



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**TERAPI KOGNITIF BEHAVIOR UNTUK  
MENGELOLA PENERIMAAN DIRI SEORANG SANTRI  
TAHFIDZUL QUR'AN DI PONDOK PESANTREN  
PUTRI MARIYATUL QIBTIYAH JEPARA**

**SKRIPSI**

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

Oleh:

**Salma A'yunun Najah**  
**NIM. B53218061**

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

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salma A'yunun Najah

NIM : B53218061

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **Terapi Kognitif Behavior untuk Mengelola Penerimaan Diri Seorang Santri Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Mariyatul Qibtiyah Jepara** yang merupakan karya sendiri.

Maka dari itu, jika ada pernyataan yang tidak benar dan pelanggaran mengenai skripsi saya ini, saya akan bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang sudah ditetapkan.

Demak, 05 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



**Salma A'yunun Najah**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Salma A'yunun Najah

NIM : B53218061

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

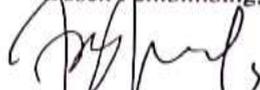
Judul Skripsi : Terapi Kognitif Behavior untuk Mengelola Penerimaan Diri Seorang Santri Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Mariyatul Qibtiyah, Jepara.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Demak, 05 Agustus 2022

Menyetujui

Dosen Pembimbing,



**Mohamad Thohir, M.Pd. I**  
**NIP. 197905172009011007**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Terapi Kognitif Behavior untuk Mengelola Penerimaan  
Diri Seorang Santri Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren  
Mariyatul Qibtiyah Jepara**

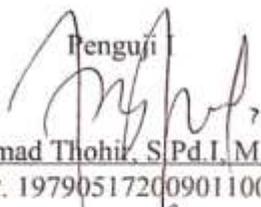
Disusun Oleh

Salma A'yunun Najah B53218061

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu Pada tanggal Agustus 2022

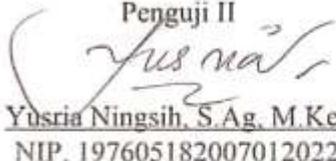
### Tim Penguji

Penguji I



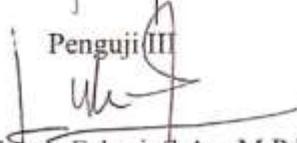
Muhamad Thohir, S.Pd.I, M.Pd.I  
NIP. 197905172009011007

Penguji II



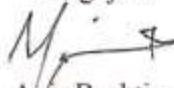
Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes  
NIP. 197605182007012022

Penguji III



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd  
NIP. 197311212005001002

Penguji IV



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

Surabaya, 11 Agustus 2022

Dekan



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



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpustakaan@uin-sby.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 : Salma A'yunan Najah  
NIM : B53218061  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : salmaayun2@gmail.com

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

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

yang berjudul :

TERAPI KOGNITIF BEHAVIOR UNTUK MENGELOLA PENERIMAAN DIRI

SEORANG SANTRI TAHFIDZUL QURAN DI PONDOK PESANTREN PUTRI

MARIYATUL QIBTIYAH JEPARA

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

Salma A'yunan Najah

## ABSTRAK

Salma A'yunun Najah (B53218061), 2022, Terapi Kognitif Behavior untuk Mengelola Penerimaan Diri Seorang Santri Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Mariyatul Qibtiyah Jepara

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses pelaksanaan penerapan Terapi Kognitif Behavior untuk Mengelola Penerimaan diri Seorang Santri Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Jepara. (2) Bagaimana hasil proses penerapan Terapi Kognitif Behavior untuk Mengelola Penerimaan diri Seorang Santri Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Jepara.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian studi kasus. Data yang digunakan peneliti didapatkan dari lapangan kemudian di analisis dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa proses pelaksanaan terapi kognitif behavior untuk mengelola seorang santri. Dengan menggunakan terapi tersebut dapat menghilangkan rasa takut, khawatir, suka menyendiri, selalu berpikir negatif dan belum bisa menerima kondisi dirinya sehingga menyebabkan konseli merasa tertekan. Konselor juga mengajak konseli untuk dapat mengubah pikiran irrasional menjadi rasional. Konselor juga memberikan terapi kognitif berbasis nilai islam untuk mengelola penerimaan diri.

**Kata Kunci :** Terapi Kognitif Behavior, Penerimaan Diri

## ABSTRACT

Salma A'yunun Najah (B53218061), 2022, Cognitive Behavioral Therapy to Manage Self Acceptance of a Tahfidzul Qur'an Student at the Mariyatul Qibtiyah Islamic Boarding School Jepara

The focus of this research is (1) How is the process of implementation of the application of Cognitive Therapy Behavior to Manage Self Acceptance a Tahfidzul Qur'an student at the Mariyatul Qibtiyah Islamic Boarding School Jepara (2) What is result of the process application of Cognitive Therapy Behavior to Manage Self Acceptance a Tahfidzul Qur'an student at the Mariyatul Qibtiyah Islamic Boarding School Jepara.

In this study the researchers used qualitative approach and type of case study research used by the researcher was obtained from the field and then analysis using comparative descriptive analysis.

This research can be concluded that the implementation process islamic counseling with behavioral cognitive therapy for managing a student by using this therapy can eliminate fear, worry, like to be alone and always think negative and have not been able to accept his condition, causing the counselee to feel stressed. The counselor also invites the counselee to be able to change irrational thoughts into rational ones. Counselor also provide islamic counseling with verses of the Qur'an about his destiny.

**Keywords :** Cognitive Therapy Behavior, Self Acceptance

## تجريدي

، 2022، الإرشاد الإسلامي مع العلاج (B53218061) سلمى عيون نجاح السلوكي المعرفي لإدارة القبول الذاتي لمصحف سانترى تحفز في مدرسة ماريا قبطية الإسلامية الداخلية جيبارا

تركز هذه الدراسة على (1) كيف يتم تنفيذ الإرشاد الإسلامي مع العلاج السلوكي المعرفي لإدارة القبول الذاتي لمصحف سانترى تحفز في بوندوك ما هي نتائج عملية تطبيق (2). ببسانترين بوتري مارياتول قبطية جيبارا الإرشاد الإسلامي مع العلاج السلوكي المعرفي لإدارة القبول الذاتي لمصحف سانترى تحفز في بوندوك ببسانترين بوتري ماريا قبطية جيبا. في هذه الدراسة ، تم الحصول على استخدم الباحثون منهجا نوعيا ونوعا من أبحاث دراسة الحالة البيانات التي استخدمها الباحثون من الميدان ثم تحليلها باستخدام التحليل الوصفي المقارن. ويمكن استنتاج هذا البحث أن عملية تطبيق الإرشاد الإسلامي استخدام هذا العلاج يمكن أن يقضي .مع سلوك العلاج المعرفي لإدارة الطالب على الخوف والقلق ، مثل أن تكون وحيدا ، والتفكير دائما بشكل سلبي وعدم القدرة على قبول حالته ، مما تسبب في شعور المستشار بالاكئاب. كما يدعو المستشار المستشار ليكون قادرا على تغيير الأفكار غير العقلانية إلى أفكار عقلانية. كما يقدم المستشار المشورة الإسلامية مع آيات من القرآن الكريم حول مصيره.

الكلمات المفتاحية : , سلوك العلاج المعرفي, قبول الذات

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

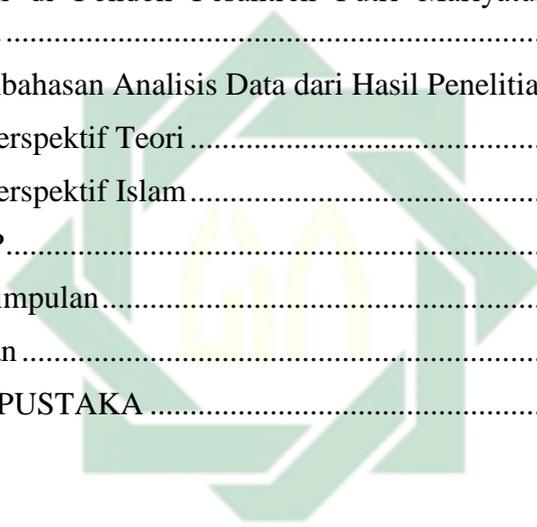
Penulis.

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
PENGESAHAN TIM PENGUJI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
MOTTO .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
تجريدي .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
1. Manfaat Teoritis .....	7
2. Manfaat Praktis .....	7
E. Definisi Konsep .....	8
1. Terapi Kognitif Behavior .....	8

2. Penerimaan Diri.....	8
F. Sistematika Pembahasan .....	9
BAB II.....	11
KAJIAN TEORITIK.....	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Terapi Kognitif Behavior .....	11
2. Penerimaan diri.....	22
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	36
BAB III .....	37
METODE PENELITIAN.....	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	37
B. Subyek dan Lokasi Penelitian .....	39
C. Jenis dan Sumber Data .....	39
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data .....	43
F. Teknik Validitas Data.....	45
G. Teknik Analisis Data .....	46
BAB IV.....	48
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	48
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian .....	48
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	48
2. Deskripsi Konselor .....	48
3. Deskripsi Konseli .....	50
4. Deskripsi Masalah Konseli.....	54

B. Penyajian Data.....	56
1. Terapi Kognitif Behavior Untuk Mengelola Penerimaan diri Seorang Santri Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Jepara.....	56
2. Analisis Hasil Proses Terapi Kognitif Behavior untuk Mengelola Penerimaan diri Seorang Santri Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Jepara .....	70
C. Pembahasan Analisis Data dari Hasil Penelitian.....	72
1. Perspektif Teori .....	72
2. Perspektif Islam.....	81
PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran .....	84
DAFTAR PUSTAKA .....	86


  
 UIN SUNAN AMPEL  
 S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja awal merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang meliputi semua perkembangan yang dialami dalam persiapan menuju masa dewasa.<sup>2</sup> Masa remaja adalah sebuah periode perkembangan dalam kehidupan dengan hubungan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa untuk mewujudkannya. Peralihan tersebut dapat mempengaruhi perilaku remaja.

Pada dasarnya, setiap individu memiliki kemampuan dalam memahami realitas dirinya, dimana kemampuan dalam memahami realitas dirinya dapat membawa individu untuk lebih bisa menerima dirinya sendiri. Namun, tidak semua remaja bisa melewati tahap tersebut. Dalam memahami realitas dirinya dengan baik tidak semudah yang dibayangkan karena tidak semua individu mampu untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Dengan adanya individu yang tidak dapat memahami realitas dirinya secara maksimal, maka dapat berpengaruh dalam psikologis seseorang terganggu. Semakin bertambahnya usia, maka semakin banyak individu memiliki tanggung jawab salah satunya yaitu mampu memahami realitas dirinya dengan baik dan maksimal, serta mampu mengembangkan pola pikir dan perilaku yang positif terhadap dirinya. Remaja yang kurang menerima diri akan cenderung menjadi tertekan. Maka, disinilah penerimaan diri harus ditingkatkan dalam diri konseli, agar dapat memahami realitas dirinya. Karena, semakin individu

---

<sup>2</sup> Gunarsa. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 1991).

memahami dirinya sendiri, maka semakin individu dapat menerima dirinya sendiri.

Chaplin mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sikap kepuasan dasar terhadap diri sendiri, dengan kualitas dan bakatnya sendiri, dan dengan pemahaman akan keterbatasannya. Penerimaan diri ini mengandaikan adanya kapasitas psikologis intrinsik seseorang untuk mengekspresikan kualitasnya sendiri. Artinya tes akan mencakup semua kemampuan pengendalian diri. Persepsi terhadap segala kekurangan diri perlu di seimbangkan dan diusahakan semaksimal mungkin untuk saling melengkapi, sehingga dapat mengembangkan kepribadian yang sehat.<sup>3</sup>

Hurlock menambahkan bila individu hanya melihat dari satu sisi saja maka tidak mustahil akan timbul kepribadian yang timpang, semakin individu menyukai dirinya maka ia akan mampu menerima dirinya dan ia akan semakin diterima oleh orang lain yang mengatakan bahwa individu dengan penerimaan diri yang baik akan mampu menerima karakter-karakter alamiah dan tidak mengkritik sesuatu yang tidak bisa diubah lagi.<sup>4</sup>

Sedangkan Calhon dan Acocella menjelaskan bahwa penerimaan diri berhubungan dengan konsep diri yang positif, dimana dengan konsep diri yang positif, seseorang dapat menerima dan memahami fakta-fakta yang begitu berbeda dengan dirinya. Bahwa penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, dapat dengan tenang menerima diri sendiri dan menyadari sepenuhnya siapa dan apa adanya, selain mampu menghargai diri sendiri dan orang

---

<sup>3</sup> Chaplin, J.P 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 250.

<sup>4</sup> Hurlock. E. *Adolescent Development*, (4th ed), (Internal Student Edition, 1979). 434.

lain. Dan mampu menerima keadaan emosinya (depresi, marah, sedih dan cemas).<sup>5</sup>

Menurut perspektif Islam, penerimaan diri itu sangat penting. Menerima diri berarti ridha, merasa cukup dengan apa yang Allah SWT berikan kepada kita. Ridha atas kelebihan dan kekurangan yang telah Allah anugerahkan kepada kita. Dalam Q.S Az-Zukhruf ayat 32 :

أَهُمْ يَفْسُمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ سُلْحَابًا وَسَخَّرْنَا لِرَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ

*“Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan kami telah meninggikan sebahagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat mempergunakan sebagian yang lain. Dan rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan”.*

Pondok pesantren adalah lembaga keagamaan yang memberikan pendidikan dan pengajaran serta mengembangkan dan menyebarkan agama islam.<sup>6</sup> Sebuah pondok pesantren pada dasarnya merupakan sebuah asrama pendidikan Islam tradisional dimana siswanya tinggal bersama dan belajar di bawah bimbingan seorang atau lebih dari seorang guru yang dikenal dengan sebutan Kyai. Asrama untuk para santri berada dalam lingkungan kompleks pesantren dimana Kyai bertempat tinggal yang juga menyediakan sebuah masjid untuk beribadah, ruangan

---

<sup>5</sup> Artikel Respek Terhadap Diri Sendiri dan Orang Lain, online: <http://bukunnq.wordpress.com/respek-terhadap-diri-sendiri-dan-orang-lain/>. Akses: 2022

<sup>6</sup> Tim penyusun Kamus Pembina dan Pengembangan Bahasa ed.2-Cet.9. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1986). 667.

untuk belajar dan kegiatan-kegiatan keagamaan yang lain.<sup>7</sup> Komplek pesantren biasanya di kelilingi oleh tembok untuk menjaga keluar dan masuknya para santri dan tamu-tamu (orang tua santri, keluarga dan masyarakat luas) dengan peraturan yang berlaku.

Kedudukan santri dalam pondok pesantren yaitu untuk menuntut pengetahuan ilmu agama kepada Kyai. Santri dapat meningkatkan realitas dirinya secara maksimal dengan adanya bimbingan dan arahan dari pembina pesantren, santri memiliki kesempatan untuk mengembangkan pola pikir positif dengan tingkat kedewasaannya sehingga santri dapat memahami realitas dirinya dengan baik dan maksimal sehingga individu dapat menerima dirinya maupun lingkungan yang dihadapinya. Sayangnya, sebagian dari santri kurang mampu dalam memahami realitas dirinya tersebut sehingga menyebabkan psikologis seseorang terganggu.

Ada beberapa indikator yang menggambarkan seseorang tidak dapat memahami realitas dirinya dengan baik dan mampu mengembangkan pola pikir yang positif diantaranya yaitu sering menyendiri, merasa khawatir atau takut, suka berfikir negatif dan belum bisa menerima kondisi dirinya. Beberapa faktor tersebut akan membawa dampak buruk pada psikis seseorang yaitu merasa tertekan.

Sebagaimana salah satu problematika yang ada, konseli merupakan seorang Santri penghafal Al-Qur'an asal Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah, Jepara. Pondok tersebut termasuk Pondok Pesantren Salaf (kitab). Mayoritas santri merupakan siswa yang masih sekolah. Konseli sudah menetap di pondok selama 7 tahun mulai dari kelas VII Madrasah Tsanawiyah hingga lulus dari Madrasah Aliyah. Sebut saja konseli bernama Ratna, saat

---

<sup>7</sup> Zamakhsyari Dhoifier, *Tradisi Pesantren*, (Jakarta: LP3S, 2011). 79.

ini konseli berusia 20 tahun. Keinginannya untuk pindah ke Pondok Pesantren khusus hafalan al-Qur'an masih menjadi tujuannya saat ini. Karena pembina pesantren masih membutuhkannya karena konseli memiliki tanggung jawab untuk mengawasi dan mengurus santri-santri lainnya. Dengan dalih santri yang paling tua, beliau berharap agar ada generasi lama yang menjadi panutan santri dibawahnya hingga saat ini konseli masih berada di pondok pesantren. Tidak hanya itu, konseli khawatir dan berpikir kedepannya jika konseli pindah pesantren, konseli akan di benci sama pembina pesantren dan konseli juga tidak ingin membuat kecewa pembina pesantren. Di dalam penerimaan diri yang tidak lengkap dapat mendorong konseli sering menyendiri, merasa khawatir atau takut, suka berfikir negatif, dan belum bisa menerima kondisi dirinya sehingga membawa dampak psikis seperti konseli merasa tertekan.

Konseli juga banyak mendapatkan saran dari teman-teman terdekat tetapi konseli tidak memperdulikan hal itu. Penerimaan diri yang tidak lengkap dapat membuat konseli merasa tidak stabil secara psikisnya. Seiring berjalannya waktu, konseli masih menginginkan keadaan berubah. Pondok Pesantren khusus hafalan al-Qur'an adalah tujuan yang harus konseli tunaikan. Keinginan konseli untuk memperbaiki hafalan al-Qur'an terhambat dengan aktivitas dan kondisi pesantren saat ini. Konseli bingung, langkah apa yang harus konseli lakukan. Konseli pun memutuskan untuk berkonsultasi kepada konselor untuk bisa membantunya mengatasi permasalahan yang dialaminya.

Maka, dalam hal ini tugas konselor yaitu untuk memberikan solusi kepada konseli dalam memahami realitas dirinya dengan baik dan mampu mengembangkan pola pikir yang positif agar konseli dapat menerima tentang kebenaran yang ada dalam dirinya. Dengan adanya keyakinan bahwa manusia mampu berpikir rasional dan

irasional, berpikir rasional akan berdampak positif sedangkan berpikir irasional akan berdampak negatif. Maka konselor menggunakan Terapi Kognitif Behavior yang bertujuan untuk menemukan solusi yang sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli. Titik fokus dalam terapi kognitif behavior ini bukan dari terapinya, tetapi kognitif behavior hanya fokus pada keadaan kognitif atau cara berpikir individu yang irasional menjadi rasional.

Terapi Kognitif perilaku bertujuan untuk mengubah fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisis, memutuskan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali. Dengan mengubah pemikiran dan keadaan emosinya konseli dapat mengubah perilakunya dari negatif menjadi positif.<sup>8</sup>

Dalam penelitian ini akan dilakukan melalui Terapi Kognitif Behavior untuk mengelola penerimaan diri oleh seorang konseli bernama Ratna yang berorientasi pemecahan masalah berfokus pada masa kini dan masa depan. Konselor ingin mengubah perilakunya dan berpikir yang positif agar konseli dapat menerima dan memahami kebenaran yang ada dalam dirinya sehingga konseli tidak merasa tertekan.

Berdasarkan latar belakang kasus diatas, peneliti tertarik mengangkat penelitian yang berjudul “Terapi Kognitif Behavior Untuk Mengelola Penerimaan diri Seorang Santri Tahfidzul Qur’an di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Jepara”

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana proses penerapan Terapi Kognitif Behavior untuk Mengelola Penerimaan diri Seorang Santri

---

<sup>8</sup> A. Kasandra Oemarjoedi, Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam Psikoterapi, (Jakarta:Kreativ Media, 2003). 9.

Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Jepara?

2. Bagaimana hasil proses penerapan Terapi Kognitif Behavior untuk Mengelola Penerimaan diri Seorang Santri Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Jepara?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui proses penerapan Terapi Kognitif Behavior untuk Mengelola Penerimaan diri Seorang Santri Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Jepara?
2. Untuk mengetahui hasil penerapan Terapi Kognitif Behavior untuk Mengelola Penerimaan diri Seorang Santri Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Jepara?

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dijelaskan dan ditentukan, maka manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil akhir penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan dalam menambah keilmuan dan pengetahuan tentang Terapi Kognitif Behavior untuk Mengelola Penerimaan diri Seorang Santri Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Jepara.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini akan membantu konseli untuk Mengelola Penerimaan diri seorang Santri Tahfidzul Qur'an. Serta manfaat bagi konselor diharapkan dapat dijadikan salah satu pendekatan efektif untuk Mengelola Penerimaan diri Seorang Santri Tahfidzul

Qur'an di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibiyah  
Jepara.

## E. Definisi Konsep

### 1. Terapi Kognitif Behavior

Aaron T. Beck mendefinisikan Terapi Kognitif Behavior sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan kognitif behavior didasarkan pada kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari terapi kognitif behavior yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik.<sup>9</sup>

Matson & Ollendek mengemukakan definisi *cognitive-behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.<sup>10</sup>

### 2. Penerimaan Diri

Dijelaskan oleh Handayani, Ratnawati, dan Helmi, penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang mengenali dan menyadari kualitas individu dan dapat menggunakannya dalam hidupnya. Penerimaan diri ini ditunjukkan dengan mengenali kelebihan diri sendiri, menerima segala kekurangan tanpa menyalahkan orang

---

<sup>9</sup> Aaron T. Beck, *Thinking and Depression: II. Theory and Therapy*. Archives of General Psychiatry, hal. 561

<sup>10</sup> Jhonny L Maston & Thomas H. Ollendek, *Engancing Children's Sosial Skill: Assesment and Training* (New York: Pergamon Press, 988) hal. 44

lain, serta memiliki harapan secara terus menerus untuk memperbaiki diri. Penerimaan diri mengacu pada kepuasan dan kesejahteraan manusia dan dianggap perlu untuk kesehatan mental.<sup>13</sup>

Menurut William Kay, penerimaan diri merupakan salah satu tugas perkembangan remaja. Jika remaja tidak mengatasi konsekuensi perkembangan mereka selama tahap perkembangan sosial, mereka merasa akan tidak bahagia, ditolak secara sosial dan mengalami kesulitan melakukan tugas perkembangan lainnya. Pekerjaan mereka akan memiliki kehidupan yang negatif di masa depan.<sup>14</sup>

### 3. Santri

Santri merupakan peserta didik yang tinggal di asrama ataupun pondok dengan bimbingan para kyai dengan menggunakan model sistem tertentu. Santri ini sama halnya dengan siswa pada umumnya yaitu belajar ilmu pengetahuan namun terdapat perbedaan yaitu santri lebih mempelajari tentang ilmu keagamaan.

## F. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah penyusunan skripsi ini, maka dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

### 1. Bagian Awal

Terdapat beberapa sub dalam bagian awal diantaranya yakni: judul penelitian (sampul/cover), persetujuan pembimbing, pengesahan tim penguji, motto dan persembahan, pernyataan otentitas skripsi, kata pengantar, daftar isi dan daftar tabel.

### 2. Bagian Inti

**Bab I**, dalam bab ini berisi pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah,

tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

**Bab II**, dalam bab ini berisi kajian teoritik yang meliputi kerangka teoritik untuk menjelaskan secara konseptual terkait tema penelitian berdasarkan teori, dan penelitian dahulu yang relevan.

**Bab III**, dalam bab ini menjelaskan terkait metode penelitian yang meliputi: pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

**Bab IV**, dalam bab ini menjelaskan terkait hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi: gambaran umum subyek penelitian, penyajian data, pembahasan hasil penelitian berdasarkan perspektif teori dan islam.

**Bab V**, dalam cakupan bab ini meliputi: simpulan, rekomendasi dan keterbatasan penelitian.

### 3. Bagian Akhir

Bagian akhir ini berisi tentang daftar pustaka, pedoman wawancara, pedoman observasi, transkrip hasil wawancara, lampiran-lampiran, dalam lampiran terdapat instrument penelitian, surat keterangan melakukan penelitian dan biodata peneliti.

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Kajian Teori

##### 1. Terapi Kognitif Behavior

###### a. Pengertian Terapi Kognitif Behavior

Aaron T. Beck berpandangan bahwa Terapi Kognitif Behavior menggunakan metode konseling yang di susun dalam mengatasi masalah konseli saat ini dengan merekonstruksi perilaku pemikiran yang negatif. Pendekatan kognitif behavior berbasis kepercayaan atas rencana yang sesuai dengan tingkah laku kognitif secara terhalang. Pada tahap konseling ini berdasarkan pada konsep perbuatan seseorang tentang kepercayaan dalam berperilaku dari seseorang tertentu. Di dalam terapi keinginan dan pola pikir dengan tingkah laku, adalah dapat menimbulkan sistem rekruturisasi berpikir dan keyakinan yang salah dalam mengenai keadaan dalam berpikir dan berperilaku positif.<sup>11</sup>

Matson & Ollendeck mengemukakan pengertian dari *cognitive-behavior therapy* adalah pendekatan dengan beberapa metode yang secara spesifik menggunakan kesadaran khusus sebagai bagian penting dari konseling. Konseling berfokus pada persepsi, keyakinan dan pemikiran.<sup>12</sup>

Bush berpendapat bahwa kognitif behavior adalah persesuaian melalui dua proses dengan

---

<sup>11</sup> Aaron T. Beck, *Thinking and Depression: II. Theory and Therapy*. Archives of General Psychiatry, 561.

<sup>12</sup> Jhonny L Maston & Thomas H. Ollendeck, *Engancing Children's Sosial Skill: Assesment and Training* (New York: Pergamon Press, 988). 44.

psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. Terapi kognitif membantu individu belajar mengenali dan memperbaiki kesalahan. Terapi kognitif tidak hanya melibatkan pemikiran positif, tetapi juga pemikiran bahagia. Terapi perilaku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dan respon masalah kebiasaan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuhnya agar merasa lebih baik, berpikir lebih jernih dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Pikiran negatif, perilaku negatif, dan perasaan tidak nyaman dapat menyebabkan dampak buruk dalam psikis seseorang misalnya trauma, stres serta gangguan kecemasan. Berperasaan buruk pada dirinya berasal dari pola pikir dan perilaku negatif, dimana selalu menganggap dirinya itu buruk dibanding orang lain. Sebab, selama sesi konseling, pemikiran disfungsi harus positif agar tidak merugikan dirinya.

Terdapat beberapa cara untuk menggambarkan terapi kognitif behavior adalah untuk mengubah tingkah laku dan kepercayaan yang tidak tepat. Oleh sebab itu, perlunya sikap positif agar individu dapat membangun pola pikir dan tingkah laku positif. Setiap individu dapat mengelola terganggunya respon emosi dapat mengajari individu untuk bersifat secara baik berdasarkan peristiwa yang pernah terjadi didalam kehidupannya.<sup>13</sup>

Terapi kognitif behavior ini sangat berperan penting dalam kehidupan seseorang, terutama dalam

---

<sup>13</sup> Abdul Mujib dan Ahmad Mudzakir, *Nuansa Psikologi Islam*, 214.

hal pola pikir dan berperilaku. Individu dapat membangun tingkah laku secara baik melalui pola pikir positif dan dapat mengevaluasi cara berpikir yang baik. Tidak hanya itu, individu juga dituntut untuk berani berhadapan dengan permasalahan yang dihadapi dengan sistematis dan bijak.<sup>14</sup>

Berdasarkan paparan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa terapi kognitif behavior digunakan untuk membantu mengatasi berbagai macam masalah yang dihadapi individu seperti, depresi, kecemasan dan gangguan panik atau untuk mengatasi peristiwa kehidupan lainnya seperti masalah yang berhubungan dengan anak dan stres. Dalam teknik ini, konselor dan konseli bekerja sama sebagai bukti diri dan mengubah pemikiran dan tingkah laku buruk yang disebabkan oleh tekanan jasmani dan emosi.

#### **b. Konsep Dasar Kognitif Behavior**

Teori kognitif Behavior pada dasarnya percaya jika pemikiran seseorang dibentuk oleh serangkaian tahap Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling terkait dan membentuk semacam jaringan SKR di otak manusia, dimana proses persepsi akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.<sup>15</sup>

Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana

---

<sup>14</sup> A. Kasandra Oemarjoedi, Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam Psikoterapi, (Jakarta:Kreativ Media, 2003), hal. 6

<sup>15</sup> A. Kasandra Oemarjoedi, Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam Psikoterapi, (Jakarta:Kreativ Media, 2003), hal. 6

pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.<sup>16</sup> Seseorang yang mampu mengubah cara berfikir dan perilakunya sendiri demi mencapai masa depan yang dia inginkan, sesuai dengan firman Allah dalam Qur'an surat Ar-Ra'du ayat 11:

بِأَنفُسِهِمْ  
إِنَّ اللَّهَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُعْزِرُوا وَمَا

*“Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”.* (Ar-Ra'du: 11)

### c. Tujuan Terapi Kognitif Behavior

Terapi kognitif behavior bertujuan untuk memecahkan masalah dengan berfokus pada diri klien.<sup>17</sup> Dalam terapi ini, semua pikiran negatif klien akan muncul serta ucapan batin, dialog batin dan interpretasi terkait dengan peristiwa yang telah terjadi. Membangkitkan pikiran negatif adalah awal dari terapi ini sehingga klien dapat mengingat semua yang terjadi di masa lalu. Pikiran negatif

---

<sup>16</sup> A. Kasandra Oemarjoedi, Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam Psikoterapi, (Jakarta:Kreativ Media, 2003), hal. 9

<sup>17</sup> A. Kasandra Oemarjoedi, Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam Psikoterapi, (Jakarta:Kreativ Media, 2003), hal. 9

tersebut nantinya akan muncul dengan sendirinya ketika orang tersebut berada dalam situasi stres.

Dalam proses ini, perilaku kognitif mengambil keputusan mengenai masa lalu belum tentu menjadi yang terpenting pada terapi, tetapi perilaku kognitif lebih lanjut bekerja pada keadaan kognitif saat ini, mengubah kognitif dari negatif ke positif. Di sisi lain, beberapa pendapat lain mengatakan bahwa menghargai masa lalu sebagai bagian dari kehidupan klien, membuat klien menerima masa lalu, dan terus-menerus mengubah pemikiran saat ini untuk mewujudkan perubahan di masa depan.

#### **d. Prinsip-Prinsip Kognitif Behavior**

Adapun prinsip pada CBT hasil mengkaji yang berpendapat dari Aron T. Beck:

- 1) Prinsip 1: *Cognitive Behavior Therapy* hal ini diperoleh dengan perumusan yang terus maju dari masalah konseli dan konsep mengenai kognitif konseli. Rumusan saran akan lebih ditingkatkan seiring dengan berkembangnya meninjau pada sesi saran. Pada saat strategi, konselor mengatur pertemuan konseptualisasi kognitif yang berbeda dan memodifikasinya untuk memungkinkan konselor membuat penyesuaian antara pikiran, perasaan dan tindakan.
- 2) Prinsip 2: *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan empati, peduli dan orsinilitas. Respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama

- terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling.
- 3) Prinsip 3: *Cognitive Behavior Therapy* memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.
  - 4) Prinsip 4: *Cognitive Behavior Therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.
  - 5) Prinsip 5: *Cognitive Behavior Therapy* berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan disini. Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkah laku kearah yang lebih baik.
  - 6) Prinsip 6: *Cognitive Behavior Therapy* merupakan edukasi, bertujuan untuk mengajarkan konseli untuk terapis bagi dirinya

- sendiri dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama CBT mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling cognitive behavior serta model kognitifnya.
- 7) Prinsip 7: *Cognitive Behavior Therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan 6 sampai 14 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang. Diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan self help.
  - 8) Prinsip 8: *Cognitive Behavior Therapy* yang terstruktur. Struktur ini terbagi menjadi tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah (*home asigment*), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka melakukan self help di akhir sesi konseling.
  - 9) Prinsip 9: *Cognitive Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikais, mengevaluasi dan menanggapi pemikiran disfungsiional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-

pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik serta emosional tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologis negatif.

- 10) Prinsip 10: *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang terbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan *cognitive behavior therapy*. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari evaluasi konseling selama proses konseling.

*Cognitive Behavior Therapy* aman bagi konselor untuk menggunakan teknik konseling lainnya. Selama metode tersebut seperti metode kreatif, psikodinamik dan psikoanalitik membantu mempersingkat proses konseling untuk membantu konseli. Jenis teknik yang dipilih dipengaruhi oleh konsep konselor tentang masalah dan tujuan konselor selama proses konseling.

#### e. Teknik Terapi Kognitif Behavior

Terapi Kognitif Behavior merupakan metode psikoterapi yang digunakan oleh konselor untuk membantu konseli kearah yang positif. Berbagai variasi teknik modifikasi kognitif, emosional dan perilaku menjadi alat psikoterapi penting dalam kognitif behavior. Metode ini berkembang sesuai

dengan kebutuhan konseli sebagai terapis bersikap aktif, terarah, terbatas waktu, terstruktur dan fokus pada saat ini. Teknik ini menyanggah keyakinan emosional konseli dengan memecahkan masalah, mengubah pikirannya, pola bicara, imajinasi dan penolakan yang kuat terhadap keyakinan yang salah.

Konselor atau terapis perilaku kognitif sering menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mencapai kesepakatan tentang perilaku target dengan konseli. Teknik yang digunakan dalam perilaku kognitif adalah:<sup>18</sup>

- 1) Memperbaiki pemikiran irrasional dan menghentikan pikiran (keyakinan tidak didasarkan pada pemikiran yang tidak efektif) dalam pemikiran konseli. Konseli berusaha mengakhiri pemikiran negatif dan merubah ke pemikiran positif.
- 2) *Reframing* (Membingkai ulang). Pada tahap ini, menggunakan sebuah metode untuk membantu seseorang dengan membingkai kembali atau mengubah kembali terhadap kejadian yang sudah terjadi.<sup>19</sup>
- 3) Menggunakan berbagai sumber melalui perkataan tentang dirinya dalam bermain peran (*role play*), maksudnya disini yaitu mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif untuk dapat memotivasi dirinya.

---

<sup>18</sup> Jhon McLeod, Pengantar Konseling Teori& Studi Kasus, (Jakarta: Prenadamedia) hal. 157-158

<sup>19</sup> R.H Wibowo, *Reframing* Kunci Hidup Bahagia 24 Jam Sehari, (t.t [www.indonlp.com](http://www.indonlp.com) 2011) hal. 41

- 4) Mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif serta aktif, terutama dalam menghadapi sesuatu yang tidak terduga dalam kehidupan sehari-hari.
- 5) Membandingkan skala perasaan yang timbul dari jarak 0-100 yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana konseli diganggu oleh pemikiran negatif.
- 6) Mengatur pemikiran negatif menjadi pemikiran positif dalam waktu yang cepat. Maka dari itu, dapat dijalankan dengan cara mengalihkan pada perilaku yang menjadi kebiasaan atau kesenangannya, seperti membaca buku, menulis cerpen, melihat hiburan di media massa dan lain-lain.
- 7) Desensitisasi sistematis. Dalam teknik ini konselor mengajak konseli untuk merelaksasi dirinya dengan tujuan untuk mengurangi perasaan takut atau cemas terhadap sesuatu.
- 8) Melakukan latihan asertif terhadap lingkungan (mampu bertanggung jawab dengan bersosialisasi di masyarakat sekitar).
- 9) Proses *home work* (pekerjaan rumah), yaitu mengajak konseli untuk menerapkan perubahan perilaku dan kognitif.
- 10) *Covert conditioning*, untuk mengkondisikan tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi di dalam diri individu. Peranannya di dalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi dan persepsi.
- 11) *In vivo exposure*. merupakan jenis psikoterapi yang dapat membantu orang dalam mengatasi ketakutan atau gangguan kecemasan. Ini dapat membantu mengurangi perasaan cemas, depresi atau takut yang mungkin dialami seseorang

sebagai akibat dari gangguan atau trauma sebelumnya.

Dari beberapa teknik diatas, peneliti mempertimbangkan waktu dan kebutuhan konseli untuk beradaptasi dengan permasalahan konseli. Dengan demikian, dalam penelitian ini konselor hanya menggunakan 4 jenis teknik yang sudah didiskusikan dengan konseli dan disesuaikan dengan permasalahan konseli.

#### **f. Fokus Terapi Kognitif Behavior**

Metode kognitif mencoba untuk fokus pada menempatkan pemikiran, keyakinan atau *self talk* pada orang lain (misalnya, hidup sengsara, jadi sulit untuk menentukan tujuan hidup). Selain itu, terapi ini juga menitikberatkan pada upaya mengajarkan klien untuk berpikir lebih positif dalam berbagai peristiwa kehidupan, tidak hanya berusaha mengatasi penyakit atau gangguan yang dialaminya. Dengan kata lain, konseling kognitif berfokus pada pengelolaan dan pemantauan pola pikir klien sehingga ia dapat mengurangi pikiran negatif dan mengubah isi pikiran untuk mencapai emosi yang lebih positif. Sedangkan konseling behavior berfokus pada kegiatan (tindakan) yang dilakukan oleh klien, penentuan bentuk penghargaan (*rewards*) dapat mendorong klien untuk melakukan tindakan tertentu akibat tidak nyaman guna mencegah klien melakukan tindakan yang tidak diinginkan.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Psikologi Abnormal* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2006). 158.

Berdasarkan pemaparan diatas, kesimpulan dalam fokus kognitif behavior ini membawa individu untuk berfikir dan berperilaku yang positif. Dengan adanya hal yang positif akan membuat individu dapat mengembangkan diri dengan baik dan dapat berfikir positif.

## **2. Penerimaan diri**

### **a. Pengertian Penerimaan Diri**

Penerimaan diri merupakan proses bentuk kesanggupan dengan harapan seseorang dalam memenuhi hidupnya berdasarkan karakteristiknya. seseorang mampu menerima dirinya sebagai individu yang tidak memiliki masalah dengan dirinya sendiri, tanpa membebani perasaan diri sendiri sehingga individu tersebut lebih mudah menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekitar.<sup>21</sup>

Penerimaan diri merupakan individu yang memiliki potensi dalam menerima keberadaan dirinya. Setiap individu memiliki sikap dan kondisi positif untuk mewujudkan penghargaan terhadap diri. Penerimaan diri ini dipraktikkan dengan cara yang realistis. Penerimaan diri tidak realistis dapat dicirikan dengan melihat secara obyektif kekuatan dan kelemahan diri sendiri. Di sisi lain, penerimaan diri yang tidak realistis ditandai dengan upaya untuk melebih-lebihkan diri sendiri, untuk menyangkal atau menghindari hal-hal buruk dari dalam, seperti pengalaman trauma di masa lalu.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> E.B. Hurlock, Psikologi Perkembangan: *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*, (Jakarta : Erlangga, 199)

<sup>22</sup> Dariyo Agoes, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama*, (Jakarta: PT. Refika Aditama, 2007). 205.

Penerimaan diri dapat dipahami sebagai sikap melihat diri sendiri apa adanya dan memperlakukannya dengan baik dengan rasa senang. Selain itu, dijelaskan bahwa penerimaan diri membutuhkan kesadaran dan keinginan atas kebenaran yang ada dalam diri, baik fisik maupun mental psikologis serta kekurangan dan kelemahannya sempurna, tanpa kekecewaan dengan tujuan berubah menjadi lebih baik.

Chaplin mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sikap kepuasan dasar terhadap diri sendiri, dengan kualitas dan bakatnya sendiri, dan dengan pemahaman akan keterbatasannya. Penerimaan diri ini mengandaikan adanya kapasitas psikologis intrinsik seseorang untuk mengekspresikan kualitasnya sendiri. Artinya tes akan mencakup semua kemampuan pengendalian diri. Persepsi terhadap segala kekurangan diri perlu di seimbangkan dan diusahakan semaksimal mungkin untuk saling melengkapi, sehingga dapat mengembangkan kepribadian yang sehat.<sup>23</sup>

Menurut beberapa definisi diatas, hasil penyimpulan dari penerimaan diri adalah suatu bentuk menerima setiap kelebihan dan kelemahan terhadap dirinya sesuai dengan konsep diri yang positif. Dengan adanya konsep diri yang positif akan membangun penerimaan diri yang baik sehingga dapat menumbuhkan kesejahteraan dalam hidupnya.

## **b. Ciri-ciri Penerimaan Diri**

---

<sup>23</sup> Chaplin. J. P., *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 200). 250.

Menurut Johnson David, ciri-ciri orang yang menerima dirinya sebagai berikut :

1. Menerima dirinya sendiri apa adanya

Pengetahuan diri ditandai dengan perasaan yang mengevaluasi diri secara jujur, realistis dan tulus. Pemahaman diri seseorang tergantung pada kekayaan intelektual dan peluang untuk penemuan diri. Tetapi diri sendiri juga menyadari realitas dirinya. Pemahaman diri dan penerimaan diri, hal ini berjalan dengan beriringan, semakin individu memahami dirinya sendiri, semakin individu dapat menerima dirinya sendiri. Jika seorang individu mau menerima dirinya apa adanya, maka individu tersebut akan dapat lebih menghargai dirinya sendiri dan mengatakan kepada orang lain bahwa mereka harus mau menerima dan menghormati apa adanya. Individu juga dapat menerima diri sendiri berarti merasa bahagia tentang apa dan siapa dirinya yang sebenarnya.

2. Tidak menolak dirinya sendiri, apabila memiliki kelemahan dan kekurangan

Pembentukan karakter terhadap diri seseorang tergantung pada perilaku atau respon dari lingkungan. Individu yang memperoleh perilaku yang sesuai dan menyenangkan dari lingkungannya cenderung menerima diri sendiri. Non rejection adalah sikap menerima kenyataan diri sendiri, tidak menghasiani diri sendiri, tidak membenci diri sendiri, dan tidak jujur pada diri sendiri. Dr Paul Gunadi mengatakan bahwa manfaat dari suatu kemampuan adalah sifat atau karakteristik diri kita yang kita anggap lebih unggul dari kemampuan atau aspek lain dari diri

kita. Jadi itulah salah satu alasan mengapa kita sulit menerima kelebihan kita, terkadang karena kita benar-benar ingin bisa mendapatkan lebih banyak darinya, menginginkan lebih banyak hal lain. Kelemahan adalah kemampuan yang sebenarnya kita harapkan lebih baik daripada kondisi dunia nyata, tetapi ternyata tidak. Jadi apa yang kita pikir kita lewatkan seringkali adalah apa yang ingin kita perbaiki, kekurangan ini sering menyebabkan rasa malu dan rasa rendah diri.<sup>24</sup>

### c. Dampak Penerimaan Diri

Menurut Hurlock, dampak penerimaan diri dibagi menjadi dua, yaitu:

#### 1) Penyesuaian diri

Dapat mengetahui kelebihan dan kekurangannya, mempunyai kepercayaan seseorang (*self confidence*) dan harga diri (*self esteem*), lebih cenderung mendapat saran, penerimaan diri yang disertai dengan rasa tenteram. Hal ini dapat menjadikan seseorang untuk mengevaluasi diri mereka sendiri yang bersifat nyata sehingga mereka dapat menggunakan potensi mereka dengan baik.

#### 2) Beradaptasi sosial

Jika individu mempunyai sikap dalam menerima kondisinya dengan baik, maka individu tersebut dapat menyesuaikan lingkungannya dengan baik pula. Misalnya dengan menunjukkan sikap berbuat terhadap

---

<sup>24</sup> Alin Riwayati, *Hubungan Kebermakmuran Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memasuki Lansia*, (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, 2010).

orang lain. Oleh sebab itu, individu tidak membuat penilaian yang buruk tentang hubungannya dengan lingkungannya. Jadi, mudah berinteraksi di lingkungan dengan baik.<sup>25</sup>

#### **d. Aspek-aspek Penerimaan Diri**

Adapun sudut pandang dari penerimaan diri yang tercantum didalamnya sebagai berikut:

1. Memiliki kepercayaan dan kesanggupan dalam menghadapi hidupnya.
2. Mempunyai karakter dan tingkah laku yang didasarkan pada norma dalam diri bukan dari faktor eksternal.
3. Menganggap dirinya berguna dan sama tingkatan dari mereka.
4. Bersikap pemberani dan optimis atas apa yang dilakukannya.
5. Jangan merasa malu dan memandang dirinya berbeda dari orang lain.
6. Merasa yakin dengan kemampuan yang dimiliki.<sup>26</sup>

#### **e. Faktor-faktor yang Membentuk Penerimaan Diri**

Berikut adalah faktor pembentukan sikap menerima diri, adalah:

- 1) Pemahaman diri (*self understanding*)

---

<sup>25</sup> Vera Permatasari dan Witrinn Gamayanti, “Gambaran Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia”. Jurnal Ilmiah Psikologi (online), Vol. 3, no.1. pada halaman <https://journal.uinsgd.ac.id>, diakses Juli 2022.

<sup>26</sup> E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga). 1996.

Pemahaman diri adalah cara seseorang mengenali potensi-potensi dalam dirinya agar dapat membentuk pemahaman diri yang baik. Karena ketika seseorang mampu memahami diri yang lebih baik, maka akan lebih mudah untuk membangun harga diri yang positif. Memahami diri sangatlah penting untuk remaja, karena dengan memahami diri dengan baik dapat membentuk masa depan yang baik pula.

2) Harapan yang realistis

Saat individu mempunyai keinginan yang realita untuk memenuhi sesuatu, maka sangat berpengaruh terhadap individu secara puas dengan terbentuknya inti dari penerimaan diri. Keinginan tersebut sebagai realita jika dilakukan oleh individu itu sendiri. Individu dituntut untuk mempertimbangkan sesuai dengan keinginan yang akan dilakukan. Jika individu ingin mewujudkan sesuatu yang diinginkan, maka perlu menyusun sebuah rancangan terlebih dahulu agar dapat mencapai hasil yang baik.

3) Tidak ada hambatan dari lingkungan

Ketidakmampuan untuk menyampaikan maksud sebenarnya akan muncul dikarenakan adanya rintangan didasarkan oleh golongan tanpa terkendalikan pada individu misalnya rasisme, seksualitas, dan agama. Jika hambatan tersebut dapat dihilangkan dan orang-orang di sekitarnya memberikan semangat dalam memperoleh hasil yang akan capai. Maka dari itu, seseorang tersebut akan merasa puas dengan hasil yang diperoleh. Jadi, faktor lingkungan sangat berpengaruh pada diri seseorang. Ketika

kerabat dekat mendukung ataupun membantu, individu tersebut dapat berfikir positif dan semangat untuk mencapai keinginannya, begitu juga sebaliknya, jika lingkungan sekitar tidak mendukung maka akan muncul perasaan tidak aman pada diri seseorang.

4) Sikap sosial positif

Ketika individu akan mendapat perilaku bersifat pasti, hingga lebih mudah untuk dapat memahami kondisinya sendiri. Salah satunya adalah toleransi merupakan bagaimana sikap kita terhadap perbedaan agar tidak menyakiti atau menyinggung perasaan orang lain, kita perlu memperlakukan orang lain dengan baik walaupun orang tersebut memiliki banyak perbedaan dengan kita. Sikap ini sangat penting dalam kehidupan sosial dari berbagai lapisan masyarakat. Oleh karena itu, sikap ini harus kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Toleransi dipandang sebagai sifat positif untuk menjaga kerukunan dan sebagai upaya untuk mencegah konflik di masyarakat.

5) Tidak ada tekanan berat

Bebas dari tekanan adalah suatu hal yang di inginkan setiap individu, Namun tidak semua individu bisa melewati hal tersebut. dengan adanya perasaan tertekan dapat membawa dampak buruk bagi individu seperti halnya psikologis terganggu misalnya dapat menyebabkan stres, depresi, dan gangguan kecemasan. Hal tersebut tidak bisa dibiarkan begitu saja, untuk dapat menghilangkan perasaan tertekan itu berasal dari diri seseorang itu sendiri bukan dari faktor lingkungan.

Alangkah baiknya, jangan terlalu memikirkan sesuatu terlalu dalam dapat mengakibatkan diri memiliki gangguan psikologis.

6) Pengaruh keberhasilan

Mengalami kegagalan akan menyebabkan penolakan diri, sementara kesuksesan mengarah pada penerimaan diri. Agar setiap orang berusaha mengendalikan emosi dan pikiran yang terjadi dalam diri mereka. Bukannya kita mengharapkan kejadian selalu positif, hanya saja ketika hal-hal negatif menyimpannya seseorang yang bisa menerima dirinya sendiri juga bisa mengendalikan emosinya dengan berusaha menyelesaikannya dengan baik.

7) Mengidentifikasi sama orang-orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik

Mengidentifikasi diri secara baik ini mengarah pada harga diri positif yang nantinya akan membentuk harga diri yang baik dan maksimal. Pada langkah ini biasanya terjadi di masa kecil. Jika masa kecil sudah diajarkan dalam penyesuaian diri dengan baik, Maka sampai dewasa pun mereka sudah membentuk kepribadian yang dapat menyesuaikan diri secara baik. Begitu juga dari cara pemikiran kita, jika pemikiran kita dari kecil selalu positif, maka sampai dewasa pun selalu memiliki pemikiran positif. Penyesuaian diri ini dapat terbentuk dari faktor internal maupun eksternal.

8) Perspektif diri

Individu yang memiliki pandangan tentang kondisinya seperti halnya mereka melihat kondisinya sendiri berarti dapat dikembangkan

melalui proses tentang dirinya sendiri dengan memiliki cara pandang yang sempit.

Jika orang lain mempunyai pandangan baik terhadap kemampuan yang kita miliki, maka sebaiknya individu untuk lebih mampu melakukannya. Oleh sebab itu, dengan adanya kepercayaan mereka terhadap kita akan mendorong untuk lebih semangat atas kemampuan yang kita miliki. Masuknya respon baik dari orang lain membuat kita merasa percaya dengan kemampuan yang dimiliki.

9) Pola asuh yang baik pada masa kanak-kanak

Pendidikan sangatlah penting dalam penyesuaian diri terhadap kehidupan anak-anak. Penyesuaian diri dapat terbentuk dari faktor lingkungan eksternal maupun internal.

Seperti yang dijelaskan Sigmund Freud, berpendapat tentang pembentukan harga diri terjadi selama masa kanak-kanak. Salah satunya yaitu mengalami proses yang disebut *Oedipoes complex*, yang terjadi antara usia 3-6 tahun, ketika anak berada dalam masa *phalic* dalam masa perkembangan psikofisik.<sup>27</sup>

10) Konsep diri yang stabil

Hanya konsep diri yang positif yang dapat menyebabkan individu memandang dirinya secara tidak sesuai. Karena dalam hal ini, individu telah mengendalikan kekurangannya dengan baik.<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Sarlito Wirawan S., *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), 59.

<sup>28</sup> Vera Permatasari dan Witrinn Gamayanti, "Gambaran Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia". *Jurnal Ilmiah Psikologi* (online), Vol. 3, no.1. pada halaman <https://journal.uinsgd.ac.id/>, diakses Juli 2022.

**f. Karakteristik Individu yang Dapat Menerima Diri dengan Baik**

Dalam penerimaan diri terdapat beberapa ciri penerimaan diri yang menunjukkan bahwa seseorang mau menerima dirinya, yang nyatakan dengan sejumlah angka, yaitu:

Menurut Allport, ciri-ciri seseorang yang mau menerima dirinya sebagai berikut:

- 1) Mempunyai pandangan baik terhadap dirinya. Mampu menghadapi frustrasi dan kemarahan.
- 2) Mampu bersosialisasi terhadap lingkungannya dengan tidak membuat orang lain marah ketika dikritik oleh orang lain.
- 3) Mampu mengatur keadaan emosinya (depresi dan marah). Karakteristik individu yang menerima statusnya atau yang telah mengembangkan sikap menerima status dan harga dirinya, percaya pada standar dan refleksi diri terlepas dari pendapat orang lain dan memiliki pendapat sendiri menurut pendapatnya sendiri. Dan jangan melihat diri kita secara tidak rasional. Orang yang menerima dirinya berdasarkan kekuatan pribadinya dan merasa bebas memilih atau melakukan apapun yang diinginkannya.

Abraham Maslow mempunyai pandangan bahwa sifat dasar atau mengatur diri sendiri ini dapat mengendalikan dinamika pertumbuhan dan realisasi, tetapi menjadi manusia yang lemah dan tidak kuat, mudah frustrasi, dan tertekan yang kemudian

menimbulkan penyakit pada saraf. Seperti halnya Freud, Maslow memandang bahwa penolakan diri (*self denial*) sebagai akar penyebab dari penyakit psikologis dan tekanan psikologis (*distress*). Maka dari sinilah perlu adanya penerimaan diri.<sup>29</sup>

#### **g. Tahapan Penerimaan Diri**

Adapun tahapan penerimaan diri tersebut dibagi menjadi 5 tahap diantaranya:

##### 1) Menghindar (*Aversion*)

Pertama, respon naluriah seseorang terhadap perasaan yang tidak menyenangkan (*uncomfortable feeling*) merupakan dengan menghindar, misalnya kita sering mengalihkan pandangan ketika melihat situasi yang tidak menyenangkan. Bentuk penghindaran ini dapat terjadi dalam beberapa cara yaitu melakukan pertahanan, perlawanan, atau perenungan.

##### 2) Rasa ingin tahu (*Curiosity*)

Sesudah melalui proses penghindaran, individu akan mengalami rasa keingintahuan tentang masalah dan situasi yang dihadapinya, sehingga individu akan ingin tahu lebih banyak tentang masalah tersebut walaupun hal tersebut membuat mereka merasa khawatir.

##### 3) Toleransi (*Tolerance*)

Pada tahap ini, individu dapat mencegah perasaan tidak menyenangkan yang mereka rasakan sambil berharap hal tersebut akan hilang dengan sendirinya.

---

<sup>29</sup> Hellen Graham, *Psikologi Humanistik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005). 86.

4) Membiarkan Begitu Saja (*Allowing*)

Setelah melalui proses bertahan akan perasaan tidak menyenangkan telah selesai, individu akan mulai membiarkan perasaan tersebut datang dan pergi begitu saja. Individu secara terbuka membiarkan perasaan itu mengalir dengan sendirinya.

5) Persahabatan (*Friendship*)

Seiring dengan berjalannya waktu, individu akan mulai bangkit dari perasaan tidak menyenangkan tadi dan mencoba untuk dapat memberi penilaian atas kesulitan tersebut. Bukan berarti ia merasakan kemarahan, melainkan individu dapat merasa bersyukur atas manfaat yang didapatkan berdasarkan situasi ataupun emosi yang hadir.<sup>30</sup>

**3. Terapi Kognitif Behavior Berbasis Nilai Islam untuk Mengelola Penerimaan Diri**

Dalam penelitian ini, konselor menggunakan Terapi Kognitif Behavior yang didalamnya menggunakan terapi kognitif behavior berbasis nilai Islam di cantumkan didalam *treatment* dengan ayat-ayat al-Qur'an yang memaknai dan menafsirkan tentang takdirnya untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli.

Takdir adalah kekuasaan Allah atas kehidupan yang dijalani saat ini, takdir harus di yakini oleh setiap muslim karena iman kepada takdir adalah salah satu dari rukun iman. Dengan kata lain, takdir adalah qadar (*al-qadar khairuhu wa syarruhu*).<sup>31</sup> Qadha juga

---

<sup>30</sup> E. B. Hurlock, *Personality Development*, (New Delhi: Mc Graw-Hill, 1974).

<sup>31</sup> Taufik Rahman, *Tauhid Ilmu Kalam*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2013). 153.

memiliki pengertian kehendak atau ketetapan hukum Allah terhadap segala sesuatu, tetapi belum terjadi. Takdir adalah suatu ajaran yang tidak terlepas dari konteks ajaran islam. Konselor mengajak konseli untuk memahami nilai-nilai yang ada didalam beberapa ayat-ayat al-Qur'an tentang menerima takdirnya. Dalam Q.S surah Al-Hijr ayat 21 :

وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنزِلُ لَهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَعْلُومٍ

*“Dan tidak ada sesuatu pun melainkan pada sisi kami-lah khazanahnya, dan kami tidak menuurnkannya melainkan dengan ukuran yang tertentu”.*

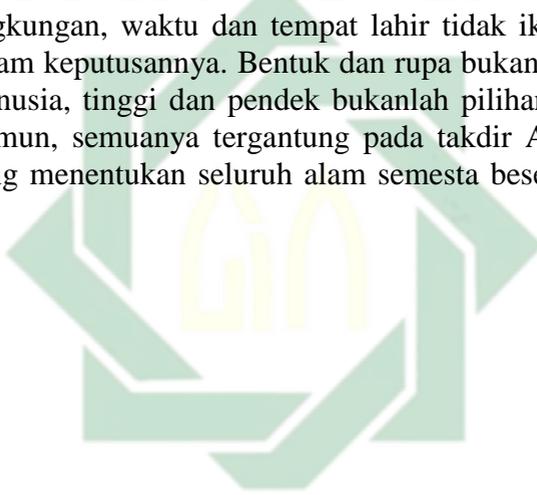
Dalam Q.S Ar-Ra'd ayat 8 :

اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنثَىٰ وَمَا تَغِيضُ الْأَرْحَامَ وَمَا تَزِدَادُ وَكُلَّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ

*“Allah mengetahui apa yang dikandung oleh setiap perempuan, dan kandungan rahim yang kurang sempurna dan yang bertambah. Dan segala sesuatu pada sisi-Nya ada ukurannya”.*

Berkenaan dengan manusia bebas atau terikat, terkadang sulit untuk memikirkan manusia bebas atau terikat dalam segala hal. Padahal, menurut penelitian para ahli, pertanyaan tentang kebebasan atau perbudakan muncul terutama dari keyakinan akan adanya Tuhan. Bahkan sebelum ada kepercayaan bebas atau terikat, inilah yang muncul dalam pikiran manusia karena pikiran di era zaman sekarang adalah pikiran berevolusi.

Jika berpikir dan direnungkan, kita pasti pernah berpikir bahwa manusia tidak bebas di dunia ini. semua rencana yang telah dikerjakan dengan sangat keras dalam hidupnya hanya dapat terwujud jika mereka masuk kedalam rencana yang lebih besar, yang kemudian ternyata rencana manusia hanyalah sebagian kecil dalam sebuah rencana besar. Pertama, manusia dilahirkan ke dunia ini, dan kelahirannya bukan atas kehendak manusia sendiri. bahkan orang tua, lingkungan, waktu dan tempat lahir tidak ikut campur dalam keputusannya. Bentuk dan rupa bukanlah pilihan manusia, tinggi dan pendek bukanlah pilihan manusia. Namun, semuanya tergantung pada takdir Allah SWT yang menentukan seluruh alam semesta beserta isinya.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **B. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior Dalam Mengatasi Kecemasan Seorang Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.  
Nama: Layyinatun Nadhifah (2018)  
Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam  
Persamaan : Skripsi ini sama-sama menggunakan Terapi Kognitif Behavior  
Perbedaan : Skripsi ini untuk mengatasi Kecemasan Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Rational Emotive Behavior Therapy dalam Mengatasi Penerimaan Diri Negatif Seorang Remaja di Madiun  
Nama: Luthfian Muhammad Ilham (2021)  
Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam  
Persamaan : Dalam penelitian ini sama-sama menggunakan kajian teoritik tentang Penerimaan Diri.  
Perbedaan : Penelitian ini untuk mengatasi Seorang Remaja di Madiun.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB III METODE PENELITIAN**

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

#### **1. Pendekatan**

Berdasarkan latar belakang masalah serta judul penelitian yang di jelaskan, maka pada pembahasan ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan suatu prosedur pengambilan data yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata menulis dari fenomena atau perilaku tertentu.<sup>32</sup> Pendekatan kualitatif merupakan proses memperoleh pengetahuan dengan lebih menitik beratkan pada orang atau orang sebagai objek, dimana peneliti merupakan bagian utama untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas dan mendalam tentang situasi yang dihadapi .

#### **2. Jenis Penelitian**

Peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus. Studi kasus adalah metode penelitian sederhana, terperinci dan berkelanjutan aktif topik penelitian, baik topik unik, dasar dibelakang atau sehubungan dengan peristiwa tertentu. Studi kasus dilakukan di lapangan (*field research*) yang bertujuan untuk memfokuskan penelitian pada kasus yang lebih mendalam dan terperinci.

---

<sup>32</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online, diakses pada tanggal 10 mei 2022 dari <https://kbbi.web.id/metode>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## B. Subyek dan Lokasi Penelitian

### 1. Subyek Penelitian

- a) Konseli, adapun subyek dari penelitian ini merupakan seorang santri asal Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Bugel, Jepara, yang ingin dibantu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya.
- b) Konselor, adapun yang menjadi konselor pada penelitian ini adalah Salma A'yunun Najah, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
- c) *Significant other*, merupakan orang-orang terdekat konseli atau informan pendukung yang berfungsi sebagai pemberi informasi tambahan untuk menguji keabsahan data dari konseli. *Significant other* yang peneliti pilih adalah teman-teman yang tinggal satu pondok dengan konseli.

### 2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Jl. Kauman RT 06/ RW Bugel, Kecamatan Kedung, Kabupaten Jepara, Prov. Jawa Tengah.

## C. Jenis dan Sumber Data

### 1. Jenis Data

Dalam penelitian ini memakai pendekatan kualitatif dan jenis data yang digunakan berupa deskriptif yang datanya di lakukan dari informasi yang terdapat di lapangan. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

#### a) Data Primer

Data primer merupakan data yang didapatkan secara langsung dari konseli atau subyek penelitian.

Data primer tersebut berupa latar belakang masalah konseli, penyebab permasalahan, perilaku yang bermasalah pada konseli, dampak pada permasalahan konseli, proses konseling, proses pelaksanaan terapi kognitif behavior untuk mengelola *self acceptance* (penerimaan diri) serta hasil dari proses pelaksanaannya.

b) Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang sudah disediakan dan dikumpulkan peneliti dari sumber lain yang terkait dengan populasi penelitian yang terpenting.<sup>33</sup> Oleh karena itu, data sekunder ini dikumpulkan oleh peneliti dari kondisi keluarga konseli, serta dari wawancara teman-teman terdekat konseli. Dalam hal ini, peneliti mengambil data sekunder dari teman satu tempat tinggal dengan konseli.

2. Sumber Data

Sumber data merupakan subjek dari data asli yang diperoleh. Dalam penelitian ini, sumber datanya sebagai kata, lisan, tertulis ataupun tindakan subjek dan objek utama pendukung penelitian lainnya. Di samping itu, peneliti juga mendapatkan data-data tambahan dari beberapa literatur seperti buku, jurnal, penelitian terdahulu dan sebagainya terkait masalah yang dialami konseli. Sumber data yang digunakan adalah:

a) Sumber data primer

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

---

<sup>33</sup> M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasinya...*, hal. 82

secara langsung pada subjek sebagai informasi.<sup>34</sup> Sumber data penelitian ini diperoleh dari *significant other* yaitu dari teman-teman terdekat konseli. Sumber data utama dalam penelitian ini bersumber dari dari seorang santri asal Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Bugel, Jepara.

b) Sumber data sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data yang diperoleh dari lingkungan sekitar objek dan berbagai sumber yaitu dari jurnal, artikel dan *significant other* subyek penelitian.<sup>35</sup>

## D. Tahap-Tahap Penelitian

### 1. Tahap pra lapangan

Tahap ini adalah tahap awal penelitian mulai dari sebelum peneliti terjun lapangan. Pada tahap ini ada beberapa hal yang harus dilakukan diantaranya:

a) Menyusun rancangan penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti hendaknya terlebih dahulu menyusun rancangan sebelum penelitian dilaksanakan. Dalam hal ini, peneliti menggali informasi sebanyak mungkin dari beberapa informan lainnya. Tujuannya untuk mengidentifikasi kasus agar mengetahui permasalahan yang dihadapi. Selanjutnya peneliti menetapkan jenis bantuan untuk diberikan sesuai permasalahan yang sedang dihadapi yakni Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior. Lalu selanjutnya peneliti akan membuat rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan

---

<sup>34</sup> Siswakto & Suyanto, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (BOSSCRIPT: Klaten, 2018). 109.

<sup>35</sup> Bungin Burhan, *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001). 128.

membuat rancangan data-data penelitian yang diperlukan.

b) Memilih lapangan penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti hendaknya menentukan terlebih dahulu tempat saat melakukan proses konseling. Dalam hal ini, peneliti memilih di ruangan tertutup di tempat pondok pesantren sebagai lapangan penelitian, dikarenakan berada di pondok pesantren merasa lebih tenang, mempermudah dalam memperoleh perijinan untuk melakukan penelitian lapangan sehingga dapat mengikuti proses pelaksanaan terapi dengan baik.

c) Meminta perizinan

Sebelum terjun lapangan untuk melakukan penelitian, maka peneliti meminta izin kepada objek agar diangkat dalam skripsi peneliti. Dengan itu antara peneliti dan objek bisa melaksanakan proses kedepannya dengan baik dan lancar.

d) Menilai keadaan lapangan

Dalam hal ini peneliti juga akan mengenali keadaan dan lingkungan disekitar objek. Dalam hal ini, peneliti sangat diperlukan untuk melakukan observasi, wawancara dan mengumpulkan berbagai sumber informasi dari *significant other* objek penelitian.

e) Menyiapkan perlengkapan penelitian

Sebelum terjun lapangan untuk melakukan penelitian, Peneliti dalam hal ini menyiapkan perlengkapan penelitian yakni pulpen, buku, kamera, dan sebagainya untuk membantu melengkapi proses memperoleh informasi.

2. Tahap kerja lapangan

Tahap ini dilakukan untuk memahami latar penelitian dan mempersiapkan diri baik secara fisik maupun mental. Hal pertama yang akan dilakukan dengan mencari data terkait fenomena dan keadaan lingkungan. Saat di lapangan peneliti akan menjalin keakraban dan hubungan baik dengan objek penelitian tujuannya untuk mendapatkan dan memudahkan peneliti untuk memperoleh informasi. Selanjutnya penggalan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi kepada objek dan *significant other* terkait permasalahan yang dihadapi. Lalu selanjutnya konseling akan dilakukan setelah permasalahan sudah diketahui dan melaksanakan pemberian bantuan yang sudah direncanakan yakni dengan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior untuk mengelola *self acceptance* (penerimaan diri) seorang santri tahfidzul qur'an di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Bugel, Jepara. Setelah proses konseling selanjutnya dilakukan kembali penggalan data untuk mengetahui hasil dari proses akhir.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yakni melalui wawancara, observasi dan dokumentasi, diantaranya:

### **a) Wawancara**

Wawancara adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mengadakan komunikasi dengan sumber data dengan dialog tanya jawab secara lisan baik langsung maupun tidak langsung. Tujuannya agar tidak kaku dalam memperoleh informasi dengan mempersiapkan terlebih dahulu gambaran umum pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan. Ketika

proses wawancara peneliti membuat catatan mengenai hal-hal yang di ungkapkan oleh konseli, mengajukan pertanyaan, meminta penjelasan dan jawaban dari pertanyaan yang diberikan.<sup>36</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara terbuka untuk menggali data, agar data yang diperoleh lebih natural dan membantu informan memiliki waktu yang nyaman untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam wawancara berlangsung. Wawancara dilakukan oleh peneliti kepada objek penelitian (konseli) mencari informasi terkait identitas konseli, kondisi dirinya dan permasalahan yang sedang dihadapi.

b) Observasi

Observasi adalah salah satu teknik pengumpulan data dengan mengamati suatu gejala atau peristiwa dilapangan. Observasi dilakukan untuk memperoleh fakta sesuai lapangan untuk mendapatkan informasi-informasi yang dibutuhkan dalam suatu penelitian. Observasi dilakukan dengan menggunakan bantuan instrument saat dilapangan saat mencari informasi. Tujuan observasi sendiri untuk mengamati suatu objek dan fenomena yang terjadi dan mendapatkan suatu kesimpulan yang nantinya akan disusun dalam sebuah laporan penelitian.<sup>37</sup>

c) Dokumentasi

Dokumentasi adalah salah satu teknik pengumpulan data berupa gambar, surat, benda, tulisan dan lain sebagainya. Dokumentasi berfungsi sebagai bukti dan penguat sebuah penelitian yang dilakukan,

---

<sup>36</sup> Imani Nur Rachmawati, “Pengumpulan data dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara” Vol 11 No 1 (Maret 2007). 36–37.

<sup>37</sup> Hasyim Hasanah, “Teknik-Teknik Observasi” Vol.8 No.1 (Juli 2016). 42.

dengan tujuan dapat memberikan informasi penting dan absah. Di dalam dokumentasi berisi informasi tentang fenomena dan kenyataan untuk menjaga kemungkinan yang bisa dapat mengubah, maka oleh sebab itu dokumentasi bersifat pemeliharaan dalam sebuah penelitian yang mana terjaga keaslian dan penjelasan informasi dapat dilakukan dengan baik dan benar.<sup>38</sup> Dalam penelitian ini, dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data melalui gambar atau foto, jadwal kegiatan, catatan pribadi dan lain sebagainya. Peneliti mengambil dokumentasi berupa foto bersama konseli ketika menjalankan sesi treatment yang berada di ruangan pondok pesantren.

## **F. Teknik Validitas Data**

Di dalam penelitian kualitatif, konfirmasi data dilihat dari kelengkapan antara laporan penelitian dan subjek. Untuk mendapatkan data penelitian yang valid, ada berbagai cara yang digunakan peneliti dalam memvalidasi data, yaitu:

### **1. Memperpanjang waktu penelitian**

Digunakan meminimalkan kekeliruan pada validasi data merupakan cara yang tepat yang digunakan dalam penelitian yakni dengan memperpanjang waktu penelitian untuk membangun keyakinan antara peneliti dan konseli.<sup>39</sup> Perpanjangan tersebut dilakukan seperlunya sesuai dengan kondisi dan keperluan di lapangan.

### **2. Triangulasi Data**

---

<sup>38</sup> Yeni Pebrianti, "*Kajian Penyusun Dokumen Sistem (Panduan, Prosedur, dan Formulir) guna mendukung Manajemen Mutu Perpustakaan*" Vol 2 No 2 (Desember 2016). 81.

<sup>39</sup> Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial....*, hal. 123

Triangulasi merupakan penggunaan dari berbagai sumber yang didapatkan untuk mendapat keterangan dan informasi yang utuh mengenai fenomena penelitian.<sup>40</sup> Dalam penelitian ini, triangulasi data dapat digunakan untuk menganalisis fenomena yang relevan dari perspektif yang berbeda.<sup>41</sup> Penelitian ini menganalisis data triangulasi dengan membandingkan data yang diperoleh secara lokal berupa wawancara dan berbagai observasi.

## G. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif merupakan sebuah usaha melakukan pengolahan data, mengorganisasi, memilih, mendapatkan hal-hal yang penting serta menemukan titik terang pemahaman yang nantinya data tersebut dapat disampaikan kepada orang lain secara jelas.<sup>42</sup>

Teknik analisis data ini dilakukan setelah proses pengumpulan data diperoleh. Penelitian ini bersifat study kasus, sehingga analisa data menggunakan teknik *Deskriptif Komparatif* yaitu setelah data terkumpul dan diolah maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Analisa dilakukan dengan dua langkah, yaitu:

1. Data dikumpulkan, diolah dan dianalisis lalu kemudian dipaparkan secara dekriptif mulai dari proses identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, penerapan terapi, evaluasi dan *follow up*.
2. Menganalisis proses dan hasil penelitian dengan memaparkan proses serta hasil dari terapi yang

---

<sup>40</sup> Ibid, 201

<sup>41</sup> Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011). 164.

<sup>42</sup> Lexy J. Moeleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015). 248.

diberikan, untuk melihat apakah ada perbedaan sikap dan pola pikir konseli dari sebelum dan sesudah diterapi.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

##### 1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh konselor berada di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Jepara. Lokasi pondok pesantren tersebut di sebelah utara dekat dengan sekolah Yayasan Matholi'ul Huda yang jaraknya sekitar 160,0 m (1m) dengan alamat Jl. Raya Bugel RT 06/ RW Jepara 59463. Sebelah barat berbatasan dengan Jalan Raya Bugel, sebelah timur berbatasan dengan berbagai macam Pondok Pesantren di Bugel dan sebelah selatan berbatasan dengan perumahan penduduk. Penelitian yang dilakukan oleh konselor lebih tepatnya di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Jepara. Proses pelaksanaan konseling berada di lokasi itu dikarenakan konseli yang ditangani peneliti merupakan santri di pondok pesantren tersebut dan membutuhkan bantuan, bimbingan serta pengarahan dengan permasalahan yang sedang dialaminya.

##### 2. Deskripsi Konselor

###### a. Identitas Konselor

Nama	: Salma A'yunun Najah
TTL	: Demak, 29 Desember 1999
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Desa Mutih Kulon Gg. Wijatmoko RT 04 RW 04 Kecamatan Wedung Kabupaten Demak
Agama	: Islam
Status	: Mahasiswi Prodi



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## Islam

### b. Pengalaman Konselor

Berdasarkan pengalaman konselor, yaitu pada saat mata kuliah teori dan tehnik konseling, konselor melaksanakan tahap mengajar di kelas X di SMAN VI Surabaya. Pada saat semester 5 dengan mata kuliah konseling pesantren dan madrasah, konselor melakukan penelitian dengan memberikan pengetahuan mengenai teori konseling serta menyebarkan angket kebutuhan siswa di Madrasah Diniyah Raudlotul Athfal Mutih Kulon. Kemudian di semester 7, konselor melaksanakan proses konseling PPL (Prektek Pengalaman Lapangan) di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Simokalangan Surabaya selama kurang lebih tiga bulan.

### 3. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan individu yang sedang membutuhkan bantuan, bimbingan dan arahan dari konselor untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli. Adapun yang menjadi konseli adalah seorang Santri Tahfidzul Qur'an dari Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Jepara. Konseli berjenis kelamin perempuan dan saat ini konseli merasa takut, khawatir, suka berpikir negatif, dan konseli juga belum bisa menerima kondisi dirinya sehingga membawa dampak psikis yaitu merasa tertekan.

#### a. Identitas Konseli

Nama	: Ratna
TTL	: Jepara, 31 Oktober 2002
Jenis Kelamin	: Perempuan

Alamat : Pondok Pesantren Putri  
Mariatul Qibtiyah  
Agama : Islam  
Status : Santri tahfidzul qur'an

Untuk lebih mengetahui kondisi konseli secara lebih mendalam maka konselor akan menguraikan tentang kepribadian konseli, keadaan ekonomi, latar belakang keluarga, latar belakang keagamaan, dan latar belakang pendidikan sebagai berikut:

a. Kepribadian Konseli

Konseli pada dasarnya termasuk anak yang baik, ceria dan peduli dengan orang-orang yang ada disekitarnya. Konseli terkadang lebih sering suka menyendiri jika sedang ada masalah. Konseli juga sering menunjukkan ketakutannya, dikarenakan konseli merasa takut, khawatir, suka berpikir negatif, konseli juga belum bisa menerima kondisi dirinya sehingga membawa dampak psikis yaitu merasa tertekan.

b. Keadaan Ekonomi

Keadaan ekonomi keluarga konseli merupakan keluarga yang berada dan pada kategori menengah. Keluarga konseli memiliki banyak aset seperti persawahan dan mebel (*furniture*). Konseli merupakan anak terakhir dari tiga bersaudara sehingga seringkali konseli dimanja oleh keluarganya, sejak kecil hingga saat ini konseli selalu terpenuhi apapun yang menjadi kebutuhannya.

c. Latar Belakang Keluarga

Konseli adalah anak yang berlatar belakang dari keluarga yang memiliki religiusitas yang

tinggi dan merupakan keluarga yang berpendidikan dan beragama. Konseli sejak lulus SD sudah berada di pondok pesantren. Konseli memiliki hubungan yang baik dengan keluarganya, tetapi juga terkadang usil sama kakaknya yang kedua. Konseli merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Kakak pertama sudah berkeluarga yang kebetulan tinggalnya lumayan jauh dari konseli. Kakak kedua dari konseli sedang menempuh pendidikan S1 di salah satu Universitas di Jepara. Orang tua konseli merupakan orang tua yang baik, terutama ibu dari konseli. Ibu konseli sering memanjakan konseli ketika konseli meminta keinginan. Sedangkan ayah konseli merupakan ayah yang bertanggung jawab dalam keluarganya. Biasanya konseli di sambang<sup>43</sup> ke pondok oleh ibu dan kakaknya yang kedua.

d. Latar Belakang Keagamaan

Konseli merupakan seorang yang beragama Islam, demikian pula keluarganya. Konseli tumbuh di dalam keluarga yang cukup taat pada agama. Konseli rajin melaksanakan sholat lima waktu dan kadang-kadang juga melakukan sholat sunnah seperti sholat tahajjud, sholat dhuha dan sholat qobliyah ba'diyah. Konseli merupakan santri penghafal al-Qur'an, setiap malam setelah isya' konseli dianjurkan setoran hafalan al-Qur'an. Keluarga konseli juga menekankan anggota keluarga yang perempuan untuk memakai jilbab.

e. Latar Belakang Pendidikan

---

<sup>43</sup> Mengunjungi (Dalam Bahasa Santri).

Konseli memulai pendidikannya dari TK (taman kanak-kanak). Kemudian kedua orang tua konseli menyekolahkan anaknya di Sekolah Dasar (SD) dekat rumahnya karena konseli dianggap sudah mampu untuk belajar di bangku sekolah. Dari awal orang tua konseli sudah mendidik anaknya dengan baik dan benar terutama dalam hal keagamaan. Setelah itu, konseli melanjutkan pendidikannya ke Madrasah Tsanawiyah (MTs) di pondok pesantren karena memang saat itu konseli sudah menginginkan untuk di pondok. konseli juga sudah merencanakan ingin melanjutkan pendidikannya ke Madsarah Aliyah (MA) di pondok pesantren. Kebetulan pondok pesantren yang di tempati konseli termasuk pondok pesantren yang sama yaitu pondok pesantren Mariyatul Qibtiyah Jepara, pondok pesantren tersebut termasuk pondok pesantren Salaf (kitab). Saat itu konseli menempuh pendidikan di salah satu yayasan Matholi'ul Huda Bugel, Jepara yang mana yayasan tersebut terdapat MI, MTs dan MA. Rencana konseli itu langsung disetujui oleh kedua orang tuanya dan akhirnya konseli masuk pondok pesantren yang lumayan jauh dari rumahnya. Meskipun jauh dari orang tuanya, konseli tetap senang karena keinginannya untuk belajar di pondok pesantren terwujud.

Kehidupan belajar konseli di pondok pesantren berjalan dengan baik dan lancar. Konseli memiliki banyak teman yang selalu simpati kepadanya. Hubungan konseli dengan guru-guru juga baik dan konseli termasuk anak yang berprestasi dikelasnya. Konseli juga

mempunyai keinginan untuk hafalan Al-Qur'an, tetapi Ibu konseli menginginkan konseli untuk menempuh pendidikan S1 di salah satu universitas di Jepara. Akan tetapi konseli menolak karena konseli hanya menginginkan hafalan Al-Qur'an. Dan mulailah konseli hafalan Al-Qur'an saat konseli masih menempuh pendidikan di Madrasah Aliyah (MA).

Namun, setelah konseli selesai menempuh pendidikan selama tiga tahun di Madrasah Aliyah (MA) konseli ingin fokus ke hafalan Al-Qur'annya tetapi semua itu tidak sesuai harapan dan keinginan konseli. Sedangkan pembina pesantren masih membutuhkannya karena konseli memiliki tanggung jawab untuk mengurus santri-santri lainnya hingga sampai saat ini. Konseli ingin pindah pondok pesantren lainnya yaitu pondok pesantren khusus hafalan al-Qur'an, konseli merasa takut, khawatir dan suka berpikir negatif, dan konseli juga belum bisa menerima keadaan dirinya sehingga membawa dampak psikis yaitu merasa tertekan.

#### **4. Deskripsi Masalah Konseli**

Di era perkembangan saat ini, masa remaja adalah masa perkembangan remaja yang mencakup perkembangan intelektual, fisik dan emosionalnya. Namun, tidak semua remaja bisa melewati fase tersebut dan tidak semua remaja dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya, sehingga membawa dampak buruk dalam psikologis seseorang terganggu seperti merasa tertekan. Salah satu faktor penyebab merasa

tertekannya seseorang adalah kurang mampu dalam mengelola penerimaan diri, maka disinilah penerimaan diri harus ditingkatkan dalam diri konseli agar konseli dapat memahami realitas dirinya. Karena semakin konseli bisa memahami dirinya, maka semakin konseli dapat menerima dirinya. Berdasarkan masalah konseli, Keinginan konseli untuk pindah ke Pondok Pesantren khusus hafalan al-Qur'an masih menjadi tujuannya saat ini. Karena pembina pesantren masih membutuhkannya namun konseli memiliki tanggung jawab untuk mengawasi dan mengurus santri-santri lainnya. Tidak hanya itu, konseli khawatir dan berpikir kedepannya jika konseli pindah pesantren, konseli akan di benci sama pembina pesantren dan konseli juga tidak ingin membuat kecewa pembina pesantren. Di dalam penerimaan diri yang tidak sempurna dapat menyebabkan konseli sering menyendiri, merasa khawatir, takut dan suka berpikir negatif, dan belum bisa menerima kondisi dirinya sehingga membawa dampak psikis bagi konseli.

Konseli juga banyak mendapatkan saran ataupun kritik dari teman-teman terdekat tetapi konseli tidak memperdulikan hal itu. Penerimaan diri yang tidak lengkap dapat membuat konseli merasa tidak stabil secara psikisnya. Seiring berjalannya waktu, konseli masih menginginkan keadaan berubah. Pondok Pesantren khusus hafalan al-Qur'an adalah tujuan yang harus konseli tunaikan. Keinginan konseli untuk memperbaiki hafalan al-Qur'an terhambat dengan aktivitas dan kondisi pesantren saat ini.<sup>44</sup>

#### **Tabel 4.1**

---

<sup>44</sup> Hasil Wawancara dengan konseli, pada tanggal 08 Desember 2021

## **Kondisi konseli sebelum mendapat bimbingan dan konseling islam**

<b>No</b>	<b>Kondisi konseli sebelum mendapat bimbingan</b>
1.	Konseli belum bisa menerima kondisi dirinya di pondok pesantren.
2.	Konseli suka berfikir negatif terhadap dirinya.
3.	Konseli sering suka menyendiri
4.	Konseli merasa takut dan khawatir terhadap dirinya.

### **B. Penyajian Data**

#### **1. Terapi Kognitif Behavior Untuk Mengelola Penerimaan diri Seorang Santri Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibiyah Jepara**

Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh konseli, konselor menggunakan beberapa teknik untuk menggali permasalahan konseli dan memberikan bantuan kepadanya. Adapun teknik yang digunakan konselor adalah Terapi Kognitif Behavior dan Terapi Kognitif Behavior Berbasis Nilai Islam untuk Mengelola Penerimaan Diri. Proses konseling pada penelitian ini dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

##### **a. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah merupakan proses dimana konselor melakukan tahap pengumpulan data yang berhubungan dengan permasalahan yang dialami oleh konseli untuk mengetahui sebab akibat dari masalah tersebut. Data yang dikumpulkan konselor berasal dari hasil wawancara dengan

konseli atau teman dekat konseli dan observasi tempat tinggal konseli.

1) Hasil wawancara dengan konseli

Wawancara dilakukan pada tanggal 8 Desember 2021 di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Jepara. Pada awal wawancara, konselor menanyakan terlebih dahulu bagaimana keadaan selama di Pondok Pesantren. Konseli mengatakan bahwa konseli ingin pindah Pondok Pesantren khusus hafalan al-Qur'an, akan tetapi konseli merasa takut dalam mengungkapkannya ke pembina pesantren, sedangkan pembina pesantren masih membutuhkannya karena konseli memiliki tanggung jawab untuk mengurus santri-santri lainnya. Konseli juga mengatakan bahwa konseli berpikir kedepannya jika konseli pindah pondok pesantren, konseli akan di benci sama pembina pesantren dan konseli juga tidak mau membuat pembina pesantren kecewa.

**Konselor** : *“kira-kira kegiatanmu di pondok apa saja?”*, **konseli** : *“banyak banget mbak, aktivitasku lebih banyak dirumah pembina pesantren mbak. Dari pagi sampai siang bantu-bantu masak buat para santri, bersih-bersih rumah pembina pesantren, kalau sore biasanya piket pondok mbak. Tidak hanya itu sih, tugasku setiap hari juga mengontrol/mengawasi para santri seperti dalam hal piket pondok, membayar kas, sekolah diniyah dan sebagainya. kalau rutinitas setoran hafalan al-Qur'an setelah isya' mbak.”*  
**Konselor** : *“kalau boleh tau, di pondok masih ada peraturan-peraturan atau tata tertib*

*pondok gak dan apa yang kamu rasakan saat ini selama di pondok?”* **Konseli** : *“pasti ada mbak, Cuma kan zaman sekarang santri gak kayak dulu mbak, semenjak covid kan pondok membolehkan membawa HP karena sekolahnya juga di HP, dari situ santri salah pergaulan jadi suka membantah, tidak manut dan seenaknya sendiri mbak, maka dari itu mbak, aku masih dibutuhkan disini karena aku dikasih tanggung jawab oleh pembina pesantren untuk mengurus santri lainnya. Sebenarnya saya ingin pindah pondok khusus hafalan al-Qur’an mbak, tapi aku takut bilang ke pembina pesantren, terus aku juga mikir kedepannya jika aku pindah pondok nanti aku khawatir dibenci sama pembina pesantren, dan aku juga gak mau membuat pembina pesantren kecewa mbak.”*. Dari penuturan konseli tersebut, konselor memahami bahwa konseli merasa takut, khawatir dan suka berpikir negatif, konseli juga belum bisa menerima kondisi dirinya sehingga membawa dampak psikis bagi konseli. Sesuai dengan permasalahan tersebut, konselor diharapkan untuk mengelola kemampuan dan kualitas diri dengan baik, mampu mengembangkan pola pikir dan perilaku yang positif di dalam dirinya, maka disinilah penerimaan diri harus ditingkatkan dalam diri agar dapat memahami dan menerima sesuatu yang ada dalam dirinya.

Penerimaan diri merupakan merasa senang dan puas dengan kenyataan itu sendiri. Penerimaan diri juga merupakan sejauh mana seseorang mampu mengenali dan mengetahui

sifat-sifat pribadinya dan menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam meningkatkan penerimaan ini sangat penting untuk mengelola kemampuan dan kualitas diri individu dengan baik dan mampu mengembangkan pola pikir yang positif agar individu dapat menerima dan memahami tentang fakta yang ada dalam dirinya.

Dari semua pemaparan masalah konseli, konselor beranggapan bahwa inti permasalahan konseli terletak pada psikologis konseli terganggu, yang mana konseli merasa takut, khawatir dan suka berpikir negatif, dan konseli juga belum bisa menerima kondisi dirinya sehingga membawa dampak psikis yaitu merasa tertekan. Konseli juga telah menyadari permasalahannya itu, namun konseli bingung bagaimana cara menghilangkan permasalahan yang dialaminya. Setelah konseli menceritakan semua keluhannya, konseli meminta bantuan kepada konselor untuk menyelesaikan masalahnya. Memahami keadaan konseli tersebut, konselor tertarik untuk memberikan bantuan bimbingan, arahan dan konseling agar masalahnya dapat segera terselesaikan sekaligus permasalahan konseli dijadikan sebagai bahan penelitian konselor.

## 2) Hasil wawancara dengan teman konseli

Wawancara dilakukan pada tanggal 10 Januari 2022 di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Jepara. Teman dekat konseli bernama Nila. Nila adalah teman satu pondok dengan konseli. Sebelumnya peneliti meminta kerjasama teman konseli untuk memberikan

informasi terkait konseli. Kemudian peneliti bertanya mengenai keadaan Ratna ketika di pondok seperti apa. Diyah menjawab *“mbak Ratna itu baik, ceria dan ramah mbak. Tapi akhir-akhir ini kek sering diem, suka menyendiri gitu mbak. Gak tau sih mbak ratna kenapa, soalnya mbak ratna itu gapernah cerita-cerita tentang masalahnya.”*. Kemudian Nila menjawab : *“Ratna itu ceria dan asik mbak, tapi akhir-akhir ini dia sering diem dan suka menyendiri. Dia juga pernah cerita ke aku kalo dia pengen pindah pondok khusus hafalan al-Qur’an tapi dia gak berani bilang ke pembina pesantren, dia juga mikir kedepannya kalau dia jadi pindah pondok, dia khawatir dibenci sama pembina pesantren dia juga gak mau buat pembina pesantren kecewa. Soalnya dia yang paling tua disini mbak, jadi masih di butuhkan dan dikasih tanggung jawab oleh pembina pesantren untuk ngurus para santri”*.

#### **b. Diagnosis**

Langkah berikutnya setelah mendapatkan data dari hasil wawancara dan observasi adalah memberi diagnosis konseli. Tujuannya untuk menetapkan masalah utama beserta latar belakang dari masalah konseli.

Dari beberapa permasalahan konseli diatas, dapat disimpulkan bahwa konseli merasa tertekan. Berikut adalah gejala-gejala yang dialami oleh konseli :

1. Konseli belum bisa menerima kondisi dirinya.
2. Konseli suka berfikir negatif terhadap dirinya.
3. Konseli sering menyendiri.

4. Konseli merasa takut dan khawatir terhadap dirinya.

**c. Prognosis**

Langkah selanjutnya setelah melakukan diagnosis adalah peneliti melakukan prognosis. Prognosis untuk tujuan menentukan jenis dukungan yang akan diberikan oleh konselor untuk membantu konseli dalam memecahkan permasalahannya. Sedangkan pada Terapi yang diberikan yaitu terapi kognitif behavior. Dari terapi kognitif behavior ini bertujuan untuk membantu mengubah pikiran negatif menjadi positif, menangkan pikiran dan tubuhnya agar merasa lebih baik, berpikir lebih jernih dan membantu keputusan yang lebih tepat agar dapat memahami dan menerima kondisi dirinya. Namun, disini juga menggunakan terapi kognitif behavior berbasis nilai islam untuk mengelola penerimaan diri agar konseli bisa menerima kondisi dirinya dengan cara menerima takdirnya yang sudah ditentukan oleh Allah SWT dengan menggunakan beberapa ayat-ayat al-Qur'an. Adapun langkah atau tahap yang akan diberikan kepada konseli adalah sebagai berikut: (1) Menata keyakinan irrasional dan menghentikan pikiran negatif menjadi positif. (2) Desensitisasi sistematis dan pelatihan keterampilan sosial. (3) Mengukur skala perasaan yang muncul dan *Covert conditioning*. (4) Pemberian *home work*.

**d. Treatment/Terapi**

*Treatment* atau terapi merupakan langkah atau upaya untuk melaksanakan perbaikan atau penyembuhan dari masalah yang dihadapi konseli. Dengan proses ini konselor memberikan bantuan kepada konseli dengan menggunakan Terapi

Kognitif Behavior untuk mengelola penerimaan diri yang diharapkan mampu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli. Konselor akan membantu untuk mengubah pemikiran dan tingkah lakunya sesuai yang di inginkan dan diterapkan dalam proses konseling. Di dalam Terapi Kognitif Behavior, konselor hanya menerapkan 2 teknik dari terapi kognitif behavior yaitu: (1) menata keyakinan irrasional dan menghentikan pikiran negatif menjadi positif (2) desensitisasi sistematis dan pelatihan keterampilan sosial. Kemudian didalam terapi ini konselor juga menerapkan terapi kognitif behavior berbasis islam mengenai takdirnya agar konseli bisa menerima kondisi dirinya dengan cara menerima takdir yang sudah ditentukan oleh Allah SWT dengan menggunakan beberapa ayat-ayat al-Qur'an. Adapun tahap-tahap dalam melaksanakan proses konseling sebagai berikut:

1) Terapi Kognitif behavior berbasis islam mengenai takdirnya

Dalam penelitian ini, konseli diharapkan untuk mengelola penerimaan diri dengan cara menerima takdir yang sudah ditentukan oleh Allah SWT agar konseli dapat memahami dan menerima fakta terhadap dirinya. Sebagaimana firman Allah SWT dalam al-Qur'an surah Ath-thalaq ayat 3 :

إِنَّ اللَّهَ بِأَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

*“Sungguh Allah telah menetapkan (menentukan) segala sesuatu sesuai dengan ketentuan yang sempurna”*

Kemudian didalam al-Qur'an surah Al-Imran ayat 165 :

إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

*“Sesungguhnya Allah punya hak terhadap segala sesuatu yang dikehendaki oleh Allah”*

Selanjutnya dalam al-Qur'an surah Fus-Shilat ayat 40 :

اعْمَلُوا مَا شِئْتُمْ إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

*“Lakukanlah apa yang kamu kehendaki (mau), sesungguhnya Ia maha melihat apa yang kamu perbuat”*

Dari beberapa penjelasan dalam al-Qur'an diatas, disini peneliti menerapkan konteks takdir *muallaq*, yang mana takdir *muallaq* merupakan takdir yang ditentukan oleh Allah SWT yang disertakan manusia melalui usaha dan ikhtiar. Takdir *muallaq* bisa dirubah dengan adanya manusia memberikan peran untuk mengubah dan mengganti takdir tersebut. Dalam tafsir *al-Misbah*, menurut Quraish Shihab adalah peristiwa-peristiwa yang terjadi di alam semesta dari sisi kejadiannya dalam kadar, ukuran, tempat serta waktu tertentu. Tidak ada sesuatu yang terjadi tanpanya, termasuk terhadap manusia. Peristiwa-peristiwa yang terjadi di alam semesta berada dalam pengetahuan dan ketentuan Tuhan, yang keduanya dapat disimpulkan dalam istilah Sunnatullah atau yang

sering secara salah kaprah dinamai hukum-hukum alam.<sup>45</sup>

Berdasarkan dalam al-Qur'an surah Al-Qamar ayat 49 :

إِنَّا كُلُّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ

*“Sesungguhnya kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran”*

Setiap orang memiliki potensi baik dan buruk dan mereka harus bertanggung jawab atas pilihan mereka. Ini karena manusia telah dikaruniai oleh Allah dengan akal dan petunjuk dengan munculnya begitu banyak utusan untuk membimbing mereka. Dan begitu dan semuanya termasuk dalam sistem yang sangat tepat, lengkap dan benar yang telah ditetapkan oleh Allah. Demikian juga Allah telah menetapkan suatu sistem dan tingkatan bagi pahala tau pahala-Nya untuk diberikan kepada setiap orang.<sup>46</sup>

- 2) Menata keyakinan irrasional dan menghentikan pikiran negatif menjadi positif

Pada tahap ini, konselor menanyakan kabar terlebih dahulu kepada konseli. Konseli bercerita jika masih merasa takut dalam berbicara kepada pembina pesantren untuk pindah pondok pesantren khusus hafalan al-Qur'an. Konseli juga khawatir dan berpikir kedapannya jika konseli pindah pesantren,

---

<sup>45</sup> Shihab, volume 15, 201. Tafse: *Journal of Qur'anic Studies*, Vol. 5, No. 1, Juli 2022 <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/tafse>

<sup>46</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 428.

konseli akan di benci sama pembina pesantren dan konseli juga tidak ingin membuat kecewa pembina pesantren.. Konseli merasa jika konseli masih mempunyai tanggung jawab untuk mengurus santri-santri lainnya dan pembina pesantren juga masih membutuhkannya.

Dalam konseli merasa takut, khawatir, suka berpikir negatif dan belum bisa menerima kondisi dirinya, konselor mencoba menenangkan konseli agar bisa bersikap tenang terlebih dahulu. Konselor mengajak untuk rileks terlebih dahulu dan memikirkan kembali apa yang terjadi pada diri konseli dengan pemikiran yang positif. Konselor juga menguatkan konseli untuk berpikir positif agar membantu membuat keputusan yang tepat. Konselor juga meyakinkan konseli jika berpikir negatif dapat membawa dampak psikologis seperti depresi, trauma dan gangguan kecemasan. Perasaan yang tidak menyenangkan atau negatif pada dasarnya diciptakan oleh pikiran dan perilaku disfungsi. Di dalam agama telah mengajarkan kita bahwa pentingnya berpikir positif atas segala sesuatu tidak lupa atas takdir Allah, kita sebagai makhluk Allah diminta untuk selalu husnudzon kepada takdir Allah. Adapun firman Allah dalam Q.S Al-Baqarah ayat 216:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

*“Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui (Al-Baqarah : 216)”*.

Konselor berusaha menenangkan pikiran konseli dengan memberikan arahan yang positif agar tidak khawatir terjadi sesuatu pada dirinya. Yang awalnya konseli merasa takut, khawatir, dan suka berpikir negatif, dan konseli juga belum bisa menerima kondisi dirinya sehingga menyebabkan konseli merasa tertekan. Kemudian konselor memberikan penguatan yang positif, jika kita memikirkan hal-hal positif, maka sesuatu akan berjalan dengan baik. Sebaliknya, jika kita berpikir atau memikirkan sesuatu secara negatif maka yang terjadi adalah perasaan takut, cemas dan khawatir.

Berdasarkan hasil perlakuan yang diberikan oleh konselor, konseli menunjukkan sikap mulai memahami kondisi dan suasana hatinya sehingga konseli tidak perlu terlalu mengkhawatirkan sesuatu hal secara berlebihan. Konseli mulai belajar bagaimana mengubah pikiran negatifnya menjadi lebih positif.<sup>47</sup>

### 3) Desensitisasi sistematis dan Pelatihan keterampilan sosial

Pada pertemuan selanjutnya konselor melakukan proses wawancara di pondok pesantren konseli. Konselor menanyakan kabar

---

<sup>47</sup> Proses Konseling pada tanggal 4 Juni 2022 pukul 14.00

terlebih dahulu kepada konseli. Pada proses konseling ini, konselor membuka pertanyaan mengenai aktivitas sehari-hari di pondok pesantren. Pada pertemuan ini konselor meninjau kembali bagaimana keadaan konseli saat ini, konseli menceritakan bahwa konseli merasa takut, khawatir dan suka berpikir negatif dan konseli belum bisa menerima kondisi dirinya. Konseli mengatakan *“aku pengen pindah pondok pesantren khusus hafalan al-Qur’an mbak, tapi aku takut bilang ke pembina pesantren, aku juga khawatir jika aku pindah pondok nanti pembina pesantren malah benci sama aku dan aku tidak ingin membuat pembina pesantren kecewa. Tidak hanya itu mbak, aku juga punya tanggung jawab untuk mengurus para santri dan pembina pesantren juga masih membutuhkanku”*.

Konselor memeriksa ulang melalui proses sebelumnya, konselor memberikan keyakinan yang positif kepada konseli. Kemudian proses konseling yang selanjutnya yaitu konselor mengajak konseli untuk melakukan relaksasi guna untuk mengurangi pola pikir negatif yang di alami konseli. Konselor mencoba untuk mengajak konseli agar lebih rileks. Disini konselor menanyakan konseli mengenai relaksasi diri dengan cara memejamkan mata, menenangkan pikiran konseli agar lebih tenang. Konselor juga mengajak konseli menempatkan ke posisi senyaman mungkin dan konseli mencoba perlahan menutup mata. Proses konseling ini

dilaksanakan saat konseli berada di kamar pondok dan kebetulan suasana sedang sepi.

Proses pelaksanaan relaksasi ini dilakukan dengan mengubah pikiran konseli dengan mengatakan perkataan yang lebih positif *“bismillahirrahmanirrahim... aku siap menerima keadaan saat ini. aku pasti mampu mengelola penerimaan diri dengan baik, mampu mengembangkan pola pikir dan perilaku yang positif di dalam diriku. Allah itu adil, pasti Allah punya jalan yang terbaik buatku, Aaaminn”*

Setelah itu, konselor perlahan-lahan mengarahkan kepada konseli untuk membuka mata konseli dan menanyakan kembali perasaan konseli saat ini. konseli mengatakan jika konseli mulai sedikit tenang. Konselor mengarahkan kepada konseli untuk tenang dan mengajak konseli untuk tidak memusuhi situasi saat ini. Konselor juga berharap kedepannya agar konseli lebih tenang saat menghadapi masalah apapun, dan menyarankan juga untuk tidak lupa berdoa sebelum tidur agar dihindarkan dari godaan-godaan setan dan pikiran-pikiran yang negatif.

Dari hasil proses konseling ini, konselor merasa mendapatkan hasil yang cukup. Karena konseli bisa meyakinkan dalam dirinya bahwa konseli bisa mengubah pikiran yang negatif menjadi positif dan yang sebelumnya konseli suka menyendiri, saat ini konseli sudah mulai bersosialisasi dengan teman-teman yang lain.<sup>48</sup>

---

<sup>48</sup> Proses konseling pada tanggal 18 Juni 2022 pukul 23.00 WIB

#### e. **Evaluasi**

Setelah melakukan proses konseling, langkah selanjutnya peneliti melakukan evaluasi untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada konseli selama sejauh ini dengan menggunakan Terapi Kognitif Behavior yang diterapkan oleh konselor pada konseli. Saat melakukan proses konseling, konseli menginginkan keinginannya untuk berubah. Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan maka sejauh ini konseli sudah mengalami perubahan.

Setelah melakukan tahap-tahap konseling dapat disimpulkan bahwa untuk mengukur sejauh mana konseli mengalami perubahan setelah melakukan proses konseling ini. peneliti menanyakan tentang informasi konseli setelah melaksanakan proses konseling. Peneliti menanyakan kepada konseli apakah sekarang merasa lebih tenang dan bisa berpikir lebih positif, konseli juga menunjukkan jika konseli saat ini sudah mengalami perubahan seperti dapat berpikir dan berperilaku positif. yang sebelumnya konseli sering menyendiri sekarang konseli sudah mulai bisa bergaul dengan teman-temannya. Konseli juga mulai mengurangi kepekaan dalam emosionalnya dan sudah mencoba untuk tidak berlebihan dalam berpikir negatif.

Dari pemaparan diatas, peneliti dapat menyimpulkan perubahan yang terjadi pada konseli sebagai berikut: konseli mulai bisa mulai berpikir positif, konseli sudah mulai mengurangi perasaan takut dan khawatir, konseli sudah mulai menerima kondisi dirinya di pondok. Konseli juga mulai dapat

menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya seperti sudah mulai bersosialisasi dengan teman-temannya. Konseli juga sudah mulai belajar menghilangkan pikiran negatif dan buruk terhadap sesuatu hal kearah yang lebih positif.

## **2. Analisis Hasil Proses Terapi Kognitif Behavior untuk Mengelola Penerimaan diri Seorang Santri Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah Jepara**

Dalam bab ini, menjelaskan tentang hasil proses terapi kognitif behavior untuk mengelola penerimaan diri seorang santri tahfidzul qur'an di pondok pesantren putri mariyatul qibtiyah jepara. Berdasarkan proses konseling yang telah dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan selama proses konseling apakah sudah ada perubahan atau tidak.

Terapi kognitif behavior adalah proses konseling yang berfokus tentang pola pikir individu dan bertindak. Dengan memberikan terapi tersebut konseli sudah mengalami perubahan yang sebelumnya konseli suka berpikir negatif dan konseli belum bisa menerima kondisi dirinya, sekarang konseli sudah mulai berpikir positif dan mulai menerima keadaannya saat ini. tidak hanya itu, yang sebelumnya konseli sering menyendiri, dengan mengembangkan pola pikir yang positif konseli sekarang sudah mulai bergaul lagi dengan teman-temannya. Kemudian yang konseli merasa takut dan khawatir, sekarang konseli sudah mulai mengurangi perasaan negatif tersebut. Dalam proses ini konselor lebih banyak memberikan penguatan dengan arahan kata-kata yang lebih positif.

Setelah konseli banyak mendapatkan arahan yang positif, konseli sudah ada perubahan "*aku sadar*

*dengan adanya pola pikir dan perilaku yang positif membuat aku merasa lebih baik lagi dan tidak merasa tertekan. Dan aku sudah mulai menerima keadaanku dengan ikhlas, karena aku percaya Allah bakal ngasih yang terbaik buatku”.* Konseli menyadari jika sesuatu yang menimpa dirinya akan membawa dampak buruk bagi konseli. Konseli juga berjanji untuk mengubah cara berfikir dari negatif menjadi positif, setelah dilakukannya proses konseling konseli menyadari jika dengan mengubah pola pikir positif akan mengembangkan kualitas dirinya menjadi lebih baik dengan cara konseli dapat memahami dan menerima dirinya.

Saat ini konseli sedang belajar untuk memahami dan menerima dirinya. Konseli juga sudah menghilangkan pola pikir dan perilaku negatif menjadi positif, yang sebelumnya konseling sering menyendiri sekarang konseli sudah mulai bisa bergaul dengan teman-temannya. konseli berjanji tidak akan sering menyendiri, tidak berpikir negatif, mulai menerima kondisi dirinya, tidak merasa takut dan khawatir karena konseli sadar dengan adanya pola pikir dan perilaku yang positif akan lebih bisa memahami dan menerima kondisi dirinya.

**Tabel 4.2**  
**Tabel perubahan konseli sesudah pelaksanaan bimbingan dan konseling islam**

No	Kondisi konseli sesudah mendapat bimbingan
1.	Konseli sudah bisa menerima kondisi dirinya.
2.	Konseli sudah mulai berfikir positif terhadap dirinya.
3.	Konseli sudah mulai bersosialisasi dengan

	teman-temanya.
4.	Konseli sudah mulai mengurangi rasa takut dan khawatir terhadap dirinya.

### C. Pembahasan Analisis Data dari Hasil Penelitian

Berikut analisis data mengenai proses pemberian Terapi Kognitif Behavior untuk mengelola penerimaan diri seorang santri tahfidzul qur'an di pondok pesantren putri mariyatul qibtiyah, Jepara.

#### 1. Perspektif Teori

Pelaksanaan dilakukan melalui tahapan konsultasi yaitu, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan tindak lanjut. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif. Hasil perbandingannya adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Perbandingan Proses Konseling berdasarkan Teori dan Data Lapangan**

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi masalah adalah langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber tentang konseli, mulai dari konteks hingga permasalahan yang dihadapi konseli, sehingga konselor dapat mengetahui dan memahami masalah	Identifikasi masalah konselor melakukan penggalian menggunakan teknik wawancara dan observasi kepada konseli, seperti teman-teman terdekat konseli. Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan konselor diketahui bahwa konseli

	yang dihadapi oleh konseli.	belum bisa menerima keadaanya di pondok pesantren, hal ini mengakibatkan konseli sering menyendiri, berfikir negatif dan merasa takut, khawatir serta konseli belum bisa menerima kondisi dirinya.
2.	Diagnosis adalah proses yang diberikan dengan ditetapkannya penentuan inti masalah yang sedang dialami konseli dalam konteks masalahnya.	Setelah dilakukannya identifikasi masalah, konselor mengatakan bahwa masalah yang dihadapi konseli adalah pola pikir yang irrasional terhadap dirinya sendiri sehingga menyebabkan konseli merasa tertekan. Karena pikiran konseli yang irrasional tersebut menjerumuskan konseli kedalam pikiran negatif, khawatir, takut dan sering menyendiri, dan konseli belum bisa menerima kondisi dirinya.
3.	Prognosis adalah penetapan jenis bantuan atau terapi yang diberikan konselor kepada	Pada tahap prognosis ini, konselor menetapkan pemberian bantuan dengan Terapi Kognitif Behavior.

	<p>konseli untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.</p>	<p>Terapi ini digunakan untuk mengubah pola pikir yang negatif menjadi positif. pada terapi kognitif behavior menggunakan 4 teknik yaitu (1) <i>menata keyakinan irrasional dan menghentikan pikiran negatif menjadi positif</i>. pada tahap ini konselor mengajak konseli untuk berfikir positif agar membantu membuat keputusan yang tepat. Konselor meyakinkan konseli jika berpikir negatif dapat membawa dampak psikologis seseorang seperti depresi, trauma dan gangguan kecemasan. (2) <i>desensitisasi sistematis dan pelatihan keterampilan sosial</i>. Pada tahap ini, konselor mengajak konseli untuk melakukan relaksasi agar konseli bisa lebih tenang dan konseli juga belajar untuk menghilangkan pemikiran dan perilaku</p>
--	--	---

		negatif.
4.	<p><i>Treatment</i> atau terapi adalah tahap dimana konseli mempraktekkan teknik yang diterapkan dalam tahap prognosis untuk memecahkan masalah. Untuk teknik yang dipraktekkan di dalam proses konseling sebagai berikut:</p>	
	<p>a) Menata keyakinan irrasional dan menghentikan pikiran negatif menjadi positif, Konselor juga menguatkan konseli untuk berpikir rasional agar membantu membuat keputusan yang tepat. Konselor juga meyakinkan konseli jika berpikir negatif dapat membawa dampak psikologis seperti depresi, trauma dan gangguan kecemasan. Perasaan yang tidak</p>	<p>a) Konselor bertindak sebagai fasilitator yang mendengarkan argumentasi konseli dan memperjelas mood negatif dengan mengajukan sejumlah pertanyaan yang bertujuan untuk agar konseli dapat berpikir positif terhadap dirinya dan dapat menilai pola pikirnya sendiri.</p> <p>b) Memberi semangat konseli untuk mengubah menjadi pribadi yang lebih baik lagi supaya tidak menimbulkan pola pikir dan perasan-perasaan negatif yang</p>

	<p>menyenangkan atau negatif pada dasarnya diciptakan oleh pikiran dan perilaku disfungsi. Di dalam agama telah mengajarkan kita bahwa pentingnya berpikir positif atas segala sesuatu tidak lupa atas takdir Allah, kita sebagai makhluk Allah diminta untuk selalu husnudzon kepada takdir Allah.</p>	<p>muncul dalam diri konseli.</p>
	<p>b) desensitisasi sistematis dan pelatihan keterampilan sosial, konselor mengajak konseli untuk melakukan relaksasi agar konseli bisa lebih tenang dan konseli juga belajar untuk menghilangkan pemikiran dan perilaku negatif.</p>	<p>a) Konselor memberikan pertanyaan mengenai keadaan konseli saat ini, dan konselor juga meninjau kembali proses seperti sebelumnya yaitu konselor memberikan keyakinan yang positif kepada konseli. b) Konselor mengajak konseli untuk merelaksasi diri dengan memejamkan mata, menenangkan</p>

		<p>pikiran konseli agar lebih tenang. Proses pelaksanaan relaksasi ini dengan mengubah pikiran konseli dengan mengatakan sesuatu guna untuk membuat konseli lebih tenang. Proses tersebut dilakukan di sebuah ruangan yaitu di kamar pondok yang kebetulan suasana sedang sepi.</p>
5.	<p>Evaluasi atau <i>Follow up</i> adalah peneliti melakukan evaluasi untuk mengetahui perkembangan yang terjadi pada konseli selama sejauh ini dengan menggunakan Terapi Kognitif Behavior yang diterapkan oleh konselor pada konseli selama proses konseling.</p>	<p>Pada titik ini konselor menilai proses konseling telah dilakukan, konseli mengalami perubahan namun, dari perubahan tersebut telah terjadi secara bertahap dan tidak terlihat secara langsung dari konseli. Perubahan yang terjadi mulai dari konseli sudah bisa berfikir positif dan belajar menghilangkan pikiran negatif, konseli juga sudah mulai menghilangkan perasaan-perasaan negatif seperti rasa takut dan khawatir. yang sebelumnya konseli</p>

		<p>sering menyendiri sekarang sudah mulai bersosialisasi dengan temannya dan konseli juga sudah mulai menerima kondisi dirinya.</p> <p>Kesimpulan berdasarkan pemaparan diatas, dari konseling islam dengan Terapi Kognitif Behavior diperoleh konseli sudah meulai mengubah dirinya.</p>
--	--	---

Menurut perbedaan yang sudah dijelaskan, bahwa konseli sudah mengalami perubahan mulai dari konseli sudah bisa berpikir positif, sudah bisa bersosialisasi dengan temannya, dan konseli sudah menerima kondisi dirinya. Dengan terapi kognitif behavior cukup efektif diterapkan kepada konseli, hal tersebut sudah terbukti ketika konseli dapat memahami dan menerapkan semua nasihat-nasihat konselor dan mengikuti setiap langkah-langkah dalam proses konseling dengan baik. Hal tersebut sudah terbukti ketika konseli mulai menerima kondisi dirinya yang merasa tertekan. Konseli juga sudah memahami jika masalah yang dihadapi tidak langsung ditasi maka akan membawa dampak buruk pada dirinya seperti depresi, trauma dan kecemasan. Konseli sudah mulai bisa membiasakan diri untuk berpikir positif terhadap dirinya. Oleh karena itu konselor memberikan terapi kognitif behavior agar konseli dapat mengubah dirinya untuk tidak berpikir negatif.

Setelah melakukan tahap-tahap konseling dapat disimpulkan bahwa untuk mengukur sejauh mana konseli mengalami perubahan setelah melakukan proses konseling ini. peneliti menanyakan tentang informasi konseli setelah melaksanakan proses konseling. Peneliti menanyakan kepada konseli apakah sekarang merasa lebih tenang dan bisa berpikir lebih positif, konseli juga menunjukkan jika konseli saat ini sudah mengalami perubahan seperti dapat berpikir dan berperilaku positif. yang sebelumnya konseli sering menyendiri sekarang konseli sudah mulai bisa bergaul dengan teman-temannya. Konseli juga mulai mengurangi kepekaan dalam emosionalnya dan sudah mencoba untuk tidak berlebihan dalam berpikir negatif.

Dari pemaparan diatas, peneliti dapat menyimpulkan perubahan yang terjadi pada konseli sebagai berikut: konseli mulai bisa mulai berpikir positif, sudah mulai mengurangi perasaan takut, khawatir, konseli sudah mulai menerima kondisi dirinya di pondok. Konseli juga mulai dapat bersosialisasi dengan dengan teman-temannya. Konseli juga sudah mulai belajar menghilangkan pikiran negatif dan buruk terhadap sesuatu hal kearah yang lebih positif.

**Tabel 4.4**  
**Perbedaan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah proses Konseling**

No	Perilaku Konseli	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	Menerima kondisi dirinya di pondok pesantren			√	√		

2.	Berpikiran negatif terhadap dirinya	√				√	
3.	Selalu suka menyendiri	√				√	
4.	Selalu merasa takut dan khawatir	√					√

Keterangan :

A. : Sering dilakukan

B. : Kadang-kadang

C. : Tidak pernah dilakukan

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pola pikir dan perilaku konseli sebelum dan setelah proses konseling dilakukan. Sebelum proses konseling dilakukan, konseli sering berpikir negatif atau irasional terhadap dirinya, sedangkan setelah dilakukannya proses konseling konseli sudah mulai berubah menjadi berpikir positif atau rasional terhadap dirinya sendiri. Maka dari itu, Perasaan tidak nyaman disebabkan oleh pikiran negatif. yang sebelumnya konseli sering menyendiri, dengan mengembangkan pola pikir yang positif konseli sekarang sudah mulai bergaul lagi dengan teman-temannya. Kemudian yang konseli merasa takut dan khawatir, sekarang konseli sudah mulai mengurangi perasaan negatif tersebut. konseli juga sudah mulai bisa menerima kondisi dirinya. Dalam proses ini konselor lebih banyak memberikan penguatan dengan arahan kata-kata yang lebih positif.

Setelah melakukan beberapa proses konseling diatas, peneliti sudah mengetahui perubahan yang terjadi pada konseli selama sejauh ini dengan menggunakan Terapi Kognitif Behavior yang diterapkan oleh konselor pada konseli. Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat

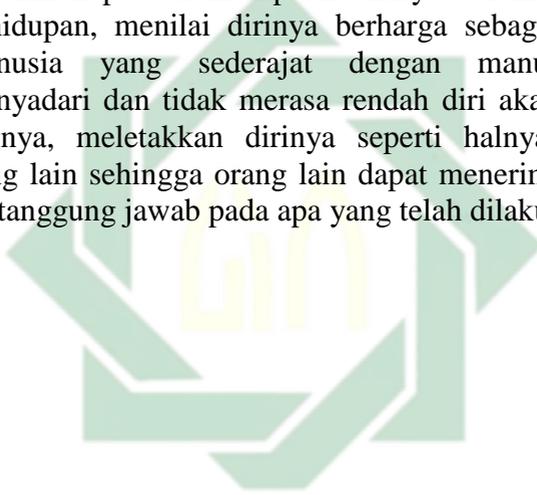
sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan maka sejauh ini konseli sudah mengalami perubahan.

## **2. Perspektif Islam**

Seperti yang sudah diketahui bahwa Allah SWT sudah menetapkan takdir terhadap manusia. Didalam islam menerima diri sendiri itu sangat penting. Menurut pandangan Islam sudah dijelaskan tentang konsep mencintai diri sendiri., sebagaimana sabda Rasulullah SAW “Barang siapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya”. Selain itu, dengan kita menerima diri sendiri sama saja kita menerima takdir yang sudah Allah tetapkan untuk kita. Salah satunya yaitu mencintai diri sendiri yang merupakan pondasi dalam setiap hubungan, bagaimana seseorang bisa mencintai kita kalau kita tidak mencintai diri sendiri. mencintai diri sendiri artinya menerima diri sendiri sebagaimana adanya, artinya kita memiliki harga diri, citra diri yang positif dan penerimaan diri, hal ini menjadi kunci hubungan yang sehat dan bahagia.

Perasaan khawatir, takut, suka berpikir negatif, sering menyendiri dan belum bisa menerima kondisi dirinya, hal itu akan membawa dampak psikis bagi seseorang yaitu merasa tertekan. Allah menganjurkan kita untuk menerima kondisi dirinya dengan baik agar kita juga bisa menerima takdirnya. Belum bisa menerima kondisi dirinya sama saja belum bisa menerima takdirnya. Allah SWT berfirman dalam Q.S Al-A'raf ayat 55 “Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas”.

Penerimaan diri didalam Islam adalah bagian dari kajian qana'ah, makna qana'ah merupakan merasa ridha dan cukup dengan pemberian sesuatu yang Allah beri. Sifat qana'ah merupakan salah satu tanda yang menampakkan kesempurnaan iman, karena sifat ini menampakkan keridhaan orang yang mempunyainya terhadap semua ketentuan dan takdir Allah SWT. Karena didalam penerimaan diri adalah mempunyai keyakinan pada kemampuan dirinya dalam menjalani kehidupan, menilai dirinya berharga sebagai seorang manusia yang sederajat dengan manusia lain, menyadari dan tidak merasa rendah diri akan keadaan dirinya, meletakkan dirinya seperti halnya manusia yang lain sehingga orang lain dapat menerima diirnya, bertanggung jawab pada apa yang telah dilakukannya.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Dari berbagai proses konseling yang diperoleh dari lapangan, adapun kesimpulan dari hasil penelitian Terapi Kognitif Behavior untuk Mengelola penerimaan diri Seorang Santri Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Putri Mariyatul Qibtiyah, Jepara sebagai berikut:

1. Proses menerapkan Terapi Kognitif Behavior untuk Mengelola penerimaan diri seorang Santri, menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:
  - a. Identifikasi masalah dengan konseli, seperti halnya konseli merasa takut, khawatir, suka berfikir negatif terhadap dirinya yang dapat menyebabkan konseli merasa tertekan sehingga kurangnya penerimaan diri terhadap dirinya.
  - b. Diagnosis permasalahan yang dialami oleh konseli. Konseli memiliki masalah dari segi berpikir yang sering negatif, sering merasa takut atau khawatir akan hal buruk yang menimpa dirinya.
  - c. Prognosis, yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah konseli. Dengan permasalahan yang dihadapi konseli, konselor membantu konseli dengan Terapi Kognitif Behavior dengan 4 teknik dan Konseling Islam dengan ayat-ayat al-Qur'an tentang menerima takdirnya yang sesuai pada masalah konseli
  - d. Terapi atau *Treatment*, yaitu proses menggunakan beberapa teknik yang bertujuan untuk merubah pikiran negatif ke positif agar tidak merasa tertekan. Dengan adanya terapi tersebut, konseli dapat

- mengembangkan diri dengan baik dan agar dapat memahami dan menerima dirinya sesuai dengan takdirnya.
- e. Evaluasi atau Follow up, untuk menyadari perubahan yang terjadi pada konseli selama sesi konseling dilaksanakan dengan hasilnya konseli lebih bisa mengubah pemikiran dan tingkah lakunya.
2. Hasil dari penerapan Terapi Kognitif Behavior untuk Mengelola penerimaan diri dapat dinyatakan cukup berhasil karena dapat dilihat dari perubahan yang dialami oleh konseli sendiri yang mulai perlahan mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Konseli yang merasa takut, khawatir saat ini sudah mengurangi perasaan itu. Konseli sudah mulai bersosialisasi dengan teman-temannya. konseli juga sudah bisa menerima dirinya dengan baik. Konseli sudah mampu mengelola dan mengembangkan diri dengan baik, menganggap masalah yang dihadapinya akan segera terselesaikan.

## **B. Saran**

Dari hasil penelitian diatas, maka peneliti memberikan saran kepada masyarakat terkait dengan permasalahan yang dihadapi konseli, sebagai berikut:

1. Untuk guru atau orang tua yang menghadapi kasus seperti ini, harus segera bertindak dan melakukan penanganan untuk waktu yang lebih lama untuk hasil yang lebih baik secara maksimal dan diharapkan terapi yang digunakan lebih efektif. Selain itu, perlu juga melakukan pendekatan kepada konseli untuk selalu berfikir positif tanpa mengkhawatirkan apapun terhadap dirinya.
2. Untuk konseli atau pembaca pada umumnya yang mungkin mengalami khawatir, takut, selalu berfikir negatif terhadap dirinya, kamu masih harus berubah

pikiran dan menjadi orang yang lebih baik yang bisa mengontrol emosionalnya agar tidak memiliki perasaan yang negatif.

3. Untuk konselor diharapkan selalu mengamalkan ilmunya ke masyarakat dan bisa bermanfaat untuk orang lain, karena memang yang terbaik orang adalah orang yang bermanfaat bagi orang lain dan orang-orang di sekitarnya. Berusahalah dan selalu asah keterampilan dapat membantu dan memotivasi seseorang sebagai langkah awal pembelajaran agar kedepannya bisa menyelesaikan masalah dengan baik.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Kasandra Oemarjoedi, Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam Psikoterapi, Jakarta: Kreativ Media, 2003.
- A. Kasandra Oemarjoedi, Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam Psikoterapi, Jakarta: Kreativ Media, 2003.
- A. Kasandra Oemarjoedi, Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam Psikoterapi, Jakarta: Kreativ Media, 2003.
- A. Kasandra Oemarjoedi, Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam Psikoterapi, Jakarta: Kreativ Media, 2003.
- A. Kasandra Oemarjoedi, Pendekatan *Cognitive Behavior* dalam Psikoterapi, Jakarta: Kreativ Media, 2003.
- Abdul Basyid, *Konseling Islam*, Cimanggis: Kencana, 2017.
- Abdurrahman, “Fungsi dan Peran Konseling Islam Dalam Pendidikan”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 3, no. 1, 2019.
- Abdurrahman, “Fungsi dan Peran Konseling Islam Dalam Pendidikan”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 3, no. 1, 2019.
- Alin Riwayati, *Hubungan Kebermakmuran Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memasuki Lansia*, Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, 2010.
- Bimo Walgito, *Bimbingan Konseling di Sekolah*, Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas UGM, 1968.
- Bungin Burhan, *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, Surabaya: Universitas Airlangga, 2001.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2005.
- Chaplin. J. P., *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 200.

- Dariyo Agoes, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama*, Jakarta: PT. Refika Aditama, 2007.
- E. B. Hurlock, *Personality Development*, New Delhi: Mc Graw-Hill, 1974.
- Gunarsa. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 1991.
- Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2014.
- Hasyim Hasanah, “*Teknik-Teknik Observasi*” Vol.8 No.1, Juli 2016.
- Hellen Graham, *Psikologi Humanistik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Hurlock. E. *Adolescent Development*, (4th ed), Internal Student Edition, 1979.
- Imani Nur Rachmawati, “*Pengumpulan data dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara*” Vol 11 No 1 Maret 2007.
- Lexy J. Moeleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Siswakto & Suyanto, *Metode Penelitian Kuantitatif*, BOSSCRIPT: Klaten, 2018.
- Tim penyusun Kamus Pembina dan Pengembangan Bahasa ed.2-Cet.9. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1986.
- V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Psikologi Abnormal* Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2006.
- Yeni Pebrianti, “*Kajian Penyusun Dokumen Sistem (Panduan, Prosedur, dan Formulir) guna mendukung Manajemen Mutu Perpustakaan*” Vol 2 No 2 Desember 2016.
- Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011.
- Zamakhsyari Dhoifier, *Tradisi Pesantren*, Jakarta: LP3S, 2011.