

**KONSELING ISLAM MELALUI TERAPI
MUHASABAH DALAM MENGATASI *INSECURE*
PADA SEORANG MAHASISWA DI FDK UINSA**

SKRIPSI

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



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

**Oleh :
Mia Fadhilah Fajrina
NIM : B03219030**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
ISLAM
FAKULTAS DAKWAH KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA
2023**

PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim,

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Mia Fadhilah Fajrina

NIM : B03219030

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jl. Candi Lempung Blok 47 e no 43

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

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

Surabaya, 04 Januari 2023

Yang Menyatakan,



Mia Fadhilah Fajrina

NIM. B03219030

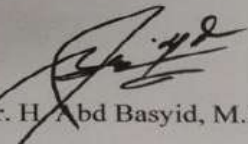
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

NAMA : Mia Fadhilah Fajrina
NIM : B03219030
PODI : Bimbingan Konseling Islam
JUDUL : Konseling Islam Melalui
Terapi Muhasabah Untuk
Mengatasi Insecure Pada
Seorang Mahasiswa di FDK
UINSA

Surabaya, 13 Januari 2023

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. H. Abd Basyid, M.M

NIP. 196009011990031002

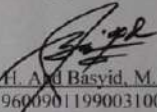
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
KONSELING ISLAM MELALUI TERAPI
MUHASABAH DALAM MENGATASI *INSECURE*
PADA SEORANG MAHASISWA DI FDK UINSA

Disusun Oleh:

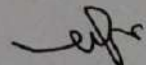
Mia Fadhilah Fajrina
NIM B032109030

Tim Penguji

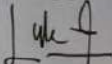
Penguji I


Dr. H. Abd Basyid, M.M
NIP : 196009011990031002

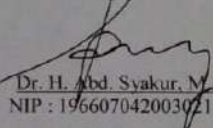
Penguji II


Dr. Arif Ainur Rofiq, M. Pd, Kons
NIP : 1977002007101004

Penguji III


Dr. Lukman Fahmi, M. Pd
NIP : 197311212005011002

Penguji IV


Dr. H. Abd. Syakur, M. Ag
NIP : 196607042003021001.



Samaraya, 3 Januari 2023

Dekan

Moh. Cherrul Arif, S. Ag, M. Fil. I

NIP : 19711017199031001

iii



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mia Fadhilah Fajrina
NIM : B03219030
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : miafadhilah21@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Konseling Islam Melalui Terapi Muhasabah Untuk Mengatasi Insecure Pada Seorang

Mahasiswa Di FDK UINSA

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 14 Juni 2023

Penulis

(Mia Fadhilah Fajrina)

ABSTRAK

Mia Fadhilah Fajrina (B03219030), Konseling Islam Melalui Terapi Muhasabah Dalam Mengatasi *Insecure* Pada Seorang Mahasiswa di FDK UINSA

Fokus penelitian ini adalah 1) Bagaimana proses Konseling Islam melalui terapi muhasabah dalam mengatasi *Insecure* pada seorang mahasiswa di FDK UINSA? 2) Bagaimana hasil dari Konseling Islam melalui terapi muhasabah dalam mengatasi *Insecure* pada seorang mahasiswa di FDK UINSA?

Permasalahan yang dialami konseli, konseli belum bisa bersosialisasi dengan maksimal seperti mahasiswa lainnya. Peneliti melihat terdapat rasa *Insecure* yang cukup tinggi yang disebabkan karena konseli sering merasa rendah diri. Apabila masalah tersebut terus ada pada dirinya maka dapat menghambat segala proses pada dirinya. Konseli juga akan sulit beradaptasi atau menyesuaikan perilakunya di lingkungan sosial khususnya tentang bersosialisasi.

Hasil dari terapi ini Konseling Islam melalui Terapi muhasabah dirasa dapat membantu konseli untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang melemahkan diri sendiri sehingga konseli merasa *Insecure* akibat dari pikiran-pikiran negatifnya. Selain itu, dengan menggunakan Konseling Islam melalui Terapi Muhasabah diharapkan dapat membantu konseli agar dapat mengeksplorasi kemampuan untuk bersosialisasi dengan baik.

Kata Kunci : Konseling Islam, Terapi Muhasabah *Insecure*

ABSTRACT

Mia Fadhilah Fajrina (B03219030), Islamic Counseling Through Muhasabah Therapy in Overcoming Insecurity in a Student at FDK UINSA

The focus of this research is 1) What is the Islamic Counseling process through muhasabah therapy in dealing with insecurity in students at FDK UINSA? 2) What are the results of Islamic Counseling through muhasabah therapy in overcoming insecure students at FDK UINSA?

The problem experienced by the counselee, the counselee has not been able to socialize optimally like other students. Researchers see that there is a high sense of insecurity which is caused by the counselee often feeling low self-esteem. If the problem continues to exist in him then it can hamper all processes in him. The counselee will also find it difficult to adapt or adjust his behavior in the social environment, especially regarding socializing.

The results of this therapy Islamic Counseling through muhasabah therapy are felt to be able to help the counselee to eliminate thoughts that weaken himself so that the counselee feels insecure as a result of his negative thoughts. Apart from that, using Islamic Counseling through Muhasabah Therapy is expected to be able to help counselees explore the ability to socialize well.

Keywords: Islamic Counseling, Muhasabah Therapy, Insecure

الخلاصة

علاج خلال من الإسلامى الإرشاد. فجزنا في ضيعة ما
B03219030 غير آمن التغلب في المحسبة
طالب في FDK UINSA.

بالمحسبة العلاج خلال من الإسلامى الإرشاد عملية هي ما
:على البحث هذا يركز بالتغل العميقة
العلاج خلال من الإسلامى الإرشاد نتائج هي ما
طالب في لدى الأمن انعدام على FDK UINSA. بالمحسبة
في لدى الأمان الشعور بعدم على التغلب في FDK UINSA.
طالب

قادرًا المس تشاري كن لم ، المس تشار واجهها رالتى المشكلة
الطلاب مثل الأم مثل النحو على الاجتماعى التوصل على
الأمان ب عدم كبيرًا إحساسًا ه ناك أن الباحثون يرى الآخرين
ب تدنى الأحيان من كثر في المس تشار شعور عن تجزا
تعميق أن ف يمكن ، فيه المشكلة استتمرت إذا الذات احترام
في صعوبة أيضًا المس تشار سيجد فيه العمليات جميع
البيئة المس تقبل في سلوكه تعديل أو التكيف
الاجتماعية بالتدشنة يتعلق فيما وخاصة ، الاجتماعية

علاج خلال من الإسلامى الاستشارة هذا العلاج هذا نتائج
المس تشار مساعدة على قادر بأنه يشعر الذي المصباح
يشعر حتى لذات المهزومة الأفكار من تخلص في
السلامية أفكاره نتيجة الأمان ب عدم المس تشار
الإرشاد استخدماي مساعد أن المتوقع من ذلك إلى ب الإضافة
استكشاف في شارالمست المحبة علاج خلال من الإسلامى
صحيح بشكل الاجتماعى لتواصل القدرات

غير ، د المحسبة علاج ، إسلامي إرشاد :المفتاحية الكلمات
آمن



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

Cover.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	Error!
Bookmark not defined.	
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	Error!
Bookmark not defined.	
PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI..	Error! Bookmark not defined.
MOTTO & PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xiii
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	13
E. Definisi Konsep	13
F. Sistematika Pembahasan	15
BAB II: KAJIAN TEORETIK.....	17
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	17
B. Kerangka Teoretik	18
1. Konseling Islam	18
2. Terapi Muhasabah.....	27
3. <i>Insecure</i>	30
4. Mahasiswa	31

BAB III: METODE PENELITIAN.....	34
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	34
B. Objek Data	35
C. Jenis dan Sumber Dat.....	35
D. Tahap – Tahap Penelitian	37
E. Teknik PengumpulanData	39
F. Teknik Analisis Data	41
G. Teknik Validitas Data.....	42
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	44
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	44
2. Deskripsi Konselor.....	51
3. Deskripsi Konseli.....	53
B. Penyajian Data.....	55
1. Deskripsi Masalah.....	55
2. Proses Konseling Islam melalui Terapi Muhasabah dalam mengatasi <i>insecure</i> pada seorang mahasiswa di FDK UINSA.....	57
C. Pembahasan dan Hasil.....	64
1. Prespektif Teori.....	64
2. Prespektif Keislaman.....	65
BAB V: PENUTUP.....	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

2.1 Tabel Analisis Teori

4.1 Struktur Fakultas Dakwah dan Komunikasi

4.2 Kondisi Konseli Sebelum Konseling

4.3 Jadwal Kegiatan Konseli Sebelum Terapi

4.4 Jadwal Kegiatan Konseli Setelah Terapi

4.5 Perbedaan Konseli Sebelum dan Sesudah di berikan Terapi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia dalam proses hidup pasti mengalami berbagai ujian. Ujian itu berbagai macam dan bahkan saat kita mengalami ujian berantakan muncul rasa *Insecure*. Rasa *Insecure* ini banyak dialami pada anak-anak remaja dan juga orang dewasa. *Insecure* adalah keadaan dimana seseorang merasa tidak aman, rasa tidak aman yaitu rasa takut terhadap sesuatu yang dipicu oleh rasa tidak puas atau tidak yakin akan kapasitas diri sendiri, *Insecure* merupakan hal yang wajar dirasakan oleh seorang manusia, karena manusia cenderung kurang bisa menyadari kelebihanannya sendiri dibandingkan orang lain sehingga merasa bahwa dirinya selalu terbelakang. Rasa *Insecure* inilah yang akhirnya menjadikan seorang individu menciptakan topeng agar sisi lain yang ingin disembunyikan itu tidak terlihat oleh orang lain. Setiap manusia yang lahir ke dunia diciptakan dengan potensi yang sangat luar biasa. Dengan potensi yang dimiliki itulah seseorang dapat menjadi manusia yang bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Namun untuk mempunyai potensi yang sangat luar biasa seseorang harus menggali lebih dalam lagi potensi yang terdapat dalam dirinya. Hal ini dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya yaitu dengan belajar.

Manusia saat berinteraksi pasti akan mengalami masalah sosialisasi dengan manusia yang lain. Masalah sosialisasi ini dapat diatasi salah satunya menggunakan bimbingan konseling Islam melalui terapi muhasabah. Terapi muhasabah adalah introspeksi, mawas, atau meneliti diri. Yakni menghitung – hitung perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari, bahkan setiap saat. Oleh karena itu muhasabah tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Namun perlu juga dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat. Menjelang pergantian tahunan, ada baiknya kita mengevaluasi diri masing – masing sejauh mana telah melaksanakan perintah Allah dan Rosul-Nya. Sekiranya sudah melaksanakan, maka hendaknya ditingkatkan. Tetapi seandainya belum melaksanakan perintah serta meninggalkan larangan Allah dan Rosul-Nya, maka harus sadar (yaqdhah), kemudian bertaubat kepada Allah.¹ Muhasabah ini dapat dilakukan apabila ada pendampingan dalam terapi muhasabah karena terapi muhasabah ini harus dibimbing sampai tuntas.

Insecure diartikan sebagai keadaan dimana seseorang merasa tidak aman², rasa tidak aman yaitu rasa takut terhadap sesuatu yang dipicu oleh rasa tidak puas atau tidak yakin akan kapasitas

¹ Amin Syukur, Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan), (Yogyakarta : LPK-2, Suara Merdeka, 2006), hal 83

² Mu'awwanah, Uyu. "Perilaku *Insecure* pada anak usia dini", Jurnal Pendidikan, Volume 2, No. 1, hlm. 111.

diri sendiri, *Insecure* merupakan hal yang wajar dirasakan oleh seorang manusia, karena manusia cenderung kurang bisa menyadari kelebihanannya sendiri dibandingkan orang lain sehingga merasa bahwa dirinya selalu terbelakang. Rasa *Insecure* inilah yang akhirnya menjadikan seorang individu menciptakan topeng agar sisi lain yang ingin disembunyikan itu tidak terlihat oleh orang lain.³

Terapi muhasabah menurut Saifuddin Bachrun Muhasabah Diri dapat diartikan sebagai perenungan diri untuk menghitung apa yang telah kita lakukan sebelum Allah SWT menghitung atau menghisab amal kita pada Hari Pembalasan kelak.⁴ Menurut Imam Al-Ghazali, Muhasabah berarti memerinci perbuatan yang telah lalu dan yang akan datang. Berdasarkan ijma' ulama, muhasabah hukumnya wajib, dan menuntut untuk berpegang teguh kepada kitab Allah (i'tisham) dan juga istiqamah (lurus dan teguh). Perbedaan antara i'tisham dan istiqamah yaitu: i'tisham artinya berpegang teguh kepada kitab Allah Swt dan memperhatikan batasan-batasannya, sedangkan istiqamah bermakna tegak lurus dan tidak condong kepada salah satu ujung dari hal-hal yang dijadikan pegangan.⁵ Muhasabah menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah merupakan suatu sikap yang selalu menghitung/menghisab layak atau tidak bertentangan dengan kehendak Allah, sehingga

³ Mu'awwanah, Uyu, Op.Cit. hlm. 129.

⁴ Saifuddin Bachrun, Manajemen Muhasabah Diri, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2011), hal 07

⁵ Imam Al-Ghazali, Taman Kebenaran: Sebuah Destinasi Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan (Raudhatut Thaalibiin wa Umdatut Saalikiin), (Jakarta: Turos Pustaka, 2017), hlm. 235

terhindar dari perasaan bersalah yang berlebihan, cemas, dan lain sebagainya. Dengan bermuhasabah, seseorang akan mengetahui kekurangan kekurangan dan kelebihan - kelebihan yang ada pada dirinya serta mengetahui hak Allah atas dirinya. Menurut Ibnu Qayyim, munculnya gangguan jiwa atau gangguan mental pada manusia disebabkan karena kosongnya hati atau jiwa dari mengenal dan mencintai Allah. Sehingga ketika jiwanya kering dari nilai-nilai spiritual, maka akan mudah dikuasai hawa nafsu sehingga hati menjadi sakit atau mati.

Muhasabah dalam Alquran dan Hadis Allah SWT berfirman dalam Alquran Surat Al-Hasyr ayat 18 yang menjelaskan tentang regulasi diri:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتِظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ
وَانقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”.⁶

Ayat di atas menekankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan di dunia, sehingga mendapatkan keselamatan di akhirat. Manusia sepanjang hidupnya harus introspeksi memperhatikan apa yang telah

⁶ Al- Qur'an surat hasyr ayat 18

diperbuatnya untuk kebaikan masa depan, dengan kata lain harus memiliki tujuan dan target, sehingga manusia memiliki hidup yang terarah dan tidak merugi.

Surat Ar-Ra'd ayat 11 juga menjelaskan tentang regulasi diri sebagai salah satu bentuk muhasabah dan menegaskan bahwa manusia mempunyai kemampuan mengontrol dan mengatur dirinya :

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ
اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا
أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ
وَالٍ

Artinya : *“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah apa yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tidak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”*.

Ayat dalam Alquran yang mengajak kepada refleksi diri juga banyak, Ayat Al-Quran yang pertama kali turun (Al-Alaq: 1-5) menggunakan redaksi personal antara manusia dan Allah, yang maknanya adalah agar manusia mampu membaca dirinya sendiri dan mampu merefleksikan diri

sendiri dan mampu hidup di kondisi terburuk sekalipun.

١ اِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ

٢ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ

٣ اِقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ

٤ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ

٥ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ

Artinya : *"Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan (1) Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah (2) Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha Mulia (3) Yang mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (4) Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (5)"*.

Refleksi adalah mampu membaca masa kekurangan diri sendiri, mampu membaca kelebihan diri sendiri tanpa bantuan orang lain. Ayat Al-Quran yang membahas tentang hal ini adalah Al-Quran Surat Al-Baqarah: 26.

إِنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَحْيِي أَنْ يَضْرِبَ مَثَلًا مَّا بَعُوضَةً فَمَا فَوْقَهَا ۗ فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا فَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ ۗ وَأَمَّا الَّذِينَ

⁷ Al-Qur'an surat al alaq ayat 1-5

كَفَرُوا فَيَقُولُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلًا ۖ بَلْ كَثِيرٌ
وَيَهْدِي بِهِ كَثِيرًا ۗ وَمَا يُضِلُّ بِهِ إِلَّا الْفَاسِقِينَ

Artinya :”*Sesungguhnya Allah tidak segan membuat perumpamaan sekor nyamuk atau yang lebih kecil dari itu. Adapun orang-orang yang beriman, mereka tahu bahwa itu kebenaran dari Tuhan. Tetapi mereka yang kafir berkata, “Apa maksud Allah dengan perumpamaan ini?” Dengan (perumpamaan) itu banyak orang yang dibiarkannya sesat, dan dengan itu banyak (pula) orang yang diberi-Nya petunjuk. Tetapi tidak ada yang Dia sesatkan dengan (perumpamaan) itu selain orang-orang yang fasik*”.⁸

Al-Quran menyebutkan ada dua kategori manusia dalam melihat nyamuk, orang kafir menganggapnya negatif, sementara orang yang beriman menganggapnya sebagai positif, bisa belajar dan mengambil hikmah dari hal negatif. Ketika Nabi Adam tertarik dengan rayuan Iblis dan memakan buah Khuldi, Al-Quran tidak menyebutkan kesalahan kepada Iblis yang sudah menggoda Adam sebagaimana persangkaan manusia kebanyakan yang lebih menyalahkan Iblis. Al-Quran menyebutkan perkataan Adam yang mengembalikan kesalahan kepada dirinya sendiri, sebagaimana disebutkan dalam Al-Quran Qs. Al-A'raf : 23

⁸ Al-Quran surat al-baqarah ayat 26

قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ
مِنَ الْخَاسِرِينَ

Artinya: “Keduanya berkata, “Ya Tuhan kami, kami telah menzalimi diri kami sendiri. Jika Engkau tidak mengampuni kami dan memberi rahmat kepada kami, niscaya kami termasuk orang-orang yang rugi.”

Dalam sebuah hadits disebutkan siapa yang paling cerdas? Lalu Nabi Muhammad Saw menyebutkan adalah yang mampu menahan nafsunya dan mencari bekal untuk kehidupan setelah di dunia.

الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ

Artinya :”Orang yang cerdas adalah orang yang mampu menahan nafsunya dan menyiapkan bekal untuk kehidupan sesudah kematian”. (HR. At-Tirmidzi dan Hakim)¹⁰

Hasan Al-Bashri berkata, “Semoga Allah merahmati seorang hamba yang berfikir di saat pertama ia ingin melakukan sesuatu. Jika itu karena Allah ia lanjutkan dan jika bukan karena Nya ia menanggukannya”.¹¹

Muhasabah yang dimaksud dalam Alquran adalah evaluasi diri sebelum amal perbuatan

⁹ Al-Quran surat al a’raf ayat 23

¹⁰ HR. At Tirmidzi dan Hakim

¹¹ Tazkiyah An-Nafs, Ibnu Qayyim Al-Jauziah, Ibnu Rajab Alhambali, Imam AlGhazali, Pustaka Arafah, cet VII, 2012 hlm.77

dihitung di akhirat. Dengan muhasabah, setiap orang akan menyadari banyaknya kesalahan dan maksiat yang diperbuat sedangkan amalan terlalu sedikit. Maka dengan muhasabah, seseorang akan menambah perbuatan baiknya dan berhenti melakukan perbuatan buruk.

Allah memerintahkan manusia untuk selalu bermuhasabah sebagai bekal menghadapi kematian, dengan muhasabah akan meringankan hisab ketika di akhirat. Dengan muhasabah manusia akan mengetahui letak kesalahan dan seberapa besar kesalahan yang telah diperbuatnya. Hidup di dunia hanyalah sementara dan dengan waktu yang terbatas sehingga pasti akan kembali kepada Allah dengan waktu yang tidak diketahui siapapun. Berhentinya kehidupan di dunia maka akan dimulai waktu perhitungan dan pertanggungjawaban atas apa yang telah diperbuat selama hidup, bagaimana menggunakan pendengaran, penglihatan, hati, tangan, kaki, mulu dan bagaimana memanfaatkan umur yang telah Allah anugerahkan.

Perhitungan di akhirat nanti tidak hanya sebatas apa yang dilakukan kepada Allah Swt, melainkan juga perbuatan kepada sesama manusia dan lingkungan sekitar. Maka muhasabah diperlukan untuk mengingatkan kedudukan manusia di dunia sebagai hamba Allah. Allah memerintahkan manusia untuk selalu melakukan muhasabah sebagai bekal menghadapi kematian, karena muhasabah akan memperingan perhitungan di akhirat. Perhitungan tidak hanya terbatas pada

hubungan dengan Allah Swt saja, melainkan juga perbuatan yang dilakukan kepada sesama manusia dan lingkungan sekitar. Muhasabah diperlukan untuk mengingatkan kembali kedudukan manusia sebagai hamba Allah Swt dan menyiapkan bekal untuk kehidupan akhirat.

Sekarang saatnya kita menyadari bahwa keadaan kita saat ini merupakan konstruk dari pemikiran kita di masa lalu. Kita ada disini karena kesengajaan. Kita adalah energi kehidupan, dan kuncinya adalah kesadaran diri kita. Agar kita memiliki diri kita sendiri, bebaskan diri kita dari hal yang merepotkan. Kita lah yang menciptakan realita hidup. Cukup merubah gerak hidup kita dengan apa yang kitainginkan. Bergerak melingkar dalam radius gerak daya Tuhan bergerak dan bergerak jangan pernah berhenti.

Minimnya rasa syukur atas apa yang telah Allah SWT berikan, minimnya ekonomi juga menjadi penghambat seorang remaja merasa *Insecure* seperti pada saat berkumpul dengan teman sebaya pada dikampung, ada remaja lain yang menceritakan barang yang baru dibeli dan seseorang merasa *Insecure* karena menganggap dirinya tidak mampu membeli barang yang sama dengan teman-teman dan selalu merasa dibawah, keluarga yang kurang perhatian dan selalu membandingkan apa yang terjadi pada remaja juga memicu *Insecure* itu tumbuh, remaja yang tidak dihargai dikeluarganya sendiri juga menjadikan rasa minder tumbuh karena merasa dirumahnya sendiri saja mereka tidak dihargai dan didukung,

merupakan salah satu contoh masalah *Insecure*.

Hal ini juga dapat dilihat dari problematika yang peneliti temui yaitu seorang konseli yang memiliki rasa *Insecure*. Konseli merupakan mahasiswa semester 7 program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Konseli bernama Kugy (nama samaran). Ketika peneliti mengamati perilaku dan kebiasaan sehari-hari terutama saat bersosialisasi, konseli ini sering merasa tidak nyaman dan tidak aman. Sehingga konseli belum bisa bersosialisasi dengan maksimal seperti mahasiswa lainnya. Peneliti melihat terdapat rasa *Insecure* yang cukup tinggi yang disebabkan karena konseli sering merasa rendah diri. Hal ini juga dibuktikan ketika konseli bercerita tentang permasalahan yang dia alami selama menjadi mahasiswa baru. Apabila masalah tersebut terus ada pada dirinya maka dapat menghambat segala proses pada dirinya. Konseli juga akan sulit beradaptasi atau menyesuaikan perilakunya di lingkungan sosial khususnya tentang bersosialisasi.

Konseling Islam adalah pemberian bantuan kepada individu agar sadar akan keberadaannya sebagai makhluk Allah SWT yang seharusnya hidup sesuai dengan ketetapan Allah SWT, sehingga kehidupan yang dilakukan mendapatkan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Terapi muhasabah suatu sikap yang selalu menghitung atau menghisab layak atau tidak bertentangan dengan kehendak Allah, sehingga terhindar dari perasaan bersalah yang berlebihan, cemas, dan lain sebagainya. Dari

kedua terapi yang dipadukan menjadi Bimbingan Konseling Islam melalui Terapi muhasabah dirasa dapat membantu konseli untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang melemahkan diri sendiri sehingga konseli merasa *Insecure* akibat dari pikiran-pikiran negatifnya. Selain itu, dengan menggunakan Konseling Islam melalui Terapi Muhasabah diharapkan dapat membantu konseli agar dapat mengeksplorasikan kemampuan untuk bersosialisasi dengan baik.

Berdasarkan masalah-masalah di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Konseling Islam Melalui Terapi Muhasabah Dalam Mengatasi *Insecure* Pada Seorang Mahasiswa Di FDK UINSA”.

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini memiliki rumusan masalah

1. Bagaimana proses melalui terapi muhasabah untuk mengatasi *Insecure* pada seorang mahasiswa di FDK UINSA ?
2. Bagaimana hasil dari melalui terapi muhasabah untuk mengatasi *Insecure* pada seorang mahasiswa di FDK UINSA ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan

1. Untuk mengetahui proses melalui terapi muhasabah dalam mengatasi *Insecure* pada seorang mahasiswa di FDK UINSA
2. Untuk mengetahui hasil dari melalui terapi muhasabah dalam mengatasi *Insecure* pada seorang mahasiswa di FDK UINSA

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan lebih banyak ilmu dan wawasan bagi peneliti dan para pembaca tentang terkait terapi muhasabah dalam mengatasi *Insecure* pada seorang mahasiswa di FDK UINSA.

2. Manfaat Praktis

a. Peneliti

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban mengenai apa yang diteliti tentang bagaimana terapi muhasabah dalam mengatasi *Insecure* pada seorang mahasiswa di FDK UINSA.

b. Konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pelengkap atau masukan oleh konselor mengenai terapi muhasabah dalam mengatasi *Insecure* pada mahasiswa di FDK.

c. Konseli

Diharapkan dapat membantu konseli mengurangi rasa *Insecure* sehingga konseli merasa lebih percaya diri dan tidak ragu.

E. Definisi Konsep

1. Konseling Islam

Tohari Musnamar adalah pemberian bantuan kepada individu agar sadar akan keberadaannya sebagai makhluk Allah SWT yang seharusnya hidup

sesuai dengan ketetapan Allah SWT, sehingga kehidupan yang dilakukan mendapatkan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.¹²

2. Terapi Muhasabah

Menurut Nurbaksh muhasabah pada awalnya merupakan suatu pertimbangan terhadap perhitungan antara tindakan-tindakan negatif dan positif. Pada akhirnya, ia merupakan aktualisasi kesatuan (ittihad) yang murni.¹³

3. *Insecure*

Menurut Abraham Maslow, *Insecure* adalah suatu keadaan dimana seseorang yang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Orang yang mengalami *Insecure* umumnya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri dan seseorang berusaha mendapatkan kembali perasaan *Insecure* dengan berbagai cara.¹⁴

4. Mahasiswa

Takwin tahun 2008 mengatakan bahwa mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Baik di Universitas, Institut atau Akademi. Sedangkan menurut Paryati

¹² Tarmizi. Bimbingan Konseling Islam. (Medan: Perdana Publishing, 2018), 27.

¹³ Ian Richard, Dunia Spiritual Kaum Sufi, (harmonisasi antara dunia Mikro dan Makro), (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Cet I, 2001), hal 76

¹⁴ Maslow, A. H. "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity", dalam Journal of Personality, Volume 10, No. 4.

Sudarman tahun 2004 mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar sekaligus mengambil pendidikan di suatu perguruan tinggi.¹⁵ Sehingga dapat disimpulkan mahasiswa adalah mereka yang sedang melanjutkan pendidikan di universitas, institut ataupun akademi guna memperoleh gelar yang diinginkan.

F. Sistematika Pembahasan

Pada pembahasan ini ini penulisan skripsi terbagi menjadi lima bab pokok bahasan sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan. Bab ini menjelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

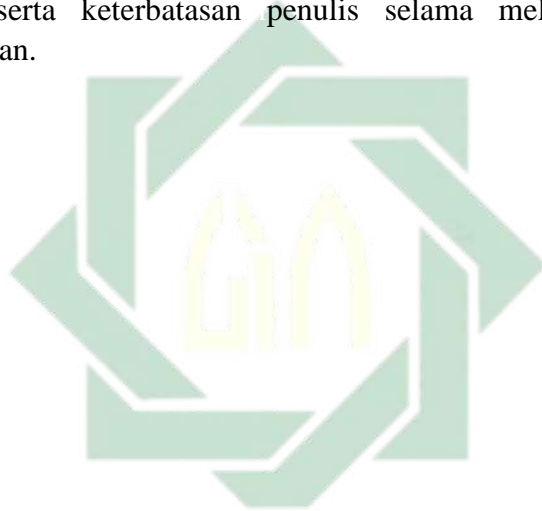
BAB II Kajian Teoritik. Bab ini menjelaskan tentang Konseling Islam (Pengertian Konseling Islam, Tujuan Konseling Islam, Fungsi Konseling Islam, Manfaat Konseling Islam, Prinsip Konseling Islam, Unsur Konseling Islam, Langkah-langkah Konseling Islam). Terapi Muhasabah (Pengertian Muhasabah, Konsep Dasar Terapi Muhasabah dalam Al Qur'an, Langkah – langkah Terapi Muhasabah). *Insecure* (Pengertian *Insecure* dan Ciri – ciri *Insecure*). Mahasiswa

BAB III Metode Penelitian. Pada bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan. Meliputi: pendekatan dan jenis penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data dan teknik analisis data.

¹⁵Sudarman, Paryati., *Belajar Efektif di Perguruan Tinggi*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2004), hal.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Dalam bab ini membahas tentang penyajian data yang menjelaskan terkait proses Konseling Islam Melalui Terapi Muhasabah Unuk Mengatasi *Insecure* Pada seorang Mahasiswa di FDK UINSA.

BAB V Penutup. Bab penutup merupakan bab terakhir dalam skripsi yang berisi kesimpulan dan saran serta keterbatasan penulis selama melakukan penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Ika Atmala Sari tahun 2018, “ Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Kesadaran Belajar Remaja (Studi Kasus Pada Salah Satu Remaja di Kelurahan Watulea Buton Tengah Sulawesi Tenggara)”. Skripsi. Surabaya : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
 - a. Persamaan : Penelitian ini sama-sama menggunakan terapi muhasabah untuk membantu permasalahan konseli.
 - b. Perbedaan : Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran belajar remaja, sedangkan penelitian yang sekarang digunakan dalam mengatasi *Insecure* pada seorang mahasiswa.
2. Ardhalia Zuraida Habiba 2021, “ Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Muhasabah Dalam Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri Pada Seorang Remaja di Desa Kerabon, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo”. Skripsi : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
 - a. Persamaan : Penelitian ini sama-sama menggunakan konseling islam dengan terapi muhasabah.
 - b. Perbedaan : Penelitian ini dilakukan untuk menumbuhkan kurangnya penerimaan diri, sedangkan penelitian yang sekarang digunakan

- dalam mengatasi *Insecure* pada seorang mahasiswa.
3. Nimas Fitriatul Latifa 2018, “ Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu Dalam Hidup Bertetangga Di Desa Doko Kecamatan Doko Kabupaten Blitar”. Skripsi : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
 - a. Persamaan : Penelitian ini sama-sama menggunakan terapi muhasabah untuk membantu permasalahan konseli.
 - b. Perbedaan : Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan rasa empati seorang ibu, sedangkan penelitian yang sekarang digunakan dalam mengatasi *Insecure* pada seorang mahasiswa.

B. Kerangka Teoretik

1. Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Secara etimologi, kata konseling berasal dari kata “counsel” yang diambil dari bahasa Latin yaitu “Counsilium” artinya “bersama” atau “bicara bersama”. Makna arti Counseling merupakan proses.(process), hubungan. (interaction), yang menekankan pada suatu permasalahan yang sedang dihadapi konseli (performance, relationship), professional, nasehat (advice, advise, advisable). Sehingga kata kunci yang dapat disimpulkan dari definisi tersebut adalah proses interaksi dari pihak yang professional dengan individu yang memiliki masalah dengan lebih menekankan pada

pemberian bantuan berupa nasehat, atau penemuan solusi dari masalah yang sedang dialami.¹⁶

Konseling diuraikan dalam term Islam dikenal sebagai salah satu bentuk kegiatan dakwah atau pendidikan yang lebih mudah dipahami sebagai bimbingan agama, yakni dengan kegiatan yang dilakukan oleh seorang profesional dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan, kegelisahan rohani dalam hidupnya, agar ia bisa mengatasi permasalahannya sendiri, dengan timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Allah SWT.¹⁷

Pengertian dari Konseling Islam, menurut Tohari Musnamar adalah proses pemberi bantuan kepada individu untuk menyadarkan akan keberadaan dirinya sebagai makhluk Allah SWT yang seharusnya hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.¹⁸

Menurut Saiful Akhyar Konseling Islami merupakan proses konseling yang dilakukan dengan berlangsungnya pertemuan tatap muka (face to face) antara dua orang atau lebih (or more two people) di suatu ruangan untuk

¹⁶ Tarmizi. Bimbingan Konseling Islam. 20

¹⁷ Syafaruddin, Ahmad Syukri Sitorus, Ahmad Syarqawi. Bimbingan Konseling Perspektif Alquran Dan Sains. (Medan: Perdana Publishing). 114.

¹⁸ Tarmizi. Bimbingan Konseling Islam.27

menyelesaikan suatu permasalahan yang sedang dihadapi.¹⁹

Konseling Islami adalah sebuah proses bantuan yang diberikan oleh tenaga ahli profesional yang disebut konselor kepada konseli atau penerima bantuan dalam menyelesaikan masalah, agar konseli dapat hidup dan berkembang secara optimal sesuai dengan fitrahnya sebagai makhluk Allah SWT, untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia akhirat dan dalam proses konseling ini berdasarkan pada landasan ajaran Islam yang tertuang dalam AlQur'an dan Hadits.²⁰

b. Tujuan Konseling Islam

Konseling Islami harus memiliki tujuan yang bisa sebagai dasar pelaksanaan layanan bimbingan konseling Islami. Para ahli telah menelaah beberapa tujuan dari bimbingan konseling Islami secara umum yakni ialah membantu mengembalikan keutuhan fitra manusia sebagai hamba Allah SWT dalam segala bidang agar menjadikan berkah dalam kehidupan yang dijalani baik di dunia maupun di akhirat.²¹

Secara khusus Konseling Islam bertujuan untuk membantu individu yang memiliki sikap, kesadaran, pemahaman dan perilaku yang:

- 1) Memiliki kesadaran akan atas dirinya sebagai makhluk Allah SWT.
- 2) Dapat memahami dan menerima keadaan

¹⁹ Tarmizi. Bimbingan Konseling Islam. 28.

²⁰ Tarmizi. Bimbingan Konseling Islam. 33.

²¹ Tarmizi. Bimbingan Konseling Islam . 35-36.

- dirinya sendiri atas kelebihan dan kekurangannya secara utuh.
- 3) Memiliki kebiasaan yang sehat dalam mengatur pola makan, minum, tidur serta dengan penggunaan waktu luang.
 - 4) Dapat menciptakan kehidupan keluarga yang harmonis.
 - 5) Memiliki komitmen diri untuk selalu mengamalkan ajaran agama dengan sebaikbaiknya baik hablum minallah maupun hablum minannas.
 - 6) Mempunyai sikap belajar yang baik dan bekerja yang positif.
 - 7) Dapat menerima, memahami masalah dan menghadapinya secara wajar, tabah dan sabar.
 - 8) Memahami faktor-faktor yang menyebabkan munculnya suatu masalah.
 - 9) Mampu mengubah pandangan, pemikiran yang ada pada diri sendiri.
- c. Fungsi Konseling Islam
- Fungsi konseling digolongkan menjadi tiga, yaitu :
- 1) Fungsi remedial
Berkenaan dengan sejarah, yang dilakukan dalam konseling adalah peranan remedial atau rehabilitasi yang dilakukan oleh psikologi klinik dan psikiatri. Peranan ini fokusnya pada penyesuaian diri individu,. pengembalian masalah yang dihadapi oleh individu, penyembuhan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional.
 - 2) Fungsi preventif

Fungsi preventif merupakan suatu upaya aktif dalam membantu individu-individu sebelum mengalami masalah-masalah kejiwaan karena kurangnya perhatian.

3) Fungsi educatif atau pengembangan

Fungsi ini dilakukan oleh konselor untuk melakukan intervensi dalam konseling, dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan. tugas perkembangan dan pertumbuhan dapat menimbulkan masalah-masalah serius dalam kehidupan individu dikemudian hari.²²

Menurut Arifin, dalam pelaksanaan Bimbingan Konseling Islami dapat berjalan dengan baik, jika Bimbingan Konseling Islami dapat memerankan dua fungsi utamanya, yaitu:

1) Fungsi Umum

- a) Membantu agar konseli dapat terhindar dari segala pemikiran dan hambatan yang mempengaruhi kelancaran proses perkembangan dan pertumbuhan dalam hidup.
- b) Membantu dalam memecahkan kesulitan yang sedang dialami oleh setiap konseli.
- c) Menyatakan tentang kemampuan yang dimiliki konseli. Membantu dalam menemukan bakat dan minat yang berhubungan dengan cita-cita yang ingin dicapainya.
- d) Melakukan pengarahan terhadap bakat

²² Arif Ainur Rofiq. Teori Dan Praktik Konseling. 8-9

dan minat konseli dan kemampuan yang dimilikinya sampai titik optimal.

- e) Memberikan informasi kepada konseli sesuai dengan yang diperlukan oleh konseli.

2) Fungsi Khusus

- a) Fungsi penyaluran. Fungsi ini sebagai sarana pemberian bantuan kepada konseli terkait dalam informasi, pemilihan suatu hal diperlukan konseli baik menyangkut bakat dan minat, pendidikan, pekerjaan, atau yang lainnya.

- b) Fungsi penyesuaian. Fungsi ini digunakan untuk membantu konseli memperoleh kesesuaian dalam mengenal dan memahami permasalahan yang terjadi pada konseli serta membantu konseli untuk bisa memecahkan atau menyelesaikan permasalahannya..

- c) Fungsi mengadaptasikan program penyampaian atau media yang digunakan konselor kepada konseli agar sesuai dengan kebutuhan konseli.²³

d. Prinsip-Prinsip Konseling Islam¹

Setelah unsur-unsur Konseling Islam dijabarkan diatas oleh peneiti, maka peneliti akan menyebutkan prinsip-prinsip Konseling Islam diantaranya adalah

- 1) Membantu individu agar dapat membantu dirinya sendiri dalam menyelesaikan

²³ Tarmizi. Bimbingan Konseling Islami. 47-48.

masalah yang dihadapi,²⁴ atau membantu individu untuk mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya (mengingat kembali akan fitrahnya).

- 2) Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, baik dan buruknya, kekuatan dan kelemahannya, sebagai sesuatu yang telah ditakdikan oleh Allah, namun manusia hendaknya menyadari bahwa diperlukan ikhtiar sehingga dirinya mampu bertawakal kepada Allah SWT.
- 3) Membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapinya.
- 4) Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah.
- 5) Membantu individu mengembangkan kemampuannya mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan sekarang dan memperkirakan akibat yang akan terjadi, sehingga mampu membantu mengingat individu untuk lebih berhati-hati dalam melakukan perbuatan dan bertindak.²⁵

- e. Unsur - Unsur Bimbingan Konseling Islam
- 1) Konselor

²⁴ Achmad Juntika Nurihsan, Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang, (Bandung: PT. Refika Aditama,2006), hal.9

²⁵ Tohari Musnawar, Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam, hal.35-40.

Konselor atau pembimbing merupakan seseorang yang mempunyai wewenang untuk memberikan bimbingan kepada orang lain yang sedang menghadapi kesulitan atau masalah yang tidak bisa diatasi tanpa bantuan orang lain.

2) Konseli

Individu yang diberi bantuan oleh seorang konselor atas permintaan sendiri atau atas permintaan orang lain dinamakan klien²⁶. Disamping itu konseli adalah orang yang perlu memperoleh perhatian sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan bantuan dari pihak lain untuk memecahkannya, namun demikian keberhasilan dalam mengatasi masalahnya itu sebenarnya sangat ditentukan oleh pribadi klien sendiri.²⁷

3) Masalah

Dalam kamus psikologis, dikatakan bahwa masalah atau problem adalah situasi yang tidak pasti, meragukan dan sukar dipahami, masalah atau pernyataan yang memerlukan pemecahan.²⁸ Sedangkan menurut WS. Winkel dalam bukunya “Bimbingan dan konseling di sekolah menengah”,

²⁶ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: alfabeta,2010), hal.111

²⁷ Imam Sayuti Farid, *Pokok-pokok Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*, (Jakarta: Bulan Bintang,2007), hal. 14

²⁸ Kartini Kartono dan Dani Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung : Pionirr Jaya, 1978), hal. 375

masalah adalah sesuatu menghambat, merintang, mempersulit dalam mencapai usaha untuk mencapai tujuan.²⁹ Masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang atau mempersulit usaha untuk mencapai tujuan, hal ini perlu ditangani atau dipecahkan oleh konselor bersama klien, karena masalah bisa timbul oleh berbagai faktor atau bidang kehidupan seperti di Bidang pernikahan dan keluarga, Bidang pendidikan, Bidang social, Bidang pekerjaan atau jabatan dan Bidang keagamaan.

f. Langkah - Langkah Konseling Islam

- 1) Identifikasi kasus, yakni langkah yang dilakukan untuk memahami kehidupan konseli beserta gejala-gejala yang nampak pada diri konseli. Langkah ini dilakukan dengan cara interview, observasi, dan analisis data.
- 2) Diagnosa, yakni langkah yang ditempuh untuk menetapkan masalah yang dihadapi konseli beserta latar belakang dari masalah tersebut. Langkah ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus. Kemudian setelah data terkumpul,

²⁹ WS. Winkel, Bimbingan dan konseling dalam Berbagai Latar Belakang, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2006), hal.9

maka selanjutnya konselor menetapkan masalah yang terjadi.

- 3) Prognosa, yakni langkah yang ditempuh konselor untuk menetapkan jenis bantuan yang akan digunakan untuk melakukan bimbingan dan konseling kepada konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Langkah ini dilakukan dengan berdasarkan pada kesimpulan dalam tahap diagnosa.
- 4) Terapi (*Treatment*), yakni langkah pelaksanaan bantuan atau bimbingan kepada konseli dengan teknik yang sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.
- 5) Evaluasi dan Follow-Up, yakni langkah yang dimaksudkan untuk menilai sejauh mana hasil yang didapatkan dari langkah terapi yang diberikan kepada konseli. Dalam langkah ini akan dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih lama.³⁰

2. Terapi Muhasabah

a. Pengertian Muhasabah

Muhasabah secara etimologi berasal dari kata hasibah yang artinya menghisab atau

³⁰Djumhur dan Moh Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV.Illmu, 1975), hal 104-106

menghitung. Sedangkan menurut terminologi, Muhasabah adalah introspeksi, mawas, ataumenelitidiri. Dengan kata lain ialah menghitung-hitung perbuatan pada tiap tahun, bulan, hari, bahkan setiap saat. Oleh karena itu, muhasabah tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Namun perlu juga dilakukan tiap hari bahkan juga setiap saat.³¹

- b. Konsep Dasar Terapi Muhasabah dalam Al Qur'an
Allah SubhanahuWaTa'alaberfirman:

نَفْسٌ وَلْتَنْظُرِ ٱللَّهِ ٱتَّقُوا ٱللَّهِ ٱلَّذِينَ يُهِيَآ
ٱللَّهِ إِنَّ ٱللَّهَ تَعْلَمُ وَآ لِعَذِ قَدَمْت مآ
تَعْمَلُونَ بِمَا حَبِيرُ

Artinya : *“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Maha Mengetahui terhadap apa yang kamu kerjakan.”*(QS. Al-Hasyr 59: Ayat 18)³²

- c. Langkah – langkah Terapi Muhasabah

³¹ Amin Syukur, Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan), (Yogyakarta: LPK-2 Suara Merdeka, 2006), hal. 83

³² AinulMardziah Binti Zulkifli, Skripsi

“Konsep Muhasabah Diri Menurut Iman AlGhazali”, (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2018), hal 2

- 1) Membandingkan antara nikmat dari Allah dengan keburukan yang dilakukan. Dengan membandingkan nikmat Allah dengan keburukan yang dilakukan tersebut akan tampak jelas kesenjangan yang sangat besar. Sehingga hakikat jiwa dan sifat sifatnya, keagungan dan segala kesempurnaan dariNya adalah karunia dan setiap dari hukuman dari Nya adalah keadilan.
- 2) Harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban ubudiyah, melaksanakan ketataan, dan menjauhi maksiat, dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban diri sendiri.
- 3) Harus mengetahui bahwa setiap orang merasa puas terhadap ketaatan yang dilakukan, maka hal itu akan merugikan dirinya, dan setiap kemaksiatan yang dicela, maka akan menimpa orang itu.³³

Yang dimaksud langkah-langkah terapi muhasabah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Agar konseli bias membandingkan nikmat dengan perilaku buruk yang dilakukannya.
- b) Tahap kedua penelitian ini mengajak konseli untuk membedakan antara hak Allah atas dirinya dengan melaksanakan amar ma'ruf nahi munkar.

³³ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: PUSTAKA HIDAYAH, 2004), hal. 44- 50.

- c) Maksud dari tahap ketiga dari terapi muhasabah adalah mengetahui bahwa setiap yang merasa puas terhadap ketaatan ataupun keberhasilan yang dicapai, maka akan merugikan diri sendiri karena terdapat rasa puas dan cukup dalam dirinya. Jika terdapat rasa cukup dan puas dalam diri seseorang maka pengetahuan yang dimiliki tersebut terbatas. Setiap kemaksitan yang diremehkan dan dilakukan, maka kemaksitan yang dilakukan tersebut akan menimpa yang mengerakannya.

3. *Insecure*

a. Pengertian *Insecure*

Rasa rendah diri merupakan perasaan seseorang lebih rendah dibandingkan orang lain dalam satu atau lain hal (orang yang merasa rendah diri cenderung bersikap egosentris, memposisikan diri sebagai korban, merasa tidak puas dengan dirinya, mengasihani diri sendiri dan mudah menyerah). Perasaan lebih rendah dapat muncul sebagai akibat sesuatu yang nyata atau hasil imajinasi saja. Tidak seperti rasa rendah diri yang normal (keinginan dihormati, dihargai, keinginan dipuji) yang dapat mendorong pencapaian prestasi, sedangkan rendah diri yang abnormal (rasa tinggi hati yang berlebihan, menganggap dirinya sangat tinggi, egois dan punya kecenderungan untuk menolak orang lain) yang

akan merusak dirinya sendiri.³⁴

b. Ciri – Ciri *Insecure*

Ciri-ciri remaja rendah diri menurut Adzi adalah sebagai berikut :

- 1) Selalu berfikir negatif terhadap diri sendiri, sehingga tidak ada upaya mengembangkan diri. Orang yang rendah diri juga takut untuk mencoba sesuatu yang baru.
- 2) Suka menyendiri dan sangat benci terhadap keramaian
- 3) Sering mencurigai orang lain
- 4) Tidak percaya bahwa dirinya mempunyai kelebihan. Tidak mau mengurus urusan yang besar.³⁵

4. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat. Kesimpulan pendapat diatas bisa dijelaskan bahwa mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan menjadi calon-calon intelektual.

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada suatu perguruan tinggi menurut

³⁴Hariadi Ahmad dan Dini Karunia,
"Pengaruhteknikbiblioedukasiterhadap rasa rendahdiri",
dalamJurnalRealita Volume, 2. No. 1, hlm. 198.

³⁵ChomariyahNurul, Hancurkan Virus Mindermu, (Solo: Smart Media, 2008), hlm. 27.

Paryati Sudarman.³⁶ Takwin berpendapat bahwa mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik universitas, Institut atau akademi. Mereka yang terdaftar dapat disebut sebagai mahasiswa.

Dalam Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi, disebutkan bahwa untuk menjadi mahasiswa harus memenuhi persyaratan sebagai berikut:

- a. Memiliki Surat Tanda Belajar pendidikan tingkat menengah
- b. Memiliki kemampuan yang disyaratkan oleh perguruan tinggi yang bersangkutan.³⁷



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

³⁶ Sudarman, Paryati. *Belajar Efektif di Perguruan Tinggi*, (Bandung: Simbiosis Rekayasa Media, 2004), hal.

³⁷ Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 60 Tahun 1999 Tentang Pendidikan Tinggi

Tabel Analisis Teori

2.1

Konseling Islam Melalui Terapi Muhasabah Dalam Mengatasi
Insecure Pada Seorang Mahasiswa Di FDK UINSA



Mahasiswa FDK yang Memiliki Rasa *Insecure*



Mengurangi Rasa *Insecure* Melalui Terapi Muhasabah



Langkah-Langkah Konseling Islam Melalui Terapi Muhasabah

Ada lima tahap konseling yakni :

Identifikasi masalah, Diagnosis, Prognosis, Treatment atau Terapi, dan Evaluasi/Follow up.

Dalam proses treatment atau terapi peneliti menggunakan teknik muhasabah. Teknik muhasabah sendiri memiliki 3 tahapan diantaranya : 1) membandingkan antara nikmat dari Allah dengan keburukan yang dilakukan

2) arus membedakan anatara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban sebagai hamba Allah SWT

3) arus mengetahui bahwa setiap orang tidak diperbolehkan untuk cepat merasa puas atas apa yang telah dicapai.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Salah satu jenis penelitian kualitatif deskriptif adalah berupa penelitian dengan metode atau pendekatan studi kasus (Case Study). Studi kasus termasuk dalam penelitian analisis deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan terfokus pada suatu kasus tertentu untuk diamati dan dianalisis secara cermat sampai tuntas. Kasus yang dimaksud bisa berupa tunggal atau jamak, misalnya berupa individu atau kelompok. Di sini perlu dilakukan analisis secara tajam terhadap berbagai faktor yang terkait dengan kasus tersebut sehingga akhirnya akan diperoleh kesimpulan yang akurat³⁸. Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Data studi kasus dapat diperoleh dari semua pihak yang bersangkutan, dengan kata lain data dalam studi ini dikumpulkan dari berbagai sumber. Sebagai sebuah studi kasus maka data yang dikumpulkan berasal dari berbagai sumber dan hasil penelitian ini hanya berlaku pada kasus yang diselidiki.³⁹

³⁸J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, (Jakarta: PT. Grasindo, 2010), hal. 49

³⁹Juliansyah Noor, *METODOLOGI PENELITIAN: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*, (Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri, 2017), hal. 36

B. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah yang menjadi sasarannya itu konseli dan peneliti sebagai konselor. Sasaran dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa yang ingin mengatasi rasa *Insecure* pada mahasiswa ini bertempat tinggal di Pasar Kembang Kecamatan Sawahan No 04 Surabaya. Penelitian ini subjek bernama Kugy (nama samaran) dengan tujuan untuk menjaga kerahasiaan identitas konseli. Untuk konselor sendiri bernama Mia Fadhilah Fajrina, Mahasiswa semester 7 prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis data

yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang di peroleh nantinya dalam bentuk kata-kata verbal dan deskriptif. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah :

1) Data Primer

Sumber data primer adalah data yang didapatkan oleh peneliti dari sumber pertamanya.⁴⁰ Sumber pertamanya adalah konseli yang merupakan subjek penelitian. Maka anak anak dari responden yang didapatkan adalah konseli dalam penelitian ini.

2) Data Sekunder

⁴⁰Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu PendekatanPraktik*, hal.129

Data Sekunder yaitu data yang diperoleh dari bahan kepustakaan. Data ini digunakan untuk melengkapi data primer.⁴¹ Data ini diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan klien, kondisi keluarga klien, riwayat pendidikan klien, dan perilaku keseharian klien yang di fokuskan di Pasar Kembang Kecamatan Sawahan No 04 Surabaya.

2. Sumber Data

Untuk mendapatkan keterangan dan informasi, peneliti mendapatkan informasi dari sumber data, yang dimaksud sumber data adalah subjek dari mana data diperoleh.⁴² Adapun yang dijadikan sumber data adalah :

(1) Sumber Data Primer

Sumber data primer yaitu sumber data yang diperoleh langsung dari lapangan, yakni informasi dari klien yang merupakan seorang mahasiswa yang *Insecure* sehingga tidak dapat mengoptimalkan keyakinannya.

(2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekundernya itu sumber data yang diperoleh dari orang lain guna melengkapi data yang diperoleh dari sumber data

⁴¹ Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: RinekaCipta, 2004), hal.88.

⁴² Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: RinekaCipta, 2006), hal.129.

primer. Sumber ini peneliti peroleh dari data informan seperti teman dekat konseli, teman kelas konseli dan guru.

D. Tahap-tahap Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua tahapan penelitian yang masing-masing dijelaskan sebagai berikut :

1. Tahap Pra Lapangan

Adapun tahap pra lapangan ada enam tahap kegiatan yang wajib dilakukan oleh peneliti, yaitu :

a. Menyusun Rencana Penelitian

Peneliti membuat susunan rencana penelitian tentang apa yang akan diteliti ketika sudah terjun di lapangan. Dalam hal ini, untuk dapat menyusun rancangan penelitian, terlebih dahulu harus memahami fenomena yang terjadi dilapangan, yaitu seorang mahasiswa yang mempunyai rasa *Insecure* pada dirinya. Untuk selanjutnya setelah memahami fenomena yang ada peneliti membuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan membuat perencanaan data-data yang diperlukan sewaktu penelitian.

b. Menentukan Lokasi Penelitian

Dalam hal ini, lokasi yang dipilih adalah dirumah klien yang berada di Pasar Kembang Kecamatan Sawahan No 04 Surabaya.

c. Mengurus Perizinan

Setelah menentukan lokasi penelitian,

selanjutnya langkah yang dilakukan adalah mengurus surat perizinan. Yakni meminta izin secara langsung pada klien, dan membawa surat resmi tertulis dari kampus UIN Sunan Ampel Surabaya. Tujuan dari adanya pemberlakuan surat izin adalah agar objek yang dijadikan bahan penelitian menjadi lebih terbuka Kembali, sehingga keakuratan data menjadi lebih terjamin.

d. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Untuk menjaga keaslian data hingga sampai di penyajian, maka dibutuhkan beberapa perlengkapan sebagai penunjang. Diantaranya adalah ;pedoman wawancara, atau record, HP, kamera, map, surat izin.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap pekerjaan lapangan, di tahap awal peneliti memahami situasi dan kondisi lapangan penelitian. Menyesuaikan penampilan serta cara berperilaku peneliti yang sesuai dengan norma-norma, nilai nilai, kebiasaan, dan adat istiadat tempat penelitian. Saat memasuki lapangan, hendaknya peneliti menjalin hubungan baik dengan subjek penelitian, sehingga memudahkan peneliti untuk mempermudah melakukan penelitian dan menggali data yang valid.

3. Tahap Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis teori bimbingan konseling melalui terapi muhasabah dengan cara sebagai berikut :

- a) Langkah yang dilakukan untuk memahami kehidupan konseli antara nikmat dari Allah dengan keburukan yang dilakukan.
- b) Langkah yang ditempuh untuk menetapkan masalah yang dihadapi, konseli harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban melaksanakan ketaatan, menjauhi maksiat, dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban sendiri .
- c) Langkah yang ditempuh konselor harus mengetahui bahwa setiap orang merasa puas terhadap ketaatan yang dilakukan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan data yang akurat dan memenuhi standar. Untuk itu dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa metode untuk memperoleh, diantaranya yaitu :

1. Metode Observasi

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti. Metode observasi digunakan untuk mencatat gejala dan fenomena yang tampak saat kejadian berlangsung.⁴³ Observasi juga merupakan proses kegiatan melihat, mengamati dan merekam perilaku dengan sistematis sebagai data untuk mendapatkan kesimpulan atau diagnosis.⁴⁴ Observasi dalam penelitian ini termasuk observasi langsung karena

⁴³Huzaini Usman dan Purnomo Setiadi Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Bandung : Bumi Aksara, 1996), hal. 54

⁴⁴Heri Hediandiyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : Salemba Humanika, 2011), hal.131

pengamatan yang dilakukan terhadap gejala atau proses yang terjadi dalam situasi yang sebenarnya dan langsung diamati oleh observer.⁴⁵

Penelitian ini melakukan observasi langsung seolah olah sebagai bagian objek penelitian.

2. Wawancara

Interview disebut juga wawancara adalah pengumpulan data melalui tanya jawab sepihak yang dikerjakan secara sistematis dan berlandaskan pada tujuan pendidikan.⁴⁶ Peneliti menggunakan metode ini untuk memperoleh informasi dari wawancara teman dekat dan orang tua guna mengetahui apa yang dilakukansi konseli ini setiap hari.

Adapun pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan adalah mengenai kegiatan sehari-hari, apakah konseli sering menunjukkan kemampuan yang dimiliki.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah catatan peristiwa yang telah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monument dari seseorang. dokumen yang berbentuk tulisan misalnya: catatan harian, sejarah kehidupan, cerita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya: foto, gambar hidup, sketsa, dan

⁴⁵ Nana Sudjana, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, (Bandung :SinarBaru, 1986), hal.112.

⁴⁶SutrisnoHadi, *Metodologi Research*, (Jakarta: Andi Offset, 1986), hal. 193

lain-lain.⁴⁷

F. Teknik Analisis Data

Menurut Creswell, analisis data merupakan usaha peneliti memaknai data, baik berupa satau gambar yang dilakukan secara menyeluruh. Oleh karena itu peneliti harus benar-benar mempersiapkan data tersebut agar dapat dianalisis, dipahami, disajikan, dan diinterpretasikan.⁴⁸ Menurut Miles and Huberman dikutip dari Sidiq&Choiri (ada tiga serangkaian kegiatan yang dilakukan dalam analisis data yang terdiri dari, sebagai berikut :

1. *Data reduction* (Reduksi data)

Mereduksi data berarti merangkum, memilihhal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicaritema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bilamana diperlukan data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu perlu dicatat secara teliti dan rinci. Pada penelitian ini, peneliti mereduksi, memilih, atau meringkas data hasil observasi dan wawancara dari konseli dan *significant other*.

⁴⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hal. 240.

⁴⁸ Adhi Kusumastuti dan Ahmad Mustamil Khoiron, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019), hal. 126

2. *Data Display* (Penyajian data)

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan sejenisnya. Yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Pada penelitian ini, peneliti menyajikan data sesuai dengan tiga focus bimbingan konseling Islam, terapi muhasabah, *Insecure* yang kemudian berlanjut pada proses verifikasi atau penarikan kesimpulan.

3. *Verification* (Penarikan kesimpulan)

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif yang diharapkan adalah temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori. Semua data yang telah diidentifikasi, kemudian analisis dan dideskripsikan dalam bentuk paragraph. Setelah itu di ambil kesimpulan.

G. Teknik Validitas Data

Keabsahan data peneliti menggunakan teknik triangulasi, Menurut Moleong, triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut, dan teknik triangulasi yang paling banyak digunakan adalah

pemeriksaan melalui sumber yang lainnya.⁴⁹

Denzin membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidik, dan teori. Triangulasi dilakukan melalui wawancara, observasi langsung dan observasi tidak langsung, observasi tidak langsung ini dimaksudkan dalam bentuk pengamatan atas beberapa kelakuan dan kejadian yang kemudian dari hasil pengamatan tersebut diambil benang merah yang menghubungkan di antara keduanya. Teknik pengumpulan data yang digunakan akan melengkapi dalam memperoleh data primer dan data sekunder, observasi, interview digunakan untuk menjangkau data primer yang berkaitan pengambilan keputusan.⁵⁰



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁴⁹ Lexy J. Moleong, *Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 178.

⁵⁰ Ma'fufah Hastin, *Cinema Therapy dalam Menstabilkan Emosi Remaja Introvert di UIN Sunan Ampel Surabaya*, (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2018), hal. 22.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

a. Profil UIN Sunan Ampel Surabaya

1) Visi dan Misi UIN Sunan Ampel Surabaya

Visi :

Mewujudkan Universitas Islam yang unggul dan berdaya saing internasional.

Misi:

- a) Melaksanakan pendidikan ilmu-ilmu keislaman multi disiplin serserta sains dan teknologi yang unggul serta berdaya saing.
 - b) Memperluas riset ilmu – ilmu keislaman multidisipliner serta sains dan teknologi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
 - c) Memperluas pola pemberdayaan masyarakat yang religious berbasis riset⁵¹
- 2) Konsep Ilmiah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- a) UIN Sunan Ampel mengembangkan paradigm keilmuan dengan model menara kembar tersambung (integrated twin towers).
 - b) Model integrated twin towers yaitu pandangan integrasi akademik bahwaanya ilmu – ilmu keIslaman, sosial

⁵¹ “Visi dan Misi – Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,” <https://w3.uinsby.ac.id/visi-dan-misi/>. diakses pada tanggal 01 November 2022

humaniora, dan sains serta teknologi meningkat sesuai dengan karakter dan obyek spesifik yang dimiliki, namun dapat saling menyapa, bertemu dan mengaitkan diri satu sama lain dalam suatu pertumbuhan yang terkoneksi.

- c) Model integrated twin towers bergerak bukan dalam kerangka Islami sasi ilmu pengetahuan, namun Islami sasi nalar yang dibutuhkan guna terwujudnya tata keilmuan yang saling melengkapi antar ilmu-ilmu keislaman, social humaniora, sertasains dan teknologi.⁵²
- 3) Letak Geografis Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Kampus UIN Sunan Ampel Surabaya terletak di tengahkota yang mengaitkan Surabaya dan beberapakota lain seperti, Pasuruan, Gresik Sidorajo, Mojokerto. Selainitu, di sekitar kampus terdapat pemukiman warga, pondok, kos-kosan, kontrakan. Tidak sedikit mahasiswa yang tinggal di area kampus untuk memudahkan mereka dalam menuntut ilmu.

Dilihat dari letak geografis wilayah kampus UIN Sunan Ampel Surabaya menduduki area \pm 8 hektar dan dikelilingi pagar tembok yang dibatasi :

- a) Bagian Barat: Jalan Frontage dan Jalan Ahmad Yani dan rel kereta api tepatnya di depan Polda Jatim.

⁵² "Tentang UINSA – Universitas Islam Negeri SunanAmpel Surabaya," <https://w3.uinsby.ac.id/tentang-uinsa/>.diakses pada tanggal 01November 2022

- b) Bagian Utara: Pabrik Kulit dan Pemukiman penduduk Jemur Wonosari.
- c) Bagian Timur: Penduduk Jemur Wonosari.
- d) Bagian Selatan: PT. Gelvano

b. Profil Fakultas Dakwah dan Komunikasi

1) Visi dan Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Visi:

Menjadi Fakultas yang Inovatif, Unggul, Bertaraf Internasional dalam pengkajian dan pengembangan Dakwah dan Komunikasi.

Misi:

- a) Menyelenggarakan pendidikan di bidang dakwah dan komunikasi yang unggul dan berdaya saing
- b) Mengembangkan riset keilmuan dakwah dan komunikasi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat
- c) Mengembangkan pola pemberdayaan masyarakat yang religius berbasis riset dan teknologi digital
- d) Menjalin kerjasama dengan lembaga-lembaga dalam negeri dan luar negeri untuk inovasi dakwah dan komunikasi
- e) Mengembangkan tata kelola fakultas demi terselenggaranya pengembangan keilmuan dakwah dan komunikasi.

2) Sejarah Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Fakultas ini berdiri dengan nama “Fakultas Dakwah dan Komunikasi”. Fakultas ini memiliki 5 program studi diantaranya; Bimbingan Konseling Islam, Komunikasi Penyiaran Islam,

Ilmu Komunikasi, Manajemen Dakwah dan Pengembangan Masyarakat Islam.

Hari sabtu 22 Muharram 1391 H / 20 Maret 1971 masehi, menteri Agama Republik Indonesia menerima dengan resmi penyerahan hasil pekerjaan panitia pembukaan Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya dari ketua panitia tersebut Drs. Shalahuddin Hardy. Disaksikan oleh para saksi, pada hari ini di bawah ini kami menyatakan dengan resmi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Al Djami'ah Al Islamiyah Al Hukumiyah Sunan Ampel Surabaya resmi dibuka.

3) Struktur Fakultas

Tabel 4. 1

Jabatan	Nama
Dekan FDK	Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag., M.Fil.I
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan	Dr. Moh. Ansori, S.Ag., M.Fil.I
Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum, Perencanaan, dan Keuangan	Dr. Ries Dyah Fitriyah, M.Si
Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama	Dr. H. Abdullah Sattar, S.Ag., M.Fil.I
Kepala Bagian Tata Usaha	Hasymiyatul Mukriyati, S.Ag., MM

Kepala Subbagian Administrasi Umum dan Kepegawaian Kepala Subbagian Perencanaan, Akuntansi, dan Keuangan	Da'watul Khoiriyah, S.Ag
Kepala Subbagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni	Dr. Hasbullah Hilmi, S.Ag, S.S, MHI

Ketua Jurusan Komunikasi	Advan Navis Zubaidi, ST., M.Si
Sekretaris Jurusan Komunikasi	Ariza Qurrata A'yun, S.Ikom., M.Med.Kom
Ketua Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam	Dr. Sokhi Huda, M.Ag
Sekprodi Komunikasi dan Penyiaran Islam	Rozaqul Arif, M.Sos.I
Kaprodi Ilmu Komunikasi	Muchlis, S.Sos.I, M.Si
Sekprodi Ilmu Komunikasi	Fikry Zahria Emmeraldien, S.Ikom.,MA
Ketua Jurusan Dakwah	Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd
Sekretaris Jurusan Dakwah	Dra. Psi. Hj. Mierrina, M.Si

Kaprodi Pengembangan Masyarakat Islam	Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes
Sekprodi Pengembangan Masyarakat Islam	Nihlatul Falasifah, MT
Kaprodi Manajemen Dakwah	Ahmad Khairul Hakim, S.Ag., M.Si
Sekprodi Manajemen Dakwah	Yunita Ardilla, S.Kom., M.MT
Kaprodi Bimbingan Konseling Islam	Muhammad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
Sekprodi Bimbingan Konseling Islam	Amriana, S.Sos.I, M.Pd
Kepala Laboratorium Fakultas Dakwah dan Komunikasi	Abu Amar Bustomi, M.Si

c) Prodi Bimbingan Konseling Islam

Prodi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam adalah program studi yang berada di naungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan 3 konsentrasi ilmu, yaitu: Konseling Keluarga, Konseling Komunitas dan Konseling Inklusi.

- 1) Visi dan Misi Progam Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Visi :

Menjadi pusat pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis riset dan teknologi yang unggul dan bertaraf internasional.

Misi :

- a) Melaksanakan pendidikan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis riset dan teknologi informasi yang mempunyai keunggulan serta kompetitif taraf internasional.
 - b) Memperluas riset Bimbingan dan Konseling Islam yang relevan terhadap kebutuhan masyarakat Indonesia dan global.
 - c) Memperluas pola pemberdayaan serta pengabdian kepada masyarakat di bidang bimbingan dan konseling Islam berbasis riset, nilai-nilai agama Islam, serta norma sosial.
- 2) Tujuan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
- a) Mencetuskan lulusan yang memiliki standar kompetensi akademik di bidang Bimbingan dan Konseling Islam secara profesional.
 - b) Membuahkan riset yang unggul dan bertaraf internasional di bidang Bimbingan dan Konseling Islam.
 - c) Mencetuskan pola pemberdayaan serta pengabdian kepada masyarakat di bidang Bimbingan dan Konseling Islam berbasis riset, nilai-nilai agama Islam, dan norma sosial.
- 3) Target Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
- a) Terjaminnya penyelenggaraan pendidikan tinggi berbasis Bimbingan dan Konseling

- Islam yang berkualitas dan bertaraf internasional.
- b) Terjaminnya penyelenggaraan riset yang unggul dan bertaraf internasional di bidang Bimbingan dan Konseling Islam.
 - c) Terjaminnya penyelenggaraan pemberdayaan serta pengabdian kepada masyarakat di bidang bimbingan dan konseling berbasis riset, nilai-nilai agama Islam, dan norma sosial.⁵³

2 .Deskripsi Konselor

a. Biodata

Konselor adalah orang yang memiliki kemampuan untuk melakukan Bimbingan Konseling Islam serta memiliki pengetahuan dalam bidang konseling itu sendiri. Kualitas serta kemampuan konselor sangatlah penting dan diperlukan karena menjadi faktor penentu bagi pencapaian konseling yang efektif. Dari beberapa karakteristik kualitas konselor antara lain yaitu:

Adanya pemaha mandiri yang baik, kompeten, memiliki kesehatan psikologis, dapat dipercaya, sabar, responsif, serta memiliki kesadaran terhadap klien secara menyeluruh.⁶³

Konselor pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya semester 7, berikut biodata

⁵³ "Bimbingan dan Konseling Islam – Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya," diakses pada tanggal 01 November 2022, <https://w3.uinsby.ac.id/courses/bimbingan-dan-konseling-islam/>.

konselor:

Nama : Mia Fadhilah Fajrina
NIM : B03219030
Jenis Kelamin : Perempuan
TTL : Surabaya 21 Maret 2001
Usia : 21 thn
Agama : Islam
Alamat : Jl. Candi Lempung, Srby
Email : miafadhilah21@gmail.com

b. Riwayat Pendidikan

TK : Tk Khadijah 3 Surabaya
SD : Sd Khadijah 3 Surabaya
SMP : MtsAshfiyah Surabaya
SMA : SmaTa'miriyah Surabaya
PT : UINSA

c. Pengalaman

Berdasarkan pengalaman konselor, konselor telah menempuh mata kuliah konseling individu dan kelompok. Mata kuliah ini menugaskan untuk mencari permasalahan atau problem individu atau kelompok secara langsung, setelah itu konselor juga ditugaskan agar mampu menyelesaikan permasalahan atau problem yang telah ditemui. Selain itu, konselor juga telah menyelesaikan mata kuliah K3(Ketrampilan Komunikasi Konseling) pada mata kuliah ini konselor ditugaskan agar mampu mempraktekkan secara langsung mata kuliah ini dikehidupan sehari-hari.

Selain itu, konselor juga berpengalaman dalam bidang Bimbingan dan Konseling yakni pada saat ditugaskan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dimana konselor telah menjadi konselor muda di Pondok Pesantren Nurul Chotib Jember.

3.Deskripsi Konseli

a. Biodata

Nama :Kugy (Nama Samaran)
Jenis Kelamin :Perempuan
TTL :Surabaya,22 Juni2001
Agama : Islam
TB/BB : 153cm/50kg
Pekerjaan :Mahasiswi
Suku :Jawa
Status : Belum Menikah
Nama Ayah :Dedi
Nama Ibu :Pelangi
Alamat :JL. Kampung Malang
Jumlah Saudara Kandung :5

b. Riwayat Pendidikan

TK : TK Asiyah Jakarta
SD : SD KHADIJAH Pandegiling
SMP : Sunan Kalijaga
SMA : Sunan Kalijaga
PT : UINSA

Tabel 4.2

Proses koneling sesuai dengan kesepakatan antara konselor dan konseli. Beberapa indikator tersebut ialah sebagai berikut:

NO	Gejala yang nampak	Sebelum Konseling		
		A	B	C
1	Kurang bersosialisai			√
2	Takut menanyakan suatu hal ke orang lain		√	
3	Jika konseli berada di keramaian konseli langsung menghindar		√	
4	Tidak percaya diri			√

Keterangan :

A : Sering

B : Kadang - kadang

C : Tidak Pernah

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Masalah

Masalah yang sedang dihadapi Konseli adalah insecure ia jarang sekali sering mengobrol dengan temannya pada saat ia berkumpul dengan temannya selalu diam, tersyum, dan cuman mendengarkan saja pada saat saya tanya ke ia “kenapa kamu diam aja sama temenmu, kok tidak ikut nyambung mengobrol” dan ia jawab “aku takut kalau jawab nantik teman teman tidak paham sama apa yang aku ucapkan”. Sampai situ temannya menganggap ia adalah pendiam dari pada teman-temannya. Ketika konseli berada di keramaian, seketika konseli langsung mencari tempat yang lebih sepi karena ketika konseli merasakan ketidaknyamanan disuatu tempat atau disuatu perkumpulan maka yang konseli lakukan yang pertama diam (tidak mengikuti alur pembahasan) atau yang kedua yakni konseli pergi untuk mencari tempat yang lebih tenang. Terkadang konseli merasa cemas kenapa dia menjadi seperti ini takut untuk berbicara takut kepada keramaian

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Tabel 4.3
Jadwal Kegiatan Konseli Sebelum Terapi

NO	Kegiatan Hari Senin - Minggu	Keterangan
1	04.30 – 05.00	Sholat Subuh dan mengaji
	07.00 – 08.00	Olahraga bersepeda
	08.00 – 09.30	Mandi dan Sarapan Membersihkan rumah
	11.00 – 13.00	Sholat Dhuhur Makan Istirahat
	13.00 – 15.00	Merenungkan diri seperti membaca buku galau, Melihat video yang membuat dia insecure Sholat ashah
	15.00 – 17.00	Jalan jalan sore naik motor keliling kampung, beli jajan, bermain sama kucing, membersihkan rumah
	17.00 – 18.00	Sholat magrib dan mengaji

19.00 – 10.30	Sholat isya' Mandi Makan malam
20.30 – 22.00	Merenungkan diri seperti membaca buku galau, Melihat video yang membuat dia insecure
22.00 – 04.30	Tidur

Keterangan :

Jadwal kegiatan konseli dari hari senin sampai minggu yaitu pagi hari mulai dari bangun tidur sholat subuh, olahraga, mandi, sarapan 'ishoma. Setelah itu merenungkan diri, melihat video yang membuat dia insecure, membaca buku galau. Sore sholatashar, bermain sama kucing, jalan-jalan keliling kampung. Malam mandi, sholat magrib dan isya', makan malam, merenungkan diri, melihat video yang mebuat dia insecure, membaca buku setelah itu tidur.

2. Deskripsi Pelaksanaan Proses Bimbingan Konseling Islam Melalui Terapi Muhasabah dalam Mengatasi *Insecure* Pada Mahasiswa FDK

Langkah-langkah Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah

a. Melakukan *identifikasi masalah*

Pada proses identifikasi masalah konselor akan mengulas informasi tentang konseli lebih mendalam agar tidak adanya kesalahan dalam proses pelaksanaan terapi yang akan diberikan. Infomarsi yang didapatkan berasal dari teman dekat. Adapun data-data yang diperoleh dari sumber-sumber akan diuraikan sebagai berikut:

1) Data dari konseli

Konseli sudah berusia 21 thn. Saat ini ia mahasiswa semester 7 dikampus UINSA . Konseli memang jarang banget ngobrol dan tidak banyak tingkah bisa dibilang ia terkenal menjadi anak pendiam di kelas, kalau ia tidak ditanya maka konseli tidak akan berbicara dengan siapa pun. Pada saat semester 1 perkuliahan dimulai waktunya presentasi dan ia ingin bertanya tetapi takut untuk berbicara konseli ragu jika pertanyaan ia tidak nyambung dengan materi yang dijelaskan oleh temannya pada akhirnya konseli menyuruh teman dekatnya untuk bertanya. Setelah itu semester 2, 3, 4 kuliah secara online melalui via gmeet, saat itu temannya lagi presentasi dan ia ingin bertanya akhirnya disitu dia bertanya dikarenakan tidak menampakan wajah hanya suara saja konseli sedikit malu dan ragu jika ia menyalakan camera. Sejak saat itu ternyata dilihat dari kebiasaan konseli memang jarang berbicara dengan orang sekitarnya karena ia insecure konseli takut pada saat konseli bergabung ngobrol dengan temannya, temannya tidak paham apa yang konseli maksud atas pembicaraan karena memang pemikiran orang beda-beda. Di kampus konseli juga tidak mengikuti organisasi apapun.

Konselor untuk mengetahui gejala gejala yang nampak pada diri konseli. Konselor membandingkan data-data yang sudah terkumpul untuk mendapatkan gambaran tentang masalah yang ada pada diri konseli. Dari hasil wawancara konselor dengan konseli yang dilakukan di kampus konseli ialah bahwasannya konseli kurang bersosialisasi, pendiam, malu, insecure wajar dirasakan oleh seorang manusia, karena manusia cenderung kurang bisa menyadari kelebihanannya sendiri dibandingkan orang lain sehingga merasa bahwa dirinya selalu terbelakang, dan takut yaitu rasa takut terhadap

sesuatu yang dipicu oleh rasa tidak puas atau tidak yakin akan kapasitas diri sendiri.⁵⁴

2) Data dari teman dekat konseli

Konselor mencari informasi melalui teman dekat konseli, Teman dekat konseli ini ialah teman awal maba hingga saat ini (Semester 7) . Teman konseli ini mengatakan bahwasannya konseli memang anak yang pendiam saat dikampus dia jarang menobrol dengan siapapun tetapi pada saat konseli di pondok ia aktif untuk berbicara si konseli juga pengurus pondok situ dikarenakan konseli alumni pondok . Konseli aktif untuk mengajar ngaji, memimpin sholat, qiro'ah, dan sering membantu kegiatan yang lain juga dan sering berkumpul, berbicara, berceramah dengan anak pondok . Teman konseli juga mengatakan bahwa konseli lebih suka di pondok dari pada dikampus atau diluar pondok , Tetapi disisi lain si konseli ini penyabar dan penyayang dia peduli dengan lingkungan tapi tidak diperlihatkan jika si konseli lagi diluar pondok. ⁵⁵

b. **Diagnosis**

Berdasarkan data-data yang sudah terkumpul dari identifikasi masalah bahwasannya konseli mengalami masalah utama yaitu:

1. Insecure (rendah diri)
2. Sering menyendiri dari orang atau kelompok yang dirasa lebih darinya
3. Kurang banyak bersosialisasi dengan orang sekitar
4. Malu jika bertanya kepada orang lain dan ragu

c. **Prognosa**

Berdasarkan identifikasi masalah dan diagnose, maka konselor menetapkan teknik bimbingan konseling islam

⁵⁴ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 10 November 2022

⁵⁵ Hasil wawancara pada temannya pada tanggal 15 November 2022

melalui terapi muhasabah untuk membantu konseli dalam mengatasi insecure. Alasan konselor menggunakan bimbingan konseling islam melalui terapi muhasabah adalah menghilangkan pikiran-pikiran yang melemahkan diri sendiri sehingga konseli merasa insecure akibat dari pikiran-pikiran negatifnya. Selain itu, dengan menggunakan Bimbingan Konseling Islam melalui Terapi Muhasabah diharapkan dapat membantu konseli agar dapat mengeksplorasi kemampuan untuk bersosialisasi dengan baik.

Selain itu konselor juga memberikan terapi muhasabah dimana terapi muhasabah ini dapat dijadikan sebagai penguat positif dirinya kepada apa yang sudah diberikan oleh Allah SWT. Oleh karena itu digabungkannya bimbingan konseling islam melalui terapi muhasabah dalam mengatasi insecure.

d. Treatment

Treatment merupakan proses dimana konselor mendampingi dan memberikan bantuan kepada konseli untuk menangani masalah, pada tahap ini konselor menggunakan tahap-tahapan dari Bimbingan Konseling Islam melalui Terapi Muhasabah

Beikut tahap-tahap yang dilakukan:

1) Konseli dapat membedakan antara nikmat Allah dan keburukan dalam setiap kegiatan yang dihadapi, untuk dapat bersyukur.

Tahap ini merupakan tahap awal dalam proses muhasabah,. Konseli diajak untuk membandingkan kembali kenikmatan kenikmatan yang telah Allah berikan dengan keburukan yang dilakukan selama ini. Sehingga hendaknya kita sebagai hambanya selalu mengucapkan syukur alhamdulillah atas apa yang telah berikan kepada kita, maka kenikmatan yang berikan Allah akan bertambah. Sesuai dengan

firman Allah SWT pada surat Al-Qamar ayat 35 yang berbunyi

تَّعْمَةٌ مِّنْ عِنْدِنَا ۖ كَذَلِكَ نَجْزِي مَن شَكَرَ

Artinya :*Sebagai nikmat dari Kami. Demikianlah Kami memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.*⁵⁶

2) Konseli dapat merubah tingkah laku dengan cara membedakan hak Allah dan hak dirinya sebagai hamba.

Pada tahap kedua ini, konseli diajak untuk membedakan haknya sebagai hamba Allah serta kewajibannya sebagai hamba Allah. Hal ini, kita sebagai hambanya berhak menyembahnya dan tidak menyekutukan Allah.

3) Harus mengetahui bahwa setiap orang tidak diperbolehkan untuk cepat merasa puas atas apa yang telah dicapai.

Pada tahap ketiga ini, konseli diberikan nasehat bahwasannya sebagai manusia hendaknya tidak cepat merasa puas dengan pencapaian yang telah didapatkan, dan juga sebagai manusia hendaknya juga terus mencari ilmu yang bermanfaat agar dapat merubah nasibnya.

Langkah ini adalah tahap dimana konselor melaksanakan konseling menggunakan Bimbingan Konseling Islam melalui Terapi Muhasabah terhadap konseli. Langkah ini merupakan pelaksanaan yang ada didalam langkah prognosis namun dalam lapangan tidak sepenuhnya proses terapi sesuai denganyang ada di prognosis. Konseli melakukan terapi pada bulan November 2022 dan dilakukan pada hari senin-minggu. Berikut tabel kegiatan konseli setelah di terapi:

⁵⁶ Al quran surat al qamar ayat 35

Tabel 4.4
Jadwal Kegiatan Konseli Setelah Terapi

NO	Kegiatan Hari Senin – Minggu	Keterangan
1	04.30 – 05.00	Mandi Subuh Sholat Subuh Wirit, Dzikir, Mengaji, Membaca surat al araf, Al baqarah, Al alaq, Ar ra'd
	06.00 – 09.30	Sholat Dhuha Wirit, Dzikir, Mengaji, Membaca surat al araf, Al baqarah, Al alaq, Ar ra'd Olahraga berpeda
	12.00 – 13.00	Sholat Dzuhur Wirit, Dzikir, Mengaji, Membaca surat al araf, Al baqarah, Al alaq, Ar ra'd Melihat video cerama yang berisi motivasi kehidupan
	15.00 – 15.30	Sholat Ashar Wirit, Dzikir, Mengaji, Membaca surat al araf, Al baqarah, Al alaq, Ar ra'd
	18.00 – 20.00	Sholat Magrib dan Isya' di masjid Wirit, Dzikir, Mengaji, Membaca surat al araf,

		Al baqarah, Al alaq, Ar ra'd
	21.00 – 22.00	Melihat video ceramah yang berisi motivasi tentang kehidupan dan membaca novel
	22.00 – 04.30	Tidur

Keterangan :

Jadwal kegiatan konseli setelah terapi sangatlah berbeda dengan sebelum di terapi. Jadwal pagi sholat subuh tidak lupa dengan mengaji dan kumpul dimasjid bersama orang-orang sekitar.

e. Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan disetiap pertemuan saat melakukan treatment atau terapi bersama konseli. Misal, pada pertemuan kedua, mengevaluasi dari pertemuan pertama terlebih dahulu barulah dilanjutkan dengan proses treatment lanjutannya. Dalam proses ini, peneliti menanyakan mengenai perkembangan dari proses konseling yang sedang dilakukan. Selain itu, tahap ini akan dilakukan peneliti seterusnya hingga konseli benar-benar dapat mengubah cara pandangya terhadap dirinya menjadi hal yang positif serta dapat menyelesaikan masalahnya sendiri nantinya.

Tabel 4.5
Perbedaan Konseli sebelum dan sesudah di berikan Terapi

No	Gejala yang nampak	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1	Kurang bersosialisasi			√		√	
2	Takut menanyakan suatu hal ke orang lain		√			√	
3	Jika konseli berada di		√			√	

	keramaian konseli langsung menghindar						
4	Tidak percaya diri			√		√	

Keterangan :

A : Sering

B : Kadang-kadang

C : Tidak Pernah

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dikatakan bahwa konseli mengalami perubahan perilaku setelah mendapatkan terapi yang diberikan oleh konselor.

Setelah berbagai tahapan dalm proses konseling yang dilakukan dengan teknik muhasabah untuk mengatasi *insecure* pada mahasiswa di FDK UINSA akhir berjalan dengan baik. Maka hasil dari penelitian yang didapatkan adalah adanya perubahan dalam penilaian diri dari konseli. Dari kesepakatan yang telah dibuat, tujuan konseling ini untuk mengatasi *insecure*. Sebelum melakukan konseling, konseli memandang dirinya tidak percaya diri, tidak ada hal yang menarik pada dirinya, hingga merasa tidak berharga dilingkungannya, tidak dapat bersosialisasi dengan lingkungannya. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti sebelum pemberian konseling. Adapun hasil yang didapatkan dari hasil konseling ini konseli mulai mensyukuri atas dirinya sendiri baik dari kelemahan dan kelebihan yang konseli miliki, perlahan konseli mulai mau bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, mengikuti organisasi di masjid, pada saat dikampus sudah mulai berani untuk bertanya, tidak menyendiri lagi.

C.Hasil dan Pembahasan

2. Prespektif Teori

Dalam pelaksanaan proses konseling terdapat lima tahap yang

telah dilaksanakan oleh konselor dalam mengatasi permasalahan yang dialami oleh konseli diantaranya adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/terapi, evaluasi dan follow up.

Kemudian Konseling Islam melalui terapi muhasabah peneliti di berikan kepada subjek yang mana setelah diberikan tindakan, frekuensi tidak *insecure* lagi dan mengalami penurunan. Hal tersebut dapat dilihat dari keseharian konseli yang telah menyusun rencana tindakan yang bertanggung jawab sehingga konseli dapat mengarahkan dirinya menuju pribadi yang lebih baik serta bersyukur kepada Allah atas kemudahan yang diberikan.

3. Prespektif Keislaman

Pada penelitian ini menggunakan konseling yang berbasis keislaman. Dimana konseling islam ini dilandaskan oleh dalil dan hadits dalam proses pelaksanaan konseling dengan teknik muhasabah untuk menangani konsep diri negatif pada remaja akhir. Adapun beberapa ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang muhasabah sesuai dengan penelitian ini. Ayat Al-Qur'an surat Ali Imran : 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : *Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.*⁵⁷

QS Ali Imran ayat 139 ini turun sebagai janji Allah kepada kaum Muslim yang kalah dalam perang Uhud, yang mana akan memperoleh kemenangan yang lebih besar pada perang selanjutnya yaitu masa kepemimpinan Rasulullah Saw dan para sahabat. Kaum Muslim jangan menjadi lemah dan penakut atas beban dan musibah yang sedang menimpanya. Tetap yakin dan

⁵⁷ Al Quran surat ali imran ayat 139

percaya diri, bahwa orang yang beriman memiliki derajat yang paling tinggi di antara umat yang lain.

Dalam konteks insecure, ayat ini menjelaskan bahwa orang yang percaya diri tergambarkan sebagai orang yang tidak lemah, tidak takut, tidak sedih, dan teguh akan pendiriannya. Orang yang percaya diri masuk kategori orang yang beriman. Allah memandang orang yang percaya diri sebagai orang yang memiliki keimanan berarti bahwa percaya diri menjadi bagian dari keimanan kita terhadap agama Islam.

Kepercayaan diri kita akan adanya Tuhan yaitu Allah Swt, kepercayaan adanya pedoman hidup yaitu Al-Qur'an dan As-Sunnah. Kepercayaan adanya Nabi kita yaitu Nabi Muhammad Saw. Tanpa adanya kepercayaan diri, kita tidak akan memiliki keyakinan terhadap agama Islam yang menjadi petunjuk jalan kita dalam menempuh kehidupan di dunia



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

.BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwasannya :

1. Proses pelaksanaan konseling dengan Konseling Islam melalui Terapi muhasabah dalam mengatasi insecure pada seorang mahasiswa di FDK UINSA dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah dalam Konseling Islam pada umumnya yaitu identifikasi, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi. Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam treatment sebagai berikut:
 - a) Konseli dapat membedakan antara nikmat Allah dan keburukan dalam setiap kegiatan yang dihadapi, untuk dapat bersyukur.
 - b) Konseli dapat merubah tingkah laku dengan cara membedakan hak Allah dan hak dirinya sebagai hamba.
 - c) Harus mengetahui bahwa setiap orang tidak diperbolehkan untuk cepat merasa puas atas apa yang telah dicapai
2. Hasil akhir dari Konseling Islam melalui Terapi Muhasabah dalam mengatasi insecure pada seorang mahasiswa di FDK UINSA Di Pasar Kembang Kecamatan Sawahan Surabaya dapat dikatakan berhasil. Karena dari hasil konseling tersebut konseli mengalami perubahan dari sebelum diberikan

konseling. Konseli yang awalnya memandang dirinya tidak bisa bicara seperti halnya tidak bisa bersosialisasi, takut untuk bertanya, tidak suka keramaian, selalu menyendiri. Saat ini sudah bisa menemukan hal positif yang ada pada dirinya, mengetahui bahwa dirinya memiliki potensi bisa qiroah dimasjid dapat mengurangi rasa mindernya, rasa percaya dirinya muncul.

B. Saran

Konselor

Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam melalui terapi muhasabah dapat dijadikan sebagai salah satu upaya dalam mengatasi insecure pada mahasiswa. Penerapan terapi ini dapat lebih efektif bila dikomprasikan dengan pendekatan konseling lainnya. Maka untuk mencapai tujuan tersebut alangkahnya baiknya bila peneliti memperkaya ilmu melalui aktivitas membaca dan berdiskusi mengenai pendekat-pendekatan konsleing.

2. Konseli

Setiap orang pasti mempunyai masalah, maka dari itu tidak perlu berkecil hati karena masalah bukanlah sebuah keluhan yang harus dibesarkan. Ketidak mampuan dalam mengendalikan diri sendiri merupakan hal yang sulit untuk dipecahkan apabila seseorang tidak percaya diri. Salah satu solusi terbaik adalah mencoba untuk meminta pendapat orang lain yang dirasa

mampu dan membuat nyaman diri dan juga dapat dipercaya oleh konseli.

3. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang ingin mengangkat permasalahan yang sama yaitu Bimbingan Konseling Islam melalui Terapi Muhasabah dalam mengatasi insecure pada mahasiswa di FDK perlu adanya penelitian lebih lanjut agar kekurangan dalam penelitian ini dapat disempurnakan.

4. Pembaca

Penelitian ini diharapkan wawasan baru mengenai Bimbingan Konseling Islam melalui Terapi Muhasabah dalam mengatasi insecure pada mahasiswa di FDK bagi pembaca yang mengalami peristiwa yang sama dengan yang diteliti oleh penelitian terdahulu.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A. H .Maslow, “*The Dynamics of Psychological Security-Insecurity*”, dalam *Journal of Personality*, Volume 10, No. 4.
- Ahmad Mustamil Khoiron dan Adhi Kusumastuti, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019)
- Al Quran surat al hasyr ayat 1
Al Quran surat ar ra’d ayat 11
Al Quran surat al alaq ayat 1-5
Al Quran surat al baqarah ayat 26
Al Quran surat ar ra’f ayat 23
- Aminullah Cik Sohar, Op Cit, Hal. 36-37
- Arikunto Suharismi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006)
- Arikunto Suharsimi , *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, hal.129
- At Tirmidzi dan Hakim
- Aunur Rahim Faqih, Op. Cit, Hal. 35
- Bachrun Saifuddin , *Manajemen Muhasabah Diri*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2011)
- Binti Zulkifli Ainul Mardziah, Skripsi “*Konsep Muhasabah Diri Menurut Iman AlGhazali*”, (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2018)
- Dini Karunia dan Hariadi Ahmad, “*Pengaruh tekhnik biblio edukasi terhadap rasa*

- rendah diri”, dalam Jurnal Realita Volume, 2. No. 1, hlm. 198.
- Erman dan Prayitno Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta:Rineka Cipta,1999), hal. 215
- Faqih Aunur Rahim, *Bimbingan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta : LPPAI, 2001)
- Faqih Annur Rahim, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press,2004), hal.22-35
- Faqih Annur Rahim, *Bimbingan dan Konseling dalam islam*, hal.37
- Gulo Dani dan Kartini Kartono, *Kamus Psikologi*, (Bandung : Pionirr Jaya, 1978), hal. 375Thohari
- Hadi Sutrisno, *Metodologi Research*, (Jakarta: Andi Offset, 1986)
- Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : CiputatPers, 2002) , hlm 17.
- Hastin Ma’fufah, *Cinema Therapy dalam Menstabilkan Emosi Remaja Introvert di UIN Sunan Ampel Surabaya*, (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2018)
- Hediansyah Heri, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta :Salemba Humanika, 2011)
- Juntika Achmad Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Belakang*, (Bandung: PT. Refika Aditama,2006), hal.9

- Khatib Muhammad, *33 solusi kiat islami atas kesulitan hidup*, (Mitrabpress, 2014),
- Moh Surya dan Djumhur, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV.Ilm, 1975)
- Moleong Lexy J, *Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Ros dakarya, 2002)
- Mu'awwanah, Uyu, Op.Cit. hlm. 129.
- Mu'awwanah, Uyu. "Perilaku insecure pada anak usia dini", *Jurnal Pendidikan* , Volume 2, No. 1, hlm. 111.
- Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta : UII Press, 1992), hal. 42
- Musnawar Tohari, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*, hal.35-40.
- Noor Juliansyah, *METODOLOGI PENELITIAN: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan KaryaIlmiah*, (Jakarta: PT. Fajar Interpretama Mandiri, 2017)
- Nurul Chomariyah, *Hancurkan Virus Mindermu*, (Solo: Smart Media, 2008)
- Paryati Sudarman. *Belajar Efektif di Perguruan Tinggi*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2004)
- Paryati, Sudarman, *Belajar Efektif di Perguruan Tinggi*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2004)
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 60 Tahun 1999 Tentang Pendidikan Tinggi

- Purnomo setiadi Akbar dan Huzaini Usman, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Bandung :Bumi Aksara, 1996)
- Raco J.R., *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, (Jakarta: PT. Grasindo, 2010)
- Rahmawati Pudji, *Bimbingan Penyuluhan Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal.78
- Richard Ian, *Dunia Spiritual Kaum Sufi*, (harmonisasi antara dunia Mikro dan Makro), (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Cet I, 2001)
- S. Willis Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: alfabeta,2010), hal.111
- Sayuti Imam Farid, *Pokok-pokok Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*, (Jakarta: Bulan Bintang,2007), hal. 14
- Subagyo Joko, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: RinekaCipta, 2004)
- Sudjana Nana, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, (Bandung :SinarBaru, 1986)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hal. 240
- Sukardi Dewa Ketut, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta : Bina Aksara 1988)
- Sukardi Dewa Ketut, *Bimbingan dan Konseling di sekolah* (Jakarta :Rineka Cipta 2002)

- Syukur Amin, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, (Yogyakarta: LPK-2 Suara Merdeka, 2006)
- Syukur Amin, *Tasawuf Bagi Orang Awam Menjawab Problematika Kehidupan*, (Yogyakarta : LPK-2, Suara Merdeka, 2006)
- Tafsir Al Qur'an Al 'Azhim (8/435)
- Tebba Sudirman, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: PUSTAKA HIDAYAH, 2004)
- Winkel. WS, *Bimbingan dan konseling dalam Berbagai Latar Belakang*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2006), hal.9



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A