



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI *HUSNUDZON* UNTUK MENGATASI
PENERIMAAN DIRI YANG BURUK AKIBAT
PERUBAHAN FISIK DI MASA PUBERTAS
PADA SEORANG REMAJA DI BANYUWANGI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelara Sarjana Ilmu Sosial (S.sos)

Oleh

Silvi Sofiatul Qolbi

NIM. B73218115

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

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Silvi Sofiatul Qolbi

NIM : B73218115

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **Terapi *Husnudzon* Untuk Mengatasi Penerimaan Diri Yang Buruk Akibat Perubahan Fisik Di Masa Pubertas Pada Seorang Remaja Di Banyuwangi** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 6 Juli 2022

nyataan



10000
REPUBLIK INDONESIA
METERAI TEMPEL
10ABBAKX396613620 Qolbi
NIM. B73218115

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Silvi Sofiatul Qolbi

NIM : B73218115

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Terapi *Husnudzon* Untuk Mengatasi Penerimaan Diri Yang Buruk Akibat Perubahan Fisik Di Masa Pubertas Pada Seorang Remaja Di Banyuwangi

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya, 27 Juni 2022

Dosen Pembimbing



Dr. Arif Ainur Rofiq, S. Sos., M. Pd., Kons

NIP. 197708082007101004

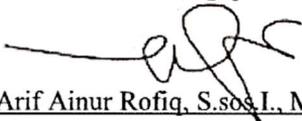
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Terapi *Husnudzon* Untuk Mengatasi Penerimaan Diri Yang Buruk Akibat Perubahan Fisik Di Masa Pubertas Pada Seorang Remaja Di Banyuwangi

SKRIPSI
Disusun Oleh
Silvi Sofiatul Qolbi
B73218115

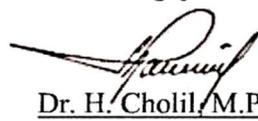
Telah diuji dan disetujui dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu Pada Tanggal 4 Juli 2022
Tim Penguji

Penguji I



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

Penguji II



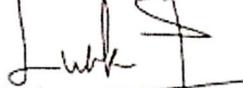
Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP.196012111992032001

Penguji III



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

Penguji IV



Dr. Lukman Fahim, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197311212005011002

Surabaya, 6 Juli 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: perpus@umsby.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 : SILVI SOFIATUL QOLBI
NIM : B73218115
Fakultas/Jurusan : FDK/BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : silvisofiatulqolb@gmail.com

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

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

yang berjudul :

« Terapi Husnudzon Untuk Mengatasi Penerimaan Diri Yang Buruk Akibat Perubahan Fisik di Masa Pubertas Pada Seorang Remaja di Banyuwangi »

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.

Banyuwangi, 20-Mei-2023

Pemulis

(Silvi Sofiatul Qolbi)

ABSTRAK

Silvi Sofiatul Qolbi, NIM B73218115, 2022. Terapi *Husnudzon* Untuk Mengatasi Penerimaan Diri Yang Buruk Akibat Perubahan Fisik di Masa Pubertas Pada Seorang Remaja di Banyuwangi.

Sebagaimana judul dalam penelitian ini, tentunya tujuan dari penelitian ini, tentunya tujuan dari penelitian ini yaitu berfokus untuk mengetahui hasil dan proses dari pelaksanaan konseling dengan terapi *Husnudzon* untuk mengurangi penerimaan diri yang buruk akibat perubahan fisik pada seorang remaja di Banyuwangi.

Dalam pelaksanaannya penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus, dengan hasil data berupa pemaparan secara deskriptif. Pemerolehan datanya didapatkan dari hasil wawancara dan observasi langsung.

Hasil kesimpulan dari penelitian ini yaitu sesuai dengan yang dirasakan konseli, bahwa konseli mengalami perubahan kearah yang lebih baik. Konseli sudah mulai bisa berdamai dengan dirinya dan mulai bisa menerima keadaan fisiknya. Konseli menjadi pribadi yang terbuka, dan mulai bisa berinteraksi kembali dengan orang lain. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini berpedoman pada ayat Al-Qur'an, yaitu Q.S Al-Hujurat ayat 11-12, dan Q.S Al-Baqarah ayat 216, yang dari ketiga ayat tersebut maknanya relevan dengan masalah konseli. Dan prosesnya dilakukan dengan cara, konseli membuat target pencapaian perubahan sikap dan perilaku yang diinginkannya. Selanjutnya dilakukan penilaian, dan kesepakatan atas perubahan yang dialami konseli.

Kata Kunci: *Husnudzon*, Penerimaan Diri, Masa Pubertas.

ABSTRACT

Silvi Sofiatul Qolbi, NIM. B73218115, 2022. *Husnudzon Therapy To Overcome Poor Self-Acceptance Due to Physical Changes in Puberty in Adolescents in Banyuwangi.*

As the title of this study suggests, of course the purpose of this research is to focus on knowing the results and processes of implementing counseling with Husnudzon therapy to reduce poor self-acceptance due to physical changes in a teenager in Banyuwangi.

In its implementation, this research uses qualitative research methods with the type of case study research, with the results of the data in the form of descriptive exposure. Acquisition of data is obtained from the results of interviews and direct observation.

The conclusion of this study is in accordance with what the counselee feels, that the counselee has changed for the better. The counselee has begun to be at peace with himself and is starting to accept his physical condition. The counselee becomes an open person, and begins to interact again with other people. In its implementation, this research is guided by the verses of the Qur'an, namely Q.S Al-Hujurat verses 11 and 12, and Q.S Al-Baqarah verse 216, which of the three verses are relevant to the counselee's problem. And the process is carried out in a way, the counselee makes a target for achieving the desired attitude and behavior change. Next is an assessment, and agreement on the changes experienced by the counselee.

Keywords: *Husnudzon*, Self-Acceptance, Puberty.

نبذة مختصرة

سيلفي صوفية القلبية ، نيم. B73218115، ٢٠٢٢. عالج حُسودزون للتغلب قبول الذات الضعيف بسبب التغيرات الجسدية في سن البلوغ لدى المراهقين في بانيووانجي.

كما يوحي عنوان هذه الدراسة ، فإن الغرض من هذا البحث بالطبع هو التركيز على معرفة نتائج وعمليات تنفيذ الاستشارة مع عالج حُسودزون لتقليل القبول الضعيف للذات بسبب التغيرات الجسدية لدى مراهق في بانيووانجي.

يستخدم هذا البحث في تنفيذه طرق البحث النوعي مع نوع دراسة الحالة البحثية ، مع نتائج البيانات في شكل عرض وصفي. يتم الحصول على البيانات من نتائج المقابلات والمراقبة المباشرة.

استنتاج هذه الدراسة يتوافق مع ما يشعر به المستشار ، أن المستشار قد تغير لأفضل. بدأ المستشار في سالم مع نفسه وبيدأ في قبول حالته الجسدية. يصبح المستشار شخصًا منفتحًا ، وبيدأ في التفاعل مرة أخرى مع الآخرين. يسترشد هذا البحث في تنفيذه بآيات القرآن وهي ق. س الحجرات الآية ١١ و ١٢ و قس البقرة الآية ٦ ١ ٢ وهي ذات صلة بمشكلة المستشار من بين الآيات الثالث ويتم تنفيذ العملية بطريقة ما ، يجعل المستشار هدفًا لتحقيق التغيير المطلوب في السلوك والسلوك. التالي هو التقييم والتفاهق على التغييرات التي يمر بها المستشار.

الكلمات المفتاحية: حُسودزون ، قبول الذات ، البلوغ

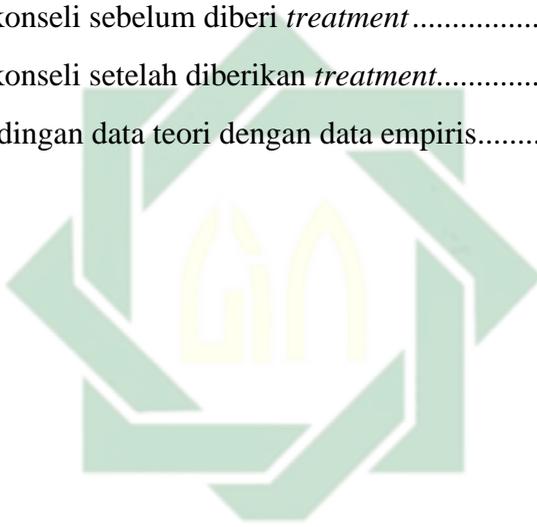
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Konsep.....	6
F. Sistematika Pembahasan	8
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	10
A. Kerangka Teoritik	10
1. <i>Husnudzon</i>	16
2. Penerimaan Diri	17
3. Masa Pubertas	24

B. Terapi <i>Husnudzon</i> dalam Mengelola Penerimaan Diri Yang Buruk	33
C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Pendekatan dan jenis penelitian	39
B. Subyek dan lokasi penelitian.....	39
C. Jenis dan sumber data.....	41
D. Tahap-tahap penelitian	42
E. Teknik pengumpulan data	43
F. Teknik validitas data	45
G. Teknik analisis data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	48
1. Deskripsi lokasi penelitian	48
2. Deskripsi konselor dan konseli	51
3. Deskripsi masalah	56
B. Penyajian Data	61
1. Deskripsi proses konseling.....	61
2. Deskripsi hasil konseling	88
C. Deskripsi Hasil Analisis Data	91
1. Prespektif teori	92
2. Prespektif keislaman	99
BAB V PENUTUP.....	103
A. Simpulan	103
B. Saran dan rekomendasi	104
C. Keterbatasan penelitian	105
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN.....	110

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Batas wilayah Kecamatan Tegaldlimo.....	46
4.2 Batas wilayah Desa Kedunggebang.....	46
4.3 Sikap konseli sebelum diberi <i>treatment</i>	56
4.4 Sikap konseli setelah diberikan <i>treatment</i>	85
4.5 Perbandingan data teori dengan data empiris.....	87



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penelitian ini mengambil masalah yang terjadi pada seorang remaja di Banyuwangi. Remaja tersebut mengalami perubahan fisik berupa bertambahnya berat badan yang sangat pesat dan ia sulit mengendalikan penambahan berat badannya tersebut, selain itu ia juga mengalami munculnya jerawat di mukanya yang sebelumnya kondisi mukanya masih baik-baik saja. Akibat dari perubahan fisiknya tersebut, ia mengalami masalah pada penerimaan dirinya. Ia merasa sangat kecewa terhadap dirinya karena merasa tidak bisa merawat dan mengontrol perubahan yang terjadi padanya. Kini ia menjadi remaja yang tertutup, menghindari dengan teman-temannya, merasa minder dan *insecure* dengan teman-teman lainnya yang bisa mengontrol dan merawat dirinya. Dan juga ia menjadi seorang yang *sensitive*, mudah marah, bahkan sama orang tuanya sendiri, karena masa pubertas juga mempengaruhi perubahan emosionalnya.

Masa remaja merupakan masa-masa sulit karena harus dilalui dengan beberapa masalah, diantara masalah yang terjadi salah satunya yaitu, adanya perubahan biologis pendapat ini dikemukakan oleh Potter & Perry. Dalam psikologi biasanya masa pubertas ini ditandai dengan perubahan sikap, dan perilaku seperti cemas, malu, serta mulai tertarik dengan lawan jenis. Masa remaja juga biasa dikatakan dengan masa pergantian dari masa anak-anak menuju masa remaja, biasanya pada tahap peralihan ini ditandai dengan munculnya beberapa perubahan fisik,

psikis, social dan emosionalnya, yang secara normal dialami semua remaja baik pria maupun wanita.¹ Tetapi tanda-tanda peralihan diantara laki-laki dan perempuan banyak perbedaanya. Pada perempuan biasanya bisa dilihat dengan terjadinya menstruasi atau datang bulan pertama, sedangkan pada laki-laki ditandai dengan terjadinya mimpi basah.

Biasanya permasalahan pada masa pubertas ini muncul ketika remaja mendapati perubahan fisik yang spesifik, seperti bertambahnya berat badan dan mulai tumbuhnya jerawat yang biasanya disebabkan oleh perubahan hormon. Kondisi ini membuat remaja mengalami kekecewaan atau tidak terima dengan apa yang terjadi pada dirinya, menyalahkan dirinya karena merasa tidak bisa merawat tubuhnya, *Insecure* dengan teman yang lainnya, menutup diri, emosi yang tidakstabil dan menjadi mudah marah atau *sensitive*. Untuk itu seorang remaja perlu diberikan masukan untuk berprasangka baik terhadap dirinya sendiri, dan berfikir positif terhadap permasalahan dan perubahan yang terjadi pada dirinya. Hal yang serupa inilah yang sedang dialami oleh konseli dan menjadi sumbermasalah dalam diri konseli.

Aderson berpendapat bahwa penerimaan diri berarti bahwa ketika individu telah berhasil menerima kekuatan dan kelemahan diri kita apa adanya. penerimaan diri berarti indivitu tersebut telah menemukan karakter dirinya dan dasar yang

¹ Vina Sabrina Pasaribu, dkk, "Hubungan Perubahan Fisik Usia Remaja Dengan Rasa Percaya Diri Pada Siswi Kelas 7", *Jurnal Keperawatan*, (Volume XI, No. 1, April 2015), hal. 81

membentuk kerendahan hati dan intergritas.² Pendapat lain juga muncul dari Chaplin Penerimaan diri yaitu sikap yang secara sadar merasa puas dengan segala hal yang ada dalam diri sendiri, termasuk kualitas, dan bakat yang dimiliki, serta mengakui keterbatasan diri. Dan juga diartikan secara singkat oleh Santrock bahwa penerimaan diri merupakan bentuk kesadaran menerima diri sendiri secara apa adanya. Penerimaan ini bukan berarti bahwa individu hanya menerima keadaannya tanpa berusaha untuk berkembang lebih baik.³

Dari permasalahan yang dialami konseli dan dengan kesesuaian ini, peneliti ingin menumbuhkan pemikiran positif terhadap diri konseli sendiri, dan juga menumbuhkan perasangka baik terhadap permasalahan yang ia terima, dan tentunya berprasangka baik pada segala sesuatu dalam islam biasa disebut dengan *Husnudzon*. Untuk itu peneliti menggunakan Terapi *Husnudzon* dalam melaksanakan penelitian ini.

Rusydi menjelaskan bahwa dengan berhusnudzon, individu akan terbebas dari beban hidup dan pengalaman traumatik yang telah dijalani. Yucel menjelaskan bahwa kusnudzhon yaitu keadaan pikiran yang bebas dari segala kerumitan, kebencian, prasangka dan berbagai emosi negatif lainnya akan mengarah pada perilaku positif dan membebaskan individu dari segala

² Vera Permatasari, "Gambaran Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia, Psymphatic", *Jurnal Ilmiah Psikologi*,(Juni 2016, Vol. 3, No. 1), hal.140.

³ Rhenaldi Ardhian Putra, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Difabel", *Jurnal Naskah Publikasi UMS*, hal.4-5

bentuk emosi negatif.⁴ Apalagi ketika orang berpikir positif, mereka akan tenang dalam menghadapi setiap masalah dan akan berusaha mencari solusi dari masalah yang ditimbulkan.⁵

Pelaksanaan Terapi *Husnudzon* dengan tahapan-tahapan utamanya sebagai berikut, Tahap *pertama* memulai berpikir positif kepada dirinya sendiri, persepsi positif terhadap diri sendiri amatlah penting dilakukan agar dapat mengembangkan motivasi diri, dan pengenalan diri. Tahap *kedua* berpikir positif terhadap orang lain, *ketiga* yaitu berpikir positif terhadap Allah SWT agar konseli selalu mensyukuri nikmat yang diberikan kepada hamba-Nya.. Tahap *keempat* yaitu memahami makna puas dan bahagia. Bahagia adalah suatu pilihan, dan setiap orang berhak untuk merasakannya, jadi dengan demikian itu individu harus mengizinkan pikiran-pikiran positif tinggal dan menghiasi hidupnya. Karena pada dasarnya seseorang yang terbiasa berpikir bahagia maka ia juga akan menjadi bahagia. Yang *kelima* yaitu tahap evaluasi dan mengubah konsentrasi. Konsentrasi dalam pikiran konseli akan mempengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Terapi Berpikir Pofitif(*Husnudzon*) adalah pengobatan terhadap masalah yang dialami manusia dengan cara berfikir secara objektif, rasional, dan berfikir positif tentang apa saja yang diyakini dapat meningkatkan

⁴ Resha Karina Puteri, "Hubungan Antara Khusnudzon Dan Resiliensi Pada Penyintas Bencana Longsor", *Skripsi*, UII Yogyakarta, hal.7

⁵ Irman Nuryadin Siddik dan Qurotul Uyun, "Khusnudzon Dan *Psychological Well Being* Pada Orang Dengan HIV/AIDS", *Jurnal Psikologi Islami-PSIKIS*, (Vol.3, No. 2 Desember 2017), hal.90

penerimaan diri subjek dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Maka dari itu, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “**Terapi Husnudzon Untuk Mengatasi Penerimaan Diri Yang Buruk Akibat Perubahan Fisik di Masa Pubertas Pada Seorang Remaja di Banyuwangi**”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses Terapi Husnudzon Untuk Mengatasi Penerimaan Diri Yang Buruk Akibat Perubahan Fisik di Masa Pubertas Pada Seorang Remaja di Banyuwangi?
2. Bagaimana hasil Terapi Husnudzon untuk Mengatasi Penerimaan Diri Yang Buruk Akibat Perubahan Fisik di Masa Pubertas Pada Seorang Remaja di Banyuwangi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses penggunaan Terapi Husnudzon Untuk Mengatasi Penerimaan Diri Yang Buruk Akibat Perubahan Fisik di Masa Pubertas Pada Seorang Remaja di Banyuwangi.
2. Untuk mengetahui hasil Terapi Husnudzon untuk Mengatasi Penerimaan Diri Yang Buruk Akibat Perubahan Fisik di Masa Pubertas Pada Seorang Remaja di Banyuwangi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik:

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai wadah pengembangan ilmu dan bahan refrensi, serta tambahan ide-ide baru bagi

peneliti lain dalam bidang bimbingan dan konseling islam.

2. Manfaat Praktis:

- a. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa ataupun peneliti lain menemukan referensi yang relevan untuk penelitian ini, sehingga proses penelitian menjadi lebih mudah.
- b. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti lain untuk menambah wawasan, literatur, dan juga inspirasi untuk memecahkan masalah ataupun sebagai tambahan pengetahuan.

E. Definisi Konsep

1. Terapi *Husnudzon*

Menurut Muwafik Saleh, berpikir positif adalah berfikir yang menyebabkan seseorang melihat sesuatu secara positif atau dari sudut pandang positifnya. Aspek berpikir positif atau *husn alzhah* dalam islam terdiri dari dua, yaitu memiliki sikap baik kepada Allah (*husn al-zham bi Allah*) dan berprasangka baik kepada sesama manusia (*husn al zham bi al-mu'minin*)⁶. Selain itu, ketika orang berpikir positive mereka akan tenang dalam menghadapi masalah dan selalu berusaha mencari solusi dari masalah yang dihadapi (Sagir, 2011). Diantara tanda-tanda orang *husnudzon*, jelas bahwa dia taat kepad Allah SWT. seberapa tinggi ketaatan ukuran *husnudzon* dari orang yang

⁶ Imah Cahyati, "Konsep Berpikir Positif dalam Buku Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Pembentukan Karakter Muslim", *Skripsi*, 2017, hlm.21

berhusnudzon kepada hal yang ditaatinya. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi berpikir positif (*Husnudzon*) adalah suatu pemberian penanganan terhadap permasalahan yang manusia alami dengan berpikir secara objektif, rasional, dan menilai segala sesuatu dengan positif yang diharapkan dapat meningkatkan penerimaan diri subjek dalam menghadapi masalah.

2. Penerimaan Diri

Definisi *self acceptance* menurut Hurlock, ia mendefinisikan sebagai “*the degree to which an individual having considered his personal characteristics, is able and willing to live with them*” yaitu sejauh mana seseorang telah memperhitungkan karakteristik pribadinya, merasa sanggup serta mampu hidup dengan karakteristik itu. Aderson juga berpendapat bahwa penerimaan diri berarti bahwa kita berhasil menerima kekuatan dan kelemahan kita apa adanya. Menerima diri berarti telah menemukan karakter diri dan dasar yang membentuk kerendahan hati dan integritas.⁷

Dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah sikap yang secara mendasar puas dengan diri sendiri, kualitas diri dan juga bakatnya, dan mengakui keterbatasan dirinya. Penerimaan diri juga termasuk ke dalam bentuk rasa hormat yang besar terhadap diri sendiri, atau sebaliknya tidak bersikap sinis pada diri sendiri.

⁷Vera Permatasari, “Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia, Psymphatic”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, (Juni 2016, Vol. 3, No. 1), hal.140.

3. Masa Pubertas

Masa pubertas merupakan masa perahilan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Dan masa pubertas ini juga biasa disebut sebagai masa tumpang tindih, yang artinya masih terdapatnya ciri-ciri biologis anak-anak, namun juga sudah mulai munculnya ciri-ciri biologis remaja. Pertumbuhan perubahan ciri-ciri biologis pada anak perempuan dan laki-laki banyak perbedaannya.

Umur masuknya masa pubertas pada anak laki-laki dan perempuan biasanya lebih dahulu anak perempuan. Untuk itu sikap dewasa lebih dulu sering dialami oleh anak perempuan.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan pemahaman penelitian ini dan untuk memudahkan pembelajaran tentang apa yang terkandung dalam penelitian ini, maka sistematika pembahasan dibagi menjadi beberapa sub bab, berikut pembagian bab-babnya:

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini berisi mengenai penjelasan singkat dari isi penelitian ini yaitu pada latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

BAB II KAJIAN TEORITIK

Pada bab ini berisi tentang penjelasan dari masing-masing variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu Penerimaan Diri dan juga Terapi *Husnudzon*. Uraian penjelasannya berupa teori-teori

menurut para tokoh ahli. Serta terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan temapenelitian ini.

BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab ini membahas tentang jenis metode penelitian yang digunakan, pendekatan, tempat lokasi yang diteliti, jenis dan sumber data yang diperoleh dan digunakan dalam penelitian ini, dan juga terdapat tahap-tahapan dan eknik pengumpulan datanya.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini menjelaskan mengenai hasil dan proses pelaksanaan konseling. Yang berisikan tentang deskripsi obyek penelian, lokasi penelitian, deskripsi konselor dan konseli, dan deskripsi masalah konseli. Selain itu juga berisikan proses tahapan dari pelaksanaan terapi *Husnudzon* untuk mengurangi penerimaan diri yang buruk pada konseli, dan juga menjelaskan hasil dari pelaksanaan tahapan terapi tersebut. Dan ditambah dengan penjelasan tentang prespektif teori dan prespektid keislaman.

BAB V PENUTUP

Pada bab V ini berisikan tentang kesimpulan, saran, serta keterbatasan peneliti. Tentunya isi dari kesimpulan dalam penelitian ini harus bisa menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Terapi Husnudzon

Husnudzon berasal dari dua kata, yaitu *husnu* dan *zan* yang artinya baik atau berbaik sangka. Secara istilah, *husnudzon* diartikan bersikap baik terhadap semua ketentuan dan ketetapan Allah yang telah diberikan kepada manusia. *Husnudzon* adalah bagian dari karakter yang terpuji. Lawan dari *husnudzon* adalah *su'udzon* yang artinya berfikiran buruk (buruk sangka). *Su'uzzan* haram hukumnya. Jadi, prasangka baik atau *positive thinking* dalam terminologi Islam dikenal dengan istilah *husnudzon*. Secara istilah, *husnudzon* adalah sikap orang yang selalu berpikir positif tentang apa yang telah dilakukan oleh orang lain.

a. Dasar Kewajiban Berhusnudzan

Sagir menetapkan bahwa manusia harus berhusnudzan kepada Allah, Rasul, orang-orang saleh dan semua orang beriman, karena Allah masih menyembunyikan 4 hal dari makhluk hidup-Nya, yaitu:

- 1) Allah menyembunyikan keridhaan-Nya dalam ketaatan sekecil apapun.
- 2) Allah menyembunyikan kemarahan-Nya dalam kemaksiatan sekecil apapun.
- 3) Allah menyembunyikan rahasia-Nya kepada ciptaan-nya.

- 4) Allah menyembunyikan terakbulnyasebuah doa, agar selalu taqarrub dan berdoa kepada-Nya.

Dalam Al-Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 12, kewajiban *berhusnudzon* dinyatakan dalam wujud perintah untuk menghindari sikap *su'uzzan*, yakni sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ
وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ
لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah prasangka buruk terhadap orang-orang yang berbuat baik. Sesungguhnya sebagian prasangka adalah dosa yang harus dihukum. Janganlah kalian menyelidiki dan mencari-cari aib dan cela orang-orang Muslim, dan jangan pula kalian saling menggunjing yang lain. Apakah salah seorang di antara kalian senang memakan bangkai saudaranya yang mati yang kalian sendiri sebenarnya merasa jijik? Maka bencilah perbuatan menggunjing, karena perbuatan menggunjing itu bagaikan memakan bangkai saudara sendiri. Peliharalah diri kalian dari azab Allah dengan menaati semua perintah dan menjauhi segala larangan. Sesungguhnya Allah Mahaagung dalam menerima pertobatan orang-orang yang mau bertobat, lagi Mahaluas kasih

sayang-Nya terhadap alam semesta”. (QS. Al-Hujurat: 12).⁸

Husnuzan juga dijelaskan dalam hadis yang diriwayatkan oleh HR. Bukhori dan Muslim yang berbunyi :

يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى : أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي
فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأِ
ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشِبْرٍ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ
ذِرَاعًا وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا وَإِنْ أَتَانِي
بِمَشْيِ أُنْتَيْتُهُ هَرَوَلَةً (رواه البخاري، رقم 7405 ومسلم، رقم
2675 (

“Allah Ta’ala berfirman, ‘Aku tergantung persangkaan hamba kepada-Ku. Aku bersamanya kalau dia mengingat-Ku. Kalau dia mengingat-Ku pada dirinya, maka Aku mengingatkannya pada diri-Ku. Kalau dia mengingat-Ku di keramaian, maka Aku akan mengingatkannya di keramaian yang lebih baik dari mereka. Kalau dia mendekat sejengkal, maka Aku akan mendekat kepadanya sehasta. Kalau dia mendekat kepada diri-Ku sehasta, maka Aku akan mendekatinya sedepa. Kalau dia mendatangi-Ku dengan berjalan, maka Aku akan mendatanginya dengan berlari.” (HR Bukhari, no. 7405 dan Muslim, no. 2675)⁹

b. Macam-Macam *Husnudzon*

Dalam ilmu akhlak, *husnudzon* dikelompokkan menjadi tiga bagian, yaitu:

⁸ Al-Qur’an Hafalan Mudah, (Bandung: Cordoba, 2021), hal. 517

⁹ Abd.Bukhori, “*Shohih Bukhori*”, (Bairoh: tth), HR. Bukhori no.7405 dan Muslim no.2675

1. *Husnudzon* kepada Allah Swt, yaitu berprasangka baik terhadap apa yang telah ditentukan oleh Allah SWT.

Sebagaimana firman Allah yang terdapat pada surat Ali-Imran ayat 191, yang menjelaskan tentang cara membangun sikap *husnudzon* kepada Allah yaitu, dengan meyakini bahwa apapun yang terjadi di dunia ini merupakan sebuah keputusan Allah yang tidak akan pernah sia-sia.¹⁰

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ
فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا
سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

"(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), "Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Maha Suci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka."

Husnudzon kepada Allah memiliki 2 tingkatan pemahaman, yaitu:

- a) Percaya kepada Allah, mengeluhkan semua masalah kepada-Nya, ridha akan qadha dan qadar-Nya, selalu bersikap dingin dalam menghadapi kehendak-Nya.

¹⁰ Mamluatur Rahmah, "Husnudzon Dalam Prespektif Al-Qur'an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup", *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, (Vol. 2, No. 2, Mei - Oktober 2021), hal.202

- b) Mensyukuri semua nikmat Allah dan tidak pernah mengeluh ketika mendapatkan cobaan.
2. *Husnudzon* pada diri sendiri, percaya pada kemampuan diri sendiri.

Sikap *husnudzon* kepada diri sendiri bisa dibuktikan dengan mencaritahu apa kelebihan dan kekurangan diri sendiri, dengan mengapresiasi apa yang dimiliki diri sendiri, dan menghargainya. Dengan sikap selalu berfikir positif terhadap diri sendiri akan membuat individu menjadi seorang yang percaya diri, menjadi lebih bisa selalubersyukur atas apa yang ada pada dirinya. dengan hal ini juga akan membuat individu menjadi seorang yang positif untuk semua.

3. *Husnudzon* kepada orang lain.

Berprasangka baik terhadap orang lain sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an suray Al-Hujurat ayat 12. Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa berprasangka buruk terhadap sesama manusia merupakan perbuatan yang dosa, dan diibaratkan dengan memakan bangkai saudaranya sendiri yang sudah mati, bukankah itu akan menjadikan kita merasa jijik. Untuk itu, bersikap dan berfikir positif kepada orang lain sangatlah perlu dalam kehidupan sehari-hari, karena hal tersebut akan membuat individu bisa menumbuhkan kepercayaan terhadap orang lain, dan juga dapat melihat orang lain dari sisi baiknya juga,

karena tidak selamanya orang lain akan selalu dipandang buruk.¹¹

4. *Husnudzon* pada situasi atau keadaan

Dengan memiliki sikap *husnudzon* pada situasi dan keadaan akan menjadikan individu lebih bisa menghargai waktu, karena individu yang bisa bersikap berfikir positif kepada situasi dan keadaan akan menjadikan dia berfikir bahwa terjadinya sesuatu pasti ada kebaikan dan hikmah setelahnya. Hal ini juga akan membuat individu semakin berani mencoba hal baru, karena ia tidak takut lagi dengan apa yang terjadi sebelum ia mencobanya.

c. Manfaat *Berhusnudzan*

Husnudzon adalah bagian dari mahabbah yang bisa membawa seseorang kepada kebahagiaan dan derajat yang tinggi. Sagir berkata bahwa Allah akan memuliakan hambanya dengan husnul khatimah, mekimpahkan kemudahan saat bertemu sakaratul maut, memudahkan kuburnya, menentukan posisinya di dunia dan akhirat dalam menjumpai pertanyaan munkar dan nakir, serta memasukkannya surga tanpa hisab. Sagir juga menambahkan bagi orang yang selalu *husnudzon*, hidupnya akan tentram, damai, dan dicintai orang banyak.

¹¹ Fauziah Uswatun Hasanah, "Hubungan Antara *Husnudzon* Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19" *Skripsi*, UII, 2021, hal.20

Menurut Rohman, beberapa hikmah yang dapat dipetik dari perilaku *husnudzon* antara lain:

- 1) Membuat manusia sadar bahwa segala sesuatu di bumi berjalan sesuai aturan dan kehendak Allah.
- 2) Mendorong manusia untuk berbuat kebaikan agar memiliki kehidupan yang baik di dunia maupun akhirat.
Ingatlah untuk mengikuti hukum sebab akibat yang telah ditetapkan Allah. Mendorong manusia untuk mempererat diri kepada Allah yang mempunyai kekuasaan dan kehendak mutlak serta memiliki kebijaksanaan, keadilan, dan kasih terhadap makhluk-Nya.
- 3) Menegakkan sikap tawakal pada diri manusia karena mengetahui bahwa manusia hanya dapat berusaha dan berdoa, sedangkan hasilnya diserahkan kepada Allah sebagai zat yang menciptakan dan mengatur kehidupan manusia.
- 4) Mendatangkan ketenangan jiwa dan kedamaian hidup sebab percaya bahwa apapun yang terjadi adalah kehendak Allah.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan melatih diri menjadi *husnudzon* maka banyak manfaat yang bisa ditemukan baik di dunia maupun di akhirat. Diantaranya merasa tenang dan damai selama hidup di dunia, dicintai banyak orang, selalu dipenuhi kebahagiaan, diringankan

kuburnya, dinaikkan derajatnya, dan lain sebagainya.

2. Penerimaan Diri

Menurut Chaplin sikap yang pada dasarnya puas dengan diri sendiri terhadap kualitas diri serta bakat yang dimiliki diri sendiri, dan juga menyadari adanya keterbatasan diri inilah yang disebut dengan sikap penerimaan diri. Lazarus lebih tepat mendefinisikan penyesuaian diri sebagai upaya individu untuk memenuhi tuntutan lingkungan fisik dan social, jika individu tidak mampu memuaskannya, hal ini akan menimbulkan rasa gelisah dan menyebabkan gangguan keseimbangan, sebaliknya jika individu berhasil menyesuaikan diri sesuai dengan tuntutan lingkungan psikologis hal ini akan menimbulkan perasaan puas, superior dan percaya diri. Lebih singkatnya dijelaskan menurut Sheerer penerimaan diri adalah individu yang percaya diri dengan kemampuannya, mengakui bahwa dirinya setara dengan orang lain, berani menerima resiko akibat perbuatannya, mampu menerima baik pujian maupun hinaan, tidak merasa dirinya berbeda, tidak malu dengan kondisinya.

Santrock menegaskan mengenai penerimaan diri menurutnya adalah kesadaran menerima diri sendiri dengan segala apa yang ada pada dirinya. Penerimaan ini tidak berarti bahwa individu hanya menerima keadaanya tanpa berusaha untuk berkembang lebih baik. Individu yang berhasil menerima diri berarti telah berhasil juga mengenali siapa sebenarnya dirinya dan bagaimana dirinya, serta individu akan memiliki

motivasi untuk berkembang menuju kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya.¹²

a. Aspek-Aspek Penerimaan diri

Sheerer menegaskan individu yang mempunyai sikap penerimaan diri yang baik, maka akan memiliki delapan aspek berikut :

- 1) Percaya diri pada kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya, individu tersebut memiliki keyakinan akan keberhasilan yang telah dihadapinya dengan masalah-masalah yang muncul di hidupnya.
- 2) Mengakui bahwa dirinya layak serta setara seperti orang lain, individu merasa berharga dan memiliki manfaat seperti orang lain, individu juga menyadari tentang setiap orang memiliki kelemahan serta kelebihanya masing-masing.
- 3) Bertanggung jawab atas perilaku yang ditimbulkannya, saat masalah muncul dari akibat perilakunya, maka individu memiliki keberanian mengambil resiko.
- 4) Mampu menerima pujian ataupun kritik secara objektif, dengan ini berarti individu bersedia menerima pujian maupun kritikan dengan tujuan menambah peningkatan mutu dirinya.
- 5) Sadar akan kekurangan dirinya, sehingga individu tidak lagi menuntut dirinya sendiri.
- 6) Tidak memandang dirinya berberda atau abnormal, individu tidak merasa teralihkan,

¹² Rhenaldi Ardhian Putra, Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Difabel, *Naskah Publikasi UMS*, hal.4-5

sehingga mereka masih bisa beradaptasi dengan baik.

- 7) Tidak segan dengan keadaan dirinya, individu mengakui kelemahan dan keunggulan dirinya sendiri.¹³

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri

Berdasarkan pendapat Hurlock penerimaan diri bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut :

- 1) Memiliki pemahaman tentang diri sendiri.
Individu sanggup menguasai diri mereka sendiri bukan sekedar pada kcakapan intelektual mereka tetapi juga untuk melihat fakta tentang dirinya. Ketika individu mempunyai pemahaman yang bagus tentang dirinya, maka makin besar pula kemungkinan dia untuk menerima dirinya sendiri.
- 2) Memiliki harapan yang realistis
Harapan yang realistis pastinya akan menimbulkan perasaan puas pada individu yang terus menerima dirinya. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa untuk memenuhi harapan mereka, individu perlu untuk mengetahui kelebihan-kelebihan serta kekurangan mereka.
- 3) Tidak ada penghalang dari lingkungan
Saat individu sudah mempunyai harapan yang realistis, tetapi terdapat penghalang

¹³ Nadilah Anwar, "Husnudzon dan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan HIV/AIDS", *Skripsi*, UII, hal.15

dari lingkungan, maka hal itu bisa mencegah individu mencapai dan mewujudkan potensinya. Oleh karena itu, untuk dapat mewujudkan potensinya, hambatan-hambatan yang perlu dihilangkan.

4) Sikap publik yang menyenangkan.

Individu yang diperlakukan baik oleh masyarakat, cenderung makin gampang menerima dirinya sendiri. Sikap masyarakat yang kurang menyenangkan tentunya bisa menghalangi individu untuk meraih tujuan hidupnya.

5) Tidak ada gangguan emosional yang serius

Individu yang mempunyai emosional yang besar tentunya akan mengundang masalah psikologis yang bisa mengusik kehidupannya sehari-hari. Hal itu dapat menyebabkab lebih sulit bagi individu dalam menerima diri mereka sendiri.

6) Efek kesuksesan

Untuk mencapai penerimaan diri, kesuksesan individu yang telah didapatkan bisa berpengaruh pada penerimaan diri, oleh karena itu kegagalan akan berdampak pada penolakan diri pada individu. Oleh sebabitu, kesuksesan menjadi patut dimiliki agar individu dapat menuju keberhasilan yang lebih baik.

7) Identifikasi terhadap orang yang mampu beradaptasi

Individu yang bisa mengerti orang lain yang mampu beradaptasi secara baik akan melakukan penilaian diri. Sewaktu individu

menilai diri mereka sendiri, itu menunjang mereka bisa menerima diri sendiri.

8) Pandangan diri yang luas

Untuk menumbuhkan penerimaan diri, individu harus mempunyai pemikiran yang luas tentang dirinya sendiri. Individu yang bisa memandangi dirinya lewat sudut pandang yang berbeda akan lebih gampang mengerti dirinya, utamanya pada kelebihan dan fokus hidupnya. Sebaliknya, cara pandang yang minim akan menjadikan individu berpikiran buruk atau negatif.

9) Pola asuh yang baik di masa kecil

Pola asuh pada masa anak-anak menetapkan harga diri individu, karena pada masa anak-anak individu melalui fase pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, kognitif, dan sosio-emosional. Model asuh yang baik bisa menolong individu menghargai dan memperoleh semua aspek dirinya.

10) Konsep diri yang stabil

Memiliki citra diri yang bagus akan mewujudkan penerimaan diri yang bagus juga. Begitu juga jika citra diri yang jelek secara tidak langsung mengarah pada penolakan diri sendiri. Karena, individu yang mempunyai konsep diri yang seimbang sanggup mengerti jati diri dirinya.

Berdasarkan penjelasan ringkas diatas, dapat disimpulkan, yaitu

penerimaan diri bisa dipengaruhi oleh pemahaman diri, harapan yang realistis, tidak adanya hambatan di lingkungan, sikap menyenangkan anggota masyarakat, dan tidak adanya gangguan emosional yang serius. Penerimaan diri yang positif sangat dipengaruhi oleh perasaan puas terhadap kelebihan yang dimiliki, sedangkan penerimaan diri yang negatif terjadi ketika seseorang memikirkan kelemahan yang ada pada dirinya tanpa memikirkan manfaat yang ada padanya. Penerimaan diri berperan penting dalam mewujudkan dan membimbing semua perilaku, sehingga sebisa mungkin individu memiliki penerimaan diri yang positif.¹⁴

c. Dampak-dampak penerimaan diri

Menurut Hurlock dampak-dampak dari penerimaan diri itu dibagi menjadi 2 dampak, yaitu:

1) Dalam penyesuaian diri

Seorang individu yang mempunyai sikap penerimaan diri akan mampu mengetahui apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan dalam dirinya. Individu tersebut biasanya memiliki rasa kepercayaan dan keyakinan diri (*self confident*), selain itu individu tersebut juga memiliki nilai harga

¹⁴ Rhenaldi Ardhian Putra, Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Difabel, *Naskah Publikasi UMS*, hal.5

diri(*self esteem*). Individu yang memiliki sikap penerimaan diri akan lebih bisa menerima saran dan masukan dari orang lain, karena mereka tau bahwa itu bisa membuat dirinya lebih berkembang. Individu akan lebih bisa menggunakan potensi dirinya secara efektif, apabila individu tersebut memiliki penerimaan diri yang disertai dengan rasa aman dalam proses pengembangan dirinya. Sehingga individu juga akan lebih bisa menilai dirinya secara realistic, dan hal ini akan membuat individu terbiasa bersikap jujur, tidak ada yang ditutup-tutupi atau berpura-pura. Individu akan lebih merasa puas menjadi dirinya sendiri tanpa merasa ingin menjadi orang lain untuk bisa menjadi baik.

2) Dalam penyesuaian social

Penerimaan diri biasanya lebih sering diberangi dengan penerimaan terhadap orang lain juga. Individu yang bisa menerima dirinya dengan baik tentunya juga akan lebih mudah menerima orang lain, seperti mudah menunjukkan rasa perhatian, empati, kepedulian, dan simpati terhadap orang lain. Untuk itu individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan menjadi lebih mudah dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan social yang baru, karena individu mampu menerima berbagai jenis karakter orang lain, dibandingkan dengan individu yang memiliki penerimaan

diri yang rendah atau individu yang merasa rendah diri.

Penerimaan diri memiliki peran penting dalam pembentukan konsep diri. Dengan itu penerimaan diri berhubungan erat dengan konsep diri. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan memiliki konsep diri yang baik pula. Sehingga individu yang memiliki konsep diri yang baik akan berpedoman pada gambaran diri yang ideal, dan hal ini menjadikan individu bisa menerima diri dengan kesesuaian kenyataan atau realitas yang ada pada dirinya.¹⁵

3. Masa pubertas

Masa pubertas menurut wong merupakan masa menuju suatu pertumbuhan dan kematangan yang akan terjadi pada sel-sel dan organ-organ reproduksi yang akan mulai berfungsi dan mulai muncul karakteristik sekundernya.¹⁶ Masa pubertas merupakan masa perpindahan atau transisi dari masa anak-anak menuju masa remaja. Biasanya masa pubertas juga sering disebut sebagai masa tumpeng tindih, karena pada masa ini beberapa ciri biologis anak-anak masih dimilikinya, sementara ciri biologis remaja juga mulai dimilikinya. Jadi,

¹⁵ Farah Wahyuni, "Pelaksanaan Bimbingan Agama Dalam Penerimaan Diri Remaja Tunanetra Di Yayasan Raudlatul Makfufin(Taman Tunanetra) Serpong Tangerang Selatan, *Skripsi*, (UIN Syarif Hidayatulloh), hal.56

¹⁶ Fitriani Yusuf, "Perbedaan Penerimaan Diri Tentang Pubertas Antara Remaja Pria Dan Wanita", *skripsi*, Politeknik Kesehatan Kendari, 2020, hal.19

masa pubertas itu merupakan tahap akhir dari masa anak-anak, dan tahap awal menuju masa remaja.¹⁷

Menurut Zulkifli, masa pubertas adalah masa mulai bangkitnya kepribadian individu ketika fokus dan minatnya lebih diutamakan pada perkembangan dirinya sendiri, perkembangan diri itulah yang menjadi pusat dan fokus pada pemikirannya. Usia berlangsungnya masa pubertas yaitu biasanya pada usia 13-20 tahun, usia ini mulai masuk fase matangnya implus yang semula tenang mulai menjadi menonjol sehingga tampak dinamis. Saat mulai memasuki masa pubertas ini pertumbuhan fisik baik laki-laki maupun wanita akan bertumbuh sangat cepat.¹⁸

a. Tahap-tahap terjadinya pubertas

Menurut Al-Mighwar pada saat terjadinya pubertas itu melalui 3 tahapan, yaitu:

1) Tahap prapubertas

Tahap ini merupakan tahapan pematangan, yaitu tahap satu atau dua tahap akhir masa anak-anak. Tahap ini disebut sebagai tahap “prapuber” dengan sebutan individu yang sudah tidak lagi

¹⁷ Endang Mei Yunalia, “Hubungan antara Konsep Diri dengan Penerimaan Perubahan Fisik Remaja Putri pada Masa Pubertas”, *jurnal NSJ*, (Volume 1 Nomor 1 Oktober 2017), hal.34

¹⁸ Prima Dewi Kusumawati, dkk, “Edukasi Masa Pubertas pada Remaja”, *Journal of Community Engagement in Health*, (Vol. 1 No. 1 March 2018),hal.2

menjadi anak-anak dan belum juga menjadi seorang remaja. Dalam tahap ini sudah muncul ciri-ciri seks sekunder, namun belum berlakunya keberfungsian secara sempurna pada organ-organ reproduksinya tersebut.

2) Tahap Puber

Tahap ini merupakan terjadinya pada garis antara masa kanak - kanak dan masa remaja. Tahap ini disebut juga tahap matang. Kriteria pada tahap ini yaitu kematangan seksual mulai ada tanda-tanda kemunculan. Pada anak perempuan ditandai dengan mulainya haid pertama, dan pada anak laki - laki ditandai dengan terjadinya mimpi basah pertama kali. Dan ditandai pula mulai berfungsi dan mulai aktifnya ciri - ciri seks sekunder dan sel - sel diproduksi dalam organ - organ seks.

3) Tahap Pascapuber

Masuk tahap ini organ-organ seks sudah berfungsi secara matang, dan juga ciri-ciri seks sekunder sudah berkembang dengan baik. Pada tahap ini merupakan sudah mulainya tahun pertama dan kedua masa remaja.¹⁹

¹⁹ Fitriani Yusuf, "Perbedaan Penerimaan Diri Tentang Pubertas Antara Remaja Pria Dan Wanita", *skripsi*, Politeknik Kesehatan Kendari, 2020, hal.21

b. Kriteria masa pubertas

Biasanya kriteria yang sering digunakan untuk mengetahui sudah masuk masa pubertas yaitu, jika pada wanita, maka ia sudah mengalami haid. Dan pada laki-laki, maka ia sudah pernah mengalami mimpi basah.

Terjadinya haid sebenarnya lebih tepat dikatakan sebagai titik tengah pada masa pubertas. Tetapi terjadinya haid pada anak perempuan sering disebut sebagai sudah masuknya masa puber dan sudah masuk masa kematangan seksual. Faktanya terjadinya haid pada anak perempuan merupakan tanda mulai berkembangnya organ seksual dan ciri seks sekunder, tetapi belum ada yang mengalami kematangan. Untuk itu terjadinya haid bukan menjadi perubahan fisik pertama dan terakhir yang terjadi pada anak perempuan ketika masuk masa puber.

Sedangkan pada anak laki-laki, terjadinya mimpi basah sering digunakan sebagai patokan bahwa ia sudah masuk masa puber, karena terjadinya mimpi basah adalah suatu cara normal bagi organ reproduksi anak laki-laki dalam melepaskan diri dari jumlah bibit yang sudah berlebihan. Menurut analisis Kimia, untuk mengetahui kematangan yang

efektif pada anak laki-laki yaitu dengan menguji air seni pertama pada pagi hari.²⁰

c. Sebab- sebab terjadinya masa pubertas

Menurut riset Endokrinologi, pada ilmu medis telah berhasil menemukan penyebab terjadinya masa puber, yaitu menurutnya karena adanya perubahan fisik. Meskipun ilmu medis tidak bisa menjelaskan dengan pasti usia memasuki puber dan berapa waktu yang diperlukan dalam menuntaskan perubahan-perubahan itu, meskipun begitu menurut ilmu medis penyebab terjadinya masa puber ada beberapa kondisi yang muncul, diantaranya yaitu:

1) Peran kelenjar pituitary

Dalam kelenjar pituitary ini terdapat 2 hormon yang dikeluarkan, yaitu hormone gonadotrofik yang bertugas untuk mempengaruhi dalam penentuan besarnya individu, sedangkan yang kedua yaitu hormone yang merangsang pertumbuhan dan perkembangan gonad dalam meningkatkan kegiatan.

2) Pernalan gonad

²⁰ Muchammad Reza Abady, "Pendidikan Agama Islam(PAI) Dalam Pembinaan Perilaku Adaptif Anak Berkebutuhan Khusus Pada Masa Pubertas, *Thesis*, UIN Sunan Ampel SBY, 2018, hal. 70

Perkembangan dan pertumbuhan gonad yaitu, organ-organ seks(ciri-ciri sekunder dari seks) akan bertambah besar, dan fungsinya mengalami matang. Serta mulai berkembangnya ciri-ciri seks sekunder.

3) Interaksi kelenjar pituary dan kelenjar gonad

Hormone yang sudah dikeluarkan oleh kelenjar gonad, adalah hormone yang telah dirangsang oleh hormone gonadotrofik yang dikeluarkan oleh kelenjar pituary. Selanjutnya akan terjadi pereaksian dan hasilnya akan berangsur-angsur mengalami penurunan jumlah hormone pertumbuhan yang dikeluarkan, sehingga hal ini akan menjadikan terhentinya proses pertumbuhan.²¹

d. Usia pada masa puber

Pada anak perempuan biasanya usia masuk dan mengalami tanda-tanda puber yaitu rentan usia 8,5-11,5 tahun, dengan maksimal terjadinya masa puber pada usia 12,5 tahun. Dan tingkat pertumbuhan mengalami penurunan, sehingga usia puber berangsur-angsur berhenti pada usia 17 dan 18 tahun. Sedangkan pada anak

²¹ Muchammad Reza Abady, "Pendidikan Agama Islam(PAI) Dalam Pembinaan Perilaku Adaptif Anak Berkebutuhan Khusus Pada Masa Pubertas, *Thesis*, UIN Sunan Ampel SBY, 2018, hal. 72

laki-laki, mereka memasuki masa puber dari rentan usia 10,5-14,5 tahun. Dan selanjutnya diikuti penurunan usia pertumbuhan secara berangsur dari usia 20-21 tahun.

Dari kedua usia memasuki masa pubertas tersebut, dapat diketahui bahwa perempuan lebih cepat memasuki masa puber dengan selisih 2-3 tahun daripada anak laki-laki. Dengan itu, dalam kehidupan sehari-hari dengan usia yang sama antara laki-laki dan perempuan, maka perempuanlah yang akan lebih memiliki sikap dewasa ketimbang laki-laki.

Pertumbuhan dan perkembangan fisik terjadi lebih cepat pada saat memasuki usia puber, dan tentunya selain itu akan dipengaruhi juga oleh faktor keturunan yang hal itu akan mempengaruhi kelenjar-kelenjar endokrin, dan adanya faktor tambahan dari lingkungan. Faktor lingkungan yang menjadi pengaruh pada pertumbuhan yaitu gizi, dengan gizi yang baik dan seimbang, maka pertumbuhan dan perkembangan fisik akan lebih cepat dan pesat.²²

e. Permasalahan pada masa puber

Permasalahan ini akan bertentangan dengan masalah dengan tahapan yang dahulu.

²² Titiek Idayanti, dkk. "Pendidikan Kesehatan Tentang Pubertas Pada Remaja Putra di SDIT Permata Mulia Dusun Genengan Desa Banjaragung Kecamatan Puri Mojokerto", *Journal of Community Engagement in Health*, (Vol. 5 No 1. Maret 2022), hal.15

Pada masa ini bahaya psikologis lebih banyak dan lebih luas daripada masalah fisiknya, meskipun masih dalam tingkatan yang berbeda. Bahaya-bahaya tersebut, yaitu:

1) Bahaya fisik

Penyebabnya yaitu, terdapat kesalahan pada fungsi hormone endoktrin pada fungsinya untuk mengendalikan pertumbuhan yang pesat dan perubahan seksual pada masa ini. Sehingga, perkembangan fisik individu tidak bisa dikontrol lagi.

2) Bahaya psikologis

Bahaya psikologis ini disebabkan oleh konsep diri yang kurang baik, mengalami pretasi rendah, penerimaan tubuh yang berubah, kurangnya memiliki persiapan untuk menghadapi perubahan masa puber, menerima pesan seks yang didukung secara sosial, penyimpangan dalam proses pematangan seksual.

3) Bahaya sikap dan perilaku

Biasanya pada masa puber ini, individu akan mengalami perubahan fisik yang tidak bisa terkontrol, dengan adanya perubahan tersebut jika individu belum bisa beradaptasi dengan perubahan tersebut, maka akan menimbulkan masalah yang

menyimpang. Biasanya hal ini terjadi pada anak perempuan, karena proses kematangannya lebih cepat terjadi pada perempuan ketimbang pada laki-laki.

Dengan adanya bahaya masalah sikap dan perilaku yang terjadi pada masa pubertas tersebut, maka akan terdapat kemungkinan terjadinya perilaku menyimpang yang akan ditimbulkan, diantaranya yaitu:

- a) Ingin menyendiri
- b) Bosan
- c) Inkoordinasi
- d) Antagonisme social
- e) Hilangnya kepercayaan diri, dan
- f) Terlalu sederhana.²³

Perubahan fisik dan perilaku pada masa pubertas memang akan mempengaruhi sikap dan perilaku individu. Dan jika, individu mampu mengungkapkan masalahnya kepada orang lain, sekedar untuk berbagi agar mendapatkan solusi dari permasalahannya, maka individu tersebut akan lebih mudah untuk menyelesaikan masalahnya, dan lebih mudah dalam memperoleh pandangan baru yang lebih baik untuk dirinya sendiri.

²³ Elizabeth B. Hurlock. *"Psikologi Perkembangan"* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2002), hal. 192.

B. Terapi *Husnudzon* mengatasi penerimaan diri yang buruk

Penerimaan diri yang buruk akan menjadi penghambat dalam mencapai tujuan atau harapan seseorang, karena akan menimbulkan keterpurukan pada individu yang tidak dapat menerima keadaan yang tidak sesuai pada dirinya. Religiusitas merupakan salah satu dari banyak faktor yang dapat meningkatkan penerimaan diri. Bentuk keberagaman religiusitas dalam dimensi ibadah termasuk *husnudzon*, karena *husnudzon* bukan sekedar peristiwa kognitif tetapi wujud ibadah yang tidak terlihat dengan mata telanjang. *Husnudzon* memiliki arti, yaitu sikap individu yang berfikiran baik kepada segala peristiwa atau kejadian yang terjadi dalam kehidupan individu.

Husnudzon adalah prasangka baik seseorang kepada apapun yang terjadi dalam hidup, baik prasangka kepada sesama manusia maupun terhadap Allah SWT. Penyintas penerimaan diri yang buruk, yang mempunyai sifat *husnudzon* bisa menghadapi semua masalah hidup dengan sifat dan pikiran yang positif dan bisa mengembangkan sifat ketangguhan diri, sehingga individu tidak mudah menyerah dalam menghadapi suatu masalah dan selalu berusaha mencari jalan keluar dan sebuah solusi, individu yang memiliki sifat *husnudzon* juga dapat dengan gampang keluar dari keterpurukan yang dialaminya dengan pemikiran positifnya yang menguasai cara pandang individu mengenai suatu masalah.

Rusydi berpendapat bahwa berprasangka baik terhadap Allah SWT dan percaya kepada Allah akan

memperoleh yang paling bagus dari Allah, dan akan menjadikan individu memiliki harapan dan kemantapan untuk bisa mengatasi masalah mereka dan mandirkan sifat tawakkal dimana individu memiliki kepasrahan yang dibarengi dengan upaya sepenuhnya untuk bangkit dan memecahkan masalahnya.²⁴

Sebagaimana hadits yang diriwayatkan oleh al-Baihaqy artinya: *“Wahai manusia, berprasangka baiklah kepada Tuhan semesta alam, karena sesungguhnya Tuhan bersama prasangka hambanya”*

Rusydi juga berpendapat bahwa prasangka individu, keyakinan dan pola pikir individu sangat mempengaruhi realitas kehidupan individu, seperti hadits qudsy yang artinya:

“Sesungguhnya Allah Ta’ala berkata: aku mengikuti prasangka hamba-Ku, apabila prasangkanya baik maka kondisinya akan menjadi baik, apabila prasangkanya buruk, maka kondisinya akan menjadi buruk”.

Hal tersebut memperlihatkan bahwa keyakinan kepada Allah atas semua kesusahan yang muncul pada individu bisa menumbuhkan kekuatan kepada individu untuk tidak berhenti berjuang dan terus mencari pemecahan dari segala kesulitan sehingga individu dapat mengatasinya dan menemukan jalan keluar dari permasalahannya.

²⁴ Nadilah Anwar, “Husnudzon dan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan HIV/AIDS”, *Skripsi*, UII, hal.23-24

Dalam penjabaran tersebut dapat dilihat bahwa individu yang memiliki prasangka baik tentang segala sesuatu akan mempunyai kehidupan yang tenang, individu tersebut percaya bahwa Allah selalu memberikan kebaikan atas segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya sehingga terhindar dari rasa rendah diri. Untuk itu terapi *Husnudzon* memberikan pengaruh positif bagi individu yang memiliki penerimaan diri yang buruk, karena dengan *berhusnudzon* kepada Allah dan dirinya sendiri maupun orang lain, dapat memberikan penguatan kepada individu untuk bangkit dari kondisi dirinya, menemukan hal-hal positif, dan menjadi dirinya sendiri, sehingga ia mampu bangkit dan tetap tegar menghadapi permasalahan yang dialami. Dia juga akan mendapat manfaat dari dukungan sosial, serta motivasi dari orang lain, ketika ia *berhusnudzon* dengan orang lain.

C. Penelitian terdahulu yang relevan

1. Nama : Nadhilah Anwar

Judul : *HUSNUDZON* DAN PENERIMAAN DIRI PADA ORANG DENGAN HIV/AIDS Tahun 2020

Prodi/Fakultas: Psikologi/ Fakultas Ilmu Sosial Budaya

Universitas : Universitas Islam Indonesia

Isi penelitian :

Penelitian ini ditujukan untuk memenuhi sebagian dari syarat guna memperoleh derajat sarjana S1 Psikologi, penelitian ini dilakukan pada tahun lalu. Penelitian ini berisi tentang gambaran peran *Husnudzon* dalam menangani penerimaan diri

individu yang terkena HIV/AIDS, penelitian ini dilakukan kepada responden dengan usia 15-49 tahun yang berada di Samarinda.

Penelitian ini dengan penelitian yang saya lakukan sama-sama meneliti tentang masalah penerimaan diri dengan terapi *husnudzon*, tetapi pada penelitian ini tertuju kepada penerimaan diri orang yang terkena HIV/AIDS. Hasil dari penelitian ini menghasilkan hubungan positif hubungan antara penerimaan diri pada orang yang terkena HIV/AIDS dengan *Husnudzon*. Yaitu Semakin tinggi *husnudzon* maka semakin tinggi penerimaan diri pada ODHA, sebaliknya semakin rendah *husnudzon* maka semakin rendah pula penerimaan diri pada ODHA.

2. Nama : Denan Alifia Fairuzzahra, Diandra Aryandari, dan, Masyita Purwadi

Judul : HUBUNGAN ANTARA *HUSNUDZON*
DAN KECEMASAN PADA
MAHASISWA Tahun 2018

Prodi/Fakultas: Program Studi Psikologi/ Fakultas
Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas: Universitas Islam Indonesia

Isi penelitian:

Penelitian kedua yaitu bertujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *Husnudzon* dan kecemasan terhadap mahasiswa FPSB Universitas Islam Indonesia. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian

yang saya lakukan yaitu tentang *husnudzon*, tetapi pada penelitian ini lebih fokus kepada masalah kecemasan mahasiswa. Dan penelitian ini menghasilkan korelasi yang negative antara kecemasan dengan *husnudzon*. Yaitu tidak terdapat hubungan antara penggunaan *husnudzon* kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan.

3. Nama : Siti Ainur Rochmah
Judul :PENGARUH BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI HUSNUDZON TERHADAP PENINGKATAN SELF ESTEEM PADA SISWA SMP AL-MANSHUR CANDI SIDOARJO Tahun 2019
Prodi/Fakultas: Bimbingan Konseling Islam/Dakwah dan Komunikasi
Universitas: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Isi penelitian:

Isi dari penelitian ini adalah menjelaskan tentang pengaruh Husnudzon dengan peningkatan *Self Esteem* siswa pada SMP AlMashur. Penelitian ini dibuat untuk menyelesaikan tugas akhirnya yaitu skripsi. Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama menggunakan Terapi Husnudzon sebagai bentuk terapinya. Dan letak perbedaannya yaitu pada penelitian ini berfokus pada masalah *Self Esteem* sedangkan dalam penelitian saya

berfokus pada masalah penerimaan diri yang buruk atau juga bisa disebut *Self Acceptance*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tingkat pengaruh terapi husnudzon dalam menumbuhkan *self esteem* siswa SMP Al Manshur ditemukan pada hasil sebelum dan sesudah dilakukan treatment yaitu pada nilai *posttest* yang lebih rendah dibandingkan nilai *pre test*. Berdasarkan hal ini, maka dapat dikatakan bahwa ada peningkatan *self esteem* pada siswa SMP Al Manshur.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, keyakinan, persepsi, pemikiran orang secara individu maupun kelompok. Sugiyono mendefinisikan metode deskriptif adalah sebagai metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian, tetapi tidak digunakan untuk menarik kesimpulan yang lebih luas.²⁵ Dan dalam jenis penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian berupa studi kasus dan bersifat deskriptif yaitu suatu penelitian yang berfokus pada suatu kasus tertentu, dan menggambarkan suatu kasus yang akan diteliti dengan menjelaskan secara jelas hasilnya dari kasus tersebut.

B. Subyek dan Lokasi Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Kedunggebang, Kecamatan Tegaldlimo, Kota Banyuwangi. Lebih tepatnya pada Dusun Kedungsumur, yang dimana Dusun ini juga masih sama dengan asal tempat lahir peneliti. Penelitian ini dilakukan langsung di rumah konseli, dan dari lingkungan sekitar rumah konseli.

²⁵ Sugiyono, "*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*", (Bandung: Alfabeta.2015). Hal. 29.

2. Subyek penelitian

Subyek pada penelitian ini merupakan remaja yang baru masuk SMP, di salah satu sekolah favorit di Banyuwangi. Konseli mulai mengalami perubahan fisik dengan bertambahnya berat badan yang kurang terkontrol dan tumbuhnya jerawat itu sejak ia lulus dari kelas 6 SD, namun pada saat itu masih tidak begitu banyak jerawat yang muncul, dan ia masih bisa menerimanya. Namun, ketika ia mulai masuk kelas 1 SMP berat badannya semakin bertambah dan jerawatnya juga makin ikut bertambah. Hal ini disebabkan karena pada saat itu masih gencar-gencarnya pandemic, sehingga konseli banyak melakukan kegiatan dirumah saja, akhirnya konseli tidak bisa mengontrol pola makannya.

Pada awal semester konseli masih merasa baik-baik saja, karena pada saat itu sekolahnya masih mengikuti pembelajaran *online* dikarenakan masih mengikuti kebijakan pemerintah untuk melakukan pemberjaran dirumah selama keadaan *pandemic Covid-19* belum mulai membaik. Dan saat memasuki semester genap kebijakan pemerintah mengenai pembelajaran tatap muka secara terbatas mulai diberlakukan. Disinilah konseli mulai merasa timbulnya masalah penerimaan diri, karena ia belum siap bertemu dengan teman-temannya secara langsung dengan kondisinya yang masih seperti itu. Akhirnya konseli sekarang banyak membatasi kegiatan-kegiatan yang disenanginya, yang sekiranya itu banyak diikuti oleh teman-temannya. Dengan keterbatasan geraknya kini, ia menjadi

menyalahkan dirinya sendiri, tidak bisa menerima keadaan dirinya, sampai menyalahkan orang lain termasuk orang tuanya.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis data

Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian kualitatif secara deskriptif. Alasan menggunakan metode kualitatif karena, penelitian ini lebih menitikberatkan pada pencarian makna dan pemahaman. Memahami tindakan dan perilaku alami yang terjadi pada konseli, sehingga hasil penelitian juga di peroleh secara asli dan tidak dibuat-buat. Berikut merupakan data dan jenis data yang digunakan dalam penelitian ini:

a) Data Primer

Data primer merupakan sumber data utama yang diperoleh dari pihak utama, yaitu konseli secara langsung. Sumber data utama dalam penelitian ini berupa kata-kata dan tindakan yang dirasakan oleh konseli. Sumber data utama ini hal penting yang perlu dicatat dan diamati oleh peneliti.

b) Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari pihak lain, seperti dokumen pendukung, dari informan lain yang terkait. Data sekunder ini berupa hasil pengamatan yang dilihat oleh para informan pendukung. Data tersebut juga perlu untuk dijadikan pelengkap informasi selain dari perolehan data utama.

2. Sumber data

a) Data Primer

Data primer yaitu data yang bersumber dari konseli langsung, konseli ini bernama Lala(nama samaran), baru masuk SMP, berjenis kelamin perempuan, berusia 14 tahun, dan berdomisili di Banyuwangi. Desa Kedunggebang, Dusun Kedungsumur. Dan data ini juga diperoleh dari Ayah konseli yang bernama Parman(samaran), kakaknya Mirna(samaran), serta teman dekatnya bernama Maya(samaran).

b. Data Sekunder

Data sekunder ini diperoleh dari hasil literasi sebagai pelengkap dari hasil data primer yang diperoleh, data sekunder ini berupa hasil dari pencarian sumber bacaan baik dari media *online* maupun *offline*, ada juga dari hasil wawancara serta observasi dari pihak lain.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Proses diperolehnya data-data dari penelitian ini pastinya melalui beberapa tahapan sehingga diperoleh hasil yang layak, berikut tahap-tahapan yang dilakukan:

1. Tahap pra lapangan

Pada tahap ini peneliti menyiapkan beberapa perlengkapan atau instrument, dokumen pendukung yang akan dibawa saat terjun lapangan. Peneliti juga menyiapkan pertanyaan-pertanyaan yang akan digunakan saat wawancara, tentunya peneliti pada tahap ini juga melakukan survey lokasi lapangan, memilih informan pendukung, menyiapkan mental bagi diri peneliti sendiri, dan paling penting peneliti pada tahap ini menyusun rancangan penelitian.

2. Tahap lapangan

Peneliti pada tahap ini sebelum turun langsung lapangan peneliti harus menyiapkan penampilan, dan etika, karena pada tahap ini peneliti akan bertemu dengan para informan, tentunya dengan penampilan dan etika yang baik maka akan lebih mudah dalam membangun hubungan, sehingga proses penelitian akan lebih mudah.

Selain itu, pada tahap ini peneliti akan berfokus pada pada pencarian sumber data bersama konseli serta informan pendukung yang terpercaya. Peneliti akan menggali data mengenai masalah konseli secara lengkap sesuai dengan fakta yang peneliti dapat dari hasil terjun lapangan ini.

3. Analisis data

Tahap ini merupakan tahap pengumpulan seluruh data yang didapatkan dari lapangan baik dari hasil wawancara, catatan-catatan pribadi, dokumen lain, dan foto untuk selanjutnya akan dilakukan penyusunan, pemeriksaan keabsahan data. Selanjutnya hasil datanya akan ditafsirkan, dan diuraikan sesuai dengan fakta dan tidak dibuat-buat. Proses analisis data ini wajib dilakukan sebelum peneliti menulis laporan penelitian.

E. Teknik Pengumpulan data

1. Observasi

Nawawi dan Martini berpendapat bahwa observasi merupakan pengamatan dan hasil pencatatan dari gejala-gejala dan unsur-unsur yang terlihat secara jelas pada masalah dalam penelitian ini yang ditulis secara sistematis²⁶. Observasi yaitu

²⁶ Suci Arischa, "Analisis Beban Kerja Bidang Pengelolaan Sampah Dinas Lingkungan Hidup dan Kebersihan Kota Pekanbaru", *JOM FISIP Vol. 6: Edisi 1 Januari – Juni 2019*, hal.7

suatu pelaksanaan atau objek dengan tujuan merasakan dan kemudian memahami keilmuan tentang suatu fenomena atas dasar pengetahuan dan ide-ide yang sudah dimiliki, untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan untuk penelitian lebih lanjut.

Pada penelitian ini peneliti melakukan observasi dengan mengamati gejala-gejala yang dialami oleh konseli, baik gejala yang muncul dari fisik maupun gejala psikisnya. Peneliti juga melakukan pencatatan sebagai dokumen yang nantinya akan digunakan dalam proses selanjutnya.

2. Wawancara

Menurut Sugiyono wawancara merupakan Teknik pengumpulan data yang digunakan ketika peneliti akan melakukan penelitian sebagai penentuan masalah yang akan dipelajari, dan peneliti juga ingin mengetahui hal-hal apa saja yang terjadi pada konseli. Wawancara adalah percakapan antara dua orang atau lebih dan terjadi antara yang pewawancara dan narasumber atau informan.²⁷ Tujuan wawancara adalah untuk memperoleh informasi yang benar dari sumber yang dapat dipercaya.

Peneliti pada tahap wawancara ini melakukan wawancara secara langsung bersama konseli dan informan pendukung lain, seperti saudara, teman dekat, dan juga orang tuanya. Tentunya sebelum peneliti melakukan wawancara, peneliti sudah melakukan pengenalan serta pengakraban sehingga

²⁷ Suci Arischa, "Analisis Beban Kerja Bidang Pengelolaan Sampah Dinas Lingkungan Hidup dan Kebersihan Kota Pekanbaru", *JOM FISIP Vol. 6: Edisi 1 Januari – Juni 2019*, hal.7

para responden atau informan bersedia tanpa merasa dipaksa saat melakukan wawancara, dan tentunya hasil wawancara yang diperoleh juga sesuai dengan apa yang terjadi.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah sarana penyediaan dokumen melalui menggunakan bukti yang akurat dari catatan sumber informasi tertentu darikarangan atau tulisan, wasiat, buku, undang- undang, dan serta bukti-bukti proses saat pelaksanaan penelitian lapangan. Gottschalk berpendapat bahwa dalam artian lebih luas yaitu suatu proses pengambilan bukti yang sumbernya berdasar dari apapun atau semua baik yang berupa tulisan, suara, gambar, atau seni arkeologis lainnya.²⁸

Peneliti mengambil dokumentasi pada penelitian ini berupa gambar-gambar bukti proses pelaksanaan penelitian di lapangan secara langsung.

F. Teknik Validitas Data

Agar data penelitian kualitatif bisa dinilai sebagai penelitian yang baik, maka perlu diadakannya uji keabsahan data untuk dapat dipertanggungjawabkan. Menurut sugiono validitas data dilakukan dengan tujuan pembuktian apakah penelitian yang dilakukan adalah penelitian yang benar-benar penelitian ilmiah, sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Pengujian

²⁸ Natalina Nilamsari, "Memahami Studi Dokumen Mendalam Penelitian Kualitatif, *Wacana*, (Vol.XIII No.2, 2014), hal.178

keabsahan data penelitian kualitatif dapat dilakukan dengan²⁹:

1. Perpanjangan pengamatan.

Dengan perpanjangan pengamatan, penelitian kembali ke lapangan, melakukan observasi, mewawancari kembali sumber data yaitu informan untuk menemukan sumber data yang lebih baru, dan untuk memastikan data yang diperoleh masih sama atau mengalami perubahan.

Selain itu, dilakukannya perpanjangan pengamatan berguna untuk menambah hubungan kedekatan peneliti dengan informan, informan akan merasa lebih nyaman dan semakin terbuka kepada peneliti, sehingga data yang diperolehpun juga akan semakin banyak dan lengkap.

2. Meningkatkan kecermatan

Dengan terus meningkatkan kecermatan dan ketekunan, maka kepastian data dan urutan masalah dapat dicatat atau direkam dengan baik dan sistematis. Dalam penelitian ini peneliti dapat meningkatkan kecermatan dengan mencari relevansi-relevansi dari sumber terkait dengan masalah yang diteliti, lalu peneliti membandingkan dan mencari keterkaitan dengan hasil yang diperoleh.

3. Triangulasi

²⁹ Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*", (Bandung: Elfabeta, 2007). Hal.270

William Wiersma(1986) menyatakan bahwa triangulasi dalam penujian kredibilitas didefinisikan sebagai verifikasi data dari berbagai sumber dan dengan waktu yang berbeda. Menurut Sugiyono triangulasi itu dapat dilakukan ke dalam tiga cara,yaitu triangulasi Teknik, triangulasi sumber, dan triangulasi waktu.³⁰ Peneliti menggunakan triangulasi sumber serta triangulasi waktu karena peneliti melakukan verifikasi kembali dengan informan dalam waktu yang berbeda untuk memastikan kebenaran data penelitian. Peneliti tidak hanya memverifikasi data kembali bersama konseli saja,tetapi juga bersama informan lain, seperti teman dekat, saudara, dan orangtua, sehingga kebenaran datanya lebih relevan.

G. Teknik Analisis Data

Proses Teknik analisis data merupakan langkah untuk pengumpulan data dari awal sampai akhir, lalu akan ditinjau dan dinilai kembali dengan tujuan agar mengetahui proses pelaksanaan konseling pada penelitian ini sudah berjalan dengan baik atau masih terdapat kendala dalam proses pelaksanaannya. Dan tujuan lainnya yaitu untuk menentukan penyajiann data dari hasil data yang telah dianalisis. Proses analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif komparatif terkait Terapi *Husnudzon* untuk mengurangi penerimaan diri yang buruk akibat perubahan fisik di masa pubertas pada seorang remaja di Banyuwangi.

³⁰ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*”, (Bandung: Elfabeta, 2007). Hal.273

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di dusun Kedungsumur. Dusun Kedungsumur terdapat di salah satu Desa Kedunggebang, yang terletak Kecamatan Tegaldlimo, Kabupaten Banyuwangi. Lebih tepatnya penelitian ini dilakukan di RT 47 dan RW 06 yang lokasinya tidak jauh dari tempat tinggal peneliti. Di Kedunggebang terdapat tiga Dusun yaitu Krajan, Kedungsumur, dan Dam Telu. Dusun Kedungsumur terletak dibagian ujung timur Desa Kedunggebang. Dan Kabupaten Banyuwangi terletak di ujung timur pulau Jawa. Kota Banyuwangi dikenal dengan sebutan “*Sunrise Of Java*” karena letaknya yang paling ujung timur pulau Jawa dan matahari juga terbit dari timur jadi Banyuwangi sekarang diberi sebutan tersebut.

Kabupaten Banyuwangi secara Geografis berbatasan dengan beberapa wilayah, diantaranya ada Kabupaten Situbondo di sebelah utara, di sebelah Selatan ada Samudera Indonesia, disebelah Barat ada Kabupaten Situbondo, dan disebelah timur ada Selat Bali. Maka tak heran jika di Banyuwangi banyak ditemui para turis-turis dari Bali, karena memang jarak Banyuwangi-Bali sangat dekat, cukup dengan menyebrang menggunakan kapal sudah bisa sampai di Bali.

Kabupaten Banyuwangi juga dikenal dengan destinasi wisatanya yang sangat beragam dari mulai pantai, hutan lindung, cagar alam, air

terjun, dan juga ada cagar budaya. Dengan adanya destinasi wisata ini penduduk sekitar bisa memanfaatkan wilayah tersebut sebagai sumber penghasilan bagi mereka. Mereka memperbaiki, merawat dan memperindah wilayah destinasi dengan izin pemerintah Banyuwangi agar wilayah tersebut tidak cepat rusak dan tetap terjaga kelestariannya.

Masyarakat Banyuwangi rata-rata bekerja sebagai Nelayan dan Petani, karena mengingat wilayah banyuwangi sebagian besar terdiri dari lautan dan hutan, meskipun begitu masih banyak masyarakat lainnya yang bekerja sebagai tambang, karena di Banyuwangi juga ada tambang emas Tumpang Pitu. Dan masih banyak masyarakat Banyuwangi yang sumber mata pencagariannya dari berbagai macam-macam pekerjaan lainnya.

Di Banyuwangi dominan masyarakatnya beragama Islam, tetapi tidak sedikit juga yang beragama Hindu, karena Banyuwangi berdekatan dengan Bali sehingga masih banyak ditemukan Pura tempat ibadah umat Hindu, apalagi di Kecamatan Tegaldlimo yang dekat dengan Alas Purwo. Dan masyarakat Banyuwangi ini dalam kesehariannya bisa ditemukan dalam penggunaan Bahasa hariannya ada 3 macam, yaitu Jawa, Madura, dan Osing. Namun kebanyakan menggunakan Bahasa Jawa. Biasanya masyarakat yang menggunakan Bahasa Osing ini yang bertempat tinggal di daerah dekat dengan Kota, apalagi di Banyuwangi ada desa Kemiren yang disana banyak masyarakatnya bersuku Osing.

Kemudian, lokasi utama dalam penelitian ini berada di dusun Kedungsumur, Desa Kedunggebang, Kecamatan Tegaldlimo, Kecamatan Tegaldlimo ini berada di ujung Tenggara Kabupaten Banyuwangi, dan di Kecamatan Tegaldlimo ada 8 batasan wilayah, diantaranya sebagai berikut³¹:

Tabel 4.1

Batasan Wilayah Kecamatan Tegaldlimo

No	Letak	Wilayah
1	Utara	Kecamatan Muncar
2	Timur Laut	Selat Bali
3	Timur	Selat Bali
4	Tenggara	Samudera Hindia
5	Selatan	Samudera Hindia
6	Barat Daya	Samudera Hindia
7	Barat	Kecamatan Purwoharjo
8	Barat Laut	Kecamatan Cluring

Kecamatan Tegaldlimo memiliki luas wilayah 80.51 km² untuk itu kecamatan Tegaldlimo ini menjadi wilayah terluas di Kabupaten Banyuwangi.

Dan batas-batas wilayah Desa Kedunggebang terdiri dari 4 batasan, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.2

Batasan Wilayah Desa Kedunggebang

No	Letak	Wilayah
----	-------	---------

³¹ Wikipedia, Tegaldlimo, Banyuwangi, diakses pada 27 Mei 2022, dari: [https://id.wikipedia.org/wiki/Tegaldlimo, Banyuwangi](https://id.wikipedia.org/wiki/Tegaldlimo,_Banyuwangi)

1	Utara	Desa Sumberberas, Kec. Muncar
2	Selatan	Desa Kedungasri, dan Desa Kedungwungu
3	Barat	Desa Wringinpitu
4	Timur	Teluk Pang-Pang

Luas Desa Kedunggebang 90,355 km² dan termasuk wilayah Desa terluas di Kecamatan Tegaldlimo. Dari luas wilayah Desa Kedunggebang tersebut terdiri dari 50% berupa lahan sawah/pertanian, wilayah pemukiman warga sebesar 40%, 5% lahan tanah wakaf, dan sisanya 5% berupa tempat ibadah, pasar, sekolah, rawa, dan lahan-lahan lainnya.³²

1. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi Konselor

Konselor disini juga berperan sebagai peneliti dalam penelitian ini. Konselor merupakan mahasiswi dari UIN Sunan Ampel Surabaya yang sekarang sedang menempuh Pendidikan S1 dengan prodi Bimbingan Konseling Islam dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Dengan adanya penelitian ini konselor dengan kemampuan yang dimilikinya dan tentunya dalam bidang konseling yang sedang ditempuh, akan membantu masalah yang dialami oleh konseli secara maksimal, tentunya penyelesaian masalah konseli ini juga diberengi dengan keikutsertaan fisik maupun potensi yang dimiliki oleh konseli itu sendiri. Konselor Bersama konseli akan melakukan proses konseling secara teliti dan bijak sesuai dengan

³² BUMDES Kedunggebang, diakses pada 27 Mei 2022, dari:

<http://kedunggebangok.blogspot.com/p/blog-page.html>

prosedur proses konseling, hal ini dilakukan agar hasil dari proses konseling berhasil dengan maksimal. Adapun berikut ini data diri konselor:

Nama : Silvi Sofiatul Qolbi

Tempat lahir : Banyuwangi

Tanggal Lahir : 15 Oktober 2000

Status : Mahasiswi/Pelajar

Agama : Islam

Alamat : Dusun Kedungsumur, RT45/RW
06, Desa Kedunggebang, Kec.
Tegaldlimo, Banyuwangi.

Riwayat Pendidikan :

TK : RA. PERWANIDA 1

SMP : MTs N 4 Banyuwangi

SMA : MAN 2 Banyuwangi

KULIAH : UIN Sunan Ampel Surabaya

Sebelum melakukan penelitian ini konselor sudah pernah menyelesaikan beberapa bidang studi yang berkaitan dengan Bimbingan dan Konseling Islam selama konselor mengikuti masa peekuliahan, diantara adalah: Psikologi Islam, Hadits BKI, Keterampilan Komunikasi Konseling, Konseling Mikro Makro, Konseling Krisis dan Trauma, Konseling Keluarga Sakinah, Konseling Profetik, Bimbingan Konseling Sosial, Media BKI, Bimbingan Konseling Islam, Konseling Spiritual, Konseling

Multikultural, ada juga mata kuliah pemfokusan seperti: Konseling Karir dan Industri, Konseling Rumah Sakit, dan Konseling Klasik dan Kontemporer.

Selain itu, konselor juga pernah melakukan Praktik Pengalaman Lapangan(PPL) secara Individu di KUA Kecamatan Tegaldlimo, dan Konselor juga pernah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata(KKN) di Banyuwangi. Pelaksanaan PPL dan juga KKN waktu itu dilakukan di lokasi terdekat tempat tinggal konselor, karena waktu itu masih terjadinya peningkatan kasus Covid-19 sehingga proses pembelajaran dan praktik lapangan dilakukan secara daring/online.

b. Deskripsi Konseli

1. Identitas Konseli

Nama : Pina(samara)
Tempat Lahir : Banyuwangi
Tanggal Lahir : 13 Maret 2008
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat :Dusun Kedungsumur,
RT 47/RW, 06, Desa
Kedunggebang,Kec.
Tegaldlimo.

2. Latar Belakang Keluarga

Konseli merupakan anak bungsu dari dua bersaudara. Ia sekarang tinggal bersama Ayah dan Ibunya saja, karena kakaknya sudah menikah dan ikut tinggal bersama suaminya. Konseli sehari-harinya hanya bercengkrama

dengan ayah dan ibunya. Konseli jarang sekali keluar rumah jika tidak ada keperluan yang mengharuskannya keluar rumah. Ayahnya seorang petani dan ibunya seorang petani juga namun dirumah ibunya mempunyai warung kopi kecil-kecilan. Dulu konseli sangat dekat dengan kakanya, namun semenjak kakanya menikah ia sangat merasa kehilangan teman ketika dirumah. Karena konseli dan kakaknya sama-sama perempuan jadi sudah berasa teman sendiri.

3. Latar belakang Pendidikan

Konseli kecil sekolah di RA Perwanida 1 dan MI Miftahul Ulum 3 sama dengan konselor. Dan sekarang konseli sedang bersekolah di Mts N 4 Banyuwangi dan masih kelas 1. Sejak kecil konseli masih sekolah di lingkup tempat tinggalnya, yang lokasi sekolahnya sekarang dekat dengan rumah konseli, sehingga teman-teman yang dimiliki konseli juga tidak begitu banyak.

4. Latar belakang ekonomi

Keluarga konseli merupakan keluarga yang termasuk berkecukupan karena saat ini yang sedang dibiayai oleh orang tuanya tinggal konseli saja, karena kakaknya sudah berumah tangga sendiri,

jadi sudah bukan tanggung jawab orang tuannya lagi.

5. Latar belakang agama

Keluarga konseli termasuk keluarga yang cukup paham Agama. Dulu ayah dan ibunya lulusan pondok, sehingga untuk ilmu dasar Agama konseli sudah ada bekal dari orangtuanya. Dan sejak kecil konseli juga sudah di sekolahkan ngaji di TPQ Al- Mabruroh di lingkungan tempat tinggalnya setelah lulus ia juga melanjutkan ke sekolah diniyah.

6. Latar belakang social

Lingkungan sekitar konseli merupakan lingkungan yang termasuk damai, strategis karena dekat dengan akses jalan raya. Tetangga-tetangga konseli juga baik, dan ramah-ramah namun kebanyakan tetangganya itu sudah dewasa semua, yang seumuran dengan konseli kebanyakan rumahnya sedikit jauh dari rumah konseli, sehingahal ini juga menyebabkan konseli jarang sekali keluar rumah untuk berinteraksi dengan tetangganya. Sebenarnya konsel ini jika di sekolah lamanya ia banyak berkumpul dan bergurau dengan teman- temannya. Namun, semenjak ia masuk ke sekolah barunya ia semakin kurang dalam bergaul dengan teman-temannya, apalagi sekolahnya yang sekarang lumayan jauh dari rumah sehingga

teman-temannya yang sekarang sudah berbeda.

7. Latar belakang kepribadian

Awalnya konseli termasuk anak yang ceria, banyak teman, suka bermain dan suka mencoba hal-hal yang baru. Namun, sekarang konseli menjadi anak yang tertutup dan membatasi dalam hal berteman, hal ini dikarenakan konseli belum bisa berdamai dengan dirinya sendiri akibat dari konseli mengalami perubahan fisiknya yang sekarang karena saat ini konseli sedang memasuki masa pubertas, sehingga konseli mengalami perubahan fisik, dan perubahan emosi. Konseli masih belum bisa mengontrol dirinya sendiri.

2. Deskripsi Masalah

Awal terjadinya masalah pada konseli yaitu, usia konseli, yang sekarang memasuki masa pubertas, maka sebenarnya wajar jika remaja seusia itu mengalami perubahan fisik karena hormonal mereka, selain itu pada saat masa pubertas remaja banyak sekali mengalami perubahan, termasuk perubahan emosi juga. Sehingga konseli jugakurang bisa mengontrol emosi dirinya, sehingga ia banyak menyalahkan dirinya sendiri, marah terhadap dirinya sendiri. Konseli belum bisa berdamai dengan dirinya, dengan keadaan yang sekarang ia alami.

Selain itu ada faktor lain yang mempengaruhi munculnya masalah yang dialami konseli. Dalam keluarganya, konseli sekarang

menjadi anak tunggal yang tinggal bersama orang tuanya, karena kakaknya sudah tidak lagi tinggal bersama mereka, melainkan kakaknya sudah ikut bersama suaminya. Sehingga hal ini menyebabkan perhatian orang tuanya beralih hanya kepada konseli saja. Orang tua konseli selalu memberi dan memenuhi kebutuhan konseli. Konseli tidak pernah kekurangan makanan, konseli selalu mendapatkan apa yang ia inginkan. Apalagi dalam hal makanan, jajan, minuman dan sejenisnya yang selalu tersedia di rumah konseli. Sedangkan saat masa pubertas hormone-hormon akan terus meningkat, apalagi dengan nafsu makannya. Dan konseli selama ini juga tidak pernah memikirkan pola makannya. Apapun yang ia suka akan ia makan. Apapun yang ia inginkan akan ia beli. Konseli juga sangat suka nyemil, makan-makanan pedas, makan-makanan cepat saji, minum-minuman yang kurang sehat. Akibatnya fisik konseli terus mengalami perubahan yang sangat pesat, yang awalnya ia kecil kini ia menjadi lebih berisi. Dan konseli kini mengalami banyak timbulnya jerawat pada mukanya. Biasanya jerawat muncul pada masa pubertas ini dikarenakan hormone, dan juga bisa jadi karena konseli yang kurang bisa menjaga pola makannya. Konseli banyak makan-makanan yang mengandung banyak pengawet sehingga hal ini juga bisa menjadipemicu timbulnya jerawat.

Perubahan fisik yang dialami konseli ini mulai ia rasakan sejak ia baru lulus MI, namun saat itu masih terhitung normal, dan konseli masih bisa menerima keadaan tersebut. Namun ternyata semakin lama perubahan fisiknya semakin pesat.

Perubahan fisik yang sangat jelas bisa dilihat yaitu bertambahnya berat badan konseli, dan mulai timbulnya jerawat di area mukanya. Padahal sebelumnya ia belum pernah mengalami keadaan tersebut. Akibatnya konseli mengalami penerimaan diri yang buruk dari kejadian tersebut. Konseli menyalahkan dirinya karena ia merasa tidak bisa mengontrol pola hidupnya. Konseli marah pada dirinya karena ia merasa tidak bisa sama dengan teman lainnya. Konseli merasa kecewa dengan dirinya karena ia merasa kurang, ia merasa berbeda. Selain itu, konseli juga menyalahkan orang tuanya yang menurutnya mereka tidak bisa menjaga dirinya, ia berfikir seharusnya orangtuanya tidak memperbolehkan ia untuk makan sembarangan. Konseli juga berfikir bahwa Allah itu tidak adil padanya, ia berfikir kalau temennya bisa seperti itu kenapa ia diberikan keadaan yang seperti ini.

Dan masalah konseli ini semakin memuncak ketika konseli mendapatkan kabar bahwa di sekolahnya yang baru akan mulai diberlakukan pembelajaran tatap muka secara offline. Ia merasa masih belum siap bertemu dengan teman-teman barunya. Konseli masih malu jika ia nanti akan diejek karena fisiknya. Karena sebelumnya ia sudah mulai mengikuti pembelajaran di sekolah barunya tetapi masih secara *online/daring* waktu itu. Dan sekarang aturan pemerintah sudah memperbolehkan pembelajaran di sekolah dilakukan secara *offline*, dan konseli merasa belum siap. Pada saat *online* sesekali sekolahnya mengadakan pertemuan tiap 3 hari sekali. Dan saat

itu konseli tidak banyak bergaul dengan temannya, konseli memilih untuk diam di kelas dari pada ikut temen-teman lainnya main di luar saat jam istirahat. Sebenarnya saat di sekolah ia masih memiliki teman, namun konseli sendiri yang sangat menutup diri kepada teman-temannya, sehingga teman-temannya pun merasa canggung untuk mengajak konseli main bersama mereka. Saat ada pendaftaran ekstrakurikuler di sekolahnya juga ia tidak mengikuti apapun ekstra tersebut. Padahal sebelumnya konseli sangat menyukai bulu tangkis dan catur. Karena konseli melihat perubahan fisiknya yang seperti itu, maka ia memilih untuk tidak ikut apa-apa.

Konseli selama masa pembelajaran online kemarin banyak menghabiskan waktu hanya untuk makan, tidur, ikut kelas, main hp. Kegiatan itu konseli lakukan secara berulang sehingga konseli tidak ada kegiatan untuk berolahraga, untuk itu fisik konseli semakin terus bertambah. Selain itu, konseli juga merasa malu jika keluar rumah dan bertemu dengan tetangga atau teman-temannya dulu. Maka dari itu konseli memilih untuk berdiam diri di rumah. Ia menjadi pribadi yang tertutup pada siapapun termasuk juga orang tuanya, karena menurutnya orang tuanya juga salah. Ia tidak jarang juga menangis sendiri karena konseli merasa bahwa ia gagal dalam menjaga tubuhnya. Konseli belum bisa menerima keadaan fisiknya yang sekarang. Banyak temannya dulu yang ingin bertemu dengan konseli dengan maksud untuk memberi tahu konseli bahwa perubahan fisik saat masa pubertas itu hal yang wajar, namun konseli sangat tertutup

untuk bertemu dengan teman-temannya. Konseli akan merasa sedih karena kalau teman-temannya bisa masih bagus fisiknya kenapa ia tidak. Saat itu konseli akan menyalahkan semua orang, apalagi dirinya sendiri. Konseli sangat merasa kecewa dengan dirinya.

Dari penjelasan masalah konseli di atas konseli juga bercerita bahwa ia merasa capek dengan keadaannya tersebut. Konseli ingin memiliki teman saat di sekolah maupun di rumah. Konseli ingin memiliki pola hidup, dan pola makan yang sehat. Konseli ingin bebas beraktivitas seperti dulu. Konseli ingin fokus dalam mengembangkan potensi dirinya. Konseli ingin mengikuti kegiatan-kegiatan di sekolahnya. Konseli ingin menjadi pribadi yang ceria. Selama ini proses pembelajaran konseli juga terganggu karena konseli banyak memikirkan tentang kekecewaan terhadap dirinya sendiri, sehingga konseli semakin tidak fokus dalam belajar. Konseli juga merasa semakin malas dalam belajar dan mengerjakan tugas, karena ia kehilangan semangat untuk belajar. Untuk itu konseli ingin bersemangat kembali seperti dulu. Namun konseli belum bisa berdamai dengan dirinya, konseli belum bisa menerima keadaan dirinya sendiri.

Untuk mengetahui perubahan sikap yang dialami konseli selama sebelum diberikan *treatment*/perlakuan, dengan yang sesudah diberikan *treatment*/perlakuan, maka perlu diketahui sikap sebelum diberi perlakuannya terlebih dahulu, berikut ini sikap-sikap konseli

Tabel 4.3

Sikap Konseli Sebelum Diberi *Treatment*/Perlakuan

No	Sikap sebelum diberi <i>treatment</i> /perlakuan
1	Konseli merasa kecewa terhadap dirinya sendiri karena ia merasa bahwa gagal dalam menjaga dirinya sendiri
2	Konseli menyalahkan dirinya sendiri karena ia merasa bahwa ia tidak bisa seperti teman-temannya yang lain
3	Konseli kehilangan semangat belajar, karena konseli banyak memikirkan tentang pandangan orang lain ketika melihat perubahan fisiknya.
4	Konseli mejadi pribadi yang tertutup karena ia malu dan tidak mau bertemu dan berinteraksi dengan orang lain.
5	Konseli menyalahkan oran tuanya, karena ia merasa bahwa orang tuanya tidak bisa menjaga dia.
6	Konseli juga menyalahkan Allah dan oranglain yang berada disekitarnya, karena ia merasa tidak adil ketika orang lain bisamemiliki fisik yang bagus, kenapa konseli tidak.

B. Penyajian Data

a. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Terapi Husnudzon Untuk Mengurangi Penerimaan Diri Yang Buruk Akibat Perubahan Fisik di Masa Pubertas Pada Seorang Remaja di Banyuwangi.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dalam menyajikan

datanya. Alasan dan tujuan peneliti menggunakan penelitian dengan metode kualitatif yaitu peneliti ingin mendapatkan hasil dari penelitian ini secara rinci, secara detail, sehingga metode kualitatif cocok digunakan dalam penelitian ini. Selain itu peneliti ingin menjelaskan hasil penelitiannya secara nyata dengan menuliskan dan menceritakan semua hasil temuan yang didapatkan pada saat proses penelitian, sehingga menghasilkan bentuk narasi atau deskriptif komparatif. Metode kualitatif juga akan menjelaskan secara terfokus mengenai proses pelaksanaan Terapi husnudzon dalam mengurangi sikap penerimaan diri yang buruk.

Sebelum peneliti melakukan proses konseling, peneliti melakukan pendekatan dan pengenalan dahulu kepada konseli, hal ini dilakukan agar konseli merasa aman dan percaya kepada peneliti, sehingga pada saat proses konseling dan proses penelitian tidak ada yang di tutup-tutupi dari konseli. Dan nantinya hal ini akan mempermudah peneliti dalam proses pengambilan datanya, karena data yang diperoleh dari konseli didapatkan secara lengkap dan jelas. Dengan terbangunnya hubungan pendekatan yang baik juga akan membuat konseli merasa yakin bahwa saat ia bercerita kepada peneliti, peneliti akan menjaga ceritanya tersebut, jadi konseli tidak akan ada rasa khawatir saat melakukan proses konseling.

Proses pelaksanaan penelitian ini dilakukan dari bulan Januari 2022 dan dilakukan kurang lebih selama 3 bulan. Pada penelitian ini peneliti melakukan pengumpulan data utamanya dengan cara wawancara secara langsung bersama konseli,

dan juga bersama para narasumber pendukung atau biasa disebut *signifikan other*. Selain itu peneliti juga memperoleh data konseli dari melakukan pengamatan atau observasi secara langsung mengenai keseharian konseli. Proses observasi dilakukan dengan melihat apa kegiatan konseli sehari-hari, dan aktivitas konseli saat di rumah dan diluar rumah.

Proses konseling dalam penelitian ini tentunya diawali dengan proses pendekatan antara peneliti dengan konseli, sehingga akan membangun kedekatan, saling percaya, saling terbuka, dan juga akan mempermudah peneliti dalam proses pengumpulan data. Selain itu proses pendekatan juga akan membuat konseli merasa aman dan tidak takut lagi untuk bercerita kepada peneliti. Proses selanjutnya yaitu proses kesadaran akan perilkudan tindakan konseli. Proses ini juga termasuk adanya pengakuan konseli terkait sikap yang dirasa konseli menjadi masalah dalam dirinya saat ini. Tahapan ini diberikan agar konseli menyadari atas perilakunya tersebut dan akan menumbuhkan rasa ingin berubah dari diri konseli untuk menjadi lebih baik. Proses selanjutnya yaitu mengajak konseli untuk diberi pengertian tentang pemahaman agar konseli bisa mengikuti apa yang bisa dilakukan dan apa yang tidak boleh konseli lakukan menurut terapi keislaman yang akan digunakan pada saat proses konseling. Tahap ini dilakukan agar konseli mudah untuk mengikuti proses konseling nanti yang dengan tahapan pembentukan perilaku dan sikap-sikap yang baik sesuai dengan ajaran islam. Dengan tahapan tersebut, konseli diajak untuk

menyadari perilaku dan sikap yang dirasa konseli menjadi penyebab munculnya masalah pada dirinya saat ini. Setelah itu, konseli diminta peneliti untuk merenungkan dan menyadari atas perilaku dan sikapnya yang menjadi masalahnya tersebut dengan melihat dirinya yang dulu dan sekarang, dan juga konsel diminta untuk berintrospeksi diri. Selain itu tentunya proses ini harus ada niatan yang tulus dari konseli bahwa ia memang benar-benar ingin menjadi lebih baik, dan bisa keluar dari sikap yang belum bisa menerima keadaan fisiknya sendiri tersebut. Selain dengan niatan dna usaha yang tulus konseli juga diminta untuk berserah diri kepada Allah SWT, serta meminta ampunan kepada-Nya, agar proses konselingnya berjalan dengan lancar. Selanjutnya, konseli bersama peneliti membuat kesepakatan serta rancangan terkait proses konseling yang akan dilakukan. Konseli membuat perencanaan mengenai sikap-sikap yang ingin konseli ubah, dan perencanaan tersebut diketahui oleh peneliti. Konseli akan dibantu oleh peneliti untuk mencapai target perencanaan yang sudah konseli buat. Proses konseling yang akan dilakukan yaitu dengan menggunakan Terapi *Husnudzon*, karena sesuai dengan masalah konseli yang memiliki sikap penerimaan diri yang buruk dengan arti lain konseli banyak berfikir buruk (*su'udzon*) dan belum bisa menerima keadaan yang terjadi pada dirinya sekarang, yaitu adanya perubahan fisik akibat masa pubertas. Untuk itu peneliti menggunakan terapi *Husnudzon* dengan harapan agar konseli bisa menjadi lebih baik dengan terbiasa berfikir positif (*Husnudzon*) pada dirinya sendiri maupun pada orang lain. Dan adapun

tahapan-tahapan dari proses konseling dengan Terapi Husnudzon untuk mengurangi penerimaan diri yang buruk akibat perubahan fisik di masa pubertas pada seorang remaja di Banyuwangi, yaitu sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan langkah pertama yang dilakukan dalam proses konseling. Dengan identifikasi masalah ini peneliti bisa mengetahui permasalahan konseli, dan dengan identifikasi masalah ini juga peneliti bisa memperoleh data yang valid baik dari konseli secara langsung, maupun data dari *Signifikan other*. Dalam tahapan identifikasi masalah ini sebelumnya peneliti dan konseli harus sudah melakukan pendekatan dan pengenalan, hal ini ditujukan agar konseli dengan peneliti sudah saling kenal, saling merasa nyaman, dan saling percaya dalam melakukan proses konseling. Selain itu pendekatan konseli dengan peneliti juga agar konseli tidak takut untuk bercerita kepada peneliti sehingga data yang dikumpulkan peneliti nanti bisa secara utuh dan nyata.

Berikut sumber data-data yang dikumpulkan oleh peneliti:

a) Konseli

Perolehan data dari konseli ini dilakukan dengan cara wawancara langsung dengan konseli. Proses wawancara bersama konseli dilakukan di rumah konseli. Menurut data yang diperoleh peneliti dan sesuai dengan masalah

yang dialami konseli, konseli mengalami penerimaan diri yang buruk akibat perubahan fisiknya di masa pubertas ini. Dan dampak yang timbul yang dirasakan konseli ketika konseli bercerita yaitu bahwa ia merasa sangat kecewa dengan dirinya sendiri karena menurutnya ia tidak bisa merawat dan menjaga dirinya sendiri, akibatnya konseli sekarang mengalami perubahan fisik yang tidak bisa terkontrol, dan konseli merasa kurang nyaman dengan perubahan tersebut. Konseli menganggap bahwa dirinya gagal dalam menjaga dirinya sendiri, baik menjaga pola hidup dan pola makan sehingga menyebabkan ia mengalami perubahan fisik seperti ini.

Hal yang paling dikeluhkan konseli yaitu konseli merasa bahwa ia tidak bisa berdamai dengan dirinya sendiri. Konseli belum bisa menerima dirinya dengan perubahan fisiknya tersebut. Sehingga, konseli merasa bahwa siapapun ikut bersalah dalam hal ini termasuk juga orang tuanya. Konseli merasa dengan orang tuanya aselalu menuruti apa yang konseli inginkan, dan selalu menyediakan apa yang konseli butuhkan berarti itu orang tuanya tidak bisa menjaga konseli. Menurut konseli seharusnya orang tuanya mengekang ia untuk makan sembarangan dan menjaga pola makannya. Orang tuanya selalu menuruti apa yang konseli inginkan karena orang tuanya ingin memberikan yang terbaik, dan konseli dirumahnya juga sekarang menjadi anak tunggal, karena kakanya sudah menikah dan

ikut tinggal bersama suaminya. Untuk itu orang tuanya merasa bahwa hanya konseli sekarang yang urusinya.

Konseli juga bercerita bahwa ia akan sangat merasa tidak nyaman ketika ia berada diluar rumah, bertemu dengan teman-temannya, tetangganya, bahkan ketika nanti konseli mengikuti pembelajaran offline di sekolahnya, karena selama masa pandemic ini konseli masih melakukan pembelajaran secara *daring/online*. Namun dengan adanya peraturan baru yang sekolahnya akan melakukan pemberlajaran secara offline tersebut membuat konseli merasa belum siap dan membuatnya sedih. Ketika konseli berada diluar rumah dan bertemu dengan temannya yang masih bagus fisiknya, itu membuat konseli merasa bahwa Allah itu tidak adil, karena menurutnya kalau temannya bisa seperti itu kenapa konseli tidak, padahal konseli dengan temannya juga sama-sama suka makan makanan yang banyak berpengawet.

Kemudian setelah konseli bercerita ssemua itu, konseli merasa bahwa ia ingin menjadi lebih baik, konseli ingin keluar dari masalah ini. Dan yang paling ditekankan konseli bahwa ia ingin berdamai dengan dirinya sendiri seperti dulu.

b) *Signifikan other*(Ibu dan Ayah konseli)

Menurut Ibu dan Ayah konseli ketika di wawancara peneliti, konseli memang sejak mulai adanya pandemic ini menjadi jarang keluar rumah, apalagi sekolahnya melakukan pembelajaran secara online jadi ini membuat

konseli semakin tidak pernah keluar rumah. Untuk itu orang tuanya ingin ketika anaknya sedang sekolah online dia bisa merasa nyaman dengan selalu menyediakan makanan dan snack untuknya, dan konseli waktu itu tidak pernah protes.

Orang tuanya selalu menuruti apa yang konseli inginkan karena orangtuanya ingin memberikan yang terbaik, dan konseli dirumahnya juga sekarang menjadi anak tunggal, karena kakanya sudah menikah dan ikut tinggal bersama suaminya. Untuk itu orang tuanya merasa bahwa hanya konseli sekarang yang urusinya. Namun lama kelamaan orang tuanya sering melihat konseli menyendiri di kamarnya, dan sesekali mendengar konseli menangis. Saat diajak bicara konseli juga sering tiba-tiba marah. Orang tuanya berpikiran bahwa ia sedang banyak tugas maka dari itu konseli seperti itu.

Kemudian orang tuanya mencoba untuk berbicara baik-baik dengan konseli, dan ternyata konseli merasa ada masalah dengan dirinya seperti data yang diceritakan oleh konseli. Dan orang tuanya berusaha menenangkan konseli.

c) *Signifikan other*(teman dekatnya)

Menurut teman dekatnya ketika diwawancarai oleh peneliti, temannya berkata bahwa konseli memang akhir-akhir ini sudah jarang sekali main bersamanya. Konseli banyak menghabiskan waktunya dirumah, dan temannya berfikir bahwa konseli memang sibuk,

karena temannya dengan konseli sudah beda sekolah. Menurut temannya dulu konseli selalu aktif, suka main kerumahnya, namun sekarang konseli sangat menutup diri dan tidak mau bercerita lagi dengan temannya.

Temannya berkata bahwa konseli pernah bertanya kepadanya tentang apa yang ia lakukan sehingga ia sekarang masih bisa memiliki tubuh dan paras yang bersih seperti ini, dan karena ia merasabawa ia tidka pernah melakukan perawatan apa-apa, dengan itu ia menjawab bahwa ia tidak pernah sama sekali melakukan perawatan apapun. Dan saat itu konseli merasa dibohongi dan setelah itu konseli sudah jarang lagi bermain bersamanya.

b. Diagnosa

Diagnose merupakan langkah yang dilakukan setelah pelaksanaan identifikasi masalah. Diagnose yaitu langkah yang berupa penentuan masalah konseli setelah dilakukannya identifikasi masalah dari konseli dan *Signifikan other*. Dengan ditetapkannya diagnose ini peneliti bisa mengetahui masalah apa yang terjadi pada konseli,

Hasil dari identifikasi masalah dari data konseli dan *Signifikan other* peneliti menentukan bahwa konseli mengalami masalah dengan penerimaan diri yang buruk akibat perubahan fisiknya di masa pubertas. Masalah ini diketahui dengan hasil cerita konseli yang konseli merasa kecewa dengan dirinya sendiri, konseli merasa bahwa dirinya salah karena tidak bisa menjaga dan merawat dirinya. Konseli juga merasa bahwa ia

selalu berpikiran buruk pada dirinya sendiri dan juga orang lain. Akibatnya konseli menjadi seorang yang pendiam, pemurung, mudah marah, serta konseli menjadi seorang yang kurang berinteraksi dengan teman atau orang sekitarnya.

c. Prognosa

Tahapan setelah dilakukannya diagnose selanjutnya yaitu tahap prognosa. Tahap prognosa adalah tahapan penentuan *treatment*, bantuan, dan penanganan atas masalah yang sudah ditetapkan pada saat diagnose. Prognosa dilakukan untuk membantu konseli atas masalah yang dialaminya. Penentuan prognosa harus relevan dengan masalah konseli, sehingga hasil dari proses *treatment*nya bisa sesuai dan berhasil.

Dengan hasil dari diagnose yang menyatakan bahwa konseli mengalami masalah pada penerimaan diri yang buruk akibat perubahan fisik di masa pubertas, maka peneliti menetapkan bahwa *treatment* yang akan digunakan pada proses konseling nanti yaitu menggunakan terapi *Husnudzon* dalam mengurangi sikap penerimaan diri yang buruk pada konseli. Menurut peneliti terapi ini cocok diberikan kepada konseli karena melihat konseli yang banyak menyalahkan dirinya sendiri, konseli selalu berfikir buruk tentang dirinya sendiri, bahkan konseli juga berfikir buruk kepada orang lain. Maka menurut peneliti terapi *Husnudzon* ini cocok diberikan kepada konseli dengan harapan agar konseli bisa terbiasa selalu berfikir baik atau berfikiran positif terhadap dirinya sendiri maupun orang lain, dan konseli juga

diharapkan bisa menerima dengan tulus perubahan fisik yang dialaminya.

d. *Treatment*

Tahapan *treatment* ini merupakan tahap pelaksanaan dari proses konseling yang akan dilakukan untuk membantu masalah konseli. Pelaksanaan *treatment* ini harus diikuti oleh konseli dengan arahan dan pengawasan peneliti. Tahapan *treatment* inilah yang akan menentukan berhasil atau tidaknya pelaksanaan proses konseling. Dalam proses konseling ini *treatment* yang akan digunakan yaitu terapi *Husnudzon* dalam mengurangi penerimaan diri yang buruk akibat perubahan fisik di masa pubertas. *Treatment* yang digunakan berbasis keislaman sehingga tahapan-tahapannya nanti juga akan mengandung dan menerapkan nilai-nilai keislaman.

Penerapan terapi *Husnudzon* ini tentunya sudah dipertimbangkan konseli agar sesuai dengan masalah konseli, dan sesuai dengan kemampuan peneliti, sehingga proses *treatment*nya bisa dilakukan secara baik dan benar, dan tentunya akan menghasilkan *treatment* yang berhasil membantu masalah konseli. Proses dari *treatment* ini tidak hanya dilakukan satu kali saja, tetapi ada beberapa sesi dan beberapa tahapan, sehingga konseli akan dipantau perubahannya sampai menghasilnya hasil *treatment* yang maksimal.

Tahapan-tahapan dari pelaksanaan *treatment* yaitu sebagai berikut:

- 1) Tahapan(pertemuan) pertama

Pertemuan pertama ini dilakukan pada tanggal 23 Januari 2022 pada jam 18:45 WIB. Pertemuan pertama ini dilakukan di rumah konseli. Karena peneliti dengan konseli sebelumnya sudah melakukan pengenalan, maka pada pertemuan pertama ini peneliti dengan konseli langsung masuk ke sesi konseling. Untuk itu, pada sesi pertemuan pertama ini peneliti mengajukan beberapa pertanyaan kepada konseli. Peneliti bertanya bagaimana awal mula penyebab masalah penerimaan diri yang buruk itu terjadi?. Lalu konseli bercerita bahwa awal mula terjadinya masalah pada konseli itu ketika konseli mulai masuk ajaran baru disekolahnya yang dimana pada saat itu masih melakukan pembelajaran secara daring, dan memang saat itu usia konseli memasuki masa-masa pubertas. Untuk itu konseli bisa melakukan kegiatan belajarnya di rumah saja, dan pastinya saat dirumah konseli bisa sambil ngapain aja. Biasanya pada saat ada kelas, konseli bisa ikut proses belajarnya sambil makan atau nyemil, dan makanan yang sering konseli makan atau nyemil itu berupa makanan yang siap saji semua, dan tentunya makanan- makanan tersebut banyak mengandung bahan pengawet dan bahan-bahan yang tidak baik di konsumsi berlebihan juga. Nah, dari situlah awal mula terjadinya pertumbuhan dan perubahan fisik yang tidak terkontrol oleh konseli, sehingga konseli mengalami penerimaan diri yang buruk pada dirinya sendiri.

Setelah itu peneliti bertanya kepada konseli apa saja dampak yang konseli rasakan pada saat konseli mengalami masalah tersebut? Dan konseli menjawab bahwa yang ia rasakan pada saat itu yaitu, konseli merasa kecewa dengan dirinya sendiri karena ia merasa gagal dalam merawat dirinya, konseli merasa banyak menyalahkan dirinya sendiri karena konseli merasa bahwa dirinya tidak bisa seperti teman yang lainnya. Konseli juga merasa bahwa orang tuanya juga salah dalam hal ini, karena mereka tidak bisa menasehati dirinya untuk selalu menjaga pola hidup dan pola makannya. Dan konseli juga merasa bahwa Allah itu tidak adil karena kalau temannya masih bisa cantik dan bagus fisiknya, mengapa konseli tidak. Dan dengan adanya perubahan fisik yang belum bisa diterima konseli itu membuatnya menjadi pribadi yang tertutup, ia tidak mau bertemu dengan orang lain, meskipun itu temannya sendiri. Menurut konseli yang konseli rasakan pada saat ini seperti itu.

Setelah itu peneliti mengucapkan terimakasih, dan mengakhiri sesi konseling pada pertemuan pertama kali ini. dan tidak lupa peneliti membuat janji bersama konseli untuk melakukan sesi konseling yang selanjutnya.

2) Tahapan(pertemuan) kedua

Pada pertemuan kedua ini peneliti melakukan sesi konselingnya di tempat makan yang tidak jauh dari rumah konseli. Pertemuan kedua ini dilakukan pada tanggal 27 Januari

2022, dan pada jam 13:35 WIB, konseli ingin pada sesi kali ini dilakukan sambil makan karena mengingat konseli sendiri memang suka makan. Dan konseli meminta jamnya setelah dzuhur, karena biasanya pada jam itu tempat makan tersebut sedikit sepi, sehingga konseli tidak bergitu merasa malu.

Pada sesi kali ini peneliti masih melanjutkan pertanyaan di sesi pertama kemarin. Peneliti bertanya mengenai kegiatan keseharian konseli selama masa pandemic, dan selama mengikuti kelas *online* di sekolahnya itu? Konseli menjawab bahwa kegiatan konseli dirumah yaitu ketika pagi ia bangun, membantu ibunya bersih-bersih rumah, setelah itu bersiap-siap untuk mengikuti kelas, kata konseli ia biasanya mandi setelah dzuhur dan hanya sehari sekali karena menurutnya ia banyak menghabiskan waktunya duduk saja dan ikut kelas *online* saja, makanya ia tidak berkeringat, sehingga menurutnya mandinya cukup satu kali saja.

Setelah itu, konseli mengikuti kelas *online* sambil makan, karena saat kelas *online*, ia banyak sekali mendapatkan tugas, sehingga ia tidak banyak punya waktu istirahat untuk makan. Sehingga, ia makan dan nyemil saat mengikuti kelas. Konseli juga jarang mengaktifkan kameranya, sehingga guru dan temannya juga tidak tahu kalau ia sedang makan atau nyemil. Setelah selesai kelas *online*, biasanya konseli menghabiskan waktu buat mengerjakan tugasnya yang belum selesai,

membuka HP nya dan *scroll* tiktok sampai konseli merasa Lelah dan akhirnya konseli akan tidur.

Dan pada saat sore dan malam konseli hanya belajar pelajaran besok, dan dilanjut dengan tidur. Konseli mengaku bahwa ia jarang sekali keluar kamar bahkan keluar rumahnya, karena konseli masih belum bisa berdamai dengan keadaan dirinya yang menurutnya perubahan fisiknya itu sangat buruk, sehingga konseli selalu berfikiran buruk atau negative kepada semuanya.

Setelah selesai mendapatkan jawaban tersebut, konseli menutup sesi konseling pada pertemuan kedua tersebut, dan membuat perjanjian lagi untuk melakukan sesi konseling tahap ketiga.

3) Pertemuan(tahapan) ketiga

Pada pertemuan ketiga kali ini peneliti melakukan sesi konseling kembali di rumah konseli, dan dilakukan pada saat setelah sholat isya'. Sesi ini dilakukan pada tanggal 3 Februari 2022. Pada sesi kali ini peneliti dengan melihat hasil jawaban konseli pada pertemuan pertama dan kedua, peneliti mengetahui bahwa konseli mengalami penerimaan diri yang buruk akibat perubahan fisik pada masa pubertas. Dari dampak-dampak yang diceritakan konseli, peneliti mendapati bahwa konseli ini banyak berfikiran buruk pada dirinya sendiri maupun kepada orang sekitarnya. Untuk itu peneliti

memberi pengertian tentang sikap-sikap *berhusnudzon* yang sesuai dengan Al-Qur'an.

Sehingga menurut peneliti dengan sikap-sikap yang ditujukan konseli pada masalahnya ini, maka bisa dikurangi dengan terbiasa untuk membiasakan dirinya bersikap dan berperilaku *husnudzon*. Karena pada masalah konseli yang banyak berfikiran buruk yang dimana pada islam pikiran buruk ini disebut dengan *Su'udzon* dan tentunya sikap lawan dari *Su'udzon* yaitu *Husnudzon* atau biasa diketahui dengan sikap berprasangka baik. Maka, harapan peneliti dengan konseli terbiasa *berhusnudzon*, maka konseli bisa berubah menjadi seorang yang memiliki sikap selalu berfikir baik dan positif pada dirinya dan orang sekitarnya. Pada tahapan ini konseli akan melakukan tahapan dari terapi *Husnudzon* yang dimana sebelum melakukan terapinya, konseli diminta untuk duduk di kursi dan diminta untuk mengambil posisi duduk paling nyaman. Sebelum melakukan terapi konseli diminta untuk tarik nafas dan menghembuskan nafas secara berulang sampai 3x, dan setelah itu tidak lupa untuk membaca Bismillah.

Ruang lingkup dari terapi *Husnudzon* ini sendiri akan dilakukan dalam beberapa macam, berikut proses dari ruang lingkup terapi *Husnudzon*:

- a) *Berhusnudzon*(berprasangka baik) kepada diri sendiri.

Pada tahapan ini konseli diminta peneliti untuk melihat hal positif yang dimilikinya. Konseli diminta untuk melihat potensi dan keunggulan yang ada pada dirinya. Konseli diminta untuk menyadari bahwa tidak semua tentang dirinya itu buruk, pasti ada kelebihan yang dimilikinya yang tidak pernah konseli tunjukkan. Konseli juga diminta untuk menyadari bahwa semua orang tidaklah sempurna, pasti memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Konseli dibantu peneliti untuk bangkit dari pikirannya sendiri yang selalu berfikir jika dirinya sangatlah buruk karena fisiknya. Konseli diminta untuk menyadari bahwa fisik akan bisa berubah dengan adanya usaha konseli untuk merawat dirinya dan menjaga pola hidupnya dengan baik.

Pada tahapan ini peneliti membantu konseli dengan memberi keyakinan dengan menggunakan ayat Al-Qur'an surat (Al-Hujurat: 11) yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ بِنَسِ الْإِسْمِ الْفُسُوقِ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan

perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.”³³

Dari ayat ini peneliti ambil makna pada larangan untuk saling mencela dan merendahkan satu sama lain. Dan dijelaskan juga dalam ayat ini larangan untuk mencela diri sendiri. Untuk itu itu peneliti meminta konseli untuk menerapkan ayat ini agar digunakan sebagai pegangan dirinya untuk menyadari bahwa sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an bahwa berfikiran buruk, mencela, dan tidak bisa menerima diri sendiri termasuk kedalam golongan orang-orang yang dzalim.

b) *Berhusnudzon* kepada orang lain

Dalam tahapan ini konseli diminta untuk berfikiran positif terhadap orang lain. Yang termasuk orang lain dalam penelitian ini yaitu: kedua orang tua konseli, teman-teman konseli, dan tetangga konseli. Selama ini konseli selalu berprasangka buruk terhadap mereka, menurut konseli mereka akan selalu memandang konseli sebagai

³³ Saiful Lutfi, Materi Pendidikan Akhlak menurut Al-Qur'an: Analisis Surah Al-Hujarat Ayat 11-12, *Al-Mudarris : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, (Vol. 3, No. 2, November 2020), hal.161

seorang yang buruk, jelek fisiknya, dan tidak memiliki potensi apa-apa.

Untuk itu, konseli diminta untuk melihat dan menyadari orang sekitar konseli yang selama ini konseli menutup diri dari mereka. Konseli diminta untuk melihat sisi positif orang tua konseli yang niat mereka hanya ingin melihat konseli merasa aman, tidak kekurangan, dan pastinya ingin selalu melihat konseli bahagia, dengan itu orang tua konseli selalu menyediakan apa yang konseli inginkan, termasuk selalu menyediakan makanan dan cemilan. Selanjutnya konseli diminta untuk melihat sisi baik teman-teman konseli yang niat mereka sebenarnya hanya ingin berbagi cerita dengan konseli, ingin bermain bersama, dan ingin membuat konseli merasatenang dengan bisa bercerita dengan mereka. Dan konseli juga diminta untuk terbiasa berpikiran bahwa tetangga-tetangga konseli tidak selalu berfikir bahwa konseli sangatlah buruk fisiknya. Tetangga-tetangga konseli hanya ingin bertegur sapa dengan konseli tanpa melihat perubahan fisik konseli.

Dengan tahapan berhusnudzon pada orang lain ini pneliti menggunakan ayat Al-Qur'an (Surat Al-Hujurat:12)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ
أَنَّمْ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ
أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ
تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.”³⁴

Dengan menggunakan ayat ini peneliti meminta konseli untuk tidak lagi berburuk sangka kepada orang lain karena itu termasuk dosa. Dan diibaratkan jika konseli selalu berfikir orang lain memandang dirinya buruk itu sama saja dengan orang yang suka memakan daging saudaranya sendiri yang sudah mati. Dan jika konseli menghindari itu dan bertaubat maka Allah akan menerima taubatnya karena Allah maha penyayang.

c) Berhusnudzon kepada Allah SWT.

Konseli selama ini sering berfikir bahwa Allah itu tidak adil, karena konseli

³⁴ Saiful Lutfi, Materi Pendidikan Akhlak menurut Al-Qur'an: Analisis Surah Al-Hujarat Ayat 11-12, *Al-Mudarris : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, (Vol. 3, No. 2, November 2020), hal.162

selalu berfikir Allah berpihak pada teman-temannya, karena teman-temannya masih bisa memiliki tubuh yang bagus, sedangkan konseli tidak. Padahal sesungguhnya Allah itu maha adil, terkadang umatnya saja yang kurang bersyukur. Untuk itu peneliti ingin meminta konseli untuk menyadari bahwa Allah itu adil, dan Allah itu memberikan perubahan fisik seperti itu karena Allah itu tau bahwa konseli itu kuat, konselii itu mampu buat berubah menjadi lebih baik.

Dengan maksud tersebut peneliti menggunakan ayat Al-Qur'an dari (Surat Al-Baqarah:216)

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا
وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ
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.”

Penjelasan dari ayat ini sesungguhnya tentang kewajiban berperang bagi kaum Quraisy dan padahal mereka membenci perpecahan, mereka lebih menyukai

perdamaian.³⁵ Nah, dalam penelitian ini peneliti juga ingin menyadarkan konseli untuk berjihad juga tetapi dalam hal memerangi prasangka buruknya terhadap dirinya, terhadap orang lain, dan juga terhadap Allah. Karena dalam ayat ini dijelaskan bahwa bisa jadi apa yang selalukonseli fikirkan buruk itu ternyata ada halnaik di baliknya. Karena yang tau segalanya, dan yang tau apa yang baik bagi konseli hanya Allah SWT. untuk itu konseli diminta untuk menghindari berfikiran bahwa Allah itu tidak adil padanya, padahal sesungguhnya Allah maha adil untuk semua umatnya, dan Allah akan memberikan hal baik di balik kesulitan yang Allah berikan kepada hamba- hamba-Nya.

Setelah konseli melakukan 3 tahapan tersebut, peneliti meminta konseli untuk istirahat, dan peneliti mengakhiri sesi pertemuan ketiga ini.

4) Tahapan(pertemuan) ke empat

Pada tahapan ini dilakukan di rumah konseli pada tanggal 7 Februari 2022. Dilakukan pada jam 18.43 WIB. Pada tahap ini masih melanjutkan tahapan terapi *husnudzon* pada tahap ketiga. Pada tahap ini konseli

³⁵ Jaka Perkasa, dan Amin Sihabuddin, "Penafsiran Ayat-Ayat Jihad Dalam Kitab Al-Qur'an Al-'Adzim Karya Ibnu Katsir, *Jurnal Wardah*, (ISSBN 1412-3711, UIN Raden Fatah), hal.77

diberikan pengertian untuk bisa memahami makna puas dan bahagia.

Konseli diberikan keyakinan bahwa bahagia dan puas terhadap apapun itu suatu pilihan. Dan konseli berhak untuk merasakan kebahagiaan. Kebahagiaan ini hadir jika kita memperbolehkan pikiran-pikiran positif masuk dan menghiasi kedalam hidup konseli. Karena pada dasarnya seseorang yang berfikiran akan bahagia, maka ia juga akan bahagia. Puas kepada diri sendiri juga biasa disebut dengan bangga terhadap dirinya, terhadap potensi dirinya, sehingga konseli bisa lebih menghargai dirinya sendiri dengan merasa puas pada dirinya. Untuk itu, konseli diminta untuk selalu menanamkan pada dirinya makna puas dan bahagia terhadap dirinya, agar fikiran positif terus mengalir dalam dirinya, sehingga konseli bisa bahagia, bisa menerima dirinya.

5). Tahapan(pertemuan) ke lima

Pada tahapan ke lima ini dilakukan pada keesokan harinya, setelah melakukan sesi ke empat. Yaitu pada tanggal 8 Februari 2022, dan dilakukan pada sore hari sekitar jam 15.35 WIB. Pada tahapan kali ini konseli diminta peneliti untuk melakukan perubahan konsentrasi. Konsentrasi dalam diri individu akan sangat mempengaruhi sikap, perilaku, tindakan, dan pandangan. Dengan maksud, konseli yang selama ini terlalu terfokus dan konsentrasi terhadap tidak bisa menerima dirinya dengan perubahan fisik yang dialaminya itu, sehingga menimbulkan sikap-

sikap dan perilaku yang kurang baik, dan hal itu menjadi masalah dalam diri konseli.

Maka, pada tahapan ini konseli diminta untuk membuat perubahan konsentrasinya terhadap dirinya. Konseli akan membuat perubahan konsentrasinya sendiri yang menurutnya baik baginya dan selanjutnya akan di konsultasikan bersama peneliti. Peneliti akan mengarahkan jika masih ada dari perubahan konsentrasinya yang kurang baik. Namun, dalam pembuatan perubahan konsentrasi murni dari konseli sendiri, karena apa yang bisa konseli lakukan, dan yang baik menurutnya hanya konseli yang tahu, tetapi hal ini juga masih perlu diawasi oleh peneliti. Tentunya dalam perubahan konsentrasi ini akan berpengaruh banyak jika konseli bisa menerapkannya selalu.

Setelah konseli membuat perubahan konsentasi dan sudah dikonsultasikan kepada peneliti, maka peneliti mengakhiri sesi tahap ke enam ini, dan membuat janji akan melanjutkan ke tahap berikutnya bersama konseli.

6). Tahapan(pertemuan ke enam)

Pada tahapan ini merupakan tahapan pertemuan akhir dari sesi konseling ini. Tahap ini dilakukan pada tanggal 12 Februari 2022, pada jam 19.20 WIB, dan dilakukan di rumah konseli lagi. Pada tahap ini merupakan tahap pengulangan, dan tahap evaluasi. Maksudnya, dalam tahap pengulangan, konseli diminta untuk mengulangi tahapan-tahapan dari terapi husnudzon yang sudah dilakukannya pada

tahap ke tiga dan ke empat. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa terapi yang sudah diajarkan kepada konseli, bisa dipraktekkan secara terus menerus dan teratur oleh konseli, sehingga hal ini akan membuat hasil dari terapi Husnudzon akan berjalan lancar dan berhasil.

Dan tahapan evaluasi yaitu, konseli bersama peneliti saling melihat apa yang sudah konseli lakukan selama ini, dan akan diketahui apa saja yang kurang baik, apa saja yang sudah berjalan baik, dan apa saja yang masih belum berjalan. Dengan adanya evaluasi ini konseli bisa lebih memperbaiki apa yang masih belum baik, dan jika ada yang sudah baik, maka konseli bisa mempertahankannya. Dalam evaluasi ini yang dilihat berupa perubahan sikap, perubahan perilaku, keistiqomahan dalam menjalankan terapi, dan penyesuaian diri terhadap konsentrasi-konsentrasi yang baru.

Setelah sudah melakukan evaluasi bersama konseli, dan jika sudah dirasa baik perubahannya maka, peneliti mengakhiri sesi konseling ini, dan menutup sesi konselingnya. Tetapi, peneliti akan tetap memantau konseli, agar setelah dari sesi ini konseli bisa dipastikan tidak lagi berubah sikapnya seperti sebelum melakukan terapi.

e. Evaluasi dan *Follow Up*

Tahapan evaluasi dan *follow up* merupakan tahap penutupan dari rangkaian proses konseling dalam penelitian ini. sebenarnya tahapan evaluasi sudah peneliti lakukan bersama konseli pada tahap

treatment, namun diulang kembali untuk memastikan dan melihat perkembangan perubahan sikap dan perilaku konseli dari mulai sebelum dilakukan *treatment* sampai setelah diberikannya *treatment* apakah sudah benar-benar mengalami perubahan yang signifikan dan bisa dipastikan tidak kembali lagi ke sikap dan perilaku awal.

Tahap evaluasi dan *follow up* ini dilakukan pada 15 Februari 2022. Tahapan ini dilakukan dengan melihat langsung perkembangan sikap dan perilaku penerimaan pada diri konseli, dengan menanyakan apa yang dirasakan konseli, dan dengan bertanya kepada orang tua konseli mengenai perubahan yang terjadi pada konseli di kesehariannya setelah diberikan *treatment* dan sebelum diberikan *treatment*. Dengan hasil perubahan yang didapatkan peneliti, yaitu konseli merasa menjadi lebih bisa tenang daripada sebelumnya, yang dimana sebelumnya konseli merasa takut untuk bertemu dengan orang lain, sebab konseli merasa orang lain akan memandang konseli sebagai seorang yang jelek, dan sekarang konseli merasa lebih tenang saat bertemu dengan orang lain, termasuk tetangga dan teman-temannya. Konseli merasa lebih bisa berdamai dengan dirinya. Konseli mulai bisa menerima keadaan dirinya, yang sebelumnya konseli selalu merasa kecewa karena ia merasa ia gagal dalam merawat dirinya sendiri, dan sekarang konseli mulai bisa menjaga dan mengatur sendiri pola hidupnya, dan membatasi dirinya untuk makan sembarangan. Konseli mulai mengatur pola makan, dan pola hidup sehat. Konseli juga

berkeinginan untu bisa istiqomah dalam berolah raga, dengan harapan perubahan fisiknya bisa bagus.

Selain itu, konseli juga sudah bisa merubah konsentrasinya. Konseli mulai bisa membuka diri dengan orang lain, sehingga teman-temannya yang ingin memberi nasihat kepada konseli, konseli bisa menerima. Untuk itu, mulai setelah dilakukannya *treatment* konseli mulai merubah fokus hidupnya untuk lebih mengembangkan potensi yang dimilikinya, dan mengembangkan kualitas dirinya. Menurut konseli sekarang sudah bukan waktunya lagi untuk memikirkan tentang fisiknya. Konseli bersama teman-temannya juga sudah mulai bisa saling bercerita dan memberikan solusi jika ada hal yang membuat mereka sedih, agar sikap dan perilaku sebelumnya tidak terulang kembali, dan konseli tidak lagi merasa sendiri.

Dan pada tahap *follow up*, peneliti melakukan kerja sama berama orang tua dan teman konseli untuk selalu mendampingi konseli dalam proses perubahan konseli. Dan maksud lain dari kerja sama bersama orang tua dan teman konseli yaitu, peneliti ingin meminta bantuan untuk selalu mengawasi sikap dan perilaku konseli dalam kesehariannya. Karena yang akan selalu dan sering bersama konseli yaitu mereka. Namun, peneliti juga akan sesekali mengecek perubahan konseli melalui laporan orang tua dan teman konseli. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar konseli tidak lengah dalam upaya merubah dirinya menjadi lebih baik, dan diharapkan dengan ini hasil perubahan sikap dan perilakukonseli bisa maksimal dan berhasil.

2. Deskripsi Hasil Terapi *Husnudzon* Untuk Mengurangi Penerimaan Diri Yang Buruk Akibat Perubahan Fisik di Masa Pubertas

Dalam proses konseling yang telah dilakukan konseli bersama peneliti dengan menggunakan terapi *Husnudzon* untuk mengurangi penerimaan diri yang buruk akibat perubahan fisik di masa pubertas konseli, menurut apa yang dirasakan konseli, konseli mengalami perubahan yang tampak dalam dirinya. Perubahan tersebut sesuai dengan *treatment* yang telah diberikan oleh peneliti dan dilakukan oleh konseli secara teratur dan terus-menerus.

Perubahan yang dirasakan oleh konseli ini ia mengakui bahwa apa yang berubah dari dirinya belum sepenuhnya sesuai dengan apa yang diharapkan oleh konseli, namun konseli yakin jika ia terus melakukan dan menerapkan *treatment* terapi *husnudzon* tersebut, maka akan bisa berubah sesuai dengan harapannya. Perubahan yang dirasakan konseli sekarang yaitu, konseli menjadi lebih terbuka dengan orang lain, dengan orang tua dan teman-temannya. Konseli sudah mulai bisa saling bercerita dan saling memberi solusi atas permasalahan konseli dan teman-temannya. Konseli juga sudah tidak lagi merasa sendiri. Sekarang konseli sudah bisa merasa lebih tenang ketika bertemu dengan tetangganya, dan konseli sudah mau untuk berinteraksi dengan mereka, karena konseli sudah tidak lagi berfikir bahwa tetangganya akan memandangnya sebagai seseorang yang jelek. Konseli juga merasa bahwa dirinya sudah mulai bisa berdamai dan menerima keadaan

dirinya yang mengalami perubahan fisik itu. Konseli sudah bisa merubah konsentrasinya untuk tidak lagi terfokus pada masalah fisiknya, sekarang konseli sudah beralih fokus pada pengembangan diri, dan pengembangan potensinya. Konseli juga sudah mulai bisa mengatur pola makan dan menjaga pola hidup sehat, dengan harapan agar fisiknya bisa berubah menjadi lebih bagus.

Perilaku konseli ini sebenarnya disebabkan dengan ketidakterimaan dirinya dengan perubahan fisiknya di masa pubertas ini, yang sesungguhnya adanya perubahan pada masa pubertas itu termasuk dalam hal yang wajar. Namun, konseli masih belum terbiasa, sehingga ia tidak terima, dan menjadikan konseli menyalahkan dirinya sendiri, menyalahkan orang tua, dan selalu berfikiran buruk terhadap semuanya, bahkan sampai berfikiran buruk kepada Allah SWT, konseli merasa bahwa Allah tidak adil terhadapnya. Dan dalam islam perilaku atau sikap yang selalu berfikiran buruk disebut dengan *Su'udzon*, dan lawan dari *Su'udzon* yaitu *Husnudzon*, sehingga peneliti memberikan terapi *Husnudzon* kepada konseli, dengan harapan agar konseli bisa terbiasa dan merubah sikap dan perilakunya untuk menjadi lebih baik dan selalu berprasangka baik atau positif terhadap dirinya sendiri, orang tua, orang lain, dan kepada Allah SWT. Dengan itu, konseli memberikan terapi *Husnudzon* dengan bantuan dan pedoman kepada ayat Al-Qur'an, yaitu pada surat Al-Hujurat ayat 11 dan 12, dan juga surat Al-Baqarah ayat 216, pada ketiga ayat tersebut mengandung perintah untuk *berhusnudzon* dan juga larangan untuk

berprasangka buruk atau *Su'udzon*, karena perilaku *Su'udzon* termasuk kedalam perbuatan yang tercela dan akan menjadikan seseorang yang dzalim.

Dalam mencapai keberhasilan dalam proses konseling ini, peneliti meminta kepada orang tuadan teman konseli untuk bekerja sama untuk selalu memantau perkembangan konseli, dna jika konseli ada kesalahan bisa dibantu untuk dibimbing kembali. Dan adapun berikut ini table perubahan sikap dan perilaku konseli setelah melakukan proses tahapan konseling.

Tabel 4.4

**Sikap Dan Perilaku Konseli Setelah Diberikan
*Treatment/Perlakuan***

No	Sikap dan perilaku konseli setelah diberikan <i>treatment</i>
1	Konseli sudah bisa mulai merubah pola hidupnya, dan mulai bisa mengatur pola hidup sehat dan menjaga pola makannya, selain itu konseli juga mulai aktif berolah laga, untuk berusaha memperbaiki fisiknya menjadi lenih bagus.
2	Konseli menjadi semakin bisa menerimadirinya, dan sudah mulai bisa berdamai dengan dirinya sendiri, ditunjukkan dengan sikap konseli yang sudah tidak lagi menyalahkan dirinya sendiri.
3	Konseli sudah mulai bisa kembali bersemangat belajar. Konseli menjadi lebih merasa tenang ketika berada diluar rumah, dan mulai bisa berinteraksi dengan orang lain, karena konseli

	sudah merasa bahwa mereka tidak lagi berfikiran bahwa dirinya jelek.
4	Konseli menjadi pribadi terbuka dan tidak lagi menjadi pemurung, hal ini ditandai dengan konseli sudah bisa <i>sharing</i> dan bercerita kembali bersama teman-temannya.
5	Konseli sudah bisa melihat niat baik dari orangtuanya, sehingga menyebabkan mereka melakukan yang terbaik untuk konseli.
6.	Konseli sudah bisa menerima apa yang Allah berikan terhadap dirinya, dan konseli sudah menerima bahwa yang tahu yang terbaik buat konseli hanya Allah SWT.

C. Deskripsi Hasil Analisis Data Hasil Penelitian

Analisis data merupakan suatu tahap yang berisi penjelasan tentang cara dan runtutan proses pelaksanaan penelitian ini secara keseluruhan. Oleh karena itu, isi dari analisis data ini yaitu penjelasan tentang bagaimana proses pelaksanaan terapi *Husnudzon* untuk mengurangi penerimaan diri yang buruk akibat perubahan fisik di masa pubertas yang dialami seorang remaja di Banyuwangi.

Yang berperan merangkap sebagai konselor dan juga peneliti dalam penelitian ini yaitu peneliti. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan jenis penelitian studi kasus dan bersifat deskriptif komparatif. Alasan peneliti menggunakan jenis dan metode ini yaitu karena peneliti ingin mendapatkan hasil dari penelitian ini secara detail dan jelas, untuk itu metode dan jenis ini cocok digunakan dalam penelitian ini, yang dimana dalam penelitian ini nanti hasilnya berupa penjelasan secara

detail dan menyeluruh tanpa dibuat-buat atau dengan kata lain, hasil yang diperoleh akan dipaparkan secara asli tanpa di tambah-tambahi. Selain itu, jenis penelitian studi kasus yaitu penelitian yang akan berfokus pada suatu masalah tertentu, dan akan menggambarkan masalah tersebut dengan menjelaskan secara jelas hasilnya dari kasus yang diteliti tersebut.

1. Prespektif Teori

Adapun berikut ini data hasil dari perbandingan prespektif teori dengan fakta empiris dalam proses penelitian yang sudah dilakukan:

Tabel 4.5

Perbandingan Data Teori Dengan Data Empiris

No	Data Teori	Data Empiris
1	Identifikasi Masalah	Dari data hasil temuan peneliti, peneliti menemukan bahwa konseli merasa tidak bisa berdamai dirinya sendiri akibat dari kekecewaan dirinya karena mengalami perubahan fisik pada masa pubertasnya. Konseli merasa tidak terima dan akhirnya menyalahkan dirinya sendiri karena merasa gagal dalam merawat diri. Konseli juga sering menyalakan orang lain seperti orang

		<p>tua, teman bahkan tetangganya juga. Konseli selalu berfikiran buruk terhadap mereka, dengan alasan mereka pasti akan memandang konseli sebagai seorang yang memiliki fisik yang jelek, sehingga konseli menjadi seorang yang penutup dan selalu menyendiri</p>
2	Diagnose	<p>Dari hasil dari identifikasi masalah sebelumnya, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa konseli mengalami penerimaan diri yang buruk akibat dari perubahan fisik yang dialaminya pada masa pubertas, dan dengan dampak konseli selalu berfikiran buruk terhadap dirinya sendiri maupun kepada orang lain.</p>
3	Prognosa	<p>Karena konseli mengalami dampak selalu berfikiran yang buruk, dan dalam islam berfikiran buruk itu dinamakan sebagai <i>Su'udzon</i>, dan lawan dari <i>Su'udzon</i> yaitu</p>

		<p><i>Husnudzon</i>, maka peneliti menggunakan terapi <i>Husnudzon</i> sebagai bentuk terapi untuk mengurangi sikap penerimaan diri yang buruk. Dengan harapan konseli tidak lagi selalu berprasangka buruk terhadap dirinya sendiri dan orang lain, sehingga ia bisa kembali berdamai dengan dirinya dan bisa menerima keadaan fisiknya.</p>
4	<i>Treatment</i>	<p>Dalam pelaksanaan <i>treatment</i> ini, peneliti menggunakan 3 tahapan <i>treatment</i> yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. <i>Berhusnudzon</i> kepada diri sendiri dengan pedoman ayat Al-Qur'an surat Al-Hujurat:11 3. <i>Berhusnudzon</i> kepada orang lain, dalam terapi ini menggunakan pedoman surat Al-Hujurat ayat 12 4. <i>Berhusnudzon</i> kepada Allah SWT. hal ini menggunakan pedoman surat Al-

		<p>Baqarah ayat 216. Ketiga ayat ini semuanya mengandung perintah untuk selalu berhusnudzon, dan juga berisi larangan melakukan sikap <i>Su'udzon</i>.</p>
5	Evaluasi dan <i>Follow Up</i>	<p>- Dalam tahapan evaluasi ini, peneliti bersama konseli mengulang kembali semua tahapan yang sudah dilakukan guna memastikan bahwa proses rangkaian yang dilakukan sudah berjalan dengan benar dan sudah diterapkan oleh konseli. Dan tahap evaluasi ini dilakukan untuk melihat dan mengamati perubahan sikap dan perilaku konseli. Konseli mengaku bahwa yang ia rasakan sekarang sudah jauh lebih baik dari sebelumnya. Konseli merasa bahwa dirinya sudah mulai bisa menerima dirinya, mulai bisa</p>

		<p>lebih merasa tenang jika bertemu dengan orang lain. Dan konseli juga sudah mulai bisa mngetur pola hidupnya menjadi lebih sehat.</p> <p>- <i>Follow up</i>, dalam tahapan ini konseli meminta bantuan kepada orang tua dan teman konseli untuk selalu memantau perkembangan dari perubahan sikap dan perilaku konseli. Namun, peneliti masih tetap sesekali mengontrol konseli secara langsung atau dengan mendapatkan laporan dari orang tua dan teman konseli. Hal ini juga dilakukan agar konseli tidak kembali ke sikap awalnya yang menjadi akar masalahnya selama ini.</p>
--	--	---

Dari tabel diatas dapat diketahui mengenai serangkaian proses pelaksanaan tahapan konseling dengan terapi *Husnudzon* untuk mengurangi

penerimaan diri yang buruk akibat perubahan fisik di masa pubertas yang dialami oleh konseli. Dari hasil yang sudah diperoleh dapat diketahui bahwa terapi Islam dengan menggunakan terapi *Husnudzon* dalam mengurangi sikap penerimaan yang buruk bisa berjalan dengan baik dan memperoleh hasil perubahan yang baik, sehingga terapi *Husnudzon* untuk mengurangi penerimaan diri yang buruk pada konseli bisa dikatakan efektif dan berhasil. Hal ini dibuktikan dengan perubahan sikap konseli yang sudah tidak lagi menjadi pribadi yang tertutup. Konseli juga sudah mulai bisa berdamai dengan dirinya, dan mulai bisa menerima perubahan fisiknya, sehingga konseli sudah berhenti untuk menyalahkan dan berfikir buruk pada dirinya sendiri. Selain itu, konseli juga sudah tidak lagi berfikir buruk terhadap orang tua, teman dan tetangganya. Konseli sudah mulai bisa berinteraksi kembali, meskipun belum sepenuhnya mengalami perubahan tetapi konseli sudah merasakan banyak perubahan pada dirinya, yang membuatnya semakin aman, dan lebih Bahagia tentunya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Tabel 4.6

Perbandingan Perubahan Sikap Dan Perilaku Konseli Setelah Dilakukannya Proses Konseling

No	Perilaku konseli	Sebelum dilakukan konseling			Setelah dilakukan konseling		
		S	J	T	S	J	T
1	Merasa kecewa karena tidak bisa mengatur pola hidup	√					√
2	Menyalahkan diri sendiri	√					√
3	Kehilangan semangat belajar	√				√	
4	Menutup diri	√				√	
5	Menyalahkan orang tua	√				√	
6	Menyalahkan Allah SWT		√				√

Keterangan:

S = Sering dilakukan

J = Jarang dilakukan

T = Tidak dilakukan

Table diatas merupakan hasil perbandingan dari perubahan sikap dan perilaku yang tampak dan dirasakan oleh konseli sendiri dari yang sebelum dilakukan konseling dan setelah dilakukan konseling.

Dari beberapa kategori sikap dan perilaku yang tampak tersebut, masih ada beberapa diantaranya yang belum sepenuhnya berubah dan masih beberapa kali dilakukan. Namun, konseli menyadari bahwa semua itu masih perlu proses dan kesabaran. Untu itu, konseli masih tekun menerapkan terapi *Husnudzon* dalam kesehariannya, dengan besar harapan peneliti dan juga konseli untuk bisa berubah sesuai keinginan konseli, dan tentunya konseli menjadi lebih baik.

2. Prespektif Keislaman

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan terapi yang berbasis keislaman, yaitu menggunakan *Husnudzon* sebagai penyelesaian masalah dalam mengurangi sikap penerimaan diri yang buruk dari masalah konseli. Dalam islam *husnudzon* sudah tidak asing lagi, karena memang pada dasarnya sikap selalu berprasangka baik kepada hal apapun dan kepada siapapun itu sangat perlu ditanamkan kepada diri sendiri, sebab lawan dari *husnudzon* yaitu *su'udzon*, dan perbuatan *su'udzon* atau berprasangka buruk merupakan perbuatan yang tercela dan bisa menjadikan kita termasuk umat yang dzalim, untuk itu perlu sekali kita menanamkan sikap *husnudzon* dan menghindari memiliki sikap *su'udzon*. Dan tentunya perintah *husnudzon* dan larangan untuk memilikisikap *su'udzon* sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an. Berikut merupakan surat yang menjelaskan kedua perintah tersebut:

a. Q.S Al-Hujurat ayat 11

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ
وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا
تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ بَيْنَ الْأَسْمَاءِ فَسَوْفَ يَعَذِّبُ الْإِيمَانَ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ
فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk- buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.”³⁶

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan ayat ini sebagai *treatment* pada konseli untuk lebih bisa berprasangka baik terhadap dirinya sendiri. Karena dalam ayat ini sudah dijelaskan bahwa “Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan” Karena dalam ayat ini jga dijelaskan barangsiapa yang tidak bertaubat atas sikapnya tersebut, maka mereka termasuk orang-orang yang dzalim. Dengan itu ayat ini relevan dalam masalah peneliti yang banyak menyalahkan diri sendiri dan selalu berprasangka buruk terhadap dirinya.

³⁶ Saiful Lutfi, Materi Pendidikan Akhlak menurut Al-Qur'an: Analisis Surah Al-Hujarat Ayat 11-12, *Al-Mudarris : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, (Vol. 3,

b. Q.S Al-Hujurat ayat 12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.”³⁷

Ayat ini juga menjelaskan tentang larangan berprasangka buruk terhadap sesama saudaranya sendiri, bahkan dalam ayat ini dijelaskan bahwa orang yang saling berprasangka buruk dengan orang lain diibaratkan dengan orang yang suka memakan daging saudaranya sendiri yang sudah mati. Untuk itu dalam penelitian ini, peneliti menggunakan ayat ini sebagai *treatment* kepada konseli untuk menangani sikapnya yang suka berprasangka buruk terhadap orang tua, teman dan saudaranya, sehingga dengan pedoman ayat ini konseli menjadi yakin bahwa sikapnya itu memang benar-benar perbuatan yang seharusnya dihilangkan, karena dalam ayat ini juga dijelaskan kembali bahwa perilaku tersebut akan menjadi dosa.

³⁷ Saiful Lutfi, Materi Pendidikan Akhlak menurut Al-Qur’an: Analisis Surah Al-Hujarat Ayat 11-12, *Al-Mudarris : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, (Vol. 3, No. 2, November 2020), hal.162

c. Q.S Al-Baqarah ayat 216

كَتَبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالَ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ
وَعَسَى أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ 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.”

Sesungguhnya ayat ini menjelaskan tentang perintah berjihad bagi kaum muslim, namun pada dasarnya kaum muslim tidak menyukai peperangan, mereka lebih menyukai persatuan dan perdamaian, untuk itu mereka tidak menyukai perintah tersebut, tetapi Allah berkata bahwa Allah yang lebih maha tau apa yang terbaik bagi mereka, dan apa yang buruk bagi mereka. Dan Allah juga yang lebih mengetahuinya. Namun, peneliti menggunakan ayat ini sebagai bentuk terapi berprasangka baik konseli kepada Allah SWT. karena pada masalah konseli, konseli seringkali berprasangka buruk terhadap Allah, dan menganggap bahwa Allah itu tidak adil terhadapnya. Padahal Allah lah yang lebih mengetahui apa yang terbaik untuk konseli, sedang konseli tidak. Dalam ayat ini juga relevan mengenai jihadnya konseli, yaitu jika kaum muslim jihad dalam perang melawan musuh, dan konseli sedang berjihad melawan sikapnya yang selama ini banyak *su'udzon* terhadap dirinya sendiri, orang lain, dan bahkan kepada Allah SWT. lagi Untuk itu, ketiga ayat ini menjadi landasan teori keislaman yang yang digunakan peneliti dalam membantu menyelesaikan permasalahan konseli

dengan menggunakan ayat-ayat yang berisikan larangan nerprasangka buruk dan perintah untuk selalu berprasangka baik.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Seperti hasil yang telah diperoleh dari hasil proses analisis serta hasil dari pelaksanaan proses konseling yang menggunakan Terapi *Husnudzon* untuk mengatasi penerimaan diri yang buruk akibat perubahan fisik di masa pubertas pada seorang remaja di Banyuwangi. Maka didapatkanlah hasil dan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada proses pelaksanaan konseling dengan menggunakan Terapi *Husnudzon* untuk mengatasi penerimaan diri yang buruk akibat perubahan fisik di masa pubertas pada seorang remaja di Banyuwangi tersebut, peneliti menggunakan lima tahapan pelaksanaan. Tahapan-tahapan tersebut dilakukan secara berurutan, dan tentunya pada proses pelaksanaannya dilakukan secara langsung oleh peneliti dan juga konseli. Berikut (1) melakukan identifikasi masalah, mulai dari dampak, penyebab, dan awal mula timbulnya masalah, kemudian (2) melakukan penentuan diagnose masalah konseli, (3) melakukan penetapan pemberian jenis terapi untuk menyelesaikan masalah konseli, (4) melakukan inti dari sesi konseling, yaitu proses pelaksanaan pemberian bantuan atau *treatment*, dan (5) evaluasi, dan melakukan *follow up*.
2. Hasil dari pelaksanaan Terapi *Husnudzon* untuk mengurangi penerimaan diri yang buruk di masa pubertas pada seorang remaja di Banyuwangi.

Berdasarkan hasil yang telah dirasakan oleh konseli secara langsung, dan sesuai dengan hasil pengamatan dari orang tua dan teman konseli menghasilkan perubahan yang berupa: konseli menjadi lebih merasa damai dan mulai bisa menerima keadaan fisiknya, konseli juga mengaku bahwa ia mulai bisa berdamai dengan dirinya sendiri. Konseli merasa lebih tenang dan aman ketika bertemu dengan tetangganya, dan konseli sudah mulai bisa berinteraksi kembali dengan tetangga dan temannya. Konseli merasa bahwa ia sudah tidak lagi merasa sendiri, karena konseli sudah bisa lebih terbuka dengan temannya, konseli merasa sudah kembali memiliki teman berbagi cerita. Dan konseli sudah bisa mengubah konsentrasinya menjadi lebih terfokus pada kualitas diri dan fokus kepada pengembangan potensi diri.

B. Saran dan Rekomendasi

1. Bagi Konselor

Konselor dalam penelitian ini diharapkan untuk lebih menambah pengetahuan dan wawasan tentang mengenai praktik dan teori dalam pelaksanaan konseling, agar bisa menambah kualitas dan keprofesionalitas dalam memberikan bantuan dalam pelaksanaan konseling. Sehingga besar harapan pelaksanaan pemberian bantuan dalam proses konseling bisa berjalan dengan baik.

2. Bagi Konseli

Dengan penelitian ini diharapkan untuk konseli lebih bisa mengharagai keadaan dirinya sendiri, dan diharapkan agar senantiasa memiliki sikap berprasangka baik terhadap diri sendiri

maupun orang lain, dan tentunya kepada Allah SWT. Karena apapun yang terjadi pada diri sendiri adalah bentuk pemberian dari Allah yang wajib disyukuri, dan sebagai umat islam kita perlu memperbaiki diri agar bisa menjadi lebih baik tanpa menyalahkan Allah SWT. sang maha pencipta.

3. Bagi Pembaca

Sangat diharapkan bagi pembaca untuk lebih bisa mempertimbangkan agar bisa memilah dan memilih sumber bacaan untuk dijadikan rujukan dan referensi yang baik dan benar. Selain itu dalam penelitian ini diharapkan bagi pembaca untuk mengambil sisi positif dan diambil manfaatnya, sehingga bisa digunakan dalam hal yang baik bagi yang membutuhkan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penyusunan penelitian ini ditujukan untuk pemenuhan tugas akhir atau skripsi. Tentunya dalam setiap pengerjaannya terdapat kendala dan kesulitan yang menjadikan hasil penelitian ini masih banyak didapati kekurangan. Peneliti juga menyadari bahwa hasil dari penelitian ini masih jauh dari hasil yang sempurna, namun peneliti mencoba berusaha semaksimal dan semampu peneliti agar penelitian ini bisa menjadi penelitian yang baik dan bermanfaat. Dalam pelaksanaannya peneliti memberikan bantuan kepada konseli yang mengalami penerimaan diri yang buruk, sehingga peneliti mengalami kesulitan dalam pengambilan dokumentasi, karena konseli merasa malu dengan dirinya sendiri. Dan terkadang konseli juga sulit buat diajak bertemu dan melaksanakan proses konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Hafalan Mudah, (Bandung: Cordoba, 2021).
- Abd.Bukhori, "*Shohih Bukhori*", (Bairoh: tth), HR. Bukhori no.7405 dan Muslim no.2675
- BUMDES Kedunggebang, diakses pada 27 Mei 2022, dari: <http://kedunggebangok.blogspot.com/p/blog-page.html>
- B. Hurlock, Elizabeth. 2002, "*Psikologi Perkembangan*", (Jakarta: Penerbit Erlangga,).
- Endang Mei Yunalia, 2017, "Hubungan antara Konsep Diri dengan Penerimaan Perubahan Fisik Remaja Putri pada Masa Pubertas", *jurnal NSJ*, (Vol.1 No. 1).
- Farah Wahyuni, "Pelaksanaan Bimbingan Agama Dalam Penerimaan Diri Remaja Tunanetra Di Yayasan Raudlatul Makfufin(Taman Tunanetra) SerpongTangerang Selatan, *Skripsi*, (UIN Syarif Hidayatulloh).
- Fauziah Uswatun Hasanah, 2021, "Hubungan Antara *Husnudzon* Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19" *Skripsi*, UII.
- Fitriani Yusuf, 2020 "Perbedaan Penerimaan DIRI Tentang Pubertas Antara Remaja Pria Dan Wanita", *skripsi*, Politeknik Kesehatan Kendari.
- Imah Cahyati, 2017,"Konsep Berpikir Positif dalam Buku Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Pembentukan Karakter Muslim",*Skripsi*.

- Irman Nuryadin Siddik dan Qurotul Uyun, 2017, Khusnudzon Dan *Psychological Well Being* Pada Orang Dengan HIV/AIDS, *Jurnal Psikologi Islami-PSIKIS*, (Vol.3, No. 2).
- Jaka Perkasa, dan Amin Sihabuddin, “Penafsiran Ayat-Ayat Jihad Dalam Kitab Al-Qur’an Al-‘Adzim Karya Ibnu Katsir, *Jurnal Wardah*, (ISSBN 1412-3711, UIN Raden Fatah).
- Mamluatur Rahmah, 2021, “*Husnudzon* Dalam Prespektif Al-Qur’an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup”, *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, (Vol. 2, No. 2).
- Muchammad Reza Abady, 2018, “Pendidikan Agama Islam(PAI) Dalam Pembinaan Perilaku Adaptif Anak Berkebutuhan Khusus Pada Masa Pubertas, *Thesis*, UIN Sunan Ampel SBY.
- Nadilah Anwar, “Husnudzon dan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan HIV/AIDS”, *Skripsi*, UII.
- Natalina Nilamsari, 2014, “Memahami Studi Dokumen Mendalam Penelitian Kualitatif, *Wacana*, (Vol.XIII No.2).
- Prima Dewi Kusumawati, dkk, 2018 “Edukasi Masa Pubertas pada Remaja”, *Journal of Community Engagement in Health*,(Vol. 1 No. 1).
- Resha Karina Puteri, Hubungan Antara Khusnudzon Dan Resiliensi Pada Penyintas Bencana Longsor, *Skripsi*, UII Yogyakarta.

- Rhenaldi Ardhian Putra, Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Difabel, *Naskah Publikasi UMS*.
- Saiful Lutfi, 2020, Materi Pendidikan Akhlak menurut Al-Qur'an: Analisis Surah Al-Hujarat Ayat 11-12, *Al-Mudarris : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, (Vol. 3, No. 2).
- Suci Arischa, 2019 "Analisis Beban Kerja Bidang Pengelolaan Sampah Dinas Lingkungan Hidup dan Kebersihan Kota Pekanbaru", *JOM FISIP*, (Vol. 6: Edisi I,).
- Sugiyono, 2007 "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*", (Bandung: Alfabeta,).
- Sugiyono, 2015 "*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*", (Bandung: Alfabeta,).
- Titiek Idayanti, dkk. 2022, "Pendidikan Kesehatan Tentang Pubertas Pada Remaja Putra di SDIT Permata Mulia Dusun Genengan Desa Banjaragung Kecamatan Puri Mojokerto", *Journal of Community Engagement in Health*, (Vol. 5 No 1).
- Vera Permatasari, 2016, "Gambaran Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia, Psymphathic", *Jurnal Ilmiah Psikologi*,(Vol. 3, No. 1).
- Vina Sabrina Pasaribu, dkk, 2015, "Hubungan Perubahan Fisik Usia Remaja Dengan Rasa Percaya Diri Pada Siswi Kelas 7", *Jurnal Keperawatan*, (Volume XI, No. 1).

Wikipedia, Tegaldlimo, Banyuwangi, diakses pada 27 Mei 2022, dari:
https://id.wikipedia.org/wiki/Tegaldlimo,_Banyuwangi



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A