



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

**PENDEKATAN PERSON CENTERED THERAPY
DENGAN TERAPI SYUKUR UNTUK MENGATASI
KONSEP DIRI RENDAH PADA INDIVIDU PARUH
BAYA DI BALAI PELAYANAN DAN REHABILITASI
SOSIAL PMKS SIDOARJO**

SKRIPSI

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

**Oleh:
Ferdianata Gustafian
NIM. B53219064**

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

**SURABAYA
2023**

LEMBAR KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ferdianata Gustafian

NIM : B53219064

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Pendekatan Person Centered Therapy dengan Terapi Syukur Untuk Mengatasi Konsep Diri Rendah pada Individu Paruh baya di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS 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.

Surabaya, 13 Mei 2023



Ferdianata Gustafian

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Ferdianata Gustafian
NIM : B53219064
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Pendekatan Person Centered
Therapy Dengan Terapi Syukur
Untuk Mengatasi Konsep Diri
Rendah pada Individu Paruh baya
di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi
Sosial PMKS Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk
diujikan.

Surabaya, 07 April 2023

Dosen Pembimbing



Dra. Psi. Mierrina, M. Si

NIP. 196804132014112001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENDEKATAN PERSON CENTERED THERAPY DENGAN TERAPI
SYUKUR UNTUK MENGATASI KONSEP DIRI RENDAH PADA
INDIVIDU PARUH BAYA DI BALAI PELAYANAN DAN
REHABILITASI SOSIAL PMKS SIDOARJO

SKRIPSI

Disusun Oleh

Ferdianata Gustafian

B53219064

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Starata Satu
Pada Tanggal 18 April 2023

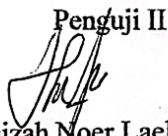
Tim Penguji



Penguji I

Dra. Psi. Merzina, M.Si

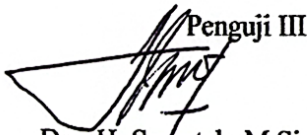
NIP. 196804132014112001



Penguji II

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si

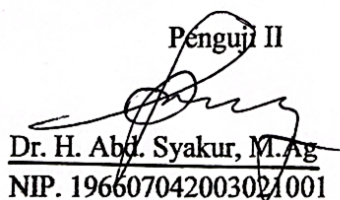
NIP. 196012111992032001



Penguji III

Drs. H. Suwatah, M.Si

NIP. 196412152014111002



Penguji II

Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag

NIP. 196607042003021001





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: perpustakaan@uinsun.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 : **FERDIANATA GUSTAFIAN**
NIM : B53219064
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : Ferdianatagustafian@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 :

PENDEKATAN PERSON CENTERED THERAPY DENGAN TERAPI SYUKUR UNTUK

MENGATASI KONSEP DIRI RENDAH PADA INDIVIDU PARUH BAYA DI BALAI

PELAYANAN DAN REHABILITASI SOSIAL PMKS 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, 21 Juli 2023

Penulis


(Ferdianata Gustafian)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Ferdianata Gustafian, NIM. B53219064, 2023. **Pendekatan Person Centered Therapy Dengan Terapi Syukur Untuk Mengatasi Konsep Diri Rendah pada Individu Paruh baya di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo**

Fokus penelitian ini adalah: 1) Bagaimana Proses Pelaksanaan Pendekatan Person Centered Therapy dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Konsep Diri Rendah pada Individu Paruh baya? 2) Bagaimana Dampak Dari Pendekatan Person Centered Therapy dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Konsep Diri Rendah pada Individu Paruh?

Metode penelitian yang digunakan dengan menggunakan pendekatan kualitatif ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses dan hasil dari penerapan Person Centered Therapy dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Konsep Diri Rendah pada Individu Paruh baya. Dalam hal ini peneliti menggunakan analisis study kasus.

Penelitian ini menunjukkan bahwa proses pendekatan Person Centered Therapy dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Konsep Diri Rendah pada Individu Paruh baya memiliki 4 tahapan.

Kata Kunci: *Person Centered Therapy*, Terapi Syukur, Konsep Diri

ABSTRACT

Ferdianata Gustafian, NIM. B53219064, 2023. **Person-Centered Therapy Approach with Gratitude Therapy to Overcome Low Self-Concept in Middle-aged Individuals at the PMKS Social Service and Rehabilitation Center in Sidoarjo**

The focus of this research is: 1) How is the Process of Implementing the Person Centered Therapy Approach with Gratitude Therapy to Overcome Low Self-Concept in Middle-aged Individuals? 2) What is the Impact of the Person Centered Therapy Approach with Gratitude Therapy to Overcome Low Self-Concept in Middle Individuals?

The research method used to use a qualitative approach aims to describe the process and results of applying Person Centered Therapy with Gratitude Therapy to Overcome Low Self-Concept in Middle-aged Individuals. In this case the researcher used case study analysis.

This study shows that the process of approaching Person Centered Therapy with Gratitude Therapy to Overcome Low Self-Concept in Middle-aged Individuals has 4 stages

Keywords: Person Centered Therapy, Gratitude Therapy, Self Concept

DAFTAR ISI

LEMBAR KEASLIHAN KARYA	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ...	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Definisi Konsep.....	11
F. Sistematika Pembahasan.....	14
BAB II.....	16
KAJIAN TEORITIK.....	16
A. Kerangka Teoritik.....	16
1. Pendekatan Person Centered Therapy	16
2. Terapi Syukur	19
3. Konsep Diri.....	27
4. Masa Paruh baya.....	36
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	39
BAB III	42
METODE PENELITIAN.....	42
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian	42
B. Objek Penelitian dan Lokasi Penelitian.....	43

C. Jenis dan Sumber Data	44
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	47
E. Teknik Pengumpulan Data	50
F. Teknik Validitas Data.....	51
G. Teknik Analisis Data	52
BAB IV	54
HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	54
A. Gambaran Umum Subjek penelitian.....	54
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	54
2. Deskripsi Konselor	55
3. Deskripsi Konseli.....	57
B. Penyajian Data.....	63
1. Deskripsi proses pelaksanaan pendekatan Person Centered Therapy dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Konsep Diri Rendah pada Individu Paruh baya di Balai Pelayanan dan rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo.....	63
2. Deskripsi Dampak Pelaksanaan Pendekatan <i>Person Centered Therapy</i> dengan Terapi Syukur Untuk Mengatasi Konsep Diri Rendah Pada Individu Paruh Baya di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo.....	78
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	80
1. Perspektif Teoritis.....	80
2. Perspektif Islam	96
BAB V.....	99
PENUTUP.....	99
A. Kesimpulan.....	99
B. Saran.....	100
C. Keterbatasan Penelitian	100
DAFTAR PUSTAKA	102

LAMPIRAN..... 107
Lampiran 1: Hasil Turnitin..... 107
Lampiran 2: Kartu Bimbingan Skripsi 108
Lampiran 3: Surat Izin Penelitian..... 109
Lampiran 4: Dokumentasi 111



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk yang paling sempurna dengan dibekali akal dan pikiran dalam bertindak.² Individu yang dianggap sempurna adalah mereka yang mampu menyelesaikan masalah dalam dirinya. Konsep diri yang positif diperoleh dari pengalaman yang berasal dari lingkungan, seperti keluarga dan masyarakat, bukan bawaan atau genetik dari orang tua. Konsep diri mempengaruhi perilaku individu dan dipengaruhi oleh pandangan orang lain. Konsep diri berkembang sejak usia muda hingga akhir hayat dan biasanya pria memiliki harga diri yang lebih tinggi daripada wanita. Konsep diri meliputi kepercayaan, perasaan, dan penilaian individu tentang dirinya yang mempengaruhi interaksi sosial dengan lingkungan.³ Individu memiliki suatu gambaran tentang dirinya sendiri yang dikenal sebagai konsep diri. Menurut Chaplin, konsep diri adalah suatu penilaian atau tafsiran yang dilakukan oleh individu tentang dirinya sendiri. Konsep diri sangat mempengaruhi cara individu memproses informasi dan perilaku yang dilakukan olehnya.⁴

Individu dapat memiliki konsep diri positif atau negatif, tergantung pada perilaku yang ditampilkan. Konsep diri dibentuk oleh pengalaman dan interpretasi dari lingkungan, penilaian orang lain, atribut, dan perilaku diri. Konsep diri dapat dimiliki oleh semua orang, tidak terbatas oleh usia, pendidikan, atau status sosial. Staines

² Q.S, At-Tin ayat 4

³ Pambudi, P.S. & Wijayanti D.Y. "Hubungan Konsep Diri dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan". *Jurnal Nursing Studies*, (Vol 1, No 1, 2012), hal 149-156

⁴ Pardede, Yudit, O.K. "Konsep Diri Anak Jalanan Usia Remaja", (Vol 1, No 2, 2008), hal 34

mendefinisikan konsep diri sebagai sistem sadar dari hal-hal yang dipersepsikan, konsep-konsep, dan evaluasi-evaluasi mengenai diri individu sebagaimana dia tampak bagi dirinya sendiri. Konsep diri juga mencakup pemahaman tentang bagaimana orang lain mempersepsikan individu tersebut dan kesadaran akan pribadi yang diharapkan. Pengharapan individu terhadap dirinya sendiri dapat mempengaruhi perilaku dan kesuksesan yang diraih. Oleh karena itu, konsep diri dapat dipandang sebagai ramalan yang dibuat oleh individu untuk dirinya sendiri.⁵

Pemahaman seseorang terhadap dirinya sendiri, atau konsep diri, terbentuk dan tumbuh berdasarkan interpretasi pengalaman dari lingkungan sekitar, penilaian orang lain, atribut dan perilaku yang dimiliki. Konsep diri yang berkembang memengaruhi perilaku seseorang, dan karena itu, cara orang lain memperlakukan dan apa yang mereka katakan tentang individu dapat menjadi acuan untuk mengevaluasi diri sendiri.⁶ Seseorang yang memiliki konsep diri yang positif akan memiliki kemampuan untuk mengelola dirinya dengan baik, memperhatikan sekitar, dan mampu berinteraksi dengan orang lain. Sebaliknya, seseorang dengan konsep diri negatif akan sulit merasa berhasil karena menganggap keberhasilan tersebut hanya karena bantuan orang lain, keberuntungan, atau nasib, dan cenderung merasakan kecemasan yang tinggi.⁷

Berdasarkan pengamatan terhadap konseli, bisa dilihat bahwa konseli mengalami beberapa hal yang nampak pada

⁵ Iskandar Zulkarnain, Sakhyan Asmara, Raras Sutatminingsih, “Membentuk Konsep Diri Melalui Budaya Tutor: Tinjauan Psikologi Komunikasi”, (Puspantara: Medan, 2020), hal 13

⁶ Shavelson, B.J. & Roger, B, “Self-Concept: The Interplay of Theory Methods”. *Journal of educational Psychology*, (Vol 72, No 1, 1983), hal 17

⁷ Maria, U, “Peran Persepsi Keharmonisan Keluarga dan Konsep Diri terhadap Kecenderungan Kenakalan Remaja”, *Tesis*. (Yogyakarta: Sekolah Pascasarjana Universitas Gadjah Mada).

diri konseli. Diantaranya, mata sebelah kanan yang tidak dapat melihat, tangan kanan yang sedikit sulit digunakan untuk beraktifitas seperti menulis, menggenggam, dsb. Dan juga kaki kanan yang mengalami kesulitan untuk berjalan. Hal tersebut dikarenakan kecelakaan yang pernah dialami konseli beberapa tahun silam. Sebelum terjadi kecelakaan, konseli adalah orang yang nakal. konseli mengatakan bahwa duhulunya suka bermain wanita dan suka bermabuk-mabukan. konseli menggunakan uang warisan untuk berfoya-foya. Dan setelah peristiwa nahas itu terjadi, konseli beranggapan bahwa ini semua adalah karma dari Allah swt. Meskipun konseli merima keadaannya saat ini, bahkan cenderung dalam titik pasrah untuk menjalani kehidupannya. Karena keadaannya tersebut menyebabkan konseli tidak mau mengikuti kegiatan yang berada di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo, dan lebih senang menyendiri. Dia juga seringkali melamun karena memikirkan anaknya dan makam istrinya yang terbengkalai karena tidak ada yang mengurus.

Dari penjelasan diatas, bisa disimpulkan bahwa konseli mengalami konsep diri yang rendah. Tentunya, hal tersebut tidak baik jika secara terus-menerus karena bisa berdampak terutama pada dirinya sendiri.

Konsep diri rendah tentunya sedikit berhubungan dengan konsep diri negatif. Dimana individu atau seseorang mengalami sesuatu yang berdampak negatif pada dirinya. Seperti yang dialami oleh individu ini dengan sering menyalahkan dirinya sendiri. Individu tersebut mengalami hal suka murung sendiri. Dengan melakukan hal tersebut, individu jadi mengalami sedih yang berlebihan. Tidak hanya itu, individu juga mengalami takut dalam mencoba hal baru. Dengan suka murung sendiri itulah yang akhirnya bisa membuat individu memiliki konsep diri yang rendah. Jika terus-terusan konsep diri ini tertanam pada diri seseorang. Ini merupakan hal yang tidak baik. Konsep diri rendah yang

dialami individu ini dengan senang menyalahkan dirinya sendiri yang membuat individu tersebut suka murung, juga bisa mengakibatkan individu mengalami kekhawatiran berlebihan dan itu sangat tidak baik dibiarkan di dalam kehidupan seseorang.

Akibat lainnya yang terjadi pada individu yaitu susah melangkah maju. Hal tersebut terjadi ketika seseorang merasa tidak memiliki rasa percaya diri yang membuat individu tersebut sering menyalahkan diri sendiri yang bisa mengakibatkan konsep diri yang rendah. Dengan adanya konsep diri rendah, seseorang sangat bisa dalam menyalahkan diri sendiri yang akhirnya individu tersebut mengalami tidak percaya diri dan membuat individu tersebut kurang terbuka terutama dengan orang terdekatnya apalagi dengan orang baru. Hal lain yang terjadi, individu tersebut juga mengalami kurang motivasi. Kurang motivasi ini bisa terjadi karena rasa kurang percaya diri yang membuat individu tersebut akhirnya menyalahkan dirinya sendiri dan mengakibatkan konsep diri yang rendah.

Pendukung lainnya yang bisa terjadi karena konsep diri yang rendah yaitu *negative thinking* atau pikiran negatif. Sebenarnya pemikiran tersebut tidak baik dialami oleh individu. Tetapi biasanya setiap individu bisa saja mengalami tersebut. Pemikiran negative ini berdampak dari sering melamun yang membuat individu tersebut takut yang sangat berlebihan. Dengan adanya ketakutan tersebut individu akan sering menyendiri dan lebih nyaman dengan hal tersebut. Setelah itu, individu juga mengalami hal sulit berkonsentrasi. Akibat lain selain sulit berkonsentrasi, individu juga akan mengalami hal tidak fokus dalam melakukan hal-hal yang akan dilakukan dikarenakan kebiasaan seringnya melamun yang dilakukan individu tersebut yang diakibatkan karena pemikiran negative pada individu tersebut dan menyebabkan individu itu mengalami konsep diri yang rendah.

Dengan adanya akibat tersebut membuat individu sulit berinteraksi dengan orang lain yang akhirnya membuat individu tersebut memiliki pemikiran negative yang bisa berakibat konsep diri rendah. Banyak sekali yang membuat konsep diri rendah itu terjadi. Sebaiknya konsep diri rendah ini harus bisa dihindari dan dirubah pada diri seseorang karena jika berkelanjutan dan menjadi kebiasaan ini tidak akan baik jika terjadi pada diri seorang individu. Dengan kurangnya interaksi dengan orang lain tersebut, individu akan nyaman ketika berbicara sendiri. Hal itu sangat tidak baik jika dibiarkan, karena mengakibatkan individu tersebut mempunyai pikiran negative yang akhirnya timbul lah konsep diri yang rendah. Konsep diri rendah dengan akibat pikiran negative ini sering sekali terjadi dan dialami individu lainnya karena setiap individu biasa saja sulit melakukan interaksi dengan orang lain yang akhirnya membuat individu tersebut mengalami hal kurang support dari orang terdekatnya. Kita ketahui bersama, bahwa support dari orang terdekat sangat berpengaruh pada kehidupan setiap orang. Selain support yang kurang, individu juga sering menyendiri ditempat yang membuat nyaman dengan kesendiriannya. Dengan melakukan hal itu, individu akan semakin membuat pemikiran negative menjadi lebih dominan dan membuat individu tersebut memiliki konsep diri yang rendah.

Dampak lainnya dari konsep diri rendah yang diakibatkan karena pikiran negatif individu tersebut yaitu individu sulit berprasangka baik. Jelas saja hal tersebut bisa terjadi, karena dengan sulitnya berprasangka baik individu akan mudah sekali menyimpulkan sesuatu. Ada pepatah yang mengatakan bahwa “Jangan melihat seseorang hanya dari cover nya saja”. Pepatah tersebut sangat benar adanya, sebagai individu kita tidak baik langsung menyimpulkan seseorang atau individu sekali lihat saja karena itu juga bisa menyebabkan kita sebagai individu akan memiliki pikiran negatif dan berdampak pada konsep diri yang rendah.

Biasanya dengan munculnya konsep diri rendah yang membuat individu mengalami pikiran negatif tersebut, individu akan merasakan hati yang tidak tenang. Sering kali individu mudah gelisah karena hal-hal yang sepele dan sebenarnya itu bisa diatasi secara cepat. Karena pikiran negative yang ada, hal tersebut menjadikan individu tersebut memiliki konsep diri yang rendah. Konsep diri yang rendah dengan pikiran negatif ini sangat mengganggu kehidupan individu karena individu tersebut sering merasa bersalah. Hal tersebut terjadi karena individu sulit berprasangka buruk dan dengan adanya pikiran negatif semakin membuat individu tersebut sangat mudah merasa bersalah yang tentunya itu bukan hal yang baik jika diteruskan.

Pendukung lainnya yang dapat terjadi karena konsep diri rendah yaitu kurangnya kepekaan. Individu mengalami hal tersebut karena individu tidak mudah bergaul dengan orang lain. Maka dari itu, individu jarang mempunyai teman terutama teman dekat bagi dia. Memang kehidupan individu tersebut setelah mengalami trauma yang dialaminya mengakibatkan individu tersebut bisa saja melakukan hal apa yang membuatnya nyaman walaupun itu menyakiti dirinya sendiri. Hal lain adalah individu sulit memulai sesuatu. Itu sangat bisa terjadi pada individu karena dengan tidak mudahnya bergaul dengan orang lain tersebut yang diakibatkan karena kurangnya kepekaan. Konsep diri rendah dengan kurangnya kepekaan sangat ada kaitannya yang membuat individu tersebut tidak mudah bergaul dan akhirnya membuat individu tersebut sulit untuk bersosialisasi.

Banyak sekali hal yang membuat konsep diri rendah pada individu. Dengan hal kurangnya kepekaan yang bisa membuat individu mudah terpengaruh diakibatkan karena lingkungan tidak mendukung. Setiap individu sangat mudah terpengaruh karena lingkungan yang tidak mendukungnya karena lingkungan sekitar kita sangat dekat dengan kita

sendiri sebagai makhluk social. Dengan adanya hal itu, individu juga bisa mengalami tidak memiliki prinsip hidup karena seseorang dengan sikap mudah terpengaruh dan kurang kepekaan ini sangat cepat untuk memiliki konsep diri yang rendah. Konsep diri rendah ini berujung pada hal negatif yang membuat individu tersebut memiliki banyak pikiran yang dipikirkan yang dilakukan karena mudahnya terpengaruh karena sekitarnya dan membuat individu tersebut kurang memiliki kepekaan.

Pendirian yang kurang kuat dengan akibat kurangnya kepekaan ini sangat mudah dalam memiliki konsep diri yang rendah. Individu akan mengalami gelisah pada dirinya, dikarenakan konsep diri rendah dan kurangnya kepekaan. Hal lain yang bisa terjadi karena konsep diri rendah yang diakibatkan karena kurangnya kepekaan dan pendirian kurang kuat bisa membuat individu mudah percaya. Mudah percaya terhadap hal-hal yang baik bisa berdampak positif, tetapi jika mudah percaya kepada hal yang negative. Individu juga akan berpikir negatif, pentingnya kita sebagai individu dapat memilih hal yang baik bagi kita. Dampak lainnya yang bisa dirasakan individu yaitu mudah bersalah. Mudah bersalah muncul karena pendirian yang kurang kuat yang diakibatkan karena individu kurang memiliki kepekaan yang akhirnya berujung pada konsep diri yang rendah.

Untuk menghindari kebiasaan memiliki konsep diri rendah, individu sebaiknya menghindari kebiasaan tersebut. Dalam penelitian ini, terapi syukur digunakan untuk membantu individu lebih banyak mensyukuri hal-hal dalam hidup mereka. Terapi syukur merupakan pengembangan potensi fitrah manusia untuk mendayagunakan segala rezeki yang diberikan Tuhan dengan tetap berprasangka baik. Dengan memanfaatkan potensi rezeki secara cerdas, manusia dapat memperoleh kecukupan dan kepuasan batin dari pengabdian dalam menjalankan perintah Allah. Terapi syukur merupakan latihan mental untuk membiasakan

perilaku positif dalam memanfaatkan pemberian Allah dengan totalitas, sehingga manusia dapat menerima ketentuan Tuhan tanpa merasa mengeluh atau berprasangka negatif. Konsep kuantum dalam zona syukur mengungkapkan bahwa perilaku bersyukur memiliki potensi luar biasa dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pada sikap empatik terhadap orang lain yang membutuhkan uluran tangan.⁸ Menghargai dan bersyukur merupakan contoh konkret dari kecerdasan spiritual (SQ) yang dapat memberikan energi yang kuat bagi seseorang untuk mencapai ketenangan dan kedamaian. Saat seseorang menerapkan pola perilaku syukur, mereka menjadi tangguh dalam menghadapi semua ujian hidup yang diberikan oleh Tuhan. Individu yang memahami dan menggunakan kecerdasan spiritual ini dapat mengubah kegagalan menjadi pelajaran berharga, bencana menjadi kesempatan untuk menguji iman, pakaian bergensi menjadi kain kafan, kecemasan menjadi ketenangan, kemarahan menjadi senyum, dan kekayaan menjadi kesempatan untuk meningkatkan amal ibadah.⁹ Tidak mengherankan bahwa pola keterampilan psikologis yang demikian dapat disebut sebagai sebuah keajaiban atau mukjizat yang diberikan oleh Allah kepada hamba-Nya yang benar-benar bertaqwa dan beriman dengan tulus ikhlas.

Syukur dapat digunakan sebagai sarana untuk mengapresiasi dan menjaga karunia Allah. Dengan memiliki hati yang bersyukur, seseorang dapat memperkuat dan meneguhkan kebaikan yang telah dilakukan serta menghasilkan kebaikan yang belum pernah ada sebelumnya.

⁸ Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif", *Jurnal Studia Insania*, (Vol. 5 No. 2, 2017), hal 177

⁹ Ahmad Taufik Nasution, "Melejitkan SQ Dengan Prinsip 99 Asmaul Husna: Merengkuh Puncak Kebahagiaan Dan Kesuksesan Hidup", (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009), hal 4-5

Seringkali, orang awam hanya bersyukur ketika mendapatkan rezeki materi, sementara mereka yang telah mendapatkan pencerahan batin selalu bersyukur, baik dalam kondisi mendapatkan nikmat maupun dalam penderitaan. Mereka yang telah mencapai kesadaran batin ini tidak lagi memedulikan kebahagiaan atau penderitaan, karena mereka melihat karunia dan rahmat Allah di balik semua pengalaman hidup.

Jika mental bersyukur seseorang sudah terlatih sejak dini, perilaku positif ini dapat terinternalisasi dengan baik dalam kehidupan mereka. Namun, mental bersyukur bukanlah hal yang muncul begitu saja, melainkan melalui proses latihan yang tidak mudah. Dalam dimensi psikologis, perilaku bersyukur membutuhkan latihan yang kontinu dalam setiap aspek kehidupan manusia. Dengan membiasakan perilaku bersyukur setiap hari, maka mental positif ini dapat memberikan dampak yang besar pada kepribadian manusia. Karena itu, perilaku bersyukur dapat menjadi karakteristik yang melekat pada setiap individu yang merasa membutuhkan rasa syukur terhadap Tuhan yang memberikan nikmat di dunia ini.

Gerakan untuk membiasakan rasa syukur atas nikmat Allah seharusnya menjadi gerakan bersama dalam rangka mencapai potensi kebahagiaan dan ketenangan hidup yang lebih ideal. Artikel ini memberikan gambaran detail mengenai pemanfaatan terapi syukur dalam setiap aspek kehidupan, yang seringkali diwarnai oleh ketidakpuasan dalam menerima limpahan rahmat dari Tuhan. Pola keterampilan rohani ini dapat memberikan panduan bagi setiap orang dalam meningkatkan kecerdasan dan kecerdasan emosional mereka, sehingga menjadi insan

kamil yang menghargai pengabdian secara total kepada Allah.¹⁰

Berdasarkan permasalahan yang konseli hadapi dan yang telah di uraikan diatas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Pendekatan Person Centered Therapy Dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Konsep Diri Rendah pada Individu Paruh baya di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Proses Pelaksanaan Pendekatan Person Centered Therapy dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Konsep Diri Rendah pada Individu Paruh baya di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo?
2. Bagaimana Dampak Dari Pendekatan Person Centered Therapy dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Konsep Diri Rendah pada Individu Paruh baya di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui dan menganalisis Proses Pelaksanaan Pendekatan Person Centered Therapy dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Konsep Diri Rendah pada Individu Paruh baya di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo.
2. Mengetahui dan menganalisis Dampak Dari Pendekatan Person Centered Therapy dengan Terapi

¹⁰ Mohammad Takdir, “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif”, *Jurnal Studia Insania*, (Vol. 5 No. 2, 2017), hal 188

Syukur untuk Mengatasi Konsep Diri Rendah pada Individu Paruh baya di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi munculnya Konsep Diri Rendah pada Individu Paruh baya di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo dan memberikan pemahaman atas permasalahan dalam kajian Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Manfaat praktis

Bagi Peneliti, diharapkan penelitian ini mampu membuka wawasan dan pengetahuan baru khususnya mengenai Pendekatan Person Centered Therapy dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Konsep Diri Rendah pada Individu Paruh baya di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo.

Diharapkan dapat dijadikan literature maupun acuan bagi mahasiswa Program Study Bimbingan dan Konseling Islam sebagai bahan referensi ketika akan melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan Pendekatan Person Centered Therapy dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Konsep Diri Rendah pada Individu Paruh baya di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo.

E. Definisi Konsep

1. Pendekatan Person Centered Therapy

Person Centered Therapy adalah pendekatan yang mempunyai paham bahwa manusia memiliki kehendak dan potensi untuk mengembangkan kehidupannya sendiri. Pendekatan eksistensial humanistik berfokus

pada kondisi manusia. Eksistensial humanistik berasumsi bahwa manusia pada dasarnya memiliki potensi untuk berperilaku yang baik lebih banyak dari pada potensi untuk berperilaku buruk. Prinsip-prinsip psikoterapi dengan pendekatan tersebut dapat diterapkan pada semua orang, baik yang normal, neurotik, maupun yang psikotik.

Dengan berfokus pada pengalaman subjektif, terapis hanya mempelajari tentang kejadian sadar Pengalaman tersembunyi. Pengalaman sadar adalah yang apa yang dipelajari terapis dari kliennya juga bergantung pada kemampuan klien berkomunikasi. Karena tidak ada bentuk komunikasi yang sempurna, terapis dapat melihat dunia pengalaman klien secara tidak sempurna. Rogers menggambarkan wawasan diri sebagai penerimaan diri dan kenyataan, serta rasa tanggung jawab terhadap diri. Menurut Rogers, faktor yang paling akurat memprediksi perilaku di masa yang akan datang adalah self-insight (wawasan diri).¹¹

2. Terapi Syukur

Kata terapi dalam bahasa arab yaitu "Shafa-Yasfi-syfaan" yang memiliki arti mengobati, pengobatan, dan menyembuhkan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), terapi diartikan sebagai upaya pengobatan atau kesehatan orang sakit.¹²

Menurut beberapa ulama, Syukur berasal dari kata, bahasa arab "syakara" yang ber arti membuka, menampilkan, atau mengungkapkan. Oleh karena itu, pengertian syukur adalah usaha dengan menunjukkan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT dan Yang

¹¹ Aprian Istiono, "Person Centered Therapy Untuk Menurunkandepresi Pada Pasien Skizoafektif", *Seminar Nasional Multidisplin*, 2019, hal 181

¹² Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima (KBBI V), Aplikasi luring resmi Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia

dilakukan dengan ucapan syukur dengan lisan berucap“*alhamdulillah*” atau dengan melakukan perbuatan yang menunjukkan digunakannya di jalan yang dikehendaki Allah.¹³

Terapi syukur adalah proses perbaikan dan ubah pikiran dan perilaku positif tuhan. Hal ini tercermin dari sikap menerima nikmat yang diberikan oleh Allah yang hambar ketika anda mengeluh.¹⁴ Dari beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terapi syukur merupakan terapi dengan cara menampakkan nikmat dari Allah baik dengan cara ucapan maupun perbuatan.

3. Konsep Diri

Pembentukan konsep diri individu tidak hanya diperoleh dari dalam diri sendiri akan tetapi adanya proses interaksi seseorang dengan lingkungannya juga sangat mendukung membangun konsep diri tersebut. Konsep diri merupakan hal-hal yang penting bagi kehidupan seseorang, oleh karena itu individu harus bisa menempatkan konsep diri yang dimiliki dengan tindakanya supaya bisa sesuai pada lingkungan sekitarnya. Dalam hal ini konsep diri sangat berperan memotivasi tingkah laku, dalam mengintegrasikan tugas perkembangan dan mencapai kesehatan mental.¹⁵

¹³ Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal. 110- 111

¹⁴ Mohammad Takdir, “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif”, *Jurnal Studia Insania*, (Vol. 5 No. 2, 2017), hal 172

¹⁵ Rafi Bagus Adi Wijaya, Azis Muslim, “Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal Yang Mengalami Maladaptive Daydreaming”, *Jurnal Psikologi Islam*, (Volume 12, No 2, 2021), hal 182

4. Masa Paruh Baya

Hurlock menyatakan bahwa banyak pendapat yang variatif sehubungan dengan usia tengah baya. Ia membatasi usia tengah baya adalah sekitar (40-60) tahun. Dan membaginya dalam 2 fase, yaitu usia tengah baya dini (40-50 tahun) dan usia tengah baya lanjut (50-60 tahun). Gunarsa menduga bahwa usia tengah baya berlangsung lebih cepat 5 tahun dari perkiraan orang, menurutnya usia tengah baya adalah pada umur (35-60) tahun. Sementara Jim & Sally membatasi bahwa usia tengah baya adalah antara (33-70) tahun. Akan tetapi sekalipun terdapat beberapa perbedaan, yang jelas adalah bahwa usia tengah baya bukanlah usia muda dan usia 70 tahun sungguh berbeda dengan usia 40 tahun. Menurut Lachman (dalam, Santrock, 2012) usia paruh baya adalah usia dimana terjadi penurunan keterampilan fisik dan meluasnya tanggung jawab; sebuah periode dimana seseorang menjadi lebih sadar mengenai polaritas usia muda dan berkurangnya jumlah waktu yang masih tersisa di dalam hidup, suatu titik dimana seseorang telah mencapai dan membina suatu kepuasan dalam kariernya, singkatnya usia dewasa menengah mencakup suatu keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab relasi di tengah-tengah perubahan fisik dan psikologis yang berlangsung seiring dengan proses penuaan.¹⁶

F. Sistematika Pembahasan

Gambaran sistematika bahasan dalam penelitian berikut bertujuan untuk memudahkan pembaca untuk memahami isi dari skripsi ini, pembahasan terbagi dalam lima bab pokok pembahasan meliputi:

¹⁶ Resti Rohim, "Hubungan Antara Spiritualitas Dan Manajemen Stres Pada Individu Paruh Baya", *Skripsi* (Universitas Muhammadiyah Malang: Fakultas Psikologi, 2016), hal 8

Bab I dalam penelitian ini berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep serta sistematika pembahasan.

Bab II dalam penelitian ini berisi tentang kajian teoritik, yang didalamnya dijelaskan beberapa referensi untuk menelaan objek penelitian. pada bab ini terdiri dari dua sub bab, sub bab pertama yaitu pembahasan teori, sub bab yang kedua yaitu penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III dalam penelitian ini berisi tentang metode penelitian yang didalamnya mencakup pendekatan dan jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, prosedur pengembangan, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

Bab IV dalam penelitian ini berisi tentang analisis data dan proses hasil dari pendekatan person centered therapy dengan terapi syukur untuk mengatasi konsep diri rendah pada individu paruh baya di balai pelayanan dan rehabilitasi sosial pmks sidoarjo.

Bab V dalam penelitian ini berisi tentang kesimpulan, saran dan rekomendasi, serta keterbatasan penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Pendekatan Person Centered Therapy

a. Pengertian Person Centered Therapy

Pendekatan ini dikembangkan oleh Carl Rogers. Pada mulanya pendekatan ini dikenal sebagai Client-Centered Therapy (Terapi Berpusat Pada Konseli). Rogers mengembangkan pendekatan ini sebagai reaksi terhadap keterbatasan mendasar dari terapi individual yang tradisional, yang berasumsi konselor adalah seorang ahli dan konseli memerankan peran yang pasif.

Menurut Willis, client centered adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan konseli, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri konseli yang ideal) dengan *actual self* (diri konseli sesuai dengan kenyataan sebenarnya).¹⁷

Pada awal tahun 1950 an, Rogers mengembangkan teori kepribadian yang disebut *Self Theory* (teori diri) dalam praktik konselingnya dan menamakan pendekatan konseling ini *Client Centered Therapy*. Pendekatan *Client-Centered Therapy* yang disebut juga konseling non-direktif adalah cabang khusus dari terapi humanistik yang menggarisbawahi tindakan mengalami klien berikut dunia subyektif dan fenomenalnya.

Pada tahun 1970 an, pendekatan ini berkembang subur, Rogers mengganti nama

¹⁷ Diah Retno Ningsih, "Model Pendekatan Person Centered Dalam Upaya Meningkatkan Konsep Diri Remaja", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, (Vol. 1 No. 1, 2019), hal 12

pendekatan ini menjadi pendekatan berpusat pada pribadi. Pendekatan ini percaya pada kesanggupan klien untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri.

Pendekatan ini memandang manusia secara positif; manusia mempunyai suatu gan ke arah menjadi berfungsi penuh. Klien mengalami perasaan-perasaan yang sebelumnya diingkari. Klien mewujudkan potensi dan bergerak ke arah meningkatkan kesadaran, spontanitas, kepercayaan diri dan keterarahan dalam. Klien mempunyai kemampuan untuk menyadari masalahnya dan mengatasinya. Klien sanggup mengarahkan dirinya. Kesehatan mental adalah keselarasan antara diri ideal dan diri riil. Berfokus pada saat sekarang dan mengekspresikan perasaan.¹⁸

Dalam literatur konseling dan psikoterapi (Corey, 2009; Sharf, 2012) *Person Centered Therapy* dikelompokkan ke dalam pendekatan afektif-humanistik karena menekankan pada aspek afektif/emosi individu memiliki pandangan positif tentang sifat dasar manusia.

Dalam *Percon centered Therapy*, konseling ditafsirkan (*construed*) sebagai suatu hubungan kemitraan (*partner ship*) aktif antara dua pribadi, yakni pribadi konselor dan pribadi konseli. Model ini menekankan pada perkembangan. Rogers menyebut perkembangan dengan istilah pertumbuhan (*growth*) pribadi konseli dengan cara mengalami dirinya sendiri dan mengalami orang lain dalam hubungan.

¹⁸ Sriyani Wikarta, "Pelaksanaan Konseling kelompok dengan Pendekatan person-Centered therapy Dalam Menangani regulasi Diri rendah empat mahasiswa Angkatan2014 Prodi bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan Dan Bahasa Unika Atma Jaya", *Jurnal Psiko-Edukasi*. (Vol. 14 No. 2, 2016), hal 130

Model ini juga menekankan perlunya konselor harus bekerja keras memahami aspek-aspek pribadi konseli dan kemudian menerima dan menghargainya sebagai pribadi yang unik, di samping menampilkan pribadi konselor sendiri secara utuh dan otentik. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa Pendekatan *person centered* menekankan pada kecakapan klien untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya. Konsep pokok yang mendasari adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan.¹⁹

b. Tujuan Person Centered Therapy

Tujuan dari pendekatan *Person Centered Therapy* adalah membantu individu atau kelompok untuk mengembangkan atau meningkatkan perasaan berharga atau menjadi lebih menghargai dirinya (*feelings of self-worth*), menurunkan ketidakselarasan atau ketidaksesuaian (*incongruence*) antara diri yang dicita-citakan (*self ideal*) dengan diri yang dialami (*real self*), dan membantu individu agar menjadi orang yang lebih dapat memberdayakan seluruh potensi dirinya secara optimal (*become more fully functioning*).²⁰

¹⁹Indah Eka Pratiwi, “Pengaruh Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan Person Centered Therapy Dalam Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas Xi Smk Negeri 1 Binjai Tahun Pembelajaran 2019/2020”, *Skripsi* (Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, 2021), hal 20-21

²⁰ Indah Eka Pratiwi, “Pengaruh Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan Person Centered Therapy Dalam Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas Xi Smk Negeri 1 Binjai Tahun Pembelajaran 2019/2020”, *Skripsi* (Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, 2021), hal 20

c. Manfaat Person Centered Therapy

Menurut Pennebaker dan Chung mengeluarkan bahwa penyembuhan menggambar lewat batas mempunyai sejumlah manfaat, diantaranya:²¹

- 1) Mengubah praktik dan perilaku, mempergiat kreativitas, konsekuensi ingat, pusa dan berbagai pertautan kesegaran dan perilaku.
- 2) Membantu menyurutkan praktik obat-obatan yang berisi anasir kimia.
- 3) Mengurangi gairah dokter, perawatan atau konsultasi
- 4) Berhubungan social kepada masyarakat sekitar

2. Terapi Syukur

a. Pengertian Terapi Syukur

Terapi dalam bahasa arab berasal dari wazan "Shafa-Yasfi-syfaan" yang memiliki arti mengobati, pengobatan, dan menyembuhkan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), terapi diartikan sebagai upaya pengobatan atau kesehatan orang sakit.²²

Menurut beberapa ulama, Syukur berasal dari kata, bahasa arab "syakara" yang ber arti membuka, menampilkan, atau mengungkapkan. Oleh karena itu, pengertian syukur adalah usaha dengan menunjukkan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT dan Yang dilakukan dengan ucapan syukur dengan lisan berucap "*alhamdulillah*" atau dengan

²¹ Ibid.,

²² Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima (KBBI V), Aplikasi luring resmi Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia

melakukan perbuatan yang menunjukkan digunakannya di jalan yang dikehendaki Allah.²³

Terapi syukur merupakan proses perbaikan dan ubah pikiran dan perilaku positif tuhan. Hal ini tercermin dari sikap menerima nikmat yang diberikan oleh Allah yang hambar ketika anda mengeluh.²⁴ Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terapi syukur merupakan terapi dengan cara menampakkan nikmat dari Allah baik dengan cara ucapan maupun perbuatan.

Terapi syukur merupakan pengembangan potensi fitrah yang menekankan pada kecerdasan manusia dalam menggunakan dengan sebaik mungkin dari rezeki Allah dengan tetap berprasangka baik kepada sang pencipta. Adapun yang dimaksud terapi syukur dalam penelitian ini adalah sebuah terapi yang berarti rasa terima kasih dan berperilaku positif konseli dengan mendayagunakan rizki yang telah Allah berikan kepada konseli secara penuh totalitas.

Syukur dalam Islam, Dalam Q.S Al-Baqarah ayat 152, Allah berfirman

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: “Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku”.²⁵

²³ Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal. 110- 111

²⁴ Mohammad Takdir, “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif”, *Jurnal Studia Insania*, (Vol. 5 No. 2, 2017), hal 172

²⁵ Q.S Al-Baqarah ayat 152

Ayat ini juga mengandung perintah untuk selalu bersyukur kepada Allah SWT atas nikmat-nikmat yang telah Allah berikan. Bersyukur bisa dilakukan dengan cara menggunakan dan memanfaatkan semua nikmat sesuai dengan kegunaan masing-masing fungsinya, kemudian memuji pujian pada Allah swt dengan lisan, hati dan perbuatan serta tidak mengingkari semua nikmat nikmat tersebut dengan cara mempergunakan ke jalan yang bertentangan dengan syar'at dalam Islam.

Peneliti menyimpulkan bahwa ayat tersebut merupakan perintah dari Allah kepada manusia supaya selalu bersyukur baik dengan lisan, hati dan perbuatan. Dengan demikian Allah akan juga terus mengingat manusia manusia yang selalu bersyukur dan yang selalu berdzikir kepadaNya.

Dalam hadits Rasulullah bersabda:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا
لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ
صَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya: “Sesungguhnya setiap urusan mereka adalah kebaikan. Hal ini tidak terjadi kepada seorang pun kecuali bagi orang mukmin. Apabila ia mendapat kebahagiaan, maka ia bersyukur, maka itu baik baginya, dan apabila ia mendapatkan keburukan, maka ia bersabar, dan itu pun baik baginya”.²⁶

²⁶ HR Muslim No. 2999

Hadits di atas dapat memahami bahwa setiap mukmin digambarkan oleh Rasulullah SAW. sebagai orang yang memiliki pesona, yang digambarkan dengan istilah “*ajaban*”. Pesona berpangkal dari adanya *positive thinking* seorang mukmin. Ketika mendapatkan kebaikan, ia merefleksikan dalam bentuk syukur terhadap Allah swt. Karena ia paham, hal tersebut merupakan anugerah Allah. Dan tidaklah Allah memberikan sesuatu kepadanya melainkan pasti sesuatu tersebut adalah positif baginya. Sebaliknya, jika ia mendapatkan suatu musibah, ia akan bersabar. Karena ia yakin, hal tersebut merupakan pemberian sekaligus cobaan bagi dirinya yang ada rahasia kebaikan di dalamnya. Sehingga refleksinya adalah dengan bersabar dan mengembalikan semuanya kepada Allah swt.

Menurut peneliti, hadits dapat dijadikan dasar dalam melakukan pengobatan syukur Penasihat. Karena dalam hadits dijelaskan bahwa selalu ada tanda orang beriman sejati.

b. Aspek-Aspek Terapi Syukur

1) Aspek Syukur Menurut Psikologi Barat

Menurut Watkins untuk menciptakan rasa syukur dapat dilakukan dengan empat hal, sebagai berikut:

a) Recounting

Recounting merupakan kemampuan untuk dapat menghayati semua kenikmatan yang sederhana sebagaimana mampu untuk menghayati kenikmatan kenikmatan yang besar.

b) Reflection

Reflection merupakan kemampuan untuk mengingat atau mengevaluasi diri. Seperti melakukan refleksi sederhana terhadap

kebaikan seseorang dan kenikmatan kenikmatan di masa lalu yang telah diterima.

c) Exspression

Exspression merupakan kemampuan untuk dapat mengungkapkan rasa syukur atas nikmat-nikmat yang telah diterima selama ini.

d) Reappraisal

Reappraisal merupakan kemampuan untuk menilai kembali peristiwa dimasa lalu yang lebih positif.²⁷

2) Aspek Syukur Menurut Islam

Al-Munajjid mengemukakan bahwa syukur dapat muncul dikarenakan tiga aspek, yaitu:²⁸

a) Mengenal nikmat

Mengenal nikmat yang berkaitan dengan cara menghadirkan dalam hati, menyadari dan meyakini bahwa segala sesuatu dan keajaiban yang kita miliki dan lalui merupakan nikmat Allah SWT.

b) Menerima nikmat

Menerima nikmat sangat berkaitan erat dengan cara menyebutnya dengan memperlihatkan. Karena memahami dengan seksama bahwa nikmat itu bukan karena kemampuan kita dalam mendapatkannya akan tetapi karena itu merupakan bentuk anugerah dan kemurahan Allah kepada hambaNya.

²⁷ Alddino Gusta Rachmadi Nadhila Safitri Talitha Quratu Aini, "Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam", Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, (Vol. 24, No.2, 2019), hal 118

²⁸ Al Fauzan, A. B. S., "Menjadi hamba yang pandai bersyukur", (Solo: Aqwam. 2013), hal 55

c) Memuji Allah atas pemberian nikmat

Pujian yang berkaitan dengan nikmat itu ada dua macam, yakni: Pujian yang bersifat umum yaitu dengan memuji Allah bersifat Maha Dermawan, Maha Pemurah, Maha luas pemberiannya dan sebagainya, dan Pujian yang bersifat khusus yaitu menunjukkan nikmat yang diterima dengan merinci nikmat-nikmat tersebut lalu mengungkapkan dengan lisan dan menggunakan nikmat tersebut untuk perbuatan yang diridhai-Nya.

Pemberian terapi syukur kepada konseli dalam penelitian ini sangat tidak terlepas dari aspek aspek syukur yang sudah diuraikan di atas. Aspek tersebut menjadi target perilaku konseli dalam melaksanakan terapi syukur.²⁹

c. Penghalang Syukur

Aura Husna menyebutkan adanya lima hal yang menjadi penghalang syukur, yakni sebagai berikut:

- 1) Hati yang sempit Hati yang sempit adalah hati yang disetir oleh hawa nafsu yang selalu mendewakan materi dan dipenuhi perasaan-perasaan negatif. Maka, bila kenyataan yang terjadi tidak sesuai dengan maksud keinginan hati akan muncul rasa kecewa, marah, bahkan meragukan keadilan Allah swt, sehingga rasa syukur semakin tertean dan semakin berat untuk berkembang.

²⁹ Alddino Gusta Rachmadi Nadhila Safitri Talitha Quratu Aini, "Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam", Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, (Vol. 24, No.2, 2019), hal 123

- 2) Mudah mengeluh Keluhan cenderung akan melahirkan pikiran-pikiran dan sifat-sifat negatif dalam diri seseorang yang nantinya akan menjadi penghalang bagi dirinya untuk ber-syukur.
 - 3) Memandang remeh terhadap nikmat Allah swt Meremehkan nikmat yang telah dianugerahkan Allah swt akan menjadi penghalang umbuhnya rasa syukur pada diri seseorang.
- d. Teknik Terapi Syukur

Menurut Quraish Shihab teknik bersyukur atau terapi syukur bisa dilakukan dengan cara berikut ini

Pertama, bersyukur dengan lisan. Dalam psikologi qur'ani, bersyukur dengan lisan dilakukan dengan mengucapkan secara terbuka (terang) kalimat alhamdulillah (segala puji bagi Allah) sebagai ungkapan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada Allah yang telah memberikan nikmat luar biasa. Kalimat tahmid "Alhamdulillah" merupakan ungkapan syukur yang sangat penting bagi setiap muslim untuk menggerakkan hati dan anggota tubuh agar selalu membuat tetap hidup sangat berterima kasih kepada Allah SWT.

Kedua, terima kasih dengan sepenuh hati. Hati mengendalikan segalanya Seseorang berbicara, apa yang sepenuhnya disadari dan diakui orang Manfaat yang sangat luar biasa. Kedatangan Tuhan Yang Maha Esa selama ini pertunjukan.

Ketiga, terima kasih atas tindakan. Manfaatkan berbagai kesenangan allah di jalan benar. Terima kasih untuk anggota tubuh, dilaksanakan dengan selalu berbuat baik Menurut ajaran Islam.

Terapi syukur bisa dilakukan sebagai berikut: sebuah Ucapkan Alhamdulillah setiap saat. Langkah ini adalah langkah utama Pencari nasehat untuk membiasakan diri Kegembiraan dari Allah, dapat

melakukan teknik ini ketika mendapatkan sukacita, mulailah dengan sukacita hal yang mudah. Membuat sistem pengingat harian dan catatan terima kasih, langkah ini dapat dilakukan dengan membuat sistem pengingat atau alarm dengan menulis.³⁰

Sebelumnya konselor membuat rancangan terlebih dahulu sebelum melakukan langkah tersebut yaitu sebagai berikut:

- a. Menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata karena anugrah dan kemurahan dari Allah, yang akan mengantarkan diri untuk menerima dengan penuh kerelaan tanpa mengerutu dan keberatan betapapun kecilnya nikmat tersebut, seperti berdzikir dan bertasbih.
- b. Mengakui anugra dengan mengucapkan Alhamdulillah, Istighfar, berdoa, serta memujinya.
- c. Memanfaatkan anugrah yang diperoleh sesuai tujuan penganugerahannya serta menuntut penerima nikmat untuk merenungkan tujuan di anugerahkannya nikmat tersebut oleh Allah Swt. Seperti bersedekah, sholat, mengaji.

Dengan tujuan untuk membiasakan konseli berfikir positif atas pemberian Allah dengan penuh totalitas. Sehingga konseli bisa menerima nikmat dan rezeki yang di berikan Allah dalam bentuk apa saja tanpa ada perasaan mengeluh atau berkeluh kesa, iri hati kepada orang lain apalagi berprasangkah negatif dengan ketentuan Allah.

³⁰ Mohammad Takdir, *Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif*, Jurnal Insan Cendekia November 2017 Vo. 5 No. 2, hal. 186-187

3. Konsep Diri

a. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri adalah bagian sadar ruang fenomenal yang disadari dan disimbolisasikan, yaitu aku merupakan referensi setiap pengalaman. Konsep diri merupakan bagian inti dari pengalaman individu yang secara perlahan lahan dibedakan dan disimbolisasikan sebagai bayangan tentang diri yang mengatakan apa dan siapa aku sebenarnya dan apa sebenarnya yang harus aku perbuat.³¹

Konsep dirilah yang mempengaruhi setiap aspek pengalaman, pikiran, perasaan, persepsi, dan tingkah laku individu. Konsep diri terbentuk dalam waktu yang relatif lama dan dipengaruhi oleh persepsi orang lain terhadap dirinya.³² Seperti pendapat ahli lainnya menjelaskan bahwa konsep diri relatif stabil, karena biasanya seseorang memilih teman-teman yang menganggap dirinya sebagaimana dirinya sendiri yang akan memperkuat konsep dirinya.³³ Konsep diri terbentuk atas dua komponen, yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif merupakan pengetahuan individu tentang keadaan dirinya, sedangkan komponen afektif merupakan penilaian individu tentang dirinya.³⁴

Beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan pandangan yang

³¹ Rogers, Carl R, *On Becoming Person*(USA: Houghton Mifflin Company, 1961), hal 76

³² James, William, *Pragmatisme: and Four Essays from The Meaning of Truth* (New York: Meridian Book, 1959), hal 211

³³ Hardy, M dan Hayes, S, *Pengantar Psikologi*. Alih Bahasa: Soenardji (Jakarta: Erlangga,1998), hal 83

³⁴ Pudjijogyanti, Clara R, "Konsep Diri Dalam Pendidikan", (Jakarta: PT Arcan,1988), hal 44

kompleks baik itu pandangan diri sendiri maupun pandangan orang lain yang mencakup seluruh aspek pada diri. Dalam kenyataan sehari-hari, sulit untuk memisahkan kedua metode tersebut karena biasanya keduanya ada bersama-sama. Cara kita mengekspresikan emosi bergantung pada pemahaman dan penerimaan terhadap emosi kita dan kemampuan untuk mengekspresikannya secara konstruktif. Oleh karena itu, mengekspresikan emosi adalah salah satu komunikasi paling efektif yang dapat dilakukan dengan orang lain.

b. Jenis-Jenis konsep Diri

Konsep diri dibagi menjadi dua jenis yaitu sebagai berikut:

1) Konsep diri positif

Konsep diri positif lebih berupa penerimaan terhadap diri bukan berupa kebanggaan yang besar tentang dirinya.³⁵ Konsep diri positif mengarah pada kerendahan hati bukan keangkuhan dan keegoisan. Jadi orang yang memiliki konsep diri positif adalah orang yang memiliki perasaan berupa penerimaan tentang dirinya. Ia dapat menerima sebagai fakta yang berkaitan dengan dirinya dan menanggapi bahwa fakta-fakta yang ada pada dirinya bukan merupakan ancaman baginya. Jalaluddin Rahmat menyampaikan tanda-tanda orang yang memiliki konsep diri positif, antara lain sebagai berikut:

a) Ia yakin akan kemampuannya mengatasi masalah.

³⁵ Acocella, J. R. & Calhoun, J. F, "Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan", (Alih bahasa: Satmoko, R.S, 1990). Semarang: IKIP Press

- b) Ia merasa setara dengan orang lain
- c) Ia menerima pujian tanpa rasa malu.
- d) Ia menyadari bahwa setiap orang memiliki berbagai perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat.
- e) Ia mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya.³⁶

Orang yang mempunyai konsep diri positif, menurut Calhoun dan Acocella mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Orang dengan konsep diri yang positif akan mengenal dirinya dengan baik.
- b) Orang dengan konsep diri yang positif akan mempunyai sifat stabil dan bervariasi.
- c) Orang dengan konsep diri yang positif dapat menerima fakta tentang dirinya baik itu positif maupun negatif.
- d) Orang dengan konsep diri yang positif dapat menerima dirinya sendiri dan dapat menerima orang lain.
- e) Orang dengan konsep diri yang positif merancang tujuan - tujuan yang sesuai dan realistis.
- f) Orang dengan konsep diri yang positif akan bertindak berani dan memperlakukan orang lain dengan hangat dan hormat.³⁷

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa orang dengan konsep diri yang

³⁶ Jalaludin Rakhmat. "Psikologi Komunikasi", (Bandung: Remaja Rosadakarya, 2001)

³⁷ Acocella, J. R. ,& Calhoun, J. F. (1990). "Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan", Alih bahasa: Satmoko, R.S, (Semarang: IKIP Press, 1990)

positif adalah orang yang mau menerima fakta tentang dirinya dengan baik. Selain itu, ia juga dapat menerima fakta-fakta tentang orang lain. Konsep diri yang positif akan membawa orang kepada hidup yang menyenangkan dan tidak terlarut dalam kegagalan konsep diri negative.

Menurut Calhoun & Acocella (1990: 73), konsep diri negatif merupakan “perasaan yang negatif tentang dirinya”. Ia merasa pribadinya tidak cukup baik daripada orang lain. Hal ini terjadi karena individu menghadapi informasi tentang dirinya yang tidak dapat diterima dengan baik oleh dirinya. Calhoun & Acocella (1990: 73) berpendapat, bahwa “konsep diri negatif dapat mengakibatkan depresi atau kecemasan dan kekecewaan emosional”. Konsep diri negatif menurut Calhoun & Acocella (1990: 72) dibagi menjadi dua tipe yaitu tipe orang yang memiliki pandangan tentang dirinya sendiri yang benar-benar tidak teratur dan tipe orang yang kaku.

Tipe orang yang tidak teratur mempunyai ciri-ciri yaitu:

- a) tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri
- b) tidak tahu siapa diri sendiri
- c) tidak tahu apa kelemahan dan kekuatan diri
- d) tidak tahu apa yang dihargai dalam dirinya.

Sedangkan tipe kaku mempunyai ciri-ciri yaitu terlalu stabil dan terlalu teratur. Artinya individu menciptakan konsep diri yang tidak mengizinkan adanya penyimpangan dalam hidupnya. Hal ini terjadi karena ada kemungkinan didikan orang tua yang terlalu keras.

Menurut Wiliam D. Brooks dan Philip Emmert (dalam Jalaluddin Rakhmat, 2012: 103),

ada empat tanda seseorang yang mempunyai konsep diri negatif, antara lain sebagai berikut:

- a) Menganggap bahwa kritik sebagai alat untuk menjatuhkan harga dirinya. Orang yang mempunyai konsep diri negatif cenderung tidak menyukai dialog terbuka.
- b) Responsif sekali terhadap pujian.
- c) Kepekaan negatif terhadap orang lain. Konseli tidak sanggup merasakan dan mengamati reaksi yang terjadi di lingkungan serta perubahan orang lain.
- d) Cenderung merasa tidak disenangi orang lain. Konseli merasa tidak diperhatikan.
- e) Menyalahkan diri sendiri. Misalnya konseli sering merasa menyesal dan suka menyendiri.³⁸

Berdasarkan uraian ciri-ciri orang yang memiliki konsep diri negatif di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki konsep diri negatif adalah orang yang tidak tahu kekurangan maupun kelebihan dirinya. Ia menganggap informasi tentang dirinya yang diterima dari orang lain merupakan ancaman terhadap dirinya, sehingga ia akan diliputi kecemasan.

c. Aspek-Aspek Konsep Diri

Atwater mengidentifikasi konsep diri menjadi tiga bentuk, yaitu:

- 1) body image yaitu kesadaran tentang tubuhnya berupa pandangan seseorang tentang dirinya,

³⁸ Jalaludin Rakhmat, "Metode Penelitian Komunikasi", (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2012)

- 2) ideal self yaitu harapan-harapan seseorang mengenai dirinya,
- 3) social self yaitu pandangan orang lain melihat dirinya. Semua bentuk konsep diri tersebut akan mempengaruhi tingkah laku seseorang di dalam kehidupannya. Pada umumnya tingkah laku seseorang berhubungan dengan gagasan-gagasan tentang dirinya sendiri. Jika seseorang memiliki gagasan tentang dirinya bahwa dia tidak akan diterima di lingkungannya, maka ia akan cenderung bertingkah diam dan menarik dari pergaulan.³⁹

Menurut Hurlock, konsep diri dapat ditinjau dari 2 citra diri, yaitu sebagai berikut.

- 1) Citra fisik diri merupakan citra diri yang pertama yang dirasakan individu. Citra fisik diri berkaitan dengan menerima atau tidak menerima seorang individu dengan bentuk fisiknya, daya tarik terhadap penampilannya dan sesuai atau tidaknya dengan jenis kelaminnya. Citra diri fisik ini akan mempengaruhi perilaku individu dan harga diri individu dimata orang lain
- 2) Citra psikologis diri didasarkan atas pikiran, perasaan, dan emosi. Contoh dari citra psikologis diri adalah sifat keberanian, kejujuran, kemandirian, dan kepercayaan diri. Citra psikologis diri akan mempengaruhi kualitas dan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.⁴⁰

³⁹ Desmita, "Psikologi Perkembangan", (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), hal 180

⁴⁰ Elizabeth B. Hurlock, "Perkembangan Anak", (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1978), hal 58

Fitts melengkapi aspek konsep diri dengan membagi konsep diri menjadi 2 dimensi, yaitu sebagai berikut.

1) Dimensi Internal

Dimensi internal adalah penilaian yang dilakukan individu untuk menilai dirinya berdasarkan dunia di dalam dirinya. Dimensi internal dibagi menjadi tiga bentuk, yaitu sebagai berikut:

a) Diri Identitas (*Identity Self*)

Diri identitas berkaitan dengan identitas diri individu itu sendiri, misalnya gambaran tentang dirinya “siapa saya”. Selain itu berkaitan dengan label yang diberikan kepada diri oleh individu yang bersangkutan

b) Diri Pelaku (*Behavioral Self*)

Diri pelaku merupakan persepsi individu tentang tingkah lakunya yang berisikan segala kesadaran mengenai apa yang dilakukan oleh dirinya. Diri yang kuat ditunjukkan dengan kesesuaian antara diri identitas dengan 18 dengan diri pelakunya sehingga ia dapat menerima baik dari diri identitas maupun diri pelakunya.

c) Diri Penerimaan/ Penilaian (*Judging Self*)

Diri penerimaan berkaitan dengan kepuasan seseorang akan dirinya atau seberapa jauh seseorang menerima dirinya. Jika individu mempunyai kepuasan yang tinggi pada dirinya, maka ia memiliki kesadaran diri yang realistis, dan memfokuskan untuk mengembangkan dirinya. Sebaliknya, jika seseorang tidak mempunyai kepuasan terhadap dirinya,

maka ia akan mengalami ketidakpercayaan diri dan menimbulkan rendahnya harga diri.

2) Dimensi Eksternal

Pada dimensi eksternal, individu menilai dirinya melalui hubungannya dengan orang lain. Baik itu aktivitas sosial, nilai-nilai yang dianut di dalam masyarakat, ataupun hal-hal lain di luar dirinya. Dimensi eksternal menurut Fitts di bagi menjadi lima bentuk, yaitu sebagai berikut

a) Diri Fisik (*Physical Self*)

Diri fisik menyangkut persepsi seseorang tentang keadaannya secara fisik. Contohnya mengenai kesehatan diri, penampilan dirinya (cantik, jelek, menarik atau tidak menarik) dan keadaan tubuhnya (tinggi, pendek, gemuk atau kurus).

b) Diri Etik Moral (*Moral Ethical Self*)

Diri etik-moral merupakan persepsi seseorang yang didasarkan pada standar pertimbangan secara moral dan etika. Hal ini berhubungan dengan Tuhan, kepuasan seseorang akan agamanya, dan nilai moral.

c) Diri Pribadi (*Personal Self*)

Diri personal merupakan persepsi seseorang mengenai keadaan pribadinya. Dalam hal ini menyangkut sejauh mana individu merasa sebagai pribadi yang tepat.

d) Diri Keluarga (*Family Self*)

Diri keluarga menunjukkan perasaan dan harga diri dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. Dalam hal ini, diri keluarga berkaitan dengan peran yang dijalani sebagai anggota keluarga.

e) Diri Sosial (Social Self)

Diri sosial merupakan penilaian individu terhadap interaksi dirinya dengan orang lain maupun lingkungan di sekitarnya. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri menurut Atwater di bagi menjadi tiga bentuk, yaitu body image, ideal self, dan social self.⁴¹

d. Faktor Konsep Diri

Konsep diri dipengaruhi seperti di bawah ini:

- 1) Tingkat pertumbuhan dan perkembangan psikis seseorang
- 2) Lingkungan tempat tinggal di mana mereka mayoritas melakukan interaksi
- 3) Lingkungan sosial pergaulan
- 4) Pengalaman berkomunikasi dengan lingkungan dan orang
- 5) Berbagai tugas tanggung jawab yang telah menekan atau menimpa kematangan dirinya.

Konsep diri juga dipengaruhi oleh:

- 1) Ide
- 2) Pikiran
- 3) Keyakinan Kepercayaan yang dimengerti serta dipahami oleh seseorang terhadap dirinya.⁴²

e. Manfaat Konsep Diri

Modal dasar yang juga sangat dibutuhkan guna meraih kesuksesan tugas adalah konsep diri yang

⁴¹ Hendriati Agustiani, "Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja", (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), hal 142

⁴² Ikfiah Avivatul, "motivasi, ketenangan dalam bekerja dan kinerja karyawan; manajemen sumber daya manusia", (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021), hal 54

baik berasal dari dalam diri. Konsep diri yang positif, seperti keyakinan mengenai kemampuan diri dalam melaksanakan sesuatu atau tugas yang diberikan oleh pimpinan akan mampu membawa kesuksesan seseorang. Adanya dasar konsep diri baik yang seperti itu, karyawan bisa mempunyai perasaan yang bisa melaksanakan tugasnya. Berbagai hambatan dan rintangan dalam pelaksanaan tugas akan mampu diatasi manakala karyawan tersebut mempunyai konsep diri yang baik.

Ada banyak manfaat yang tercipta dari konsep diri positif pada kehidupan serta pekerjaan karyawan, yakni:

- 1) Karyawan bisa berkembang dengan cara sehat dalam relasi dengan individu lain dan temannya
- 2) Bisa menerima individu lain sebagaimana adanya
- 3) Mempunyai kesadaran akan kelebihan dan kekurangan dirinya.
- 4) Nilai memiliki fungsi:
- 5) Nilai untuk standar
- 6) Nilai untuk dasar pemecahan konflik serta penetapan keputusan
- 7) Nilai untuk motivasi
- 8) Nilai untuk dasar penyesuaian diri
- 9) Nilai untuk dasar perwujudan diri.⁴³

4. Masa Paruh baya

a. Pengertian Paruh Baya

Masa paruh baya adalah periode dimana individu dewasa mengalihkan perhatian keluar

⁴³ Ikfiah Avivatul, "motivasi, ketenangan dalam bekerja dan kinerja karyawan; manajemen sumber daya manusia", (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021), hal 53-54

dirinya dan mulai menunjukkan kepedulian terhadap pelestarian suatu keyakinan, tradisi, nilai-nilai demi kesejahteraan generasi selanjutnya. Sedangkan pengertian secara kontekstual, usia paruh baya sering disebut sosok paruh baya yang dideskripsikan sebagai seseorang dengan anak yang sedang tumbuh maupun dengan orang tua yang sudah berusia lanjut.⁴⁴

Menurut salah satu ahli menekankan bahwa usia paruh baya memiliki gejala sama dengan masa remaja, dengan pengecualian bahwa selama masa paruh baya berusaha untuk menangani krisis agar mampu menghasilkan kehidupan lebih bahagia. Hal ini diperoleh dari gambaran hasil penelitiannya terhadap laki dan perempuan yang sedang melalui fase ketujuh dalam kehidupannya.⁴⁵

Berdasarkan tahap perkembangan, paruh baya berada pada tahap keluarga dengan anak remaja, keluarga dengan anak dewasa atau keluarga usia pertengahan. Setiap paruh baya memiliki perkembangan keluarga yang berbeda antara satu dengan yang lainnya karena proses perkembangan keluarga yang mereka lalui juga berbeda. Sehingga, peran dan tanggung jawabnya dalam keluarga pun berbeda sesuai dengan tahap perkembangan keluarga yang sedang dijalaninya. Oleh karena itu, penggolongan paruh baya cenderung pada

⁴⁴ Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D, "Human development (psikologi perkembangan)" (9th ed.) A. K. Anwar, Penerjemah, (Jakarta : Kencana, 2008), hal 9

⁴⁵ Santrok, Jhon W, "Life span development Jilid II", 5 th ed, (Jakarta : Erlangga, 2002), hal 9

penggolongan usia seperti yang diuraikan selanjutnya.⁴⁶

b. Tingkatan Paruh baya

Usia paruh baya merupakan periode yang panjang dalam rentang kehidupan manusia. Biasanya usia tersebut dibagi dalam dua sub-bagian yaitu: usia paruh baya dini yang membentang antara usia 45 hingga 54 tahun dan usia paruh baya lanjut yang terbentang antara usia 55 hingga 59 tahun. Meskipun batas-batas usia tidak ditentukan secara tegas, dalam literatur Santrock (2002), usia dewasa tengah (middle adult hood) atau paruh baya sebagai periode perkembangan yang dimulai kira-kira pada usia 35-45 tahun hingga memasuki usia 60-an.⁴⁷ Adapun pembagian usia paruh baya menurut Levinson (dalam Berk, 2005), terdiri dari 4 tahap yaitu:

- 1) Usia 40-45 tahun (awal paruh baya)
- 2) Usia 45-50 tahun
- 3) Usia 50-55 tahun
- 4) Usia 55-60 tahun

Sedangkan definisi dari WHO (2007), usia pertengahan (middle age) atau usia paruh baya adalah usia 45-59 tahun. Dari berbagai definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa individu berusia paruh baya apabila telah memasuki usia 40-60 tahun. Pada penelitian ini, perempuan paruh baya yang akan diteliti berada pada rentang usia 40-59 tahun.

c. Karakteristik Paruh Baya

Setiap periode dalam rentang kehidupan memiliki karakteristik tertentu, begitupun pada

⁴⁶ Friedman. M, "Buku Ajar Keperawatan keluarga : Riset, Teori, dan Praktek", Edisi ke-5, (Jakarta: EGC, 2010) hal 9-10

⁴⁷ Santrock. J. W, "Adolescence: Perkembangan Remaja", (edisi keenam) (Jakarta: Erlangga, 2002)

usia paruh baya. Beberapa karakteristik pada usia paruh baya menurut Hurlock yaitu:

- 1) Masa yang “ditakuti”, karena pada masa ini terjadi klimakterium pada laki-laki maupun perempuan.
- 2) Masa transisi, terjadi perubahan dari perilaku dewasa menuju lansia.
- 3) Masa stres, penyesuaian terhadap perubahan radikal yang disertai perubahan fisik. Bentuk stres dapat berupa stres somatik, stres budaya, stres ekonomi, dan stres psikologik.
- 4) Masa berprestasi, akan dicapai apabila sukses mencapai puncak prestasi hidupnya atau sebaliknya tidak mengerjakan sesuatu apapun lagi.
- 5) Masa sepi (empty nest syndrom), akan dialami pada keadaan anak terakhir meninggalkan rumah ataupun saat masa pensiun.⁴⁸

Tetapi karakteristik-karakteristik ini tidak menggambarkan secara keseluruhan usia paruh baya. Sebagaimana dikemukakan oleh Brim (dalam Santrok, 2002), masa paruh baya penuh dengan perubahan, perputaran, dan pergeseran serta jalannya tidak tetap. Orang dapat melalui dalam keadaan berhasil dan gagal.⁴⁹

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Untuk mendukung penelitian yang sedang dilakukan peneliti teliti. Peneliti mencantumkan penelitian terdahulu yang membahas seputar permasalahan yang sejenis dari peneliti lain. Hal ini dimaksudkan untuk menunjukkan

⁴⁸ Hurlock, Elizabeth B, “Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan”, (Jakarta : Gramedia, 1980), hal 11

⁴⁹ Santrok, Jhon W, “Life span development Jilid II”, 5 th ed, (Jakarta : Erlangga, 2002), hal 11

gagasan atau pendapat baru yang lebih solutif dari penelitian terdahulu yang sejenis namun berbeda metode yang digunakan:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Reza Gunawan A. Damau yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Self Compassion Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah”.

Tahun : 2019

Persamaan : penelitian sama-sama menggunakan terapi syukur

Perbedaan : penelitian tersebut menggunakan konseling kelompok, sedangkan penelitian saya menggunakan konseling individu.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Silvia yang berjudul “Efektivitas Kegiatan Tahsin Tilawah Al-Qur’an dalam Mengatasi Kesulitan Membaca Al-Qur’an Peserta Didik Paruh Baya di Yayasan Griya Fadhilah Al-Qur’an Medan”.

Tahun : 2023

Persamaan : objek penelitian sama-sama menggunakan paruh baya

Perbedaan : penelitian tersebut menggunakan yahn tilawah, sedangkan penelitian saya menggunakan terapi syukur.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nike Irfana Ardiyanti yang berjudul “Teknik Self Management Melalui Terapi Syukur untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik”

Tahun : 2020

Persamaan : penelitian yang dilakukan sama-sama menggunakan terapi syukur dalam mengatasi permasalahan yang dialami oleh klien

Perbedaan : objek yang digunakan peneliti adalah remaja. Sedangkan yang saya teliti adalah paruh baya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Metodologi penelitian terdiri dari kata metodologi yang berarti ilmu perihal jalan yang ditempuh agar dapat memperoleh pemahaman tentang sasaran yang telah ditetapkan sebelumnya. Sejalan dengan makna penelitian tersebut di atas, penelitian bisa diartikan sebagai suatu bentuk usaha maupun kegiatan yang mempersyaratkan keseksamaan atau kecermatan dalam memahami kenyataan sejauh mungkin sebagaimana adanya sasaran itu tersebut.⁵⁰ Sedangkan dalam arti dari penelitian tersebut adalah suatu tempat atau wadah untuk mengembangkan ilmu dengan cara berpacu pada teori yang memiliki tujuan agar data-data tersebut diperoleh secara baik.⁵¹ Pendekatan yang dipakai dalam sebuah penelitian ini, yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif.

Pada Penelitian kualitatif merupakan salah satu penelitian yang memakai latar alamiah dengan maksud agar dapat memahami fenomena tentang apa yang sedang dialami oleh subjek pada penelitian secara holistik atau utuh, dengan menjelaskan data dalam bentuk bahasa ataupun kata-kata, dan dengan memanfaatkan dengan berbagai metode secara teoritis.⁵² Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif karena peneliti ingin mengetahui bagaimana dengan Pendekatan *Person Centered Therapy* dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Konsep

⁵⁰ Ramayulis, “Metodologi Pendidikan Agama Islam”, (Jakarta: Kalam Mulia, 2014), hal 4

⁵¹ Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D”, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal 2

⁵² Lexy J Moleong, “Metodologi Penelitian kualitatif”, (Bandung: PT Remaja Kosdakarya, 2005), hal 3

Diri Rendah pada Individu Paruh baya di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo.

Studi kasus adalah merupakan salah satu jenis penelitian kualitatif, dimana peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap program, kejadian, proses, aktivitas, terhadap satu orang atau lebih.⁵³ Penelitian studi kasus akan kurang kedalamannya bilamana hanya dipusatkan pada fase tertentu saja atau salah satu aspek tertentu sebelum memperoleh gambaran umum tentang kasus tersebut. Sebaliknya studi kasus akan kehilangan artinya kalau hanya ditujukan sekedar untuk memperoleh gambaran umum namun tanpa menemukan sesuatu atau beberapa aspek khusus yang perlu dipelajari secara intensif dan mendalam. Studi kasus yang baik harus dilakukan secara langsung dalam kehidupan sebenarnya dari kasus yang diselidiki. Walaupun demikian, data studi kasus dapat diperoleh tidak saja dari kasus yang diteliti, tetapi, juga dapat diperoleh dari semua pihak yang mengetahui dan mengenal kasus tersebut dengan baik. Dengan kata lain, data dalam studi kasus dapat diperoleh dari berbagai sumber namun terbatas dalam kasus yang akan diteliti.

B. Objek Penelitian dan Lokasi Penelitian

1. Objek penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seorang pria paruh baya yang merasa memiliki konsep diri rendah, dan juga obyek yang digunakan pada penelitian ini adalah mengatasi konsep diri rendah.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mengambil wilayah yang merupakan tempat rehabilitasi konseli yang

⁵³ Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D)", (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2016), hal 204

berada di balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo. Didalam penelitian ini dapat juga melihat bagaimana kondisi lingkungan di sekitar konseli termasuk didalamnya adalah kehidupan hubungan sosial di lingkungan bisa dilihat dari tempat tinggalnya atau sekitarnya.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Jenis data primer merupakan data yang didapat atau juga di jadikan satu secara langsung saat di lapangan oleh peneliti ataupun yang bersangkutan jika ada memerlukanya. Di dalam penelitian ini, peneliti tentu sebagai pengumpul data, dan juga yang menjadi sumber primernya adalah konseli, peneliti melaksanakan wawancara dan observasi langsung terhadap konseli.⁵⁴ Pada data primer ini bisa disimpulkan dari penelitian yang saya ambil, bahwa konsep diri rendah dapat terjadi pada setiap individu. Konsep diri rendah hadir dalam suatu pikiran yang berlebihan. Suasana perasaan dan pikiran yang terjadi pada individu bisa menyebabkan menyalahkan diri sendiri, pikiran negative dan kurang kepekaan.

b. Data Sekunder

Data yang didapat tentu dilihat dari kedua yang mempunyai tujuan untuk melengkapi data primer. Data sekunder ini juga merupakan data yang dapat dilihat dari lingkungan lembaga konseli, deskriptif keadaan lingkungan konseli, dan teori teori tentang pendekatan *person centered therapy*, Terapi Syukur, konsep diri rendah maupun sumber data lainnya.

⁵⁴ Burhan Bungin, "Metodologi Penelitian Kualitatif", (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), hal 20

Dalam penjelasan dalam penelitian ini dijelaskan Pada permasalahan yang sedang dialami oleh konseli adalah konsep diri rendah yang diakibatkan dari beberapa hal. Dampak yang pertama akibat permasalahan tersebut adalah menyalahkan diri sendiri Dampak kedua yaitu pikiran negatif, dengan hal tersebut konseli sering melamun yang menyebabkan konseli menjadi takut berlebihan, sulit berkonsentrasi, dan tidak fokus. Dampak yang terakhir adalah kurang kepekaan.

2. Sumber Data

Sumber data merupakan informasi yang dapat diperoleh untuk atau bisa digunakan sebagai cara melengkapi data yang diperlukan mengenai penelitian yang telah dilakukan. Di dalam penelitian ini tentunya peneliti menggunakan beberapa jenis sumber data, antara lain:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer pada penelitian kualitatif merupakan sumber data yang dapat diambil atau dijadikan satu secara langsung pada saat ebrada di lapangan oleh peneliti ataupun yang bersangkutan jika ada yang membutuhkannya. Maka dari itu jelas peneliti sebagai pengumpul data. Sedangkan dalam penelitian kualitatif ini yang menjadi sumber primernya merupakan konseli, peneliti melakukan wawancara dan juga observasi langsung kepada konseli.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder pada penelitian kualitatif merupakan pengumpulan data yang dapat diperoleh dan juga didapat dari seseorang yang memerlukan penelitian dari sumber-sumber yang sudah ada. Sumber data sekunder merupakan data yang diambil

dari kedua sumber atau sebagai salah satu sumber yang berguna untuk melengkapi data primer.⁵⁵

1) Informan

Didalam penelitian ini informan merupakan seorang yang memberikan beberapa informasi mengenai bagaimana kondisi objek yang sedang diteliti. Informan pada penelitian ini antara lain sebagai berikut: Pekerja Sosial dan teman teman konseli. Peneliti juga akan mewawancarai orang-orang yang bisa disebut dekat juga yang berada di sekitar konseli, yaitu pekerja sosial dan teman-teman maupun sahabat terdekat dengan konseli. Didalam proses ini tentunya pekerja sosial dari konseli akan diwawancarai untuk melihat sikap ataupun perilaku, tingkah laku yang biasa dilakukan konseli ketika berada di lembaga. Konselor juga mewawancarai atau memberi pertanyaan kepada teman atau sahabat terdekatnya untuk menanyakan bagaimana sikap konseli ketika bergaul.

2) Dokumentasi

Merupakan salah satu bentuk pendukung dalam proses penelitian agar konselor atau peneliti dapat dilihat dari data tertulis yang diambil agar dapat mengetahui lokasi ataupun identitas konseli seperti biografi, foto dan lain sebagainya. Proses dokumentasi ini akan membutuhkan foto bersama konseli dan juga identitas konseli, foto biasa diambil ketika konselor melakukan kunjungan ke asrama konseli.

⁵⁵ Burhan Bungin, “Metode Penelitian Sosial: Format- format Kuantitatif dan kualitatif”, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hal 128

D. Tahap-Tahap Penelitian

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

1. Tahap Pra Lapangan

Tahap Pra Lapangan ini adalah salah satu tahap eksplorasi, yang mempunyai arti tahap dimana peneliti bisa melakukan pencarian data yang sifatnya agak meluas dan juga menyeluruh. Pada tahap ini, langkah-langkah yang akan di pakai peneliti, antara lain:

a. Menyusun Rencana Penelitian

Disini peneliti akan membuat susunan rencana penelitian tentang apa saja yang akan diteliti ketika sudah berada di lapangan. Dalam langkah ini peneliti bisa menyusun rancangan penelitian, sebelumnya itu konselor harus bisa memahami fenomena apa saja yang akan terjadi dilapangan, Pendekatan *Person Centered Therapy* dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Konsep Diri Rendah pada Individu Paruh baya di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo. Langkah selanjutnya yang dilakukan yaitu bagaimana fenomena tersebut dibuat dengan menggunakan latar belakang, rumusan masalah, dan juga tujuan penelitian, terdapat definisi konsep, dan juga membuat perencanaan data-data yang diperlukan pada saat penelitian.

b. Menentukan Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini, lokasi yang digunakan dalam proses penelitian merupakan lembaga konseli sendiri yaitu yang bertempat di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo.

c. Mengurus Surat Perizinan

Pada proses penelitian ini peneliti juga harus mengurus beberapa surat perizinan siapa saja yang akan berwenang untuk izin bagi pelaksanaan penelitian ini, tentunya mengutamakan meminta surat

izin kepada Pekerja Sosial, dan selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah melakukan langkah-langkah persyaratan agar mendapatkan perizinan pada suatu instansi yang terkait.

d. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Pada tahap penelitian ini tentunya peneliti harus menyiapkan perlengkapan apa saja yang dipakai sebagai beberapa perlengkapan untuk penunjang. Perlengkapan tersebut antara lain seperti pedoman wawancara, dan juga terdapat alat *record*, ada HP juga, bisa menggunakan kamera, map, maupun surat izin.

e. Menjajaki dan Menilai Keadaan Lingkungan

Pada tahap penelitian ini, peneliti berusaha sebaik mungkin untuk mengenali beberapa unsur yang terdapat pada lokasi penelitian. Langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti yaitu mulai mengumpulkan data yang terjadi di lapangan. Peneliti juga akan melakukan wawancara dengan beberapa orang terdekat konseli yaitu seperti pekerja sosial, teman atau sahabat konseli yang mungkin dapat membantu bahkan mengetahui langkah apa yang harus dijalani peneliti selanjutnya.

f. Memilih dan Memanfaatkan Informasi

Terdapat beberapa informasi mengenai hal apa saja yang dibutuhkan selama penelitian, dari situ bisa di dapatkan dari informan pada penelitian ini. Informan merupakan pihak yang mungkin bisa membantu memberi informasi terkait fenomena apa saja yang sedang diteliti. Informan dalam peneliti ini antara lain adalah seperti, pekerja sosial, kerabat, dan juga teman dekat konseli.

g. Persoalan Etika Penelitian

Pada tahap ini dasar etika yang digunakan dalam penelitian merupakan apapun yang bisa menyangkut hubungan baik dengan konseli ataupun dengan

lingkungan yang berada disekitar konseli. Peneliti adalah salah satu orang baru dalam lingkungan tersebut. Peneliti merasa asing dengan keadaan lingkungan konseli karena peneliti juga merupakan orang yang baru. Maka seharusnya peneliti menerima serta mentaati apa saja yang menjadi budaya dalam lingkungan penelitian yang telah dipilih, tidak melawan dan juga mengikuti pertauran apa saja yang ada di dalam desa tersebut. pada hal ini, tentunya peneliti wajib mentaati peraturan yang ada di desa tersebut agar penelitian berjalan dengan baik.

h. Tahap Pekerjaan Lapangan

Tahapan ini merupakan suatu tahapan dengan cara pendekatan langsung dengan konseli maupun keluarga konseli juga. Disini dijelaskan bahwa proses dalam konseling yang pasti konseli nyaman dengan tindakan yang dilakukan konselor, dan tugas konselor disini adalah untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Maka dari itu proses pendekatan yang dilakukan konselor terhadap konseli merupakan hal yang wajib dilakukan. Dengan begitu peneliti juga dapat mendapatkan informasi tentang konseli secara runtut.

i. Tahap Analisis Data

Analisis data kualitatif merupakan upaya bekerja dengan data, mengatur data, mengorganisir, menggabungkannya, mencari dan menemukan pola dan mencari yang penting dan apa yang dipelajari, dan meninjau apa yang akan kita pilih untuk dikatakan kepada orang lain.

Setelah melakukan pengumpulan data maka akan dilakukan teknik analisis data. Penelitian kualitatif ini menggunakan deskriptif komparatif. Deskriptif komparatif adalah menganalisa data yang sudah terkumpul dan diolah. Peneliti menganalisa

factor-faktor yang menjadi penyebab awal konseli mengalami konsep diri rendah dengan menggunakan deskriptif.

Kemudian peneliti menganalisa hasil dari proses terapi syukur untuk mengatasi konsep diri rendah pada individu paruh baya dengan menggunakan deskriptif komparatif. Serta membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah konseli mendapat terapi syukur.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan salah satu cara yang dilaksanakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam proses penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Merupakan salah satu pengamatan dalam penelitian kualitatif yang dilakukan secara baik dengan melihat fenomena pada penelitian tersebut, di dalam proses observasi partisipan ini peneliti terjun langsung dengan keseharian orang yang sedang diamati.⁵⁶Pada awalnya teknik observasi ini sering digunakan sebagai cara untuk mengamati ataupun melihat apa saja perubahan fenomena sosial yang dapat berkembang dan juga kemudian dilakukan penilaian pada suatu perubahan itu.⁵⁷Teknik observasi biasa digunakan sebagai cara untuk mengungkapkan data tentang kehidupan yang dilakukan konseli sehari-hari, bisa dilihat dengan cara berbicara atau berkomunikasi, bisa juga dari bersikap ataupun tingkah laku, serta hubungan konseli dengan sebagai masyarakat yang bertempat tinggal di sekitar konseli.

⁵⁶ Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D)", (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2015), hal 204

⁵⁷ Joko Subagyo, "Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek", (Jakarta:Rineka Cipta, 2014), hal 63

2. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu cara yang dilakukan pada proses pengumpulan data, biasanya dalam proses ini peneliti atau konselor mengajukan beberapa pertanyaan secara langsung atau lisan kepada narasumber atau informan.⁵⁸ Teknik yang digunakan dalam wawancara adalah teknik wawancara pembicaraan informal, yang dimana wawancara tersebut dapat mengajukan beberapa pertanyaan yang diberikan dan juga pada proses wawancara ini sangat tergantung pada pewawancara atau penanya atau peneliti. maka dari itu wawancara di lakukan secara intens dan juga membutuhkan ketelitian dan cermat agar peneliti bisa mendapatkan informasi secara lengkap meskipun mempunyai waktu yang minim.

3. Dokumentasi

Dokumen merupakan salah satu metode pengumpulan data yang terdapat pada sebuah penelitian, biasanya dokumentasi ini dilakukan dengan cara mengumpulkan beberapa dokumen atau bisa dengan catatan peristiwa yang sudah berlalu, berupa tulisan atau bisa menggunakan lainnya.⁵⁹

F. Teknik Validitas Data

Dalam sebuah penelitian, validasi data sangat diperlukan dengan tujuan membuktikan hasil yang diamati sudah sesuai dengan kenyataan. Teknik yang digunakan dalam menentukan validitas data dalam penelitian kali ini adalah *Triangulasi*. *Triangulasi* sendiri adalah teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan data yang diperoleh dari beberapa teknik penggalan data yang

⁵⁸ M. Ali, "Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi", (Bandung: Angkasa, 1987), hal 83

⁵⁹ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D), (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2015), Hal. 329

digunakan, seperti observasi, wawancara, pencatatan lapangan (*field note*) dan dokumentasi.⁶⁰

Dalam hal ini, peneliti akan membandingkan beberapa data yang didapat dari informan, untuk kemudian diambil yang paling kuat. Tujuan dari analisa data adalah untuk mencari kebenaran dari data yang telah diperoleh peneliti di lapangan. Kemudian setelah data diperoleh maka bisa ditarik kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan pengurutan atau dikelompokkannya data kedalam pola berupa kategori dan satuan urutan dasar, sehingga dapat ditemukan tema dan dirumuskannya hipotesis seperti yang telah didapatkan data yang sudah digali.⁶¹ Pada analisis data ini menggunakan metode triangulasi dengan menggunakan metode dan sumber. Triangulasi metode merupakan pemeriksaan atau data perbandingan yang diperoleh dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan triangulasi dengan sumber yaitu memeriksa dan mengecek data yang berupa kepercayaan suatu informasi melalui waktu dan alat yang berbeda dalam bentuk metode kualitatif.⁶² Untuk teknik yang di terapkan dalam penelitian ini berupa teknik study kasus, penelitian yang fokusnya bagaimana mendeskripsikan sebuah studi kasus sedetail mungkin dengan memberikan alternatif pilihan yang mudah diterapkan.⁶³

⁶⁰ Sugiyono, "Memahami Penelitian Kualitatif", (Bandung:Alfabeta, 2009), hal 83

⁶¹Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hal. 103.

⁶²Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hal. 330.

⁶³Hadari Nawawi, *Peneliti Terapan*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1996), hal.7

Pelaksanaan pendekatan person centered therapy dengan menggunakan terapi syukur memiliki tujuan untuk membantu konseli dalam mensyukuri kenyataan yang sudah terjadi dan dapat menerimanya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Gambaran Umum Subjek penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo yang merupakan sebuah lembaga yang berada dibawah naungan Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur yang terletak di Jl. Pahlawan No.5, Rw.6, Sidokumpul, Kec. Sidoarjo, Kab. Sidoarjo, Jawa Timur.

Dahulu, Pada tanggal 27 Februari tahun 1975/1976 Pemerintah Provinsi Jawa Timur melalui Departemen Sosial Republik Indonesia membangun sebuah panti dengan nama Panti Rehabilitasi Sosial (PRS) dengan obyek penanganan Gelandangan, Pengemis, dan Orang Terlantar. Kemudian berubah nama menjadi Sasana Rehabilitasi Sosial Gelandang dan Orang Terlantar (SRPGOT).

Pada tanggal 23 April 1994 namanya berubah menjadi Panti Sosial Bina Karya (PSBK) "Mardi Mulyo" Sidoarjo berdasarkan Perda No. 12 Tahun 2000 dan Perda No.14 Tahun 2002. Berdasarkan Peraturan Gubernur No.119 Tahun 2008 tentang Organisasi dan Tata Unit Pelaksana Teknis Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur, PRSBK "Mardi Mulyo" Sidoarjo berubah nama menjadi Unit Pelaksana Teknis Gelandangan dan Pengemis Sidoarjo dengan obyek penanganan gelandangan dan pengemis.

Kemudian pada tanggal 12 November 2012 berdasarkan Peraturan Gubernur No. 73 Tahun 2012 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur, UPT Rehos Gepeng Sidoarjo berubah nama menjadi Balai Pelayanan Sosial Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Jalanan

Sidoarjo. Dan pada tanggal 9 November 2016 Peraturan Gubernur No.118 tahun 2016 tentang Nomen Klatur Unit Pelaksana Teknis Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur, Balai Pelayanan Sosial Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Jalanan Sidoarjo berubah menjadi Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Sidoarjo dengan obyek penanganan 5 PMKS yaitu : Gelandangan, Pengemis, Gelandangan Psikotik, Wanita Tuna Susila, dan Anak Jalanan.

Tugas dari Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo sesuai dalam pasal 83 adalah sebagai penampungan pertama/ sementara dan juga melakukan pelayanan dan rehabilitasi sosial bagi klien gelandangan, pengemis, gelandangan psikotik, wanita tuna susila, dan anak jalanan.

2. Deskripsi Konselor

a. Biodata Konselor

Konselor merupakan orang yang memiliki tugas membantu seseorang menyelesaikan permasalahan. Konselor dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam. Berikut biodata konselor:

Tabel 4.1

Biodata Konselor

Nama Lengkap	Ferdianata Gustafian
Tempat, Tanggal Lahir	Bengkulu, 9 Agustus 2001
Jenis Kelamin	Laki-laki
Anak Ke	1 dari 2 bersaudara

Berat Badan	64 kg
Tinggi Badan	166 cm
Alamat	Ds. Purbosari Kec. Seluma barat Kab. Seluma Prov. Bengkulu
Agama	Islam

b. Pengalaman Konselor

Berdasarkan Pengalaman Konselor, Konselor sudah menempuh mata kuliah K3 (keterampilan Komunikasi Konseling). Dalam mata kuliah k3 konselor diperintahkan untuk melakukan proses konseling individu yang kemudian di praktekan langsung dengan kelompok masing-masing dihadapan teman satu kelas. Selain mata kuliah keterampilan komunikasi konseling, konselor juga telah menempuh mata kuliah individu dan kelompok, yang mana kita diperintahkan untuk melakukan konseling konseling individu dan kelompok di masyarakat dan mencari permasalahan nyata dan diperintahkan menyelesaikan masalah konseli. Konselor juga telah menyelesaikan mata kuliah appraisal konseling, mata kuliah ini mengajarkan kami tentang belajar bagaimana cara melakukan wawancara, observasi dan identifikasi terhadap suatu lembaga. Dan masih banyak lagi mata kuliah yang sudah ditempuh oleh konselor seperti konseling pesantren dan madrasah, serta bimbingan konseling islam. Selain mata kuliah, konselor juga mempunyai pengalaman ketika melaksanakan praktek pengalaman lapangan (PPL) di balai Pelayanan dan Rehabilitasi sosial PMKS Sidoarjo.

3. Deskripsi Konseli

a. Biodata Konseli

Konseli adalah seseorang yang membutuhkan dorongan atau motivasi guna menyelesaikan masalah yang dialami. Data konseli pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 4.2
Biodata Konseli

Nama Lengkap	I R
Tempat, Tanggal Lahir	Surabaya, 7 Oktober 1970
Jenis Kelamin	Laki-Laki
Usia	52 Tahun
Alamat	Tambak Osowilangon gang 7 no. 18 rt. 06 rw. 06 Surabaya
Agama	Islam
Pendidikan	STM/SMK
Pengalaman Kerja	Bartender, Pengerajin sepatu, dan nelayan kepiting
Status Pernikahan	Duda meninggal
Anak Ke	1 dari 4 bersaudara

b. Latar Belakang Konseli

Konseli merupakan anak pertama dari empat bersaudara. Ayahnya merupakan seorang angkatan laut, yang dimana pada masa kecilnya konseli terbiasa hidup berkecukupan. Namun, konseli tidak merasa bahagia karena pola asuh dari kedua orang tuanya yang keras dan seringkali menyakiti secara fisik.

Konseli menempuh pendidikan sampai dengan STM atau sekarang lebih dikenal sebagai SMK.

Setelah lulus dari STM, konseli mengikuti tes untuk masuk menjadi anggota TNI angkatan laut, sayangnya dalam tes tersebut konseli gagal. Hal tersebut menyebabkan konseli lebih memilih untuk bekerja. Dalam ceritanya, konseli mengatakan bahwa konseli bekerja sebagai bartender. Namun, konseli juga mengatakan bahwa konseli juga pernah bekerja sebagai pengerajin sepatu dan nelayan kepiting.

Di masa lalunya, konseli menceritakan bahwa konseli merupakan seseorang yang sangat nakal, konseli bermain wanita, judi, memakai sabu-sabu, dan meminum minuman keras. Setelah kedua orang tuanya meninggal, konseli mendapatkan warisan yang cukup banyak, sayangnya uang tersebut konseli habiskan untuk berfoya-foya sampai tidak tersisa sedikitpun. Konseli juga menceritakan bahwa konseli pernah ditangkap polisi dan dipenjara akibat memakai sabu-sabu. konseli diarak dihadapan masyarakat sekitar rumahnya. Kejadian tersebut menyebabkan konseli merasa sangat malu dan tidak memiliki wajah lagi di hadapan masyarakat.

Hingga pada suatu ketika diusia 37/38 tahun konseli mengalami kecelakaan maut, dalam kecelakaan itu semua korban meninggal ditempat kecuali konseli. Dampak dari kecelakaan tersebut menyebabkan konseli mengalami beberapa ketidakberfungsian tubuh bagian kanan, diantaranya adalah mata sebelah kanan yang tidak bisa melihat lagi, tangan kanan yang sulit digerakkan dan juga sulit digunakan untuk menulis ataupun menggenggam. Kemudian yang terakhir adalah kaki kanan yang susah digerakkan ketika dibuat untuk berjalan. Menyadari kondisinya yang seperti itu, konseli selalu menekankan pada dirinya sendiri bahwa konseli cacat, hal tersebut menyebabkan konseli merasa malu dan

minder untuk bergaul dengan teman-temannya, selain itu, dampak dari kejadian tersebut juga menyebabkan konseli menjadi pribadi yang tertutup, pemalu, dan memiliki konsep diri yang rendah. Konseli selalu merasa bahwa apa yang terjadi pada dirinya saat ini adalah karma atas perbuatan yang pernah konseli lakukan dahulu. Saat ini konseli merasa bahwa hidupnya sudah tidak memiliki harapan. Konseli hanya pasrah dalam menjalani kehidupannya saat ini. Saat diajak beribadah, konseli pun selalu mengatakan bahwa dirinya kotor dan malu pada Tuhan, konseli pun menganggap seandainya konseli sholat, maka sholatnya pun tidak akan diterima oleh Allah swt, hal tersebut dikarenakan konseli memiliki beberapa tato di tubuhnya, sehingga konseli menganggap dirinya tidak suci.

Konseli juga menceritakan bahwa konseli memiliki dua orang istri, dan dua orang anak dari istri pertamanya. Istri pertamanya meninggal karena mengalami kecelakaan saat bekerja, setelah kepergian istrinya, konseli mengatakan bahwa konseli bertengkar dengan kedua mertuanya. Pertengkaran tersebut terjadi karena uang yang telah diberikan konseli untuk biaya selamatan istrinya dipakai oleh mertuanya untuk digunakan sebagai uang rentenir. Setelah itu, konseli bercerita bahwa konseli menikah kembali. Namun, istri keduanya memilih pergi meninggalkan konseli dan tidak ada kabar sampai sekarang.

Konseli juga sering bercerita bahwa konseli seringkali memikirkan kedua anaknya yang entah bagaimana kabarnya sekarang. Hal tersebut yang menyebabkan konseli seringkali melamun dan merasa khawatir sehingga konseli merasa susah tidur.

c. Karakteristik Konseli

Konseli memiliki kepribadian yang introvert, hal ini ditandai dengan konseli yang selalu memendam perasaannya dan tidak pernah bercerita kepada teman temannya. Konseli sehari-hari tidak pernah bercerita, berbaur, dan bersosialisasi kepada teman temannya, konseli lebih suka menyendiri dan melamun dikarenakan konseli pernah mengajak bercerita dan meminta pendapat, namun teman temannya tidak paham dan tidak nyambung dengan apa yang dikatakan oleh konseli. Dengan hal tersebut, konseli lebih senang untuk berbicara sendiri.

Konseli juga memiliki sifat suka murung, hal itu dikarenakan konseli selalu kepikiran tentang kedua anaknya dan almarhumah istrinya. Kedua anaknya juga belum pernah mengunjungi konseli di balai. Sehingga menyebabkan konseli senang berbicara sendiri seolah-olah sedang berbicara dengan anaknya. Hal ini tentunya sangat memprihatinkan bagi konseli. Konseli tidak memiliki kepercayaan pada orang lain, dengan hal itu konseli merupakan seorang yang pilih memilih dalam berbicara dan berkenalan dengan orang baru.

Dibalik hal tersebut, konseli memiliki pendirian yang sangat kuat. Tetapi, pendirian tersebut tidak benar untuk diandalkan. Dilihat dari permasalahan yang terjadi pada konseli, konseli merupakan seseorang yang ingin di mengerti dan merasa benar. Padahal hal tersebut banyak ketidakbenaran. Konseli menganggap apa yang dialaminya saat ini adalah sebuah kebenaran.

d. Deskripsi Masalah

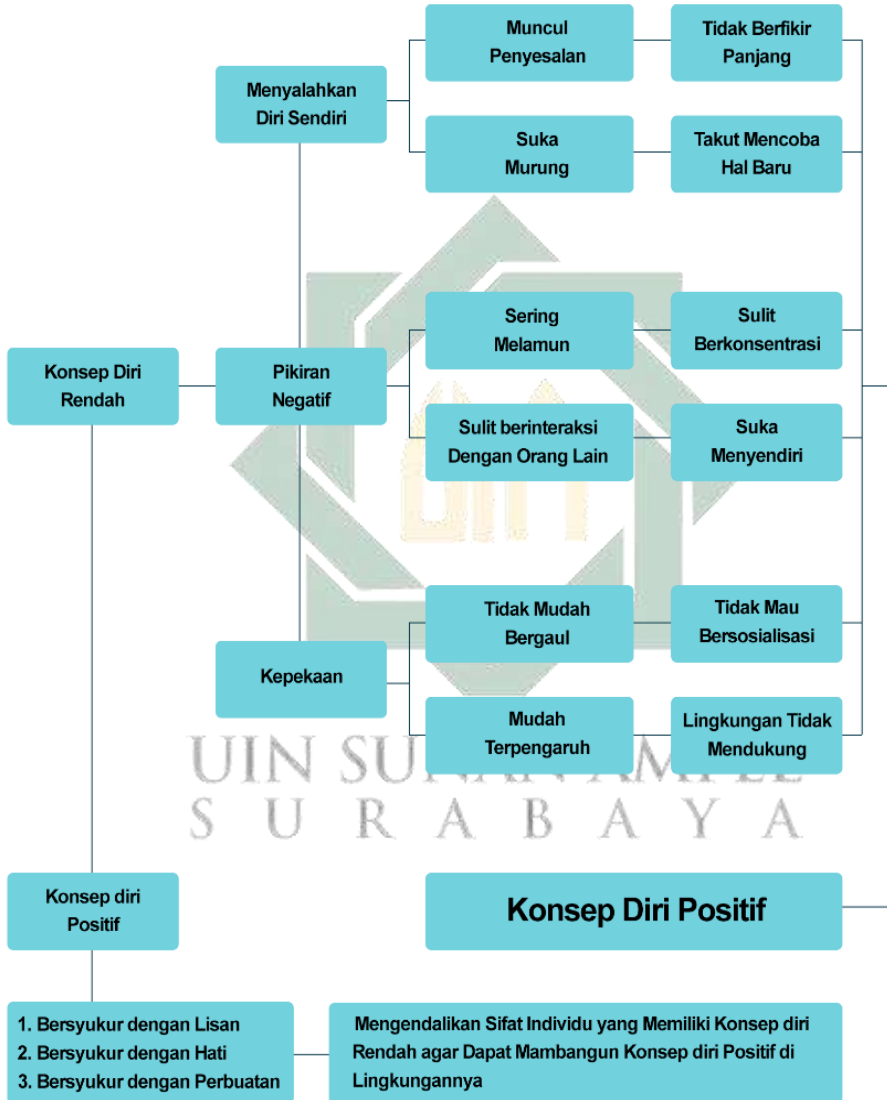
Masalah konseli adalah konsep diri rendah pada dirinya. Konsep diri yang rendah ini terjadi setelah

konseli dititipkan oleh saudaranya ke balai. Karena terlalu lama dititipkan dan tidak pernah sekalipun dijenguk oleh pihak keluarga, konseli merasa bahwa konseli telah dibuang oleh keluarganya. Dengan hal tersebut, konseli juga beranggapan bahwa apa yang dialaminya saat ini merupakan suatu karma atas tindakannya di masa lalu.

Kejadian masa lalu yang dialami oleh konseli adalah pada masa itu, konseli senang bermain wanita, judi, memakai sabu-sabu, dan meminum-minuman keras. Setelah kedua orang tuanya meninggal, konseli mendapatkan warisan yang cukup banyak, tetapi hal tersebut tidak dimanfaatkan konseli dengan baik, konseli habiskan untuk berfoya-foya sampai tidak tersisa sedikitpun. Selain menghabiskan warisan untuk kesenangan duniawinya, konseli juga sempat tertangkap polisi yang mengakibatkan dia malu ketika dihadapan masyarakat.

Beberapa tahun berlalu, konseli mengalami kecelakaan yang menyebabkan penyesalan pada konseli dan mengingat hal-hal yang sudah terjadi di masa lampau. Konseli juga mengalami beberapa luka permanen seperti mata sebelah kanan yang tidak bisa melihat lagi, tangan kanan yang sulit digerakkan mengakibatkan konseli sulit menulis maupun menggenggam. Selain itu, kaki kanan yang susah untuk dibuat berjalan. Dengan hal tersebut, konseli selalu beranggapan bahwa dirinya cacat, dan membuat konseli menjadi malu dan minder untuk bergaul dengan teman-temannya. Dampak dari kejadian tersebut, konseli menjadi pribadi yang tertutup, pemalu yang mengakibatkan konseli memiliki sifat konsep diri yang rendah.

Tabel 4.3
Skema Masalah Konseli



B. Penyajian Data

1. Deskripsi proses pelaksanaan pendekatan *Person Centered Therapy* dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Konsep Diri Rendah pada Individu Paruh baya di Balai Pelayanan dan rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo

Konseli merupakan penerima manfaat di balai Pelayanan dan rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo. Sesuai dengan kesepakatan antara konselor dan konseli, maka proses konseling dilakukan di aula Balai PMKS Sidoarjo, proses konseling dilakukan setelah kegiatan makan bersama konseli.

Konselor dan konseli telah sepakat untuk waktu dan tempat pelaksanaan proses konseling. Dalam proses konseling ini, konselor menggunakan teknik atau tahapan dalam *Person Centered Therapy* dimana setelah membuat ikatan yang baik dengan konseli, konselor meminta konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan yang dialami oleh konseli. Kemudian konseli juga ada diberikan pemahaman dengan terapi syukur dengan cara menyuruh konseli untuk bersyukur dengan hati, lisan dan perbuatan. Selanjutnya konseli diarahkan untuk mengamalkan terapi syukur dalam kehidupan sehari-hari dan bisa membentuk pemahaman baru terhadap dirinya sendiri untuk kedepannya.

Sebelum proses terapi akan dilakukan, konselor menerapkan langkah-langkah dalam proses konseling untuk dapat memahami dan membantu memecahkan masalah yang dihadapi konseli, adapun langkah-langkah sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah didefinisikan sebagai tahap untuk mengumpulkan data konseli secara formal dan informal, baik itu menggunakan

wawancara, observasi atau dengan menganalisa gejala-gejala yang tampak pada konseli.⁶⁴

Tahap identifikasi sangat krusial dalam proses konseling, tahap ini konselor mengumpulkan data dari konseli. Identifikasi masalah bertujuan untuk mengenali seberapa kompleks masalah konseli. Data yang dikumpulkan berdasarkan hasil wawancara dengan konseli. Wawancara dilakukan di tempat yang steril dan nyaman. Selain konseli, konselor juga mewawancarai pekerja sosial yang berada di balai.

1) Wawancara dengan konseli

Pada prosesnya, wawancara dengan konseli dilakukan di beberapa tempat yang ada di balai Pelayanan dan rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo. Wawancara pertama dilakukan diteras ruangan penyimpanan barang di balai, pada awalnya obrolan dibuka dengan perkenalan dan tanya kabar. Konselor juga menanyakan bagaimana kegiatan sehari-hari yang dijalannya di balai tersebut. Konselor juga sudah mengenal konseli ketika sedang melaksanakan kegiatan PPL dan tertarik untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Konselor mulai menanyakan kendala atau masalah yang dialami oleh konseli. Awalnya konseli malu untuk menceritakan tentang masalahnya, namun konselor mampu menjalin hubungan yang baik dengan konseli, sehingga konseli secara terbuka menceritakan semua masa lalunya kepada konselor.

Setelah beberapa kali mengobrol dengan konseli, konselor mendapatkan banyak informasi

⁶⁴ Bradley T. Erford, *Research and Evaluation in Counseling*, (America. Cengage Learning, 2015), hal 163

yang didapatkan. Konseli mengatakan bahwa konseli suka menyendiri dan tidak pernah bergaul atau berkumpul dengan teman temannya. Sehingga konseli lebih suka melamun, berbicara sendiri, dan memikirkan anak dan almarhumah istrinya. Konseli juga selalu mengatakan bahwa yang dialaminya saat ini merupakan suatu karma dari Allah SWT. akibat perilakunya dimasa lalu yakni selalu memikirkan kesenangan pribadi dan melupakan keluarganya.⁶⁵

2) Wawancara dengan pekerja sosial

Menurut informasi dari pekerja sosial yang mengasuh konseli, konseli merupakan gelandangan yang dititipkan oleh keluarganya. Belum diketahui secara pasti mengapa pihak keluarganya menitipkan konseli ke Liponsos Keputih Surabaya yang kemudian dirujuk ke BPRS PMKS Sidoarjo. Secara psikologis, konseli bukan kategori psikotik. Menurut para pekerja sosial, konseli jarang sekali bahkan hampir sama sekali tidak pernah mengikuti kegiatan bimbingan psikososial yang diselenggarakan di BPRS PMKS Sidoarjo. Berdasarkan informasi yang diperoleh, konseli memiliki pengalaman masa lalu yang luar biasa, dimana dimasa lalunya konseli merupakan mantan bartender. Di masa silam, konseli menghabiskan uangnya untuk bersenang-senang. Namun, sebuah kejadian nahas mengubah kehidupannya. Karena kejadian nahas tersebut konseli menganggap bahwa konseli mendapatkan karma atas perbuatan yang pernah konseli lakukan. Sedangkan menurut beberapa teman

⁶⁵ Wawancara dengan Konseli pada tanggal 25 Januari 2023

(Penerima manfaat) konseli di balai, konseli merupakan individu yang pendiam, jarang berbicara, suka menyendiri, dan sering melamun.⁶⁶

b. **Diagnosis**

Tahap selanjutnya adalah diagnosis atau diagnosa. Tujuannya adalah untuk menetapkan pokok permasalahan konseli, diagnosis dilakukan berdasarkan data yang didapaat saat proses identifikasi masalah.⁶⁷ Setelah melakukan wawancara dengan konseli dan orang terdekatnya diketahui masalah utama konseli adalah konsep diri rendah pada dirinya. Ada beberapa aspek yang menunjukkan konseli memiliki konsep diri yang rendah:

1) **Konseli sering menyalahkan diri sendiri**

Menyalahkan diri sendiri yang terjadi pada konseli disebabkan karena kejadian masa lalu yang membuat konseli kurang memiliki kesadaran dan kepercayaan terhadap orang lain lagi. Selain itu, kesalahan yang dilakukan oleh konseli pada masa lalu dengan pikiran bahwa semua yang terjadi adalah sebuah karma. Dengan hal tersebut, konseli selalu membandingkan dirinya berbeda dengan orang lain.

2) **Konseli memiliki pikiran negatif**

Pikiran negatif yang terjadi pada individu merupakan sebuah hal yang bisa saja terjadi. Tetapi, pikiran negatif yang terjadi pada konseli ini adalah salah satu pikiran yang berat untuk dijalani oleh konseli. Salah satu pikiran negatif

⁶⁶ Hasil wawancara dengan Pekerja Sosial pada tanggal 31 Januari 2023

⁶⁷ Gerald Corey, *Theory and Practice of counseling and psychotherapy*, (Boston, Cengage Learning, 2017), hal 45-46

yang terjadi pada konseli adalah konseli sulit berinteraksi dengan orang lain. Hal ini tentunya sangat tidak baik untuk dilakukan pada seseorang karena dengan berinteraksi dengan orang lain, kita bisa menambah relasi dan pengetahuan. Tetapi dengan permasalahan masa lalu yang membuat konseli lebih senang menyendiri. Dengan begitu, karena suka menyendiri konseli tidak bisa menyampaikan isi pikiran, hati kepada orang lain dan membuat konseli akhirnya mempunyai pemikiran yang negatif.

3) Konseli memiliki kepekaan

Kepekaan adalah kemampuan seseorang untuk mengamati dan merasakan reaksi-reaksi yang terjadi di lingkungan. Kepekaan yang terjadi pada konseli adalah salah satu kepekaan yang negatif. Konseli biasanya sangat mudah terpengaruh. Dengan permasalahan yang terjadi pada konseli, konseli bahkan tidak melaksanakan sholat dan berserah diri kepada Allah SWT. kepekaan yang terjadi pada konseli yang di dapat oleh orang sekitar konseli yang membuat konseli tidak melakukan hal-hal yang membuatnya tenang.

c. Prognosis

Prognosis atau prognosa adalah proses menetapkan jenis bantuan dan terapi yang akan diberikan kepada konseli yang telah melewati pertimbangan berbagai aspek termasuk aspek rasional serta dengan pendekatan penyelesaian masalah konseli yang sesuai.

Tahap ini merupakan langkah untuk menentukan teknik, terapi, metode apa yang paling cocok untuk mengatasi permasalahan konseli. Penentuan pengambilan teknik ini tentunya

berdasarkan hasil identifikasi dan diagnosis yang sudah dilakukan sebelumnya.

Peneliti memilih teknik *person centered Therapy* pada penelitian ini. Jika dilihat lebih lanjut ada beberapa tahapan dalam teknik *person centered therapy*. Adapun dalam *Teknik person centered therapy* ada 4 tahap yang harus dilakukan konselor secara hati-hati adalah:

- 1) Membuat Ikatan Konseling
- 2) Relasi Bantuan
- 3) Pemahaman (*insight*)
- 4) Penutup

d. Treatment

Treatment atau terapi adalah langkah pelaksanaan bantuan yang bertujuan untuk meningkatkan potensi kepribadian konseli, memperingan permasalahan konseli dan mengembangkan dengan benar fungsi manusiawi yang ada pada diri konseli.⁶⁸

Treatment atau terapi yang diberikan berdasarkan strategi yang telah ditentukan sebelumnya pada prognosis. Konselor akan memberikan sesuai dengan prognosis menggunakan teknik *person centered therapy*. Di samping itu untuk memperkuat dalam terapi yang dilakukan konselor pada konseli, konselor menggunakan terapi syukur untuk mengatasi permasalahan konseli.

- 1) Membuat Ikatan konseling (8 Ferbuari 2023)
 - a) Menciptakan rapport (keakraban atau kehangatan). Pada tahap ini konselor membangun suasana hati yang baik untuk menciptakan keakraban pada diri konseli.

⁶⁸ Linda Seligman, *Diagnosis and Treatment Planning in Counseling*, (New York, Springer Publishing Company, 2004), hal 166.

Pertemuan pertama sebelum melakukan konseling, konselor memperkenalkan diri terlebih dahulu pada konseli. Setelah itu, konselor tentunya cukup membutuhkan waktu yang lama untuk melakukan pendekatan dengan konseli karena latar belakang konseli yang tidak mudah untuk diajak berkenalan dan mendekatkan diri pada orang baru.

Beberapa waktu berlalu untuk melakukan pendekatan, konselor mulai membuka obrolan kepada konseli. Konselor mencoba bertanya dengan pertanyaan ringan kepada konseli. Setelah dirasa suasana sudah lebih nyaman, konselor mulai berbicara maksud dan tujuan untuk membantu konseli dalam mengatasi permasalahannya.

Konselor akan menjadi orang yang peka akan perasaan, pikiran atau perbuatan klien. Konseli lah nanti yang akan menemukan sendiri keputusannya.

- b) Permisif terhadap nilai. Ini dimaksudkan agar konseli merasa aman dalam menyampaikan permasalahan dan pengalaman yang dihadapinya. Maka konselor orang yang tidak mempersoalkan nilai baik buruknya perbuatan konseli. Tetapi juga tidak diperkenan memberi label salah jadi benarnya perbuatan itu, konselor tidak memperlihatkan ekspresi tertentu bila ada pengalaman konseli yang melanggar nilai itu.
- c) Konselor menahan diri untuk menyampaikan penilaiannya kepada konseli, karena waktu konseling adalah milik konseli bukan milik konselor.

- d) Konseli diberi kebebasan untuk menentukan waktu yang mereka perlukan, termasuk untuk menyatakan dirinya kembali atau tidak. Jangan ada paksaan konseli untuk datang kembali.
- 2) Relasi Bantuan (13, 14, 15 Ferbruari 2023)

Setelah ikatan konseling terjalin, maka dalam relasi bantuan atau saat konseli menceritakan masalahnya, konselor terus menerus membangun relasi bantuan dengan:

- a) Konselor lebih perhatian terhadap respon emosional dari pada respons pikiran Misalkan, konseli menyampaikan "Anak saya dan saudara saya tidak pernah mengunjungi dan menjemput saya". Konselor tidak menanyakan apa alasan anaknya dan saudaranya bersikap seperti itu, tetapi pertanyaan konselor lebih ditujukan apa bentuk ketidakpedulian anak dan saudara konseli tersebut.
- b) Konselor memfokuskan kepada perasan negatif konseli, seperti merasa dilupakan, ditinggalkan atau dibuang oleh saudaranya, tidak ada yang peduli lagi terhadap kelangsungan hidup konseli bahkan saudaranya pun tidak menjenguknya ke balai untuk sekedar melihat kondisi konseli. Hal itu menambah perasaan negatif pada konseli ataupun hal lain yang kadang-kadang ditutupi konseli.
- c) Menanggapi perasaan yang ambivalen, yaitu sikap mendua bagaikan penggabungan antara "benci tapi rindu". Hal itu dimaksudkan pada permasalahan konseli yaitu konseli yang merasa kesepian dan tidak bisa bergaul

dengan teman-temannya yang ada di balai karena kondisi yang tidak nyaman. Perilaku saudara konseli yang tidak pernah mengunjungi bahwa konseli merasa bahwa ada rasa kecewa tetapi konseli juga merasa rindu pada keluarganya.

- d) Konselor mencermati sikap konseli terhadap diri konselor sebagai penilaian konseli terhadap pengalaman konseling yang sedang berlangsung.
- 3) Pemahaman (insight) (20, 22, 27 Februari 2023) pada tahap ini Konselor lebih memperhatikan perkembangan ataupun pemahaman (insight) yang terjadi pada konseli terhadap selfnya, bila konseli telah bisa memaknai pengalamannya yang bertentangan dengan konsep dirinya mampu mengakumulasikan membentuk pemahaman baru, dan terbentuk keinginan konseli untuk mengaktualisasikan dirinya, maka konseling sudah dapat diakhiri. Sebelum berakhirnya proses konseling dengan permasalahan yang sudah diceritakan oleh konseli, konselor menerapkan tahapan terapi syukur untuk semakin memperkuat perubahan pada konseli. Maka dengan hal ini, konselor menjelaskan terapi syukur dan konseli diminta untuk merefleksikan apa yang sudah disampaikan oleh konselor. Sebelum itu konselor akan menceritakan sebuah kisah seseorang yang memenuhi hidupnya dengan kesabaran ketika ditimpa musibah dan bersyukur di saat lapang. Cerita ini dikisahkan oleh Abdullah bin Muhammad dan diriwayatkan oleh Imam Ibnu Majah dalam Kitab ats-Tsiqat. Abdullah bin Muhammad menuturkan:

Suatu hari ketika Abdullah menjaga di daerah perbatasan Aris di wilayah Mesir, Abdullah melihat sebuah kemah yang sempit di padang pasir yang terik. Lalu mendekati kemah tersebut, Abdullah melihat ada seorang laki-laki yang kedua tangannya buntung, kedua kakinya pun tiada, ditambah telinga yang sudah tuli dan mata yang telah rabun. Namun Abdullah mendengar ia mengatakan, “Ya Tuhanku, tunjukilah aku untuk mensyukuri nikmat yang telah Engkau berikan kepadaku dan bersyukur atas kemuliaan yang Engkau berikan kepadaku atas hambahamba-Mu yang lain.”

Maka Abdullah pun heran dengan apa yang ia katakan. Lalu Abdullah mendekatinya dan bertanya “Wahai saudaraku atas nikmat Allah yang mana engkau bersyukur?” Ia mengatakan, “Diamlah! Kalau sekiranya Allah datangkan lautan niscaya laut tersebut akan menenggelamkanku, atau ia datang api yang menggunung tentulah api tersebut akan membakar tubuhku, atau ia jatuhkan langit pastilah langit itu menghancurkanku. Tapi aku akan senantiasa bersyukur kepada-Nya.” Abdullah bertanya lagi, “Bersyukur atas apa?” Ia menjawab “Dia telah menganugerhkanku lisan, yang senantiasa mengingat dan bersyukur kepada-Nya.”

Lalu ia melanjutkan, “Saudaraku, aku memiliki seorang anak yang biasa menyuapiku ketika akhu hendak makan dan mengantarkan aku untuk beribadah, Namun tiga hari ini aku kehilangannya. Tolong carikan ia untukku.” Abdullah pun mencarikan anaknya, ternyata sang anak diterkam oleh hewan buas. Abdullah merasa

bingung, kalimat apa yang akan di sampaikan sementara keadaannya sekarang saja sangat memprihatinkan.

Lalu Abdullah datang kepadanya, Abdullah membuka cerita dengan mengisahkan kisah Nabi Ayyub. Abdullah berkata, “Wahai saudaraku tahukah engkau tentang Ayyub?” “Iya aku mengetahuinya.” Jawabnya. “Bukankah Allah telah menjadikannya miskin, lalu bagaimana keadaannya?” kata Abdullah. Ia menjawab, “Ia bersabdar.” Allah pun mewafatkan anak-anaknya, bagaimana keadannya?” Sambung Abdullah. “Ia bersabar.” Jawabnya. Lalu Allah pun menambah musibahnya dengan penyakit di tubuhnya, bagaimana keadaannya? Tanya Abdullah lagi. “Ia bersabar.” Lalu ia memotong, “Saudaraku, katakan dimana anakku! Aku sangat lapar.” Kemudian Abdullah berkata, “Berharaplah pahala dari Allah atas musibah yang menimpamu, anakmu dimangsa hewan buas.” Lalu ia mengucapkan, “Alhamdulillah, segala puji bagi Allah yang telah menganugerahkanku keturunan yang tidak bermaksiat kepadaNya sehingga ia tidak diadzab di neraka.” Lalu ia tersendak dan wafat.

Melihat keadaan demikian, Abdullah pun sempat merasakan kebingungan. Bagaimana harus memandikan, mengafani, dan menguburkannya seorang diri. Tak lama setelah itu, datanglah empat orang penunggang kuda menghampiri Abdullah. Mereka bertanya, “Wahai saudara, apa yang menimpamu?” Abdullah menjawab, “Aku bersama seseorang dan ia telah wafat.” Lalu mereka meminta jasad

yang telah kututupi itu dibukakan wajahnya, bisa jadi mereka mengenal jasad tersebut.

Sontak ketika melihat wajah jenazah tersebut mereka berteriak “Subhanallah!! Ini adalah mata yang senantiasa menangis karena Allah, wajah yang tertunduk karena takut kepada Allah, dan tangan yang senantiasa digunakan berdoa kepada Allah.” Abdullah pun bertanya, “Wahai saudaraku, apakah kalian mengenalnya?” Mereka menjawab, “Engkau tidak mengenalnya?! Ia adalah Abu Qilabah sahabat dari Abdullah bin Abbas (sepupu Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam). Ia menghindari jabatan hakim.” Akhirnya kami mandikan, kafankan, dan kami kuburkan. Keempat penunggang kuda itu pun melanjutkan perjalanan dan Abdullah kembali berjaga-jaga di daerah perbatasan.⁶⁹

a) Syukur dengan Hati

Dalam hal ini konseli harus meyakinkan dalam hatinya dengan berniat untuk selalu berfikir positif kepada Allah bahwa suatu saat akan merubah sikap dan perilaku secara cepat atau lambat, mengakui sepenuh hati apapun nikmat yang diperoleh bukan semata-mata karena kepintaran, keahlian, dan kerja keras konseli, melainkan karena anugerah dan pemberian Allah yang maha kuasa. Keyakinan ini akan membuat konseli merasa ikhlas dalam menerima nikmat yang Allah berikan.

Setelah itu konselor bertanya tentang perasaannya saat ini mengenai hidupnya

⁶⁹ Arsyam, M., & Sainuddin, I. H. Meraih Surga dengan Sabar dan Syukur. hal 2-3

apakah masih tetap sama. Lalu konselor menyuruh untuk mengungkapkan semua perasaannya kepada konselor agar konseli merasa lega, setelah itu konseli mengutarakan keinginannya untuk bisa merubah perilaku dan sikap nya terutama pada konsep diri rendah. Lalu konselor menjelaskan bahwa allah memberikan kenikmatan bukan hanya semata mata hanya tentang kehidupan duniawi tetapi allah memberikan kenikmatan yang bisa menjadi bekal di akhirat dengan memperbaiki diri dan hal-hal positif yang bisa memunculkan kepercayaan diri konseli. Hal itu tentunya bisa mengurangi sikap konsep diri yang rendah pada konseli. Konselor juga menyadarkan cara berfikir konseli. Kalau konseli yakin kepada Allah, yakin akan keberadaannya, juga harus yakin bahwa Allah itu selalu memberikan nikmat kepada umatnya yang ikhlas dan selalu menerima apa pun rezeki, apa pun yang diberikan oleh Allah kepada konseli. Selalu merasa puas, tidak mengeluh, tidak iri hati kepada orang lain, kalau konseli bisa menerima itu insyaallah hati konseli itu tenang, tentram dan bahagia.

b) Syukur dengan Lisan

Disini konselor berusaha membantu konseli untuk mengakui anugerah dengan mengucapkan Alhamdulillah serta memuji Allah secara terang-terangan dan mengaku bawa Allah lah yang pantas menerima pujian tersebut. Konselor mengatakan setelah konseli sudah berniat dalam hati karena Allah dengan ikhlas dan untuk dirinya sendiri, konseli akan mensyukuri hal-hal karena kenikmatan Allah

dengan rasa syukur. Banyak hal yang bisa dilakukan seperti, misalnya dengan mengucapkan Alhamdulillah setelah bangun tidur, mengungkapkan rasa syukur kita kepada Allah karena kita masih diizinkan oleh Allah untuk menghirup udara pada hari ini. Selain itu bisa menambahkannya dengan mengucapkan bacaan tasbih, seperti astagfirullah, subhanallah, agar bisa terhindar dari perasaan dan pikiran negatif kepada Allah dan selalu dilindungi oleh Allah. Kegiatan tersebut bisa dilakukan setiap waktu dan dibiasakan pada setiap saat.

c) Syukur dengan Perbuatan

Konselor berkata kepada konseli bahwa ada banyak sekali kegiatan yang positif yang bisa dilakukan setiap harinya, seperti sholat lima waktu, mengikuti kegiatan bimbingan yang dilaksanakan oleh para pekerja sosial (peksos), mengaji Al-Qur'an, membiasakan diri untuk mengucapkan lafadz Istighfar, Hamdalah, Takbir dll. Hal tersebut bisa menenangkan hati dan pikiran kita jika dilakukan dengan khusyuk, kemudian mengungkapkan rasa syukur kita dan memohon kepada Allah untuk selalu dijaga dan dilindungi hati kita dari prasangka buruk.

4) Penutup (2 maret 2023)

Proses konseling hendaknya diarahkan kepada penutupan oleh klien sendiri, meskipun ada sikap ambivalen dari konseli, pada tahap ini konselor mendorong agar konseli bisa membawa insight baru tersebut dalam menghadapi dunianya.

e. Evaluasi dan Follow up

Tahap yang tidak boleh dilewatkan oleh konselor adalah melakukan evaluasi. Evaluasi bertujuan untuk mengukur keberhasilan atau dampak positif yang dirasakan oleh konseli terhadap treatment yang diberikan. Pada kasus ini, setiap setelah pertemuan, konselor melakukan evaluasi dengan menanyakan dan memperhatikan bagaimana perubahan konseli rasakan setelah mengikuti rangkaian terapi syukur.

Konselor melakukan evaluasi setelah setiap pertemuan dengan mengamati dan bertanya kepada konseli mengenai keseharian yang dilakukan konseli di balai. Apa dampak yang dirasakan konseli, apakah menambah kesadaran konseli atau tidak.

Setelah melakukan konseling dan menjalankan kegiatan yang ada di balai dengan rutin, konseli mengaku merasa lebih nyaman dan tenang bahwa konseli mempunyai tujuan yang jelas dan pikiran negatif berkurang pada dirinya. konseli juga merasa lebih bisa bergaul dengan teman-temannya di balai dan membuka obrolan santai dengan teman-temannya. Selain itu konseli juga lebih merasa percaya diri dengan perkembangan yang konseli alami saat ini. Konsep diri rendah yang dialami oleh konseli bisa menjadi konsep diri yang menjadi positif karena perubahan yang terjadi pada konseli sangat baik.

Pada akhir konseling, konselor menanyakan kembali skala konsep diri yang dimiliki oleh konseli. Konseli mengatakan bahwa konseli merasa memiliki konsep diri yang lebih baik dari sebelumnya.

Setelah semua tahapan konseli telah selesai. Konselor melakukan follow up atau tindak lanjut dari konseling tersebut. Secara keseluruhan ada beberapa hal yang perlu ditingkatkan dalam konseling ini. Salah satunya, sebagai langkah preventif, konselor mengingatkan konseli untuk *request* kembali tahapan konseling sebelumnya. Jika pada suatu saat konseli merasa kembali mengalami gejala konsep diri rendah. Teknik pencegahan masa mendatang ini dikenal dengan teknik Person Centered Therapy dan Terapi Syukur.

2. Deskripsi Dampak Pelaksanaan Pendekatan *Person Centered Therapy* dengan Terapi Syukur Untuk Mengatasi Konsep Diri Rendah Pada Individu Paruh Baya di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo

Berdasarkan strategi yang dilakukan oleh konselor pada proses pendekatan person centered therapy dalam melakukan konseling berpusat pada konseli. Hal itu dimaksudkan dalam menyelesaikan permasalahannya, konseli diharap bisa mengatasinya melalui proses pelaksanaan yang ada di dalam pendekatan person centered therapy. Pada permasalahan yang dialami oleh konseli ini adalah konsep diri yang rendah pada individu paruh baya, dapat dikategorikan bahwa ini berhasil dan cukup membawa perubahan. Proses konseling yang dilakukan oleh konselor kepada konseli dapat memberikan dampak positif kepada konseli, karena konseli sudah mengalami peningkatan dalam beberapa aspek. Konseli sudah bisa menerima dirinya dan tidak menyalahkan dirinya dengan mengikuti kegiatan yang diadakan di balai.

Proses konseling yang dilakukan oleh konselor dapat dilakukan dengan baik. Proses konseling yang dilakukan tahap demi tahap, konselor membangun sikap terbuka untuk konseli karena konseli yang mempunyai sikap introvert

(menutup diri). Konselor harus mempunyai cara untuk membuat konseli percaya dengan konselor. Konselor berusaha selalu memotivasi ketika proses konseling, membangun hubungan kedekatan dengan selalu memberikan candaan di setiap proses konseling.

Ketika konseli mulai nyaman dan aktif dalam mengikuti kegiatan konseling, konseli mulai menyadari pentingnya memiliki konsep diri positif dalam diri. Keinginan konseli yaitu dapat mengelola pikiran negatif pada dirinya.

Sesuai dengan target yang diinginkan konseli, dengan dampak pertama yaitu konseli menyalahkan diri sendiri. Sebelum diterapkannya terapi syukur dalam mengatasi permasalahan tersebut, konseli tentunya selalu menyalahkan diri sendiri. Dengan hal tersebut, konselor melakukan 3 tahapan yang terdapat pada terapi syukur. Yang pertama, bersyukur dalam hati. Pada tahap ini konselor menyakinkan konseli bahwa apa yang telah dialaminya pada masa lalu pasti ada hikmah yang direncanakan oleh Allah dari kejadian tersebut. Tahap selanjutnya bersyukur dengan lisan. Pada tahap ini konseli mengucapkan hamdalah dan memuji Allah karena konseli menganggap kejadian tersebut merupakan hal yang sudah ditetapkan oleh Allah, dan memberikan pembelajaran kepada konseli karena semua yang telah terjadi pasti ada hikmahnya dibalik itu semua. Kemudian tahap terakhir bersyukur dengan perbuatan. Pada tahap ini konseli sudah berani mencoba hal baru yakni dengan berani tampil pada saat kegiatan bimbingan.

Dampak kedua yaitu konseli memiliki pikiran negatif. Sebelum diterapkannya terapi syukur dalam mengatasi permasalahan tersebut, konselor melakukan 3 tahapan yang terdapat pada terapi syukur. Yakni tahap pertama bersyukur dengan hati. Pada tahap ini, konseli sudah berfikir positif dan mengakui sepenuh hati segala cobaan yang telah dilaluinya merupakan ujian kadar keimanan seorang, dan kecintaan

allah SWT kepada hamba-Nya. Tahap selanjutnya bersyukur dengan lisan. Pada tahap ini konseli mengucapkan hamdalah dan memuji allah karena konseli menganggap kejadian tersebut merupakan hal yang sudah ditetapkan oleh allah, dan memberikan pembelajaran kepada konseli karena semua yang telah terjadi pasti ada hikmahnya dibalik itu semua. Tahap terakhir yakni bersyukur dengan perbuatan. Pada tahap ini konseli sudah bisa berinteraksi dengan teman-teman penerima manfaat.

Dampak ketiga yakni kepekaan. Kepekaan yang terjadi pada konseli merupakan kepekaan yang negatif seperti halnya konseli mudah terpengaruh dengan hal-hal yang buruk, konseli diajak tidak mengikuti kegiatan bimbingan yang diadakan di balai. Dengan ini konselor menerapkan terapi syukur dengan tahapan, yakni pertama bersyukur dengan hati, pada tahap ini konseli menyakini bahwa kepekaan negatif pada diri konseli bisa dirubah dan percaya allah akan membantu perubahan yang dijalani oleh konseli. Tahap selanjutnya yakni bersyukur dengan lisan. Pada tahap ini konseli mengucapkan hamdalah dan memuji allah seraya berdoa dalam setiap kegiatan yang dijalani. Tahap terakhir yakni bersyukur dengan perbuatan. Pada tahap ini konseli sudah mengikuti kegiatan tanpa paksaan, konseli juga menjalankan ibadah di masjid dengan semangat dan senang hati.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teoritis

Dalam penelitian ini analisi data yang digunakan adalah Study kasus. Study kasus adalah penelitian yang dilakukan dengan melihat lebih lanjut penyebab dari aspek tertentu, selanjutnya pengumpulan data dapat dikembangkan atau dibuktikan untuk menyelesaikan permasalahan dalam penelitian tersebut, kemudian juga kondisi antara sebelum dengan sesudah diberikan treatment. Dengan begitu, maka bisa dilihat apakah

proses treatment yang diberikan bisa terlihat atau tidaknya.

Masalah yang dialami oleh konseli ialah konsep diri rendah, Konsep diri merupakan bagian inti dari pengalaman individu yang secara perlahan lahan dibedakan dan disimbolisasikan sebagai bayangan tentang diri yang mengatakan apa dan siapa aku sebenarnya dan apa sebenarnya yang harus aku perbuat. Konsep dirilah yang mempengaruhi setiap aspek pengalaman, pikiran, perasaan, persepsi, dan tingkah laku individu. Konsep diri terbentuk dalam waktu yang relatif lama dan dipengaruhi oleh persepsi orang lain terhadap dirinya.⁷⁰

Person centered therapy menekankan pada kecakapan klien untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya. Konsep pokok yang mendasari adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan.⁷¹ Peneliti juga menggunakan terapi syukur dalam penelitian ini, Terapi syukur merupakan pengembangan potensi fitrah yang menekankan pada kecerdasan manusia dalam menggunakan dengan sebaik mungkin dari rezeki Allah dengan tetap berprasangka baik kepada sang pencipta.⁷²

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁷⁰ James, William, *Pragmatisme: and Four Essays from The Meaning of Truth* (New York: Meridian Book, 1959), hal 211

⁷¹ Indah Eka Pratiwi, "Pengaruh Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan Person Centered Therapy Dalam Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas Xi Smk Negeri 1 Binjai Tahun Pembelajaran 2019/2020", *Skripsi* (Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, 2021), hal 20-21

⁷² Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif". *Jurnal Insan Cendekia* November 2017 Vo. 5 No. 2, hal. 176

Berikut adalah analisis data tentang proses dan hasil konseling Pendekatan *Person Centered Therapy* dengan Terapi Syukur Untuk Mengatasi Konsep Diri Rendah Pada Individu Paruh Baya di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo. Proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu dimulai dari identifikasi masalah, kemudian prognosis, lalu diagnosis, setelah itu diberikan treatment, hingga akhirnya follow up atau mengevaluasi kegiatan konseling yang sudah dilakukan. Analisis yang akan dilakukan adalah Study kasus, selanjutnya pengumpulan data dapat dikembangkan atau dibuktikan untuk menyelesaikan permasalahan dalam penelitian tersebut, kemudian juga kondisi antara sebelum dengan sesudah diberikan treatment.

Tabel 4.3

Perbandingan dalam proses *treatment* yang dilaksanakan di lapangan dengan terapi syukur

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi Masalah	Konselor mengumpulkan berbagai data tentang konseli. data tersebut dirangkum berdasarkan wawancara, observasi dan dokumentasi dengan konseli. Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli dan pekerja sosial, konseli memiliki konsep diri yang rendah. Hal ini dapat diketahui dari sikap dan perilaku konseli di setiap harinya. Konseli cenderung diam, menyendiri, tidak mau bergaul dengan orang lain. Ditambah dengan hal lain, konseli tidak memiliki kepercayaan diri dikarenakan masa lalu nya yang membuat konseli tidak berani untuk berhubungan dengan orang baru.

2.	Diagnosis	<p>Berdasarkan identifikasi masalah, konselor mendiagnosa bahwa konseli memiliki konsep diri rendah. Hal ini sebenarnya juga sudah dikonfirmasi sendiri oleh konseli. ketika konselor menjelaskan tentang <i>konsep diri</i> rendah, gejala dan indikatornya. Berdasarkan penjelasan tersebut konseli sendiri merasa kurang memiliki indikator <i>konsep diri rendah</i>. Pengakuan konseli ini semakin menguatkan bahwa konseli memiliki <i>konsep diri</i> rendah. Berdasarkan data pada identifikasi masalah, dapat disimpulkan bahwa konseli:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli Menyalahkan diri sendiri 2. Konseli berfikiran negatif 3. Konseli memiliki kepekaan negatif
3.	Prognosis	<p>Konselor memutuskan untuk memberikan <i>Person Centered Therapy (PCT)</i> dengan terapi syukur. Berikut langkah – langkah dan teknik - teknik yang ada didalamnya. Langkah langkah <i>Person Centered Therapy (PCT)</i> diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Membuat Ikatan Konseling <ol style="list-style-type: none"> a) Menciptakan Rapport (keakraban dan kehangatan) b) Permisif terhadap nilai

		<p>c) Konselor hendaknya menahan diri untuk menyampaikan penilaiannya</p> <p>d) Konseli diberi kebebasan menyampaikan penilaiannya</p> <p>2) Relasi Bantuan</p> <p>a) Konselor lebih perhatian terhadap respon emosional daripada respon pikiran</p> <p>b) Konselor memfokuskan kepada perasaan negatif konseli</p> <p>c) Menanggapi perasaan yang ambivalen</p> <p>d) Konselor perlu mencermati sikap konseli kepada konselor</p> <p>3) Pemahaman (insight)</p> <p>4) Penutup</p> <p>Untuk mendukung teknik <i>person centered therapy</i> yang sudah dijelaskan diatas, ada tambahan terapi syukur untuk memperkuat pada penelitian ini. Adapun tahapan dalam terapi syukur, antara lain:</p> <p>1) Syukur dengan hati</p> <p>2) Syukur dengan lisan</p> <p>3) Syukur dengan perbuatan</p>
4.	Treatment	<p>1. Membuat Ikatan konseling</p> <p>a. Menciptakan rapport (keakraban atau kehangatan) Rapport dimaksudkan agar konseli tahu cara yang akan</p>

dilakukan konselor-konseli dalam proses konseling. konselor akan bekerja untuk konseli. Pada tahap ini konselor membangun suasana hati yang baik untuk menciptakan keakraban pada konseli. Pertemuan pertama sebelum melakukan konseling, konselor memperkenalkan diri terlebih dahulu pada konseli. Setelah itu, konselor tentunya cukup membutuhkan waktu yang lama untuk melakukan pendekatan pada konseli karena latar belakang konseli yang tidak mudah untuk berkenalan dan mendekati diri pada orang baru.

Beberapa waktu berlalu untuk melakukan pendekatan, konselor mulai membuka obrolan kepada konseli. Konselor mencoba bertanya dengan pertanyaan ringan kepada konseli. Setelah dirasa suasana sudah lebih nyaman, konselor mulai berbicara maksud dan tujuan untuk membantu konseli dalam mengatasi permasalahannya.

Konselor akan menjadi orang yang peka akan perasaan, pikiran atau perbuatan klien. Konseli lah nanti yang akan

		<p>menemukan sendiri keputusannya.</p> <p>b. Permisif terhadap nilai. Ini dimaksudkan agar konseli merasa aman dalam menyampaikan permasalahan dan pengalaman yang dihadapinya. Maka konselor orang yang tidak mempersoalkan nilai baik buruknya perbuatan konseli. Tetapi juga tidak diperkenan memberi label salah jadi benarnya perbuatan itu, bahkan hendaknya konselor tidak memperlihatkan ekspresi tertentu bila ada pengalaman konseli yang melanggar nilai itu.</p> <p>c. Konselor hendaknya menahan diri untuk menyampaikan penilaiannya kepada konseli, karena waktu konseling adalah milik konseli bukan milik konselor.</p> <p>d. Konseli hendaknya diberi kebebasan untuk menentukan waktu yang mereka perlukan, termasuk untuk menyatakan dirinya kembali atau tidak. Jangan ada paksaan konseli untuk datang kembali.</p> <p>2. Relasi Bantuan</p> <p>Setelah ikatan konseling terjalin, maka dalam relasi</p>
--	--	--

		<p>bantuan atau saat konseli menceritakan masalahnya, maka konselor terus menerus membangun relasi bantuan dengan cara:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Konselor lebih perhatian terhadap respon emosional dari pada respons pikiran Misalkan, konseli menyampaikan "Anak saya dan saudara saya tidak pernah mengunjungi dan menjemput saya". Konselor tidak menanyakan apa alasan anaknya dan saudaranya bersikap seperti itu, tetapi pertanyaan konselor lebih ditujukan apa bentuk ketidakpedulian anak dan saudara konseli tersebut. b. Konselor memfokuskan kepada perasaan negatif konseli, seperti merasa dilupakan, ditinggalkan atau dibuang oleh saudaranya, tidak ada yang peduli lagi terhadap kelangsungan hidup konseli bahkan saudara nya pun tidak menjenguknya ke balai untuk sekedar melihat kondisi konseli. Hal itu menambah perasaan negatif pada konseli ataupun hal lain yang kadang-kadang ditutupi konseli. c. Menanggapi perasaan yang ambivalen, yaitu sikap mendua bagaikan penggabungan antara
--	--	--

		<p>"benci tapi rindu". Hal itu dimaksudkan pada permasalahan konseli yaitu konseli yang merasa kesepian dan tidak bisa bergaul dengan teman-temannya yang ada di balai karena kondisi yang tidak nyaman. Perilaku saudara konseli yang tidak pernah mengunjungi bahwa konseli merasa bahwa ada rasa kecewa tetapi konseli juga merasa rindu pada keluarganya.</p> <p>d. Konselor perlu mencermati sikap konseli terhadap diri konselor sebagai penilaian konseli terhadap pengalaman konseling yang sedang berlangsung.</p> <p>3. Pemahaman (insight) Konselor sebaiknya lebih memperhatikan perkembangan ataupun pemahaman (insight) yang terjadi pada konseli terhadap selfnya, bila konseli telah bisa memaknai pengalamannya yang bertentangan dengan konsep dirinya mampu mengakumulasikan membentuk pemahaman baru, dan terbentuk keinginan konseli untuk mengaktualisasikan dirinya, maka konseling sudah dapat diakhiri. Sebelum berakhirnya proses konseling dengan permasalahan</p>
--	--	---

		<p>yang sudah diceritakan oleh konseli. Konselor menerapkan tahapan pada terapi syukur untuk mengukur perubahan pada konseli dan semakin memperkuat perubahan pada konseli. Adapun tahapan terapi syukur, antara lain:</p> <p>a. Syukur dengan Hati</p> <p>Dalam hal ini konseli harus meyakinkan dalam hatinya dengan berniat untuk selalu berfikir positif kepada Allah bahwa suatu saat akan merubah sikap dan perilaku secara cepat atau lambat, mengakui sepenuh hati apapun nikmat yang diperoleh bukan semata-mata karena kepintaran, keahlian, dan kerja keras konseli, melainkan karena anugerah dan pemberian Allah yang maha kuasa. Keyakinan ini akan membuat konseli merasa ikhlas dalam menerima nikmat yang allah berikan.</p> <p>Setelah itu konselor bertanya tentang perasaannya saat ini mengenai hidupnya apakah masih tetap sama. Lalu konselor menyuruh untuk mengungkapkan semua perasaannya kepada konselor agar konseli merasa lega, setelah itu konseli</p>
--	--	---

		<p>mengutarakan keinginannya untuk bisa merubah perilaku dan sikap nya terutama pada konsep diri rendah. Lalu konselor menjelaskan bahwa allah memberikan kenikmatan bukan hanya semata mata hanya tentang kehidupan duniawi tetapi allah memberikan kenikmatan yang bisa menjadi bekal di akhirat dengan memperbaiki diri dan hal-hal positif yang bisa memunculkan kepercayaan diri konseli. Hal itu tentunya bisa mengurangi sikap konsep diri yang rendah pada konseli. Konselor juga menyadarkan cara berfikir konseli. Kalau konseli yakin kepada Allah, yakin akan keberadaannya, juga harus yakin bahwa Allah itu selalu memberikan nikmat kepada umantnya yang ikhlas dan selalu menerima apa pun rezeki, apa pun yang diberikan oleh Allah kepada konseli. Selalu merasa puas, tidak mengeluh, tidak iri hati kepada orang lain, kalau konseli bisa menerima itu insyaallah hati konseli itu tenang, tentram dan bahagia.</p> <p>b. Syukur dengan Lisan</p>
--	--	---

		<p>Disini konselor berusaha membantu konseli untuk mengakui anugerah dengan mengucapkan Alhamdulillah serta memuji Allah secara terang-terangan dan mengaku bawa Allah lah yang pantas menerima pujian tersebut. Konselor mengatakan setelah konseli sudah berniat dalam hati karena Allah dengan ikhlas dan untuk dirinya sendiri, konseli akan mensyukuri hal-hal karena kenikmatan Allah dengan rasa syukur. Banyak hal yang bisa dilakukan seperti, misalnya saja dengan mengucapkan Alhamdulillah setelah bangun tidur, mengungkapkan rasa syukur kita kepada Allah karena kita masih diizinkan oleh Allah untuk menghirup udara pada hari ini. Selain itu bisa menambahkannya dengan mengucapkan bacaan tasbih, seperti astagfirullah, subhanallah, agar bisa terhindar dari perasaan dan pikiran negatif kepada Allah dan selalu dilindungi oleh Allah. Kegiatan tersebut bisa dilakukan setiap waktu dan dibiasakan pada setiap saat.</p> <p>c. Syukur dengan Perbuatan</p>
--	--	---

		<p>Konselor berkata kepada konseli bahwa ada banyak sekali kegiatan yang positif yang bisa dilakukan setiap harinya, seperti sholat lima waktu, mengikuti kegiatan bimbingan yang dilaksanakan oleh para pekerja sosial (peksos), mengaji Al-Qur'an, membiasakan diri untuk mengucapkan lafadz Istighfar, Hamdalah, Takbir dll. Hal tersebut bisa menenangkan hati dan pikiran kita jika dilakukan dengan khusyuk, kemudian mengungkapkan rasa syukur kita dan memohon kepada allah untuk selalu dijaga dan dilindungi hati kita dari prasangka buruk.</p> <p>4. Penutup</p> <p>Proses konseling hendaknya diarahkan kepada penutupan oleh klien sendiri, meskipun ada sikap ambiyalen dari konseli, konselor dapat mendorong agar konseli bisa membawa insight baru tersebut dalam menghadapi dunianya.</p>
5.	Evaluasi dan <i>Follow Up</i>	<p>Tahap yang tidak boleh dilewatkan oleh konselor adalah melakukan evaluasi. Evaluasi bertujuan untuk mengukur keberhasilan atau dampak positif</p>

yang dirasakan oleh konseli terhadap treatment yang diberikan. Pada kasus ini, setiap setelah pertemuan, konselor melakukan evaluasi dengan menanyakan dan memperhatikan bagaimana perubahan konseli rasakan setelah mengikuti rangkaian terapi syukur.

Konselor melakukan evaluasi setelah setiap pertemuan dengan mengamati dan bertanya kepada konseli mengenai keseharian yang dilakukan konseli di balai. Apa dampak yang dirasakan konseli, apakah menambah kesadaran konseli atau tidak.

Setelah melakukan konseling dan menjalankan kegiatan yang ada di balai dengan rutin, konseli mengaku merasa lebih nyaman dan tenang bahwa ia mempunyai tujuan yang jelas dan pikiran negatif yang berkurang pada dirinya. Ia juga merasa lebih bisa bergaul dengan teman-temannya di balai dan membuka obrolan santai dengan teman-temannya. Selain itu konseli juga lebih merasa percaya diri dengan perkembangan yang ia alami saat ini. Konsep diri rendah yang dialami oleh konseli bisa menjadi konsep diri yang menjadi positif karena perubahan yang terjadi pada konseli sangat baik.

Pada akhir konseling, konselor menanyakan kembali skala konsep

		<p>diri yang dimiliki oleh konseli. Konseli mengatakan bahwa ia merasa memiliki konsep diri yang lebih baik dari sebelumnya.</p> <p>Setelah semua tahapan konseli telah selesai. Konselor melakukan follow up atau tindak lanjut dari konseling tersebut. Secara keseluruhan ada beberapa hal yang perlu ditingkatkan dalam konseling ini. Salah satunya, sebagai langkah preventif, konselor mengingatkan konseli untuk <i>me-request</i> kembali tahapan konseling sebelumnya. Jika pada suatu saat ia merasa kembali mengalami gejala konsep diri rendah. Teknik pencegahan masa mendatang ini dikenal dengan teknik Person Centered Therapy dan Terapi Syukur.</p>
--	--	--

Dari tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi syukur dapat mengelola dampak dari konsep diri rendah yang di alami konseli. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku pada konseli, pola pikir positif dan konseli menjalankan ibadah dengan semangat dan sepenuh hati. Dengan adanya perbandingan antara data menurut teori dengan data yang ada di lapangan selama melakukan proses konseling ini memiliki persamaan dan kesesuaian.

Setelah semua tahapan dalam pendekatan *person centered therapy* dengan terapi syukur untuk mengatasi konsep diri rendah pada individu paruh baya di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo selesai, konselor dapat menganalisis bagaimana perubahan perilaku yang dialami konseli. Konselor menyajikan hasil konseling

dalam bentuk tabel untuk lebih memperjelas perubahan yang konseli alami.

Berikut adalah gambaran hasil dari pelaksanaan konseling dengan pendekatan dengan teknik person centered therapy untuk mengatasi konsep diri rendah pada individu paruh baya di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo dalam bentuk tabel:

Tabel 4.4

NO	Sebelum konseling	Setelah konseling
1.	Konseli menyalahkan diri sendiri yang menyebabkan konseli memiliki rasa penyesalan yang membuat konseli tidak berpikir panjang dalam mengambil ataupun menentukan keputusan. Selanjutnya konseli juga suka murung yang membuat konseli takut mencoba hal baru.	Konseli tahu penyebab dari perilaku yang ada pada dirinya, konseli juga sudah mulai mengerti bagaimana menyikapi hal tersebut, disini terlihat lebih paham dan sadar tentang merubah perilaku yang menyebabkan konseli mengalami penyesalan dan suka murung. Konseli juga dapat mengidentifikasi hal hal apa saja yang dapat membuatnya sedih, marah, kecewa dan perasaan-perasaannya yang lain. Konseli tahu konsekuensi dari setiap perilaku yang diambil. Sehingga konseli mampu mengatasi perasaannya atau hal-hal yang terjadi pada dirinya sendiri.
2.	Sering memiliki pikiran negatif yang menyebabkan konseli sering melamun dan sulit berinteraksi	Konseli mengatakan bisa merubah pikiran negatif nya menjadi positif dengan lebih aktif dan mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada di balai.

	dengan orang lain. Hal itu membuat konseli juga sulit berkonsentrasi dan suka menyendiri.	Dengan begitu konseli menjadi lebih mudah berkonsentrasi dan tidak takut ketika berada di keramaian. Hal ini menjadi tanda bahwa konseli sudah mampu mengidentifikasi hal yang baik dan buruk untuk dilakukan.
3.	Kepekaan. Hal ini dimaksudkan kepekaan yang negatif yang terjadi pada konseli. Konseli tidak mudah bergaul yang membuat konseli tidak mau bersosialisasi. Adapun penyebab lainnya yaitu mudah terpengaruh. Kepekaan negatif yang terjadi konseli berada pada lingkungan yang tidak mendukung. Hal itu semakin membuat konseli merasa tidak nyaman berada di lingkungan tersebut.	Konseli menjadi memiliki kepekaan yang positif. Perilaku yang terjadi pada konseli, konseli lebih mudah dalam berteman dan bergaul. Konseli juga lebih memiliki pendirian dan tidak mudah terpengaruh. Dengan kegiatan yang diikuti oleh konseli membuat konseli menjadi mudah dalam bersosialisasi. Dengan hal tersebut konseli merasa ketika berada di balai, konseli merasa bahwa lingkungannya mendukung konseli.

Perubahan yang terlihat pada tabel diatas menunjukkan peningkatan dan perubahan konsep diri rendah pada konseli.

2. Perspektif Islam

Konsep diri merupakan hal yang sangat penting dalam islam. Konsep diri bisa dikatakan sebagai gambaran seseorang mengenai tentang dirinya sendiri, yang dibentuk

melalui pengalaman-pengalaman yang yang diperoleh dari interaksi seseorang dengan lingkungan. Konsep diri terbentuk melalui proses belajar yang berlangsung sejak masa pertumbuhan hingga dewasa. Konsep diri dapat untuk memahami diri seseorang sebagai makhluk ciptaan Allah yang sempurna dengan berbagai potensi dalam diri yang kelak akan di pertanggung jawabkan di hadapan Allah. Allah SWT berfirman dalam QS Ali 'Imran Ayat 139

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 beriman”.⁷³

Individu khususnya umat islam sangat diperlukan mempunyai konsep diri. Dengan memiliki konsep diri yang baik, seorang muslim akan mengerti dan faham tentang apa yang harus dilakukan, dampak dan penyebab yang akan terjadi ketika melakukan hal yang diinginkannya.

Pemahaman tentang konsep diri menjelaskan terkait perilaku, sifat, sikap, karakter dan segala hal yang berhubungan dengan diri. Hal ini tentunya akan membantu seorang muslim untuk bersikap sesuai dengan ajaran islam. Dengan begitu, seseorang akan mampu mengontrol diri dan mengarahkan pada jalan yang di ridhoi oleh Allah SWT.

Karena itu, selain menjalankan teknik PCT kepada konseli, konselor juga menekankan untuk meningkatkan ketakwaan, salah satu contoh konkretnya adalah konseli dengan melakukan sholat lima waktu dan mengikuti kegiatan yang diadakan oleh lembaga agar konseli bisa lebih mudah dalam melakukan pergaulan dengan teman di balai dan konseli juga bisa lebih dekat dengan Allah SWT. Maka dari

⁷³ Al-Qur'an, Ali Imran 139

itu, konseli bisa lebih bersyukur selalu nikmat yang diberikan Allah SWT.

Jadi sudah sepatutnya setiap muslim memiliki Konsep Diri yang baik, dengan Konsep Diri yang baik ia bisa lebih bermanfaat karena mampu mengoptimalkan semua potensi yang ia miliki. dan secara tegas dapat mengontrol diri agar lebih baik dari sebelumnya. Selain itu, Allah swt menganjurkan kepada setiap manusia untuk selalu mengingat Allah swt dengan berdzikir, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Ibrahim ayat 7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: *(Ingatlah) ketika tuhanmu memaklumkan, “sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan Menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya Azab-Ku benar-benar sangat keras”*.⁷⁴

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa, setiap orang yang bersyukur atas nikmat yang telah Allah SWT berikan, maka akan diberikan kenikmatan yang lebih banyak lagi. Beda halnya dengan orang yang tak mau bersyukur nikmat yang telah diberikan Allah SWT, dia akan mendapatkan ganjaran yang setimpal.

⁷⁴ Al-Qur'an, Ibrahim 7

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Proses Pendekatan *Person Centered Therapy* dengan Terapi Syukur untuk mengatasi konsep diri rendah pada individu paruh baya di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo berjalan dengan lancar dengan waktu yang tidak sebentar. Pelaksanaan konseling ini mengikuti langkah-langkah umum konseling, yaitu dengan; identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, *treatment*, dan *Follow up*. Dalam pelaksanaan proses konseling serta penerapan *treatment* kepada konseli, konselor memasukkan nilai-nilai Islam terapi syukur ke dalam teknik *person centered therapy* seperti merubah pikiran negatif konseli dan membiasakan konseli untuk selalu mensyukuri nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT.
2. Hasil akhir Pendekatan *Person Centered Therapy* dengan Terapi Syukur untuk mengatasi konsep diri rendah pada individu paruh baya di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial PMKS Sidoarjo bisa dikategorikan berjalan dengan sukses dan berhasil. Dengan melihat perubahan perilaku dan pikiran konseli yakni, konseli sudah mulai berinteraksi kepada sesama penerima manfaat dan bergaul pada teman-temannya yang ada di balai, konseli juga sering mengikuti kegiatan yang diadakan oleh lembaga, meskipun terkadang konseli masih jarang terlihat pada beberapa kegiatan yang diadakan oleh lembaga. Kemudian konseli juga mulai berfikir lebih positif dengan orang di sekitarnya dan lebih mensyukuri semua hal yang ada pada dirinya. Hal ini terbukti ketika konselor wawancara dengan pekerja

sosial, konseli sudah mulai ada perubahan sedikit demi sedikit. Konseli juga memiliki kepekaan yang positif, konseli lebih mudah dalam berteman dan bergaul. Dengan kegiatan yang diikuti oleh konseli membuat konseli menjadi mudah dalam bersosialisasi. Ketika berada di balai, konseli merasa bahwa lingkungannya mendukung konseli.

B. Saran

1. Saran bagi konselor, sebaiknya konselor lebih memperbanyak dalam membaca buku maupun literasi jurnal sebelum memberikan treatment atau proses konseling agar dapat lebih maksimal dalam menangani permasalahan yang dialami oleh konseli. Konselor lebih banyak melakukan praktik konseling meskipun itu dengan teman kampus agar konselor memiliki banyak pengalaman dan terbiasa dalam melakukan proses konseling. Kemudian lebih banyak meningkatkan skillnya dalam berkomunikasi dengan baik, agar konseli tidak kaku dalam melakukan proses konseling.
2. Saran untuk konseli, sebaiknya konseli lebih bisa menghargai waktu dan seseorang di sekitarnya dengan hal yang lebih bermanfaat serta lebih bisa mengontrol perilaku dan pikirannya dan lebih bisa bersyukur dengan apa yang sudah dimilikinya.
3. Saran untuk pembaca, siapapun yang membaca penelitian ini, baik yang pernah mengalami maupun yang belum, mari kita ambil hikmah dengan apa yang sedang dialami oleh konseli. Karena sejatinya setiap manusia hanya makhluk yang tidak luput dari kesalahan.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini masih harus dikembangkan dan disempurnakan secara luas, baik dari segi referensi penelitian, pembahasan

penelitian maupaun tujuan penelitian. Peneliti juga menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini, baik secara tekstual maupun konstektual. Maka sangat diperkenankan jika terdapat kekurangan yang ditemukan dan bermaksud untuk lebih meyempurnakan penelitian ini dalam tujuan sebagai literatur penelitian penunjang wawasan dan pendiikan di Indonesia.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani Hendriati. 2006. Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ali M. 1987. Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi. Bandung: Angkasa.
- Al-Qur'an, Ali Imran 139
- Al-Qur'an, Ibrahim 7
- Arsyam, M., & Sainuddin, I. H. Meraih Surga dengan Sabar dan Syukur.
- Avivatul Ikfiah. 2021. Motivasi, ketenangan dalam bekerja dan kinerja karyawan; manajemen sumber daya manusia. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Azis Muslim. Rafi Bagus Adi Wijaya. 2021. Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal Yang Mengalami Maladaptive Daydreaming. Jurnal Psikologi Islam. Volume 12. No 2
- B. Hurlock Elizabeth. 1978. Perkembangan Anak. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Bungin Burhan. 2012. Metodologi Penelitian Kualitatif. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Calhoun, J. F. Acocella, J. R., 1990. Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan. Alih bahasa: Satmoko, R.S. Semarang: IKIP Press
- Carl R. Rogers. 1961. On Becoming Person. USA: Houghton Mifflin Company.
- Clara R. Pudjijogyanti. 1988. Konsep Diri Dalam Pendidikan. Jakarta: PT Arcan.

- Corey Gerald. 2017. Theory and Practice of counseling and psychotherapy. Boston, Cengage Learning,
- Desmita. 2006. Psikologi Perkembangan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Elizabeth B. Hurlock. 1980. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Gramedia.
- Fadhalla Syekh. 2013. Al-Hikam: 264 Hikmah dan Renungan Spiritual Harian Ibn Athaillah. Jakarta: Serambi, 2013.
- Feldman, R.D. Old, S.W. Papalia, D.E. 2008. Human development (psikologi perkembangan)” (9th ed.) A. K. Anwar, Penerjemah. Jakarta: Kencana.
- Hasil wawancara dengan Pekerja Sosial pada tanggal 31 Januari 2023
- Hayes, S. Hardy, M. 1998. Pengantar Psikologi. Alih Bahasa: Soenardji. Jakarta: Erlangga.
- HR Muslim No. 2999
- Husna Aura (Neti Suriana). 2013. Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Istiono Aprian. 2019. Person Centered Therapy Untuk Menurunkandepresi Pada Pasien Skizoafektif. Seminar Nasional Multidisplin.
- J. W, Santrock. 2002. Adolescence: Perkembangan Remaja”, (edisi keenam) .Jakarta: Erlangga.
- Jhon W. Santrok. 2002. Life span development Jilid II”, 5 th ed. Jakarta: Erlangga.
- Jhon W. Santrok. 2002. Life span development Jilid II”, 5 th ed. Jakarta: Erlangga.

- Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima (KBBI V), Aplikasi luring resmi Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
- M. Friedman. 2010. Buku Ajar Keperawatan keluarga: Riset, Teori, dan Praktek. Edisi ke-5. Jakarta: EGC.
- Moleong J Lexy. 2005. Metodologi Penelitian kualitatif. Bandung: PT Remaja Kosdakarya.
- Nasution Ahmad Taufik. 2009. Melejitkan SQ Dengan Prinsip 99 Asmaul Husna: Merengkuh Puncak Kebahagiaan Dan Kesuksesan Hidup. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Nawawi Hadari. 1996. Peneliti Terapan. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Ningsih Diah Retno.2019. Model Pendekatan Person Centered Dalam Upaya Meningkatkan Konsep Diri Remaja. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam.Vol. 1 No. 1.
- Oda Eiichiro, Web Series One Piece Chapter 2
- Pratiwi Indah Eka.2021. Pengaruh Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan Person Centered Therapy Dalam Meningkatkan Pemahaman Diri Siswa Kelas Xi Smk Negeri 1 Binjai Tahun Pembelajaran 2019/2020. Skripsi .Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Q.S Al-Baqarah ayat 152
- Q.S, At-Tin ayat 4
- Rakhmat Jalaludin. 2001. Psikologi Komunikasi. Bandung: Remaja Rosadakarya
- Ramayulis. 2014. Metodologi Pendidikan Agama Islam.Jakarta: Kalam Mulia.

- Raras Sutatminingsih. Iskandar Zulkarnain. Sakhyan Asmara. 2020. Membentuk Konsep Diri Melalui Budaya Tutor: Tinjauan Psikologi Komunikasi. Puspantara: Medan.
- Roger, B. Shavelson, B.J. 1983. Self-Concept: The Interplay of Theory Methods. Journal of educational Psychology. Vol 72. No 1.
- Rohim Resti. 2016. Hubungan Antara Spiritualitas Dan Manajemen Stres Pada Individu Paruh Baya. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang: Fakultas Psikologi.
- Seligman Linda. 2004. Diagnosis and Treatment Planning in Counseling. New York. Springer Publishing Company.
- Subagyo Joko. 2014. Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2009. Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D). Bandung: Penerbit Alfabeta.
- T. Bradley. 2015. Erford, Research and Evaluation in Counseling, (America. Cengage Learning.
- Takdir Mohammad. 2017. Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif. Jurnal Studia Insania. Vol. 5. No. 2.
- U, Maria. Peran Persepsi Keharmonisan Keluarga dan Konsep Diri terhadap Kecenderungan Kenakalan Remaja”, Tesis. . Yogyakarta: Sekolah Pascasarjana Universitas Gadjah Mada.

Wawancara dengan Konseli pada tanggal 25 Januari 2023

Wijayanti D.Y. Pambudi, P.S. 2012. Hubungan Konsep Diri dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Nursing Studies*. Vol 1. No 1

Wikarta Sriyani, 2016. Pelaksanaan Konseling kelompok dengan Pendekatan person-Centered therapy Dalam Menanganiregulasi Diri rendah empat mahasiswa Angkatan 2014 Prodi bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan Dan Bahasa Unika Atma Jaya. *Jurnal Psiko-Edukasi*. Vol. 14 No. 2.

William .James. 1959. *Pragmatisme: and Four Essays from The Meaning of Truth*. New York: Meridian Book.

William. James. 1959. *Pragmatisme: and Four Essays from The Meaning of Truth*. New York: Meridian Book.

Yudit, O.K. Pardede. 2008. Konsep Diri Anak Jalanan Usia Remaja. Vol 1. No 2.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A