



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI SYUKUR UNTUK MENUMBUHKAN RASA
PERCAYA DIRI SEORANG REMAJA KORBAN
BULLYING DI DESA TAWANGSARI TAMAN
SIDOARJO**

SKRIPSI

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

Oleh:

Alvina Ainisya Putri
NIM. B03219006

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2023**

PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Alvina Ainisya Putri
NIM : B03219006
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Tawangsari RT 01 RW 01, Kec. Taman, Kab. Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini belum pernah diajukan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun,
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya mandiri dan bukan merupakan jiplakan atau plagiasi atas karya orang lain, dan
3. Apabila dikemudian hari diketahui atau terbukti secara sah bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menanggung semua konsekuensi hukum.

Surabaya, 30 Mei 2023

Yang Menyatakan



Alvina Ainisya Putri

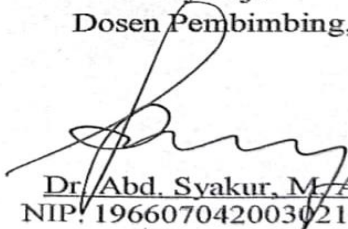
NIM. B03219006

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Alvina Ainisya Putri
NIM : B03219006
Judul Skripsi : Terapi Syukur Untuk Menumbuhkan Rasa
Percaya Diri Seorang Remaja Korban
Bullying Di Desa Tawang Sari Taman
Sidoarjo.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 30 Mei 2023
Menyetujui
Dosen Pembimbing,



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

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
TERAPI SYUKUR UNTUK MENUMBUHKAN RASA
PERCAYA DIRI SEORANG REMAJA KORBAN
BULLYING DI DESA TAWANGSARI TAMAN
SIDOARJO**

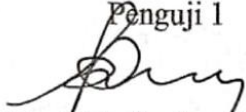
SKRIPSI

Disusun Oleh
Alvina Ainisya Putri
B03219006


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

Tim Penguji

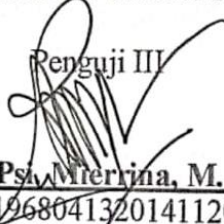
Penguji I


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

Penguji II


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

Penguji III


Dra. Psi. Merrina, M. Si.
NIP. 196804132014112001

Penguji IV


Amriana, M. Pd.
NIP. 198904112020122019



26 Juni 2023

Dean

Moch. Cholil Arif, S.Ag., M.Fil.I.

1998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Alvina Ainisya Putri
NIM : B03219006
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : B03219006@student.uinsby.ac.id

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

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

Terapi Syukur Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Seorang Remaja Korban Bullying Di
Desa Tawangsari Taman Sidoarjo

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 13 Juli 2023

Penulis

(Alvina Ainisya Putri)

nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Alvina Ainisya Putri B03219006, 2023. Terapi Syukur Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Seorang Remaja Korban Bullying Di Desa Tawang Sari Taman Sidoarjo.

Fokus penelitian ini adalah untuk menjelaskan, proses pelaksanaan terapi syukur untuk menumbuhkan rasa percaya diri seorang remaja korban *bullying* di Desa Tawang Sari Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo, hasil dari pelaksanaan terapi syukur untuk menumbuhkan rasa percaya diri seorang remaja korban *bullying* di Desa Tawang Sari Taman Sidoarjo.

Untuk menjawab persoalan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan analisis deskriptif kasus seorang remaja yang mengalami kurangnya rasa percaya diri korban *bullying* di Desa Tawang Sari Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. Analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisa data dalam penelitian ini ialah deskriptif komparatif, yaitu membandingkan keadaan sebelum proses konseling dan sesudahnya.

Proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan tahapan identifikasi masalah, prognosis, diagnosis, treatment atau terapi, dan evaluasi. Treatment atau terapi dilakukan dengan menggunakan terapi syukur untuk menumbuhkan rasa percaya diri.

Hasil dari konseling ini dapat dikatakan cukup berhasil karena dapat memenuhi kriteria. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan perilaku konseli lebih percaya diri dengan kondisi kulitnya.

Kata Kunci: Terapi Syukur, Rasa Percaya Diri, *Bullying*

ABSTRACT

Alvina Ainisya Putri B03219006, 2023. Gratitude Therapy to Grow the Confidence of a Teenage Victim of Bullying in Tawang Sari Village Taman Sidoarjo.

The focus of this research is to explain, the process of implementing gratitude therapy to foster the self-confidence of a young victim of bullying in Tawang Sari Village, Taman District, Sidoarjo Regency, the results of implementing gratitude therapy to foster the self-confidence of a young victim of bullying in Tawang Sari Taman Sidoarjo Village

To answer this problem, the researcher used a qualitative research method using descriptive analysis of the case of a teenager who experienced a lack of self-confidence as a victim of bullying in Tawang Sari Village, Taman District, Sidoarjo Regency. The analysis in this study uses observation, interview, and documentation techniques. The data analysis technique in this study was descriptive comparative, namely comparing the situation before and after the counseling process.

The process of implementing counseling is carried out with the stages of problem identification, prognosis, diagnosis, treatment or therapy, and evaluation. Treatment or therapy is carried out by using gratitude therapy to foster self-confidence.

The results of this counseling can be said to be quite successful because it can meet the criteria. This can be seen from the change in the behavior of the counselee to be more confident with the condition of his skin.

Keywords: Gratitude Therapy, Confident, Bullying

خلاصة

ألفينا أينيشا فوترتي. علاج الامتنان لزيادة الثقة في ضحية مراهقة للتنمر في قرية B03219006, ٢٠٢٣, تاوانغساري، تامان، سيدوارجو.

ينصب تركيز هذا البحث على شرح عملية تنفيذ علاج الامتنان لتعزيز الثقة بالنفس لدى ضحية شابة من ضحايا التنمر في قرية تاوانغساري، مقاطعة تامان، منطقة سيدوارجو ريجنسي، نتائج تنفيذ علاج الامتنان لتعزيز الثقة بالنفس لدى الأطفال. ضحية شابة للتنمر في قرية تاوانغساري تامان سيدوارجو.

للإجابة على هذه المشكلة، استخدم الباحث أسلوب البحث النوعي باستخدام التحليل الوصفي لحالة المراهق الذي عانى من انعدام الثقة بالنفس كضحية للتنمر في قرية تاوانغساري، مقاطعة تامان، منطقة سيدوارجو ريجنسي. يستخدم التحليل في هذه الدراسة تقنيات الملاحظة والمقابلة والتوثيق. كانت تقنية تحليل البيانات في هذه الدراسة وصفية مقارنة، أي مقارنة الوضع قبل وبعد عملية الإرشاد.

تتم عملية تقديم المشورة مع مراحل تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج أو العلاج والتقييم. يتم العلاج أو العلاج باستخدام علاج الامتنان لتعزيز الثقة بالنفس.

يمكن القول أن نتائج هذه الاستشارة كانت ناجحة تمامًا لأنها يمكن أن تلبى المؤشرات. يمكن ملاحظة ذلك من خلال التغيير في سلوك المستشار ليكون أكثر ثقة بحالة بشرته.

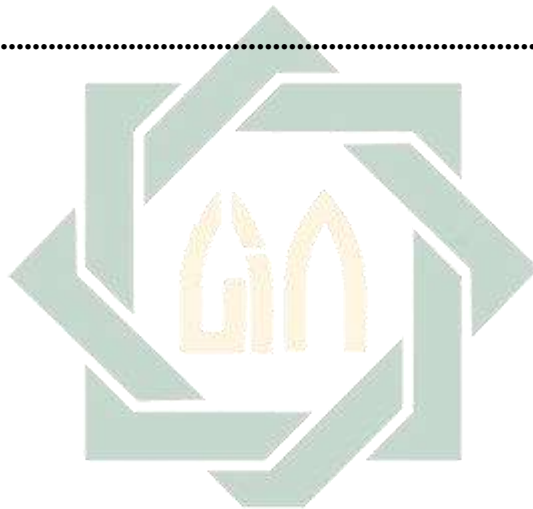
الكلمات المفتاحية: علاج الامتنان، الثقة، التنمر

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
خلاصة	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat penelitian.....	6
E. Definisi Konsep	7
F. Sistematika Pembahasan.....	9
BAB II : KAJIAN TEORETIK	
A. Kerangka Teoretik.....	11
1. Terapi Syukur	11
2. Rasa Percaya Diri	20

3. Bullying	27
4. Perspektif Islam	29
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	31
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	34
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian	35
C. Jenis dan Sumber Data.....	35
D. Tahap-Tahap Penelitian	38
E. Teknik Pengumpulan Data	44
F. Teknik Validitas Data.....	46
G. Teknik Analisa Data	47
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	48
B. Penyajian Data	55
1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Terapi Syukur Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Korban Bullying Pada Remaja Di Desa Tawang Sari Taman Sidoarjo ...	55
2. Deskripsi Hasil Akhir Dari Pelaksanaan Terapi Syukur Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Seorang Remaja Korban Bullying Di Desa Tawang Sari Taman Sidoarjo	74
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data) ..	77
1. Perspektif Teori	77

2. Perspektif Islam	84
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan	86
B. Rekomendasi	88
C. Keterbatasan Penelitian	89
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN.....	95



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Rasa percaya diri sangat penting untuk perkembangan remaja. Rasa percaya diri yang baik mampu untuk membantu segala aktivitas dan segala sesuatu agar berjalan dengan lancar, dikarenakan rasa percaya diri sangat mendukung dalam kehidupan seseorang, khususnya seorang remaja. Anthony berpendapat, kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan batin yang didapat seseorang lewat percakapan, keyakinan yang mendukung pencapaian dari berbagai tujuan hidup agar tidak putus asa meskipun gagal.¹

Kepercayaan diri termasuk ke dalam komponen yang amat penting dalam pertumbuhan, perkembangan dan kemajuan, terutama pada masa remaja. Dalam masa ini, remaja berjuang untuk menemukan identitas diri mereka sendiri. Ketika mencoba sesuatu yang baru dalam hidup, terkadang hal-hal yang terjadi tidak seperti yang diinginkan oleh para remaja. Hal ini mempengaruhi perkembangan citra diri remaja, yang pada akhirnya menghasilkan kepercayaan diri. Kurangnya rasa percaya diri pada remaja dapat menghambat kemampuannya dalam melakukan tugas-tugas perkembangan yang diperlukan, salah satunya adalah kemampuan menjalin hubungan baru dengan teman sebaya yang lebih berpengalaman. Remaja yang kurang percaya diri dapat menghambat tugas-

¹ Antony,R, *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*, Terjemahan Rita Waryadi, (Jakarta : CV Rajawali, 2011), hal. 57.

tugas perkembangan yang harus dituntaskannya salah satunya adalah bisa membentuk hubungan baru dengan teman sebaya yang lebih dewasa. Remaja yang tidak percaya diri lebih menarik diri dari lingkungannya karena ia menganggap bahwa dirinya lebih rendah dari teman-temannya.

Bullying adalah perilaku yang menggunakan kekuasaan dengan tujuan menyakiti seseorang ataupun sekelompok orang melalui tulisan ataupun tindakan, dari data yang peneliti dapat menunjukkan perilaku bullying yang dialami konseli mempengaruhi kepercayaan dirinya.

Sama hal yang dialami oleh konseli bahwa ia memiliki kulit yang gelap didalam keluarganya dan teman-temannya sehingga ia memiliki julukan “Arang”. Bahkan lebih parahnya lagi ia sering menyalahkan dirinya karena terlahir dengan kulit gelap. Konseli menyatakan bahwa dampak dari bullying yang dialaminya adalah kurangnya rasa percaya diri. Kepercayaan diri yang rendah ditandai dengan gugup saat mengerjakan sesuatu, kemampuan bersosialisai yang rendah, tidak percaya kepada kemampuan sendiri, mudah menyerah atas kegagalan yang dihadapi, merasa dirinya banyak kekurangan, dan suka menyendiri, dari pengertian diatas konseli dianggap memiliki kepercayaan diri yang rendah karena konseli memiliki ciri-ciri menjadi penakut ketika menghadapi orang banyak, lebih mengurung diri, dan tidak berani untuk mengeksplor pengetahuan minat dan bakatnya.

Konseli juga mengatakan bahwa ia terkadang merasa iri kepada teman-temannya yang memiliki kulit lebih putih darinya, terkadang ia juga merasa bahwa tidak pantas untuk berkumpul dengan orang-

orang karena konseli bercerita bahwa setiap ia berkumpul dengan orang banyak ia merasa menjadi pusat perhatian. Konseli juga mengatakan bahwa pernah diejek oleh teman kelasnya mengenai kulitnya, ia mendapat julukan yang kurang ia sukai karena kulitnya terlebih lagi yang membuat julukan adalah mantan pacarnya sendiri.

Hal ini membuat keluarga dan teman terdekatnya ikut merasakan perubahan yang dialami oleh konseli seperti lebih mengurung diri dikamar, sering menangis ketika akan bertemu dengan orang banyak seperti acara keluarga besar, ia juga sering menyalahkan orang tuanya dan membandingkan dirinya dengan kakaknya. Teman terdekatnya juga mengatakan bahwa konseli mudah berubah moodnya ketika melihat sesuatu yang berhubungan dengan fisik seseorang. Keluarga dan teman terdekatnya merasa perubahan yang dialami oleh konseli ketika menginjak SMK, mereka mengatakan bahwa dulu konseli tidak pernah memperlmasalahkannya.

Dengan adanya kasus persoalan diatas yang sedang dialami oleh konseli, peneliti menggunakan terapi syukur untuk mengatasinya. Terapi syukur adalah suatu cara yang dapat menolong konseli untuk mengubah pemikiran dan perilaku yang baik kepada Allah SWT dengan menerima apa pun yang Allah berikan tanpa adanya perasaan mengeluh.² Terapi syukur dapat diartikan sebagai pelatihan

² Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif ,Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA) Madura, *Jurnal Studia Insania*, Vol. 5 No. 2, tahun 2017, hal. 172."

mental untuk membiasakan perilaku yang baik agar dapat memanfaatkan pemberian dari Allah secara totalitas. Menerima rezeki yang Allah berikan kepada setiap manusia termasuk bentuk dari ketaatan seorang hamba dalam menerima apa saja tanpa rasa mengeluh. Pelajaran luar biasa dari perilaku bersyukur dapat dipelajari terutama dalam kehidupan sehari-hari yakni berpengaruh pada sikap belas kasih kepada orang lain bagi mereka yang membutuhkan.

Dalam psikologi qur'ani, Arti syukur adalah bahwa setiap Muslim harus menemukan dan membuka setiap kesenangan tanpa berusaha menyembunyikannya untuk tujuan pribadi. Dalam membuka karunia Tuhan dapat dinyatakan atau diwujudkan dengan memberikan sebagian dari rezeki yang diterima tanpa merasa rezeki itu akan berkurang. Orang yang menyembunyikan nikmat Allah disebut sengsara, dan ini juga termasuk kufur.³

وَمَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ

Artinya:

“Barang siapa yang tidak bersyukur kepada manusia, berarti ia tidak bersyukur kepada Allah.” [H.R Ahmad dan Baihaqi].

Penelitian orang dewasa lainnya juga menunjukkan bahwasanya bersyukur sangat terkait dengan kesehatan mental dan proses interaksi dengan lingkungan sosialnya, karena rasa syukur

³ Aura Husna, Kaya Dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia Dan Sejahtera Dengan Mensyukuri Nikmat Allah, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), hal. 111.

tertuju kepada peningkatan dalam diri pribadi dan mendukung individu dalam menciptakan dan memelihara hubungannya dengan orang lain.⁴

Gerakan membudayakan terhadap mensyukuri pemberian Allah SWT harus menjadi gerakan bersama-sama untuk menuju potensi kebahagiaan dan kehidupan yang lebih idealis. Penelitian ini merinci penggunaan terapi syukur di segala bidang kehidupan yang selalu tidak puas dengan limpahan rahmat yang diterima dari Tuhan salah satunya dalam hal fisik karena memiliki kulit yang lebih gelap. Pola keterampilan spiritual ini membimbing setiap orang untuk meningkatkan kemampuan intelektual dan emosionalnya menjadi orang yang mensyukuri nikmat Allah SWT.⁵

Dari sini peneliti tertarik untuk meneliti remaja yang mengalami kurangnya rasa percaya diri akibat sering dibully karena warna kulitnya dan atas persetujuan konseli. dengan menggunakan terapi syukur nantinya mampu untuk memberikan perubahan pada konseli. Melihat dari persoalan yang dialami oleh konseli tersebut peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan judul "***Terapi syukur Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri***

UIN SURABAYA

⁴ Adilah Nurarini, "Pengaruh Rasa Syukur dan Kepribadian Terhadap Psychological WellBeing Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus, *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2016), hal." 6-7. (Dapat pula diakses di <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/42029/1/FADILAH%20NURARINIFPS.pdf>)

⁵ Mohammad Takdir, *Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif*, (5November 2017), hal. 188.

Seorang Remaja Korban Bullying Di Desa Tawangsari Taman Sidoarjo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses terapi syukur untuk menumbuhkan rasa percaya diri seorang remaja korban *bullying* di desa Tawangsari Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil dari terapi syukur untuk menumbuhkan rasa percaya diri seorang remaja korban *bullying* di desa Tawangsari Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk menjelaskan terapi syukur untuk menumbuhkan rasa percaya diri seorang remaja korban *bullying* di desa Tawangsari Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui hasil dari terapi syukur untuk menumbuhkan rasa percaya diri seorang remaja korban *bullying* di desa Tawangsari Sidoarjo.

D. Manfaat penelitian

Manfaat yang diharapkan peneliti dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu dalam penerapan terapi syukur, kurangnya rasa percaya diri, dan *bullying*.

- b) Diharapkan mampu menjadi acuan dan rujukan bagi peneliti selanjutnya dalam ilmu pengetahuan yang terkait terapi syukur, kurangnya rasa percaya diri, dan *bullying*.

2. Manfaat Praktis

- a) Melalui penggunaan terapi syukur, penelitian ini diharapkan dapat memberikan layanan konseling kepada korban *bullying* yang mengalami rasa percaya diri rendah.
- b) Berdasarkan temuan penelitian ini, diharapkan remaja Tawangsari Sidoarjo yang mendapatkan penyuluhan dengan terapi syukur dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka.

E. Definisi Konsep

1. Terapi Syukur

Dalam Al-Qur'an dapat ditemukan terapi syukur dalam segala bentuk verbalnya. Bersyukur menurut bahasa berarti berlega hati. Sedangkan menurut istilahnya mengatakan demikian, berlega hati atas segala nikmat yang telah Allah SWT berikan kepada manusia dengan perasaan senang dan puas, meskipun itu sepadan dengan yang diharapkan manusia atau tidak.⁶

Terapi Syukur ialah peningkatan potensi fitrah yang mengutamakan terhadap pemikiran seseorang dalam menggunakan segala nikmat dari Allah SWT dengan tetap menjaga sikap yang terpuji terhadap Sang Pencipta. Sekalipun

⁶ Ahsin W. Al-Hafidz, Kamus Ilmu Kalam, (Jakarta: AMZAH, 2008), hal. 278.

Allah SWT hanya memberikan sedikit nikmat, jika konseli mampu mensyukuri nikmat tersebut, Allah SWT akan melimpahkan kepuasan batin yang cukup.

2. **Rasa Percaya Diri**

Rasa percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap kesanggupannya untuk terlibat dalam perilaku tertentu dalam mencapai sesuatu yang diinginkan. Dengan kata lainnya, kepercayaan diri ialah yakin dan percaya agar memperoleh sesuatu tentang dirinya dan suatu perilaku yang dapat mencerminkan hal tersebut, tanpa disadari oleh orang tersebut.⁷

Menurut hakim, kepercayaan diri berarti seseorang percaya terhadap semua kelebihan yang dimilikinya dan kepercayaan tersebut memberikan perasaan bahwa ia dapat mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya.⁸

Orang yang memiliki rasa percaya diri rendah atau kehilangan kepercayaan diri memiliki perasaan negatif tentang diri mereka sendiri, kurangnya kepercayaan pada bakat mereka sendiri, dan pemahaman yang kurang akurat tentang kemampuan mereka sendiri.⁹

3. **Bullying**

Bullying adalah penggunaan kekuatan fisik yang disengaja dan agresif atau bentuk pemaksaan atau intimidasi lainnya terhadap

⁷ Wiranegara, *Kepercayaan Diri Secara Total*, (Yogyakarta: Madani Press, 2010), hal.33.

⁸ Hakim, "Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri", (Jakarta: Puspa Swara , 2005), hal 10.

⁹ PKBI, *Kepercayaan Diri yang rendah dan Tinggi*, diakses pada tanggal 25 Februari 2023 pada <https://osf.io/cy9de/download/?format=pdf>

orang lain. Bullying terjadi ketika seseorang atau kelompok dengan kekuatan, kekuatan, atau ukuran yang superior mengambil keuntungan dari seseorang dengan kekuatan, kesulitan, atau jumlah yang lebih rendah, sehingga tindakan ini menyebabkan korban yang sedang di *bully* mengalami rasa sakit emosional maupun fisik.

Kata "bully", seperti yang didefinisikan oleh Chakrawati, mengacu pada individu yang melakukan bullying atau tindakan lain dengan maksud untuk mengganggu orang yang rentan. Pelecehan dapat mengambil banyak bentuk, termasuk perpeloncoan, pemerasan, penindasan, penganiayaan, pengucilan, dan sebagainya.¹⁰

F. Sistematika Pembahasan

Tujuan dari sistematika pembahasan adalah untuk mempermudah memahami pokok bahasan yang dibahas dalam penelitian ini. Adapun susunan sistematika pembahasan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, dalam bab pertama, memuat beberapa penjelasan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan terakhir sistematika pembahasan.

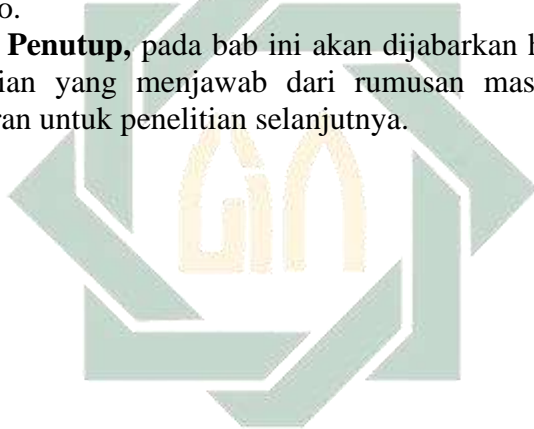
Bab II Kajian Teoretik, dalam bab ini memuat penjelasan mengenai tiga bahasan pokok yaitu terapi syukur, rasa percaya diri, dan *bullying*. Dalam bab ini juga diperinci beberapa penelitian terdahulu yang relevan guna sebagai pembanding penelitian

¹⁰ Fitria Chakrawati, *Bullying Siapa Takut*, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2015), hal. 11.

Bab III Metode Penelitian, dalam bab ketiga, dijelaskan beberapa pokok bahasan diantaranya pendekatan dan jenis penelitian, objek penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan terakhir teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, dalam bab ini dijelaskan mengenai hasil analisis mengenai terapi syukur untuk menumbuhkan rasa percaya diri seorang remaja korban bullying desa Tawangsari, sidoarjo.

Bab V Penutup, pada bab ini akan dijabarkan hasil penelitian yang menjawab dari rumusan masalah dan saran untuk penelitian selanjutnya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

1. Terapi Syukur

a) Pengertian Terapi Syukur

Secara etimologis, terapi dapat ditelusuri dari kata Syafa (pengobatan), Yasfi (mengobati), dan Syifaan (menyembuhkan). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, terapi diartikan sebagai usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, dan perawatan penyakit.¹¹ Menurut Kartini Kartono, terapi merupakan “Metode penyembuhan dari gangguan kejiwaan”¹²

Menurut sebagian ulama, syukur berasal dari kata “syakara” yang berarti berterima kasih. Oleh karena itu, inti dari syukur adalah untuk berterima kasih atas karunia Allah SWT, dengan menyebut atas nikmat tersebut atau menggunakan nikmat dengan cara yang dikehendaki Allah SWT.

Berterima kasih, sadar diri, tidak mau sombong, dan mengingat Allah adalah komponen syukur. Pada hakekatnya syukur itu merupakan cara menunjukkan rasa terima kasih atas nikmat Allah SWT yang telah

¹¹ Muhammad Yunus, “Kamus Bahasa Arab-Indonesia”, (Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1989), hal 120.

¹² Agus Santoso, dkk, “Terapi Islam”, (Surabaya: IAIN SA Press, 2013), hal 8.

diberikan padanya, dengan menyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lidah.

Dapat disimpulkan bahwa terapi syukur ialah mengembangkan potensi yang sudah ada sejak lahir dengan menekankan pada kecerdasan manusia dengan mempergunakan segenap rezeki dari Sang Pemberi rezeki dengan tetap berprasangkah baik kepada Allah.¹³ Meskipun Allah telah memberi kita dengan sedikit rezekinya, namun bila kita atau konseli cerdas dalam memanfaatkan potensi rezekinya tersebut, maka Allah akan memberikan kecukupan serta kepuasan batin yang terlihat dari tindakan yang menjalankan perintah dan menjalani larangang-Nya.

b) Hakikat Syukur

Imam Ghazali mengatakan bahwasanya syukur terstruktur berdasarkan tiga perkara, yakni:

- 1) Ilmu, ialah pemahaman terhadap karunia dan pemberian-Nya, serta percaya bahwa segala karunia berasal dari Allah SWT dan yang lain semata-mata sebagai perantara untuk tersampainya nikmat, sehingga dianjurkan agar memuji Allah SWT dan tidak memiliki angan-angan untuk memuji selain Allah SWT.
- 2) Hal (kondisi spiritual), yaitu karena pengetahuan dan keyakinan dalam

¹³ Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'an dan Psikologi Positif", Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA) Madura, Jurnal Studia Insnia, Vol. 5, No. 2, 2017, 172.

menciptakan jiwa yang damai. Mampu menciptakan rasa bahagia dan mencintai yang memberi nikmat dalam berupa ketaatan. Mensyukuri nikmat tidak sekedar menyukai nikmat yang diberikannya tetapi juga mencintai yang mengiriskan nikmat yaitu Allah SWT.

- 3) Amal perbuatan ini mencakup dengan hati, perkataan dan fisik, yakni hati yang ingin untuk melaksanakan kebaikan, lisan yang memperlihatkan rasa syukur kita dengan pujian terhadap Allah SWT dan anggota badan dengan menggunakan nikmat yang diberikan Allah SWT dengan melaksanakan perintah dan menjahui larangan-Nya.

Dapat disimpulkan bahwa hakikat syukur merupakan memanfaatkan nikmat yang telah Allah berikan kepada hambanya untuk berbuat ketaatan serta lebih mendekatkan diri kepada Sang Pemberi Nikmat.

c) Konsep Dasar Syukur Dalam Al-Qur'an dan Hadits

Surat Al Baqarah:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

Artinya:

*“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku. (Q.S. Al-Baqarah: 152)”*¹⁴

Ayat ini bermakna sebagai pengingat untuk selalu mengungkapkan rasa syukur kita kepada Allah SWT atas nikmat yang diberikan kepada kita dengan berusaha memelihara dan menggunakan semua karunia tersebut sesuai dengan peruntukannya, dengan memuji Allah SWT dengan perkataan dan hati, dan dengan menggunakan semua berkat dengan cara yang tepat, bertentangan dengan sunnah dan syariat.¹⁵

Hadits yang berhubungan dengan Bersyukur dan kesadaran diantara-Nya: “Yang paling pandai bersyukur kepada Allah adalah orang yang paling pandai bersyukur kepada manusia.” (HR. Ath-Thabrani).

d) Manfaat Bersyukur

Menurut Sayyid Quthb yang dikutip oleh Ahmad Yani, ada empat manfaat bersyukur, antara lain:

1) Membersihkan jiwa

Bersyukur dapat membantu menjaga kesucian jiwa, memupuk rasa kedekatan dengan Allah, dan membantu orang menghindari sifat-sifat buruk seperti

¹⁴ Al-Qur'an, *Al Baqarah*: 152.

¹⁵ Ahmad Mustafa Al-Maragi, “Tafsir Al-Maraghi”, hal. 31-32.

sombong tentang harta yang telah mereka miliki.

- 2) Mendorong jiwa untuk beramal saleh
Bersyukur dengan menunjukkan amal saleh membuat seseorang terdorong untuk mengelola semua nikmat yang diterimanya untuk melakukan perbuatan baik dengan sesama. Sehingga semakin banyak nikmat yang diperoleh maka semakin banyak pula perbuatan baik yang dilakukan.
- 3) Menjadikan orang lain ridha
Dengan mensyukuri segala nikmat yang diperolehnya maka akan bermanfaat bagi orang lain serta membuat orang lain ridha kepadanya. Karena menyadari bahwa segala nikmat yang diperoleh tidak hanya untuk dirinya sendiri tetapi juga untuk orang lain, sehingga dapat terjalin hubungan yang baik dengan orang lain
- 4) Memperbaiki dan memperlancar interaksi sosial
Dalam lingkungan sosial atau interaksi dengan masyarakat, hubungan yang baik dan harmonis adalah suatu hal yang amat penting. Karena hanya orang bersyukur yang dapat memperbaiki diri dan memperlancar interaksi sosialnya dengan baik.¹⁶

¹⁶ Ahmad Yani, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*, (Jakarta: Al Qalam, 2007), hal 251-252.

Selain itu menurut Syafii Al-Bantanie dalam Choirul Mahfud, menyatakan bahwa bersyukur memiliki dampak yang signifikan bagi para pelakunya. Selain memudahkan dari segala kesulitan, juga meningkatkan rezeki, mendatangkan kesembuhan, dan mengantarkan masuk surga. Beliau pada dasarnya menyebutkan bahwa syukur memiliki hikmah yang luar biasa. Di dalamnya terkandung keutamaan-keutamaan yang akan diperoleh oleh pelakunya. Syukur adalah kekuatan dahsyat yang dapat membantu menggapai sukses dan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.¹⁷

e) **Penghalang Rasa Syukur**

Menurut Aura Husna, ada lima hal yang menjadi penghalang syukur, antara lain:

1) Hati yang sempit

Hati yang dikontrol oleh hawa nafsu dengan mengagungkan materi serta dipenuhi perasaan-perasaan buruk. Maka, bila kenyataan yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan hatinya akan muncul perasaan kecewa, marah, bahkan meragukan keadilan Allah SWT.

2) Mudah mengeluh

Seseorang yang mengeluh akan menciptakan pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan, yang selanjutnya akan

¹⁷ Choirul Mahfud, The Power of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam Al-Quran, Jurnal Episteme Vol. 9, no.2 (2014), 380.

menjadi penghalang bagi dirinya untuk merasa bersyukur.

- 3) Memandang remeh terhadap nikmat Allah SWT

Akan menjadi penghalang tumbuhnya rasa syukur kepada diri seseorang.

- 4) Tidak mau berbagi

Sifatnya yang membuat seseorang merasa seolah-olah apa yang dimilikinya masih sedikit, sehingga ketika diberikan kepada orang lain, timbul perasaan khawatir dirinya akan kelaparan dan jatuh miskin.

- 5) Mudah putus asa

Tidak mau bersyukur karena menjadikan rintangan sebagai penghalang untuknya berjuang, yang pada akhirnya berhenti berjuang dan menyalahkan nasib atas kegagalan yang diterima.¹⁸

f) Langkah-Langkah Terapi Syukur

Refleksi dari syukur merupakan bagian dari kegiatan yang bersikap tawakkal dan mengandung arti “sesuatu hal yang menunjukkan penyebaran dari sebuah kebaikan”. Dari sisi syariah, syukur berarti memberikan pujian kepada yang memberikan nikmat, dalam hal ini Allah Swt. dengan cara melakukan amar *ma'ruf* dan *nahi munkar*, dalam pengertian berserah

¹⁸ Aura Husna (Neti Suriana), Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal 142-151.

diri dan tunduk pada perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.¹⁹

Berikut ini bagaimana ikhtiar dalam bersyukur kepada Allah SWT:

1) Bersyukur menggunakan hati

Dilaksanakan dengan segenap hati, karunia yang didapat bukan hanya tentang kepintaran, kemampuan, dan kerja keras, tetapi hasil anugerah dari Allah SWT. Kepercayaan tersebut mengakibatkan seseorang menganggap bersyukur dari berapa hal pun nikmat yang Allah berikan.

2) Bersyukur dengan lidah

Menerima dengan lisan jika segala nikmat adalah pemberian Allah SWT. Penerimaan ini dilakukan dengan memuji Allah SWT dengan mengucap “*Alhamdulillah*”. Mengucap kalimat hamdalah termasuk penerimaan bahwa Allah SWT berhak menerima pujian atas nikmat yang diberikannya.

3) Bersyukur dengan perbuatan

Menggunakan nikmat yang diberikan oleh Allah Swt. pada jalan dan perbuatan yang dilakukannya yaitu dengan menjalankan syariat, mengikuti kaidah yang diberikan Allah Swt. dalam segala sudut pandang kehidupan.²⁰

¹⁹ Shiva Awamy, “Kaya Itu Mudah, Asal Tahu Kuncinya”. (Yogyakarta: Safirah, 2012), hal 98.

²⁰ Abdullah bin Fahd As-Sallum, Keajaiban Iman, (Surabaya: Yassir, 2008), hal 134.

Berikut langkah-langkah terapi syukur yang akan ditempuh konselor yakni sebagai berikut:

- 1) Konselor mengarahkan klien untuk mengungkapkan apa yang membuat kurangnya rasa percaya diri.
- 2) Konselor memberikan penjelasan tentang terapi syukur
- 3) Konselor mengarahkan klien untuk mensyukuri nikmat yang telah Allah berikan dengan niat yang tulus dalam hati dan ingat bahwa jika kita bersyukur atas nikmat yang telah diberikan pada Allah maka Allah akan menambah nikmatnya. Sebagaimana dinyatakan dalam Al Quran ayat 7 surat Ibrahim:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya:

“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.”²¹

- 4) Konselor mengarahkan klien untuk mengucapkan kalimat istighfar ketika teman mengejeknya, karena dengan

²¹ Al-Qur'an, Ibrahim: 7.

mengucapkan kalimat istighfar klien mampu untuk menahan amarahnya. Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”.²²

Konselor juga mengarahkan klien untuk bersikap bodoamat ketika teman mengejeknya. Dari Ibnu Abba ra, Rasulullah SAW bersabda, *Jika kalian marah, diamlah.* (HR Ahmad)

- 5) Konselor memberikan pandangan tentang perilaku konseli bahwa diluar sana masih banyak yang belum beruntung.
- 6) Konselor mengarahkan klien untuk mengucapkan alhamdulillah untuk mencapai rasa syukur dalam diri konseli.

2. Rasa Percaya Diri

a) Pengertian Percaya Diri

Percaya diri bersal dari bahasa Inggris yakni *self confidence* yang artinya percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian

²² Al-Qur'an, Ar-Ra'd: 28.

diri sendiri. Jadi dapat dikatakan bahwa penilaian tentang diri sendiri adalah berupa penilaian yang positif. Penilaian positif inilah yang nanti akan menimbulkan sebuah motivasi dalam diri individu untuk lebih mau menghargai dirinya.

Hakim menyebutkan meyakini terhadap segala kelebihan pada bidang yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk dapat mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya merupakan bagian dari kepercayaan diri²³

Menurut Adler, memiliki kepercayaan diri dan rasa superioritas adalah salah satu keinginan manusia yang paling mendasar. Setiap orang memiliki kepercayaan terhadap diri mereka sendiri dalam hidup, dan konsep diri mengacu pada bagaimana individu tersebut memandang dirinya secara keseluruhan. Ini adalah cara lain untuk mendefinisikan kepercayaan diri.²⁴

William James berpendapat bahwa memiliki kepercayaan diri yang sangat baik mencakup mampu berkomunikasi dengan orang lain, mengambil tanggung jawab, dan bersedia untuk menyuarakan pikiran seseorang.²⁵

²³ Hakim, "Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri", (Jakarta: Puspa Swara, 2005), hal. 15.

²⁴ Rahmad, D.J, "Psikologi Komunikasi", (Bandung: Remaja Rosdakarya 1991), Hal 3.

²⁵ William James /Dale Carnegie, Bagaimana Meningkatkan Kepercayaan Diri & Mmpengaruhi Orang, (Jakarta:Mitra Media,2008), hal. 9.

b) Faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri

Pada dasarnya, baik pengaruh internal maupun eksternal dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Menurut Frieda, aspek-aspek tersebut meliputi keluarga, lingkungan, kematangan emosi, keberhasilan dan kegagalan masa lalu, dan penerimaan diri.²⁶

Lalu Mangunharja lebih lanjut menjelaskan bahwa unsur sosial, psikologis, dan fisik termasuk faktor-faktor yang mendukung terhadap kepercayaan diri.²⁷

c) Ciri-Ciri Percaya Diri

Percaya diri merupakan kunci sukses dalam beraktivitas bagi setiap orang, Enung Fatimah menyebutkan bahwa ciri orang yang memiliki percaya diri adalah²⁸:

- 1) Yakin terhadap kompetensi dan kemampuannya sendiri, mampu untuk tidak memerlukan pujian pengakuan dan penerimaan dari orang lain.
- 2) Jangan dipaksa untuk menyesuaikan diri agar mendapatkan penyambutan atau diterima oleh individu atau kelompok lain.
- 3) Dapat menerima diri sendiri secara lengkap dari kurang menjadi lebih, dapat

²⁶ Frieda, "Pertemuan Ilmiah Berkala Ilmu Kesehatan anak (PIB-IKA) XII", Semarang: Bag, Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro/RSUP Dr. Kariadi Semarang.

²⁷ Mangunharja, Mengatasi Hambatan Kepercayaan Diri, (Yogyakarta: Penerbit. Kaisius, 2007), hal. 40.

²⁸ Enung Fatiah, Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik), (Bandung:Pustaka Setia, 2006), hal. 30.

menerima penolakan dari orang lain, dan melihat latar belakang pihak lain.

- 4) Penguasaan diri dengan baik, yakni dengan tidak moody-an, dan emosi yang konstan.
- 5) Memiliki kontrol psikologis yang baik, antara lain menerima keberhasilan atau kegagalan, mengandalkan tindakan atau usaha sendiri, tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan, dan tidak mengandalkan atau mengantisipasi dukungan dari orang lain.
- 6) Mempertahankan perspektif yang jelas tentang diri sendiri, orang lain, dan keadaan di luar diri.
- 7) Mempunyai keinginan yang masuk akal terhadap kemampuan diri sendiri, jika suatu saat keinginannya tidak terealisasi dirinya masih bisa melihat sisi yang baik dalam dirinya dan situasi yang terjadi.

d) Ciri-Ciri Percaya Diri Rendah

Enung Fatmah berpendapat bahwa ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri rendah yakni:

- 1) Menunjukkan perilaku konformitas hanya untuk mencapai kesepakatan dan penerimaan dari kelompok/orang lain.
- 2) Mempunyai perasaan takut atau khawatir jika ditolak.
- 3) Tidak dapat menerima kenyataan seseorang, terutama kekurangannya, merasakan keterampilan dirinya yang tidak memadai, dan di sisi lain, seseorang

mungkin memiliki harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri.

- 4) Menjadi pesimis adalah praktik memandang segala sesuatu secara negatif.
- 5) Ketakutan akan kegagalan menyebabkan orang menghindari kesempatan dan tidak memiliki keberanian untuk menetapkan tujuan sukses.
- 6) Lebih suka menolak pujian yang ditujukan dengan tulus.
- 7) Selalu membelakangkan dirinya sendiri karena merasa tidak mampu.
- 8) Memiliki titik kontrol eksternal (gampang menyerah terhadap nasib, sangat menggantung pada lingkungan dan perizinan atau penerimaan sumbangsih orang lain).²⁹

Menurut Santrock, bahwa indikator perilaku negatif dari individu yang tidak percaya diri antara lain:

- 1) Melakukan sentuhan yang tidak sesuai dan menghindari kontak fisik.
- 2) Berbicara buruk tentang diri sendiri atau merendahkan diri sendiri.
- 3) Berbicara dengan tiba-tiba atau dengan nada suara datar, atau berbicara terlalu keras.

²⁹ Enung Fatiah, Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik), (Bandung:Pustaka Setia, 2006), hal. 35.

4) Menahan pendapat atau keyakinan, terutama saat diminta.³⁰

Hakim menyatakan bahwa orang yang menunjukkan tanda-tanda tidak percaya diri mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Menghadapi masalah membuatnya mudah merasa cemas.
- 2) Gugup dan terkadang bicara gagap.
- 3) Tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu.
- 4) Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.
- 5) Mudah putus asa.
- 6) Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.
- 7) Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.³¹

Dari pernyataan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa anak-anak yang selalu ragu percaya atau tidak percaya diri pada dirinya sendiri biasanya memiliki opini yang buruk tentang dirinya sendiri. Dia selalu memiliki kelemahan dibandingkan dengan orang lain. Anak-anak yang kurang percaya diri atau tidak mempercayai bakatnya sendiri

³⁰ Santrock, J.W, *Adolescence: Perkembangan remaja*, (Erlangga,2003), Hal 3

³¹ Hakim, T, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2005), Hal 8-9.

sering merasa sulit untuk berkomunikasi secara lisan dengan orang lain, karena berbicara adalah salah satu aspek yang berkontribusi terhadap rasa tidak percaya diri.

e) Penyebab Timbulnya Rasa Kurang Percaya Diri

Menurut Hakim ”berbagai kelemahan pribadi yang menjadi penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri adalah cacat atau kelainan fisik, buruk rupa, ekonomi lemah, status sosial, status perkawinan, sering gagal, kalah bersaing, pendidikan rendah, sulit menyesuaikan diri”.³²

Faktor-faktor penyebab rasa tidak percaya diri tersebut adalah:

- 1) Perlakuan keluarga yang keras, keluarga lebih banyak mencela daripada memuji. Dan lingkungan yang kurang memberikan kasih sayang dan penghargaan, terutama pada masa anak-anak dan pada masa remaja.
- 2) Kurangnya komunikasi dalam berinteraksi dengan lingkungan.
- 3) Kekurangan jasmani.
- 4) Kegagalan yang berulang kali tanpa diimbangi dengan optimisme yang memadai.
- 5) Keinginan untuk mencapai kesempurnaan dalam segala hal (Idealisme yang tidak realistis).

³² Hakim, T, “Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri”, (Jakarta: Puspa Swara, 2005), Hal 12-24.

- 6) Kurang memahami nilai dan peranan Iman dalam hidup.
- 7) Anak tidak meyakini fungsi diri, anak tidak yakin bahwa keseluruhan dirinya akan berfungsi dengan baik. Sehingga tidak mampu mendorong dirinya untuk berkembang total, maksimal dan optimal. Dengan semua itu, maka anak tersebut tidak dapat mencapai kemandirian.
- 8) Belum bisa menegndalikan emosi dengan lebih baik

3. Bullying

a) Pengertian *Bullying*

Kata kerja *bullying* didefinisikan sebagai tindakan membuat rasa sakit atau menyinggung orang lain demi keuntungan diri individu, (selanjutnya kata *bullying* akan tetap digunakan untuk menggambarkan seluruh gejala lakuan seseorang yang dapat merugikan orang lain untuk keuntungannya sendiri).³³

Menurut Carolyn Meggit, *bullying* adalah penerapan tekanan dan ancaman yang dilakukan terus-menerus untuk menyakiti seseorang secara fisik atau emosional.³⁴

Menurut terminologi Tatum menyatakan *bullying* adalah *the willful, conscious desire to*

³³ Steve Warton, *How To Stop Bully (Menghentikan Situkang Teror)*, (Yogyakarta: Kanius, 2009), hal. 7.

³⁴ Carolyn Meggit, *Memahami Perkembangan Anak*, (Jakarta: PT.Indeks, 2013), hal. 174.

*hurt another and put him/her under stress.*³⁵
Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa pada hakikatnya bullying adalah perilaku merugikan yang dilakukan oleh individu atau kelompok individu.

bullying menyebabkan penyakit kejiwaan pada korbannya berupa stres. Masalah fisik atau psikologis, termasuk yang berkaitan dengan makanan, rasa sakit, ketakutan, rendah diri, depresi, kecemasan, dan masalah lainnya, akan terwujud sebagai akibat dari stres.³⁶

b) Jenis-Jenis *Bullying*

Barbara Coloroso meringkas dari beberapa anggapan para ahli dan mengklasifikasikan *bullying* menjadi empat kelompok, yaitu: jasmani, lisan, sosial (relasional) dan elektronik. segala bentuk dari intimidasi sama-sama berbahaya, meskipun cara melakukannya berbeda.

- 1) *Bullying* jasmani merusak tubuh korban.
- 2) *Bullying* lisan menggunakan kalimat sebagai alat untuk menindas korban, tetapi juga bisa mematahkan semangat orang lain.
- 3) *Bullying* sosial atau relasional merupakan penindasan terhadap lemahnya harga diri korban secara runtut berupa pengasingan atau pengusiran korban yang dianggap rentan.

³⁵ Amini, Semai Jiwa, Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak, (Jakarta: Grasindo, 2008), hal 2.

³⁶ Septiana, Bully, (Bogor: Indobook Citra Media, 2008), hal 21-22.

4) Sedangkan *cyberbullying* adalah pelaku yang mengaplikasikannya melalui media sosial atau elektronik sebagai alat untuk menyakiti korban dalam bentuk teror dan lainnya.

c) Dampak *Bullying* Pada Korban

Menurut penelitian National Youth Violence Prevention Resource Center, bullying dapat membuat remaja merasa cemas dan takut, menghambat kemampuan konsentrasi mereka di sekolah, dan membuat mereka bolos sekolah.³⁷

Ada banyak bukti tentang efek negatif jangka panjang dari tindakan bullying pada korban dan pelaku. Orang yang menjadi korban bullying semasa kecil, kemungkinan besar akan mengalami depresi dan kurang percaya diri dalam masa dewasa.

4. Perspektif Islam

Dalam ajaran islam, manusia diajarkan untuk selalu bersyukur terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. Syukur adalah akhlaq yang mulia yang muncul karena kecintaan dan keridho'an yang besar terhadap Sang Pemberi Nikmat, syukur tidak akan mungkin bisa terwujud jika tidak diawali dengan keridho'an.

Seorang muslim yang sejati itu tidak pernah terlepas dari tiga keadaan. Yang keadaan itu menunjukkan tanda kebahagiaan baginya, yang pertama yaitu bila dia mendapat nikmat maka

³⁷ Sanders, Dkk, "Bullying Implication For The Classroom", (California, Elsevier Academic Press: 2004), hal. 118.

dia bersyukur, yang kedua bila mendapat kesusahan maka dia bersabar, dan yang ketiga bila berbuat dosa maka dia beristighfar.

Syukur yang sebenarnya tidak cukup dengan mengucap “*alhamdulillah*”. Syukur tidak hanya melalui lisan namun hendaknya seorang hamba bersyukur dengan hati, lisan dan anggota badannya. Sebagaimana yang dikatakan oleh Ibnu Qudamah v, “*Syukur (yang sebenarnya) adalah dengan hati, lisan dan anggota badan.*”³⁸

Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur’an surat Ad Duha ayat 11 yang berbunyi:

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ

Artinya:

*Dan terhadap nikmat Tuhanmu hendaklah engkau nyatakan (dengan bersyukur).*³⁹

Kurangnya rasa percaya diri disebabkan karena kurangnya rasa bersyukur atas apa yang telah diberikan Allah SWT. Perlu diketahui tiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Jika melihat kelebihan orang lain, jadikan motivasi dan lakukan kegiatan yang lebih bermanfaat agar potensi diri tergali dan rasa syukur akan timbul.

Perasaan kurangnya rasa percaya diri tumbuh saat keimanan kita sedang turun. Salah satu

³⁸ Khalqurrahman, “Sudahkah Kita Bersyukur”, diakses pada tanggal 15 Maret 2023 pada [https://dppai.uin.ac.id/sudahkah-kita-bersyukur/#:~:text=Bersyukurlah%20kepada%20DKu%20dan%20janganlah,Baqarah%20%5B2%5D%3A%20172\).](https://dppai.uin.ac.id/sudahkah-kita-bersyukur/#:~:text=Bersyukurlah%20kepada%20DKu%20dan%20janganlah,Baqarah%20%5B2%5D%3A%20172).)

³⁹ Al-Quran, Ad-Duha: 11.

timbulnya rasa kurang percaya diri adalah keadaan kondisi fisik. Misalnya ada kekurangan di tubuh kita yang menimbulkan rasa rendah diri, yakinlah bahwa semuanya sudah diatur dan ditetapkan sebaik mungkin oleh Allah SWT. Dengan diciptakan oleh Allah yang berbeda-beda ini menandakan kebesaran-Nya.

Seperti yang dijelaskan dalam Al Qur'an Surat Ar-Rum ayat 22 yang berbunyi:

وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالاخْتِلاَفُ اَلْسِنَتِكُمْ
وَالْوَاوِنِكُمْ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيٰتٍ لِّلْعٰلَمِيْنَ

Artinya:

“Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah penciptaan langit dan bumi, perbedaan bahasamu dan warna kulitmu. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang mengetahui.”⁴⁰

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Judul : “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Self Compassion Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifa Totikum, Banggai Kepulauan,Sulawesi Tengah”⁴¹

⁴⁰ Al-Quran, A-Rum: 22.

⁴¹ Reza Gunawan A Damau, “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Self Compassion Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifa Totikum, Banggai Kepulauan,Sulawesi Tengah”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.

Karya : Reza Gunawan A Damau
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Univ : UINSA
Tahun : 2019.

Persamaan: Menggunakan terapi syukur dalam pemberian treatment kepada konseli.

Perbedaan: Pada penelitian tersebut fokus permasalahannya adalah self compassion, sedangkan fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah meningkatkan kepercayaan diri.

2. Judul : “Teknik Self Management Melalui Terapi Syukur Untuk Menagurangi Kecanduan Belanja Online Pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik”⁴²

Karya : Nike Irfana Adriyanti
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Univ : UINSA
Tahun : 2020

Persamaan: Menggunakan terapi syukur dalam pemberian treatment kepada konseli.

Perbedaan: Pada penelitian tersebut fokus permasalahannya adalah kecanduan belanja online, sedangkan fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah meningkatkan kepercayaan diri.

⁴² Nike Irfana Adriyanti “Teknik Self Management Melalui Terapi Syukur Untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online Pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik”, *Skrripsi* jurusan Bimbingan dan Konseling islam UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020.

3. Judul : “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif”⁴³
Karya : Muhammad Takdir
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Univ : INSTIKA
Tahun : 2017
Persamaan: Menggunakan terapi syukur dalam pemberian treatment kepada konseli.
Perbedaan : Pada peneliti tersebut fokus permasalahannya adalah membentuk pribadi yang altruis, sedangkan fokus permasalahan dan penelitian ini adalah meningkatkan kepercayaan diri.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁴³ Muhammad Takdir “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif”, *Jurnal, Studia Insania*, Vol. 5, No. 2, 2017.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Strauss dan Corbin menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang proses penemuannya tidak dilakukan dengan menggunakan metode statistik atau kuantitatif. Maka penelitian kualitatif adalah studi tentang kehidupan manusia, cerita, perilaku, dan juga tentang fungsi organisasi, gerakan sosial atau hubungan timbul balik.⁴⁴ Dengan menggunakan pendekatan kualitatif ini peneliti melaksanakan penelitian sesuai dengan lapangan dalam mendapatkan data tentang remaja yang kurang percaya diri akibat korban bullying. Penelitian ini dilaksanakan untuk memahami permasalahan yang dialami oleh remaja tersebut, mulai dari perilaku saat mengalami kurang percaya diri, dampak dari kurang percaya diri, sampai apa yang melatar belakangi remaja tersebut mengalami kurangnya percaya diri.

Data yang diperoleh merupakan data deskriptif yakni berupa pernyataan tertulis atau pernyataan lisan dari konseli, dengan pengamatan terhadap perilaku yang dapat diamati dari penyedia informasi dan konseli, sehingga dapat diperoleh pengertian dan pemahaman yang detail, mendalam dan

⁴⁴ Salim dan Syahrum, "Metodologi Penelitian Kualitatif", (Bandung: Citapustaka Media, 2012), hal 41.

menyeluruh terhadap permasalahan yang dihadapi konseli.⁴⁵

Peneliti berharap dapat melakukan penelitian dengan melakukan kajian yang mendetail dan mendalam terhadap konseli dalam jangka kurun waktu yang peneliti tentukan, agar dapat membantu mengatasi masalah yang konseli hadapi.

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Objek dalam penelitian ini berfokus pada seorang siswi bernama Wulan (Samaran) yang mengalami kurangnya rasa percaya diri akibat bullying yang dilakukan temannya. Karakteristik dari sasaran peneliti yaitu, seorang remaja sekaligus siswi di Sekolah Menengah Kejuruan yang berusia 17 tahun, ia memiliki ciri kulit yang sedikit gelap membuat ia merasa kurang percaya diri. Sudah dijelaskan dilatar belakang bahwa konseli mengalami kurangnya percaya diri karena dibully oleh temannya. Lokasi dalam penelitian ini bertempat di desa Tawangsari, Sidoarjo.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah nonstatistik, dimana data yang diperoleh akan berbentuk verbal atau deskriptif bukan numerik. Jenis data dalam penelitian ini adalah:

⁴⁵ Lexy J. Moleong, "Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi)", hal, 4.

a) Data primer

Data diambil dari sumber pertama di lapangan. Dalam data primer tersebut dapat diperoleh kegiatan sehari-hari konseli, perilaku konseli, konteks masalah konseli, persepsi konseli terhadap situasi yang dialami, dan dampak dari masalah yang dialami dalam melaksanakan konseling.

Data primer dalam penelitian ini adalah identitas subyek dengan nama samaran Wulan, seorang perempuan yang berumur 17 tahun yang bersekolah di SMK kelas 2, ia anak ke 2 dari 2 bersaudara. Informasi yang diperoleh dari konseli yakni konseli merasa kurang percaya diri karena kulitnya yang gelap, konseli juga bercerita bahwa temannya mengejeknya dengan sebutan “arang”, konseli sering menyalahkan dirinya karena terlahir dengan kulit gelap, konseli lebih menutup diri.

b) Data Sekunder

Data diperoleh dari bahan pustaka. Data ini digunakan untuk melengkapi data primer. Data yang diperoleh berupa gambaran tempat penelitian, keadaan keluarga konseli, lingkungan konseli, keadaan ekonomi konseli, dan kehidupan sehari-hari konseli. Data sekunder yang dihasilkan dari orang lain dapat melengkapi data yang dihasilkan dari data primer.

Data ini penulis peroleh dari data informan seperti keluarga yang saya tuju adalah kakanya dengan nama samaran (Lestari) yang berumur 25 tahun, dan teman

terdekatnya dengan nama samaran (Putri) yang berumur 17 tahun, dia adalah teman dekat disekolah konseli. Dari dua significant other mereka mengatakan bahwa konseli lebih memilih dirumah ketika diajak ketempat yang ramai, konseli tiba-tiba menangis ketika melihat kaca, konseli sering cerita bahwa dia diejek temannya dengan sebutan “arang”.

2. Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini memiliki dua jenis sumber yaitu, sumber data primer dan sumber data sekunder. Adapun penjelasannya sebagai berikut;

a) Sumber Data Primer

Sumber data primer ialah sumber data yang didapatkan dari konseli secara langsung dan juga melalui proses pendampingan yang dilakukan konselor. Sumber data primer adalah sumber data utama yang digunakan untuk mendapatkan data.⁴⁶ Sumber data primer dalam penelitian ini adalah konseli menceritakan permasalahannya secara langsung kepada konselor yang dimana ia merasa kurang percaya diri karena kondisi kulit yang gelap.

Proses konseling menggunakan terapi syukur dengan tahapan menyadari jika nikmat yang Allah berikan harus disyukuri, dan sering mengingat Allah agar lebih bisa mensyukuri sesuatu yang dimilikinya. Hasil

⁴⁶ Sugiyono, “Memahami Penelitian Kualitatif”, (Bandung : CV. Alfabeta, 2009), hal 62-63.

yang dicapai dari tahapan tersebut bisa dilihat dari perubahan sikap konseli sebelum dan sesudah pengaplikasian terapi syukur untuk menumbuhkan rasa percaya diri.

b) **Sumber Data Sekunder**

Sumber data sekunder merupakan data yang diperoleh peneliti dari pihak lain dan biasanya berupa data laporan atau dokumentasi yang telah tersedia. Sumber data sekunder dalam penelitian ini yaitu konselor mewawancari keluarga (kakak) bagaimana sikap maupun perilaku konseli ketika di rumah dan teman terdekatnya bagaimana sikap maupun perilaku konseli ketika berada di lingkungan sekolah atau lingkungan sosialnya.

Sumber data sekunder yang kedua adalah melalui dokumentasi yang dimana data yang diperoleh untuk mengetahui lokasi, identitas konseli, foto, dan sebagainya. Foto diambil ketika konselor melakukan kunjungan ke rumah konseli.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Penelitian ini melalui 3 tahapan, yaitu:

1. Tahap Pra Lapangan

Tahapan kegiatan yang harus dilaksanakan oleh seorang peneliti yang bersifat bertahap dan membutuhkan pemahaman akan satu pertimbangan, yakni tatacara dalam penelitian lapangan. Kegiatan dan pertimbangan ini dijelaskan di bawah ini.⁴⁷

⁴⁷ Lexi J. Moelong, Metodologi Penelitian Kualitatif, hal, 127.

a) Menyusun rencana penelitian

Peneliti membentuk suatu rancangan yang akan dilakukan saat melaksanakan penelitian, rancangan tersebut ialah:

Pertama, peneliti melakukan dengan memperoleh informasi sebanyak mungkin dari konseli dan informan atau significant other (Keluarga, teman terdekat) dalam melakukan upaya mengidentifikasi kasus untuk memahami masalah yang dialami konseli. Dari identifikasi masalah tersebut dapat melihat masalah yang ada dan faktor apa saja yang melatarbelakangi masalah yang dialami konseli.

Kedua, setelah peneliti atau konselor mengetahui masalah dan elemen penyebab masalah, mereka menunjukkan dengan tepat masalah yang dialami konseli.

Ketiga, setelah memahami masalah secara menyeluruh, pilih jenis terapi atau dukungan yang akan diberikan sehubungan dengan masalah yang dihadapi konseli. Sesudah ditentukan jenis bantuan atau terapi yang akan diberikan, selanjutnya pemberian bantuan menggunakan terapi syukur untuk membantu konseli.

Keempat, setelah dilaksanakan pemberian bantuan atau terapi selanjutnya melihat keberhasilan dari terapi syukur dalam menangani permasalahan konseli dengan mewawancarai klien sendiri dan informan atau significant other (keluarga, dan teman terdekat) untuk melihat hasil

- pendampingan yang diberikan Gratitude Therapy.
- b) Memilih lapangan penelitian
Daerah yang akan diteliti dipilih terlebih dahulu oleh peneliti. dengan mempertimbangkan masalah yang sudah benar adanya dengan yang ada di lapangan. Berikut ini lapangan yang digunakan dalam penelitian ini bertempat di desa Tawang Sari, kabupaten Sidoarjo.
- c) Mengurus surat izin
Pada tahap ini peneliti mengurus surat perizinan untuk siapa saja yang berwenang untuk meminta izin bagi pelaksanaan penelitian terutama kepada anggota keluarga konseli, kemudian mengikuti langkah-langkah untuk memperoleh perizinan dari instansi-instansi yang terkait.
- d) Menyiapkan perlengkapan penelitian
Peneliti menyiapkan peralatan terkait pembelajaran di samping beberapa alat yang diperlukan, seperti ATK, telepon, kamera, peta, dan surat izin penelitian.
- e) Memilih dan memanfaatkan informasi
Pada tahap ini peneliti membutuhkan informasi yang dimana informasi tersebut didapatkan dari informan yakni orang-orang terdekat konseli seperti keluarga dan teman terdekatnya.
- f) Etika penelitian
Hubungan kerja yang positif antara peneliti, konseli, dan informan diperlukan pada tahap ini. Karena peneliti merupakan

orang baru yang berada di lingkungan konseli, maka ia harus menghormati dan mentaati setiap tradisi atau norma budaya yang ada di sana.

g) Menyusun jadwal penelitian

Saat peneliti bersiap untuk terjun ke lapangan, mereka membuat jadwal yang menentukan kapan dan di mana penelitian akan dilakukan.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Dalam tahap ini, peneliti melakukan kegiatan observasi terlebih dahulu latar belakang penelitian dan menyiapkan fisik dan mental.⁴⁸ Yang harus peneliti lakukan pertama kali ketika terjun di lapangan ialah menggali data dengan mengamati fenomena yang terjadi di lapangan untuk mendapatkan informasi terkait keadaan lingkungan sebelum menjalin kedekatan dengan konseli maupun significant other.

Selanjutnya, peneliti mengumpulkan data tentang lokasi penelitian dari RT melalui wawancara dan catatan. selanjutnya, data tentang masalah konseli dikumpulkan selama beberapa hari dari informan atau significant other dan konseli itu sendiri, dan ini dilanjutkan oleh peneliti hingga ditemukan gejala dan komponen yang melatar belakanginya, sehingga masalahnya diketahui. Selain itu, ditemukan bahwa masalah konseli adalah kurangnya rasa percaya diri yang disebabkan karena dibully oleh temannya, dan konselor berencana untuk membantu klien mengatasinya.

⁴⁸ Lexi J. Moelong, Metodologi Penelitian Kualitatif, hal, 136.

Lalu, konseling dilaksanakan setelah permasalahan konseli sudah diketahui dengan jelas dan melakukan bantuan atau memberi jalan keluar yang sudah direncanakan sebelumnya, dalam permasalahan ini dilaksanakannya bimbingan dan konseling dengan terapi syukur untuk menumbuhkan kepercayaan diri korban bullying pada siswa. Setelah dilaksanakannya proses konseling, selanjutnya dilakukan kembali penggalan data dari informan maupun konseli untuk mengetahui hasil dari proses konseling, ini dilakukan secara terus menerus melalui wawancara dan Observasi sampai ditemukan data yang valid.

3. Tahap Analisis Data

Analisis data merupakan proses pencarian data yang diperoleh, merangkum, menggambarkan, menyusun, kemudian memilih data-data penting sehingga dapat memperoleh dan menarik kesimpulan yang akan mudah dipahami. Pelaksanaan teknik analisis data ini dilakukan setelah semua proses dalam mengumpulkan data diperoleh.

Penelitian ini bersifat study kasus, oleh karena itu analisis data yang dilakukan dalam penelitian adalah teknik analisis deskriptif komparatif atau dapat disebut dengan mode perbandingan tetap. Analisis data bertujuan untuk mengetahui setiap proses pelaksanaan di dalam penelitian ini yaitu mengenai terapi syukur untuk menumbuhkan rasa percaya diri.

Beberapa teknik analisis data digunakan oleh peneliti untuk menyelesaikan laporan ini. Beberapa teknik tersebut meliputi :

a) Reduksi Data

Reduksi data adalah kegiatan yang akan selalu ada selama penelitian berlangsung. Reduksi data dilakukan peneliti untuk mengerucutkan informasi yang didapatkan karena data yang telah diperoleh selama penelitian tidak mampu diperkirakan. Reduksi data membuat analisis peneliti lebih terarah. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data-data dari konseli yang mengalami kurangnya rasa percaya diri.

b) Penyajian Data

Setelah melakukan reduksi data, data tersebut sudah terseleksi dan diberikan dalam bentuk apapun disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Penyajian data bertujuan memudahkan peneliti untuk menentukan dan memahami data selanjutnya. Data yang disajikan pada penelitian ini yaitu tentang seorang anak yang mengalami kurangnya rasa percaya diri.

c) Conclusion Drawing / Verification

Kesimpulan yang terdapat didalam data ini adalah sebuah penemuan baru dan sebelumnya belum pernah ada, yaitu hasil penemuan peneliti dalam konseling terhadap kurangnya rasa percaya diri. Data tersebut diperoleh dari penelitian yang berupa hasil wawancara, catatan lapangan, ataupun hasil observasi di lapangan penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data untuk penelitian.⁴⁹ Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif mengandalkan triangulasi data dengan tiga metode, wawancara, observasi, dan rekaman, tetapi dapat juga menggunakan non manusia, seperti dokumen yang tersedia dan rekaman audio.⁵⁰

1. Observasi

Observasi adalah pengamatan dan studi sistematis terhadap gejala yang diteliti.⁵¹ Observasi bertujuan untuk memperoleh data ilmiah yang akan digunakan untuk kepentingan penelitian atau evaluasi (selanjutnya akan dibahas mengenai penggunaan observasi dalam ilmu psikologi).⁵²

Pada penelitian ini observasi konseli meliputi keseharian konseli di rumah, interaksi konseli dengan keluarga dan teman di sekolah, keadaan konseli sebelum, selama, dan sesudah konseling, kegiatan konseli, dan proses konseling. Selain itu untuk mengetahui gambaran lokasi penelitian.

⁴⁹ Wahidmurni, "Pemaparan Metode Penelitian Kualitatif", (Malang: UIN Maulana Ibrahim, 2017), hal 11.

⁵⁰ Iryana dan Risky Kawasati, "Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif", diakses pada tanggal 02 November 2022 dari <https://osf.io/cy9de/download/?format=pdf>

⁵¹ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D", (Bandung, Alfabeta, 2012), hal 145.

⁵² Ni'matuzahroh dan Susanti Prasetyaningrum, "Observasi: Teori dan Aplikasi dalam Psikologi", (Malang: UMM Press, 2018), hal 6.

2. Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan data yang dimana sumber data dikomunikasikan melalui dialog tanya jawab secara lisan baik langsung atau tidak langsung.⁵³

Dalam penelitian ini, wawancara digunakan untuk mengetahui informasi yang meliputi identitas diri konseli, keadaan keluarga, lingkungan dan keadaan ekonomi, serta permasalahan yang dihadapi oleh konseli.⁵⁴

3. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data dokumentasi adalah dengan cara peneliti mengumpulkan data melalui dokumen-dokumen. Pengumpulan data ini perlu didukung dengan pendokumentasian berupa foto, dan video. Dokumentasi berguna untuk mengecek kembali data yang telah terkumpul. Pengumpulan data dilakukan sebanyak mungkin oleh peneliti dan juga bertahap guna untuk apabila ada data yang kurang relevan atau tidak dapat digunakan, peneliti masih bisa menggunakan data lain yang didapatkan.⁵⁵

Maka, dalam penelitian ini data yang dihasilkan melalui metode dokumentasi adalah data berupa gambaran tempat penelitian, antara lain bukti domisili konseli, identitas konseli,

⁵³ Djumhur dan Moh. Suryo, "Bimbingan dan Penyuluhan di sekolah", (Bandung: CV. Ilmu, 1975), hal, 50.

⁵⁴ Deddy Mulyana. "Metode Penelitian Kualitatif", (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), hal, 180.

⁵⁵ Natalina Nilamsar, "Memahami Studi Dokumen dalam Penelitian Kualitatif", WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi, (Vol. 13, No. 2, 2014), hal 179.

masalah konseli, dan data lain yang menjadi data pendukung lainnya.

F. Teknik Validitas Data

Validitas data adalah teori penelitian penting yang membantu untuk memperbarui konsep validitas dan realisme. Tergantung dari karakteristik penelitian kualitatif dan jenis penelitian yang digunakan, ada beberapa kriteria yang harus dipenuhi untuk menjamin keakuratan informasi penelitian, sehingga perlu dilakukan pengecekan data untuk mengetahui keabsahan data tersebut. Namun perlu diperhatikan bahwa keautentikan keaslian data dalam penelitian kualitatif tidak tunggal, melainkan ganda, tergantung konstruksi manusia.⁵⁶

Agar data yang terkumpul lebih akurat dan valid, penulis menggunakan teknik triangulasi, yaitu mengecek keabsahan data, menggunakan sesuatu selain data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding data. Sebagai pembanding, menggunakan triangulasi ini dengan cara membandingkan dan mengecek baik kepercayaan atau informasi yang diperoleh. Tergantung pada waktu dan alat metode penelitian, ini bisa berupa membandingkan data observasi dengan data wawancara, membandingkan hasil wawancara dengan dokumen yang relevan, atau bisa juga membandingkan hasil wawancara dari 2-3 informan yang berbeda. Dalam penelitian kualitatif, kriteria utama untuk menunjukkan validitas temuan

⁵⁶ Sugiyono, "Memahami Penelitian Kualitatif", (Bandung: CV.Alfabeta, 2014), hal, 119.

penelitian adalah validitas, reliabilitas, dan objektivitas.

G. Teknik Analisa Data

Menurut Bogdan dan Biklen dalam bukunya Lexy J. Moleong, analisis data kualitatif dilakukan dengan mengolah data, mengorganisasikannya, mengelompokkannya menjadi unit-unit yang dapat dikelola, menyintesiskannya, mencari dan menemukan pola, serta menemukan apa yang penting dan signifikan serta upaya yang dipelajari, dan memutuskan apa yang akan diceritakan kepada orang lain.⁵⁷

Peneliti menganalisis data dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Deskriptif, yaitu mencoba mendeskripsikan dan menjelaskan apa yang adanya (dari kondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang berkembang, proses yang sedang berlangsung, pengaruh atau efek yang terjadi, atau tren yang sedang berkembang).⁵⁸ Sedangkan itu, metode perbandingan adalah metode yang membandingkan satu data dengan data lainnya, kemudian secara terus menerus membandingkan kategori dengan kategori lainnya.⁵⁹

Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti membandingkan satu kategori dengan kategori lainnya, yaitu antara realitas dan teori, dan menggambarannya secara rinci, menggambarkan dengan sebenarnya.

⁵⁷ Lexy J. Moelong, "Metodologi Penelitian Kualitatif", hal, 248.

⁵⁸ Sumanto, "Teori dan Aplikasi Metode Penelitian", (Jakarta: CAPS, 2014), hal, 179.

⁵⁹ Lexy J. Moelong, "Metodologi Penelitian Kualitatif", hal, 288.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini berada di Desa Tawangsari, Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo. Desa Tawangsari ini merupakan desa yang berada di Kecamatan Taman, lokasinya cukup strategis karena dekat dengan akses jalan raya, pasar, sekolahan, dan puskesmas.

a) Latar Belakang Desa

Desa adalah Kesatuan masyarakat Hukum yang memiliki batas-batas wilayah yang berwenang untuk mengatur dan mengurus kepentingan masyarakat setempat, berdasarkan asal usul dan adat istiadat setempat yang diakui Pemerintah Negara Kesatuan Republik Indonesia. Desa Tawangsari Kecamatan Taman yang kondisi letak desanya sebagian besar kontur tanahnya adalah datar, persawahan membentang dari arah Timur ke Barat. Lokasi irigasi dekat dengan persawahan penduduk, sehingga pada saat musim kemarau air tetap masih bisa didapatkan, di Desa Tawangsari tidak banyak sumber daya alam yang potensial. Persawahan di Desa Tawangsari 40% dari luasnya Desa yang hampir mencapai 130 hektar.

Terkait dengan ketersediaan pendidikan sarana yang ada di Desa Tawangsari, terlihat

telah memiliki sarana pendidikan yang cukup untuk tingkat PAUD,TK,SD, dan SMP. Untuk pendidikan tingkat SMA masih belum ada. Untuk pendidikan agama Desa Tawangsari sudah memiliki banyak lembaga-lembaga untuk mengaji.

b) Letak Geografis

Desa Tawangsari adalah Desa yang berada di Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo, Provinsi Jawa Timur yang memiliki luas 130 Ha. Ketinggian tanah dari permukaan laut adalah 9 M, banyaknya curah hujan 1500Mm/Th, Topografi Desa Tawangsari adalah dataran rendah, suhu udara rata-rata 27°C / 36°C. Jarak dari pusat pemerintah Kecamatan Taman 2 KM, Jarak dari Ibu Kota Kabupaten Sidoarjo 15 KM, Jarak dari Ibu Kota Negara 750 KM. Terdiri dari 43 RT dan 10 RW, dan memiliki jumlah penduduk 8618 jiwa.

Tabel 4.1

Batas-Batas Desa

Batas Wilayah	
Sebelah Utara	Sungai Brantas
Sebelah Selatan	Ds.Gilang + Ds. Kletek, Kec. Taman
Sebelah Barat	Ds. Krembangan, Kec. Taman
Sebelah Timur	Ds. Ngelom, Kec. Taman

c) Visi Misi, dan Motto

Adapun Visi, Misi, dan Motto Desa Tawangsari adalah:

Visi dan Misi Desa Tawangsari membangun desa dalam segala hal demi untuk kemajuan perekonomian Desa melalui pembangunan, Pendapatan Desa, dan peningkatan Sumber Daya Manusia.

Motto Desa Tawangsari memberikan pelayanan maksimal kepada masyarakat Tawangsari khususnya.

2. Deskripsi Peneliti

Peneliti disini merupakan mahasiswa semester aktif yang sedang mengerjakan tugas akhir /skripsi pada yang menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Adapun biodata peneliti yakni sebagai berikut:

- a) Nama Peneliti : Alvina Ainisya Putri
- b) Jenis Kelamin : Perempuan
- c) TTL : Sidoarjo, 27 Agustus 2001
- d) Agama : Islam
- e) Profesi : Mahasiswa
- f) Alamat : Sidoarjo
- g) Pendidikan : Mahasiswa semester 8 Prodi Bimbingan dan konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- h) Riwayat Pendidikan :
 - 1) SMP YPM 1 Taman
 - 2) SMK YPM 3 Taman
 - 3) UIN Sunan Ampel Surabaya (sedang ditempuh)

3. Deskripsi Konselor

Konselor adalah pihak yang membantu konseli dalam proses konseling. Dimana seorang konselor membantu konseli agar dapat memahami dirinya sendiri begitu juga masalah yang sedang dihadapi dengan begitu dapat mempermudah proses terapi yang diberikan kepada konseli sehingga dapat menyelesaikan masalahnya di masa yang akan datang. Adapun biodata konselor yakni sebagai berikut:

- a) Nama Konselor : Anis Fitria L. S., S.Sos
- b) Jenis Kelamin : Perempuan
- c) TTL : Mojokerto, 12 Oktober 2000
- d) Agama : Islam
- e) Profesi : Konselor
- f) Alamat : Mojokerto
- g) Pendidikan : S1 Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya
- h) Riwayat Pendidikan :
 - 1) SMP 1 Dlanggu
 - 2) MA Unggulan Hikmatul Amanah
 - 3) UIN Sunan Ampel Surabaya
- i) Pengalaman Konselor : konselor pernah menangani kasus remaja yang ingin bunuh diri akibat stress dikarenakan dijual oleh ibunya, konselor juga pernah menangani kasus remaja yang mengalami rendah diri.

4. Deskripsi Konseli

a) Identitas Konseli

Konseli dalam penelitian ini merupakan siswa perempuan yang duduk dibangku SMK yang berusia 17 tahun asal Desa Tawang Sari, Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo. Konseli dengan inisial Wulan ini merupakan siswa SMK yang duduk dibangku kelas 2, ia merupakan anak ke dua dari dua bersaudara, mempunyai kakak perempuan yang sudah menikah, Ia tinggal bersama kedua orang tuannya, kakak perempuan dan kakak ipar laki-lakinya serta anak dari kakaknya. Konseli memiliki kepribadian yang introvert yang dimana ia mempunyai kepribadian mudah memikirkan omongan orang lain, ia juga lebih sering berdiam diri dirumah. Oleh sebab itu konseli mudah merasakan sakit hati karena omongan dari orang lain.

b) Latar Belakang Keluarga Konseli

Wulan merupakan siswa yang duduk dibangku SMK kelas 2, ia berusia 17 tahun. Wulan tinggal bersama kedua orang tuanya dan kakaknya serta suami dan anak dari kakaknya. Mereka tinggal di rumah milik balai desa karena orang tuanya bekerja sebagai tukang bersih-bersih di balai desa Tawang Sari, ayahnya bekerja sebagai kuli bangunan. Kakak perempuannya bekerja sebagai asisten bidan dan suaminya bekerja sebagai pegawai pabrik, anak dari kakaknya berumur 1 tahun.

c) Latar Belakang Pendidikan Konseli

Wulan memulai pendidikan di TK Dharma Wanita pada tahun (2010-2012) lalu melanjutkan ke SDN Tawangsari 1 pada tahun (2012-2018) lalu melanjutkan ke SMP YPM 1 Taman pada tahun (2018-2021) dan di SMK YPM 3 Taman (2021-sekarang).

d) Latar Belakang Lingkungan Sosial Konseli

Wulan dari kecil hingga sekarang tinggal di Desa Tawangsari Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo, dia mulai menempati rumah di balai desa ketika berumur 7 tahun sebelumnya ia tinggal dirumah kontrakan yang juga di Desa Tawangsari. Konseli mempunyai teman dekat ia merupakan teman di sekolah maupun dirumahnya karena jarak rumahnya yang tidak berjauhan. Konseli juga dekat dengan orang-orang yang bekerja di balai desa. Konseli tidak mengikuti kegiatan yang ada dilingkungan RT nya seperti karang taruna dan sebagainya, konseli juga tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolahnya.

5. Deskripsi Masalah Konseli

Setelah saya melakukan beberapa kali assesmen berupa wawancara, baik wawancara terhadap konseli maupun wawancara terhadap significant other, permasalahan yang dialami konseli adalah kurangnya rasa percaya diri.

Kurangnya rasa percaya diri yang dialami konseli karena kondisi fisik yaitu memiliki kulit yang gelap didalam keluarganya dan teman-temannya sehingga ia memiliki julukan “Arang” bahkan jarang ada yang mau berteman

dengannya. Bahkan lebih parahnya lagi ia sering menyalahkan dirinya karena terlahir dengan kulit gelap. konseli mengatakan bahwa dampak dari bullying yang ia rasakan adalah kurangnya rasa percaya diri, karena konseli memiliki ciri-ciri menjadi penakut ketika menghadapi orang banyak, lebih mengurung diri, dan tidak berani untuk mengeksplor pengetahuan minat dan bakatnya.

Terkadang konseli merasa iri kepada teman-temannya yang memiliki kulit lebih putih darinya, terkadang ia juga merasa bahwa tidak pantas untuk berkumpul dengan orang-orang karena setiap ia berkumpul dengan orang banyak ia merasa menjadi pusat perhatian. Konseli juga pernah diejek oleh teman kelasnya mengenai kulitnya, ia mendapat julukan yang kurang ia suka karena kulitnya terlebih lagi yang membuat julukan adalah mantan pacarnya sendiri.

Konseli lebih mengurung diri dikamar, sering menangis ketika akan bertemu dengan orang banyak seperti acara keluarga besar, ia juga sering menyalahkan orangtuanya dan membandingkan dirinya dengan kakaknya. konseli mudah berubah moodnya ketika melihat sesuatu yang berhubungan dengan fisik seseorang. Keluarga dan teman terdekatnya merasa perubahan yang dialami oleh konseli ketika menginjak SMK, dulu konseli tidak pernah mempermasalahkannya.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Terapi Syukur Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Korban Bullying Pada Remaja Di Desa Tawangsari Taman Sidoarjo

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif untuk membuat gambaran data deskriptif dari perilaku konseli yang telah diamati. Data yang peneliti kumpulkan dari observasi lapangan kemudian dideskriptifkan, dengan fokus penelitian yaitu *Terapi Syukur Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Seorang Remaja Korban Bullying di Desa Tawangsari Taman Sidoarjo*.⁶⁰

Sebelum memulai proses penerapan terapi syukur dalam konseling untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja korban bullying di Desa Tawangsari Sidoarjo, konselor dalam contoh ini meminta kesepakatan agar dapat memenangkan kepercayaan konseli dan menumbuhkan sikap terbuka. Tindakan ini dilakukan untuk mempercepat proses konseling dan membantu klien merasa aman, nyaman, dan terbuka terhadap konselor. Hal ini sangat membantu konselor membantu klien memecahkan masalahnya sehingga ia dapat melakukan perubahan yang diinginkan dan menjadi pribadi yang lebih baik.

Penyelidikan ini telah berlangsung sejak Februari 2023. Tahap observasi dan wawancara merupakan langkah awal dalam pendekatan

⁶⁰ Alvina Ainisya Putri, Wawancara dengan konseli dan significant other pada tanggal 15,16, dan 18 Maret 2023.

pengumpulan data pribadi konseli untuk penelitian ini. Wawancara dilakukan dengan konseli maupun dengan orang-orang terdekat konseli guna untuk mendapatkan data yang lebih akurat. Langkah-langkah yang akan dilakukan konselor selama proses konseling adalah sebagai berikut.:

a) Identifikasi Masalah

Tahapan awal yang harus dilakukan dalam proses konseling adalah identifikasi masalah. Tahapan ini bertujuan untuk menggali lebih dalam informasi terkait permasalahan yang dialami oleh konseli. Pada tahapan ini selain menggali dalam permasalahan yang dialami konseli, konselor juga harus membangun kepercayaan dan menciptakan suasana nyaman bagi konseli agar data yang diperlukan konselor terpenuhi. Apabila konselor dan konseli ini sudah saling percaya satu sama lain sehingga tercipta suasana yang nyaman, maka konseli pun akan mengungkapkan semua permasalahan yang menjadi beban di dalam pikirannya. Berikut adalah data yang diperoleh konselor dari beberapa sumber diantaranya :

1) Data yang bersumber dari konseli

Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi dengan konseli sendiri adalah konseli merasa bahwa dirinya merasa iri dengan orang lain yang memiliki kulit yang lebih putih darinya, konseli juga mengatakan bahwa perubahan yang ia rasakan ketika ia memiliki sebutan yang membuatnya

merasa risih. Konseli juga merasa bahwa ia tidak suka bersosialisasi karena ia merasa bahwa setiap berkumpul dengan orang banyak orang-orang memperhatikan dirinya.

Sesuai dengan observasi dilapangan konselor menyatakan bahwasanya konseli juga memiliki kemampuan akademik, ia memiliki nilai-nilai yang bagus di kelasnya, tetapi ia ragu dengan pujian-pujian yang diberikan orang lain kepadanya.

Konseli juga merasa bahwa ia sering berubah moodnya jika ada sesuatu yang membuat dia tidak nyaman seperti melihat orang yang memandangnya terus-terusan dan jika ada temannya yang memberi masukkan perawatan tubuh yang dipakai temannya agar dipakai juga kepada konseli. Konseli mengatakan bahwa ia mudah emosi jika teman-temannya mengejeknya atau memanggil namanya dengan sebutan yang ia tak suka.

Konseli merasa bahwa karena kekurangannya itu membuat dia enggan untuk bersosialisasi, dan mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada disekolah dan dilingkungan rumahnya, konseli juga lebih sering berdiam diri dirumah jika ada acara yang dihadiri keluarga besar.

2) Data yang bersumber dari kakak konseli

Data yang dihasilkan dari wawancara dengan kakak konseli (Lestari) adalah

konseli sering menangis ketika dikamar, dia jarang keluar kamar ketika ada seseorang yang menyinggungnya, terkadang konseli juga membanding-bandingkan dirinya dengan kakaknya. Konseli juga jarang mengikuti perkumpulan keluarga besar ia selalu memberi alasan agar tidak ikut, kakak konseli juga mengatakan bahwa konseli baru-baru ini memperlmasalahkan hal ini, kakaknya juga menyuruh untuk konseli bercerita jika ada masalah, tetapi konseli tertutup mungkin ia merasa jika sungkan terhadap suami kakaknya.

3) Data yang bersumber dari teman terdekat konseli

Data yang dihasilkan dari wawancara dengan teman terdekat konseli (Putri) adalah konseli tidak mau mengikuti kegiatan yang ada di sekolah. Teman terdekat konseli juga mengatakan bahwa konseli unggul dalam mapel di sekolah tetapi ia enggan ketika guru memberikan pertanyaan dan menyuruh maju untuk menjawab akhirnya dia lebih memilih untuk diam saja. Teman di kelasnya terkadang masih memanggil dengan sebutan yang tidak disukai konseli dan membuat ia berubah moodnya dan emosi. Teman terdekat konseli mengatakan bahwa setiap ia pergi main berdua yang terdapat banyak orang dia merasa tidak nyaman terutama jika ada seseorang yang memandangnya, padahal

temannya sering mengatakan bahwa ia hanya melihat biasa tidak seperti yang dipikirkan konseli agar konseli merasa sedikit tenang.

b) **Diagnosis**

Setelah melalui tahapan identifikasi masalah, maka tahapan selanjutnya yang harus dilakukan oleh konselor adalah diagnosis. Diagnosis ini merupakan tahapan yang digunakan konselor untuk menetapkan permasalahan yang dialami oleh konseli.

Dari hasil yang telah didapatkan oleh konselor melalui proses wawancara dan observasi yang dilakukan dengan konseli serta beberapa signifikan other yaitu kakak konseli, dan teman terdekat konseli pada tahap identifikasi masalah. Hal berikut ini yang terlihat nampak dari konseli sebagai berikut:

- 1) Konseli merasa tidak puas karena memiliki kulit yang gelap, ia merasa iri jika melihat orang lain yang memiliki kulit yang lebih putih.
- 2) Konseli merasa mudah marah dan sering menyalahkan dirinya ketika temannya mengejeknya.
- 3) Konseli enggan jika bertemu dengan orang banyak.

Berdasarkan hasil dari identifikasi masalah yang dilakukan oleh konselor dari proses pengumpulan data, disini konselor mendiagnosa permasalahan inti atau permasalahan utama yang dihadapi konseli ini adalah kurangnya rasa syukur terhadap

warna kulitnya yang mengakibatkan tidak percaya diri sehingga timbul dampak perilaku-perilaku negatif yang baru antara lain iri hati, dan mudah marah.⁶¹

c) Prognosis

Tahap selanjutnya setelah melakukan identifikasi masalah dan diagnosis yaitu prognosis. Prognosis adalah menetapkan bentuk pemberian bantuan konselor terhadap penyelesaian masalah konseli. Berdasarkan data dan kesimpulan diagnosis yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli, maka konselor menentukan bantuan yang diberikan kepada konseli dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan terapi syukur. Konselor merasa bahwa terapi syukur adalah terapi yang cocok untuk menyadarkan konseli atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT dan agar konseli merasa bersyukur atas apa yang dimilikinya. Konselor merasa bahwa konseli terlalu fokus terhadap hal – hal yang membuat konseli sering badmood, enggan bertemu orang banyak dan iri terhadap orang lain yang memiliki kulit lebih putih. Sehingga konseli mengalami kurangnya rasa percaya diri. Hal ini menjadi langkah konselor untuk menggunakan terapi syukur untuk mengatur diri konseli menjadi lebih baik dari sebelumnya.

⁶¹ Alvina Ainisya Putri, Wawancara dengan konseli dan significant other pada tanggal 22 dan 23 Maret 2023.

Terapi syukur yang diberikan konselor kepada konseli berupaya untuk membiasakan konseli untuk berfikiran positif atas nikmat yang telah Allah berikan, sehingga konseli dapat menerima pemberian dari Allah SWT tanpa rasa mengeluh dan iri hati atas nikmat yang dimiliki oleh orang lain.

Berikut adalah langkah-langkah terapi syukur yang akan ditempuh konselor yakni sebagai berikut:

- 1) Konselor mengarahkan klien untuk mengungkapkan apa yang membuat kurangnya rasa percaya diri.
- 2) Konselor memberikan penjelasan tentang terapi syukur
- 3) Konselor mengarahkan klien untuk mensyukuri nikmat yang telah Allah berikan dengan niat yang tulus dalam hati dan ingat bahwa jika kita bersyukur atas nikmat yang telah diberikan pada Allah maka Allah akan menambah nikmatnya.
- 4) Konselor mengarahkan klien untuk mengucapkan kalimat istighfar ketika teman mengejeknya, karena dengan mengucapkan kalimat istighfar klien mampu untuk menahan amarahnya. Konselor juga mengarahkan klien untuk bersikap bodoamat ketika teman mengejeknya.
- 5) Konselor memberikan pandangan tentang perilaku konseli bahwa diluar sana masih banyak yang belum beruntung.

- 6) Konselor mengarahkan klien untuk mengucapkan alhamdulillah untuk mencapai rasa syukur dalam diri konseli.
- d) Terapi/Treatment

Setelah konselor memilih terapi terbaik untuk masalah yang dialami konseli, tahap selanjutnya adalah pelaksanaan bantuan yang telah ditentukan pada tahap prognosis. Treatment atau terapi adalah proses dimana konselor memberikan bantuan kepada klien yang mengalami masalah. Dalam hal ini sangat penting dalam proses konseling karena langkah menetapkan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu menangani permasalahan konseli.

Dalam pemberian treatment atau terapi kepada konseli, konselor menggunakan terapi syukur. Terapi ini lebih memfokuskan kondisi konseli saat ini dan tujuan masa depan konseli untuk membantu menumbuhkan rasa percaya diri pada konseli.

Pada pertemuan awal, konselor berusaha untuk memahami bagaimana kepribadian konseli yang sebenarnya. Pertemuan awal ini merupakan kegiatan pendalaman dan pengenalan mengenai kepribadian konseli. Konselor mulai mendapatkan informasi mengenai penyebab permasalahan dari konseli.

Sebelum melakukan treatment atau terapi, konselor meminta kesediaan konseli untuk benar-benar serius dalam melaksanakan proses konseling dan

memperhatikan apa yang konselor sampaikan di setiap pertemuan. Perhatian dan kesediaan konseli sangat berpengaruh kepada proses konseling karena apabila konseli tidak serius maka tidak akan berjalan dengan lancar proses konseling yang dilaksanakan guna untuk menghasilkan hasil yang baik dari terapi yang diberikan.

Pada pertemuan selanjutnya konseli mulai lebih berani dalam menceritakan permasalahan yang sedang dialami olehnya. Berikut ini adalah konselor melakukan proses konseling dengan konseli ketika pemberian treatment atau terapi:

1) *Treatment 1*

Dalam proses konseling ini konselor bertemu dengan konseli untuk melaksanakan proses konseling tahap pertama, konselor dengan Wulan duduk di ruang tamu rumah Wulan disitu konseli mulai membuka pembicaraan kepada Wulan dengan menanyakan kondisi Wulan, setelah itu konseli mulai memancing sebuah obrolan kepada Wulan agar Wulan menceritakan apa yang telah dialami oleh Wulan selama ini agar ia merasa lega. Wulan mengatakan bahwa ia merasa tidak suka karena memiliki kulit yang gelap ia merasa iri jika melihat orang lain yang memiliki kulit yang lebih putih

Setelah wulan mengutarakan semua permasalahannya, lalu konselor bertanya kepada konseli apa yang kamu pikirkan

sebenarnya tidak baik, ia juga mengetahui itu tetapi Wulan ingin memiliki kulit yang lebih putih seperti teman-temannya.

Wulan berkata *“enak mbk yang punya kulit putih kayak teman-teman mau keluar PD, mau pake baju apa aja PD, gak kayak aku keluar ditempat rame diliatin apalagi pake baju warna cerah juga gak cocok.”* Lalu konselor menanyakan kepada Wulan *“kamu tidak capek ta seperti ini, apa kamu pingin hidupnya terasa tenang dan bahagia?”* Konseli mengatakan bahwa ia ingin hidupnya terasa tenang dan bahagia. Lalu konselor menawarkan diri untuk membantu konseli agar hidupnya tenang dan bahagia. Wulan bertanya *“emang gimana caranya mbk?.”* Konselor menjawab *“Iya dengan cara bersyukur.”*

Konseli tidak meragukannya, namun konselor tetap meyakinkan konseli bahwa jika seseorang ingin berusaha lebih baik pasti ada jalannya. Setelah konselor kembali meyakinkan konseli jika ingin melakukannya harus dengan niat dahulu dan dengan hati yang ikhlas karena Allah.

Konselor lalu menyadarkan cara berfikir dia *“apapun yang diberikan oleh Allah kepada kamu, kamu harus bisa merasa puas, tidak mengeluh dan tidak iri atas pemberian Allah kepada orang lain, kalo kamu bisa menerima itu,*

insyaallah hatimu bakalan ngerasa tenang dan tentram, ketika kamu ngerasa iri kamu berdzikir dengan membaca kalimat istighfar agar kamu ingat kembali bahwa ini semua pemberian dari Allah, dengan allah ngasih nikmat kayak gini ke kamu, kamu juga bakalan ngerti mana orang yang tulus sama kamu dan kamu gak boleh ngerasa kayak gini terus, emang kamu mau kayak gini terus?” Lalu Wulan menjawab *“iya mbk, saya ndak mau kayak gini terus, saya ingin ngerasa hidup saya tenang dan bahagia dan saya ingin ngerasa enjoy ngelakuin semua aktivitas saya.”* Konselor juga mengatakan *“saya cuma bisa membantu semua kembali ke kamu.”* Lalu konseli mengiyakan dan menerima masukan dari konselor.

Konselor juga mengarahkan konseli untuk untuk sering mengucapkan kalimat hamdalah sebagai bentuk syukur atas nikmat yang telah Allah berikan konselor mengajak konseli untuk mengucapkan kalimat hamdalah bersama-sama

Selanjutnya konselor memberikan semangat dan dukungan kepada konseli agar konseli mampu sedikit demi sedikit lebih bersyukur atas warna kulit yang ia miliki. Konselor juga meminta bantuan kakak dan teman terdekatnya Wulan untuk sebagai *controlling* dan membantu Wulan untuk senantiasa bersyukur.

Setelah satu minggu berlalu konselor menemui konseli lagi guna untuk menanyakan apakah konseli menjalankan arahan-arahan yang telah diberikan oleh konselor. Wulan menjawab *“saya sudah melakukannya mbk, ketika melihat orang yang lebih putih saya mencoba merasa biasa saja, dan saya mencoba untuk tersenyum dan berdzikir dengan mengucapkan kalimat hamdalah, yang awalnya muka saya langsung berubah, adakala saya juga masih ngerasa sedih tapi insyaallah saya masih bisa kontrol mbk, ketika sedih saya langsung berdzikir dengan mengucapkan kalimat istighfar. saya juga ngerasa ternyata masih banyak orang-orang yang suka dengan saya.”*

Konselor juga ikut senang atas apa yang dikatakan konseli, konselor juga tetap memberikan semangat dan dukungan kepada konseli agar konseli tetap bisa mempertahankan perubahan positifnya.⁶²

2) Treatment 2

Dalam proses konseling yang kedua ini konselor mengunjungi rumah Wulan dan berbincang-bincang di ruang tamu dan menanyakan mengenai dampak apa saja yang membuat konseli merasa mudah marah dan sering menyalahkan

⁶² Wulan, Hasil proses wawancara konseling tanggal 15 dan 22 Februari 2023.

dirinya, Wulan menjawab “aku itu gak suka mbk ketika ada orang yang manggil aku arang, rasanya pingin berontak ae aku, apalagi misal ada temenku cewek yang dia ngerasa kalau kulitnya putih lalu dia ngasih aku saran pakai bodycare yang kayak dia pakai, kan gak semua cocok apa yang dipakai dia juga belum tentu cocok sama kulitku kan mbk, dan emang kulitnya dia udah putih dari sananya, beda sama aku.” Lalu konselor mengatakan “kamu mau gak tak kasih masukan lagi?” Konseli mengatakan bahwa ia ingin menerima masukan dari konselor.

Lalu konselor memberi arahan “sebaiknya ketika temenmu ngejek kamu dengan sebutan yang kamu gak suka kamu istighfar terus sampai temenmu capek sendiri, dan coba kamu jangan ledenin dia, semakin kamu ladenin semakin suka dia goda kamu, ntar kalo dia gak kamu ladenin terus cape sendiri kan akhire dia males goda kamu. Terus kalau ada temenmu yang ngasih saran coba kamu mikir baik-baiknya aja kayak oh mungkin niat temenku baik buat ngasih support ke aku kalo aku bisa kayak dia, jadi ketika kamu mikir jelek ke temenmu kamu harus bisa lawan dengan baca istighfar.”

Konselor memberi pengetahuan jika kita berdzikir salah satunya mengucapkan kalimat istighfar kita mengingat Allah

SWT. Seseorang yang mengingat Allah akan merasa takut melakukan hal-hal yang merugikan termasuk emosi, emosi sesaat adalah bencana besar jika tidak dikontrol. Konselor juga memberi pengetahuan tentang bahwasanya diam itu lebih baik daripada merespon hal-hal yang membuat kita tersulut pada emosi, semakin kita tidak merespon orang-orang yang menyakiti kita, kita akan terhindar dari hal-hal yang buruk, lebih baik mendoakan orang tersebut agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Konselor juga menyarankan konseli untuk sering mengucapkan kalimat hamdalah karena dengan mengucapkan kalimat hamdalah dapat menciptakan rasa tenang dihati, hati kita juga akan menerima dengan lapang dada apa yang telah Allah berikan.

Konseli menerima masukan dari konselor "*baik mbk, insyaallah aku lakuin yang mbk sarankan istighfar ketika aku terkulut emosi dan berusaha buat bodo amat ketika ada yang ngejek aku, dan sering-sering baca alhamdulillah agar selalu ingat sama Allah.*" Konselor meminta bantuan terhadap teman terdekatnya untuk mengontrol perkembangan konseli ketika di sekolah. Konselor juga memberikan semangat kepada konseli untuk perubahan pribadi konseli agar menjadi lebih baik lagi.

Setelah satu minggu berlalu konselor menemui konseli lagi guna menanyakan apakah ia menjalankan arahan yang diberikan konselor. Wulan menjawab *“alhamdulillah mbk, aku ngerasa temenku sedikit demi sedikit sudah manggil aku dengan sebutan nama walaupun gak semuanya tapi aku sudah ngerasa seneng banget, istighfar juga sudah aku terapkan tapi ya gak selalu, kadang masih suka emosi dan badmood aja tapi gak kayak kemarin, ini udah lumayan.”*

Konselor ikut senang mendengar perkembangan dari konseli, dan konselor tidak lupa tetap memberikan dukungan dan semangat kepada konseli.⁶³

3) *Treatment 3*

Dalam proses konseling yang ketiga ini konselor mengunjungi rumah konseli dan berbincang-bincang, kondisi konseli saat itu terlihat lebih bahagia daripada sebelumnya. Konselor menanyakan mengapa konseli enggan bertemu dengan orang banyak, lalu Wulan menjawab *“saya dulu aslinya biasa aja mbk gak yang terlalu mengurung diri gini, ya semenjak aku dipanggil arang itu jadi gak PD sama diriku sendiri, padahal dulu aku ngerasa ya gak pernah memperlakukan kondisi kulitku ini.”*

⁶³ Wulan, Hasil proses wawancara konseling pada tanggal 25 Februari dan 4 Maret 2023

Lalu konselor menanyakan bahwa dia memiliki kelebihan dibidang akademik dan konseli mengiyakannya.

“masyaallah kamu loh pinter, nikmat itu gak selalu berupa kamu cantik, kamu kaya. Kamu diberi kesehatan aja itu udah nikmat, apalagi kamu dikasih kelebihan sama Allah pintar di bidang mata pelajaran, coba kamu renungin nikmat apa aja yang telah Allah kasih ke kamu sebelum tidur.” Konselor juga menambahkan bahwa jika kita memandang dunia pandanglah orang yang berada dibawahmu agar kita merasa bersyukur dan jangan memandang orang yang berada diatas karena kita akan merasakan kurang atas nikmat yang kita punya. Dari Abu Hurairah, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, *“Pandanglah orang yang berada di bawahmu (dalam masalah harta dan dunia) dan janganlah engkau pandang orang yang berada di atasmu (dalam masalah ini). Dengan demikian, hal itu akan membuatmu tidak meremehkan nikmat Allah padamu.”* (HR. Bukhari dan Muslim)

Setelah satu minggu berlalu konselor menemui konseli lagi guna untuk menanyakan apakah ada hasil dari proses konseling minggu lalu. *“setelah ketemu sampean itu aku gak sengaja lihat di TV acara anak-anak tahfidz dan ada anak tuna netra dia hafal al qur’an disitu aku*

ngerasa yaallah dia yang memiliki kondisi seperti itu tapi mampu untuk menghafal AlQur'an dan saya terenyuh ketika pembawa acara menanyakan apakah dia minder dengan kondisi yang dimiliki dan jawabannya dia justru bersyukur meskipun dia memiliki kondisi seperti itu dia mampu menghafal al qur'an. Disitu aku menangis mbak dan sadar apa yang telah saya lakukan selama ini, saya sudah dikasih nikmat sehat, keluarga yang masih sehat sampai sekarang, teman yang baik. Tapi aku masih ngeluh gara-gara kulitku yang hitam, padahal masih banyak yang lebih dariku." Konseli juga mengatakan semenjak melihat anak hafidz tadi dia mulai merubah hal hal yang membuat ia enggan untuk bertemu dengan orang banyak, dalam hal kecil dia sudah mulai berani maju kedepan untuk menjawab pertanyaan guru dan dia mulai mau mengikuti acara keluarga.

Dari sini konselor mengatakan untuk terus bersyukur atas segala hal yang kita miliki Allah memberi sesuatu ke hambanya berupa apa yang kita butuhkan bukan apa yang kita inginkan. Konselor juga meminta bantuan kepada kakak dan teman terdekatnya untuk selalu mengingatkan konseli agar selalu

bersyukur dan berani tampil apa adanya.⁶⁴

e) Evaluasi dan *Follow Up*

Pada tahap ini, konselor mengevaluasi proses konseling yang telah dilakukan selama ini dengan konseli. Evaluasi ialah langkah selanjutnya setelah melakukan treatment yang dilakukan dengan tujuan untuk menindaklanjuti proses konseling yang telah dilaksanakan oleh konselor. Dalam hal ini konselor dapat mengetahui sejauh mana keberhasilan bantuan yang telah diberikan oleh konseli dengan menggunakan terapi syukur dalam menangani permasalahan konseli.

Selain itu, evaluasi juga dilakukan oleh konselor untuk mengetahui keseharian konseli setelah proses konseling dilakukan. Konselor memperhatikan kegiatan sebelum melakukan konseling dan setelah melakukan tahap konseling.

Pada evaluasi atau follow up ini, konselor memperhatikan tingkah laku konseli setelah menerapkan terapi syukur yang telah konselor berikan dalam kehidupan konseli. Setelah dilakukannya proses terapi, konselor mengamati bahwa konseli mengalami perubahan perilaku menjadi lebih baik.

⁶⁴ Wulan, Hasil proses wawancara konseling pada tanggal 7 dan 14 Maret 2023

1) Wawancara dengan konseli

Konseli mengatakan bahwa ia merasa ada perubahan dalam dirinya yang semula ia merasa kurang bersyukur dengan warna kulit yang ia miliki, sekarang ia sudah mulai menerima dan bersyukur dengan apa yang dimilikinya. Konseli juga mengatakan bahwa ia mulai berani maju didepan kelas untuk presentasi jawaban tugasnya. Konseli juga mengatakan bahwa teman-temannya sedikit demi sedikit sudah tidak mengejek konseli dengan sebutan yang ia tidak suka.⁶⁵

2) Wawancara dengan kakak konseli

Kakak konseli (Lestari) mengatakan bahwa konseli sudah mulai mau mengikuti acara keluarga dan konseli bilang kepada kakaknya bahwa selama ini tidak seperti apa yang dipikirkan konseli jika bertemu dengan keluarga besarnya, konseli juga mulai mengajak kakaknya keluar meskipun hanya sekedar beli makanan, padahal dia dulu jarang mau jika diajak keluar kakaknya.

Lestari juga mengatakan bahwa ia mulai membeli produk-produk untuk perawatan tubuhnya dan meminta saran kepadanya tentang produk yang baik. Lestari juga mengatakan bahwa ia

⁶⁵ Wulan, Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 21 Maret 2023

merasa senang adiknya sedikit demi sedikit mulai menerima keadaanya.⁶⁶

- 3) Wawancara dengan teman dekat konseli
Teman dekat konseli (Putri) mengatakan bahwa konseli mulai berani maju kedepan, konseli juga sering tersenyum tidak seperti dahulu, konseli juga mulai berani berkumpul dengan teman-temannya ketika jamkos, Putri juga merasa bahwa teman-temannya sedikit demi sedikit sudah tidak mengejek konseli, tetapi tetap saja masih ada yang mengejek konseli meskipun konseli sudah bisa menahan amarah terkadang konseli juga tetap marah.

Putri mengatakan bahwa konseli ingin untuk memulai mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada disekolah, seperti olimpiade yang direkomendasikan oleh wali kelasnya.⁶⁷

2. Deskripsi Hasil Akhir Dari Pelaksanaan Terapi Syukur Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Seorang Remaja Korban Bullying Di Desa Tawangsari Taman Sidoarjo

Setelah melakukan proses bimbingan dan konseling dengan menggunakan Terapi Syukur untuk menumbuhkan rasa percaya diri korban *bullying* pada remaja di Desa Tawangsari Taman Sidoarjo, maka hasil dari pelaksanaan bimbingan

⁶⁶ Lestari, Hasil wawancara dengan kakak konseli pada tanggal 21 Maret 2023

⁶⁷ Putri, Hasil wawancara dengan teman dekat konseli pada tanggal 25 Maret 2023

dan konseling terdapat adanya perubahan yang terjadi pada konseli. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan konseli, kakak konseli, dan teman terdekat konseli, perubahan yang terjadi pada konseli adalah sebagai berikut:

- a. Kondisi konseli sebelum melaksanakan proses konseling

Sebelum melaksanakan proses konseling, konseli merasa tidak percaya diri ketika berada di kelas dan dilingkungan luar sekolah karena warna kulitnya yang disebabkan oleh ejekan temannya, konseli juga sering marah dan menyalahkan dirinya jika teman-temannya mengejeknya, konseli juga merasa iri jika ada orang yang memiliki kulit putih, konseli lebih suka menutup diri karena ia tidak suka jika menjadi pusat perhatian, semua itu yang konseli lakukan sebelum melakukan proses konseling. Berikut ini adalah kondisi konseli setelah melakukan proses konseling

- b. Kondisi konseli setelah melaksanakan proses konseling

Setelah melaksanakan proses konseling, konseli menunjukkan adanya perubahan yang ada pada dirinya. Konseli sudah mulai menerima apa yang dimilikinya termasuk warna kulitnya, konseli juga mulai berbaur dengan orang lain, konseli juga mulai berani tampil didepan kelas terlebih lagi ia mulai berani untuk mencoba mengikuti olimpiade yang diadakan oleh sekolahnya yang semula ia enggan untuk mengikutinya. Konseli juga sedikit demi sedikit bisa menahan amarahnya ketika ada temannya yang mengejek.

Berdasarkan deskripsi diatas, maka dapat dianalisis tingkat keberhasilan konseling yang telah dilaksanakan dengan menggunakan Terapi Syukur untuk menumbuhkan rasa percaya diri korban *bullying* pada remaja di Desa Tawang Sari Taman Sidoarjo, dikatakan adanya perubahan setelah proses konseling.

Tabel 4.2
Perkembangan Perilaku Konseli Sebelum Konseling

No	Rasa Percaya Diri Rendah	S	K	T
1.	Tidak dapat menerima kekurangannya	√		
2.	Perasaan takut atau khawatir	√		
3.	Mengurung diri	√		

Keterangan:

S = Sering dilakukan (Setiap hari muncul)

K = Kadang-kadang (1-2 kali muncul dalam seminggu)

T = Tidak pernah (Tidak pernah muncul)

Tabel 4.3
Perkembangan Perilaku Konseli Setelah Konseling

No	Rasa Percaya Diri Rendah	S	K	T
1.	Tidak dapat menerima kekurangannya		√	
2.	Perasaan takut atau khawatir			√
3.	Mengurung diri			√

Keterangan:

S = Sering dilakukan (Setiap hari muncul)

K = Kadang-kadang (1-2 kali muncul dalam seminggu)

T = Tidak pernah (Tidak pernah muncul)

Dari tabel diatas dapat disimpulkan, bahwa konseli mengalami perubahan perilaku yang cukup signifikan antara sebelum dilaksanakannya proses konseling dan sesudahnya. Sebelum dilaksanakannya proses konseling, konseli merasa tidak percaya diri ketika berada di kelas dan dilingkungan luar sekolah karena warna kulitnya yang disebabkan oleh ejekan temannya, konseli lebih suka menutup diri karena ia tidak suka jika menjadi pusat perhatian.

Namun setelah dilakukannya treatment dengan Terapi Syukur terdapat perubahan yang cukup baik pada diri konseli seperti Konseli sudah mulai menerima apa yang dimilikinya termasuk warna kulitnya, konseli juga mulai berbaur dengan orang lain, konseli juga mulai berani tampil didepan kelas.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teori

Dalam proses pelaksanaan bimbingan dan konseling yang dilaksanakana oleh konselor, data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif. Analisis deskriptif komparatif dilaksanakan dengan cara membandingkan kondisi konseli sebelum dilaksanakannya proses konseling dan sesudah dilaksanakannya proses konseling, hasil analisis tersebut akan muncul setelah dilaksanakannya proses konseling.

a. Analisis Proses Pelaksanaan Terapi Syukur untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Seorang Remaja Korban Bullying Di Desa Tawang Sari Taman Sidoarjo

Dalam proses pelaksanaan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan oleh konselor, dalam kasus ini konselor melaksanakan sesuai dengan tahapan dan langkah-langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi/follow up. Peneliti mampu menjelaskan proses saat konseling berlangsung dan data yang telah didapat. Analisis penelitian ini kemudian dideskripsikan konselor kedalam bentuk perbandingan antara data pada teori dengan data yang ada di lapangan sebagai berikut:

Tabel 4.4

Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi Masalah Tahapan awal yang dilakukan dalam proses konseling, bertujuan untuk menggali lebih dalam informasi terkait	Pada langkah identifikasi masalah, data yang peneliti peroleh melalui konseli dan significant other yaitu konseli sering emosi dan badmood ketika temannya mengejeknya karena warna kulitnya, konseli sering merasa iri dengan orang yang memiliki kulit lebih putih,

	permasalahan dan gejala-gejala yang dialami oleh konseli.	konseli lebih menutup diri karena warna kulitnya yang disebabkan oleh ejekan teman-temannya.
2.	Diagnosis Menetapkan permasalahan yang dialami oleh konseli beserta latar belakangnya.	Pada langkah diagnosis ini berdasarkan data yang diperoleh bisa diartikan masalah yang dialami konseli yaitu merasa kurang percaya diri karena warna kulitnya yang disebabkan oleh ejekan teman-temannya membuat ia lebih enggan untuk bersosialisasi dan sering merasa emosi ketika temanya mengejeknya dan merasa iri ketika melihat orang yang memiliki kulit lebih putih.
3.	Prognosis Menetapkan jenis atau bentuk bantuan pemberian terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli, langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dari diagnosis.	Pada langkah prognosis ini konselor memberikan bantuan kepada konselor berupa terapi syukur yang bertujuan untuk membiasakan konseli berfikir positif terhadap nikmat yang telah Allah berikan kepadanya agar konseli mampu untuk bersyukur atas apa yang dimilikinya dan tidak mudah merasa iri kepada orang lain.
4.	Treatment atau Terapi	Pada langkah pemberian treatment atau terapi konselor

<p>Proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor untuk menangani masalah yang dialami konseli</p>	<p>menetapkan langkah-langkah yang akan dilaksanakan dalam proses terapi ini yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Konselor mengarahkan klien untuk mengungkapkan apa yang membuat kurangnya rasa percaya diri 2) Konselor memberikan penjelasan tentang terapi syukur 3) Konselor mengarahkan klien untuk mensyukuri nikmat yang telah Allah berikan dengan niat yang tulus dalam hati dan ingat bahwa jika kita bersyukur atas nikmat yang telah diberikan pada allah maka allah akan menambah nikmatnya. 4) Konselor mengarahkan klien untuk mengucapkan kalimat istighfar ketika teman mengejeknya, karena dengan mengucapkan kalimat istighfar klien mampu untuk menahan amarahnya. Konselor juga mengarahkan klien untuk bersikap bodoamat ketika teman mengejeknya. 5) Konselor memberikan
---	---

		<p>pandangan tentang perilaku konseli bahwa diluar sana masih banyak yang belum beruntung.</p> <p>6) Konselor mengarahkan klien untuk mengucapkan alhamdulillah untuk mencapai rasa syukur dalam diri konseli.</p>
5.	<p>Evaluasi/follow up Tahap ini dilakukan untuk menindak lanjuti dan mengetahui sejauh mana proses konseling yang dilaksanakan oleh konselor mencapai hasil</p>	<p>Setelah melaksanakan proses konseling, konseli sudah menunjukkan adanya perubahan yaitu konseli sudah mulai menerima apa yang dimilikinya termasuk warna kulitnya, konseli juga mulai berbaur dengan orang lain ia juga mulai berani tampil didepan kelas terlebih lagi ia mulai berani untuk mencoba mengikuti kegiatan sekolah. Konseli juga sedikit demi sedikit bisa menahan amarahnya.</p>

UIN SUNAN AMPEI
S U R A B A Y A

b. Analisis Hasil Akhir Pelaksanaan Terapi Syukur Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Seorang Remaja Korban Bullying Di Desa Tawang Sari Taman Sidoarjo

Berdasarkan hasil akhir proses pelaksanaan konseling dengan beberapa tahapan yang telah dilaksanakan, Konselor memperhatikan perubahan pada diri konseli baik sebelum maupun sesudah proses konseling dilakukan dengan menggunakan terapi syukur, sesuai hasil akhir dari proses konseling dengan beberapa tahapan yang telah diselesaikan.

Tabel 4.5
Peta Konsep Masalah

Penyebab	Rasa Percaya Diri Rendah	Dampak
Ejekan arang dari temannya mengenai warna kulitnya	Tidak dapat menerima kekurangannya	Membandingkan diri
		Merasa tidak puas
	Perasaan takut atau khawatir	Mudah marah ketika teman mengejeknya
		Menyalahkan diri
	Mengurung diri	Tidak mau bersosialisasi
		Mudah menangis

Awal mula konseli yang sering diejek oleh temannya sehingga membuat konseli merasa kurang percaya diri yang menyebabkan konseli lebih menutup diri dan penakut, konseli juga mudah iri ketika melihat orang yang memiliki

kulit lebih putih, konseli juga mudah marah dan badmood ketika teman-temannya mengejeknya.

Berikut adalah tabel perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah dilaksanakannya terapi:

Tabel 4.6
Perbedaan Perilaku Konseli

No	Rasa Percaya Diri Rendah	Sebelum			Sesudah		
		A	B	C	A	B	C
1.	Tidak dapat menerima kekurangannya	√				√	
2.	Perasaan takut atau khawatir	√					√
3.	Mengurung diri	√					√

Keterangan:

A= Sering dilakukan (Setiap hari muncul)

B= Kadang-kadang (1-2 kali muncul dalam seminggu)

C= Tidak Pernah (Tidak pernah muncul)

Setelah dilaksanakannya proses konseling, konseli mulai menerima kondisi warna kulitnya sehingga konseli tidak merasa iri ketika melihat orang yang lebih putih, untuk rasa percaya diri konseli sudah mulai meningkat dari sebelumnya proses konseling, dikarenakan konseli sudah mau untuk berbaur dengan orang banyak dan berani untuk tampil didepan kelas dan mengikuti kegiatan yang diadakan sekolah, konseli juga sudah bisa menahan amarahnya ketika teman-temannya mengejeknya, sehingga teman-teman konseli sekarang mulai sedikit

yang mengejek konseli dengan sebutan yang menyakiti konseli.

2. Perspektif Islam

Hasil dari penelitian ini, Konselor memperhatikan perubahan pada diri konseli baik sebelum maupun sesudah proses konseling dilakukan dengan terapi syukur, sesuai hasil akhir dari proses konseling dengan beberapa tahapan yang telah diselesaikan. Temuan dari penelitian ini adalah konseli mampu menerima kondisi warna kulitnya dan membuat konseli memiliki rasa percaya diri lagi yaitu konseli mulai berbaur dengan orang-orang disekitarnya, konseli juga mampu untuk menghilangkan perasaan iri hati terhadap orang lain dan bisa menahan amarahnya.

Al-qur'an menjelaskan agar umatnya selalu percaya diri, seperti yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Ali Imron ayat 139 yang berbunyi:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ ط

Artinya:

*“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya,”*⁶⁸

Berdasarkan ayat di atas yang mengacu pada temuan analisis dalam penelitian ini, manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan cara yang paling baik dibandingkan dengan makhluk hidup lainnya. Seseorang secara tidak langsung melecehkan ciptaan Allah SWT jika meyakini

⁶⁸ Al-Qur'an, At-Tin: 4.

dirinya tidak cerdas atau memiliki kekurangan fisik.

Al-Qur'an menjelaskan agar manusia senantiasa bersyukur atas nikmat yang telah diberikan. Oleh karena itu individu diajarkan untuk selalu bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan, agar kita tidak merasa kurang dengan apa yang kita punya. seperti yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Luqman ayat 12 yang berbunyi:

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ
فَاتِمَّا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

Artinya:

“Dan sungguh, telah Kami berikan hikmah kepada Lukman, yaitu, ”Bersyukurlah kepada Allah! Dan barangsiapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Mahakaya, Maha Terpuji.”⁶⁹

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶⁹ Al-Qur'an. Luqman: 12

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan terapi syukur untuk meningkatkan rasa percaya diri korban bullying pada remaja di Desa Tawangsari Kabupaten Sidoarjo, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan konseling dengan terapi syukur untuk meningkatkan rasa percaya diri seorang remaja korban *bullying* di Desa Tawangsari Taman Sidoarjo dilakukan dengan menggunakan terapi syukur yang dilakukan dengan membiasakan konseli berfikir positif terhadap nikmat yang telah Allah berikan kepadanya agar konseli mampu untuk bersyukur atas apa yang dimilikinya dan tidak mudah merasa iri kepada orang lain. Langkah-langkah terapi syukur yang konselor berikan adalah; (1) Konselor mengarahkan klien untuk mengungkapkan apa yang membuat kurangnya rasa percaya diri, (2) Konselor memberikan penjelasan tentang terapi syukur, (3) Konselor mengarahkan klien untuk mensyukuri nikmat yang telah Allah berikan dengan niat yang tulus dalam hati dan ingat bahwa jika kita bersyukur atas nikmat yang telah diberikan pada allah maka allah akan menambah nikmatnya, (4) Konselor mengarahkan klien untuk mengucapkan kalimat istighfar ketika teman mengejeknya, karena dengan mengucapkan kalimat istighfar klien mampu untuk menahan

amarahnya, Konselor juga mengarahkan klien untuk bersikap bodoamat ketika teman mengejeknya, (5) Konselor memberikan pandangan tentang perilaku konseli bahwa diluar sana masih banyak yang belum beruntung, (6) Konselor mengarahkan klien untuk mengucapkan alhamdulillah untuk mencapai rasa syukur dalam diri konseli.

2. Hasil dari pelaksanaan terapi syukur untuk menumbuhkan rasa percaya diri seorang remaja korban bullying di Desa Tawang Sari Taman Sidoarjo, yaitu konseli menunjukkan perubahan yang signifikan setelah melaksanakan proses konseling, konseli menunjukkan adanya perubahan yang ada pada dirinya. Konseli sudah mulai menerima apa yang dimilikinya termasuk warna kulitnya, konseli juga mulai berbaur dengan orang lain, konseli juga mulai berani tampil didepan kelas terlebih lagi ia mulai berani untuk mencoba mengikuti olimpiade yang diadakan oleh sekolahnya yang semula ia enggan untuk mengikutinya. Konseli juga sedikit demi sedikit bisa menahan amarahnya ketika ada temannya yang mengejek, sehingga teman-teman konseli sekarang mulai sedikit yang mengejek konseli dengan sebutan yang menyakiti konseli. Hal ini terbukti ketika konselor wawancara dengan significant other.

B. Rekomendasi

1. Bagi Konselor

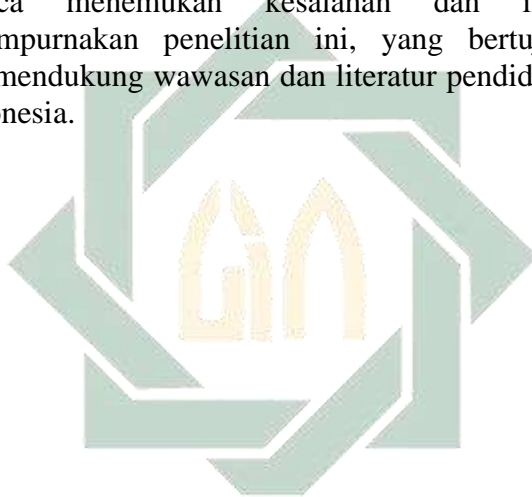
Jika lebih ditingkatkan lagi, maka kemampuan untuk melaksanakan penyuluhan yang telah dilakukan akan menjadi lebih baik. Sebelum memulai perawatan atau terapi, konselor harus meningkatkan literasi jurnal mereka atau membaca lebih banyak buku untuk memperluas perspektif mereka agar lebih siap untuk menangani masalah yang dihadapi konseli. Tingkatkan kemampuan komunikasi Anda untuk membuat sesi konseling lebih nyaman bagi klien. Prinsip-prinsip Islam semakin diperkuat untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi konseli selama proses konseling.

2. Bagi Konseli

Semua masalah yang dihadapi orang adalah akibat langsung dari sikap mereka sendiri. Konseli diharapkan memiliki rasa syukur yang lebih besar atas nikmat yang telah Allah SWT berikan, tidak berkecukupan pada hal-hal yang merugikan dirinya, dan meyakini bahwa Allah SWT telah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya, sebagaimana tertuang dalam Qur'an, untuk menahan diri dari membandingkan dirinya dengan orang lain dan fokus pada aspek positif dari dirinya sendiri.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti masih perlu dikembangkan dan dipoles secara menyeluruh baik dari segi referensi penelitian, pembicaraan penelitian, maupun tujuan penelitian yang merupakan salah satu kelemahan penelitian. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak masalah gramatikal dan kontekstual. Oleh karena itu, sangat wajar jika pembaca menemukan kesalahan dan ingin menyempurnakan penelitian ini, yang bertujuan untuk mendukung wawasan dan literatur pendidikan di Indonesia.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah bin Fahd As-Sallum. Keajaiban Iman. Surabaya: Yassir. 2008.
- Adilah Nurarini Pengaruh Rasa Syukur dan Kepribadian Terhadap Psychological WellBeing Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Skripsi*. Jakarta; Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. 2016.
- Agus Santoso. dkk. Terapi Islam. Surabaya: IAIN SA Press, 2013.
- Ahmad Mustafa Al-Maragi. Tafsir Al-Maraghi.
- Ahmad Yani. Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji. Jakarta: Al Qalam. 2007.
- Ahsin W. Al-Hafidz. Kamus Ilmu Kalam. Jakarta: AMZAH. 2008.
- Al-Qur'an. Ad-Duha: 11.
- Al-Qur'an. Al-Baqarah: 152.
- Al-Qur'an. Ar-Ra'd: 28.
- Al-Qur'an. Ar-Rum: 22.
- Al-Qur'an. At-Tiin: 4.
- Al-Qur'an. Ibrahim: 7.
- Al-Qur'an. Luqman: 12.
- Alvina Ainisy Putri. Wawancara dengan konseli dan significant other.
- Amini. Semai Jiwa. Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak. Jakarta: Grasindo. 2008.

- Antony, R. Rahasia Membangun Kepercayaan Diri Terjemahan Rita Waryadi. Jakarta : CV Rajawali. 2011.
- Aura Husna. Kaya Dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia Dan Sejahtera Dengan Mensyukuri Nikmat Allah. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2013.
- Carolyn Meggit. Memahami Perkembangan Anak. Jakarta: PT Indeks. 2013.
- Choirul Mahfud. The Power Of Syukur: Tafsir Konstekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an. Jurnal Episteme Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya. Vol. 9 No. 2. 2014.
- Deddy Mulyana. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2008.
- Djumhur dan Moh. Suryo. Bimbingan dan Penyuluhan di sekolah. Bandung: CV. Ilmu. 1975.
- Enung Fatiah. Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik). Bandung: Pustaka Setia. 2006.
- Fiorentika, K., dkk. Keefektifan teknik selfinstruction untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Malang. Vol 1(3) 2016, 104-111.
- Fitria Chakrawati. Bullying Siapa Takut. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri. 2015.
- Frieda. Pertemuan Ilmiah Berkala Ilmu Kesehatan anak (PIB-IKA) XII. Semarang: Bag, Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro/RSUP Dr. Kariadi Semarang

- Mangunharja, Mengatasi Hambatan Kepercayaan Diri. Yogyakarta: Penerbit Kaisius. 2007.
- Hakim. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara. 2005.
- Iman Ghazali. Taubat, Sabar dan Syukur, Terj. Nur Hichkmah. R. H. A Suminto, Jakarta: PT. Tintamas Indonesia, Cet. VI, 1983.
- Iryana dan Risky Kawasati. Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif. diakses pada tanggal 02 November 2022 dari <https://osf.io/cy9de/download/?format=pdf>
- Joko Subagyo. Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004.
- Khalqurrahman. Sudahkah Kita Bersyukur. Diakses pada tanggal 15 Maret 2023 dari <https://dppai.uii.ac.id/sudahkah-kita-bersyukur/#:~:text=Bersyukurlah%20kepada%2DKu%20dan%20janganlah,Baqarah%20%5B2%5D%3A%20172.>
- Lestari. Hasil wawancara dengan kakak konseli.
- Lexy J. Moleong. Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014.
- Mangunharja. Mengatasi hambatan Kepercayaan Diri. Yogyakarta: Penerbit Kaisius. 2007.
- Mohammad Takdir. Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif, Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA) Madura. *Jurnal Studia Insania*. Vol. 5 No. 2. 2017.

- Muhammad Yunus. Kamus Bahasa Arab -Indonesia. Jakarta: PT Hidakarya Agung. 1989.
- Natalina Nilamsar. “Memahami Studi Dokumen dalam Penelitian Kualitatif”. WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi. Vol. 13, No. 2, 2014.
- Ni'matuzahroh dan Susanti Prasetyaningrum. Observasi: Teori dan Aplikasi dalam Psikologi. Malang: UMM Press. 2018.
- Nike Irfana Adriyanti. Teknik Self Management Melalui Terapi Syukur Untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online Pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik”. *Skripsi* jurusan Bimbingan dan Konseling islam UIN Sunan Ampel Surabaya. 2020.
- PKBI. Kepercayaan Diri yang Rendah dan Tinggi. Diakses pada tanggal 25 Februari 2023 dari <https://osf.io/cy9de/download/?format=pdf>
- Putri. Hasil wawancara dengan teman terdekat konseli.
- Rahmad, D.J. Psikologi Komunikasi. Bandung: Remaja Rosdakarya 1991.
- Reza Gunawan A Damau. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Self Compassion Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah”. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Salim dan Syahrums. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Citapustaka Media. 2012.

- Sanders, Dkk. *Bullying Implication For The Classroom*. California, Elsevier Academic Press: 2004.
- Santrock. J . W. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Erlangga. 2003.
- Septiana. *Bully*. Bogor: Indobook Citra Media. 2008.
- Shiva Awamy. *Kaya Itu Mudah, Asal Tahu Kuncinya*. Yogyakarta: Savirah. 2012.
- Steve Warton. *How To Stop Bully (Menghentikan Situkang Teror)*. Yogyakarta: Kanius, 2009.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung, Alfabeta, 2012.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV.Alfabeta, 2014.
- Sumanto. *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Jakarta: CAPS, 2014.
- Wahidmurni. *Pemaparan Metode Penelitian Kualitatif*. Malang: UIN Maulana Ibrahim. 2017.
- Wiranegara. *Kepercayaan Diri Secara Total*. Yogyakarta: Madani Press, 2010.
- William James /Dale Carnegie. *Bagaimana Meningkatkan Kepercayaan Diri & Mmpengaruhi Orang*. Jakarta:Mitra Media. 2008.
- Wulan. Hasil proses wawancara konseling.
- Wulan. Hasil wawancara dengan konseli.