



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

**EFEKTIVITAS TEKNIK MUHASABAH TERHADAP
PENURUNAN *INSECURE* PADA PEMUDA DI KECAMATAN
SUKODONO SIDOARJO**

SKRIPSI

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

**Oleh:
Uwais Qorony
NIM. B03219056**

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

**SURABAYA
2023**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Uwais Qorony
NIM : B03219056
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Efektivitas Teknik Muhasabah Terhadap Penurunan Insecure Pada Pemuda di Kecamatan Sukodono Sidoarjo** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Sidoarjo, 31 Mei 2023
Yang membuat pernyataan



Uwais Qorony
NIM. B03219056

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Uwais Qorony
NIM : B03219056
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Judul Proposal : Efektivitas Teknik Muhasabah Terhadap Penurunan Insecure Pada Pemuda di Kecamatan Sukodono Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan.

Surabaya, 31 Mei 2023
Dosen Pembimbing



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Efektivitas Teknik Muhasabah Terhadap Penurunan Insecure
Pada Pemuda Di Kecamatan Sukodono Sidoarjo

SKRIPSI

Disusun Oleh:
Uwals Qorony
NIM. B03219056

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal 26 Juni 2023

Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

Dr. H. Cholli, M.Pd.I.
NIP. 196506151993031005

Penguji III

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

Penguji IV

Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I.
NIP. 197905172009011007



Sidoarjo, Juni 2023

Dekan,

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

NIP. 110171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : UWAIS QORONY
NIM : B03219056
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : corony432@gmail.com

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

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

EFEKTIVITAS TEKNIK MUHASABAH TERHADAP PENURUNAN INSECURE PADA
PEMUDA DI KECAMATAN SUKODONO SIDOARJO

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 11 Juli 2023

Penulis

(Uwais Qorony)

nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Uwais Qorony, NIM. B03219056, 2023. **Efektivitas Teknik Muhasabah Terhadap Penurunan *Insecure* Pada Pemuda Di Kecamatan Sukodono Sidoarjo**

Konseli mengalami *insecure* karena rasa minder kepada temannya yang telah menjadi polisi hal ini membuat konseli menjadi takut dan cemas akan masa depannya yang menurutnya tidak akan bisa sukses. Dan juga menyebabkan konseli menjadi rendah diri. Konseli mengira bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan. Pada saat wawancara ternyata konseli memiliki hobi yaitu di bidang komputer dan konseli merupakan mahasiswa di jurusan sistem komputer. Konseli tidak menyadari bahwa hobi tersebut bisa dikembangkan dan bisa menjadikan konseli menjadi sukses apabila konseli menekuni bidang tersebut. Kemudian, konseli berkomitmen melalui terapi muhasabah bahwa akan menekuni bidang tersebut dan akan berusaha lebih keras agar bisa menyamakan kedudukan atau bahkan melampaui teman polisinya.

Pada penelitian ini analisis data mendapatkan hasil perubahan level yang mengalami penurunan yang signifikan dari pengambilan data awal hingga pengambilan data setelah intervensi mendapatkan hasil pada saat baseline 1 selisih 6 poin, intervensi selisih 7 poin dan baseline 2 selisih 18 poin. Selain itu pada analisis antar kondisi mendapatkan hasil 0% pada masing-masing kondisi. Dengan begitu peneliti menyimpulkan perilaku *insecure* mengalami penurunan dengan pemberian terapi Muhasabah.

Kata Kunci: Terapi Muhasabah, *Insecure*

ABSTRACT

Uwais Qorony, NIM. B03219056, 2023. **The Effectiveness of Muhasabah Techniques for Reducing Insecure in Youth in Sukodono District, Sidoarjo**

The counselee experiences insecurity because he feels inferior to his friend who has become a police officer. This makes the counselee fearful and anxious about his future, which he thinks will not be successful. And also causes the counselee to be low self-esteem. The counselee thinks that he has no advantages. At the time of the interview, it turned out that the counselee has a hobby, namely in the field of computers and the counselee is a student majoring in computer systems. The counselee does not realize that this hobby can be developed and can make the counselee successful if the counselee pursues this field. Then, the counselee commits through muhasabah therapy that he will pursue this field and will try harder to equalize or even surpass his police friends.

In this study, data analysis obtained the results of level changes that experienced a significant decrease from initial data collection to data collection after the intervention got results at baseline 1 difference of 6 points, intervention difference of 7 points and baseline 2 difference of 18 points. In addition, the analysis between conditions obtained 0% results on each condition. That way researchers concluded that *insecure* behavior decreased with the provision of Muhasabah therapy.

Keywords: Muhasabah Therapy, Insecure

تجريدي

Uwais Qorony, NIM. B03219056, 2023. فاعلية تقنيات المحسبة للحد من انعدام الأمن لدى الشباب في منطقة سوكونونو ، سيدوارجو

يشعر المستشار بعدم الأمان لأنه يشعر بأنه أدنى من صديقه الذي أصبح ضابط شرطة ، مما يجعل المستشار خائفاً وقلقاً بشأن مستقبله الذي يعتقد أنه لن يكون ناجحاً. وأيضاً يتسبب في تدني احترام المستشار للذات. يعتقد المستشار أنه ليس لديه أي مزايا. في وقت المقابلة تبين أن المستشار لديه هواية ، خاصة في مجال الكمبيوتر والمستشار طالب متخصص في أنظمة الكمبيوتر. لا يدرك المستشار أن هذه الهواية يمكن تطويرها ويمكن أن تجعل المستشار ناجحاً إذا تابع المستشار هذا المجال. بعد ذلك ، يلتزم المستشار من خلال العلاج بالمحسبة أنه سيتابع هذا المجال وسيحاول جاهداً معادلة أو حتى التفوق على أصدقائه من الشرطة.

قبل إن هذه الدراسة كانت ناجحة لأن تحليل البيانات حصل على نتائج تغييرات المستوى التي شهدت انخفاضا كبيرا من جمع البيانات الأولية إلى جمع البيانات بعد أن حصل التدخل على نتائج عند فرق خط الأساس 1 بمقدار 3 نقاط ، وفرق التدخل بمقدار 8 نقاط وفرق خط الأساس 2 بمقدار 3 نقاط. بالإضافة إلى ذلك ، حصل التثليل بين الشروط على نتائج 0٪ على كل حالة. بهذه الطريقة يستنتج الباحثون أن السلوك غير الآمن يتناقص مع توفير علاج المحاسبة.

الكلمات المفتاحية: علاج المحاسبة, غير آمن

DAFTAR ISI

EFEKTIVITAS TEKNIK MUHASABAH TERHADAP PENURUNAN <i>INSECURE</i> PADA PEMUDA DI KECAMATAN SUKODONO SIDOARJO	i
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
تجريدي.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Definisi Operasional.....	9
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II.....	13
KAJIAN TEORITIK.....	13
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	13
B. Teknik Muhasabah	14
C. <i>Insecure</i>	19

D. Hipotesis.....	25
BAB III	27
METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Metode dan Desain Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Subjek Penelitian.....	30
D. Variabel dan Indikator Penelitian	30
E. Tahap Tahap Penelitian.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data	34
G. Teknik Validitas Penelitian.....	36
H. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	38
B. Penyajian Data.....	41
C. Analisis Data	73
D. Pembahasan Hasil Penelitian	76
1. Perspektif Teoretis	76
2. Perspektif Keislaman.....	77
BAB V PENUTUP.....	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran.....	79
C. Keterbatasan Penelitian	80
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN.....	86
Lampiran 1: Hasil Turnitin.....	86
Lampiran 2: Kartu Bimbingan Skripsi	88
Lampiran 3: Angket Pemahaman Individu.....	89
Lampiran 4: Dokumentasi Konseling	92

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu dan Kegiatan Penelitian	30
Tabel 4. 1 Komponen dan Fokus Penelitian.....	41
Tabel 4. 2 Rincian Nilai Pada Angket	42
Tabel 4. 3 Perhitungan Skor Maksimum, Minimum, Rentang, Kriteria dan Panjang Kelas	43
Tabel 4. 4 Kriteria Penilaian Angket.....	43
Tabel 4. 5 Rincian Perhitungan Nilai pada Angket Konseli Sesi 1 Baseline 1	45
Tabel 4. 6 Rincian Perhitungan Nilai pada Angket Konseli Sesi 2 Baseline 1	47
Tabel 4. 7 Perbandingan Skor Hasil Baseline 1	48
Tabel 4. 8 Rincian Perhitungan Nilai pada Angket Konseli Sesi 1 Intervensi.....	58
Tabel 4. 9 Rincian Perhitungan Nilai pada Angket Konseli Sesi 2 Intervensi.....	65
Tabel 4. 10 Perbandingan Skor Hasil Intervensi.....	65
Tabel 4. 11 Perbandingan Skor Perilaku Insecure.....	67
Tabel 4. 12 Rincian Perhitungan Nilai pada Angket Konseli Sesi 1 Baseline 2	69
Tabel 4. 13 Rincian Perhitungan Nilai pada Angket Konseli Sesi 2 Baseline 2	70
Tabel 4. 14 Perbandingan Skor Nilai Tingkat Insecure pada Baseline 2.....	71
Tabel 4. 15 Skor Tingkat Insecure Keseluruhan	72
Tabel 4. 16 Analisis Dalam Kondisi.....	74
Tabel 4. 17 Analisis Antar Kondisi	75

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Hasil Perilaku Sebelum Intervensi (Baseline 1) ...	49
Grafik 4. 2 Hasil Perilaku Saat Intervensi.....	66
Grafik 4. 3 Hasil Perubahan Perilaku Insecure	67
Grafik 4. 4 Hasil Perilaku Setelah Intervensi.....	72
Grafik 4. 5 Hasil Final Perubahan Perilaku Insecure.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain A-B-A Metode Penelitian Single Subject Research.....	29
---	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk Tuhan, yang terlahir memiliki akal dan juga perasaan. Manusia juga mampu meluapkan emosi positif atau negatif. Emosi manusia dibagi menjadi emosi primer dan sekunder. Emosi primer adalah emosi umum yang Anda miliki sejak lahir diantaranya; takut, sedih, senang, terkejut, marah, jijik, dan benci. Emosi sekunder adalah emosi yang berkembang dengan kedewasaan kemampuan kognitif seseorang, yang bervariasi secara individu dan budaya.

Abad ke-20 M adalah yang disebut para ilmuwan sebagai abad kecemasan (the age of anxiety). evolusi zaman dan penghapusan nilai agama seringkali menimbulkan emosi negatif dalam tubuh, hal ini disebabkan oleh berbagai faktor antara lain; faktor pribadi dan lingkungan. banyak tuntutan yang datang dari keluarga dan lingkungan yang membuat individu khawatir tentang masa depan akan yang akan dia rasakan. Kasus ini adalah fenomena yang mampu mempengaruhi perilaku seseorang ketika melihat dirinya sendiri, menyebabkan perasaan cemas dan tidak percaya terhadap diri sendiri atau saat ini sudah biasa dengan istilah insecurity.

Insecure didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang memiliki perasaan tidak terjamin keamanannya. *Insecure* adalah ketakutan akan sesuatu yang disebabkan oleh emosi tidak puas dengan kemampuan individu, kurang percaya diri, atau cemas.² Manusia rentan terhadap ini, jadi wajar bagi manusia untuk kurang bisa melihat kelebihan diri sendiri dibanding orang lain seolah-olah dia selalu merasa

² David Geldard, *Konseling Remaja* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 18

berada di belakang. Pada akhirnya, individu menciptakan wajah palsu agar menutupi wajah aslinya.

Menurut Sarlito Wirawan Sarwono, harga diri rendah merupakan sikap negative terhadap diri sendiri disertai perasaan malu, takut, tidak berdaya dan keengganan untuk bertemu orang lain.³ Sedangkan menurut analisis psikolog merasa minder karena merasa tertekan atau Fitur yang membedakan adalah harga diri yang rendah / kurangnya koneksi.⁴

Bagi Adler, tujuan manusia bukanlah untuk bersenang-senang, melainkan bersenang-senang tetapi untuk kesempurnaan. Ketidakamanan dipahami sebagai ketakutan akan sesuatu yang dipicu oleh ketidakpuasan dan keraguan diri siapa yang dihantui. Perasaan tidak aman atau rendah diri inilah yang terjadi memicu seseorang untuk membuat topeng untuk memesan sisi lain yang kita inginkan menyembunyikannya agar tidak terlihat oleh orang lain⁵

Insecure adalah suatu keadaan ketidakamanan yang sering dialami orang karena merasa rendah diri atau tidak menarik. yang ditandai dengan rasa malu, tidak aman, dan kurang percaya diri. Kecemasan dapat diatasi dengan meningkatkan penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan bentuk mencintai diri sendiri dengan menerima segala kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Orang dengan tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi merasa lebih bahagia dan mampu menerima diri mereka sendiri tanpa syarat.

Insecure adalah perasaan cemas atau takut tentang lingkungan disekitarnya. Akibat ketidakpuasan terhadap kondisi diri sendiri. *Insecure* atau bisa disebut kecemasan. Ketidaknyamanan ini dapat terjadi ketika seseorang merasa

³ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), 62.

⁴ Sudarsono, *Kamus Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), 107.

⁵ Mu'awwanah, Uyu. "Perilaku *insecure* pada anak usia dini", *Jurnal Psikologi*, Volume 2, No. 1, (Juni, 2017), 8.

malu, bersalah, tidak mampu, atau bahkan tidak kompeten. Ketika seseorang merasa cemas, mereka cenderung hidup dalam ketakutan Akibatnya, seseorang menjadi takut untuk berinteraksi dengan orang lain.⁶ Interaksi merupakan bagian penting dalam kehidupan sehari-hari.

Insecure dikategorikan menjadi tiga macam. Yaitu; rendah diri (inferiority), takut, dan cemas (anxiety). Inferioritas adalah perasaan tidak aman, tidak tegas, merasa tidak berguna, dan tidak mampu menurunkan tuntutan hidup.⁷ Takut dalam artian ketakutan seperti takut ketidakcocokan, diabaikan, atau diejek, Takut tidak direspon dengan baik, takut direndahkan, takut dianggap konyol dll.⁸ Anxiety didefinisikan dalam psikologi sebagai: Perasaan campur aduk antara takut dan cemas masa depan tanpa alasan khusus untuk ditakuti.⁹

Sebagaimana yang terjadi pada pemuda di Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo ada seseorang pada usia dewasa awal merasa cemas pada masa depannya. Konseli merasakan kekecewaan yang mendalam dikarenakan waktu awal lulus dari bangku SMA konseli mencoba untuk mendaftarkan diri untuk ikut serta pada tes kepolisian bersama beberapa temannya, baik teman sekolah maupun diluar sekolah. Sayangnya konseli gagal pada tes tersebut.

⁶ Anastasia Pramudita Davies, *Remaja Krisis Percaya Diri, Psikolog: Dukung Secara Emosional*, diakses pada 14 Oktober 2022 dari <https://www.quipper.com/id/blog/tips-trick/your-life/mengenal-istilahinsecure-dan-memahami-tanda-tandanya/amp/>

⁷ Syiva Pertiwi Oktaviyanti, "Pengungkapan Hasil Layanan Konseling Individual (Study Kasus terhadap Siswa Inferioritas di Sekolah Menengah Pertama Islam AS-Shofa Pekanbaru)", *skripsi*, Bimbingan dan Konseling, UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2017, 24

⁸ Suryaningrum, C, "Terapi Kognitif Tingkah Laku untuk Menurunkan Kecemasan Sosial", *Tesis*, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2005, 15

⁹ Chaplin, J.P. , *Kamus Lengkap Psikolog*, (Jakarta: Rajawali Press, 2009), 32

Ada beberapa teman dari konseli yang berhasil lolos pada tes kepolisian tersebut. Hal ini lah yang membuat konseli merasa kecewa dan sangat menyalahkan dirinya sendiri. Ketika konseli diajak berkumpul bersama teman-temannya konseli merasa minder melihat beberapa temannya yang sudah menjadi polisi hal ini berdampak pada kehidupan sehari-hari konseli. Konseli menjadi sering merendahkan diri sendiri, cemas yang berlebihan, dan membuat performa belajar konseli menurun saat kuliah. Konseli menjadi tidak focus dalam perkuliahannya sehingga mendapat nilai rendah pada beberapa mata kuliah.

Telah diterangkan didalam Al-Qur'an surat Ali-Imran sebagai berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman*”.¹⁰

Ayat di atas dapat digolongkan sebagai ayat yang membahas tentang pentingnya percaya diri karena mengacu pada karakter dan sikap orang beriman yang memiliki nilai-nilai positif dan keyakinan yang kuat tentang diri sendiri Ma'rifatun -nafsi atau mengenal diri sendiri Dikenal dengan ungkapan "Barang siapa yang mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya" dapat disamakan dengan konsep diri. Yaitu bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Khusnudzon atau Prasangka baik juga bisa disamakan dengan berpikir positif

Seseorang membutuhkan dukungan lingkungan dan sosial ketika mengalami *insecure*. Hal-hal baik berupa dorongan, perhatian, ucapan terima kasih, bantuan, dll.

¹⁰ Al-Qur'an, *Ali- Imran: 139*

Kasih sayang yang membuat Seseorang merasa dicintai pada saat diperhatikan dan dihargai oleh orang-orang di sekitarnya. jika seseorang dihargai oleh orang lain, maka orang tersebut akan sering melakukan hal-hal baik pada dirinya sendiri dan lebih bersyukur pada apa yang dimilikinya. Dengan begini seseorang akan dengan mudah menyesuaikan diri didalam sosial masyarakatnya.¹¹ Idealnya, seseorang yang ingin menyesuaikan diri, maka individu harus melakukan introspeksi diri. Introspeksi diri adalah sikap melihat diri sendiri apa adanya. dan memperlakukannya dengan baik dengan kebahagiaan dan kebanggaan sambil terus memperbaiki diri sendiri, harus menerima diri sendiri. kesadaran dan kemauan untuk melihat kebenaran-kebenaran yang ada dalam diri sendiri, baik secara fisik maupun mental dan menerima kekurangan dan ketidaksempurnaan untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Introspeksi diri adalah evaluasi atau menilai kembali apa saja yang telah dilakukan dan kemudian memperbaiki agar lebih baik lagi.¹²

Terkadang konseli juga sering merasa rendah diri, konseli sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Konseli merasa dirinya sangat lemah, konseli merasa tidak memiliki kemampuan, konseli tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan. Terkadang juga konseli merasa takut jika masa depannya tidak akan berjalan dengan lancar. Rasa *insecure* ini menjadi penghambat konseli untuk bangkit dan berkembang. Pemberian teknik Muhasabah sangatlah tepat, dikarenakan teknik Muhasabah adalah teknik yang mengajarkan kita untuk melakukan evaluasi diri dan membentuk diri sendiri agar jauh lebih baik daripada sebelumnya.

¹¹ Kartika, D., “Dukungan Sosial dan Perilaku terhadap Orang Lain” *Jurnal Psikologi XXIII*. Nomor 1, (Februari, 1986), 1 – 12.

¹² Chaplin JP, “*Kamus Lengkap Psikologi*” (Jakarta: Grafindo Pustaka, 2005), 250

Dalam hal ini, peneliti memberikan teknik Muhasabah untuk menurunkan *Insecure*. Menurut Muhammad Al-Ghazali dijelaskan bahwa Muhasabah adalah tindakan untuk memperbaiki atau mempertimbangkan kembali tindakan yang diambil, diorganisir dan memperbaiki, menyeleksi dan menata sifat, sikap, dan harus menghilangkan sikap tersebut.¹³ Sejak berdirinya agama Islam, kira-kira Muhasabah diri (introspeksi diri) telah menjadi pedoman bagi setiap muslim, manusia harusnya mengamati sebelum dan sesudah lakukan sesuatu untuk mengungkap kekuatan dan kelemahan diri sendiri, kesalahan, dan tindakan yang merugikan dirinya sendiri.¹⁴

Menurut Sudirman Tebba Teknik ini tidak digunakan sebagai alat hukuman, tetapi untuk mengajarkan kepada konseli bahwa kesalahan yang dilakukannya harus diperhatikan agar tidak terulang kembali dan harus segera bertaubat kepada Allah. menghitung, dan menilai apakah baik atau buruk bagi diri sendiri semua yang telah dilakukan, koreksi diri dan perenungan terhadap apa yang telah dilakukan dan apa yang akan dilakukan kedepannya.¹⁵ Muhasabah adalah satu-satunya cara untuk memotivasi setiap tindakan dan sekaligus menjadi jalan menuju kesuksesan. Seperti lampu yang menerangi dirinya sendiri dengan mengingat dan menasehati dirinya sendiri.

Menurut Imam Al-Ghazali, Muhasabah berarti menjelaskan tindakan masa lalu dan masa depan.

¹³ Siti Shahilatul Arasy. "Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri) Di Era Kontemporer (Studi Ma'Anil Hadist)", *Skripsi*, Sosiologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014, 97

¹⁴ Iqbal Syafri, "Penanggulangan Perilaku Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency) Melalui Muhasabah Diri Kelas X Di Madrasah Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta", *Skripsi* Jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018, 5.

¹⁵ Siti Shahilatul Arasy. "Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri)....", 97

Berdasarkan kesepakatan para ulama, Muhasabah hukumnya adalah wajib, Berdasarkan kepada Kitab Allah (i'tisham) dan istiqamah (luruh dan teguh). Perbedaan antara i'tisham dan istiqamah adalah sebagai berikut: i'tisham artinya berpegang teguh pada Kitab Allah, dan memperhatikan keterbatasannya, sedangkan istiqamah artinya tinggi dan tidak bersandar pada tepi dari hal-hal yang dijadikan pedoman.¹⁶

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziah dalam kitabnya *Miftah Daarus Sa'adah* mengatakan bahwa berpikiran yang mendalam (Muhasabah) adalah awal dan kunci kebaikan, dan cara terbaik untuk memperbaiki hati. Ibnu Qayyim al-Jauziyah juga mengatakan bahwa Gangguan kesehatan mental disebabkan oleh pengkhianatan tubuh manusia yang mengakibatkan hilangnya atau terkurasnya semua modal kebaikan didalam diri manusia. Oleh karena itu, refleksi diri (Muhasabah) diperlukan, untuk menghindari kegagalan yang berulang kembali, sekaligus mempertahankan dan memperkuat terhadap diri manusia.¹⁷

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, Muhasabah adalah sikap menghitung terhadap layak atau tidak layak terhadap kehendak Tuhan untuk menghindari rasa bersalah, takut, dan lain lain. Melalui Muhasabah seseorang akan mengetahui kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya serta hak-hak Tuhan atas dirinya. Menurut Ibnu Qayyim, terjadinya gangguan jiwa pada manusia disebabkan oleh kekosongan hati atau jiwa untuk mengenal dan mencintai Tuhan. Oleh karena itu, begitu jiwa terkuras nilai spiritualnya, mudah

¹⁶ Imam Al-Ghazali, *Taman Kebenaran: Sebuah Destinasi Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan (Raudhatut Thaalibiin wa Úmdatut Saalikiin)*, (Jakarta: Tuross Pustaka, 2017), 235.

¹⁷ Dyatma Kartika Putra, "Muhasabah Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental", *Skripsi*, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, 2021, 5

dikendalikan oleh nafsu hingga hati menjadi sakit atau mati.¹⁸

Allah SWT berfirman dalam Alquran Surat Al-Hasyr yang menjelaskan mengenai Muhasabah diri:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا
اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

*“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”.*¹⁹

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Muhasabah adalah introspeksi diri, evaluasi sendiri atau dengan mengamati dan menemukan diri sendiri. Dengan menghitung dan meninjau tindakan tahunan, bulanan, harian, bahkan tiap waktu. Renungkan apa yang telah dilakukan, jika perbuatan baik dapat dipertahankan bahkan ditingkatkan tetapi jika tindakan buruk perlu dihilangkan. Muhasabah diri diperlukan untuk merenungkan segala sesuatu dalam hidup kita dan menyadari semua yang kita perbuat dari kata-kata, tindakan dan pikiran kita.

Dengan berdasarkan uraian diatas penulis melakukan penelitian dengan judul *“Efektivitas Teknik Muhasabah Terhadap Penurunan Insecure Pada Pemuda Di Kecamatan Sukodono Sidoarjo”*.

¹⁸ Dyatma Kartika Putra, “Muhasabah Ibnu Qayyim”, 6

¹⁹ Al-Qur’an, *Al-Hasyr*: 18

B. Rumusan Masalah

Adakah Efektivitas Teknik Muhasabah Terhadap Penurunan Insecure Pada Pemuda Di Kecamatan Sukodono Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Untuk Mengetahui Efektivitas Teknik Muhasabah Terhadap Penurunan Insecure Pada Pemuda Di Kecamatan Sukodono Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam konsep penelitian yang baru dalam ilmu Bimbingan dan Konseling Islam yang berhubungan dengan topik menurunkan *insecure* dengan terapi Muhasabah.
 - b. Menjadi bahan masukan untuk kepentingan pengembangan ilmu bagi pihak-pihak tertentu guna menjadikan penelitian ini menjadi acuan untuk penelitian lanjutan terhadap objek sejenis atau aspek lainnya yang belum tercakup dalam penelitian ini.
2. Manfaat Praktis:
 - a. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan bekal pengetahuan kepada publik bidang Bimbingan dan Konseling Islam.
 - b. Sebagai bahan masukan kepada publik bidang Bimbingan dan Konseling Islam tentang menurunkan *insecure* dengan Teknik Muhasabah.

E. Definisi Operasional

1. Teknik Muhasabah

Seperti yang dikatakan oleh Abdullah Hadziq Muhasabah adalah cara menguji diri sendiri untuk lebih banyak perbaikan dalam perilaku dan tindakan. Atau adalah cara berpikir tentang semua tindakan, perilaku,

kehidupan batin, pikiran, perasaan, keinginan, pendengaran, penglihatan dan semua faktor psikologis lainnya.²⁰

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah Muhasabah adalah perilaku yang selalu memperkirakan atau memikirkan layak atau tidak dengan kehendak Allah, sehingga terjauh dari perasaan salah yang berlebihan, khawatir, dan lain-lain. melalui Muhasabah, seseorang akan mengerti letak kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya serta mengerti hak Allah atas dirinya.²¹ Menurut Ibnu Qayyim, munculnya gangguan psikis pada manusia dikarenakan kosongnya hati dari mengagungkan Allah. Sehingga ketika hatinya kosong, maka akan mudah dikuasai nafsu sehingga hatinya menjadi sakit dan mati.²²

Menurut Muhammad Al-Ghazali Muhasabah berfungsi sebagai sikap evaluasi diri untuk mengatur ulang hidup, Mengatur kualitas hidup, serta harus ada sifat yang dijaga dan harus dihilangkan.²³

2. *Insecure*

Insecure adalah kecemasan atau ketakutan terhadap lingkungan. Akibat ketidakpuasan terhadap kondisi diri sendiri. ketidakpastian atau kemungkinan tidak pasti. Ketidaknyamanan ini terjadi ketika: Seseorang merasa malu, bersalah, tidak mampu, atau bahkan tidak kompeten. Ketika kita merasa tidak aman, kita cenderung hidup dalam ketakutan. Dampaknya seseorang bisa menjadi takut untuk berinteraksi dengan

²⁰ Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: Rasail, 2005), 31

²¹ Dyatma Kartika Putra, "Muhasabah Ibnu Qayyim,6

²² Dyatma Kartika Putra, "Muhasabah Ibnu Qayyim,7

²³ Siti Shahilatul Arasy, *Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri)...*, 97

orang lain. interaksi adalah bagian terpenting dari kehidupan sehari-hari.²⁴

Dalam bukunya Greenberg menjelaskan bahwa *insecure* adalah perasaan tidak aman atau ketakutan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. *Insecure* membuat orang yang mengalami menjadi rendah diri dan berfokus pada kekurangan yang dimiliki dan juga berfokus pada kelebihan. setiap manusia pasti pernah merasakan *insecure*. Sedikit perasaan *insecure* memang diperlukan bagi individu untuk mengembangkan diri dengan memastikan dapat mencapai hal-hal yang jauh lebih besar yang kita bayangkan sebelumnya. tapi cukup banyak orang mengalaminya sepanjang waktu, sampai-sampai mengganggu kehidupan sehari-hari. merasa cemas dalam periode yang lebih lama mungkin memiliki efek kesehatan yang merugikan pada fisik (kelelahan terus-menerus) dan mental (depresi).²⁵

F. Sistematika Pembahasan

Bab Pertama Pendahuluan. Meliputi: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Operasional, Dan Sistematika Pembahasan.

Bab Kedua Pada bab ini penulis menjelaskan mengenai penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian, kerangka teoritik mengenai perilaku *people pleasing* dari pengertian, karakteristik dan juga faktor yang menyebabkan

²⁴Anastasia Pramudita Davies, *Remaja Krisis Percaya Diri, Psikolog: Dukung Secara Emosional*, diakses pada 14 Oktober 2022 dari <https://www.quipper.com/id/blog/tips-trick/your-life/mengenal-istilahinsecure-dan-memahami-tanda-tandanya/amp/>

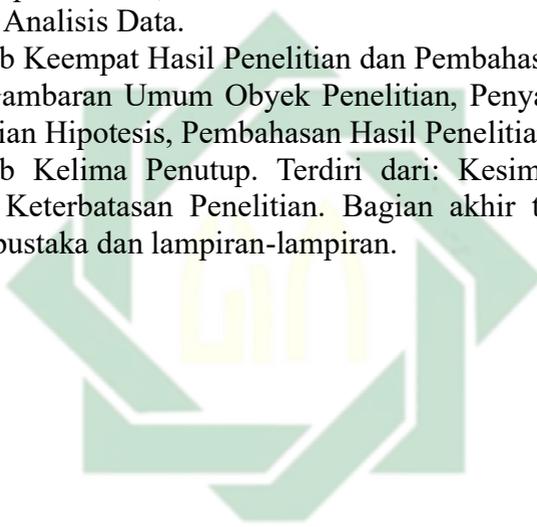
²⁵Greenberg, M. *The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them*, diakses pada 1 Oktober 2022. www.psychologicaltoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-to-beat-them%3famp

munculnya perilaku tersebut dan juga latihan asertif yang definisi, tujuan dan tahapan pelaksanaannya serta mencakup hipotesis penelitian yang dilakukan.

Bab Ketiga Metode Penelitian. Berisi mengenai: Pendekatan Dan Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Populasi, Sampel dan Teknik Sampling, Variabel dan Indikator Penelitian, Tahap-Tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Validitas Instrumen Penelitian, Teknik Analisis Data.

Bab Keempat Hasil Penelitian dan Pembahasan. Terdiri dari: Gambaran Umum Obyek Penelitian, Penyajian Data, Pengujian Hipotesis, Pembahasan Hasil Penelitian.

Bab Kelima Penutup. Terdiri dari: Kesimpulan dan Saran, Keterbatasan Penelitian. Bagian akhir terdiri atas daftar pustaka dan lampiran-lampiran.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Dampak *Insecure* Terhadap Penyesuaian Diri Remaja Di Aek Suhat Kecamatan Padang Lawas Utara

Penelitian ini dilakukan oleh Marisa Apriliani Harahap. Penelitian ini berfokus pada dampak *insecure* terhadap penyesuaian diri remaja. Hasil dari penelitian ini yaitu remaja yang diteliti sebanyak 15 orang rasa *insecure* menjadi penghambat terhadap penyesuaian dirinya. Remaja yang *insecure* harus berupaya berpikiran positif agar dapat terlepas dari sifat *insecure* yang sedang dialaminya. Harus selalu menerima kekurangan yang ada pada diri sendiri. Harus mengasah skill dan mengembangkan kelebihan yang dimiliki dan menghindari lingkungan toxic yang dapat memicu rasa *insecure*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marisa Apriliani Harahap memiliki persamaan yaitu mengangkat masalah tentang *Insecure*. Perbedaannya penelitian ini berfokus pada dampak *insecure* terhadap penyesuaian diri pada remaja. Sedangkan, Saya menggunakan teknik Muhasabah untuk menurunkan *insecure*.

2. Peranan Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Dalam Memberikan Motivasi Belajar Pada Mahasantri Ma'had Al-Jamiah UIN Raden Fatah Palembang

Penelitian ini dilakukan oleh Hendra. Penelitian ini berfokus untuk meningkatkan motivasi belajar, hasil dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui teknik Muhasabah cukup tepat sebagai salah satu teknik konseling untuk meningkatkan motivasi belajar pada seseorang. Terbukti

dengan responden mahasantri Ma'had Al-Jamiah yang telah peneliti konseling dengan menggunakan teknik Muhasabah dengan konseling islam. Responden-responden tersebut dapat merasakan dampak positif dari penggunaan teknik ini.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hendra memiliki persamaan yaitu menggunakan teknik Muhasabah. Perbedaannya yaitu Hendra menggunakan teknik Muhasabah untuk memberi motivasi. Sedangkan, penelitian ini menggunakan teknik Muhasabah untuk menurunkan *insecure*.

3. Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Menangani Konsep Diri Negatif Pada Remaja Akhir Di Desa Keret Kec. Krembung Kab. Sidoarjo

Penelitian ini dilakukan oleh Kuswidyanti Oktavia Putri, penelitian ini berfokus pada pengaruh teknik Muhasabah. Hasil dari penelitian ini yaitu konseli yang pada awalnya memiliki pikiran negatif dan tidak memiliki tujuan hidup yang pasti dengan teknik Muhasabah konseli menjadi bisa berpikir positif dan memiliki tujuan hidup yang pasti. Konseli juga menjadi lebih percaya diri dan mengetahui potensi yang ada pada dirinya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ayu Lestari memiliki persamaan yaitu menggunakan teknik Muhasabah. Perbedaannya yaitu untuk menangani konsep diri negatif, sedangkan di penelitian yang saya teliti menggunakan teknik Muhasabah untuk menurunkan *insecure*.

B. Teknik Muhasabah

1. Pengertian Teknik Muhasabah

Muhasabah adalah bentuk kata Mashdar (dasar). Hasaba-yuhasibu, yang akarnya adalah hasaba-yahsibu

atau yahsubu, artinya menghitung.²⁶ Sedangkan dalam Kamus Arab-Indonesia Muhasabah adalah perhitungan atau introspeksi.²⁷ kata arab Muhasabah (berasal dari akar konsep seperti mengatur perhitungan, mengajak (seseorang) untuk menghitung, melengkapi (dengan seseorang) dan memberi seseorang tanggung jawab

Muhasabah menurut Bachrun, adalah bentuk introspeksi untuk menghitung tindakan yang telah diambil. mengintrospeksi diri, selalu waspada dan melakukan perbaikan dan peningkatan kinerja, Jangan biarkan itu hanya menjadi perenungan saja kemudian berhenti dan anggap semua masalah telah selesai, tetapi lakukan evaluasi, perbaikan, dan Peningkatan Kinerja.²⁸ Menurut Ibnu Jarir At-Tabari Muhasabah adalah perbaiki semua yang Anda lakukan kemarin untuk besok.²⁹

Menurut ijma' Muhasabah, hukumnya adalah kewajiban. Alasan utama Apa yang membuat seseorang ingin Muhasabah yaitu beriman dan yakin bahwa Allah dapat menghitung perbuatan semua orang hamba-Nya. Jika melakukan amal baik, Allah akan memberikan jawaban yang baik. Di sisi lain, jika melakukan amal buruk, dia akan mendapat jawaban yang buruk.³⁰ Kritik diri yaitu, pemberi peringatan, peringatan bagi orang-orang percaya dalam kesadarannya. Ini memungkinkan semua orang percaya benar dan salah, mana yang indah

²⁶ Asad M. Al kali, *Kamus Indonesia-Arab*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), 183

²⁷ Ahmad Warson Munawir, *Al- Munawir Kamus Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir, 1984), 283.

²⁸ Saifuddin Bachrun, *Manajemen Muhasabah Diri* (Bandung: Mizan Pustaka, 2011), 35

²⁹ Nimas Fitriatul Latifa, "Terapi Muhasabah Untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu dalam Bertetangga di Desa Doko Kec. Doko Kab. Blitar" *Skripsi*, UIN Sunan Ampel Surabaya, 18

³⁰ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Jakarta: Pustaka Hidayah, 2004), 28

Dan mana yang buruk, mana yang diridhai Allah, dan mana yang mendapat murka-Nya, dan melalui bimbingan muhasaba ini dia mampu menurunkannya semua rintangan³¹

Muhasabah dimaksud sebagai penilaian diri terhadap perbuatan yang akan dihitung di akhirat kelak. Siapa pun dapat menyadari banyak kesalahan dan keburukan yang dilakukan sedangkan amal baiknya sangat sedikit. Jadi gunakan Muhasabah untuk menambahkan aksi Berbuat baik dan berhenti berbuat buruk.

2. Macam Macam Muhasabah

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah menyatakan bahwa Muhasabah terdapat dua macam, yaitu:³²

a. Muhasabah sebelum melakukan sesuatu

Adalah sebelum kita melakukan. sesuatu hendaknya kita berpikir dahulu, dan jangan langsung terburu-buru melakukannya. Al-Hasan AL-Basri berkata: “Semoga Allah merahmati hamba-Nya yang merenungi sesuatu sebelum melakukannya. Sesuatu terjadi dalam pikirannya jika itu adalah amal baik maka akan dia lakukan dan jika itu buruk maka dia tinggalkan”.

b. Muhasabah setelah melakukan sesuatu

Adalah Muhasabah yang kita lakukan setelah melakukan sesuatu. Muhasabah ini dibagi menjadi tiga jenis yaitu:

- 1) Introspeksi mengacu pada hak-hak Allah yang belum dilaksanakan dan apakah dia sudah

³¹ Fathullah Gulen, *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), 30

³² Dyatma Kartika Putra, “Muhasabah Ibnu Qayyim,17

- melaksanakan apa yang menjadi perintah Allah atau tidak.
- 2) Introspeksi terhadap perilaku yang ketika mengabaikannya Lebih baik daripada melakukannya.
 - 3) Introspeksi tentang apa yang telah dimubahkan namun sering dilakukan

3. Manfaat Teknik Muhasabah

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah manfaat Muhasabah adalah:³³

- a. Memahami aibnya sendiri.
- b. Mengkritisi diri sendiri dalam memenuhi hak-hak Allah SWT.
- c. Membantu mendekatkan diri kepada Allah SWT (Muraqabah).
- d. Peningkatan hubungan baik dengan sesama.
- e. Terjauh dari kemunafikan.
- f. Semakin menambah ketaatan kepada Allah SWT

4. Konsep Teknik Muhasabah

Konsep dari teknik Muhasabah adalah klien didorong untuk melakukan perenungan dan introspeksi diri, Mengandalkan tindakan evaluasi diri dari tahunan, bulanan, harian, dan kapan Saja. Sejauh mana mereka menjalankan perintah Allah dan Rasul-Nya, dan jika mereka melakukannya, mereka harus meningkatkannya. Jika kamu tidak menjalankan perintah dan melakukan larangan Allah dan Rasul-Nya harus mengakuinya dan bertaubat kepada Allah. Mempengaruhi saat seseorang berlatih dan menerapkan ini, mereka secara aktif menjadi lebih disiplin dan bertanggung jawab, jujur, dan lainnya.

³³ Dyatma Kartika Putra, "Muhasabah Ibnu Qayyim,18

5. Tahapan Muhasabah

Berdasarkan pendapat Al-Ghazali, dalam melaksanakan terapi Muhasabah memilih beberapa tahapan, yaitu:³⁴

- a. Musyarathah (penetapan syarat)
Pada tahap ini individu melakukan segala cara untuk menetapkan syarat dengan memikirkan secara mendalam mengukur manfaat dan keuntungan yang diperoleh baik di dunia maupun akhiratnya nanti atas perbuatan yang dilakukan. Pada tahap ini diharapkan individu berniat tulus untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik.
- b. Muraqabah (mengawasi)
Pada tahap kedua ini individu mawas diri dengan meyakini bahwa Allah selalu mengawasi dan melihat apa yang kita lakukan sehingga menimbulkan kehati-hatiandalam berbuat. Mawas diri disini diartikan untuk mengontrol setiap ucapan dan perbuatan dengan tujuan untuk bertaubat atau menjadikan diri menjadi lebih baik.
- c. Muhasabah (intropeksi diri)
Pada tahap ketiga ini, individu berusaha untuk menela'ah apa yang sudah dilakukan dan berusaha untuk mencari perbaikan serta tidak mengulangi perbuatan yang dianggap salah. Pada tahap ini individu diharapkan benar-benar mengevaluasi diri untuk menjadi lebih baik.
- d. Mu'aqabah (menghitung atas segala kekurangan)
Pada tahap keempat ini, individu menghitung segala kesalahan yang telah diperbuatnya dengan begitu, individu akan mengerti bahwa perbuatannya dapat

³⁴ Mutmainah, "Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali", *Jurnal Pendidikan dan Pranata Islam STAI Moh. Cholil Bangkalan*, Vol. 12, No. 1, 2021, hal. 47

merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Sehingga individu akan berusaha untuk memberi hukuman pada dirinya sendiri atau tidak dari tindakan yang dilarang oleh Allah SWT.

e. Mujahadah (bersungguh-sungguh)

Pada tahap kelima ini, individu bersungguh-sungguh dalam mengintrospeksi diri sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan pertimbangan dalam melakukan perbuatan yang tidak diridhio oleh Allah SWT. bersungguh-sungguh dalam mengevaluasi diri dan juga bertanggung jawab atas semua perbuatan yang sedang, akan dan setelah dilakukan nantinya.

f. Mu'athabah (mencela diri)

Pada tahap terakhir, individu mengajar dirinya sendiri untuk selalu berendah hati. Dengan menasehati diri untuk selalu melakukan semua perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Berdasarkan beberapa tahapan diatas dalam melakukan Muhasabah, keenam tahapan tersebut saling terkait satu dengan lainnya agar dalam Muhasabah diri menjadi maksimal dan memiliki penerapan dalam merubah perbuatan individu menjadi pribadi yang lebih baik.

C. *Insecure*

1. Pengertian *Insecure*

Insecure pada KBBI memiliki arti rasa tidak aman, tidak sanggup, dan cemas.³⁵ *Insecure* adalah suatu situasi yang diawali dengan munculnya rasa cemas dan takut akan sesuatu ketidakpastian yang bisa muncul Karena trauma psikologis atau perasaan bersalah, malu,

³⁵ *Kamus bahasa inggis indonesia*, [Http://www.kamuskbbi.id](http://www.kamuskbbi.id) diakses pada 2 oktober 2022.

atau perasaan Harga diri rendah (merasa kurang).³⁶ *Insecure* adalah sebuah emosi ketika merasa kurang aman yang membuat seseorang merasa rendah diri (inferiority), ketakutan, kegelisahan (anxiety), dll. Melalui ketidakpuasan dan ketidakpastian tentang kinerja seseorang.³⁷ Kebutuhan akan rasa aman (secure), kebutuhan seseorang untuk mengharapkan perlindungan. Hilangnya rasa aman (secure) ini adalah Sering curiga, tidak sabaran, defensif, menjengkelkan, dan menggunakan lainnya.³⁸

Menurut Abraham Maslow, *Insecure* adalah Orang yang cemas membandingkan dunia dengan hutan yang mengintimidasi dan kebanyakan manusia adalah membahayakan dan egois. Orang yang *Insecure* kebanyakan merasa ditolak, terisolasi, tidak aman, pesimis, tidak bahagia, bersalah, cemas, egois, dan juga neurotik. mereka mencoba untuk mendapatkan kembali akal sehat mereka³⁹ Neurotic adalah ketakutan yang sebenarnya tidak menunjukkan penyebab dan karakteristik yang objektif.

Insecure tentang masa depan termasuk ketakutan pada tingkat kognitif, ketakutan akan masa depan dapat menyebabkan penurunan harapan individu akan konsekuensi positif dari tindakannya. mengurangi keberhasilan. biasanya orang yang mengalami *insecure*

³⁶ Gabriella Florenica, *Ini Yang Terjadi ketika Merasakan Insecure*, diakses pada 2 oktober 2022 dari <https://www.halodoc.com/artikel/ini-yang-akan-terjadi-ketika-merasa-insecure>

³⁷ Mu'awiyah. "Perilaku *Insecure* Pada Anak Usia Dinil, Aş-şibyān", *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol 2 No 1, 2017, 47-58

³⁸ Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), 49

³⁹ Maslow, A. H. "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity", *Journal of Personality*, 1942, 331.

juga hanya mengandalkan koneksi sosial untuk memastikan bantuan masa depan⁴⁰

Hanna Djumhana Bastaman mengatakan, ketakutan akan timbul jika seseorang merasa terancam, merasakan hal buruk akan mendatangnya dan tidak mampu menurulkannya. Ketakutan sebenarnya adalah ketakutan yang dihasilkan oleh diri sendiri. Dapat ditandai dengan terus-menerus khawatir dan takut akan sesuatu apa yang belum terjadi⁴¹

Itu sebabnya semua orang membutuhkan kesejahteraan spiritual sehingga timbul rasa (emosional) ketenangan, kedamaian dan kenyamanan, Aman dan tenteram, bebas dari konflik batin, depresi dan kecemasan, seperti frustrasi. Memuaskan kebutuhan sosial seperti memiliki hubungan yang harmonis terutama dengan orang-orang di sekitarnya Keluarga, saling menghormati, mencintai dan menghormati. Dan pemenuhan Kebutuhan spiritual, seperti bisa menyaksikan setiap episode kehidupan melalui pandangan yang lebih luas tentang makna hidup, ibadah dan iman kepada Tuhan.⁴²

2. Macam Macam Perasaan *Insecure*

a. Rendah Diri (*Inferiority*)

Inferioritas adalah perasaan rendah diri dan kecemasan (*Insecure*), merasa tidak aman, tidak tegas, merasa tidak berguna, dan tidak mampu

⁴⁰ Zaleski Z, *Future anxiet; concept, measurement adn preliminary reseach. Personality and Individual differences*, (Elsevier, 1996), 165-174.

⁴¹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*, (Yogyakarta:Universitas Ahmad Dahlan, 2001), 156.

⁴² Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagaian Manusia*, (Purwokerto: STAIN Purwokerto, 2015), 116

menurunkan tuntutan hidup.⁴³ Adler mengatakan bahwa inferiority adalah perasaan kekurangan kepercayaan diri. atau harga diri rendah karena perasaan tidak berharga tidak dapat mencari nafkah dalam bentuk apa pun.⁴⁴

b. Takut

Takut adalah emosi keresahan dan kegelisahan. Kecemasan Itu muncul dari ancaman, sama seperti seseorang menghindari ancaman, dll. Merasa gelisah atau cemas tentang memulai percakapan berinteraksi dengan orang lain, menjadi pusat perhatian, atau menjadi pusat perhatian dalam situasi yang mengundang unsur penilaian atau review dari orang lain yang mungkin sering kita temui di kehidupan sehari-hari. Ketakutan seperti itu mungkin muncul Karena takut ketidakcocokan, diabaikan, atau diejek, Takut tidak direspon dengan baik, takut direndahkan, takut dianggap konyol dll. Anthony & Swinson. (Suryaningram, 2005).⁴⁵

Menurut Moreno (1985), ada dua jenis ketakutan. Sumber informasi utama: Pertama, terlihat ancaman nyata, Kedua, hilangnya simbol dan tanda Keamanan dimotivasi oleh kebutuhan akan

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁴³ Syiva Pertiwi Oktavianti, “Pengungkapan Hasil Layanan Konseling Individual (Study Kasus terhadap Siswa Inferioritas di Sekolah Menengah Pertama Islam AS-Shofa Pekanbaru)”, *skripsi*, Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2017, 24

⁴⁴ Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Rajawali Press, 2008), 188.

⁴⁵ Suryaningrum, C. “Terapi Kognitif Tingkah Laku untuk Menurunkan Kecemasan Sosial”, *Tesis*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2005, 43

rasa aman (secure) dari kondisi eksternal, termasuk kematian.⁴⁶

c. Cemas (*Anxiety*)

Kecemasan (*Anxiety*) didefinisikan dalam psikologi sebagai: Perasaan campur aduk antara takut dan cemas masa depan tanpa alasan khusus untuk ditakuti.⁴⁷ Sarason dan Davison menjelaskan: bahwa ketakutan adalah bagian dari setiap manusia Terutama ketika orang tersebut dihadapkan pada situasi yang ambigu, Tak terduga.⁴⁸

Syamsu Yusuf mengatakan bahwa *Anxiety* adalah Ketidakberdayaan neurotik, perasaan kurang aman dan tidak mampu menghadapi tuntutan kenyataan (lingkungan), kesulitan dan stres kehidupan sehari-hari.⁴⁹ Diperkuat oleh Kartini Kartono kurangnya keberanian dan khawatir tentang apa yang belum tentu terjadi.⁵⁰

Menurut Kartini Kartono, *Anxiety* adalah sejenis takut, khawatir, takut akan sesuatu yang belum tentu terjadi, dan ditandai dengan menghukum seseorang Gangguan ini sering dialami oleh orang-orang samar-samar atau setengah sadar, muncul sebagai gejala Gugup, gelisah, ragu-ragu.⁵¹

⁴⁶ Selvester Lucky Mery Diliantoro. "Gambaran Ketakutan Pada Kaum Muda Di Yogyakarta", *Skripsi*, Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2010, 8.

⁴⁷ Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikolog*, (Jakarta: Rajawali Press, 2009), 32

⁴⁸ J. S. Nevid dan S. A. Rathus, *Psikologi Abnormal, Jilid 1 Edisi Kelima, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*. (Jakarta: Erlangga, 2003), 163.

⁴⁹ Syamsu Yusuf. *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*, (Bandung: Maestro. 2009), 43

⁵⁰ Kartini Kartono. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), 120.

⁵¹ Kartini Kartono. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, 135

3. Ciri Ciri *Insecure*

Tanda-tanda kecemasan dapat dilihat pada perubahan perilaku individu (tindakan).⁵² Karakter-karakter tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Menghindar dari interaksi social
- b. Keengganan untuk keluar dari zona nyaman
- c. Sering membandingkan diri sendiri dengan diri orang lain.⁵³

Ada beberapa kategori *Insecure* lainnya dalam dunia Psikologi diantaranya adalah

- a. Kecemasan Fisik
 - 1) Kecemasan, kegugupan
 - 2) Kesulitan berbicara
 - 3) Palpitasi atau detak jantung yang cepat
 - 4) Kebisingan getaran;
 - 5) Sensasi tersedak atau lemas;
 - 6) Hipersensitivitas atau gampang marah.⁵⁴
- b. Kecemasan Perilaku
 - 1) Perilaku menghindar
 - 2) Keterikatan dan Ketergantungan (Dependent) Perilaku
 - 3) Perilaku Terkejut.⁵⁵
- c. Kecemasan Kognitif
 - 1) khawatir tentang sesuatu
 - 2) Merasa bingung oleh rasa takut akan apa yang akan terjadi di masa depan
 - 3) Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa penjelasan yang jelas

⁵² J. S. Nevid dan S. A. Rathus, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta : Erlangga, 2005), 164

⁵³ Gabriella Florenica, *Ini Yang Terjadi ketika Merasakan Insecure*. Diakses pada 1 oktober 2022 dari <https://www.halodoc.com/artikel/merasa-insecure-ini-5-kiat-untuk-menurunkannya>

⁵⁴ J. S. Nevid, S. A. Rathus, B. Greene, *Psikologi Abnormal*, 164

⁵⁵ J. S. Nevid, S. A. Rathus, B. Greene, *Psikologi Abnormal*, 164

- 4) Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang biasa memperhatikan sedikit atau tidak sama sekali
- 5) Takut tidak mampu menyelesaikan masalah
- 6) Terasa sangat kebingungan dan tidak dapat diatasi
- 7) Memikirkan hal menjengkelkan yang sama berulang-ulang
- 8) Kesulitan berkonsentrasi atau berfokus.⁵⁶

4. Faktor Faktor Penyebab *Insecure*

Menurut Melanie Greenberg, ada beberapa factor yang membuat orang *insecure*, yaitu:

- a. *Insecure* karena kegagalan atau penolakan peristiwa baru; memiliki efek mendalam pada suasana hati dan emosi seseorang. Karena ketidakpuasan bekerja Kegagalan dan penolakan dapat memiliki efek ganda pada kurangnya kepercayaan diri.
- b. *Insecure* karena kecemasan sosial. takut dihakimi Orang lain dapat menyebabkan kecemasan, yang pada akhirnya menyebabkan mereka menjauh dari situasi sosial karena mereka merasa nyaman. Jenis kecemasan ini umumnya didasarkan pada kepercayaan Orang dengan harga diri yang berbeda.
- c. Ketiga, *Insecure* akibat tuntutan untuk menjadi sempurna.⁵⁷

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah dugaan sementara peneliti terhadap penelitian yang sedang dilakukan, sehingga perlu

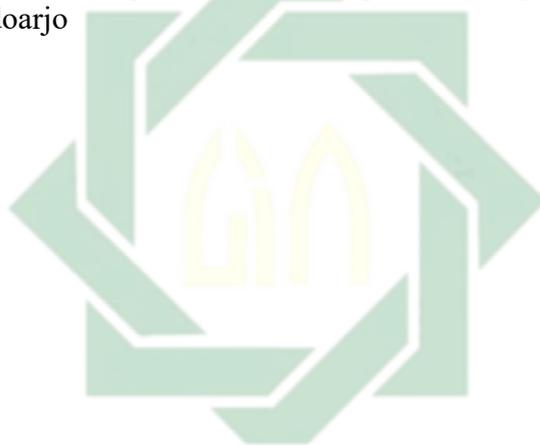
⁵⁶ J. S. Nevid, S. A. Rathus, B. Greene, *Psikologi Abnormal*, 164.

⁵⁷ Greenberg, M. *The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them*, diakses pada 1 Oktober 2022. www.psychologicaltoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-to-beat-them%3famp

diketahui hasil dari penelitian tersebut dapat menjawab pertanyaan. Oleh karena itu, peneliti perlu menguji kebenaran dari dugaan sementara yang pada akhirnya dapat terjawab dengan baik.

Berdasarkan kerangka teoritik yang telah diuraikan, peneliti memiliki hipotesis penelitian seperti berikut:

1. H1 : Terapi Muhasabah berpengaruh dalam menurunkan perilaku insecure pada seorang pemuda di Sidoarjo
2. H0 : Terapi Muhasabah tidak berpengaruh dalam menurunkan perilaku insecure pada seorang pemuda di Sidoarjo



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono Metode penelitian eksperimen adalah "metode penelitian yang digunakan untuk mempelajari efek dari satu perlakuan terhadap perlakuan lainnya dalam kondisi yang terkendali."⁵⁸

Metodologi eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah yang dikenal dengan Metode Eksperimen Subjek Studi Tunggal, atau Single Subject Research (SSR). Studi subjek tunggal (SSR) adalah studi eksperimental yang dilakukan untuk menguji bagaimana pengobatan memengaruhi subjek secara berulang selama periode waktu tertentu.⁵⁹ Penelitian ini akan melihat hasil dari Teknik Muhasabah apakah efektif kepada konseli dalam menurunkan *Insecure* setelah dilakukan secara berulang-ulang.

Desain penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah single subject design. Dalam studi subjek tunggal ini, pengukuran variabel terikat dilakukan berulang kali pada periode waktu tertentu, misalnya mingguan, harian, atau jam. Perbandingan ini tidak dilakukan antar individu atau antar kelompok, tetapi subjek yang sama dalam kondisi yang berbeda.

Kondisi yang dimaksud adalah kondisi baseline dan kondisi eksperimental (intervensi). Kenneth S. Bordens dan Bruce B. Abbott (2010:286) menyatakan bahwa 'baseline' adalah keadaan dimana perilaku target diukur dalam keadaan

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2009), 25.

⁵⁹ Juang Sunanto, *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, (Bandung: CRICED University of Tsukuba, 2005). 12

aslanya sebelum dilakukan intervensi. Kondisi eksperimental adalah kondisi di mana intervensi dilakukan dan perilaku target diukur di bawah kondisi tersebut. Studi dengan desain satu subjek selalu membandingkan fase baseline dengan setidaknya satu fase intervensi.⁶⁰

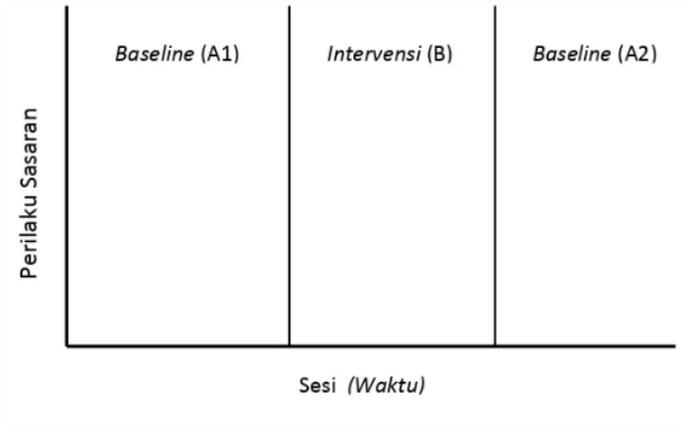
Desain penelitian subjek tunggal yang digunakan adalah A-B-A, desain penelitian tiga tahap yang bertujuan untuk menguji ukuran efek dari pengobatan yang diberikan pada individu dengan membandingkan kondisi awal sebelum dan sesudah intervensi. Desain A-B-A mempunyai tiga tahap. Tahap-tahap yang akan dilakukan dalam penelitian ini, yaitu:⁶¹

1. A1 atau Data garis dasar (*baseline*), kondisi tanpa perlakuan yang ditemukan sebelum dilakukan Teknik Muhasabah
2. B atau Data perlakuan (*treatment data*), berupa perlakuan menggunakan Teknik Muhasabah
3. A2 atau Data garis dasar (*baseline*) kedua, kondisi konseli tanpa dilakukannya perlakuan kemudian peneliti mengamati apakah konseli kembali kepada kondisi awal sebelum dilakukannya perlakuan atau masih sama seperti pada saat dilakukannya perlakuan (*treatment*)

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶⁰ Juang Sunanto, *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, 12.

⁶¹ Juang Sunanto, *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, 13.



Gambar 3. 1 Desain A-B-A Metode Penelitian Single Subject Research

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini bertempat di Desa Pekarungan, Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sidoarjo. Desa ini memiliki luas 155,873 Ha. Jumlah penduduk yang ada di Desa Pekarungan adalah 8490 jiwa. Rata-rata masyarakat Desa Pekarungan memiliki mata pencaharian sebagai pegawai pabrik dan juga karyawan di Sidoarjo dan Surabaya.

Desa ini merupakan desa yang sangat ramai dan merupakan desa yang maju karena kebanyakan penduduk dari desa Pekarungan adalah masyarakat yang berkecukupan. Dan desa Pekarungan menjadi pusat kebutuhan bagi Kecamatan Sukodono. Pertimbangan peneliti memilih lokasi penelitian di Desa Pekarungan adalah karena adanya salah satu Pemuda yang sedang mengalami *Insecure* yang merupakan hal penting untuk kehidupan di masa depan.

Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 5 November 2022, dengan pertemuan yang dilaksanakan dua kali dalam seminggu selama satu dua bulan.

Tabel 3. 1 Waktu dan Kegiatan Penelitian

Waktu	Kegiatan Penelitian
Minggu I	Penerapan fase baseline-1 sebelum intervensi. Peneliti menguji konseli dengan beberapa pertanyaan untuk mengetahui tingkat <i>insecure</i> yang dialami oleh konseli.
Minggu II-III	Penerapan intervensi. Pemberian Teknik Muhasabah kepada konseli.
Minggu IV	Penerapan fase baseline-2 setelah intervensi. Peneliti melakukan tahap pemeriksaan terhadap perubahan sifat konseli setelah intervensi. Dan peneliti melakukan tahap perbaikan untuk memperbaiki beberapa sifat yang membuat konseli cenderung melakukan <i>Insecure</i> .

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang diteliti adalah seorang pemuda berusia 21 tahun dengan inisial AFA, yang sedang menempuh perkuliahan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo pada semester 5. Konseli mengalami *Insecure* akibat gagal pada tes kepolisian yang mengakibatkan konseli kurang percaya diri dan membuat konseli kecewa dengan dirinya sendiri. Hal ini didasarkan pada kondisi konseli yang kurang memahami kemampuan diri sendiri. Artinya memang masih sangat sedikit sekali pemahaman konseli terhadap potensi diri sendiri yang membuat konseli sulit untuk menurunkan *Insecure* dan sulit untuk berkembang lebih baik lagi.

D. Variabel dan Indikator Penelitian

1. Variabel Bebas atau Independen

Variabel independen adalah variable yang berpengaruh terhadap variabel lain didalam penelitian. Variabel independent ini lah yang akan menjadi penyebab adanya perubahan pada variable dependen. Variabel independent dapat dimanipulasi oleh peneliti pada penelitian yang sedang dilaksanakan peneliti.⁶² Pada penelitian ini variable independentnya adalah terapi Muhasabah.

2. Variabel Terikat atau Dependen

Variabel terikat atau dependen adalah topik yang berhubungan dengan penelitian yang diukur untuk mengetahui hasil pengaruh yang muncul.⁶³ Variable dependen pada penelitian ini adalah perilaku *insecure*.

E. Tahap Tahap Penelitian

Terdapat Tiga tahapan penelitian yang masing- masing dijelaskan sebagai berikut:

1. Tahap Pra Lapangan

a. Menyusun Rencana Penelitian

Disini peneliti mengembangkan serangkaian rencana penelitian untuk apa yang akan mereka pelajari di lapangan. Langkah ini memungkinkan peneliti untuk mengembangkan desain studi, sebelum itu konselor memahami fenomena apa yang terjadi di lapangan, Aplikasi Teknik Muhasabah Untuk Menurunkan *Insecure* Akibat Gagal Tes Kepolisian Pada Dewasa Awal Di Kecamatan Sukodono Sidoarjo. Langkah selanjutnya adalah menentukan bagaimana fenomena tersebut diciptakan dengan menggunakan latar belakang, rumusan masalah dan tujuan penelitian, memiliki

⁶² Listyo Yuwanto, *Metode Penelitian Eksperimen Edisi 2*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2019), 135.

⁶³ Sahadi, *Kinerja dan Komitmen Seorang Manager: Riset Sumber Daya Manusia*, (Yogyakarta: Teknosain, 2018), 118.

definisi konsep dan juga memungkinkan untuk perencanaan data yang diperlukan pada saat penelitian.

b. Menentukan Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini, lokasi yang digunakan untuk proses penelitian adalah rumah konseli sendiri yaitu yang bertempat di Kecamatan Sukodono Sidoarjo.

c. Mengurus Surat Perizinan

Selama penelitian ini peneliti juga harus memperoleh sejumlah surat perizinan bagi setiap orang yang akan diberi wewenang untuk melakukan penelitian ini, tentunya surat perizinan dari orang tua konseli lebih diutamakan, kemudian yang peneliti lakukan adalah mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mendapatkan izin dari instansi terkait.

d. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Pada tahap penelitian ini tentunya peneliti harus menyiapkan perangkat apa saja yang akan digunakan sebagai perangkat pendukung. Perlengkapan meliputi panduan wawancara, selain alat perekam, juga handphone, bisa menggunakan kamera, map ataupun surat izin.

e. Menjajaki dan Menilai Keadaan Lingkungan

Pada tahap penelitian ini. Peneliti mencoba yang terbaik untuk mengidentifikasi beberapa item yang termasuk dalam lokasi penelitian. Langkah selanjutnya yang peneliti lakukan adalah mulai mengumpulkan data yang terjadi di lapangan. Peneliti juga akan melakukan wawancara dengan beberapa orang terdekat konseli, seperti keluarga konseli, teman atau sahabat, yang mungkin bisa membantu dan bahkan mengetahui langkah selanjutnya yang harus dilakukan oleh peneliti.

f. Memilih dan Memanfaatkan Informasi

Ada beberapa informasi tentang apa yang dibutuhkan selama penelitian, informasi tersebut dapat diperoleh dari informan penelitian ini. Informan adalah pihak yang dapat membantu memberikan informasi mengenai setiap fenomena yang diteliti. Informan dalam penelitian ini meliputi orang tua, saudara dan teman dekat konseli.

g. Persoalan Etika

Pada tahap ini, dasar etika yang digunakan dalam penelitian adalah segala sesuatu yang mungkin berhubungan dengan hubungan baik dengan konseli atau penggunaan lingkungan konseli. Peneliti adalah pendatang baru di lapangan. Para peneliti juga merasa terasing dari lingkungan konseli karena mereka juga baru. Dengan demikian, peneliti harus menerima dan mengikuti budaya di lingkungan penelitian yang dipilih, tidak melanggar dan juga mengikuti aturan yang ada di desa. Meski demikian, tentunya peneliti memiliki kewajiban untuk menghormati peraturan yang berlaku di desa tersebut agar penelitian dapat berjalan dengan baik.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Tahap ini merupakan masa akses langsung kepada konseli dan keluarga konseli. Di sini dijelaskan bahwa selama konseling konseli pasti merasa nyaman dengan tindakan konselor. Dan tugas konselor di sini adalah membantu konseli memecahkan masalah. Oleh karena itu, proses mendekati konseli adalah suatu keharusan. Dengan cara ini, peneliti juga dapat mengumpulkan informasi tentang konseli secara konsisten.

3. Tahap Analisis Data Lapangan

Pada tahap analisis data dalam penelitian ini, peneliti mendeskripsikan data yang diperoleh melalui observasi yang dilakukan terhadap konseli dan juga lingkungan

sekitar, wawancara yang dilakukan dengan informan dan juga materi yang diperoleh hingga saat melakukan penelitian. Selain itu, peneliti telah menafsirkan untuk memudahkan pembacaan oleh peneliti sendiri atau orang lain. Setelah semua data diinformasikan secara berurutan, langkah selanjutnya adalah peneliti mulai melihat dan menganalisis serta menarik kesimpulan untuk memenuhi rumusan masalah dan tujuan penelitian ini.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan salah satu cara yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan untuk proses penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Ini adalah salah satu observasi penelitian kualitatif yang dilakukan secara tepat dengan meneliti fenomena penelitian, di mana peserta penelitian terjun langsung ke kehidupan sehari-hari peserta penelitian, orang yang diamati.⁶⁴ Pada awalnya, teknik observasi ini sering digunakan sebagai cara untuk mengamati atau melihat perubahan apa yang mungkin terjadi dalam fenomena sosial dan kemudian mengevaluasi perubahan tersebut.⁶⁵ Teknik observasi sering digunakan untuk mengungkap data tentang kehidupan sehari-hari seseorang, hal ini dapat dilihat dalam tutur kata atau komunikasi, dapat juga bersumber dari sikap atau perilaku, serta hubungan konseli dengan orang tertentu disekitar konseli.

2. Wawancara

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D)*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2015), 204

⁶⁵ Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), 63

Wawancara merupakan salah satu sarana yang digunakan dalam proses pengumpulan data, biasanya dalam proses ini peneliti atau konsultan mengajukan beberapa pertanyaan secara langsung atau lisan kepada informan atau pemberi informasi.⁶⁶ Teknik yang digunakan dalam wawancara adalah teknik wawancara informal, di mana pewawancara dapat mengajukan sejumlah pertanyaan, dan proses wawancara ini sangat tergantung pada pewawancara atau penanya atau pewawancara peneliti sehingga peneliti memiliki informasi yang lengkap. bahkan jika mereka memiliki waktu minimal.

3. Angket

Menurut Sugiono, angket atau kuesioner merupakan salah satu metode pengumpulan data. Hal ini dilakukan dengan mengajukan serangkaian pertanyaan atau pertanyaan tertulis untuk dijawab oleh responden. Angket adalah teknik pengumpulan data Efisien ketika peneliti tahu persis variabel mana yang akan diukur dan Apa yang dapat diharapkan dari responden. angket juga bisa dalam bentuk pertanyaan tertutup atau terbuka.⁶⁷

4. Dokumentasi

Pendokumentasian adalah salah satu metode pengumpulan data yang termasuk dalam suatu penelitian, biasanya dilakukan dengan mengumpulkan beberapa dokumen atau dapat berupa catatan peristiwa yang terjadi, dalam bentuk teks, lokasi penelitian atau dapat yang lainnya.⁶⁸

⁶⁶ M Ali, *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*, (Bandung: Angkasa, 1987), 83

⁶⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D)*, 329

⁶⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D)*, 329

G. Teknik Validitas Penelitian

Dalam sebuah penelitian, validasi data sangat penting untuk menunjukkan bahwa hasil yang diamati konsisten dengan kenyataan. Pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah observasi, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi.

Peneliti akan melakukan mewawancara kepada konseli, keluarga konseli, teman akrab konseli, dan orang-orang yang berada dekat dengan lingkungan konseli. Untuk mendapat data yang sama dan akurat. Upaya lain yang dilakukan peneliti adalah:

1. Memperpanjang Waktu Penelitian

Memperpanjang waktu penelitian berfungsi untuk mengantisipasi atau menghindari adanya kesalahan dalam validitas data, upaya ini sangatlah tepat untuk meningkatkan kepercayaan konseli. Peneliti memperpanjang waktu dilakukan dengan kebutuhan yang diperlukan pada saat dilapangan.

2. Melakukan Pengecekan Ulang

Pengecekan ulang akan dilakukan peneliti jika data yang didapatkan dirasa kurang akurat. Dan apabila dirasa sudah sesuai atau valid dapat diselesaikan.

3. Triangulasi Data

Triangulasi data dilakukan ketika peneliti telah melaksanakan observasi, wawancara dan dokumentasi dengan membandingkan antar data yang diperoleh pada saat penelitian. Dalam triangulasi data peneliti akan membandingkan perilaku konseli sebelum dan sesudah dilakukannya terapi Muhasabah.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah visual grafik, data yang didapat akan dijadikan bentuk grafik oleh peneliti. Analisis data visual pada penelitian ini menggunakan *line graph*. Penggunaan

grafik dengan garis ini berguna untuk mengamati efek perubahan dari diberikannya terapi Muhasabah kepada konseli. pada penelitian ini peneliti menggunakan analisis data visual dengan menggunakan data grafik jenis visual dalam dan antar kondisi.

Analisis dalam kondisi meliputi Panjang kondisi, kecenderungan arah perubahan, tingkat stabilitas, tingkat perubahan data, rentang data dan jejak data. Analisis antar kondisi adalah analisis yang digunakan untuk membandingkan data antar kondisi sebelum dan sesudah diberikan intervensi.⁶⁹ analisis visual data antar kondisi memiliki beberapa komponen, yaitu jumlah variable yang diubah, perubahan kecenderungan dan efeknya, perubahan stabilitas, perubahan level dan data *overlap* yang didalamnya terdapat perbedaan antara *baseline* dan *treatment* yang diberikan.⁷⁰

Sehingga semua data yang diperoleh peneliti dapat divisualisasikan menggunakan grafik yang akan membantu pembaca dalam memahami berubahann nilai perilaku pada konseli.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶⁹ Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subject Research: Teori dan Implementasinya Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: UAD Press, 2021), 39

⁷⁰ Rully Charitas Indra Prahmana, *Single Subject Research: Teori dan Implementasinya Suatu Pengantar*, 39

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Obyek Penelitian

1. Deskripsi Subejk Penelitian

Nama Lengkap : AFA
Tempat, Tanggal Lahir : Sidoarjo, 21 Februari 2001
Usia : 21 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam

2. Profil Subjek

Subjek penelitian bernama AFA berusia 21 tahun dan masih menjadi mahasiswa semester 5 Program Studi Sistem Informasi di salah satu universitas di Sidoarjo. konseli berjenis kelamin laki-laki yang berasal dari Kabupaten Sidoarjo. Konseli hidup dan tinggal bersama orangtuanya dan hidup dengan harmonis. Konseli adalah anak kedua dari tiga bersaudara yang lahir dan besar di Sidoarjo. Konseli memiliki satu kakak perempuan dan satu adik perempuan. Ayah dan Ibu konseli juga sama-sama berasal dan tinggal di Sidoarjo.

3. Deskripsi Masalah

Konseli mengalami kekecewaan terhadap diri sendiri setelah gagal dalam Tes Kepolisian yang menyebabkan konseli mengalami *insecure*. Secara sosial konseli mudah bersosialisasi namun setelah mengalami *insecure* sosialisasi konseli agak berkurang terhadap teman-temannya. Karena *Insecure* konseli juga mengabaikan perkuliahannya dan mendapat nilai yang tidak memuaskan pada beberapa mata kuliah. Dirumah konseli aktif mengikuti organisasi karang taruna dan juga remaja masjid di desa Pekarungan karena kegagalan

konseli pada tes kepolisian juga membuat konseli tidak aktif mengikuti kegiatan karang taruna dan juga remaja masjid di desanya. *Insecure* inilah yang menjadi penghambat konseli untuk berkembang menjadi lebih baik lagi.

Insecure membuat konseli khawatir akan masa depannya. Konseli khawatir bahwa akan menjadi susah baginya untuk menjadi sukses di masa depan. Yang membuat konseli berpikir seperti ini adalah bahwa konseli merupakan satu-satunya anak laki-laki didalam keluarganya. Konseli menanggung beban tanggung jawab untuk membahagiakan keluarganya. Harapan orang tua beserta kedua saudaranya begitu besar kepada konseli. Inilah yang menyebabkan konseli mengalami *insecure* ketika gagal dalam tes kepolisian.

Konseli sudah dua kali melakukan tes kepolisian. Yang pertama dilakukan konseli pada saat setelah lulus dari sekolah menengah atas dan yang kedua dilakukan konseli pada saat umurnya menginjak 20 tahun. Selain tes kepolisian konseli juga pernah mencoba tes masuk TNI AL sebanyak dua kali. Keduanya juga mengalami kegagalan. Konseli menjadi sedih Ketika gagal pada tes kepolisian dan TNI AL karena kedua tes ini juga mengeluarkan biaya yang sangat besar. Sebelum tes kepolisian konseli pernah mengikuti bimbingan atau les untuk memperbesar peluang konseli untuk lulus tes kepolisian. Bimbingan atau les ini juga mengeluarkan biaya yang tidak sedikit. Hal ini juga yang menambah beban pikiran konseli ketika mengalami kegagalan dalam kedua tes tersebut.

Perilaku *insecure* membuat konseli sering memendam apa yang dirasakannya. Konseli tidak ingin bercerita kepada teman-temannya yang lolos pada tes kepolisian karena konseli merasa malu karena dirinya tidak lolos pada tes kepolisian. Ketika sendirian konseli

sering melamun memikirkan masalahnya. Terkadang konseli juga kesal terhadap kehidupannya dan mempertanyakan “Kenapa bergitu berat kehidupan yang kujalani?”. Ketika memikirkan masalahnya ini konseli menjadi sedih.

Pada saat dilakukannya assessment melalui observasi dan wawancara konseli terlihat tidak tenang saat membicarakan mengenai karir konseli kedepannya apalagi setelah dia tidak lulus tes kepolisian. Konseli juga sulit untuk berkonsentrasi saat membahas hal yang sama. Hal ini membuat konseli takut, cemas, gelisah, menyalahkan diri sendiri. Saat ini kesibukan konseli adalah berkuliah di salah satu universitas swasta di Sidoarjo, karena pengalaman masa lalunya ini nilai akademiknya menurun.

Saat membahas tentang karir konseli sering rendah diri, karena suka membanding-bandingkan dengan pencapaian karirnya dengan orang lain, sehingga dia kurang mengetahui akan kelebihan, minat, potensi atas dirinya sendiri. Konseli lebih banyak untuk tidak bicara dan suka cuek jika disapa atau jika tidak diajak bicara. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri dari kepercayaan diri yang rendah yang berdampak kepada kepribadian, personal, kemampuan diri

4. Deskripsi Penerapan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 5 Desember 2022 hingga 12 Maret 2023. Penelitian ini terdiri dari perancangan kemudian dilanjutkan penerapan penelitian. Wawancara dilakukan pada 16 Januari 2023 hingga 2 Maret 2023 kepada konseli. Fase baseline-1 dilaksanakan selama 7 hari dari 16 Januari hingga 22 Januari sebagai Assesment awal dengan waktu yang berdurasi 45 menit. Intervensi-B dilaksanakan selama 14 hari dari 28 Januari hingga 10 Februari sebagai

pemberian *treatment* dengan waktu yang berdurasi 120 menit. Fase baseline-2 dilaksanakan selama 7 hari dari 11 Februari hingga 17 Februari sebagai pengumpulan data setelah pemberian *treatment* dengan waktu yang berdurasi 45 menit.

B. Penyajian Data

Penyajian data pada penelitian ini adalah tentang data yang didapatkan peneliti pada saat di lapangan. Beberapa datanya adalah (1) tahap baseline-1 adalah assesment awal masalah I sebelum dilakukannya proses *treatment*, (2) intervensi-B adalah penerapan *treatment* atau konseling dengan terapi Muhasabah, (3) tahap baseline-2 pengumpulan data masalah II setelah dilakukannya *treatment* atau konseling melalui form tingkat *insecure*, dibawah ini adalah form tersebut:

Tabel 4. 1 Komponen dan Fokus Penelitian

Komponen	Fokus	Penjelasan
Takut dan Cemas	Gelisah	Konseli merasa kurang nyaman ketika berkumpul didalam keramaian.
		Konseli sulit berkonsentrasi Ketika dosen memberikan penjelasan
	Banyak Pikiran	Konseli selalu overthinking setelah melakukan sesuatu
		Konseli sering melupakan tugas kuliahnya sehingga membuat nilai akademiknya menurun

Komponen	Fokus	Penjelasan
Tidak Percaya Diri	Rendah Diri	Konseli membandingkan kekurangannya dengan kelebihan orang lain
		Konseli kurang memahami potensi yang ada pada dirinya sehingga tidak mengetahui kelebihannya
	Pendiam	Konseli sulit menemukan teman yang bisa dia percaya sehingga Konseli sering memendam apa yang dirasakannya
		Konseli terlalu focus kepada masalahnya sendiri sehingga tidak peduli terhadap orang lain

Tabel diatas diatas adalah tabel pernyataan observasi dan wawancara yang digunakan peneliti untuk mengambil data perilaku *insecure* pada subyek.

Peneliti telah menyiapkan angket yang berisi pertanyaan dan pernyataan dan terdiri dari 16 favorabel dan 16 unfavorabel. Peneliti memberi nilai pada masing-masing jawaban pada angket dengan nilai yang berbeda. Berikut adalah rinciannya:

Tabel 4. 2 Rincian Nilai Pada Angket

Favorabel	
SS (Sangat Setuju)	4
S (Setuju)	3
TS (Tidak Setuju)	2
STS (Sangat Tidak Setuju)	1

Unfavorabel	
SS (Sangat Setuju)	1
S (Setuju)	2
TS (Tidak Setuju)	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	4

Selanjutnya peneliti melakukan perhitungan kriteria penilaian dengan tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi berdasarkan angket yang berskala Likert.⁷¹

Tabel 4. 3 Perhitungan Skor Maksimum, Minimum, Rentang, Kriteria dan Panjang Kelas

Skor Maksimum	$32 \times 4 = 128$
Skor Minimum	$32 \times 1 = 32$
Rentang Skor	$128 - 32 = 96$
Banyak Kriteria yang ditentukan	3 (Rendah, Sedang, Tinggi)
Panjang Kelas Interval	$96 \div 3 = 32$

Berdasarkan perhitungan diatas maka kriteria nilai dapat diambil sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Kriteria Penilaian Angket

Kriteria Nilai	Skor	Persen
Rendah	32 – 64	25% - 50%
Sedang	65 – 96	51% - 75%
Tinggi	97 – 128	76% - 100%

⁷¹ Moch. Syihabudin Nuha, Pengembangan media Kartu Ada Bakad dalam meningkatkan adaptasi budaya akademik pada mahasiswa baru program studi bimbingan dan konseling Islam tahun akademik 2022/2023, *Skripsi*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, Bimbingan dan Konseling Islam, 2023), hal. 128-129

Berikut adalah penjelasan rincian penerapan:

1. Tahap Baseline 1 (Asesmen Awal)

Tahap ini adalah tahap untuk menggali data konseli tentang perilaku *insecure* sebelum dilakukannya intervensi. Tahap ini adalah sebagai Assesment awal sebelum diberikannya intervensi melalui observasi dan wawancara pada konseli. Pada tahap ini, peneliti membuat 2 sesi untuk mengukur tingkat *insecure* konseli dengan menggunakan form tingkat *insecure*. Peneliti akan memastikan apakah *insecure* adalah masalah yang sering dialami konseli melalui form tersebut.

Berikut adalah hasil wawancara tentang *insecure* pada saat tahap baseline-1:

a. Sesi 1

Tujuan kegiatan pada sesi 1 adalah peneliti melakukan observasi dan wawancara tentang rutinitas atau kegiatan konseli selama satu minggu untuk memastikan perilaku *insecure* yang dialami oleh konseli. Sesi ini dilaksanakan pada hari Senin, 16 Januari 2023 pukul 12.00 – 12.45 terhadap konseli.

Hasil wawancara yang diperoleh adalah konseli mengaku mengalami *insecure* pada saat setelah mengetahui bahwa beberapa temannya diterima dan lolos tes kepolisian sehingga membuat konseli berpikir bahwa tidak akan sukses seperti temannya yang lolos tes kepolisian. Pada saat-saat tertentu ketika konseli melihat postingan temannya di sosial media tentang kehidupannya menjadi seorang polisi konseli merasa iri kemudian konseli merenung dan menyalahkan diri sendiri. Konseli juga mengalami *insecure* ketika teman polisinya mengajak berkumpul bersama. Ketika konseli mendengar cerita tentang kegiatan temannya selama menjadi polisi konseli membayangkan andai saja dirinya bisa lolos tes kepolisian mungkin sangat

membuat dirinya Bahagia dan membanggakan keluarganya. Ketika konseli pulang kerumah setelah berkumpul dengan teman polisinya konseli Kembali merenung dan membandingkan dirinya dengan teman polisinya dan membuat konseli khawatir tentang karirnya di masa depan. Hal ini berakibat pada perkuliahan konseli. konseli sering telat masuk kelas online dan membuatnya tertinggal mengumpulkan tugas dan membuat nilai akademiknya menurun.

Kemudian peneliti memberikan angket tingkat insecure kepada konseli dan hasil dari form tingkat *insecure* yang telah diberikan peneliti kepada konseli pada sesi 1 adalah 114 dengan kategori yang tinggi. Nilai ini berasal dari 32 indikator yang masing-masing memiliki nilai yang berbeda untuk kesesuaian pada perilaku *insecure* yang dialami oleh konseli. Data ini adalah pembuktian bahwa perilaku *insecure* yang dialami konseli memiliki nilai yang tinggi dan memerlukan pengulangan dalam pengambilan data untuk mengukur apakah stabil dengan kategori nilai yang tinggi. Berikut adalah rincian perhitungan nilai pada angket konseli pada sesi 1 baseline 1:

Tabel 4. 5 Rincian Perhitungan Nilai pada Angket Konseli Sesi 1 Baseline 1

Favorabel		
Jenis Jawaban	Skor	Jumlah
SS (Sangat Setuju)	4	6
S (Setuju)	3	5
TS (Tidak Setuju)	2	0
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	0
Hasil Nilai Yang Didapat		39

Unfavorabel		
Jenis Jawaban	Skor	Jumlah
SS (Sangat Setuju)	1	0
S (Setuju)	2	0
TS (Tidak Setuju)	3	9
STS (Sangat Tidak Setuju)	4	12
Hasil Nilai Yang Didapat		75

Favorabel	39
Unfavorabel	75
Hasil	114

b. Sesi 2

Sesi 2 dilakukan pada hari Rabu, 18 Januari 2023 pada jam 12.00 hingga 12.45 sesi ini bertempat di rumah konseli. Sesi ini adalah untuk mengetahui apakah nilai yang tinggi sesuai dengan perilaku *insecure* yang sedang dialami oleh konseli.

Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli adalah konseli mengaku mengalami rendah diri. Konseli berpikir bahwa masa depan teman polisinya lebih indah daripada dirinya. Konseli hanya memikirkan kekurangannya dan kelebihan teman polisinya. Konseli belum memahami potensi dirinya dan tidak mengetahui kelebihannya. Konseli juga mengaku bahwa dirinya sulit menemukan teman yang bisa diajak untuk bercerita tentang masalahnya sehingga membuatnya memendam perasaannya. Seringkali konseli menghindari ajakan teman polisinya untuk berkumpul untuk menjaga dirinya agar tidak merasakan *insecure* seperti yang dialami konseli sebelumnya ketika bertemu teman polisinya. Bahkan, konseli juga menghindari ajakan beberapa teman lamanya untuk berkumpul.

Kemudian peneliti memberikan angket tingkat *insecure* kepada konseli dan setelah dilakukan pengambilan data ulang. Konseli mendapat nilai 108 dari 32 pernyataan yang memiliki nilai maksimal 128. Hasil ini masih dalam kategori nilai tinggi. Dari kedua sesi peneliti memutuskan bahwa nilai konseli adalah tinggi dalam pengukuran tingkat *insecure* yang telah dihitung dari pertemuan pertama dan kedua. Kemudian peneliti akan melanjutkan ketahap berikutnya yaitu tahap intervensi atau treatment yang diberikan untuk menurunkan *insecure* yang dialami oleh konseli. Berikut adalah rincian perhitungan nilai pada angket konseli pada sesi 2 baseline 1:

Tabel 4. 6 Rincian Perhitungan Nilai pada Angket Konseli Sesi 2 Baseline 1

Favorabel		
Jenis Jawaban	Skor	Jumlah
SS (Sangat Setuju)	4	4
S (Setuju)	3	4
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	0
Hasil Nilai Yang Didapat		34

Unfavorabel		
Jenis Jawaban	Skor	Jumlah
SS (Sangat Setuju)	1	0
S (Setuju)	2	2
TS (Tidak Setuju)	3	10
STS (Sangat Tidak Setuju)	4	10
Hasil Nilai Yang Didapat		74

Favorabel	34
Unfavorabel	74

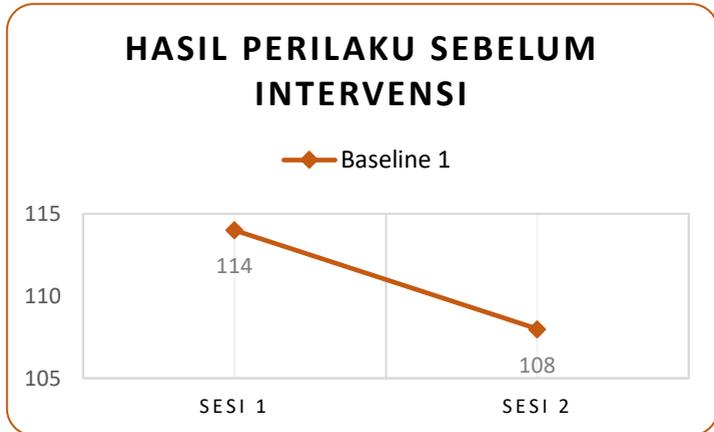
Hasil	108
--------------	-----

Dibawah ini adalah rangkuman hasil data baseline-1 agar memperjelas hasil yang telah diperoleh oleh peneliti:

Tabel 4. 7 Perbandingan Skor Hasil Baseline 1

Tanggal	Sesi	Durasi	Nilai
Senin, 16 Januari 2023	1	12.00-12.45	114
Rabu, 18 Januari 2023	2	12.00-12.45	108

Tabel diatas menjelaskan bahwa ada perbedaan nilai 3 poin antara sesi 1 dengan sesi 2. Terjadinya perbedaan antara sesi 1 dan sesi 2 adalah dikarenakan waktu, tempat dan perilaku yang berbeda pada saat wawancara dan observasi. Dan hasil wawancara yang tidak nampak pada diri konseli sehingga hasil nilai yang terjadi perbedaan pada setiap sesi. Namun, kedua nilai ini masih dalam kategori tinggi dari 32 pernyataan yang memiliki nilai maksimal 128. Perlu adanya penanganan pada konseli untuk menurunkan perilaku *insecure* yang sedang dialami oleh konseli agar konseli bisa berkembang dan menata masa depannya menuju kesuksesannya kelak.



Grafik 4. 1 Hasil Perilaku Sebelum Intervensi (Baseline 1)

Grafik diatas menunjukkan bahwa selama 2 kali sesi ada beberapa indikator *insecure* yang tidak tampak dari tiap pertemuan. Hal inilah yang, membuat perbedaan nilai dalam tiap pertemuan. Namun, hasil nilai keduanya masih terbilang tinggi dan memerlukan adanya intervensi yang sesuai untuk menurunkan *insecure* yang dirasakan oleh konseli yaitu dengan dengan terapi Muhasabah.

2. Tahap Intervensi

Tahap ini adalah penerapan *treatment*, yaitu terapi Muhasabah. Tujuan dari intervensi adalah untuk menurunkan perilaku *insecure* yang sedang dialami oleh konseli. Tahap ini akan dilakukan dengan 2 sesi yang berdurasi 120 menit dengan penerapan menyesuaikan jadwal konseli namun dilakukan pada tanggal penelitian yang telah disepakati. Dibawah ini adalah penjelasan intervensi dalam setiap sesinya.

a. Sesi 1

Sesi pertama ini dilaksanakan pada hari sabtu, 28 januari 2023 pukul 19.00-21.00 yang bertujuan untuk menyadarkan konseli dengan menggunakan

terapi Muhasabah untuk menghilangkan ketakutan dan kecemasan konseli terhadap masa depannya yang menurutnya tidak akan sukses teman polisinya. Dibawah ini adalah penerapan intervensi:

1) Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang dilakukan adalah daiawali dengan wawancara kepada konseli dan observasi tentang perilaku yang nampak pada konseli. Konseli mengungkapkan bahwa dirinya takut akan masa depannya akan tidak sukses teman polisinya. Konseli juga mengungkapkan bahwa dirinya menjadi gelisah setiap konseli sedang menyendiri atau ketika konseli akan tidur selalu memikirkan hal ini. Konseli juga berkata bahwa dirinya merasa malu kepada teman-temannya yang dulunya sering dia ceritakan perjalanannya pada saat melakukan tes untuk tes kepolisian kemudian dia melakukan tes hingga dia gagal lolos pada tes tersebut. Konseli juga kecewa kepada dirinya sendiri karena tidak bisa membanggakan keluarganya yang sudah membiayai dan juga mendukung penuh namun dia kecewakan. Maka peneliti simpulkan bahwa konseli sedang takut, cemas dan kecewa.

2) Diagnosa

Diagnosa dalam sesi intervensi adalah menetapkan masalah konseli sesuai berdasarkan identifikasi masalah yang telah dilakukan kepada konseli. Diagnosa masalah konseli berdasarkan observasi dan wawancara adalah konseli mengalami *insecure*. *Insecure* adalah ketakutan akan sesuatu yang disebabkan oleh emosi tidak puas dengan kemampuan individu, kurang percaya diri, atau cemas. Hal ini dibuktikan dengan konseli yang takut akan masa depannya

tidak akan sesukses teman polisinya. Selain itu, konseli menjadi gelisah setiap konseli menyendiri atau ketika akan tidur konseli selalu memikirkan hal ini. Konseli juga kecewa kepada dirinya sendiri karena tidak bisa membanggakan keluarganya yang sudah membiayai dan juga mendukung penuh namun dia kecewakan.

3) Prognosa

Berdasarkan identifikasi masalah dan diagnose diatas peneliti memberikan bantuan yang dapat menurunkan *insecure* yang sedang dialami oleh konseli yaitu dengan terapi Muhasabah. Di tahap ini peneliti menjelaskan maksud dari terapi Muhasabah yang akan diberikan oleh peneliti, dan juga peneliti meminta persetujuan dan pendapat konseli mengenai terapi tersebut. Terapi Muhasabah merupakan cara yang tepat dalam menurunkan *insecure* yang dimiliki konseli agar konseli bisa mengerti letak kekurangan dan kelebihan kemudian bisa melakukan perbaikan pada diri sendiri dan berfungsi sebagai sikap evaluasi diri untuk mengatur ulang hidup, Mengatur kualitas hidup, serta harus ada sifat yang dijaga dan harus dihilangkan.

4) Treatment atau Intervensi

Pada tahap ini konseli akan diberikan terapi Muhasabah sesuai pada persetujuan sebelumnya.

a) Tahap Pertama

Sebelum memulai intervensi peneliti bertanya tentang kesiapan konseli dalam menjalankan penelitian ini. Dan peneliti menanyakan kemauan konseli dalam merubah pemikiran dan perilakunya agar konseli bisa lebih baik lagi. Kemudian

peneliti memberikan motivasi dan menjelaskan bahwa *insecure* adalah perilaku yang merugikan diri sendiri dan menjadi penghambat untuk berkembang di masa depan.

Konseli selalu melihat kelebihan teman polisinya dan membanding-bandingkan dengan dirinya yang telah gagal lolos dalam tes kepolisian. Hal inilah yang membuat konseli menjadikan konseli gelisah dan takut tentang masa depan karirnya. Konseli takut tertinggal jauh dengan teman polisinya. Disini peneliti terus-menerus memberikan masukan positif agar konseli bisa yakin bahwa semua manusia memiliki takdirnya masing-masing. Allah telah memberi kebahagiaan dan kesedihan tiap manusia sesuai takarannya masing-masing. Setiap kesulitan yang akan dialami manusia pada akhirnya akan menemui kemudahan. Konseli harus bersabar dan terus berusaha memperbaiki diri sendiri dan memperjuangkan masa depannya agar nantinya menemukan jalan suksesnya sendiri. Konseli akan menemukan jalan suksesnya tanpa harus menjadi polisi. Setelah konseli diberi masukan akhirnya konseli sadar bahwa dirinya nanti akan bisa sukses. Kemudian peneliti akan melanjutkan ke tahap berikutnya yaitu terapi Muhasabah untuk membantu konseli tidak lagi cemas dan takut.

b) Tahap Kedua

Ditahap ini konseli akan diberikan terapi Muhasabah berikut adalah tahap-tahap terapi Muhasabah:

(1) Tahap Musyaratah (Penetapan Syarat)

Pada tahap ini konseli diajak untuk meyakinkan dirinya untuk bisa memperbaiki diri agar menjadi lebih baik dan memikirkan secara mendalam baik buruknya yang akan konseling peroleh didunia maupun diakhirat. Sesuai dengan firman Allah:

...وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا

Artinya: “Dan apabila mereka bertemu dengan (orang-orang) yang mengerjakan perbuatan-perbuatan yang tidak berfaedah, mereka berlalu dengan menjaga kehormatan dirinya,”⁷²

Ketika kita menemui orang-orang yang bisa membuat kita melakukan perbuatan buruk dan apabila perbuatan itu bisa merugikan diri sendiri dan orang lain lebih baik kita menghindarinya.

Konseli menyatakan bahwa dirinya sudah memantapkan hatinya untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik lagi. Konseli mengaku telah mempertimbangkan bahwa dirinya harus merubah kebiasaan buruknya yaitu sering cemas terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi dan harus merubahnya dengan fokus terhadap perkuliahannya yang

⁷² Al-Qur'an, *Al-Furqan*:72

nantinya menjadi langkah awal untuk menjadi lebih baik lagi.

(2) Tahap Muraqabah (Mengawasi)

Dalam tahap ini konseli diajak untuk selalu meyakini bahwa segala yang dilakukan oleh konseli selalu diawasi oleh Allah. Hal ini tertulis pada firman Allah:

...إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Artinya: “Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasimu.”⁷³

Tidak ada satupun didunia ini yang luput dari pengawasan Allah. Karena Allah bersifat Al-Basiir. Perbuatan baik maupun perbuatan buruk yang kita lakukan pasti telah diawasi oleh Allah.

Kemudian konseli terdiam dan menyesal karena selama ini banyak hal buruk yang dilakukannya termasuk selalu cemas akan masa depannya. Lalu, konseli berjanji untuk selalu berusaha menjaga segala ucapan dan perbuatannya agar selalu terhindar dari ucapan dan perbuatan buruk.

(3) Tahap Muhasabah (Introspeksi Diri)

Pada tahap ini konseli diajak evaluasi diri tentang apa saja kesalahan yang sudah dilakukan dan berusaha untuk melakukan perbaikan diri. Allah berfirman:

⁷³ Al-Qur'an, *An-Nisa:1*

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا
قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا 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”.⁷⁴

Ayat tersebut adalah ajakan untuk kita semua untuk memperhatikan apapun yang kita kerjakan dan apapun yang kita kerjakan pasti nantinya akan mendapat balasan. Perbuatan baik akan menghasilkan kebaikan dan perbuatan buruk akan menghasilkan keburukan.

Konseli menyatakan bahwa konseli cemas terhadap masa depannya. Konseli membayangkan jika dimasa depan konseli mustahil mencapai kesuksesan. Karena konseli merasa tertinggal dengan teman polisinya. Disini konselor menjelaskan bahwa apapun yang kita takutkan dimasa depan itu belum tentu terjadi. Tetapi jika kita mau berusaha untuk merubah masa depan dengan perilaku positif yang kita lakukan sejak saat ini kemungkinan kita menjadi sukses akan menjadi lebih besar. Daripada

⁷⁴ Al-Qur'an, *Al-Hasyr*: 18

konseli menggunakan waktunya untuk cemas akan masa depannya lebih baik konseli menggunakan waktunya untuk memperbaiki diri dan fokus pada perkuliahannya sebagai Langkah awal konseli dalam menata masa depannya. Kemudian konseli menyadari bahwa cemas hanyalah menjadi penghambat konseli untuk mencapai kesuksesan. Konseli menyatakan bahwa akan berusaha untuk merubah perilaku cemas dengan berusaha fokus dalam perkuliahannya karena konseli menyadari bahwa Pendidikan sangat penting untuk dirinya di masa depan.

(4) Tahap Mu'aqabah (Menghitung Atas Segala Kekurangan)

Di tahap ini konseli diajak untuk mengingat kesalahannya yang telah diperbuat. Agar konseli mengerti bahwa kesalahannya dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, sehingga ada usaha untuk memberi hukuman pada diri sendiri untuk tidak melakukan perbuatan yang dilarang oleh Allah. Konseli mengaku bahwa perilaku cemas akan masa depan membuat dirinya lupa bahwa jika ingin sukses dimasa depan maka dimulai pada saat ini konseli harus berjuang dengan keras untuk mencapainya dengan cara fokus dalam perkuliahannya.

(5) Tahap Mujahadah (Bersungguhsungguh)

Selanjutnya pada tahap ini konseli diajak untuk bersungguh-sungguh dalam evaluasi diri perbuatan yang tidak diridhoi oleh Allah SWT. Dan bertanggung jawab atas perbuatan yang telah dilakukannya. Sesuai dengan firman Allah:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “Dan orang-orang yang berjihad (bersungguh-sungguh) untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik.”⁷⁵

Setelah seseorang menyadari kekurangannya maka dia hendak bermujahadah atau bersusah payah berusaha menutupi kekurangannya dan mengejar ketertinggalannya dengan memperbanyak ibadah dan amal baik.

Konseli menyatakan bahwa dirinya sangat menyesal karena terlalu banyak membuang waktu yang berharganya untuk mencemaskan sesuatu yang belum tentu terjadi. Dan konseli menyatakan akan bersungguh-sungguh dalam merubah perilaku cemas merubahnya

⁷⁵ Al-Qur'an, Al-Ankabut: 69

dengan lebih rajin dalam beribadah dan lebih rajin dalam perkuliahannya.

(6) Tahap Mu'athabah (Mencela Diri)

Pada tahap yang terakhir ini merupakan tahapan untuk mengajarkan diri untuk selalu rendah diri dengan menasehati diri sendiri untuk selalu melakukan semua perintah Allah dan menjauhi larangan Allah. Konseli mengatakan bahwa akan selalu berusaha keras untuk selalu berpikir positif dan berusaha untuk menata masa depannya dengan cara belajar dengan giat pada perkuliahannya agar bisa mencapai kesuksesan.

Kemudian, peneliti mengajak konseli untuk mengisi form tingkat *insecure* dan mendapatkan nilai 82 dari nilai maksimal 128. Sehingga masuk pada kategori rendah. Kemudian peneliti mengucapkan terima kasih atas waktu yang telah diluangkan oleh konseli dan juga atas kerja sama dari konseli.

Berikut adalah rincian perhitungan nilai pada angket konseli pada sesi 1 Intervensi:

Tabel 4. 8 Rincian Perhitungan Nilai pada Angket Konseli Sesi 1 Intervensi

Favorabel		
Jenis Jawaban	Skor	Jumlah
SS (Sangat Setuju)	4	4
S (Setuju)	3	3
TS (Tidak Setuju)	2	8
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	1
Hasil Nilai Yang Didapat		42

Unfavorabel		
Jenis Jawaban	Skor	Jumlah
SS (Sangat Setuju)	1	4
S (Setuju)	2	4
TS (Tidak Setuju)	3	4
STS (Sangat Tidak Setuju)	4	4
Hasil Nilai Yang Didapat		40

Favorabel	42
Unfavorabel	40
Hasil	82

b. Sesi 2

Sesi 2 dilaksanakan pada hari Sabtu, 4 februari 2023 pada pukul 19.00-21.00 bertempat di rumah konseli. sesi ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli dengan menyadarkan konseli akan kemampuan diri yang dimiliki. Dengan memahami kemampuan diri konseli akan bisa memperbesar kemungkinan konseli agar bisa sukses seperti teman polisinya. Dibawah ini adalah rincian kegiatan pada sesi 2:

1) Treatment atau Intervensi

a) Tahap Pertama

Pada tahap ini peneliti diawali dengan peneliti menanyakan kabar dan perasaan konseli. kemudian peneliti menanyakan kesiapan konseli pada proses konseling kali ini. Konseli mengungkapkan bahwa kali ini konseli lebih sering melakukan introspeksi diri dan juga sering mendekati diri kepada Allah. Konseli juga mengaku bahwa lebih giat belajar dan lebih tekun pada perkuliahannya.

b) Tahap Kedua

Di tahap ini konseli akan diberikan terapi Muhasabah berikut adalah tahap-tahap terapi Muhasabah:

(1) Tahap Musyaratah (Penetapan Syarat)

Pada tahap ini konseli diajak untuk meyakinkan dirinya untuk bisa memperbaiki diri agar menjadi lebih baik dan memikirkan secara mendalam baik buruknya yang akan konseling peroleh didunia maupun diakhirat. Sesuai dengan firman Allah:

...وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا

Artinya: “Dan apabila mereka bertemu dengan (orang-orang) yang mengerjakan perbuatan-perbuatan yang tidak berfaedah, mereka berlalu dengan menjaga kehormatan dirinya,”⁷⁶

Ketika kita menemui orang-orang yang bisa membuat kita melakukan perbuatan buruk dan apabila perbuatan itu bisa merugikan diri sendiri dan orang lain lebih baik kita menghindarinya.

Konseli menyatakan bahwa dirinya sudah memantapkan hatinya untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik lagi. Konseli mengaku telah mempertimbangkan bahwa dirinya harus merubah kebiasaan buruknya yaitu tidak percaya diri dan harus merubahnya

⁷⁶ Al-Qur'an, *Al-Furqan*:72

dengan menekuni hobi yang dimiliki sampai menjadi sebuah keahlian.

(2) Tahap Muraqabah (Mengawasi)

Dalam tahap ini konseli diajak untuk selalu meyakini bahwa segala yang dilakukannya oleh konseli selalu diawasi oleh Allah. Hal ini tertulis pada firman Allah:

...إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Artinya: “Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasimu.”⁷⁷

Tidak ada satupun didunia ini yang luput dari pengawasan Allah. Karena Allah bersifat Al-Basiir. Perbuatan baik maupun perbuatan buruk yang kita

Kemudian konseli terdiam dan menyesal karena selama ini banyak hal buruk yang dilakukannya termasuk selalu merasa bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan. Lalu, konseli berjanji untuk selalu berusaha menjaga segala ucapan dan perbuatannya agar selalu terhindar dari ucapan dan perbuatan buruk.

(3) Tahap Muhasabah (Introspeksi Diri)

Pada tahap ini konseli diajak evaluasi diri tentang apa yang sudah dilakukan dan berusaha untuk memperbaiki diri. Pada tahap ini konseli diajak untuk meyakinkan dirinya untuk bisa memperbaiki diri agar menjadi lebih baik dan memikirkan secara mendalam

⁷⁷ Al-Qur'an, *An-Nisa:1*

baik buruknya yang akan konseling peroleh didunia maupun diakhirat. Sesuai dengan firman Allah:

...وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا

Artinya: “Dan apabila mereka bertemu dengan (orang-orang) yang mengerjakan perbuatan-perbuatan yang tidak berfaedah, mereka berlalu dengan menjaga kehormatan dirinya,”⁷⁸

Ketika kita menemui orang-orang yang bisa membuat kita melakukan perbuatan buruk dan apabila perbuatan itu bisa merugikan diri sendiri dan orang lain lebih baik kita menghindarinya.

Konseli menyatakan bahwa konseli tidak percaya diri karena merasa bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan. Konseli merasa bahwa dirinya belum memahami kelebihan yang ada pada dirinya. Disini peneliti mengajak konseli untuk menekuni hobi yang dimiliki oleh konseli. Karena jika kita menekuni hobi yang dimiliki kemudian dikembangkan maka akan menjadi kelebihan yang dimiliki. Konseli mengatakan bahwa konseli memiliki hobi memahami system computer dan mengutak atik computer. Kemudian konseli menyadari bahwa tidak percaya diri hanya akan menjadi penghalang konseli untuk menemukan kelebihan yang dimiliki. Konseli

⁷⁸ Al-Qur'an, *Al-Furqan*:72

menyatakan bahwa akan berusaha menekuni hobi yang dimiliki.

(4) Tahap Mu'aqabah (Menghitung Atas Segala Kekurangan)

Di tahap ini konseli diajak untuk mengingat kesalahannya yang telah diperbuat. Agar konseli mengerti bahwa kesalahannya dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. sehingga ada usaha untuk memberi hukuman pada diri sendiri untuk tidak melakukan perbuatan yang dilarang oleh Allah. Konseli mengaku bahwa perilaku tidak percaya diri membuatnya terus memikirkan kelebihan orang lain dan tidak fokus untuk mengembangkan hobi yang dimiliki. Konseli menyadari bahwa hobi bisa dikembangkan menjadi sebuah kelebihan. Konseli menyatakan akan bekerja keras dalam menekuni hobinya agar bisa memiliki kelebihan.

(5) Tahap Mujahadah (Bersungguh-sungguh)

Selanjutnya pada tahap ini konseli diajak untuk bersungguh-sungguh dalam evaluasi diri perbuatan yang tidak diridhoi oleh Allah SWT. Dan bertanggung jawab atas perbuatan yang telah dilakukannya. Sesuai dengan firman Allah:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “Dan orang-orang yang berjihad (bersungguh-sungguh) untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik.”⁷⁹

Setelah seseorang menyadari kekurangannya maka dia hendak bermujahadah atau bersusah payah berusaha menutupi kekurangannya dan mengejar ketertinggalannya dengan memperbanyak ibadah dan amal baik.

Konseli menyatakan bahwa dirinya sangat menyesal karena terlalu banyak membuang waktu yang berharganya untuk membandingkan kelebihan orang lain dengan kekurangan yang dimilikinya. Konseli akan bersungguh-sungguh akan menekuni hobi yang disukainya sampai menjadi keahlian yang dimiliki.

(6) Tahap Mu'athabah (Mencela Diri)

Pada tahap yang terakhir konseli diajak untuk selalu berpikir positif dan menasehati diri sendiri agar selalu melakukan perintah Allah dan menjauhi larangannya. Konseli mengatakan bahwa akan selalu berusaha keras untuk selalu berpikir positif dan berusaha untuk fokus menekuni hobi yang dimiliki hingga menjadi ahli di bidang komputer.

Kemudian, peneliti mengajak konseli untuk mengisi form tingkat *insecure* dan mendapatkan nilai

⁷⁹ Al-Qur'an, *Al-Ankabut*: 69

75 dari nilai maksimal 128. Sehingga masuk pada kategori rendah. Kemudian peneliti mengucapkan terima kasih atas waktu yang telah diluangkan oleh konseli dan juga atas kerja sama dari konseli

Berikut adalah rincian perhitungan nilai pada angket konseli pada sesi 2 Intervensi:

Tabel 4. 9 Rincian Perhitungan Nilai pada Angket Konseli Sesi 2 Intervensi

Favorabel		
Jenis Jawaban	Skor	Jumlah
SS (Sangat Setuju)	4	2
S (Setuju)	3	3
TS (Tidak Setuju)	2	8
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4
Hasil Nilai Yang Didapat		37

Unfavorabel		
Jenis Jawaban	Skor	Jumlah
SS (Sangat Setuju)	1	3
S (Setuju)	2	5
TS (Tidak Setuju)	3	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	4	4
Hasil Nilai Yang Didapat		38

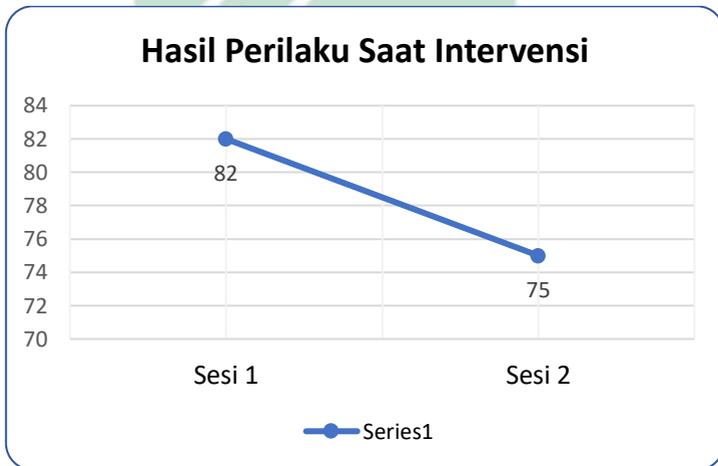
Favorabel	37
Unfavorabel	38
Hasil	75

Berdasarkan semua sesi dalam treatment yang telah diberikan peneliti kepada konseli, berikut adalah data yang didapat peneliti:

Tabel 4. 10 Perbandingan Skor Hasil Intervensi

Tanggal	Sesi	Waktu	Skor
Sabtu, 28 Januari 2023	1	19.00-21.00	82
Sabtu, 4 Februari 2023	2	19.00-21.00	75

Hasil dari intervensi yang diberikan pada sesi pertama adalah 82 selisih 32 poin yang berkurang dan pada sesi kedua adalah 75 selisih 33 poin yang berkurang berarti perilaku *insecure* yang sedang dialami konseli mengalami penurunan. Berikut data grafik untuk melihat hasil perilaku konseli selaman intervensi berlangsung:



Grafik 4. 2 Hasil Perilaku Saat Intervensi

Berdasarkan grafik diatas, terlihat bahwa adanya perubahan tingkat perilaku *insecure* pada konseli. setelah peneliti memberikan terapi Muhasabah kepada konseli hasilnya adalah berkurangnya nilai tingkat *insecure* pada konseli dapat dilihat pola garis menurun pada grafik diatas menandakan perilaku *insecure* pada konseli mengalami penurunan yang berarti semakin membaik.

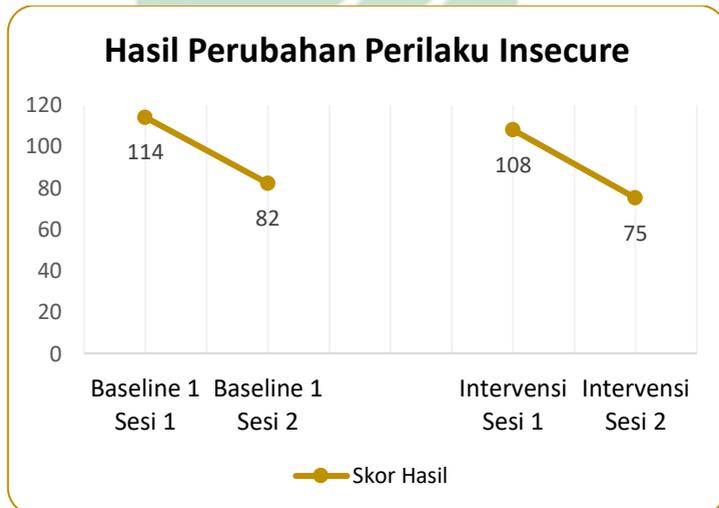
Berikut adalah rincian perbandingan nilai tingkat *insecure* pada konseli pada saat Baseline 1 (A1) dengan pada saat intervensi (B):

Tabel 4. 11 Perbandingan Skor Perilaku *Insecure*

Skor Perilaku <i>Insecure</i>	
Baseline 1 (A1)	Intervensi (B)
114	82
108	75

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan adanya penurunan nilai. Hal ini menunjukkan bahwa berkurangnya tingkat *insecure* pada konseli. berdasarkan data tersebut menandakan bahwa peneliti berhasil menurunkan *insecure* yang dialami oleh konseli.

Berikut adalah visualisasi grafik untuk menunjukkan bagaimana perkembangan perubahan *insecure* yang dimiliki oleh subyek melalui terapi Muhasabah:



Grafik 4. 3 Hasil Perubahan Perilaku *Insecure*

3. Tahap Baseline 2

Baseline 2 adalah pengambilan data akhir yang dilakukan setelah dilakukan intervensi. Baseline 2 ini dilaksanakan sebanyak 2 kali sesi atau pertemuan yang bertujuan untuk mengetahui perilaku konseli setelah dilakukannya intervensi. Berikut rincian penerapannya:

a. Sesi 1

Sesi pertama dilakukan pada hari Kamis 11 Februari 2023 pada pukul 19.00 – 19.45 yang memiliki tujuan untuk menggali data setelah dilakukan intervensi. Pada saat wawancara dengan konseli, konseli mengungkapkan bahwa dirinya lebih bisa menerima kekurangannya dan bisa lebih percaya diri dalam mengembangkan kelebihan yang dimilikinya. Hal ini dapat dibuktikan dengan konseli sudah bisa menerima bahwa setiap orang memiliki jalannya masing-masing dalam menemukan kesuksesannya. Dan konseli sudah bisa berkumpul dan bergaul kembali dengan teman polisinya tanpa merasakan *insecure*. Ketika teman polisinya bercerita tentang kehidupannya menjadi polisi konseli tidak merasakan *insecure* lagi, bahkan konseli merasa bahagia melihat teman polisinya menjalani kehidupannya sebagai polisi. Konseli merasa lebih tenang daripada sebelumnya. Kini konseli berusaha mengembangkan kelebihannya dan menata masa depannya agar lebih baik. Peneliti berterima kasih dan memberikan masukan positif kepada konseli karena sudah berusaha sejauh ini untuk mengurangi *insecure* yang telah dialaminya.

Kemudian peneliti memberikan angket tingkat *insecure* kepada konseli dan peneliti mengambil data pada sesi ini dan hasil skor yang didapat adalah 55

dari 128 total skor maksimal dengan kategori rendah pada perilaku *insecure* yang dialami konseli.

Berikut adalah rincian perhitungan nilai pada angket konseli pada sesi 1 baseline 2:

Tabel 4. 12 Rincian Perhitungan Nilai pada Angket Konseli Sesi 1 Baseline 2

Favorabel		
Jenis Jawaban	Skor	Jumlah
SS (Sangat Setuju)	4	0
S (Setuju)	3	1
TS (Tidak Setuju)	2	8
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	9
Hasil Nilai Yang Didapat		28

Unfavorabel		
Jenis Jawaban	Skor	Jumlah
SS (Sangat Setuju)	1	6
S (Setuju)	2	5
TS (Tidak Setuju)	3	1
STS (Sangat Tidak Setuju)	4	2
Hasil Nilai Yang Didapat		27

Favorabel	28
Unfavorabel	27
Hasil	55

b. Sesi 2

Sesi ini dilaksanakan pada Jumat 17 Februari 2023 pada pukul 14.00-14.45 yang memiliki tujuan untuk meninjau kembali perubahan dan perkembangan tingkat *insecure* yang dialami oleh konseli. pada awal sesi ini peneliti menanyakan kabar konseli pada kesehariannya. Kemudian,

peneliti menanyakan bagaimana perasaan konseli saat ini dan bagaimana konseli menerapkan terapi Muhasabah. Konseli mengaku merasa lebih baik dari sebelumnya. Konseli dengan mudah menerima kekurangan yang dimilikinya. Dan konseli bisa lebih fokus terhadap perkuliahannya. Nilai perkuliahan konseli menjadi lebih baik. Konseli selalu mengerjakan tugas yang diberikan pada saat perkuliahan. Dan konseli menjadi lebih serius dalam perkuliahan. Apapun yang dijelaskan oleh dosennya selalu diperhatikan dan konseli menjadi aktif bertanya pada saat perkuliahan. Untuk mengakhiri sesi 2 ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada konseli dan memberikan masukan positif kepada konseli karena sudah mau berusaha merubah perilakunya menjadi perilaku positif. Kemudian peneliti memberikan angket tingkat insecure kepada konseli dan peneliti melakukan pengambilan data dan hasilnya adalah konseli mendapatkan skor 37 dari total skor 128 nilai maksimal dan mendapatkan kategori rendah.

Berikut adalah rincian perhitungan nilai pada angket konseli pada sesi 2 baseline 2:

Tabel 4. 13 Rincian Perhitungan Nilai pada Angket Konseli Sesi 2 Baseline 2

Favorabel		
Jenis Jawaban	Skor	Jumlah
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	0
TS (Tidak Setuju)	2	0
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	17
Hasil Nilai Yang Didapat		21

Unfavorabel

Jenis Jawaban	Skor	Jumlah
SS (Sangat Setuju)	1	13
S (Setuju)	2	0
TS (Tidak Setuju)	3	1
STS (Sangat Tidak Setuju)	4	0
Hasil Nilai Yang Didapat		16

Favorabel	21
Unfavorabel	16
Hasil	37

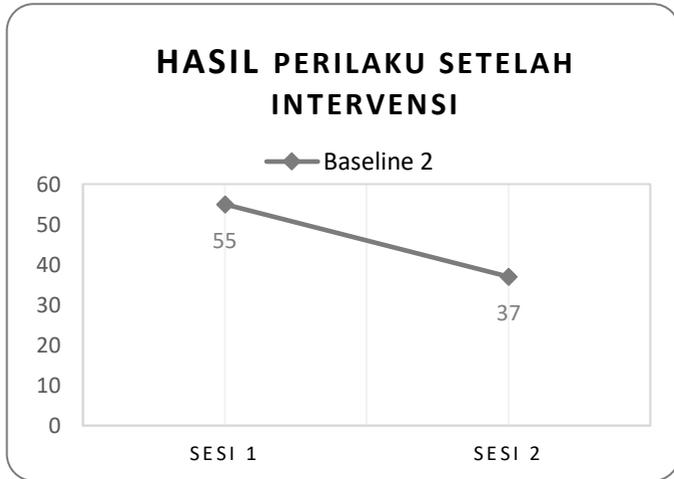
Berikut data hasil perubahan skor nilai tingkat *insecure* yang dimiliki oleh konseli pada baseline 2:

Tabel 4. 14 Perbandingan Skor Nilai Tingkat *Insecure* pada Baseline 2

Tanggal	Sesi	Waktu	Skor
Kamis, 11 Februari 2023	1	19.00 - 19.45	55
Jumat, 17 Februari 2023	2	13.00 - 13.45	37

Tabel diatas menunjukkan data baseline 2 atau data akhir setelah peneliti melakukan terapi Muhasabah untuk menurunkan *insecure* yang dialami oleh konseli. skor pada baseline 2 ini konseli mendapatkan skor 55-37 dari total skor 128 nilai maksimal tingkat *insecure* dan memiliki kategori rendah.

Berikut data grafik untuk visualisasi perubahan tingkat *insecure* yang dialami konseli pada baseline 2:



Grafik 4. 4 Hasil Perilaku Setelah Intervensi

Grafik diatas menunjukkan adanya penurunan skor, pada sesi 1 memiliki skor 19 dan sesi 2 memiliki skor 16. Hal ini menunjukkan adanya intensitas menurun pada tingkat *insecure* yang dialami konseli.

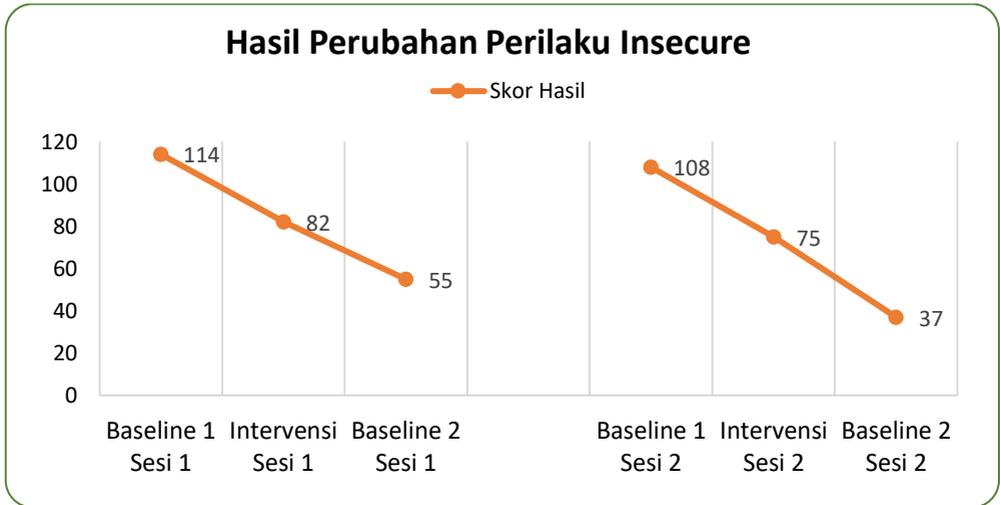
Berikut adalah hasil rekapan data hasil tingkat *insecure* selama baseline 1 (A1), intervensi (B), dan baseline 2 (A2):

Tabel 4. 15 Skor Tingkat Insecure Keseluruhan

Skor Tingkat <i>Insecure</i>		
Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
114	82	55
108	75	37

Tabel diatas memperlihatkan adanya perbedaan skor yang didapat peneliti pada saat penelitian. Adanya skor yang menurun dari hasil data yang didapat pada baseline 1, intervensi, dan baseline 2.

Berikut adalah gambaran mengenai semua data perubahan tingkat *insecure* yang dialami oleh konseli dari baseline 1, intervensi dan baseline 2:



Grafik 4. 5 Hasil Final Perubahan Perilaku Insecure

Grafik diatas menunjukkan adanya skor yang terus berkurang atau menurun sejak baseline 1, intervensi hingga baseline 2. Data ini memperlihatkan bahwa tingkat *insecure* konseli selalu mengalami penurunan pada setiap pertemuan dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir.

C. Analisis Data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisis visual grafik yang didalamnya terdapat data visual antar kondisi. Didalam analisis visual data antar kondisi terdapat beberapa komponen, yakni jumlah variabel yang sudah diubah, perubahan kecenderungan perilaku *insecure* dan efeknya, perubahan level, perubahan stabilitas dan data *overlap* yang didalamnya terdapat perbedaan antara *treatment* dan *baseline* yang diberikan peneliti kepada konselor:

1. Analisis Dalam Kondisi

Analisis dalam kondisi adalah peneliti menganalisis perubahan data dalam suatu kondisi didalam suatu kondisi seperti baseline 1, intervensi dan baseline 2. Dibawah ini adalah perinciannya:

Tabel 4. 16 Analisis Dalam Kondisi

Kondisi	Baseline 1	Intervensi	Baseline 2
Panjang Kondisi	2	2	2
Estimasi Kecenderungan Arah	\diagdown (-)	\diagdown (-)	\diagdown (-)
Kecenderungan Stabilitas	100%	100%	100%
Jejak Data	\diagdown (-)	\diagdown (-)	\diagdown (-)
Level Stabilitas dan Rentang	Stabil 120-103	stabil 85-73	stabil 51-42
Perubahan Level	114-108=6	82-75=7	55-37=18

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa Panjang kondisi tiap proses konseling adalah sebanyak 2 sesi. Dengan kecenderungan stabilitas pada setiap proses konseling adalah 100%. Jejak data pada setiap proses konseling masing-masing menurun yang menandakan bahwa perilaku *insecure* konseli mengalami penurunan. Level stabilitas dan rentang pada baseline 1 (A1) adalah 120-103, pada intervensi adalah 85-73, dan pada baseline 2 (A2) adalah 51-42. Perubahan level pada baseline 1 (A1) menunjukkan tanda (-) dari skor tertinggi dikurangi dengan skor terendah 114-108=6, pada intervensi 82-75=7 dan pada baseline 2 (A2) 55-37=18

hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan pada setiap proses konseling.

2. Analisis Antar Kondisi

Analisis antar kondisi memiliki tujuan untuk melihat perubahan data lewat analisis pada suatu kondisi pada baseline 1 dengan kondisi perilaku *insecure* pada saat intervensi menggunakan terapi Muhasabah yang telah dilakukan peneliti pada proses konseling dengan cara menghitung hasil variabel yang dituju, perubahan efek yang terjadi setelah diberikannya intervensi, perubahan stabilitas perilaku, perubahan tingkat *insecure* konseli dan presentase *overlap* pada perilaku. Dibawah ini adalah perincian datanya:

Tabel 4. 17 Analisis Antar Kondisi

Kondisi Yang Dibandingkan	B1/A1	B2/A2
Jumlah Variabel	1	1
Perubahan Arah dan Efeknya	/	/
	(+)	(+)
Perubahan Stabilitas	Stabil ke Variabel	Stabil ke Variabel
Perubahan Level	114-82=32 (membaik)	75-37=38 (membaik)
Presentase Overlap	0%	0%

Berdasarkan tabel diatas jumlah variabel yang diteliti berjumlah 1 yakni perilaku *insecure*. Perubahan kecenderungan arah dari baseline 1 (A1) ke intervensi mengalami penurunan yang menunjukkan adanya penurunan perilaku *insecure* yang berarti positif. Sedangkan perubahan kecenderungan arah dari intervensi ke baseline 2 (A2) adalah menurun yang menunjukkan mengalami penurunan dan berarti positif. Perubahan stabilitas dari baseline 1 ke intervensi

menunjukkan stabil ke variabel. Perubahan level pada baseline 1 ke intervensi menunjukkan selisih 32 dan perubahan level pada yang ditunjukkan dari intervensi ke baseline 2 selisih 38 yang berarti membaik. Sedangkan overlap yang didapatkan dari keduanya adalah 0%. Semakin kecil overlap maka semakin positif pengaruh yang didapatkan oleh konseli. Kesimpulan dari tabel diatas yaitu adanya pengaruh positif yang didapat konseli setelah dilakukannya intervensi menggunakan terapi Muhasabah untuk menurunkan perilaku *insecure*.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teoretis

Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat pengaruh yang terlihat dari terapi Muhasabah dalam menurunkan *insecure* yang dialami oleh pemuda. Pada penelitian ini peneliti melakukan pengambilan data 6 kali dengan pertemuan 2 kali pada setiap tahap. 2 sesi pada baseline 1 (A1), 2 kali pada intervensi dan 2 kali pada baseline 2 (A2). Penelitian ini dimulai sejak tanggal 5 Desember 2022 hingga 12 Maret 2023.

Peneliti melakukan analisis data melalui analisis visual grafik dan mendapatkan hasil ditemukannya penurunan perilaku *insecure* yang dialami konseli. perubahan level dari skor perilaku mengalami penurunan poin pada sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. *Insecure* adalah perilaku rendah diri seseorang dan membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain. *insecure* terjadi ketika seseorang merasa bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan dan didorong dengan melihat kelebihan orang lain yang membuat dirinya menjadi rendah diri. Seseorang mengalami *insecure* dikarenakan terlalu fokus dengan kekurangan yang ada didalam dirinya dan tidak berfokus mengembangkan kemampuan diri.

Terapi Muhasabah merupakan terapi yang bertujuan untuk evaluasi diri. Terapi Muhasabah dilakukan untuk memahami kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri konseli agar konseli dapat mengembangkan kemampuan diri dan tidak hanya berfokus pada kekurangannya saja.

2. Perspektif Keislaman

Setiap manusia diciptakan oleh Allah dengan versi terbaiknya. Maka dari itu kita tidak boleh menganggap diri kita tidak memiliki kelebihan. Kita tidak boleh merasa rendah diri karena manusia adalah makhluk Allah yang paling sempurna. Seperti dalam firman Allah:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: *"Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya."*⁸⁰

Berdasarkan dalil Al-Qur'an tersebut, mengatakan bahwa manusia telah diciptakan oleh Allah dalam bentuk yang sebaik-baiknya maka tidak mungkin Allah menciptakan manusia hanya diberikan kekurangan. Allah pasti memberikan kelebihan dan tugas manusia adalah mengembangkan kelebihan yang ada pada dirinya. Pada ayat lain dijelaskan sebagai berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: *"Dan janganlah kamu merasa lemah, dan jangan pula bersedih hati, sebab kamu paling tinggi derajatnya, jika kamu orang yang beriman."*⁸¹

⁸⁰ Al-Qur'an, At Tin: 4

⁸¹ Al Qur'an, Ali Imran: 139

Pada ayat tersebut dijelaskan bahwa orang yang beriman pasti memiliki derajat yang paling tinggi dibandingkan dengan makhluk Allah yang lain. karena itu jangan sekali-kali merasa lemah. Selama kita beriman kepada Allah derajat kita masih lebih tinggi daripada makhluk Allah yang lain.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ
وَاتَّقُوا 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*”.⁸²

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Muhasabah adalah introspeksi diri, evaluasi sendiri atau dengan mengamati dan menemukan diri sendiri. Dengan menghitung dan meninjau tindakan tahunan, bulanan, harian, bahkan tiap waktu. Renungkan apa yang telah dilakukan, jika perbuatan baik dapat dipertahankan bahkan ditingkatkan tetapi jika tindakan buruk perlu dihilangkan. Muhasabah diri diperlukan untuk merenungkan segala sesuatu dalam hidup kita dan menyadari semua yang kita perbuat dari kata-kata, tindakan dan pikiran kita.

⁸² Al-Qur'an, *Al-Hasyr*: 18

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapat kesimpulan bahwa:

Insecure yang dialami konseli dikarenakan rasa minder kepada temannya yang telah lolos menjadi polisi hal ini membuat konseli menjadi takut dan cemas akan masa depannya yang menurutnya tidak akan bisa sukses. Dan juga menyebabkan konseli menjadi rendah diri. Konseli mengira bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan. Setelah wawancara ternyata konseli memiliki hobi yaitu di bidang komputer dan konseli merupakan mahasiswa di jurusan sistem komputer. Konseli tidak menyadari bahwa hobi tersebut bisa dikembangkan dan bisa menjadikan konseli menjadi sukses apabila konseli menekuni bidang tersebut. Kemudian, konseli berkomitmen melalui terapi muhasabah bahwa akan menekuni bidang tersebut dan akan berusaha lebih keras agar bisa menyamakan kedudukan atau bahkan melampaui teman polisinya.

Terapi Muhasabah dalam penelitian ini membuktikan bahwa Efektif dalam menurunkan *insecure* pada seorang pemuda. Hal ini dibuktikan dengan perubahan level sebelum pengambilan data awal dan sesudah pengambilan data akhir yaitu dengan data Baseline 1 (A1) memiliki selisih 3 poin, intervensi (B) selisih 7 poin, dan baseline 2 (A2) selisih 13 poin. Selain itu analisis antar kondisi mendapat kondisi 0%. Dengan begitu peneliti menyimpulkan perilaku *insecure* yang dialami konseli menjadi menurun.

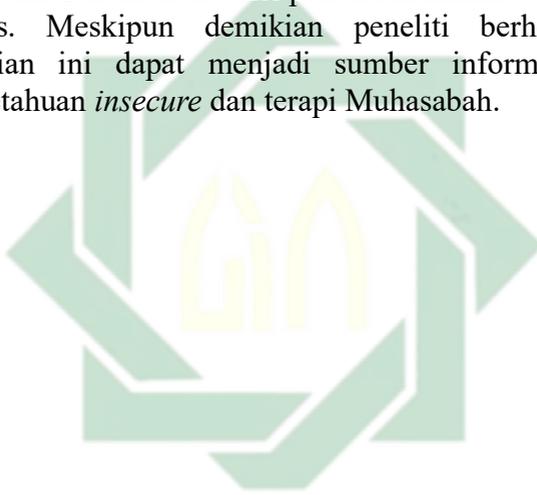
B. Saran

Dalam penelitian ini terdapat banyak kekurangan yang membuat penelitian ini jauh dari kata sempurna. Sehingga untuk kedepannya peneliti akan lebih detail dalam mencari

informasi agar bisa lebih baik lagi dalam melaksanakan penelitian selanjutnya

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurangnya koordinasi antara peneliti dengan konseli untuk melaksanakan pertemuan. Terkadang terdapat acara mendadak antara peneliti dan konseli sehingga mengharuskan untuk menunda pertemuan. Dalam intervensi peneliti memiliki waktu yang terbatas. Meskipun demikian peneliti berharap agar penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dalam pengetahuan *insecure* dan terapi Muhasabah.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

Al Qur'an, *Ali Imran: 139*

Ali, M. Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi. Bandung: Angkasa. 1987.

Al-Kali, Asad M. Kamus Indonesia-Arab. Jakarta: Bulan Bintang. 1989.

Al-Qur'an, *Al-Hasyr: 18*

Al-Qur'an, *At Tin: 4*

Arasy, Siti Shahilatul. Urgensi Muhasabah (Intropeksi Diri) Di Era Kontemporer (Studi Ma'Anil Hadist). *Skripsi*. Sosiologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2014.

Bachrun, Saifuddin. Manajemen Muhasabah Diri . Bandung: Mizan Pustaka. 2011.

Badri, Malik. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. London: IIIT. 2018.

Bastaman, Hanna Djumhana. Integrasi Psikologi Dengan Islam. Al Buhuts Al Ilmiah Wal Ifta. 2001.

C, Suryaningrum. Terapi Kognitif Tingkah Laku untuk Menurunkan Kecemasan Sosial. Tesis. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. 2005.

Chaplin, JP. Kamus Lengkap Psikolog. Jakarta: Rajawali Press. 2009.

- Charitas, Rully. Prahmana, Indra. Single Subject Research: Teori dan Implementasinya Suatu Pengantar. Yogyakarta: UAD Press. 2021.
- Davies, Anastasia Pramudita. Remaja Krisis Percaya Diri. Psikolog: Dukung Secara Emosional. <https://www.quipper.com/id/blog/tips-trick/your-life/mengenal-istilahinsecure-dan-memahami-tanda-tandanya/amp/> . 2022.
- Diliantoro Selvester Lucky Mery. Gambaran Ketakutan Pada Kaum Muda Di Yogyakarta. *Skripsi*. Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. 2010.
- Florenica, Gabriella. Ini Yang Terjadi ketika Merasakan *Insecure*. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-yang-akan-terjadi-ketika-merasa-insecure> . 2022
- Fuad, Muskinul. Psikologi Kebahagaaian Manusia. Purwokerto: STAIN Purwokerto. 2015.
- Geldard, David. Konseling Remaja. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2011.
- Gulen, Fathullah. Kunci-Kunci Rahasia Sufi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2001.
- Imam Al-Ghazali. Taman Kebenaran: Sebuah Destinasi Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan (Raudhatut Thaaliibiin wa Úmdatus Saalikiin). Jakarta: Tuross Pustaka. 2017.
- Kartika. Dukungan Sosial dan Perilaku terhadap Orang Lain. *Jurnal Psikologi XXIII*. Nomor 1. 1986.

- Kartono, Kartini. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju. 1989.
- M., Greenberg. *The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them*.
www.psychologicaltoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-to-beat-them%3famp 2017
- Maslow, A. H., *The Dynamics of Psychological Security-Insecurity*. *Journal of Personality*. 1942.
- Mu'awiyah. Perilaku *Insecure* Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol 2 No 1. 2017.
- Mu'awwanah dan Uyu. Perilaku *insecure* pada anak usia dini. *Jurnal*. Volume 2. No. 1.
- Munawir, Ahmad Warson. *Al- Munawir Kamus Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir. 1984.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A. *Psikologi Abnormal*. Jilid 1 Edisi Kelima, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga. 2003.
- Nuha, Moch. Syihabudin. Pengembangan media Kartu Ada Bakad dalam meningkatkan adaptasi budaya akademik pada mahasiswa baru program studi bimbingan dan konseling Islam tahun akademik 2022/2023. *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel. Bimbingan dan Konseling Islam. 2023
- Oktaviyanti, Syiva Pertiwi. Pengungkapan Hasil Layanan Konseling Individual (Study Kasus terhadap Siswa Inferioritas di Sekolah Menengah Pertama Islam AS-

- Shofa Pekanbaru). *Skripsi*. Bimbingan dan Konseling. UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru. 2017.
- Ramayulis. Psikologi Agama. Jakarta: Kalam Mulia. 2002.
- Sahadi. Kinerja dan Komitmen Seorang Manager: Riset Sumber Daya Manusia. Yogyakarta: Teknosain. 2018.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. Pengantar Umum Psikologi. Jakarta: Bulan Bintang. 1982.
- Subagyo, Joko. Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta. 2014.
- Sudarsono, Kamus Konseling. Jakarta: Rineka Cipta. 1997.
- Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D). Bandung: Penerbit Alfabeta. 2015.
- Sunanto, Juang. Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal. Banndung: CRICED University of Tsukuba. 2005.
- Suryabrata. Psikologi Kepribadian. Jakarta: Rajawali Press. 2008.
- Suryaningrum. Terapi Kognitif Tingkah Laku untuk Menurunkan Kecemasan Sosial. Tesis. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. 2005.
- Syafri, Iqbal. Penanggulangan Perilaku Kenakalan Remaja (Juvenile Delinquency) Melalui Muhasabah Diri Kelas X Di Madrasah Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta. *Skripsi*. Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2018.

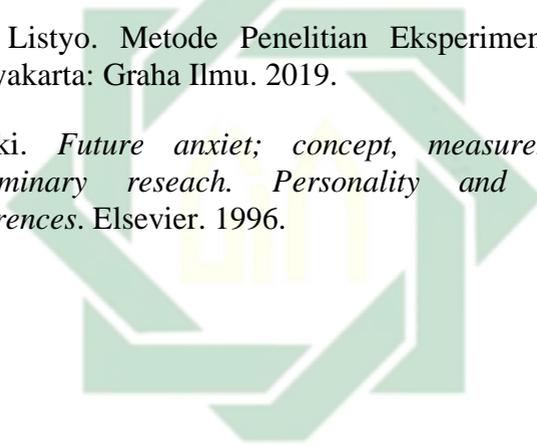
Tebba, Sudirman. *Meditasi Sufistik* jakarta: Pustaka Hidayah. 2004.

Wahid, M. Nasrudin. *Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikolog). Skripsi. Ilmu Al-Qur'an dan Hadis Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya.* 2018.

Yusus, Syamsu. *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas.* Bandung: Maestro. 2009.

Yuwanto, Listyo. *Metode Penelitian Eksperimen Edisi 2.* Yogyakarta: Graha Ilmu. 2019.

Z., Zaleski. *Future anxiet; concept, measurement adn preliminary reseach. Personality and Individual differences.* Elsevier. 1996.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A