan melebihkan kamu dalam penciptaan (berupa) tubuh yang tinggi, besar, dan kuat. Maka, ingatlah nikmat-nikmat Allah supaya kamu mendapat keberuntungan.”

d. Tawakal

Tawakal merupakan keadaan dimana seseorang pasrah atau menyerahkan apapun hasilnya kepada Allah swt. Tawakal adalah keadaan berserah diri kepada Allah, tanpa ada keterpakasaan maupun tuntutan. Tawakal pada dasarnya merupakan jalan terakhir yang dilakukan oleh seorang hamba. Seseorang hamba boleh bertawakal setelah melakukan ikhtiar atau usaha untuk mewujudkan harapan-harapan yang ada dalam hidup seorang hamba tersebut.

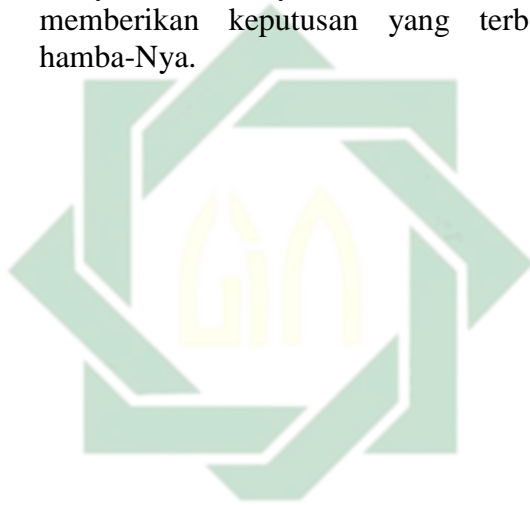
Usaha harus tetap dilaksanakan, sedangkan masalah hasil diserahkan kepada Allah swt. Tawakal tanpa usaha ialah suatu kesombongan begitupun sebaliknya, karena menunjukkan hamba yang angkuh. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Al-Talaq ayat 3 :

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۖ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۓ ٣

Artinya “dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan

mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.”

Tawakal adalah sebuah keadaan jiwa berpasrah diri kepada Allah swt dan dibarengi dengan usaha-usaha, semangat, pantang menyerah dan meyakini Allah Maha Adil pasti memberikan keputusan yang terbaik untuk hamba-Nya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil assesment *Self acceptance* atau penerimaan diri yang menurun disebabkan adanya disharmonisasi keluarga yang sedang dialami oleh konseli. *Self acceptance* yang menurun berdampak pada diri, dampak ini menyebabkan konseli merasa dibohongi sehingga konsli tidak mau berbicara dengan ayahnya dan ibu tiri serta kehilangan kepercayaan dengan ayah kandungnya. Selain merasa dibohongi *self acceptance* yang menurun juga menyebabkan konseli menjadi merasa kecewa yang menjadi pemicu konseli menjadi sering menyendiri dan menangis. Perasaan kecewa yang dialami oleh konseli juga menyebabkan stress. *Self acceptance* yang menurun yang disebabkan oleh keputusan ayahnya menikah lagi tanpa sepengetahuan konseli juga berdampak pada perasaan putus asa yang dialami konseli. Akibat putus asa konseli menjadi bingung mau gimana menyikapi ayah dan ibu tiri serta juga kadang ada rasa cemburu ingin seperti temannya yang mempunyai keluarga yang harmonis walaupun salah satu dari mereka udah meninggalkan untuk selama-lamanya.

Proses pelaksanaan konseling islam dengan terapi muhasabah untuk meningkatkan *self acceptance* yang menurun dilakukan selama tiga kali tahapan atau pertemuan. Setiap pertemuan terdapat empat langkah diantaranya (1) Merenungi perbuatan yang konseli lakukan, apakah itu masih pantas dilakukan atau lebih baik ditinggalkan. (2) Membandingkan nikmat yang Allah telah berikan dengan musibah yang sedang dihadapi konseli. (3) Harus mengetahui kewajiban

anak untuk taat dan berbakti kepada orang tua. (4)

Mengambil hikmah dengan menelaah sejarah orang-orang sholeh.

Pada pertemuan pertama berfokus pada penyembuhan perasaan konseli yang merasa dibohongi hingga menyebabkan konseli tidak mau berbicara dengan ayah dan ibu tiri serta hilangnya kepercayaan konseli dengan ayahnya. Kemudian pada pertemuan kedua berfokus pada perasaan konseli yang merasa kecewa hingga menyebabkan konseli menjadi sering menyendiri dan juga menangis hingga stress. Selanjutnya pada tahap terakhir berfokus pada perasaan konseli yang merasa putus asa yang menyebabkan menjadi bingung mau gimana menyikapi ayah dan ibu tiri serta juga kadang ada rasa cemburu ingin seperti temannya yang mempunyai keluarga yang harmonis walaupun salah satu dari mereka udah meninggalkan untuk selama-lamanya.

Hasil setelah dilakukannya pelaksanaan terapi muhasabah untuk meningkatkan *self acceptance* ialah mampu mempertimbangkan dampaknya sebelum melakukan sesuatu, mampu mengevaluasi setiap perbuatan yang pantas untuk terus dilakukan atau ditinggalkan serta mampu berfikir yang lebih positif lagi, seperti kewajiban seorang anak adalah taat dan berbakti kepada orang tua namun apabila anak tersebut tidak taat, maka perbuatan tersebut salah satu perbuatan yang negatif dan tidak pantas untuk dilakukan.

B. Saran

1. Konselor

Konselor diharapkan lebih meningkatkan serta menambah wawasan dan pengetahuan mengenai teori dan teknik konseling, terus belajar melakukan praktik konseling supaya mendapatkan

pengalaman. Sehingga ketika melakukan proses konseling islam melalui terapi muhasabah untuk meningkatkan *self acceptance* pada mahasiswi korban disharmonisasi keluarga menjadi lebih efektif dan maksimal.

2. **Konseli**

Diharapkan kepada konseli agar mampu bisa lebih terbuka lagi dalam memandang realita kehidupan yang ada dengan itu konseli mampu mempermudah menanamkan *self acceptance*. Konseli diharapkan mampu mengontrol emosi yang kurang positif serta mampu mempertimbangkan sebelum melakukan perbuatan tersebut. Konseli juga diharapkan menjadi lebih sering menelaah kisah-kisah orang sholeh terdahulu untuk dijadikan suri tauladan. Senantiasa qona'ah, bersyukur dan tawakal dalam setiap kejadian yang dialami oleh konseli.

3. **Pembaca**

Bagi para pembaca diharapkan mampu membaca penelitian ini dengan bijak dan mengambil segala yang bermanfaat dari penelitian ini.

C. **Keterbatasan Penelitian**

Hambatan yang dialami oleh konselor saat melakukan penelitian ini adalah pandemi *covid-19* yang tak kunjung selesai ditambah varian baru yaitu *omicron*. Peneliti dibatasi dengan beberapa protokol kesehatan. Dengan waktu cukup terbatas untuk menerapkan terapi dengan konseli hal ini disebabkan oleh keberadaan konseli yang sudah jarang dirumah melainkan berada di kos di wilayah kampus swasta ternama di kota Malang, kondisi seperti ini yang menyebabkan hambatan proses penelitian ini berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Jamal “*Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*”
https://www.researchgate.net/publication/330009401_Muhasabah_Sebagai_Upaya_Mencapai_Kesehatan_Mental , (diakses pada 19 Nopember 2021, pukul 12.14 WIB)
- Akhyar Lubis, Syaiful, *Konseling Islami dalam Komunitas Pesantren*. Bandung: Citapustaka Media, 2015.
- Akhyar Lubis, Syaiful, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*. Bandung: Cipta pustaka Media Perintis, 2011.
- Al Albani, Muhammad Nashiruddin,. *Terjemahan Shahih Sunan At-Tirmidzi*. Jilid 2. Jakarta: Pustaka Azzam, 2006.
- Al Thobari, Abi Ja’far Muhammad Ibn Jarir. (tt). *Jami’ul Bayan An Ta’wili Ayatil Qur’an* ,Badar Hajar
- Al-Ghazali, Imam, *Ringkasan Ihya’ Ulumudin*. Surabaya : Citamedia Press, 2003.
- Alqami, Abu Fajar, Dkk. *Riyadhus Shalihin*. (Jakarta: Gitamedia Press. 2003
- Arimbi Kaniasih Putri, Hamidah, “Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Depresi Wanita Perimenopause”. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Mental*, Vol. 01, No. 02, 2012.

- Asad M. Al kali, *Kamus Indonesia-Arab*, Jakarta : Bulan Bintang, 1989
- Bachrun, Saifuddin. *Manajemen Muhasabah Diri*. Bandung: PT Mizan Pustaka. 2011.
- Bakran Az-Dzaky, Hamdani. *Konseling Dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar, Pustaka Baru, 2004.
- Bazar, Al , *Musnad Al-Bazar* . Juz 10. Madinah: Maktabah ‘Ulum wal Hikmah, 2010.
- Bungin, Burhan, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif Dan Kuantitatif*, Surabaya: Airlangga University Press, 2001.
- Bungin, Burhan, *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013.
- Chaplin, J.P. *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2005
- Effendy, Yudy. *Sabar & Syukur, Rahasia Meraih Hidup Sukses*, Jakarta: Qultum Media. 2013.
- Eka, Jainudiin, “Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebersyukuran Siswa MA Bilingual Boarding School”, *Indonesian Psychological Research*, ISSN 2655-1649, Vol. 01 NO. 01, 2019.
- Erhamwilda, *Konseling Islami*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.
- Faqih, Rahim, Aunur. *Bimbingan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII PRESS. 2004.

- Getrudis Guna Putri, Putri Agusta K.D, Shubhi Najahi, “Perbedaan *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) Pada Anak Panti Asuhan Ditinjau Dari Segi Usia”, *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur, & Teknik Sipil)*. ISSN 1858-2559, Vol. 05, 2013.
- Gulen, Fathullah, *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001
- Hamidah, Arimbi Kaniasih Putri. *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Depresi Pada Wanita Perimenopause*. Vol. 01, No. 02. *Jurnal Psikologi Klinis dan Mental*. Juni 2012.
- Hanna, Bastaman. *Meraih Hidup Bermakna Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*. Jakarta : Penerbit Paradigma. 1996.
- Hardiansyah, Haris, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jakarta: PT. Gramedia, 2002
- J, Cresswell. *Research Desig: Qualitative & Quantitative Research*, CA: Sage Publication, 1988.
- Jabir, Abu Bakar. *Pola Hidup Muslim (Minhajul Muslim): Etika*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1993.
- Lahmuddin Lubis, *Konseling dan Terapi Islam*. Medan: Perdana Publishing, 2016.
- Latifa, Fitriatul, Nimas, *Terapi Muhasabah untuk meningkatkan rasa Empati Seorang Ibu dalam hidup bertetangga di desa Doko kecamatan Doko Kabupaten Blitar*, Skripsi. Surabaya: UIN Sunan

Ampel, 2018. Diakses Pada Tanggal 23 Nopember 2021. Jam 00.37 WIB.

- Lestiani, I. 2016. “Hubungan Penerimaan Diri Dan Kebahagiaan Pada Karyawan”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 09, No. 02
- Margaretha, Ratri Paramita. *Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Penderita Lupus*. Vol. 12, No. 01. Semarang: Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. April 2013.
- Mina Pahlevi, Reza, “ *MAKNA SELF-ACCEPTANCE DALAM ISLAM (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu dalam Kemiskinan di Provinsi D.I.Yogyakarta)*”, *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. Vol. 16, No. 2, 2019.
- Moenadi, Maimunah S, “Bimbingan Konseling dalam Perspektif Al-Qur'an dan Al-Hadits”, *Jurnal Al-Hikmah*. Vol. 8 No. 1 April, ISSN: 1412-5382. UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2011.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif* Bandung: PT. Remaja Kosda Karya, 2005.
- Mubarok, Achmad, *Al-Irsyad An-Nafsy: Konseling Agama Teori dan Kasus* Jakarta: Bina Rena Pariwisata, 2000.
- Munir, Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2013.
- Muslim, *Shahih Muslim*, Kairo: Al Babii Al Halabi Press and Co, 1955

- Nurihsan, Achmad Juntika, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: PT. Refita Aditama, 2011.
- Palupi, Yusfita Diah Sinta, *Pengaruh Self Acceptance Dan Self Confidence Terhadap Intensi Penggunaan Make Up Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim, 2020. Diakses pada tanggal: 22 November 2021. Jam 21:17 WIB
- Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
- Rajab, Khairunnas, *Agama Kebahagiaan: Energi Positif Iman, Islam dan Ihsan Untuk Menjaga Kesehatan Psikologi dan Melahirkan Kepribadian Qurani*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2012.
- Ramayulis dan Mulyadi, *Bimbingan Konseling Islami Di Madrasah dan Sekolah*. Jakarta: Radar Jaya Offset. 2016.
- Rofaah. *Akhlaq Keagamaan Kelas XII*. Yogyakarta: Deepublish, 2016.
- Rofiq, Arif, Ainur. *Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis*. Vol. 02, No. 01. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam, 2012
- Sari, E.P & Nuryoto, S. "Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi", ISSN 0215-8884, No. 02, 2012.

- Sentanu, Erbe. *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 2010
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sulistyarini. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Pustaka karya. 2010.
- Syakur, Amin, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, Yogyakarta LPK-2, Suara Merdeka, 2006
- Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing. 2018
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2014.
- Vera permatasari, witrin gamayanti, “gambaran penerimaan diri (self acceptance) pada orang yang mengalami skizofrenia”, *jurnal ilmiah psikologi*, vol. 03, no. 01. 2016.
- Widiastuti, Machrozah Eka. *Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kebersyukuran Siswa Ma Bilingual Boarding School*, Skripsi. Surabaya: Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018 . Diakses Pada Tanggal 22 November 2021. Jam 22:17 WIB
- Yunus, Muhammad, *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyah. 2010