



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

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI SYUKUR  
UNTUK MENGATASI RASA KURANG PERCAYA DIRI  
PADA MAHASISWA SEMESTER TUJUH  
UNIVERSITAS BOJONEGORO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya, guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

**Oleh:  
Rhenaldo Dwi Satria  
NIM.B73218111**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA 2022**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rhenaldo Dwi Satria

NIM : B73218111

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Konseling Islam Dengan Terapi Syukur Untuk Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Pada Mahasiswa Semester Tujuh Universitas Bojonegoro* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang ukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Bojonegoro, 24 Juni 2022



Knenalao Dwi Satria  
NIM.B73218111

**PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING**

Nama : RHENALDO DWI SATRIA

NIM : B73218111

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi :

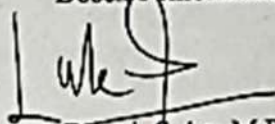
*"Konseling Islam Dengan Terapi Syukur Untuk Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Pada Mahasiswa Semester Tujuh Universitas Bojonegoro"*

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Bojonegoro, 5 Juli 2022

Menyetujui

Dosen Pembimbing



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

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI SYUKUR UNTUK  
MENGATASI RASA KURANG PERCAYA DIRI PADA  
MAHASISWA SEMESTER TUJUH UNIVERSITAS  
BOJONEGORO

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Rhenaldo Dwi Satria

B73218111

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu

Pada Tanggal 11 Juli 2022

Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

Yusra Ningsih, S.Ag., M. Kes.  
NIP.197605182007012022

Penguji III

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

Penguji IV

Dr. H. Abd. Basyid, MM  
NIP.1960009011990031002

Bojonegoro, 11 Juli 2022

Dekan,



Dr. Moch. Cholul Arif, S.Ag, M.Fil.I  
NIP.197110171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Rhenaldo Dwi Satria  
NIM : B73218111  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : rhenaldodwisatria@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Konseling Islam Dengan Terapi Syukur Untuk Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Pada Siswa Semester Tujuh Universitas Bojonegoro

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 14 Agustus 2023

Penulis



( Rhenaldo Dwi Satria )

## ABSTRAK

Rhenaldo Dwi Satria (B73218111), Bimbingan konseling Islam dengan terapi syukur untuk mengatasi rasa kurang percaya diri pada mahasiswa semester tujuh Universitas Bojonegoro

Fokus penelitian ini, (1) Bagaimana proses bimbingan konseling Islam dengan terapi syukur untuk mengatasi rasa kurang percaya diri pada mahasiswa semester tujuh Universitas Bojonegoro, (2) Untuk mengetahui hasil bimbingan konseling Islam dengan terapi syukur untuk mengatasi rasa kurang percaya diri mahasiswa semester tujuh Universitas Bojonegoro. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus serta penyajian data berupa deskriptif.

Adapun proses yang dilakukan peneliti dalam konseling dengan terapi syukur. Pertama, bersyukur dengan hati. Menyadari konseli sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata datangnya dari pemberian Allah swt. Kedua, bersyukur dengan lisan. Konseli dibimbing untuk membiasakan diri berucap hamdalah serta memuji Tuhannya, sebagai bentuk kebersyukuran. Ketiga, bersyukur dengan perbuatan. Peneliti memberikan bimbingan kepada konseli agar lebih memanfaatkan anugerah yang diperoleh dari Allah Swt untuk lebih dikembangkan lagi didalam lingkungan sosialnya maupun didalam kampusnya.

Hasil akhir pelaksanaan terapi syukur untuk mengatasi rasa kurang percaya diri pada mahasiswa Universitas Bojonegoro dikategorikan cukup berhasil. Maka kesimpulannya, terdapat perubahan signifikan hasil implementasi terapi syukur terhadap kepercayaan diri konseli. Hal ini terlihat dari perilaku yang ditampakkan konseli sendiri, yaitu lebih aktif dalam lingkungan sosialnya, bahkan konseli

sudah berani bergabung dengan unit kegiatan mahasiswa di Universitas Bojonegoro untuk mengembangkan bakat-bakatnya.

Kata kunci : Konseling Islam, terapi syukur, percaya diri



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## ABSTRACT

Rhenaldo Dwi Satria (B73218111), Islamic counseling guidance with gratitude therapy to increase self-confidence in 7th semester students of Bojonegoro University

This study aims to determine the process of gratitude therapy in increasing self-confidence and therapeutic outcomes in 7th semester students at Bojonegoro University. To describe the two problems, the researcher used qualitative research methods.

The main problem in this research is the lack of self-confidence of 7th semester students at Bojonegoro University. The process carried out by researchers in counseling with gratitude therapy. First, be grateful with the heart. Fully aware of the counselee that the blessings obtained only come from the gift of Allah swt. Second, give thanks verbally. The counselee is guided to get used to saying hamdalah and praising his Lord, as a form of gratitude. Third, be grateful for actions. The researcher provides guidance to the counselee so that he can better take advantage of the gift obtained from Allah SWT to be further developed in his social environment and in his campus.

The final result of the implementation of gratitude therapy to increase self-confidence in Bojonegoro University students is categorized as quite successful. So in conclusion, there is a significant change in the results of the implementation of gratitude therapy on the counselee's self-confidence. This can be seen from the behavior shown by the counselee himself, which is more active in his social environment, even the counselee has dared to join the student activity unit at Bojonegoro University to develop his talents.

**Keywords:** Islamic counseling, gratitude therapy, self-confidence



## نبذة مختصرة

Rhenaldo Dwi Satria (B73218111), التوجيه الإرشادي الإسلامي مع علاج الامتحان لزيادة الثقة بالنفس لدى طلاب الفصل السابع بجامعة بوجونيجورو

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد عملية علاج الامتحان في زيادة الثقة بالنفس والنتائج العلاجية لدى طلاب الفصل السابع في جامعة بوجونيجورو. لوصف المشكلتين. استخدم الباحث طرق البحث النوعي.

المشكلة الرئيسية في هذه الدراسة هي عدم الثقة بالنفس لدى طلاب الفصل السابع في جامعة بوجونيجورو.

العملية التي يقوم بها الباحثون في تقديم المشورة مع العلاج بالامتحان. أولاً ، كن ممتناً من قلبك. اجعل المستشار يدرك تمامًا أن النعم التي يتم الحصول عليها تأتي فقط من هبة الله سبحانه وتعالى. ثانيًا ، اشكره شفهيًا. يسترشد المستشار بالعودة على قول الحمد لله وحمد الله كشكل من أشكال الامتحان. ثالثًا ، كن ممتنًا للإجراءات. يقدم الباحث التوجيه للمستشار حتى يتمكن من الاستفادة بشكل أفضل من الهدية التي حصل عليها من الله سبحانه وتعالى لتطويره في بيئته الاجتماعية وفي الحرم الجامعي.

تم تصنيف النتيجة النهائية لتنفيذ علاج الامتحان لزيادة الثقة بالنفس لدى طلاب جامعة بوجونيجورو على أنها ناجحة تمامًا. لذلك في الختام ، هناك تغيير كبير في نتائج تطبيق علاج الامتحان على ثقة المستشار بنفسه. يمكن ملاحظة ذلك من خلال السلوك الذي أظهره المستشار نفسه ، والذي يكون أكثر نشاطًا في بيئته الاجتماعية ، حتى أن المستشار قد تجرأ على الانضمام إلى وحدة النشاط الطلابي في جامعة بوجونيجورو لتطوير مواهبه.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالامتحان ، الثقة بالنفس ، إرشاد إسلامي

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....	i
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI... ..	ii
MOTTO .....	iii
PERSEMBAHAN.....	iii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vii
نبذة مختصرة.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	11
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	11
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	12
<b>E. Definisi Konsep</b> .....	12
<b>F. Sistematika Pembahasan</b> .....	14
BAB II.....	16
KAJIAN TEORI.....	16
<b>A. Kerangka Teoritik</b> .....	16
<b>1. Konseling Islam</b> .....	16
<b>2. Terapi Syukur</b> .....	33
<b>3. Percaya Diri</b> .....	51
<b>B. Penelitian Terdahulu yang Relevan</b> .....	71
BAB III .....	73
METODE PENELITIAN.....	73

<b>A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....</b>	<b>73</b>
<b>B. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....</b>	<b>74</b>
<b>C. Jenis dan Sumber Data.....</b>	<b>74</b>
<b>D. Tahap-Tahap Penelitian .....</b>	<b>78</b>
<b>E. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>82</b>
<b>F. Teknik Validitas Data.....</b>	<b>83</b>
<b>G. Teknik Analisis Data.....</b>	<b>84</b>
<b>BAB IV .....</b>	<b>86</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>86</b>
<b>A. Gambaran Umum Subjek Penelitian .....</b>	<b>86</b>
<b>B. Penyajian Data .....</b>	<b>92</b>
<b>1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan     Terapi Syukur untuk Mengatasi Rasa Kurang     Percaya Diri pada Mahasiswa Semester Tujuh     di Bojonegoro.....</b>	<b>92</b>
<b>2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan     Terapi Syukur untuk Mengatasi Rasa Kurang     Percaya Diri pada Mahasiswa Semester Tujuh di     Bojonegoro. ....</b>	<b>112</b>
<b>C. Perspektif Teori dan Kajian Keislaman .....</b>	<b>129</b>
<b>BAB V .....</b>	<b>142</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>142</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>142</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>143</b>
<b>C. Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>143</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>145</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>150</b>

## DAFTAR GAMBAR

4.1 Peta Desa Ngampel

79



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

3.1	Identitas <i>significant other</i> 1	68
3.2	Identitas <i>significant other</i> 2	68
3.3	Identitas <i>significant other</i> 3	68
3.4	Identitas <i>significant other</i> 4	69
3.5	Identitas <i>significant other</i> 5	69
3.6	Identitas <i>significant other</i> 6	69
4.1	Identitas peneliti	79
4.2	Identitas konseli	80



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Percaya diri adalah kemampuan mempercayai diri sendiri, sebagai bekal utama dalam mencukupi berbagai kebutuhan. Setiap orang berkebutuhan untuk bebas berfikir dan berperasaan. Manusia yang tumbuh dengan rasa percaya diri memiliki kedua hal tersebut. Manusia diciptakan untuk saling berhubungan, bukan untuk mengisolasi dan saling mengurung diri. Salah satu media interaksi seseorang dengan individu lainnya yaitu lingkungan. Kegiatan tersebut memudahkan manusia membentuk kepribadiannya, sehingga dapat memupuk rasa tanggung jawab yang terhadap hidupnya.<sup>2</sup> Kepercayaan diri individu dapat berkembang melalui dukungan lingkungan. Beberapa hal berpengaruh terhadap perkembangan kepercayaan diri, diantaranya anggota keluarga, lingkungan sekolah, pertemanan, serta tempat tinggal. Salah satunya yaitu lingkungan masyarakat dari lokasi bertempat tinggal. Apabila dalam lingkungan tersebut individu mengalami kemunduran dalam bersosialisasi dan tidak ada tindakan untuk segera di atasi, maka individu akan

---

<sup>2</sup> Novia Pratama Putri, “Upaya Mengatasi Kepercayaan diri Rendah Kelayan Melalui Konseling Perorangan Dengan Pendekatan Realita” *Skripsi*, (Semarang : Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang, 2011), hal. 1

mengalami kendala hubungan interaksi dengan masyarakat sekitarnya.

Supriyo berpendapat, kepercayaan diri merupakan kondisi batin yang mendalam pada seseorang. Dimana ia merasa sanggup mengerjakan hal yang bermanfaat bagi dirinya, keluarganya, masyarakat sekitarnya, pengikutnya, serta kepercayaannya. Yang dapat mendorong agar beroptimis, kreatif, dan membawa semangat positif.<sup>3</sup> Menurut Hakim, seseorang yang mempercayai segala kelebihan dalam dirinya dan yakin jika kepercayaan tersebut mampu membantu mencapai tujuan hidupnya, disebut dengan rasa percaya diri.<sup>4</sup> Sedangkan Santrock dalam pendapatnya mengatakan, bahwa dimensi evaluatif dari diri secara menyeluruhlah yang disebut sebagai kepercayaan diri.<sup>5</sup> Dari definisi di atas peneliti berkesimpulan, percaya diri berarti seseorang berkeyakinan terhadap dirinya, terkait potensi, keunggulan dan kemampuan yang dimiliki. Dimana keyakinan tersebut digunakan agar segala problematika kehidupannya dapat teratasi, sehingga dapat meraih keberhasilan. Semakin baik tingkat kepercayaan diri individu, akan memudahkannya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

---

<sup>3</sup> Supriyo, *Studi Kasus Bimbingan Konseling*, (Semarang : CV. Nieuw setapak, 2008) , hal. 44-45

<sup>4</sup> Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta : Puspa Swara, 2005), hal. 6

<sup>5</sup> Santrock, *Adolescence (Perkembangan Remaja)*, (Jakarta : Erlangga, 2003), hal. 336

Sehingga seseorang mampu mengembangkan potensinya dengan baik pula.

Menurut Mastuti, individu dengan tingkat percaya diri yang proporsional bercirikan, (1) yakin atas kompetisi dirinya, hingga sanjungan, pengakuan, anggapan diterima, maupun penghormatan orang lain tidak lagi menjadi prioritas utama, (2) tidak memaksakan diri agar dapat diterima orang lain menggunakan sikap konformis, (3) menjadi diri sendiri dengan tidak takut jika terjadi penolakan, (4) memiliki regulasi emosi dan pengendalian diri yang baik, (5) berprinsip bahwa sebuah keberhasilan maupun kegagalan datangnya dari kerja keras diri sendiri, bukan bergantung pada orang lain, (6) selalu memandang diri dengan memiliki perspektif yang positif, (7) tidak berekspektasi terlalu tinggi dalam berharap, dalam hal ini harapan yang dimiliki bersifat realistis, sehingga diri tidak akan kehilangan sisi positifnya ketika harapan tersebut tidak terwujud.<sup>6</sup>

Berdasarkan pengamatan dan *assesment* yang mendalam pada tanggal 11 September 2021 dan 13 September 2021, akhirnya peneliti menemukan inti dari permasalahan konseli, inti masalah konseli adalah tidak percaya diri, kenapa demikian karena pada saat peneliti mendalami kasus, peneliti mendapat berbagai macam problem. Konseli bisa dikatakan kurang bisa memanfaatkan potensi yang ada didalam dirinya dan memang kurang bersyukur atas

---

<sup>6</sup> Indari Mastuti, *Lima Puluh Kiat Percaya Diri*, (Jakarta : HI-Fest, 2007) , hal. 13-14



karunia pemberian Allah SWT. Konseli berstatus mahasiswa di Universitas Bojonegoro, berdasarkan pernyataan konseli dan beberapa pernyataan *significant other* klien memiliki bakat di bidang olahraga dan kesenian dan klien tidak mengikuti UKM (unit kegiatan mahasiswa) olahraga dan kesenian Universitas Bojonegoro, padahal itu adalah wadah/tempat klien untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Setelah di teliti lebih dalam perhatian orang tua klien juga masih terbilang sangat kurang jadi klien tersebut membutuhkan dukungan atau support system dari kedua orang tuanya.

Konseli berinisial FA dan berjenis kelamin laki-laki beralamat di Desa Ngampel RT 06 RW 02 Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro. Konseli memiliki bakat khusus dibidang olahraga melalui basket dan sepakbola namun dikarenakan rasa tidak percaya dirinya sehingga dia memutuskan untuk tidak melanjutkan dan mengembangkan bakatnya. Hal yang sama konseli memiliki bakat lain di kesenian melalui bermain gitar dan bernyanyi tetapi tidak dikembangkan melalui unit kegiatan mahasiswa di kampusnya dikarenakan rasa tidak percaya dirinya. Konseli waktu SMA juga pernah belajar hadrah bersama dengan teman-temannya remaja masjid di lingkungannya namun setiap tampil selalu merasa tidak percaya diri lalu konseli memutuskan untuk berhenti belajar hadrah. Dampak dari tidak percaya diri pada konseli menimbulkan beberapa sifat konseli yaitu sering minder, merasa pesimis, dan berkecil hati, padahal konseli seharusnya memiliki potensi yang bisa

dimanfaatkan dengan baik untuk berkembang dan berprestasi.

Peneliti melakukan *asesment* dengan cara observasi dan wawancara, sebelumnya membuat kesepakatan waktu temu dengan konseli. Tanggal, tempat, dan durasi waktu yang diinginkan konseli. Kemudian melakukan sesi wawancara ringan dengan menggali informasi data pribadinya dengan tujuan mengetahui lebih dalam mengenai data konseli. Kemudian peneliti menjelaskan mengenai pedoman konseling, wawancara dan observasi kepada konseli. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan persetujuan konseli dan supaya kedepannya tidak ada miss komunikasi antara kedua belah pihak.

Peneliti memanfaatkan enam orang *significant other* untuk menggali lebih dalam terkait kepribadian konseli, diantaranya yang pertama ada konseli sendiri, kedua orang tuanya dan dua orang temannya. *Significant other* disini mengungkapkan beberapa kepribadian konseli, semua *significant other* menyatakan bahwa konseli selalu merasa tidak percaya diri mulai dari bersosial di lingkungan rumahnya, ditempat umum bahkan ditempat kuliahnya.

Dari hasil pengamatan tersebut maka peneliti bisa menarik kesimpulan bahwa rasa bersyukur dari konseli masih terbilang sangat rendah. Peneliti ingin merubah sikap atau perilaku konseli yang lebih mensyukuri dan memanfaatkan dengan baik anugerah yang telah diberikan Allah SWT dengan menggunakan terapi syukur.

Semua perlakuan syukur adalah peningkatan potensi normal yang mendasari pengetahuan manusia dalam menggunakan rezeki Tuhan sementara masih memiliki mentalitas yang layak terhadap pembuatannya. Walaupun rezeki yang diberikan Allah SWT masih tergolong dalam jumlahn terbatas, tetapi jika seorang hamba pandai memanfaatkan kemampuan rezeki tersebut, Allah akan memberikan nikmat yang cukup dari bagian pemenuhan hati yang tercermin dari dedikasi menunaikan perintah-Nya. Syukur yang dimunculkan dalam penelitian ini seharusnya dapat mendorong setiap individu untuk berubah menjadi individu yang peduli, kepedulian mengutamakan orang lain dan suka memberikan kebaikan kepada orang lain apa pun landasan hidupnya.

Perlakuan penghargaan dapat diartikan sebagai aktivitas psikologis untuk membiasakan perilaku positif hingga memanfaatkan karunia Tuhan dengan sebaik-baiknya. Penggunaan rezeki dari pemberian Tuhan pada setiap orang merupakan salah satu wujud ketundukan individu dalam menoleransi apapun tanpa adanya rasa sungkan ataupun gerutu.<sup>7</sup>

Menurut pandangan sebagian ulama, *syakara* merupakan asal kata Syukur, yang berarti membuka atau memperlihatkan. Maka pada hakikatnya, syukur adalah menampakkan apa yang telah dikaruniakan

---

<sup>7</sup> M. Takdir, “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruistis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif”, *Jurnal Studia Insania*, (No. 2, Vol. 5, thn. 2017), hal. 176

padanya yaitu berupa nikmat Allah SWT. Yang mana hendaknya dipergunakan di jalan Allah SWT pula.<sup>8</sup> Didalam buku *Maqayis Al-Lughah*, milik Ahmad Ibnu Faris. Syukur diimplikasikan menjadi empat dasar, yaitu pujian sebagai perolehan atas kebaikan. Pada dasarnya, merelakan atau merasa senang sekalipun. Oleh karena itu digunakanlah istilah “syukur” dalam sebuah ungkapan yang berbunyi, kuda yang gemuk namun sedikit rumput yang dibutuhkan. Dalam suatu kiasan juga terkenal ungkapan, *Asykar min barwaqah*. Yang berarti lebih bersyukur dari tumbuhan berwaqah. Berwaqah sendiri merupakan jenis tetumbuhan yang tetap subur ketika awan mendung tanpa hujan. *Syakarat asy-syajarat* melukiskan kelebatan pohon yang tumbuh subur. Dari makna tersebut, M. Quraish Shihab menyimpulkan makna tiga dan empat dasar pengertiannya dapat kembali pada arti pertama. Yang pada intinya bersyukur atau merasa puas atas apa yang dimiliki, sekalipun itu sedikit. Sebab dan akibat dari sifat syukur terwujud dalam makna dasar tersebut. Kesimpulannya, siapapun akan mendapat balasan lebih jika dapat mensyukuri apa yang sedikit.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Aura Husna, *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal. 110-111.

<sup>9</sup> M. Quraish Shihab, *Membumikan Alqur'an : Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung : Mizan Pustaka, 2007), hal. 285-286

Pada surah Al-baqarah tepatnya ayat 152 yang artinya “*Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku*”.<sup>10</sup>

Ayat tersebut memrintahkan agar umat Islam selalu ingat Allah SWT melalui ber-dzikir, mengucap hamdalah, tasbih dan membaca Al-Qur'an dengan penuh kekhusyuan', renungan, dan gagasan lebih dalam untuk memahami makna, kekuatan, dan ke-Esaan Allah SWT. Jauhi pelanggaran yang telah ditetapkan Allah swt, maka senantiasa dibukakan pintu kebaikan oleh Allah.<sup>11</sup>

Pada ayat ini juga berisi seruan untuk mensyukuri nikmat Allah swt. Dengan menjaga dan menggunakan setiap nikmat yang diberikan sesuai kemampuan masing-masing. Memuji Allah swt dengan lidah maupun hati, dan tidak ingkar dengan melibatkan nikmat-Nya pada cara yang bertentangan dengan syariat dan sunatulloh.<sup>12</sup>

Ayat 152 ini sebagai peringatan bagi umat manusia agar terhindar dari jerat kemungkaran seperti orang terdahulu, dengan melalaikan pikiran, mengingkari nikmat yang diberikan, dan tidak tau bagaimana memanfaatkannya. Sehingga Allah swt mengambil kembali anugerah nikmat-Nya dengan

---

<sup>10</sup> Al-Qur'an, *Al-Baqarah* : 152

<sup>11</sup> Ahmad Mustafa Al-Muragi, *Tafsir Al-Maraghi, Terj. Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrn Abu bakar*, (Serang: CV. Toha Putra, Cet. II, 1993), hal. 30

<sup>12</sup> Ahmad Mustafa Al-Muragi, *Tafsir Al-Maraghi, Terj. Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrn Abu bakar*, hal. 31-32

tujuan agar mereka merenguni kesalahan dan sebagai teladan agar disiplin.<sup>13</sup>

Bersyukur sebagai sebuah cara dalam berperilaku atau watak dengan aspek agama dan mental. Penelitian ini mengharapkan kepada setiap pembaca agar mendapat manfaat positif berupa pengetahuan mengenai pemanfaatan potensi kefitrahannya sebagai manusia, yaitu nilai-nilai kebersyukuran yang telah ditanamkan sejak lahir. Intinya, penerimaan untuk kemajuan dan signifikansi dalam hidup harus dicapai dengan asumsi setiap orang sanggup menerapkan kebersyukuran dengan menyerahkan hadiah pada orang lain. Jika potensi fitrah yang dimiliki dapat dioptimalkan dalam menghadapi problematika kehidupan, maka rahmat melimpah yang menakjubkan akan datang sebagai balasannya.

Sikap syukur adalah jenis kecerdasan spiritual yang dapat memberikan energi yang sangat besar kepada orang-orang untuk mendapatkan ketenangan dan keharmonisan. Semua energi yang terkandung dalam zona syukur dapat menjadi area kekuatan bagi mereka yang sedang menghadapi ketentuan Allah swt. Manusia yang memahami dan menggunakan contoh pengetahuan tersebut, akan mengubah ketidakberhasilan sebagai jalan menggapai keberhasilan, bencana sebagai salah satu bentuk ujian, prestasi di dunia sebagai bekal akhirat,

---

<sup>13</sup> Ahmad Mustafa Al-Muragi, *Tafsir Al-Maraghi, Terj. Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrn Abu bakar*, hal. 33

gugup berubah tenang, kemarahan menuju senyuman, serta kelimpahan menjadi ladang. Bukanlah hal biasa bahwa contoh kemampuan dengan aspek mental syukur merupakan anugerah keajaiban yang diberikan oleh Allah swt terhadap hamba-Nya yang sungguh-sungguh bertaqwa dan memiliki keyakinan yang penuh kesungguhan.<sup>14</sup>

Dari penjelasan di atas, terapi syukur berperan besar dalam pengendalian nafsu dan keserakahan pada manusia. Yang mana kedua hal tersebut mampu mendesak seseorang menjadi pribadi yang ambisius atau berkeinginan tak terkendali. Oleh karena itu, terapi syukur bisa menjadi salah satu media konseling. Yaitu sebagai sarana pengubah perilaku manusia kerap tidak menghiraukan hak manusia lainnya. Merupakan bagian dalam keilmuan tasawuf, bahwa perilaku bersyukur dapat membantu mengendalikan nafsu manusia. Dimana seringkali menjerumuskannya pada kesenangan yang bersifat sementara atau sesaat. Apabila terapi syukur dapat diimplementasikan dalam keseharian, baik meliputi lingkup terdekat yaitu keluarga, lingkup sosial yaitu interaksi dengan masyarakat. Maka akan terbentuk generasi dengan tingkat kepedulian serta kesholehan yang baik secara sosial.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> M. Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif", *Jurnal Studia Insania*, hal. 176

<sup>15</sup> M. Takdir, *Kekuatan Terapi Syukur Dalam Membentuk Pribadi Yang Altruis : Perspektif Psikologi Qur'ani dan*

Oleh karena itu menimbang adanya keselarasan antara terapi yang digunakan untuk mengatasi permasalahan rasa kurang percaya diri, maka peneliti menentukan hipotesis awal yaitu terapi syukur dapat merubah sikap konseli untuk lebih bersyukur atas anugerah Allah swt yang diberikan dan mampu memanfaatkan anugerah yang dimiliki. Maka peneliti membuat penelitian yang berjudul “Konseling Islam dengan terapi syukur untuk mengatasi rasa kurang percaya diri pada mahasiswa semester tujuh Universitas Bojonegoro”

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana proses konseling Islam dengan terapi syukur untuk mengatasi rasa kurang percaya diri pada mahasiswa semester tujuh di universitas bojonegoro ?
2. Bagaimana hasil konseling Islam dengan terapi syukur untuk mengatasi rasa kurang percaya diri pada mahasiswa semester tujuh di universitas bojonegoro ?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui proses konseling Islam dengan terapi syukur untuk mengatasi rasa kurang percaya diri pada mahasiswa semester tujuh di Universitas Bojonegoro.
2. Untuk mengetahui hasil konseling Islam dengan terapi syukur untuk mengatasi rasa kurang percaya diri pada mahasiswa semester tujuh di Universitas Bojonegoro.

---

Psikologi Positif, Jurnal Studia Insanica Vol. 5 No. 2 (Madura : 2017). Hal 176-177



## **D. Manfaat Penelitian**

### 1) Manfaat teoritik

Secara teori, hasil penelitian ini berharap mampu berkontribusi dalam memperkaya ilmu pengetahuan mengenai pelaksanaan terapi syukur dan konseling Islam, juga meliputi kepercayaan diri, serta bagaimana terapi syukur dapat mengatasi rasa kurang percaya diri.

### 2) Manfaat Praktis

Memberikan gambaran kepada pembaca, khususnya mahasiswa dalam menghadapi kepercayaan diri rendah. Sehingga mereka dapat mengimplementasikan terapi syukur sebagai solusi dari konseling Islam.

## **E. Definisi Konsep**

### 1. Konseling Islam

Konseling Islam adalah cara paling umum untuk memberikan pembantuan kepada klien untuk memahami kembali realitas mereka. Yaitu makhluk Tuhan yang memiliki keselarasan antara kehidupan keagamaannya dengan petunjuk dan ketentuan dari Allah swt. Sehingga kehidupan di dunia maupun akhirat dapat tercapai dengan seimbang.<sup>16</sup>

Oleh karena itu, konseling Islam yang digunakan dalam penelitian ini merupakan cara

---

<sup>16</sup> Siti Maemanah, “Bimbingan Konseling Islami dalam Mengantisipasi kekerasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Nusantara Weru Cirebon”, *Jurnal Psikologi*, (Vol.3, No. 2, Thn.2008), hal. 18.

peneliti membantu konseli agar meningkatkan rasa percaya dirinya, melalui kebersyukuran. Dengan menyadarkan konseli mengenai kodratnya sebagai manusia untuk selalu menyukuri ketentuan yang telah diberikan Allah swt terhadap hamba-Nya.

## 2. Terapi syukur

Secara etimologis atau bahasa, terapi berasal dari kata *Syafa – Yasfi – syifaan*, yaitu mengandung pengertian sebagai pengobat, perawatan, perbaikan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, terapi berarti pengusahaan pemulihan kesehatan individu yang lemah, proses mengobati infeksi, pengobatan penyakit.<sup>17</sup>

Beberapa ulama mengatakan, asal kata syukur adalah *syakara*, yang berarti membuka atau menampakkan. Dengan demikian, substansi syukur ialah nikmat yang diberikan Allah SWT kepada kita, memanfaatkan anugerah nikmat tersebut melalui jalan Allah swt yang telah dikehendaki-Nya.<sup>18</sup>

Adapun terapi syukur dalam penelitian ini adalah pemulihan dengan menyadarkan konseli bahwa fitrahnya sebagai manusia ialah menyukuri segala nikmat pemberian Allah swt.

---

<sup>17</sup> Jehru M Echal dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1994), hal. 112

<sup>18</sup> Aura Husna, *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, hal. 110- 111

Dengan memanfaatkan potensinya sebaik-baiknya.

### 3. Percaya diri

Percaya diri adalah bagian utama karakter individu. Kepercayaan diri adalah dasar watak yang sepenuhnya berarti dalam aktivitas publik diri individu, tanpa adanya rasa percaya diri dapat menyebabkan banyak permasalahan dalam diri individu. Hal ini dikarenakan segala potensi seseorang diaktualisasikan melalui kepercayaan diri. Percaya diri adalah aspek penting bagi setiap orang. Baik anak-anak maupun orang tua, kepercayaan diri sangat dibutuhkan secara individual maupun golongan.<sup>19</sup>

Melihat pentingnya peran rasa percaya diri dalam diri seseorang. Maka dari itu, problematika kepercayaan diri pada konseli penelitian ini mengacu pada kurangnya kepercayaan atas potensi yang dimiliki. Sehingga menimbulkan kepercayaan diri menurun dan berakibat pada interaksi dengan lingkungannya.

## F. Sistematika Pembahasan

Berikut ini adalah sistematika pembahasan penelitian :

Bab pertama, pendahuluan. Bab pendahuluan menguraikan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat dari penelitian, definisi konsep yang sesuai dengan

---

<sup>19</sup> Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* , (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2011), hal. 33

judul penelitian, dan sistematika pembahasan penelitian.

Bab kedua, kajian teoritik. Dalam bab tersebut menguraikan kerangka teoritik yang meliputi Konseling Islam. Percaya Diri, Terapi Syukur, Penelitian terdahulu yang relevan untuk mendukung kajian dalam penelitian.

Bab ketiga, metode penelitian. Bab metode penelitian meliputi sub bab pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis serta sumber data, tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas, dan teknik analisis data penelitian.

Bab keempat, hasil penelitian dan pembahasan. Bab tersebut menguraikan terkait penggambaran umum subyek yang diteliti, penyajian data, serta penjelasan hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

Bab kelima, penutup. Bab terakhir dalam penelitian ini meliputi kesimpulan dari keseluruhan proses penelitian dan saran yang ditujukan terkait isi penelitian.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kerangka Teoritik**

##### **1. Konseling Islam**

###### **a) Pengertian Konseling Islam**

Konseling Islami adalah cara paling umum untuk memberikan pembantuan kepada klien untuk memahami kembali realitas mereka. Yaitu makhluk Tuhan yang memiliki keselarasan antara kehidupan keagamaannya dengan petunjuk dan ketentuan dari Allah swt. Sehingga kehidupan di dunia maupun akhirat dapat tercapai dengan seimbang.<sup>20</sup>

Bimbingan konseling Islam ialah memberikan bimbingan dan arahan untuk seseorang yang membutuhkan solusi ketika sedang mengalami problematika dalam pemikiran, arahan mental, serta moral dan penerapannya sesuai aturan kehidupan muslim, khususnya Al-Qur'an dan As-Sunnah. Konseling adalah interaksi berkesadaran penuh dan konselor memberikan arahan guna memberi pertolongan konseli mengenali diri mereka, mengetahui karakter mereka, dan mengetahui masalah yang mereka hadapi. Bimbingan dan konseling adalah salah satu

---

<sup>20</sup> Siti Maemanah, “Bimbingan Konseling Islami dalam Mengantisipasi kekerasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Nusantara Weru Cirebon”, hal. 18

cara yang dimanfaatkan untuk membantu mengembangkan individu.<sup>21</sup>

Konseling Islam mengupayakan untuk bantuan orang lain dan pendekatannya untuk bertindak tergantung pada agama Islam dan berdasarkan Al-Qur'an. Menurut Yusuf dan Nurihsan, konseling ini disebut proses konselor memotivasi konseli agar perhatiannya kembali ke agama. Konseling juga diartikan sebagai metode yang terlibat dalam membantu konselor agar konseli memiliki pilihan untuk menumbuhkan kesadaran dan tanggung jawab sebagai individu dan khalifah Allah yang bertanggung jawab untuk menyejahterakan kehidupan baik fisik – jasmani maupun psikorohaniah, baik kebahagiaan dunia maupun kebahagiaan akhirat.<sup>22</sup>

Komitmen beragama dapat ditingkatkan dengan Konseling Islam melalui landasan strategi operasional berikut ini:

1) Makna terkandung surat Al-Imran (3), ayat 104, konsep Amar Ma'ruf Nahi Mungkar.

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Artinya: *Dan hendaklah diantara kamu ada segolongan orang yang menyeru*

---

<sup>21</sup> M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Yogyakarta:Budi Utama. 2019), hal. 2

<sup>22</sup> Yusuf & Nurihsa, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2008), hal. 71

*kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang ma'ruf dan mencegah dari yang mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung.*<sup>23</sup>

- 2) Surah An-Nahl (16), ayat 125, mengandung nilai konsep hikmah dan mau'izhah<sup>24</sup>

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجِدِلْهُمْ  
بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ  
وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُنْتَهِنِينَ

Artinya: *Serulah (manusia) kepada jalan tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya tuhanmu, dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalannya dan dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk.*<sup>25</sup>

### **b) Tujuan Konseling Islam**

Konseling Islam mempunyai tujuan yang bermanfaat secara luas, yakni untuk membantu konseli mengetahui situasi mereka dan berani mengambil keputusan untuk mencapai sesuatu yang dianggap baik, tidak salah serta bermanfaat bagi kehidupan mereka di dunia ini dan untuk mendukung kehidupan yang lebih baik. Adapun maksud khusus dari

---

<sup>23</sup> Al-Qur'an, *Al-Imran* : ayat 104

<sup>24</sup> Fenti Hikmawati, *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Islam*. (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), hal. 55

<sup>25</sup> Al-Qur'an, *An-Nahl* : 125

konseling Islam sebagaimana pendapat Achmad Mubarak adalah :

- 1) Membantu menghadapi dan menanggulangi masalah pada klien.
- 2) Menanggulangi dan memberikan bantuan terhadap permasalahan yang dihadapi klien.
- 3) Menjaga dan merawat jiwa klien. Serta memberikan arahan dan bimbingan kepada klien untuk mengembangkan potensi atau kemampuan/skill dalam dirinya.
- 4) Mengenali gangguan-gangguan kejiwaan dan mengetahui pengobatannya didalam Alqur'an dan sunnah.<sup>26</sup>

Sudut pandang Achmad Mubarak dalam mengungkapkan motivasi di balik penasehatan Islam lebih berpusat pada proses berpikir kritis. Mubarak belum memberi penjelasan seikap seperti apa dan cara berperilaku yang seharusnya digerakkan oleh konseli setelah diberi konseling Islam secara efektif. Akibatnya, peneliti mengutip dari tujuan konseling Islam dalam membantu orang-orang dengan memiliki perspektif, perhatian, kepekaan, atau perlakuan, antara lain :

- 1) Menyadari hakikat atas dirinya ialah makhluk atau hamba Allah

---

<sup>26</sup> Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta : Gema Insani, 2005), hal. 14



- 2) Mempunyai kesadaran akan fungsi hidupnya di dunia sebagai khalifah Allah
- 3) Memahami dan mengakui apa yang sedang terjadi (kemampuan diri sendiri) dengan cara yang baik.
- 4) Mempunyai kecenderungan yang kuat dalam cara makan, istirahat, dan memanfaatkan energi ekstra.
- 5) Bagi individu-individu yang sekarang menikah, mereka harus membangun lingkungan kehidupan sehari-hari yang bermanfaat.
- 6) Memiliki kewajiban sendiri untuk terus-menerus mengamalkan ajaran-ajaran agama yang ketat dengan sebaik mungkin.
- 7) Mempunyai pandangan yang baik dan kecenderungan keinginan untuk belajar.
- 8) Mengetahui persoalan secara normal, tanpa henti dan terus-menerus.
- 9) Mengetahui variabel yang menyebabkan problematika dan gangguan mental, siap mengambil contoh dari bencana yang dialami dan memiliki kendali atas perasaan dengan perenungan diri.<sup>27</sup>

Oleh karena itu motivasi di balik bimbingan Islami tidak hanya untuk mengatasi permasalahan dari konseli, tetapi juga ada suatu penanda penting untuk konseli yang sehat.

---

<sup>27</sup> Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Depok : Kencana, 2017), hal. 11

### **c) Fungsi Konseling Islam**

Kemampuan latihan Bimbingan dan Konseling Islam merupakan pendorong utama bagi pekerjaan seorang konselor, termasuk unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam sebagai berikut:

- a. Kemampuan preventif (Pencegahan), khususnya penangkalan berkembangnya suatu masalah dalam diri individu.
- b. Kemampuan kuratif, khususnya menangani atau menaklukan persoalan yang sedang dihadapi dan dialami.
- c. Kemampuan preservatif, khususnya membantu orang dengan menjaga keadaan dan kondisi yang awalnya buruk (mengandung masalah) menjadi besar (menetap) dan kebaikan bertahan cukup lama (dalam kondisi baik).
- d. Kemampuan pengembangan (improvement) yaitu membantu orang mengikuti dan menumbuhkan keadaan dan kondisi yang sudah bagus sehingga mereka tetap hebat atau menjadi lebih baik, sehingga tidak bisa diterapkan bagi mereka untuk menjadi alasan masalah bagi mereka..<sup>28</sup>

### **d) Asas-asas Konseling Islam**

Dalam layanan Bimbingan dan Konseling Islam umumnya mengacu pada nilai-nilai inti

---

<sup>28</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2001), hal. 3.

yang diterapkan dalam pelaksanaannya dan bergantung pada Al-Qur'an serta Hadist. Standar Bimbingan dan Konseling Islam adalah pengaturan yang harus diterapkan dalam pelaksanaan layanan pengarahan.<sup>29</sup> Mengingat hal ini, standar pelaksanaan arahan dan nasihat Islam adalah sebagai berikut:

1) Prinsip Kebahagiaan dan Akhirat

Kebahagiaan hidup bersama dalam diri seorang Muslim hanyalah kepuasan yang tidak kekal, kegembiraan alam semesta yang agung adalah tujuan mendasar, mengingat fakta bahwa kegembiraan alam semesta adalah kebahagiaan abadi.

2) Prinsip Fitrah

Orang-orang menurut Islam dibawa ke dunia dalam kondisi fitrah, khususnya kemungkinan kapasitas dan kecenderungan alami yang berbeda sebagai Muslim atau menjadi Muslim.

3) Prinsip Lillahi Ta'ala

Bimbingan dan konseling Islam diadakan khusus untuk Allah. Hasil dari kepercayaan ini adalah bahwa pembimbing menjalankan tugasnya dengan penuh kesungguhan dan kemurahan hati. Sedangkan orang-orang

---

<sup>29</sup> Prayitni dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling (Edisi Revisi)* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal. 115.

yang diarahkan mendapatkan atau meminta arahan atau nasehat dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat, mengingat semua perkumpulan merasa bahwa yang dilakukan adalah mengabdikan kepada Tuhan semata, sesuai dengan kemampuan dan kewajibannya sebagai makhluk Tuhan yang harus senantiasa melayani-Nya.

4) Prinsip Bimbingan Seumur Hidup

Keberadaan manusia di dunia ini lebih dari sedikit cacat dan tidak ceria sepanjang waktu. Sepanjang kehidupan sehari-hari, orang mungkin mengalami kesulitan dan masalah yang berbeda. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling Islam diperlukan sepanjang hidup tubuh.

5) Prinsip Kesatuan Jasmani dan Rohani

Gambaran manusia menurut Islam dalam hidupnya adalah solidaritas fisik yang mendalam. Bimbingan Islami memperlakukan konseli sebagai makhluk yang mendalam secara fisik dan tidak melihatnya sebagai makhluk biologisnya (rohaniah) yang sederhana. Namun, itu membantu orang untuk hidup dalam keseimbangan fisik dan mendalam.

6) Prinsip Keseimbangan Spiritual

Jiwa manusia memiliki komponen dan kapasitas untuk berpikir, merasakan atau menghargai, dan keinginan keinginan dan penjelasan manusia.

Individu yang dibimbing dipersilahkan untuk memahami apa yang perlu diwaspadai, kemudian durenungkan apa yang harus dipikirkan, dengan tujuan agar mereka memperoleh kepastian dan tidak meremehkannya serta tidak mengabaikannya. Selain itu, mereka dipersilakan untuk memahami apa yang harus dirasakan dan dijalani setelah ada pemikiran dan penyelidikan yang jelas yang diperoleh dari keyakinan itu.

Individu yang dibimbing dan dipersilakan untuk memanfaatkan semua kemungkinan kapasitas rohaniyah mereka, tidak hanya mengikuti hawa nafsu (perasaan dan kehendak) mereka saja.

#### 7) Prinsip Kemajuan Individu

Bimbingan dan konseling Islam terjadi dalam gambaran manusia. Islam melihat bahwa individu adalah substansi (kehadiran) yang berbeda. Orang-orang memiliki hak istimewa, memiliki perbedaan individu dari apa yang orang lain dan memiliki kebebasan individu sebagai hasil dari kebebasan dan kapasitas mereka, yang utama bagi potensi rohaniyah mereka.

#### 8) Prinsip Khilafah Manusia

Sebagai kholifah, manusia harus menjaga keseimbangan, karena kekhawatiran hidup seringkali muncul dari sifat canggung yang dibuat oleh

manusia itu sendiri. Kedudukan manusia sebagai khalifah diimbangi dengan kedudukannya sebagai makhluk Tuhan yang harus mengabdikan kepada-Nya, dan jika ia memiliki jabatan, ia tidak akan meminta hawa nafsu belaka..

9) Prinsip Kerukunan dan Keadilan

Islam membutuhkan persahabatan, keselarasan dan keseimbangan, keselarasan dalam semua sudut. Dengan demikian, Islam mengharapkan manusia untuk berakal atas kebebasannya sendiri, hak orang lain dan kebebasan alam semesta (makhluk, tumbuhan, dan sebagainya) serta hak-hak Tuhan.

10) Prinsip Akhlakul Karimah

Bimbingan dan konseling Islami membantu konseli atau orang-orang yang diarahkan, mengikuti, menciptakan, mengagumkan sifat-sifat buruk ini.

11) Prinsip Cinta

Setiap orang membutuhkan cinta, kasih sayang, dan kehangatan dari orang lain. Simpati dapat mengatasi dan mengekang banyak hal. Bimbingan dan konseling Islami dilakukan berdasarkan perasaan kasih sayang, dengan alasan bahwa hanya dengan kasih sayang dapat mengarahkan dan membimbing setiap saat berhasil.

12) Prinsip Saling Menghargai Tanpa Akhir

Dalam Bimbingan dan Konseling Islam, situasi antara konselor dan konseli pada dasarnya adalah sesuatu yang serupa atau setara. Perbedaannya hanya terletak pada kemampuannya, yaitu pembimbing sebagai pihak yang memberikan bantuan dan konseli sebagai pihak yang mendapatkan bantuan. Hubungan yang terjalin antara konselor dan konseli adalah hubungan yang umumnya saling menghormati sesuai dengan situasi sebagai makhluk Tuhan.<sup>30</sup>

#### 13) Prinsip Musyawarah

Pengarahan dan pembinaan Islami selesai pada kaidah musyawarah, maksudnya agar ada wacana yang layak antara konselor dan konseli, tidak ada sensasi ketegangan dan tekanan bersama.

#### 14) Asas Keahlian

Penyuluhan Islami diisi oleh individu-individu yang benar-benar memiliki kapasitas atau keterampilan di bidangnya, baik kemampuan falsafah maupun pengarahan dan tata cara membimbing.<sup>31</sup>

Begitu pentingnya standar-standar ini, sehingga dapat dikatakan bahwa standar-

---

<sup>30</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Jogjakarta: UII Press, 2001), hal. 33.

<sup>31</sup> Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam* (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 28-31.

standar ini adalah jiwa dan nafas dari seluruh proses layanan bimbingan dan konseling Islam. Jika standar-standar ini tidak selesai seperti yang diharapkan, pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam akan gagal atau mencoba dan berhenti terus menerus. Sehingga standar yang ada saat ini harus dilihat oleh konselor untuk menjaga kepercayaan publik dengan adanya bimbingan dan konseling layanan itu sendiri.

**e) Unsur-unsur Konseling Islam**

Bimbingan dan konseling Islam memiliki beberapa komponen atau bagian yang saling berkaitan dan saling berhubungan satu sama lain. Komponen bimbingan dan konseling Islam pada hakikatnya adalah konselor, konseli dan persoalan yang dihadapinya.

**a. Konselor**

Konselor adalah individu yang membantu konseli dalam sistem pengarahan. Konselor adalah individu yang berarti bagi konseli, konselor mengakui apa yang tanpa henti mampu membantu konseli mengatasi kekhawatirannya bahkan pada saat genting, dengan usaha menyelamatkan konseli dari kondisi yang mengerikan, baik selama mungkin maupun sementara dalam kehidupan yang terus



berkembang.<sup>32</sup> Menurut Thohari Musnamar, prasyarat konselor meliputi:

- a. Kapasitas profesional
- b. Kualitas karakter yang baik
- c. Kemampuan sosial
- d. Iman kepada Allah.<sup>33</sup>

Sementara itu, menurut H.M Arifin, syarat menjadi konselor adalah:

- a. Percaya pada realitas agama yang dianutnya, menghayati dan mengamalkannya.
- b. Memiliki sifat dan karakter yang memikat.
- c. Memiliki rasa kewajiban, rasa dedikasi yang tinggi dan keteguhan terhadap tugas-tugas pekerjaan yang andal.
- d. Memiliki perkembangan mental dalam bertindak dalam mengelola masalah yang memerlukan pengaturan.
- e. Mampu menyampaikan (hubungan) secara proporsional kepada individu dan iklim secara umum.
- f. Memiliki mentalitas dan perasaan yang dibatasi oleh kualitas manusia yang harus dijaga.

---

<sup>32</sup> Imam Sayuti Farid, *Pokok-pokok Bahasan tentang Bimbingan Penyuluhan Agama sebagai Tenik Dakwah*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2007), hal.14

<sup>33</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 42.

- g. Memiliki kepastian bahwa setiap orang di bawah arahnya memiliki kapasitas esensial yang besar dan dapat diarahkan menuju pergantian peristiwa yang ideal.
- h. Memiliki daya tahan, ketekunan, dan keteguhan dalam menjalankan kewajiban dan komitmennya.
- i. Memiliki jiwa yang selalu berkembang (perlu kemajuan dalam profesinya).
- j. Memiliki sikap yang tanggap dan peka terhadap kebutuhan anak yang sedang dilatih.
- k. Memiliki karakter yang utuh dan utuh, bukan jiwa yang hancur karena tidak bisa merekam perspektif.
- l. Memiliki informasi khusus termasuk teknik untuk bimbingan dan konseling serta memiliki pilihan untuk menerapkannya dalam tugas.

<sup>34</sup> Dari sebagian pendapat di atas, pada dasarnya seorang konselor harus dapat memberikan arahan dan pengarahan yang disertai dengan karakter dan kewajiban serta memiliki wawasan yang

---

<sup>34</sup> Imam Sayuti Farid, *Pokok-pokok Bahasan tentang Bimbingan Penyuluhan Agama* sebagai Teknik Dakwah, hal. 14.

luas tentang agama dan berbagai ilmu pengetahuan yang dapat menjunjung tinggi arahan dan bimbingan.

b. Konseli

Konseli adalah individu yang membutuhkan pertimbangan mengenai masalah yang dihadapinya dan membutuhkan bantuan dari berbagai kalangan untuk mengatasinya, meskipun demikian, kemajuan dalam mengatasi masalah tersebut tidak sepenuhnya diselesaikan oleh individu itu sendiri. Menurut Kartini Kartono, konseli harus memiliki mentalitas dan sifat-sifat yang menyertainya:

a. Terbuka

Transparansi konseli akan sangat membantu jalannya sistem pembinaan. Ini mengandung arti bahwa konseli akan mengungkapkan semua yang diperlukan untuk kemajuan sistem bimbingan.

b. Sikap percaya

Agar bimbingan benar-benar terjadi, konseli harus memiliki pilihan untuk mempercayai instruktur. Artinya, konseli harus menerima bahwa konselor benar-benar dapat membantunya, percaya bahwa penasihat tidak akan mengungkapkan permasalahannya kepada siapa pun.

c. Mengatakan yang sebenarnya  
Konseli bermasalah harus berbicara kebenaran tentang keprihatinannya. Ini menyiratkan bahwa konseli harus mengatakan yang sebenarnya dalam memperkenalkan informasi yang benar, dengan tulus mengakui bahwa masalahnya ada.

d. Bertanggung jawab  
Kewajiban konseli untuk mengelola kekhawatirannya sendiri adalah dasar dari hasil konseling.

c. Permasalahan

Penyusunan pengaturan dengan masalah yang dilihat oleh individu (konseli), dimana masalah tersebut muncul karena faktor yang berbeda-beda. Jadi masalah yang ditangani oleh sistem konsultasi dapat mencakup beberapa masalah sehari-hari, termasuk:

- a. Wilayah perkawinan dan keluarga
- b. Pendidikan
- c. Sosial (masyarakat)
- d. Pekerjaan (jabatan)
- e. Agama.<sup>35</sup>

Masalah dalam acuan kamus konseling adalah suatu kondisi yang

---

<sup>35</sup> Thahari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 41-42.

membuat seseorang atau perkumpulan menjadi terbebani atau lemah dalam menindaklanjuti sesuatu. Sementara itu, menurut W.S Winkel dalam bukunya "*Direction and Counseling in Secondary Schools*", masalah adalah sesuatu yang menggagalkan, mencegah, membuatnya sulit untuk mencapai suatu bisnis atau tujuan.<sup>36</sup>

#### **f) Langkah-langkah Konseling Islam**

Dalam mengarahkan dan membimbing, Islam ada beberapa tahapan yang harus dilakukan, antara lain:

##### **a. Identifikasi Masalah**

Langkah ini diharapkan untuk mengetahui masalah dan efek samping yang muncul. Dalam langkah ini, konselor memperhatikan kasus-kasus yang memerlukan arahan dan memilih kasus mana yang mendapat pertolongan terlebih dahulu.

##### **b. Diagnosa**

Diagnosis merupakan tahapan untuk menentukan bagian depan dan pusat perhatian dan pengalamannya. Dari bukti-bukti yang dapat dikenali dari konselor, tahap selanjutnya adalah mencari tahu masalah apa yang sedang dihadapi konseli. Kemudian, konselor

---

<sup>36</sup> W.S Winkel, *Bimbingan dan KOnseling di Sekolah Menengah* (Jakarta: Gramedia, 1989), hal. 12.

akan mencari tahu langkah-langkah apa yang akan diambil untuk mengatasi masalah yang dilihat oleh konseli.

c. **Prognosis**

Prognosis adalah tahap untuk mengetahui bagaimana jenis bantuan dengan bersedia menangani masalah tersebut.

d. **Terapi (pengobatan)**

Konasekor akan melakukan apa yang telah ditetapkan dari prognosa.

e. **Evaluasi atau *Follow Up***

Langkah ini merencanakan untuk memutuskan sejauh mana bimbingan dan konseling yang telah diselesaikan telah mencapai hasil. Dalam langkah evaluasi atau *follow up*, konselor akan melihat peningkatan konseli berikut dalam jangka waktu yang lebih panjang.

## **2. Terapi Syukur**

### **a) Pengertian Terapi Syukur**

Secara etimologis atau bahasa, terapi berasal dari kata *Syafa – Yasfi – syifaan*, yaitu mengandung pengertian sebagai pengobat, perawatan, perbaikan.<sup>37</sup> Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, terapi berarti pengusahaan pemulihan kesehatan individu yang lemah, proses

---

<sup>37</sup> Muhammad Yunus, Prof. DR., *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : PT. Hidakarya Agung, 1989), hal 120

mengobati infeksi, pengobatan penyakit.<sup>38</sup> Pengertian terapi menurut sudut pandang etimologi yang dijelaskan oleh Abdul Aziz Ahyadi. Terapi merupakan proses merawat dengan mempergunakan peralatan psikologis terkait persoalan kehidupan perasaan sebagai sumbernya, yang mana seorang ahli dengan sengaja membuat perhubungan keprofesinya dengan klien sehingga menghapuskan, memberikan perubahan maupun mengurangi gejala yang timbul, peningkatan perkembangan pribadi yang positif.<sup>39</sup>

Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir mengutip James P Chaplin memberikan penjelasan pengobatan menurut dua perspektif. Pertama, secara khusus adalah penggunaan metode khusus untuk memulihkan perilaku disfungsi atau untuk mengatasi masalah sehari-hari. Yang kedua secara komprehensif menggabungkan perbaikan melalui keyakinan yang ketat melalui diskusi santai atau percakapan rahasia dengan instruktur atau teman. Jadi jelas ide pengobatan adalah pengobatan psikologi dan

---

<sup>38</sup> Jehru M Echal dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 1994), hal. 112

<sup>39</sup> Rahmawati, “Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir Di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo”, *Skripsi* , (Surabaya : Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UINSA), hal. 27

pengobatan masalah mental melalui strategi mental.<sup>40</sup>

Menurut kutipan Ida Fitri Shobihah dari Kamus Bahasa Arab-Indonesia Kontemporer, Syukur berasal dari bahasa Arab. Esensi kata syakara artinya menghargai, jenis masdar kalimat ini adalah apresiasi, syukur yang mengandung makna penghargaan atau apresiasi.<sup>41</sup>

Bersyukur dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) dijelaskan sebagai penghargaan pada Allah SWT, mengkomunikasikan apa yang telah diterima, kegembiraan, kebahagiaan dan lain sebagainya. Secara bahasa, syukur diartikan suatu pujian bagi keberhasilan seseorang mencapai sesuatu yang bermanfaat atas cara memperlakukannya.<sup>42</sup> Substansi rasa syukur adalah berkat nikmat, mengingat

---

<sup>40</sup> C. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemah Dr. Kartini Kartono, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada Jakarta, 1995), hal. 34

<sup>41</sup> Ida Fitri Shobihah, “Dinamika Syukur pada Ulama Yogyakarta”, *Skripsi* (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, 2013), hal. 23

<sup>42</sup> Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, Terjemahan Ija Suntana (Bandung: PT. Mizan Publika, 2004), hal. 90



melibatkannya untuk tempat dan sesuai apa yang diusulkan dengan pemberiannya.<sup>43</sup>

Beberapa ulama mengatakan, asal kata syukur adalah *syakara*, yang berarti membuka atau menampakkan. Dengan demikian, substansi syukur ialah nikmat yang diberikan Allah SWT kepada kita, memanfaatkan anugerah nikmat tersebut melalui jalan Allah swt yang telah dikehendaki-Nya.<sup>44</sup>

Maqayis Al-Lughah, sebuah buku milik Ahmad Ibn Faris menjelaskan, mengacu pada beberapa implikasi mendasar dari syukur, secara spesifik, pujian atas integritas yang diperoleh, Intinya merasa senang atau senang dengan apapun. Kepenuhan dan kelengkapan, M. Quraish Shihab menggambarkan pemenuhan bahkan dengan sedikit begitu penting ini. Implikasinya dapat diuraikan sebagai keadaan dan hasil yang logis sehingga kata apresiasi mengisyaratkan, “Barangsiapa senang dengan cukup maka dia akan mendapatkan ton, tebal, dan produktif.

Untuk keadaan ini, dapat diduga bahwa perlakuan penghargaan adalah peningkatan potensi normal yang menekankan pengetahuan manusia dalam menggunakan

---

<sup>43</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Sufistik dalam Kehidupan Modern*, Terjemahan Ija Suntana,(Bandung: PT. Mirzan , 1996), hal. 216

<sup>44</sup> Aura Husna, *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (hal. 110- 111

semua makanan dari Tuhan, sementara masih memiliki sikap yang baik terhadap pembuatnya. Meskipun Tuhan memberikan makanan dalam jumlah terbatas, jika konseli pandai menggunakan kemampuan makanan itu, Tuhan akan memberikan kecukupan dan pemenuhan internal yang tercermin dalam dedikasi dalam menyelesaikan perintah Tuhan. Juga, akan sangat membantu bagi konseli yang menghadapi perendaman.<sup>45</sup>

**b) Hakikat Syukur**

Imam Ghazali memaknai terdapat tiga hal khusus dari Syukur, yaitu:

- 1) Ilmu Pengetahuan, khususnya informasi tentang nikmat dan karunianya, dan mempercayai bahwa setiap wakaf yang datang dari Allah dan yang lainnya hanyalah sebagai utusan dari tampilan kenikmatan, sehingga mereka akan terus memberi pujian Allah dan tidak akan menyukuri gerak-gerik yang berbeda. dari pengakuan. Sedangkan perkembangan lidah dalam Memuji-Nya hanyalah indikasi kepastian.
- 2) Hal (kondisi mendalam), khususnya atas dasar bahwa informasi dan keyakinan melahirkan jiwa yang tenteram. Jadikan dia umumnya bahagia dan cintai orang-

---

<sup>45</sup> Rahmawati, “Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir Di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo”, hal. 29-30

orang yang memberi nikmat, sebagai akomodasi, penyerahan. Mensyukuri nikmat bukan hanya sekedar menikmati nikmat tetapi juga menghargai Dzat pemberi nikmat, lebih tepatnya Allah SWT.

- 3) Amalan, yaitu berhubungan dengan hati, lidah dan pelengkapya, khususnya hati yang rindu untuk bertindak, kepada lidah yang menyempurnakan penghayatan dengan pengenalan akan Allah SWT dan pelengkap sebagai pemanfaatan nikmat Allah dengan melakukan seruan Allah dan menjauhinya. dari pembatasan-Nya.<sup>46</sup>

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

- 1) Surat al-Baqarah ayat 152

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”.<sup>47</sup>

Ayat tersebut berisi tentang perintah Allah SWT untuk berdzikir, melafalkan hamdalah, tasbih dan membaca Al-Qur'an dengan penuh

---

<sup>46</sup> Imam Ghazali, *Taubat, Sabar dan Syukur*, Terjemahan Nur Hichmah. R. H. A Suminto Cet.IV, (Jakarta: PT. Tintamas Indonesia, 1983), hal. 197-203

<sup>47</sup> Al-Qur'an, *Al-baqarah* : 152

penghayatan, renungan, dan gagasan lebih mendalam untuk memahami makna, kekuasaan, dan keesaan Allah SWT. Maka ciptaan yang telah Allah swt tentukan, maka akan akan dibukakan pintu kebaikan oleh-Nya.<sup>48</sup>

Pada ayat ini juga berisi aturan agar bersyukur kepada Allah swt yang telah disajikan dengan melihat dan menggunakan setiap nikmat sesuai dengan elemen masing-masing, kemudian, pada saat itu, memuji Allah swt dengan lidah dan hati, dan tidak menyangkal semua pemberian melalui kunci jalan yang bertentangan dengan syariat dan sunnah.<sup>49</sup>

Dalam ayat ini menjelaskan nasehat agar manusia jatuh seperti pribadi-pribadi masa lalu yang telah menghalang-halangi karunia mendapatkan Allah Swt dengan tidak memanfaatkan akal dan indra untuk terus menerus memahami apa nikmat tersebut dan bagaimana memanfaatkannya, maka Allah

---

<sup>48</sup> Ahmad Mustafa Al-Muragi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terjemahan. Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrn Abu bakar, (Searang: CV. Toha Putra, Cet. II, 1993), hal 30

<sup>49</sup> Ahmad Mustafa Al-Muragi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terjemahan Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrn Abu bakar, hal. 31-32

Swi memberikan anugerah tersebut sebagai disiplin dan contoh bagi mereka.<sup>50</sup>

2) Surat Ibrahim ayat 7

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 mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.<sup>51</sup>

3) Hadits

حَدَّثَنَا هَدَّابُ بْنُ خَالِدِ الْأَزْدِيُّ وَسَيِّبَانُ بْنُ فَرُّوخَ جَمِيعًا عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ الْمُغِيرَةَ وَاللَّفْظُ لِسَيِّبَانَ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ حَدَّثَنَا تَابِتٌ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي لَيْلَى عَنْ صُهَيْبٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Telah menceritakan kepada kami Haddab bin Khalid Al Azdi dan Syaiban bin Farrukh semuanya dari Sulaiman bin Al Mughirah dan teksnya meriwayatkan

<sup>50</sup> Ahmad Mustafa Al-Muragi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terjemahan Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrun Abu bakar, hal. 33

<sup>51</sup> Al-Qur'an, *Ibrahim* : 7

milik Syaiban, telah menceritakan kepada kami Sulaiman, telah menceritakan kepada kami Tsabit dari Abdurrahman bin Abu Laila dari Shuhaib berkata, Rasulullah ﷺ bersabda, "Perkara orang mukmin mengagumkan, sesungguhnya semua perihalnya baik dan itu tidak dimiliki seorang pun selain orang mukmin, bila tertimpa kesenangan, ia bersyukur dan syukur itu baik baginya dan bila tertimpa musibah, ia bersabar dan sabar itu baik baginya.<sup>52</sup>

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ حَدَّثَنَا مَنْصُورُ بْنُ أَبِي مُرَاجِمٍ  
حَدَّثَنَا أَبُو وَكَيْعٍ الْجَرَّاحُ بْنُ مَلِيحٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ  
عَنِ الشَّعْبِيِّ عَنِ الْعُمَانِ بْنِ بَسِيرٍ قَالَ  
قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى الْمَنْبَرِ مَنْ  
لَمْ يَشْكُرْ الْقَلِيلَ لَمْ يَشْكُرْ الْكَثِيرَ وَمَنْ لَمْ يَشْكُرْ النَّاسَ لَمْ  
يَشْكُرِ اللَّهَ التَّحَدُّثُ بِنِعْمَةِ اللَّهِ شُكْرٌ وَتَرْكُهَا كُفْرٌ وَالْجَمَاعَةُ  
رَحْمَةٌ وَالْفُرْقَةُ عَذَابٌ

Telah menceritakan kepada kami Abdullah Telah menceritakan kepada kami Manshur bin Abu Muzahim, telah menceritakan kepada kami Abu Waki' Al Jarrah bin Malih dari Abu Abdurrahman dari Asy Sya'bi dari An Nu'man bin Basyir ia berkata, Nabi ﷺ bersabda di atas mimbar, "Barang siapa yang tidak

---

<sup>52</sup> Muslim, Hadits No. 5318, Kitab : Zuhud dan Kelembutan Hati, Bab Perkara Seorang Mukmin Semuanya Baik.

mensyukuri yang sedikit, maka ia tidak akan mampu mensyukuri sesuatu yang banyak. Dan barang siapa tidak berterima kasih kepada manusia, maka ia tidak akan bersyukur kepada Allah. Membicarakan nikmat Allah termasuk syukur, sedangkan meninggalkannya merupakan perbuatan kufur. Hidup berja'amah adalah rahmat, sedangkan perpecahan adalah azab.<sup>53</sup>

### **Makna tersirat dan tersurat**

- 1) Makna tersurat :
  - (a) Memperbanyak rasa syukur kepada Allah Swt atas anugerah yang telah diberikan.
  - (b) Memotivasi dan mengakui anugerah yang telah diberikan Allah Swt.
  - (c) Mengetahui dan memahami anugerah/potensi yang dimiliki.
- 2) Makna tersirat :
  - (a) Mensyukuri nikmat yang telah diberikan Allah Swt.
  - (b) Lebih bisa mengembangkan potensi yang ada didirinya.
  - (c) Memanfaatkan anugerah atau potensi yang dimiliki.

Peneliti memilih terapi syukur ini dikarenakan cocok diterapkan kepada konseli yang inti masalahnya kurang percaya diri terhadap potensi yang

---

<sup>53</sup> Ahmad, Hadits No. 17721, Kitab : Musnat Penduduk Kuffah, Bab : Hadits Annu'man bin Basyir dari Nabi SAW

dimilikinya. Peneliti bertujuan membimbing konseli untuk mensyukuri potensi yang diberikan Allah Swt dan mampu mengembangkannya dengan baik.

Ada banyak nikmat yang harus disyukuri oleh orang-orang. Ini termasuk yang menyertai:

- 1) Nikmat hidayah merupakan nikmat petunjuk yang diberikan oleh Allah Swt berupa keimanan dan agama islam. Anugerah keimanan dan islam adalah sebuah hadiah yang terbaik dan patut kita syukuri. Dalam hal karunia ini kita sebagai makhluk Allah Swt harus bersyukur dan berbahagia terhadap nikmat yang telah diberikan.
- 2) Kenikmatan kesejahteraan yang substansial adalah kesenangan yang mahal dan tidak dapat dinilai dengan uang. Dengan asumsi bahwa nikmat yang ditinggalkan oleh Allah, biaya apapun yang disebabkan oleh kita tidak dapat mensurvei kesejahteraan.
- 3) Menikmati keamanan dan kedamaian Kita hidup di masa otonomi. Kami tidak pernah mengalami kesulitan dengan berjudi tubuh dan jiwa seperti yang dilakukan pendahulu kami. Kita hidup di Indonesia, negara yang terlindungi dan tenteram. Kekayaannya datang dari segala arah. Itu semua adalah kesenangan tanpa batas. Tanpa keamanan dan kerukunan



bagaimana bisa mencintai dalam harmoni, dan bagaimana negara kita bisa maju dan berkreasi. Dengan demikian, bersyukurlah atas kebahagiaan berbangsa dan bernegara di Indonesia. Karena Tuhan memberikan keamanan dan kerukunan di negeri ini.

- 4) Kenikmatan dalam berkeluarga yang rukun. realitas kita dalam berkeluarga yang rukun juga termasuk suatu kebahagiaan yang harus kita syukuri. Banyak orang tidak begitu kaya secara moneter. Namun antara satu dengan yang lain saling membantu, saling membantu dengan tujuan agar satu sama lain saling melengkapi. Keluarga mereka seperti satu tubuh, ketika satu dimusnahkan, yang berbeda juga merasakannya. Hubungan mereka menyerupai struktur yang saling mendukung dimulai dari satu bagian lalu ke bagian berikutnya. Selanjutnya, kehadiran wali di tengah-tengah kita, keluarga, anggota keluarga dan saudara-saudara kita patut kita terima dan kita syukuri. Mungkin dari kita belum bisa menikmati sangat berharganya kebersamaan dengan keluarga.
- 5) Kenikmatan Tuhan yang telah memberi kita lima panca indera. Mata dapat digunakan untuk memandang, telinga dapat digunakan untuk mendengar, hidung dapat digunakan untuk mencium, lidah dapat digunakan merasakan, dan

kulit dapat digunakan untuk menyentuh. Segala yang dianugerahkan dari Tuhan secara cuma-cuma sejak manusia dilahirkan ke dunia. Banyak orang merasa bahwa kelima kemampuan itu biasa saja. Kami memilikinya seperti yang dimiliki orang lain. Namun, cobalah untuk melihat mereka yang lima fakultasnya kurang. Ada yang buta mata, ada telinga yang tuli, mulut yang pendiam, dll. Sungguh kelima kemampuan ini adalah anugerah yang luar biasa dari Allah Swt.

- 6) Nikmatnya informasi. Pengetahuan merupakan nikmat yang dianugerahkan Allah Swt kepada manusia. Dengan adanya informasi kehidupan kita mampu melihat mana yang baik dan mana yang buruk. Individu terpelajar akan sering membantu baik bagi dirinya sendiri ataupun untuk orang lain. Karena dia menyadari apa yang harus diselesaikan dan apa yang tidak. Pekerjaan yang lebih ringan bagaimanapun adalah keuntungan yang luar biasa dan yang lebih bermanfaat namun keuntungan kecil.
- 7) Kenikmatan kelimpahan Kekayaan juga merupakan hadiah dari alam bagi kita. Terlepas dari kenyataan bahwa kelimpahan bukanlah kesenangan terbaik untuk kita, manusia kebanyakan membayangkan bahwa kelimpahan adalah kesenangan dan kesenangan adalah

sebuah kekayaan. Padahal, rejeki yang kita hargai adalah rejeki yang kita berikan kepada orang lain. Karena dengan memberi sebab, maka pada saat itu, manusia pasti dipuja oleh Allah dan disayang oleh orang lain. Namun, kebalikannya terjadi dengan asumsi kita ragu untuk memberi.<sup>54</sup>

#### **d) Manfaat Bersyukur**

Manfaat Syukur Sayyid Qutb dikutip Ahmad Yani, menyebutkan empat manfaat bersikap apresiatif, khususnya:

- 1) Memurnikan jiwa syukur dapat menjaga kesehatan emosi, karena membuat individu menjadi dekat dan menghindari sifat-sifat buruk, misalnya mementingkan diri sendiri atas apa yang didapat.
- 2) Mendorong semangat untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat rasa syukur yang seharusnya ditunjukkan dengan perbuatan-perbuatan besar membuat seseorang pada umumnya tergugah untuk memanfaatkan apa yang didapatnya untuk hal-hal yang besar. Semakin besar kebahagiaan yang Anda dapatkan, semakin banyak perbuatan besar yang anda lakukan.
- 3) Membuat orang lain puas dengan rasa syukur, apa yang dia dapatkan akan

---

<sup>54</sup> Muhammad Syafi'i Masykur, *Kekuatan Maha Dahsyat*. (Yogyakarta : Second Hope, 2010), hal. 63

berharga bagi orang lain dan memenuhi orang lain dengan dia. Karena mereka paham bahwa kenikmatan yang diperoleh tidak perlu dihargai sendiri tetapi orang lain harus bisa merasakannya juga harus dinikmati oleh orang lain.

- 4) Mengarahkan hati untuk ikhlas Karena syukur mengharapakan kita untuk tetap baik sangka kepada Allah swt dalam segala hal yang terjadi dalam hidup ini, apresiasi dapat menggerakkan hati untuk mengakui firman Allah dengan sungguh-sungguh.
- 5) Kepuasan pribadi Konsekuensi eksplorasi yang dipimpin oleh Robert Emmon, membuktikan bahwa individu yang bersyukur mendapati perkembangan dalam kepuasan pribadinya untuk memperbaiki keadaan hidupnya. Pandangan yang mengembirakan seperti perhatian, simpati, dan kekuatan berjuang berkembang dengan baik pada orang-orang yang terbiasa mengucapkan terima kasih secara konsisten.
- 6) Membangun koneksi dengan lebih bagus, apabila manusia akhlaknya diliputi dengan penuh kesyukuran dengan lebih mudah merasa, liberal dan sering membantu orang lain, sehingga mudah bagi masyarakat untuk mengakui bahwa mereka memiliki karakteristik yang menyenangkan orang lain, khususnya

tidak sulit untuk berbagi, memiliki sifat materialistis. rendah hati, tidak iri dengan berkat orang lain, dan siap fokus pada pribadi batiniah.

- 7) Menghilangkan kesulitan, pada surat Al-Baqarah ayat 152, dimaknai dengan tujuan supaya manusia umumnya mengingat Allah swt. Selalu mensyukuri nikmat-Nya itu adalah bagian dari cara untuk mengingat Allah Swt.
- 8) Membawa karunia dengan bersyukur, Allah swt pasti memberikan gerbang masuknya keberkahan.
- 9) Meningkatkan nikmat, pada surat Ibrahim ayat 7, dinyatakan bahwa Allah swt pasti meningkatkan rezeki bagi orang-orang bersyukur.<sup>55</sup>

**e) Penghambat Syukur**

Aura Husna menjelaskan beberapa faktor yang menghambat bersyukur, yaitu sebagai berikut:

1) Hati yang menyempit

Hati yang menyempit adalah hati yang digerakkan oleh nafsu yang umumnya memuja hal-hal materi dan dipenuhi dengan perasaan muram. Jadi, jika fakta tidak sesuai dengan kerinduan yang mendalam, maka akan timbul perasaan tidak puas, marah, mempertanyakan keadilan Allah swt, maka apresiasi akan

---

<sup>55</sup> Muhammad syafi'i , *Kekuatan Maha Dahsyat*, hal 42-62.

semakin tertahan dan semakin sulit tercipta.

- 2) Sering menggerutu  
Menggerutu dapat menimbulkan sikap orang menjadi lebih pesimis dan merasa tidak puas dengan apa yang ia dapatkan.
- 3) Meremehkan anugerah Tuhan.  
Meningkari anugerah yang diberikan oleh Allah swt tentu memutuskan nikmat dalam diri seseorang.
- 4) Ragu untuk berbagi  
Keengganan untuk berbagi ataupun pelit adalah pola pikir yang umumnya menganggap sesuatu yang kita miliki adalah kecil saat kita membagikannya ke orang lain, memberi kesan bahwa kegiatan ini akan membuat Anda merasa seperti misi.
- 5) Mudah menyerah  
Mudah menyerah saat menjalani sebuah perjuangan, membuat seseorang ragu untuk bersyukur karena menjadikan rintangan sebagai pengganti kekecewaan, kemudian memutuskan tidak meneruskan sebuah perjuangannya.<sup>56</sup>

#### **f) Langkah-Langkah Terapi Syukur**

---

<sup>56</sup> Aura Husna, *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, hal. 142

Secara syariah, syukur mengandung arti memberikan apresiasi kepada Allah yang telah memberi nikmat.<sup>57</sup>

Selanjutnya dijelaskan langkah-langkah mengungkapkan rasa syukur.

1) Bersyukur melalui hati

Hal ini harus dimungkinkan mengakui dengan sungguh-sungguh mengingat setiap anugerah yang didapat bukanlah hasil dari ilmu, keterampilan, dan perjuangan kita, namun karena usaha dan anugerah Allah. Dengan kepercayaan tersebut maka seseorang dapat menerima nikmat Allah yang didapatkan.

2) Bersyukur melalui lidah

Syukur secara lisan adalah mengakui perkataan bahwa segala nikmat itu bersumber lantaran Allah. Kata hamdalah adalah sebagai bentuk rasa bersyukur terhadap Allah.

3) Bersyukur melalui amal

Yaitu melibatkan ridha Allah dengan cara melakukan segala perbuatan menurut syariah, dan tunduk pada Allah di semua bagian kehidupan.<sup>58</sup>

---

<sup>57</sup> Shiva Awamy, *Kaya Itu Mudah, Asal Tahu Kuncinya*, (Yogyakarta : Safirah, 2012), hal. 98

<sup>58</sup> Abdullah bin Fahd As-Sallum, *Keajaiban Iman*, (Surabaya: Yassir, 2008), hal 134

Sebelumnya konselor mengusulkan membuat rencana terlebih dahulu sebelum melakukan cara-cara sebagai berikut:

- 1) Sepenuhnya karunia-karunia yang diperoleh semata-mata karena keanggunan dan kebaikan Allah, yang akan menuntun diri sendiri untuk mengakui dengan penuh semangat tanpa memprotes dan mengecilkan ukuran nikmat tersebut, misalnya dzikir dan pemuliaan.
- 2) Merasakan kemudahan dengan mengucapkan Alhamdulillah, Istighfar, memohon, dan memuji-Nya.
- 3) Menggunakan nikmat yang sudah diberikan Allah Swt untuk berbuat baik seperti berbagi, beribadah, membaca alqur'an.<sup>59</sup>

Maksud dari penjelasan di atas adalah merubah pola pikir klien untuk menerima segala anugerah yang diberikan Allah Swt.

### **3. Percaya Diri**

#### **a) Pengertian Percaya Diri**

Percaya diri adalah hal yang signifikan dan benar-benar penting. Hasil individu dalam mencapai setiap tujuan dalam hidup secara tegas dipengaruhi oleh keyakinan

---

<sup>59</sup> Rahmawati, "Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir Di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo, hal. 43-44



yang dipegang seseorang. Hal ini karena dengan memiliki kekuatan besar untuk suatu kepastian, seorang individu lebih tertata dan tampil lebih baik untuk melakukan apapun yang menjadi tujuan utamanya dan bersemangat untuk meraih prestasi.

Beberapa ahli memiliki perbedaan pendapat karena pemikiran tentang keyakinan diri. Menurut juri, keberanian adalah keyakinan individu di semua bagian dari manfaat yang dia hadapi dan keyakinan itu menyebabkan dia merasa siap untuk mencapai tujuan yang berbeda dalam kehidupannya sehari-hari.<sup>60</sup>

Lebih lanjut Lindenfield menjelaskan individu yang bisa dibilanh mempunyai percaya diri adalah individu yang bahagia dengan dirinya sendiri. Berkaitan dengan pemenuhan, ia adalah individu yang mengetahui dan merasakan kemampuan dan kapasitas yang dimilikinya, serta dapat menunjukkan prestasi yang dicapai dalam kegiatan publik.<sup>61</sup>

Jika seseorang mampu memegang kendali hidupnya, kemudian mempunyai perasaan yang bersemangat dan berbahagia maka dapat diartikan bahwa seseorang tersebut mempunyai kepercayaan diri yang

---

<sup>60</sup> Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, hal. 6

<sup>61</sup> G. Lindenfield, *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*, (Jakarta : Arcan, 1997), hal. 3

bagus. Menurut Davies, percaya diri mengekspresikan sebuah keterampilan yang menantang, dan menyetujui bahwa dari hasil pengalaman merupakan suatu hal yang sangat penting dijadikan suatu pembelajaran.<sup>62</sup>

Dari sebagian kesimpulan di atas, dapat dikatakan bahwa percaya diri adalah suatu keyakinan yang ada di dalam individu yang dihubungkan dengan segala kemampuan dan kemungkinan yang harus dihadapinya dalam setiap langkah kehidupan untuk mencapai kemajuan. Dengan memiliki kepastian identitas, individu akan merasa siap untuk mencapai tujuan yang berbeda sepanjang kehidupan sehari-hari.

#### **b) Ciri-Ciri Percaya Diri**

Terdapat beberapa ciri dari seseorang yang memiliki kepercayaan diri. Seperti yang ditunjukkan oleh Hakim, atribut tertentu dari individu yang memiliki kepercayaan diri adalah:

- 1) Menindaklanjuti sesuatu dengan tenang
- 2) Mempunyai potensi dan kapasitas yang memadai
- 3) Dapat menempatkan dengan
- 4) Mempunyai psikologis yang baik
- 5) Mempunyai pengetahuan luas

---

<sup>62</sup> Davies, and Paul Beynon, *Database Systems Third Edition*, (New York : Palgrave Macmillan, 2004), hal. 1

- 6) Mempunyai penguasaan atau kemampuan berbeda yang membantu kehidupan
- 7) Mempunyai keterampilan interaktif
- 8) mempunyai landasan sekolah keluarga yang layak
- 9) Mempunyai pertemuan berharga yang menghasilkan area kekuatan untuk secara intelektual tahan terhadap berbagai pendahuluan kehidupan
- 10) Selalu bertindak tegas dalam menangani berbagai masalah.<sup>63</sup>

Seperti yang dijelaskan oleh Mastuti, ada beberapa kualitas atau atribut orang yang memiliki rasa percaya diri relatif, antara lain:

- 1) Percaya pada keterampilan atau kapasitas Anda sendiri, sehingga Anda tidak memerlukan pengakuan, pengakuan, pengakuan atau penghargaan dari orang lain
- 2) Tidak butuh pengakuan dari orang lain
- 3) Dapat mengakui orang lain
- 4) Memiliki kebijaksanaan yang besar
- 5) Memiliki locus of control ke dalam (melihat hasil positif atau kekecewaan, bergantung pada upaya sendiri dan tidak secara efektif meninggalkan takdir atau kondisi dan tidak mengandalkan atau mengantisipasi bantuan orang lain.

---

<sup>63</sup> Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, hal. 5

- 6) Mempunyai pandangan yang menggembarakan tentang dirinya, orang lain, dan keadaan di luar diri Anda sendiri
- 7) Mempunyai asumsi masuk akal untuk diri sendiri, sehingga ketika asumsi tersebut tidak muncul, dia belum siap untuk melihat sisi positif dari dirinya dan keadaan yang terjadi.<sup>64</sup>

Mengingat beberapa ciri dari kepercayaan diri di atas, orang dapat mengatakan bahwa ciri-ciri kepercayaan diri adalah kepercayaan pada kapasitas diri sendiri, keyakinan pada kapasitas pribadi dalam menaklukkan semua kontrol, memiliki pengendalian diri, memiliki perspektif yang mengangkat dan memiliki asumsi yang masuk akal. Seseorang yang memiliki kepastian untuk menyelesaikan atau bekerja sesuai fase progresif dengan baik, merasa penting, memiliki ketabahan mental dan kapasitas untuk mengerjakan presentasinya, memikirkan pilihan yang berbeda, dan mengikuti pilihannya sendiri adalah cara berperilaku yang cerdas.

Terlepas dari ciri-ciri kepercayaan diri, ada juga ciri-ciri kurang percaya diri. Seperti yang dikemukakan oleh Mastuti, ada beberapa kualitas orang yang membutuhkan rasa percaya diri, misalnya,

---

<sup>64</sup> Indari Mastuti, *Lima Puluh Kiat Percaya Diri*, hal. 13-14

- 1) Mencoba menunjukkan watak tradisional, semata-mata untuk mendapatkan apresiasi dan pengakuan atas pertemuan tersebut
- 2) Ketakutan atau kekhawatiran tentang musuh
- 3) Sulit untuk mengakui kebenaran, namun melihat ke bawah pada kapasitas sendiri namun sekali lagi menetapkan asumsi konyol untuk diri sendiri
- 4) Selalu merasa rendah diri
- 5) Takut kecewa, kemudian menjauhkan diri dari segala bahaya,
- 6) Lebih mengabaikan apresiasi yang diberikan
- 7) Dapat menyesuaikan dirinya sendiri dengan baik
- 8) Dapat mengendalikan dirinya dengan baik.<sup>65</sup>

Sementara itu, ciri-ciri kurang percaya diri menurut Hakim adalah sebagai berikut:

- 1) Mudah untuk mencari pengakuan dari orang lain
- 2) Mempunyai beberapa kekurangan dalam hal psikis, jasmani, lingkungan, atau finansial
- 3) Sering mengalami gugup
- 4) Memiliki landasan keluarga yang tidak beruntung

---

<sup>65</sup> Indari Mastuti, *Lima Puluh Kiat Percaya Diri*, hal. 14-15

- 5) Mempunyai peningkatan yang tidak menguntungkan sejak muda
- 6) Kurangnya memanfaatkan potensi yang ada didalam dirinya.
- 7) Seringkali tidak dapat didekati dari tandan yang dia pikirkan lebih dari dirinya sendiri
- 8) Mudah terhalang
- 9) Cenderung mengandalkan orang lain untuk menghadapi sebuah persoalan
- 10) Mempunyai riwayat trauma
- 11) Selalu merespons secara tidak baik dalam menghadapi suatu problematika.<sup>66</sup>

Dari sebagian kualitas orang yang tidak positif tentang dirinya sendiri, sangat mungkin beralasan bahwa ia memiliki sensasi ketegangan, keputusasaan, ketakutan, ketakutan, negativitas, kesulitan merangkul situasi diri sendiri, dan hal-hal yang seharusnya tidak ada dalam dirinya. seorang pekerja. Server yang memiliki kelemahan dapat disebabkan oleh hal-hal yang menghambat siklus penyelesaian dan memperlambat proses yang terkait dengan pemenuhan kebutuhan mereka sesuai giliran acara mereka.

Indikasi tidak adanya rasa percaya diri adalah perasaan khawatir, saat mengelola banyak individu, merasa diremehkan, jauh

---

<sup>66</sup> Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, hal. 8

dari orang lain dan fokus pada individu yang didorong. Cara berperilaku seperti itu seharusnya tidak ada pada seseorang. Individu yang memiliki indikasi tidak adanya rasa percaya diri akan merasa membayangkan orang lain lebih buruk dari dirinya sehingga dalam melakukan latihan yang berbeda tidak bisa ideal.<sup>67</sup>

### c) Faktor Kepercayaan Diri

Adapun faktor kepercayaan diri, beberapa hal yang akan digambarkan antara lain :

- 1) Faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri

Adapun unsur-unsur yang mempengaruhi rasa percaya diri yang ditunjukkan oleh Hakim adalah sebagai berikut:

#### (a) Kondisi keluarga

Kondisi keluarga di sini menyiratkan bahwa kulminasi kerabat belum sempurna atau tidak atau titik awal keluarga dapat mempengaruhi keberanian individu.

#### (b) Kondisi keuangan keluarga

Peningkatan keyakinan diri individu dapat dipengaruhi oleh keadaan keuangan keluarga.

#### (c) Keadaan hidup

---

<sup>67</sup> Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, hal. 6-8

Lingkungan sehari-hari juga dapat mempengaruhi keberanian seseorang. Situasi dengan rumah yang terlibat, apakah itu rumah sendiri atau rumah sewa, secara signifikan mempengaruhi individu.

(d) Keadaan lingkungan sekitar rumah  
Keadaan ekologis di sekitar rumah harus dipertimbangkan karena dampaknya terhadap pergantian peristiwa dan keberanian individu.

(e) Yayasan ayah dan ibu  
Yayasan suami-istri wali juga akan mempengaruhi perubahan psikologis dan aktual seseorang.

(f) Desain instruksi keluarga  
Apa yang tersirat dari desain pengajaran keluarga adalah cara kedua wali mengajar anak-anak mereka. Beberapa terlalu dilindungi, tiran, liberal dan berbasis suara.<sup>68</sup>

Kemudian menurut Kamil ada indikasi-indikasi yang dapat berpengaruh pada seseorang.

(a) Faktor Intern

---

<sup>68</sup> Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, hal. 26



Dalam diri individu terdapat faktor internal yang dapat berpengaruh terhadap peningkatan keberanian rasa percaya diri. Mengenai hal di atas, kita dapat melihat berbagai elemen batin yang dapat menumbuhkan kepercayaan diri, termasuk:

- 1) Orang yang bahagia dengan dirinya sendiri baik secara aktual maupun intelektual
  - 2) Terdapat keyakinan yang positif dalam dirinya.
- (b) Faktor Ekstern

Elemen luar merupakan aspek yang dapat berpengaruh terkait rasa percaya diri yang bersumber dari luar seseorang, termasuk aspek sosial. Aspek sosial yang dapat menumbuhkan rasa takut pada anak, faktor yang dapat menumbuhkan rasa percaya diri pada anak adalah pergaulan dengan kerabat, khususnya ibu, ayah, kerabat dan sahabat. Faktor-faktor normal yang mempengaruhi tingkat keyakinan diri individu mencakup keadaan, fondasi keluarga, iklim, dan koneksi, tingkat sekolah dan pencapaian,

materi, posisi, wawasan dan pengetahuan.<sup>69</sup>

Melihat gambaran di atas, dapat dikatakan bahwa variabel yang mempengaruhi rasa takut merupakan aspek dari dalam (yang muncul rasa takut pada seseorang) dan aspek dari luar (contohnya seperti aspek sosial).

#### **d) Membangun kepercayaan Diri**

Seperti yang ditunjukkan oleh juri, membangun kepercayaan diri adalah sebagai berikut:

1) Menghasilkan jaminan

Kesiapan bisa dianggap sebagai titik awal yang paling penting untuk membangun area kekuatan utama bagi seorang, termasuk keberanian, yang merupakan salah satu komponen karakter yang solid. Seorang individu yang perlu memiliki keyakinan diri dimulai dengan membangkitkan area kekuatan yang serius.

2) Membiasakan berbuat berani

Cara pandang yang menggembirakan yang harus dilakukan adalah memanfaatkan apa yang terjadi untuk berlatih dan membangun kepercayaan diri. kekuatan pertama dan membunuh dan bersantai.

---

<sup>69</sup> G. Lindenfield, *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*, hal. 5

- 3) Berpikir Positif dan Buang Pikiran Negatif  
Membangun area kekuatan untuk kepastian, pertimbangan negatif harus dibuang dan dibiarkan dengan perenungan positif yang cerdas dan masuk akal.
- 4) Biasakan mengeluarkan ide  
Langkah awal yang baik untuk membuat keberanian, dimulai dengan mulai mengutarakan ide-ide atau pikiran yang muncul dalam diri.
- 5) Selalu Mandiri  
Membangun keberanian dimulai dengan perhatian dan kemampuan untuk mengatasi masalahnya sendiri tanpa bantuan orang lain.
- 6) Bersedia mendapatkan sebuah pelajaran dari kekecewaan  
Seseorang pada kehidupan pasti berhadapan dengan dua prospek, yaitu sebuah pencapaian yang sukses ataupun sebuah kekecewaan. Saat menghadapi kekecewaan, yang harus dihadapi dengan tegas selain kekecewaan adalah sikap psikologis untuk mengakuinya.
- 7) Selalu optimis  
Segala harapan besar atau angan-angan memiliki hambatan yang berbeda dan tingkat kesulitan tertentu. Keberanian harus terus dipertahankan dan diperluas dengan asumsi individu membentuk

mentalitas psikologis yang selalu bersikap optimis.

- 8) Bangun pandangan yang kuat  
Individu perlu menguatkan padangan dan individu harus bisa berpendirian.
- 9) Jadilah Krisis dan Objektif  
Individu yang mengalami efek buruk dari kelemahan ekstrim umumnya memiliki mentalitas dasar terhadap diri mereka sendiri dan keadaan mereka saat ini. Untuk mencegah pandangan negatif dan lebih jauh lagi untuk menciptakan keberanian yang kuat, individu harus bersikap rasional.
- 10) Pintar melihat kondisi  
Ketidakmampuan untuk melihat dengan teliti keadaan berdampak buruk pada kepercayaan diri ketika seorang individu membuka dirinya untuk iklim baru yang lain. Keadaan-keadaan yang harus dicermati dan dirasakan, misalnya kualitas moral yang dominan, agama, adat-istiadat, kecenderungan lingkungan sekitar.
- 11) Pintar menyesuaikan  
Seorang individu perlu memiliki pilihan untuk menyesuaikan dirinya sebagai individu yang berharga.
- 12) Pintar membuat perubahan dan bergerak menuju orang lain

Dengan begitu individu dapat membuat sebuah perubahan dan memberikan manfaat untuk orang lain disekitarnya.<sup>70</sup>

Sementara itu, menurut Widarso, tujuh poin dukungan untuk mendorong rasa percaya diri akan dimaknai, khususnya:

- 1) Bahwa semua individu adalah manifestasi Tuhan yang diberikan kebebasan mendasar yang sama, dan diberikan kebebasan dalam hidup secara mandiri.
- 2) Individu yang mandiri bebas dan solid dapat membingkai pertimbangan, sampai pada pilihan, dan memberi energi serta melatih diri mereka sendiri. Individu bebas harus terus-menerus kembali ke diri mereka sendiri, itu tidak berarti mereka tidak membutuhkan orang lain. Padahal, dalam membentuk karakter, seseorang tidak boleh bergantung pada individu lain.
- 3) Nikmati Manfaatnya, untuk mengembangkan kepercayaan diri, seorang individu perlu memanfaatkan potensinya sehingga dapat membantu meningkatkan kepercayaan dirinya.
- 4) Berpendidikan, informasi adalah kekuatan, pentingnya individu yang mahir akan menjadi bidang kekuatan yang serius). Salah satu metode untuk

---

<sup>70</sup> Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, hal. 171-180

memiliki informasi yang luas, didedikasikan untuk pengguna, serta memiliki minat yang luar biasa, dan siap mencari data dan tidak malu bertanya.

- 5) Masuk akal, salah satu syarat untuk belajar bagaimana terus berpikir seimbang adalah karena psikologi yang baik adalah jiwa yang berakal.
- 6) Empati, seorang individu sejati akan benar-benar mengakui hak-hak istimewa orang lain, namun dapat memastikan kebebasannya sendiri. Karena itu, saat berjuang untuk kebebasannya sendiri, dia tidak menyangkal atau menahan hak istimewa dari mendapatkan orang lain. Ketegasan sangat berarti untuk membangun keberanian. Tanpa mentalitas empatik, seseorang akan dengan mudah dikendalikan oleh orang lain.
- 7) Bisa berpenampilan dan berkomunikasi dengan baik, seorang individu dituntut untuk berkomunikasi dan berpenampilan yang bagus demi menunjang kepercayaan dirinya.<sup>71</sup>  
Agar keberanian berkembang, seorang individu harus mencoba bertatapan dengan orang dihadapannya

---

<sup>71</sup> Widarso, Wisnu Broto, *Sukses Membangun Rasa Percaya Diri*, (Jakarta: Gramedia Widya Sarana Indonesia, 2005), hal. 1-3

atau secara face to face. Jadi individu bisa meningkatkan sebuah keberanian dan keyakinan, seorang individu memiliki pandangan yang baik, perhatian penuh, dan kepercayaan adalah bekal untuk dapat membuat seorang kepercayaan diri.<sup>72</sup>

#### e) Aspek-Aspek Percaya Diri

Lauster berpendapat bahwa kepercayaan diri sangat dilebih-lebihkan, karakteristik positif. Sebagai aturan, itu akan membuat individu kurang berhati-hati dan akan melakukan apa pun yang ingin dia lakukan. Ini berubah menjadi cara berperilaku yang menyebabkan perjuangan dengan orang lain. Seseorang yang bertindak dengan keangkuhan sering kali memancarkan kesan mengerikan dan memiliki lebih banyak saingan daripada teman.<sup>73</sup>

Ghufron berpendapat bahwa individu yang memiliki keberanian tinggi akan benar-benar ingin bergaul dengan cekatan, memiliki ketahanan yang benar-benar hebat, positif dan tidak dapat dipengaruhi aspek yang lain didalam aktivitas mereka dan dapat

---

<sup>72</sup> Sokolova, Irina V, dkk, *Kepribadian Anak, Sehatkah Kepribadian Anak anda ?*, (Yogyakarta : Kata Hati, 2008), hal. 34

<sup>73</sup> Lauster, *Tes Kepribadian* ,Terjemahan D.H. Gulo, (Jakarta : Bumi Aksara, 1992), hal. 14

memutuskan langkah yang berbeda sepanjang kehidupan sehari-hari.<sup>74</sup>

Angelis mengatakan bahwa individu yang yakin akan benar-benar tegar dalam menghadapi kesulitan, tidak menahan diri, bebas dan imajinatif, mencoba untuk menyampaikan perasaan mereka yang sebenarnya kepada orang lain, baik muda maupun tua, dikenal atau tidak, secara longgar atau iklim formal. Orang yang mempunyai kepercayaan diri akan mempunyai sifat yang pendiam, mempunyai keberanian, dan dapat memercayai diri sendiri secara konsisten.<sup>75</sup>

Seperti yang ditunjukkan oleh Lauster, individu yang memiliki kepercayaan diri positif tercatat di bawah ini:

- 1) Percaya dengan potensi yang dimiliki  
Kekuatan potensi yang ada dalam diri sendiri adalah kemampuan individu untuk berprestasi atau dapat diartikan sebagai kemampuan, daya cipta, pengetahuan, prestasi, inisiatif dan lain sebagainya.  
Keyakinan terhadap potensi pada diri individu merupakan salah satu kualitas individu yang tidak yakin. Jika

---

<sup>74</sup> R. Risnawati & M. N. Ghufroon, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: ArRuzz Media Group, 2010), hal. 35

<sup>75</sup> Angelis, Barbara. D., *Confidence (Percaya Diri) Sumber Sukses dan Kemandirian*. (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Umum, 2005), hal. 5



seseorang yakin memiliki keberanian dan dapat memupuknya, rasa percaya diri akan muncul ketika kita melakukan latihan yang bisa kita lakukan. Hal ini menyiratkan bahwa kepastian dan keberanian muncul ketika seseorang menyelesaikan sesuatu dengan potensi yang ada dalam dirinya.

2) Bertindak bebas hanya dalam memutuskan

Dapat mengejar pilihan pada diri mereka sendiri dengan bebas atau tanpa pergaulan dengan orang lain dan dapat mengambil tindakan. Orang-orang yang terbiasa menetapkan tujuan mereka sendiri yang dapat dicapai dan diselesaikan sendiri secara mandiri.

3) Memiliki identitas yang positif

Seseorang juga harus mampu mengevaluasi dirinya sendiri apakah dirinya sudah menjadi pribadi yang baik atau belum sehingga mendapatkan energi yang positif dalam dirinya. Perkembangan terkait kepercayaan diri juga menyangkut halnya seperti menoleransi atau mengapresiasi dirinya sendiri. Individu yang mempunyai kepercayaan diri pasti akan belajar dari kegagalannya dan dapat mengontrol dirinya dengan baik. Setiap orang harus bisa mengelola kekecewaan tersebut dengan energi yang positif.

- 4) Berani memberikan pendapat  
Ada kecenderungan untuk mengomunikasikan suatu yang ada dalam diri dan dibicarakan dengan lawan bicaranya dengan sendirinya. Orang dapat berbicara secara konsisten dan lancar, dapat membantu individu dari segala usia dan berbagai kalangan. Serta mengungkapkan kebutuhan secara lugas dan jujur, dan tidak merasa canggung dihadapan orang banyak.<sup>76</sup>

Dari beberapa bagian kepercayaan di atas, dapat dikatakan bahwa keberanian memiliki empat perspektif, seperti menempatkan kapasitas pada diri sendiri, bertindak bebas dalam memutuskan, memiliki identitas, dan berpikir sejenak untuk mengungkapkan sudut pandang.

#### **f) Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri**

Terdapat siklus pasti dalam diri individu sehingga kepercayaan diri pada individu bisa timbul. Menurut Juri, pada umumnya, pengembangan rasa percaya diri yang solid terjadi melalui siklus-siklus berikut:

- 1) Pengembangan karakter yang layak sesuai dengan siklus peningkatan manfaat tertentu yang tidak wajar.

---

<sup>76</sup> Lauster, *Tes Kepribadian*, Terjemahan D.H. Gulo, hal. 34-36

- 2) Pemahaman seorang individu mungkin menginterpretasikan kualitas dan keyakinan yang berlebihan untuk memiliki pilihan untuk mencapai sesuatu dengan mengeksploitasi asetnya.
- 3) Seorang individu memperolehnya dan respon positif terhadap kekurangan-kekurangan yang disingkirkannya agar tidak menimbulkan perasaan tidak mampu atau perasaan kesulitan untuk berubah.
- 4) Pengalaman menjalani berbagai bagian kehidupan dengan melibatkan setiap manfaat yang dimiliki. Kita tidak bisa jauh dari aspek sosial, karena kita semua juga pasti butuh interaksi terhadap sesama.<sup>77</sup>

Keberanian merupakan sebuah kemampuan yang seseorang miliki untuk melakukan apa pun yang dianggap memiliki pilihan untuk memutuskan jalan dan alasan yang benar sepanjang kehidupan sehari-hari. Keberanian seseorang dapat mempengaruhi kemajuan dalam diri individu, karena dengan mempunyai keberanian dan keyakinan itu seorang individu dapat menentukan arah kehidupannya. Orang yang mempunyai kepercayaan diri merupakan orang yang dapat diandalkan dalam bekerja dengan

---

<sup>77</sup> Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, , hal. 7

potensi dan kapasitas yang cukup, dapat menyesuaikan dan menyampaikan dalam keadaan yang berbeda, memiliki semua keadaan dan keadaan psikologis yang memuaskan untuk membantu penampilan, serta memiliki pengetahuan. Mempunyai wawasan yang luas, mempunyai keahlian dalam berkomunikasi, mampu menggunakan teknologi, mempunyai landasan pendidikan yang baik, mempunyai pengalaman pendidikan yang menghasilkan bidang-bidang kekuatan untuk intelektual, dan mampu menghadapi kehidupan yang berbeda dan secara konsisten merespons secara empatik bahkan dengan masalah yang berbeda.<sup>78</sup>

## **B. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Penelitian Desi Yulianti dengan judul “pengaruh konseling Islam pendekatan syukur dalam mengatasi rendah diri siswa kelas XII IPS 3 SMA Batusangkar”. Persamaan dengan penelitian terbaru dapat dilihat keduanya mempergunakan terapi syukur dalam mengatasi rasa rendah diri. Kemudian perbedaannya adalah saudari Desi Yulianti hanya meneliti bagaimana pengaruh terapi syukur dalam mengatasi rasa rendah diri atau minder tersebut, sedangkan penelitian terbaru digunakan untuk mengatasi rasa kurang

---

<sup>78</sup> Thursman Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, hal.

- percaya diri dan agar lebih bisa memanfaatkan potensi yang dimiliki klien.
2. Penelitian terdahulu dari Mohammad Takdir "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif". Letak kesamaan kedua penelitian adalah penggunaan terapi syukur dalam mengatasi klien yang kurang rasa syukurnya atas anugerah pemberian Allah SWT. Perbedaannya dapat dilihat penelitian M. Takdir berfokus pada bagaimana kekuatan terapi syukur dalam mengatasi klien yang kurang bersyukur atas anugerah yang ditentukan Allah SWT, sedangkan milik peneliti berfokus pada tingkat kepercayaan diri agar meningkat.
  3. "Pengaruh layanan konseling Islam terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII di MTs Muhammadiyah Batusangkar tahun 2016", milik Siti Khotimah dengan NIM. 12 108 029. Jika kepercayaan diri dalam penelitian Siti Khotimah lebih mengarah pada kemampuan *public speaking*. Maka akan jadi pembeda dengan penelitian terbaru, yang memfokuskan pada peningkatan kepercayaan diri. Peresamaannya ialah penggunaan terapi konseling Islam sebagai variabel yang mempengaruhi.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu tinjauan yang menggunakan informasi subjektif dan akan dibedakan kemudian. Strategi eksplorasi ini dilakukan melalui para ilmuwan yang terjun langsung ke lapangan mengamati dan menyelidiki objek atau konseli secara lugas. Karena informasi yang dihasilkan adalah sebagai penggambaran sebagai kata-kata atau diungkapkan dari orang lain, peneliti mengambil bagian pokok atau utama dalam penelitian berkelanjutan.

Metodologi yang digunakan adalah metodologi deskriptif. Metodologi deskriptif sendiri adalah metodologi yang menggambarkan secara metodis, literal dan tepat tentang realitas dan kualitas saat ini dari populasi atau wilayah tertentu.<sup>79</sup>

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus adalah serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas yang dilakukan, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang fenomena tersebut. Biasanya, fenomena yang dipilih yang selanjutnya

---

<sup>79</sup> Mudjia Rahardjo, *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*, (Malang: UIN Malik Ibrahim, 2017), hal. 3.

disebut kasus adalah hal yang aktual (real-life events), yang sedang berlangsung, bukan sesuatu yang sudah lewat.<sup>80</sup>

## **B. Sasaran dan Lokasi Penelitian**

Sasaran penelitian ini ialah seorang remaja di Desa Ngampel RT 07 RW 02 Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro yang memiliki masalah tidak percaya diri. Dampak dari tidak percaya diri konseli tidak bisa memanfaatkan potensi yang ada pada dirinya.

Lokasi dilaksanakan penelitian di Desa Ngampel RT 07 RW 02 Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro. Lokasi ini adalah tempat tinggal konseli, konselor memilih tempat kediamannya dikarenakan jarak rumah antara konseli dengan konselor tidak terlalu jauh.

## **C. Jenis dan Sumber Data**

### **1. Jenis Data**

#### **a) Jenis data primer**

Jenis data utama atau primer adalah jenis informasi yang diambil tanpa perantara dari item yang terkonsentrasi di lapangan.<sup>81</sup> Yang berarti diambil secara langsung oleh peneliti. Hal yang disinggung peneliti mengenai fenomena penelitiannya adalah konseli dengan

---

<sup>80</sup> Mudjia Rahardjo, *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*, (Malang: UIN Malik Ibrahim, 2017), hal. 3

<sup>81</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2006), hal. 129

kepercayaan diri kurang atau rendah. Sehingga menyebabkan munculnya berbagai persoalan. Untuk situasi ini, peneliti memperoleh informasi langsung mengenai problematika konseli dengan pertemuan dan observasi untuk menentukan perilaku konseli, karakter konseli dan lingkungan di sekitar konseli.

b) Jenis data sekunder

Data sekunder juga disebut sebagai data pendukung. Data tersebut didapat dari pihak selanjutnya atau orang lain yang tinggal bersama konseli sehingga mereka mengetahui secara langsung kondisi konseli.<sup>82</sup> Data sekunder ini berguna sebagai pelengkap data primer. Data sekunder dihimpun peneliti bertujuan agar membantu menjawab hipotesis penelitian. Data penunjang ini didapatkan melalui proses wawancara dan pengamatan keluarga serta sahabat konseli.

## 2. Sumber data

a) Sumber data primer

Sumber data primer ialah sumber data yang berasal dari objek penelitian secara langsung,<sup>83</sup> maka disini sumber data pertama adalah langsung dari konseli yang mengalami masalah tidak percaya diri. Data

---

<sup>82</sup> Surmadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta : Rajawali, 1987), hal. 93

<sup>83</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, hal. 129



tersebut akan digunakan peneliti untuk membantu konseli dalam menangani permasalahan tidak percaya diri dengan menggunakan terapi syukur.

b) Sumber data sekunder

Selain bersumber data primer, peneliti juga mencari sumber data pendukung yaitu data sekunder. Data sekunder meliputi *significant other* yang telah peneliti wawancara terkait kepribadian dari konseli. Berikut biodata significant other :

Tabel 3.1

Identitas Significant Other 1

Nama	A (nama samaran)
Tempat Tanggal Lahir	Bojonegoro,23 Februari 1990
Umur	31 tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki
Status	Paman Konseli

Tabel 3.2

Identitas Significant Other 2

Nama	AN
Tempat Tanggal Lahir	Bojonegoro,18 Juli 1991
Umur	30 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan
Status	Bibi Konseli

Tabel 3.3

Identitas Significant Other 3

Nama	DRF
------	-----

Tempat Tanggal Lahir	Bojonegoro,29 April 2000
Umur	21 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan
Status	Teman Konseli

Tabel 3.4  
Identitas Significant Other 4

Nama	M
Tempat Tanggal Lahir	Bojonegoro,5 Desember 2000
Umur	21 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan
Status	Teman Konseli

Tabel 3.5  
Identitas Significant Other 5

Nama	AM
Tempat Tanggal Lahir	Bojonegoro,15 Agustus 1970
Umur	52 tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki
Status	Ayah Konseli

Tabel 3.6  
Identitas Significant Other 6

Nama	MD (nama samaran)
Tempat Tanggal Lahir	Bojonegoro,21 Januari 1974
Umur	48 tahun

Jenis Kelamin	Perempuan
Status	Ibu Konseli

#### D. Tahap-Tahap Penelitian

Terdapat beberapa tahapan penelitian, yaitu meliputi tiga tahapan berikut:

##### 1. Tahap Pra-Lapangan

Dalam tahap pra lapangan berisi tujuh tahapan dalam pelaksanaannya, tujuh tahapan adalah:

##### a) Membuat Kerangka Perencanaan Penelitian

Persiapan terjun ke lapangan, peneliti terlebih dahulu merencanakan apa yang diperlukan selama penelitian. Perencanaan tersebut meliputi pemahaman mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Mempersiapkan instrumen penelitian yang dibutuhkan.

##### b) Memilih Lapangan Penelitian

Untuk mengetahui situasi dan keadaan lingkungan yang akan diselesaikan dalam penelitian, proses berikutnya adalah memilih lapangan penelitian. Proses ini dilakukan untuk memutuskan kesepakatan antara peneliti dan konseli. Setelah menemukan lokasi yang tepat, peneliti harus memperhatikan lapangan untuk menemukan kesinambungan antara

instrumen yang akan disusun dengan fenomena penelitian.

c) Mendapat Persetujuan Penelitian

Mendapat persetujuan penelitian terlebih dahulu sangat penting keberadaannya dalam penelitian apa pun. Alasan mendapat persetujuan ini adalah untuk memperoleh izin agar diperbolehkan penelitian langsung. Namun untuk penelitian ini, perizinan tersebut dilakukan semi formal, yaitu berkas penting, meliputi identitas pribadi individu, dokumentasi dan lainnya.<sup>84</sup> Yang selanjutnya peneliti akan merencanakan peralatan terkait penelitian.

d) Menilai Lapangan Penelitian

Melakukan penilaian lapangan disebut studi lapangan. Intinya adalah agar para peneliti mengetahui lapangan secara sungguh-sungguh secara eksternal, kesosialan, kebudayaan, dan kondisi yang berbeda. Sehingga, peneliti dapat memberikan persiapan yang maksimal sesuai kepentingan yang dibutuhkan.

e) Memilih dan Memanfaatkan Informan

---

<sup>84</sup> Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya : Universitas Airlangga, 2001), hal. 128

Seseorang yang menyampaikan data kepada peneliti terkait keadaan konseli sebagai sasaran penelitian disebut sebagai informan. Sedangkan, dalam hal ini para informan yang dipilih ialah keluarga sebagai lingkungan terdekat serta para sahabat konseli.

f) Menyediakan Perlengkapan Penelitian

Peneliti hendaknya menyediakan semua peralatan penelitian sehingga mereka dapat membantu proses pemeriksaan. Segala sesuatu yang berkaitan dan diperlukan selama penelitian berlangsung menjadi perlengkapan penting yang perlu disiapkan.

g) Etika dalam Penelitian

Pentingnya etika selama proses berlangsungnya penelitian, menjadi salah satu hal yang harus diperhatikan oleh peneliti dan tidak boleh ditinggalkan. Adanya etika penelitian bertujuan untuk menjauhi hal-hal yang tidak diinginkan dalam proses konseling. Masalahnya di sini adalah menghormati, menghargai terhadap nilai-nilai yang ada di masyarakat dalam melakukan penelitian, dan peneliti harus memiliki kemampuan untuk memahami sehingga pada saat penelitian semuanya tampak baik.

2. Tahap kegiatan selama lapangan

- a) Mengetahui betul dasar yang melatari penelitian serta Persiapan Diri

Ketika berada tahap ini peneliti harus pandai mengatur dirinya sendiri. Persiapan diri ini, peneliti harus pandai berpenampilan, cara menyampaikan, dan menyesuaikan waktu penelitian. Jadi peneliti harus benar-benar mempersiapkan diri dalam menyelesaikan kegiatan selama di lapangan.

- b) Selama di Lapangan

Pada tahap ini, peneliti wajib konsentrasi dan fokus dalam memimpin proses penelitian. Peneliti harus memahami secara mendalam apa yang akan diteliti. Membangun kesamaan, mempelajari bahasa, dan kecenderungan perilaku adalah hal-hal yang perlu dilakukan para peneliti pada tahap ini.<sup>85</sup>

- c) Bertindak seraya Menggali Data

Tugas peneliti sangat penting dalam proses penelitian, tetapi di sini peneliti juga harus mempertimbangkan seluruh rangkaian kegiatan selama proses, penggunaan tenaga, serta pengeluaran. Peneliti di sini juga mengumpulkan informasi dari lapangan. Informasi ini dicatat oleh peneliti sendiri

---

<sup>85</sup> Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, hal. 142

sambil observasi, mengajukan pertanyaan wawancara, atau secara langsung melihat fenomena tertentu.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti memakai observasi partisipatif dan wawancara kepada orang terdekat untuk mengumpulkan data mengenai pribadi konseli diluar proses konseling.

### 1) Observasi

Secara bahasa, bahasa latin sebagai asal kata observasi memiliki arti memperhatikan atau memfokuskan. Secara komprehensif, memusatkan perhatian terhadap fenomena secara tepat, mengamati kemunculan suatu peristiwa, dan memperhitungkan aspek fenomenanya merupakan pengertian observasi.<sup>86</sup> Dalam observasi ini, peneliti memperhatikan konseli dengan mengambil secara langsung dalam bagian-bagian kehidupan konseli dan selanjutnya melalui keadaan yang sama dengan konseli, prosedur ini pada umumnya digunakan untuk penelitian eksploratif.

### 2) Wawancara

Wawancara digunakan sebagai prosedur pengumpulan informasi untuk mengumpulkan informasi guna menemukan hal-hal yang perlu digali untuk lebih mengetahui sesuatu dari

---

<sup>86</sup> E. K. Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*, (Jakarta : LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2001), hal. 30

responden.<sup>87</sup> Wawancara berfungsi untuk mengetahui latar belakang atau unsur-unsur yang mengarah pada masalah yang dialami oleh konseli. Wawancara ini merupakan pertemuan yang sangat total, mulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan tindak lanjut.<sup>88</sup>

### 3) Dokumentasi

Disebut juga pengumpulan bukti atau dokumen adalah cara mengumpulkan data secara tidak langsung kepada subjek, untuk dijadikan sebagai arsip yang ada. Misalnya, catatan selama observasi, penggambaran daerah penelitian, dan hasil selama wawancara. Catatan hasil wawancara dan foto-foto selama pengumpulan data sedang berlangsung menjadi pilihan peneliti sebagai dokumentasi.

## F. Teknik Validitas Data

Tahap validitas pada data dilakukan untuk mencegah kesalahan informasi yang didapat oleh peneliti ketika mereka terjun langsung ke lapangan. Cara yang ditempuh yaitu dengan memperluas waktu penelitian, hal ini berarti menjalin kepercayaan antara konseli dan peneliti sehingga informasi yang diberikan konseli dapat lebih valid.

---

<sup>87</sup> Sugiyono, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2013), hal. 112

<sup>88</sup> Rahardjo, Susilo dan Gudnanto, *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*, (Kudus: Nora Media Enterprise, 2011), hal. 128



Teknik validitas data tersebut dilakukan jika informasi yang didapat masih kurang, di sini peneliti harus pandai mengambil informasi sebanyak yang diharapkan. Proses triangulasi informasi juga diperlukan saat melakukan proses validitas data. Teknik triangulasi data ini merupakan prosedur melihat informasi yang diperoleh dari pertemuan pertama dan kedua. Sehingga cenderung diartikan bahwa metode triangulasi informasi ini merupakan interaksi korelasional antara dua pertemuan yang diperoleh peneliti dari proses wawancara dan observasi.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Sesudah proses pengambilan data selesai dirampungkan, selanjutnya melakukan analisis pada hasil data. Proses mencari kemudian mengatur data dengan runtut sebagai hasil dari proses wawancara juga observasi disebut sebagai tahap menganalisis data. Dengan mengurutkan sesuai klasifikasi, menyeleksi data yang dibutuhkan dengan tujuan dipahami secara mendalam dan menyimpulkannya, sehingga lebih mudah untuk dipahami baik peneliti maupun pembaca.<sup>89</sup> Hasil penelitian ini lalu dianalisis dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Dari kumpulan data tersebut, dilanjutkan dengan menganalisisnya menggunakan teknis analisis deskriptif terkait dengan penerapan terapi syukur untuk mengatasi

---

<sup>89</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Alfabeta, 2009), hal. 83

rasa kurang percaya diri mahasiswa semester 7  
Universitas Bojonegoro.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Subjek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di Desa Ngampel RT 07 RW 02 Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro. Lokasi ini adalah tempat tinggal konseli, peneliti memilih tempat kediaman konseli untuk melaksanakan asesment, observasi dan melakukan treatment dikarenakan jarak rumah antara konseli dengan peneliti tidak terlalu jauh.

Desa Ngampel memiliki luas 110.531,7 ha, secara geografis terletak di dekat pusat Kota, walaupun desa namun langsung berbatahan dengan Kecamatan Kota Bojonegoro. Desa Ngampel terdiri dari RT 1 – 7, penduduk Desa Ngampel pada akhir tahun 2019, jumlah penduduk 1.778 jiwa terdiri dari 565 KK.

Kondisi Desa Ngampel tergolong daerah agraris, maka struktur ekonomi penduduk desa mata pencahariannya lebih dominan di sektor pertanian, peternakan, dan perikanan. Usaha produktif masyarakat dari sektor pertanian berupa tanaman padi. Terdapat juga usaha sampingan yang menghasilkan palawija seperti tanaman kedelai, kacang tanah, singkong dan ubi. Usaha sampingan tersebut setidaknya menunjang perekonomian yang berkelanjutan selain tanaman lainnya.

Selain itu, kondisi lingkungan desa juga sangat mendukung sektor peternakan. Yang mana

dapat memberikan prospek yang baik kedepannya pada desa maupun pemiliknya. Beberapa jenis populasi dari sektor peternakan meliputi sapi, kambing, ayam, bebek, dan lain-lain.

Yang terakhir adalah kegiatan sampingan dari hasil sektor perikanan. Biasanya dimiliki oleh rumah tangga dengan empang atau kolam sebagai tempat penangkaran. Tingkat kepentingan dari sektor perikanan ini dapat dimanfaatkan pula sebagai konsumsi keseharian rumah tangga juga dijual pada pengepul atau di pasar sebagai tambahan penghasilan.

Berdasarkan data yang diambil menurut pemerintah Desa Ngampel terdapat 133 orang menempuh pendidikan dibangku kuliah. Termasuk konseli yang menempuh di bangku kuliah di Universitas Bojonegoro, dengan seiring berjalannya waktu semakin lama semakin modern dan secara tidak langsung menuntut kita untuk lebih berkembang lagi supaya tidak ketinggalan zaman. Terutama pada permasalahan percaya diri pada diri sendiri supaya berkembang dan bersosial dengan baik. Pentingnya percaya diri tidak hanya di lingkungan sekitar maupun di dalam kampus, tetapi juga akan sangat bermanfaat bagi konseli untuk mencari pekerjaan kelak ataupun saat sudah mendapat pekerjaan nantinya.

Gambar 4.1  
Peta Desa Ngampel



Ngampel  
Kapas, Bojonegoro Regency, East Java

## 2. Deskripsi Konselor

Peneliti disini adalah mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling Islam tepatnya semester 8, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Peneliti/Konselor adalah sebagai media dalam membantu mengatasi masalah yang dialami oleh konseli. Berikut adalah biodata dari peneliti :

Tabel 4.1

Identitas Peneliti

Nama	Rhenaldo Dwi Satria
TTL	Bojonegoro, 20 April 2000
Alamat	Desa Ngampel, Kec. Kapas, Kab. Bojonegoro
Jenis Kelamin	Laki-Laki
Agama	Islam
Riwayat Pendidikan	- SDI Luqman Al-Hakim

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MtsN 1 Bojonegoro</li> <li>- MAN 2 Bojonegoro</li> <li>- Mahasiswa Aktif UIN Sunan Ampel Surabaya</li> </ul>
--	---

### 3. Deskripsi Konseli

#### a) Data Diri Konseli

Konseli disini adalah mahasiswa aktif di Universitas Bojonegoro yang mengalami masalah tidak percaya diri. Berikut biodatanya:

Tabel 4.2  
Identitas Konseli

Nama	FA (nama disamarkan)
TTL	Bojonegoro, 22 Mei 2001
Alamat	Desa Ngampel, Kec. Kapas, Kab. Bojonegoro
Jenis Kelamin	Laki-Laki
Agama	Islam
Riwayat Pendidikan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SDN Kepatihan</li> <li>- MtsN 1 Bojonegoro</li> <li>- SMKN 4 Bojonegoro</li> <li>- Mahasiswa Aktif Universitas Bojonegoro</li> </ul>

#### b) Latar Belakang Keluarga

Konseli terlahir dari keluarga yang sangat sederhana. Sebagai anak tunggal, seharusnya konseli sudah bisa mandiri dan berkembang namun karena dirinya merasa tidak percaya diri dengan kemampuannya menjadikannya sulit untuk lebih berkembang. Pekerjaan ayah dari konseli adalah petani seperti penduduk desa pada umumnya sedangkan ibu konseli selain menjadi ibu rumah tangga beliau juga membantu pekerjaan suaminya di sawah atau kebun.

Orang tua dari konseli ini sangat mementingkan pendidikan dari anaknya meskipun keluarga ini tidak termasuk dari keluarga golongan menengah ke atas tetapi orang tua dari konseli sangat berusaha untuk membiayai pendidikan anaknya dengan harapan semoga anak-anaknya lebih berhasil dari kedua orang tuanya. Namun sangat disayangkan anaknya yang berusia 21 tahun itu belum menemukan jati dirinya karena konseli dan orang tuanya pun belum mengetahui lebih dalam potensi yang dimiliki oleh konseli.

c) Deskripsi Masalah Konseli

Berdasarkan pengamatan dan assesment mendalam oleh peneliti, yang telah dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan, akhirnya peneliti menemukan inti dari permasalahan konseli, inti masalah konseli adalah tidak percaya diri, kenapa demikian

karena pada saat peneliti mendalami kasus, peneliti mendapat berbagai macam gejala yang nampak. Konseli bisa dikatakan kurang bisa memanfaatkan potensi yang ada didalam dirinya dan memang kurang mensyukuri anugerah Allah swt yang telah dikaruniakan. Konseli berstatus mahasiswa di Universitas Bojonegoro, berdasarkan pernyataan konseli dan beberapa pernyataan *significant other* klien memiliki bakat di bidang olahraga dan kesenian dan klien tidak mengikuti UKM (unit kegiatan mahasiswa) olahraga dan kesenian Universitas Bojonegoro, padahal itu adalah wadah/tempat klien untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Setelah di teliti lebih dalam perhatian orang tua klien juga masih terbilang sangat kurang jadi klien tersebut membutuhkan dukungan atau support system dari kedua orang tuanya.

Konseli memiliki bakat khusus dibidang olahraga melalui basket dan sepakbola namun dikarenakan rasa tidak percaya dirinya sehingga dia memutuskan untuk tidak melanjutkan dan mengembangkan bakatnya. Hal yang sama konseli memiliki bakat lain di kesenian melalui bermain gitar dan bernyanyi tetapi tidak dikembangkan melalui unit kegiatan mahasiswa di kampusnya dikarenakan rasa tidak percaya dirinya. Konseli waktu SMA juga pernah belajar hadrah bersama dengan teman-temannya remaja masjid di



lingkungannya namun setiap tampil selalu merasa tidak percaya diri lalu konseli memutuskan untuk berhenti belajar hadrah. Dampak dari tidak percaya diri pada konseli menimbulkan beberapa sifat konseli yaitu sering minder, merasa pesimis, dan berkecil hati, padahal konseli seharusnya memiliki potensi yang bisa dimanfaatkan dengan baik untuk berkembang an berprestasi.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri pada Mahasiswa Semester Tujuh di Bojonegoro.**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, sehingga dapat memberikan uraian hasil yang bersifat deskripsi terkait kondisi konseli yang telah diamati. Data lapangan yang dihimpun peneliti dari hasil pengamatan pada proses penelitian kemudian dideskriptifkan dengan fokus penelitian yaitu penerapan konseling Islam dengan teknik terapi syukur untuk mengatasi rasa kurang percaya diri pada konseli mahasiswa aktif Universitas Bojonegoro.

Sebelum rangkaian tahap konseling menggunakan terapi syukur untuk mahasiswa aktif di Universitas Bojonegoro dilakukan, pertama-tama peneliti membuat janji dengan konseli. Dengan tujuan membangun rasa kepercayaan konseli dan keterbukaan kepada konselor. Demi kelancaran selama proses terapi, juga menjaga rasa nyaman dan keterbukaan

antara konseli dan konselor. Hal tersebut akan sangat memudahkan peneliti untuk membantu dalam menyelesaikan masalah konseli sehingga dapat berubah menjadi sosok pribadi yang siap mengembangkan segala potensi yang dimiliki.

Penelitian ini dilaksanakan sejak awal bulan September Tahun 2021. Langkah awal penelitian ini adalah melaksanakan wawancara mengenai data diri konseli dan observasi terkait perilakunya. Proses wawancara ini tidak hanya dilakukan kepada konseli melainkan juga dengan orang-orang terdekat dari konseli guna untuk mendapatkan data lebih valid. Pada pertemuan pertama peneliti melakukan asesment terhadap konseli dengan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Peneliti pada hari pertama datang ke rumah untuk mewawancarai hal-hal mendasar terlebih dahulu terkait penelitian. Pertama-pertama peneliti menanyakan kabar konseli, “assalamualaikum, bagaimana kabarmu hari ini”, konseli menjawab “waalaikumsalam, hari ini alhamdulillah baik”, peneliti “perkenalkan nama saya rhenaldo dwi satria, tujuan saya kesini adalah untuk melakukan asesment penelitian saya, apakah kamu bersedia?”, konseli “iya mas” kemudian peneliti memastikan apakah konseli bersedia untuk di wawancara, “apakah kamu bersedia saya wawancara terkait kepribadianmu?”, konseli menjawab “ya insyaallah saya bersedia”, peneliti “oke terimakasih sudah bersedia saya wawancara, namun kita harus membuat persetujuan terlebih dulu apabila saya

mengambil data-data kepribadian kamu akan dirahasiakan dan hanya kebutuhan untuk penelitian saja, apakah kamu setuju?”, konseli “ya saya setuju”, peneliti “ya semoga dengan persetujuan itu kamu bisa terbuka dan mau menceritakan terkait kepribadianmu, berdasarkan pengamatan saya apakah benar kamu sekarang semakin jarang keluar rumah bersama teman-temanmu?”, konseli “iya mas”, peneliti “kenapa jarang keluar?”, konseli “saya minder dengan teman-teman mas, selama ini saya merasa tidak ada yang bisa dibanggakan dari saya dan saya cuma begitu-begitu saja dibanding teman saya”, peneliti “apa yang membuat kamu minder dari teman-temanmu?”, konseli “ya merasa pesimis saja mas dengan diri saya karena juga saya tidak tahu apa yang bisa saya keluarkan dalam diri saya untuk membuat prestasi seperti teman saya yang lain”, peneliti “kan kamu juga punya bakat pernah main bola, basket, sempat pernah ikut hadrah juga, kemudian bisa bermain gitar kenapa tidak kamu kembangkan?” konseli “itu cuma mencoba-coba mas tapi aslinya ya saya merasa rendah diri karena cuma segitu saja tidak ada skill lebih”, peneliti “apakah kamu tidak percaya diri terhadap kemampuanmu?”, konseli “iya mas”, peneliti “apakah kamu bersedia mengembangkan bakat-bakatmu itu dengan baik?”, konseli “sebenarnya ingin begitu mas tapi saya gak pernah percaya diri sama orang lain”, peneliti “apakah kamu juga jarang berinteraksi dengan orang lain?”, konseli “iya mas saya

jarang berkumpul dengan teman-teman karena itu nanti saya semakin tidak percaya diri”, peneliti “okee baik terimakasih atas jawaban-jawaban yang telah kamu berikan kepada saya semoga ini bisa membantu penelitian saya” konseli “iya mas sama-sama”

Berikut rangkaian langkah konsling yang dilakukan peneliti :

#### a) **Identifikkasi Masalah**

Tahapan awal yang haru dilakukan adalah mengenali masalah konseli. Tahapan ini bertujuan agar informasi terkait problematika konseli didapatkan dengan maksimal. Pada tahapan ini selain menggali dalam permasalahan yang dialami konseli peneliti juga harus membangun kepercayaan dan menciptakan suasana nyaman bagi konseli agar data yang diperlukan konselor terpenuhi. Apabila peneliti dan konseli ini sudah saling percaya, maka akan muncul rasa kenyamanan antara keduanya. Sehingga konseli pun akan mengungkapkan semua permasalahan yang menjadi beban di dalam pikirannya. Berkut dipaparkan data hasil identifikasi peneliti yang bersumber dari beberapa orang terdekat konseli atau *significant other*, dan yang paling utama adalah berasal dari konseli sendiri.

Pada pertemuan pertama peneliti melakukan asesment terhadap konseli dengan teknik observasi, wawancara dan

dokumentasi. Peneliti pada hari pertama datang ke rumah untuk mewawancarai hal-hal mendasar terlebih dahulu terkait penelitian. Pertama-pertama peneliti menanyakan kabar konseli, “assalamualaikum, bagaimana kabarmu hari ini”, konseli menjawab “walaikumsalam, hari ini alhamdulillah baik”, peneliti “perkenalkan nama saya rhenaldo dwi satria, tujuan saya kesini adalah untuk melakukan asesment penelitian saya, apakah kamu bersedia?”, konseli “iya mas” kemudian peneliti memastikan apakah konseli bersedia untuk di wawancara, “apakah kamu bersedia saya wawancara terkait kepribadianmu?”, konseli menjawab “ya insyaallah saya bersedia”, peneliti “oke terimakasih sudah bersedia saya wawancara, namun kita harus membuat persetujuan terlebih dulu apabila saya mengambil data-data kepribadian kamu akan dirahasiakan dan hanya kebutuhan untuk penelitian saja, apakah kamu setuju?”, konseli “ya saya setuju”, peneliti “ya semoga dengan persetujuan itu kamu bisa terbuka dan mau menceritakan terkait kepribadianmu, berdasarkan pengamatan saya apakah benar kamu sekarang semakin jarang keluar rumah bersama teman-temanmu?”, konseli “iya mas”, peneliti “kenapa jarang keluar?”, konseli “saya minder dengan teman-teman mas, selama ini saya merasa tidak ada yang bisa dibanggakan

dari saya dan saya cuma begitu-begitu saja dibanding teman saya”, peneliti “apa yang membuat kamu minder dari teman-temanmu?”, konseli “ya merasa pesimis saja mas dengan diri saya karena juga saya tidak tahu apa yang bisa saya keluarkan dalam diri saya untuk membuat prestasi seperti teman saya yang lain”, peneliti “kan kamu juga punya bakat pernah main bola, basket, sempat pernah ikut hadrah juga, kemudian bisa bermain gitar kenapa tidak kamu kembangkan ?” konseli “itu cuma mencoba-coba mas tapi aslinya ya saya merasa rendah diri karena cuma segitu saja tidak ada skill lebih”, peneliti “apakah kamu tidak percaya diri terhadap kemampuanmu?”, konseli “iya mas”, peneliti “apakah kamu bersedia mengembangkan bakat-bakatmu itu dengan baik?”, konseli “sebenarnya ingin begitu mas tapi saya gak pernah percaya diri sama orang lain”, peneliti “apakah kamu juga jarang berinteraksi dengan orang lain?”, konseli “iya mas saya jarang berkumpul dengan teman-teman karena itu nanti saya semakin tidak percaya diri”, peneliti “apa yang kamu rasakan kalau saat presentasi atau maju didepan kelas?”, konseli “minder banget soalnya saya tidak bisa berbicara dengan baik saat dihadapan umum”, peneliti “okee baik terimakasih atas jawaban-jawaban yang telah kamu berikan kepada

saya semoga ini bisa membantu penelitian saya” konseli “iya mas sama-sama”

Konseli mengungkapkan kepribadiannya yang seringkali mengalami ketidakpercayaan diri terhadap potensi yang dimiliki, kemudian sering minder ketika sedang bersosial ditempat umum. Konseli juga mengungkapkan bahwa dirinya ketika presentasi ataupun diskusi dengan teman-temannya di bangku kuliah merasa pesimis terhadap potensi yang dimiliki, konseli merasa didalam dirinya tidak ada yang bisa dibanggakan.

Data berikutnya bersumber dari kedua orang tua, dua teman dan dua anggota keluarga dari konseli yang dekat dengan konseli. Data tersebut diambil peneliti melalui proses wawancara yang telah direncanakan dan telah dilaksanakan oleh peneliti sesuai perjanjian untuk menggali data lebih dalam mengenai kepribadian dari konseli. Peneliti disini memiliki acuan pertanyaan kepada *significant other* untuk mengetahui permasalahan yang dialami oleh konseli, di hari pertama peneliti mewawancarai konseli, orang tua serta kerabat konseli dan kemudian di hari kedua mewawancarai dua teman konseli. Pertama-tama peneliti mengucapkan salam kemudian memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan untuk wawancara “assalamualaikum, perkenalkan nama saya

rhenaldo dwi satria, disini saya akan wawancara terkait kepribadian yang bersangkutan dengan tujuan penelitian saya, apakah bersedia?”, peneliti disini mewawancarai secara bergantian dan dengan acuan pertanyaan “mohon memperkenalkan diri mulai dari nama, tempat tanggal lahir, status dengan konseli” setelah itu peneliti mewawancarai terkait perilaku konseli “bagaimana kepribadian konseli ketika di rumah dan lingkungan sekitar rumahnya? apakah yang bersangkutan sering merasakan tidak percaya diri saat ini? dan apa saja yang nampak pada diri konseli?”, ayahnya menyatakan “yang bersangkutan sering berbicara dengan saya kalau dia merasa tidak percaya diri karena dia merasa tidak mampu mengeluarkan kemampuannya dengan baik, cenderung pemalu, pendiam, suka menyendiri, merasa gelisah, pesimis seperti itu” sedangkan ibunya menyatakan “dia merasa minder kalau ikut kegiatan di lingkungan sini, tidak aktif ikut kegiatan juga di lingkungan, takut salah dan suka ragu-ragu”, paman konseli menyatakan “sering rendah diri tidak percaya dengan dirinya sendiri, mudah putus asa, mudah patah semangat dan gampang menyerah seperti itu, tidak bisa menggali potensinya dengan baik”, bibinya menyatakan “ya dia sering tidak percaya diri karena di lingkungan sini sangat jarang keluar dan sangat jarang bersosial,



merasa pesimis, minder kalau diajak kumpulan dengan pemuda-pemuda sini” kemudian di kesempatan yang kedua peneliti mewawancarai dengan dua teman konseli dimana temannya ini satu kelas dengan konseli, mereka menyatakan “dia merasa minder, pesimis, suka tertekan di kelas, dia merasa rendah diri dan berkecil hati jika diajak mengikuti UKM di kampus padahal dia punya bakat”

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan kedua orang tua menyatakan bahwa mereka berdua belum mengetahui potensi anaknya, kedua orang tua mengungkapkan bahwa konseli sering merasa tidak percaya diri terhadap kemampuannya. Konseli sangat jarang melakukan kontak sosial dengan lingkungan sekitar rumahnya bahkan dikampusnya. Begitupun menurut dua anggota keluarga dari konseli yang dekat hampir sama menyatakan bahwa konseli sangat jarang bersosial, konseli tidak seperti umumnya pemuda yang biasa keluar untuk berkumpul dengan teman-temannya. Kemudian dua teman konseli juga mengungkapkan bahwa konseli sebenarnya memiliki banyak bakat namun konseli merasa pesimis dan rendah diri ketika di kampus. Konseli takut diremehkan oleh teman-temannya yang lain, padahal teman-temannya mendukungnya untuk mengembangkan bakatnya seperti

sepakbola, basket dan bermain alat musik seperti gitar dan lain-lain. Pada umumnya kampus sudah menyediakan unit kegiatan mahasiswa untuk memberikan wadah atau tempat bagi mahasiswanya yang memiliki bakat-bakat yang perlu dikembangkan dan kemudian dijadikan prestasi untuk mahasiswanya, namun konseli tidak bisa memanfaatkan hal itu dikarenakan rasa percaya dirinya sangat kurang.

#### **b) Diagnosis**

Tahapan selanjutnya setelah pengidentifikasian masalah pada konseli, yaitu diagnosis. Diagnosis ini merupakan tahapan yang digunakan peneliti untuk menetapkan masalah utama konseli yang sedang dialami. Dari perolehan data yang telah didapatkan melalui proses tanya-jawab dan pengamatan pada konseli serta *significant other*. Kedua orang tua, dua kerabat, dan dua teman dekat konseli merupakan *significant other* yang telah dipilih. Peneliti kembali mendatangi *significant other* dan seperti biasa mengucapkan salam dan menanyakan kabar, kemudian peneliti memberikan penjelasan terhadap *significant other* terkait permasalahan konseli, Hal berikut ini yang terlihat nampak dari konseli sebagai berikut:

- 1) Konseli merasa tidak percaya diri dan beranggapan jika memperbandingkan

dirinya dengan teman lainnya, kemampuannya sangat kurang.

- 2) Konseli lebih memilih untuk mengurung diri dirumah dikarenakan konseli merasa malu dan pesimis ketika berbicara dengan orang lain.
- 3) Konseli kurang bersyukur terhadap potensi yang dia miliki, sehingga yang terjadi kurangnya pemanfaatan potensi dirinya. Dampaknya konseli tidak berkembang dan kurang berprestasi apabila tidak segera di atasi terkait kepercayaan dirinya.

Bersumber dari hasil pengidentifikasian masalah oleh peneliti pada proses pengumpulan data, disini konseli mendiagnosa permasalahan inti atau permasalahan utama yang dihadapi konseli ini adalah kurangnya kepercayaan diri konseli lantaran konseli beranggapan dirinya memiliki kemampuan yang kurang dan merasa tidak bisa bersaing dengan teman-temannya sehingga timbulah dampak perilaku - perilaku negatif yang baru antara lain perilaku minder, rendah diri dan pesimis.

### c) **Prognosis**

Setelah mengetahui permasalahan utama konseli, peneliti kemudian masuk ke tahap yang selanjutnya yaitu tahap prognosis. Pada tahapan ini yang dilakukan peneliti adalah menetapkan kelompok bantuan/

treatment untuk diberikan pada konseli untuk membantu menyelesaikan problematika konseli. Dalam hal ini peneliti menentukan terapi yang telah disesuaikan untuk menyelesaikan permasalahan konseli. Peneliti disini memutuskan untuk menggunakan konseling Islam, dengan terapi syukur sebagai solusi mengatasi rasa kurang percaya diri. Alasan peneliti menggunakan teknik tersebut ialah menurut konselor permasalahan yang dialami oleh konseli adalah permasalahan kognitif. Penggunaan terapi syukur menjadi ajang pelatihan bagi mental agar terbiasa bersikap positif. Pemaknaan tersebut dalam konteks agar maksimal dalam memanfaatkan apapun pemberian Allah swt. Menjadi salah satu wujud bukti taatnya seorang hamba pada Tuhannya, merupakan bentuk memanfaatkan rezeki apapun tanpa adanya keluhan ataupun prasangka negatif terkait ketentuan-Nya.

#### **d) Treatment**

Pada proses penelitian kali ini, treatment yang digunakan adalah konseling Islam terkhusus terapi syukur dalam meningkatkan rasa percaya diri pada mahasiswa aktif Universitas Bojonegor selaku konseli. Proses konseling ini dilakukan oleh peneliti beserta konseli selama satu bulan lebih. Dalam rangkaian prosesnya, diawali dengan peneliti

menentukan tempat dan waktu terlebih dahulu. Sehingga jadwal yang sudah sesuai dan disepakati oleh peneliti dan konseli. Adapun teknis waktu pelaksanaan proses konseling juga didiskusikan antara peneliti dan konseli sehingga disepakati proses konseling ini dilakukan sekitar 60 menit. Tempat pelaksanaan proses konseling juga harus diperhatikan, pada proses konseling kali ini akan dilakukan di rumah konseli. Karena disini peneliti mementingkan kenyamanan dari konseli dan membuat konseli menjadi lebih rileks.

Sebelum melaksanakan treatment, peneliti membuat rancangan terlebih dahulu. Berikut paparan mengenai rancangan treatment :

- 1) Mengetahui secara penuh bahwa perolehan karunia yang semata-mata merupakan hasil dari keagungan dan kebaikan Allah, yang akan menuntun diri sendiri untuk secara diam-diam mengakui dan mengecilkan ukuran nikmat tersebut, misalnya dzikir dan mengagungkan Allah Swt.
- 2) Mengenali karunia atau anugerah dengan cara memelafalkan hamdalah, Istighfar, do'a, dan pujian atas-Nya.
- 3) Memberikan balasan berupa melaksanakan sedekah, ibadah sholat, dan mengaji. Sebagai bentuk kebersyukuran atas pemberian dan

permohonan nikmat kepada Allah swt. Sebagai tujuan agar merenungkan anugerah Tuhan dengan maksimal. Sehingga nikmat juga rezeki yang diperoleh konseli dapat diterima tanpa adanya keluh kesah serta iri hati terhadap yang lainnya.

Treatment yang pertama dilaksanakan pada tanggal 17 Oktober 2021. Kemudian yang kedua dan ketiga pada tanggal 7 dan 21 November 2021. Pada tahap awal peneliti membuka dengan salam, kemudian memperkenalkan diri dan dilanjutkan dengan konseli. Peneliti membina hubungan baik dengan konseli (Menanyakan kabar dan kegiatan sehari-hari) seperti “bagaimana kabarmu hari ini ?” , “perasaan hari ini sedang berbahagia atau mungkin sebaliknya ?”, dengan pertanyaan-pertanyaan seperti itu bisa menciptakan hubungan baik antara peneliti dengan konseli agar tercapai tujuan konseling tercapai dan dapat satu arah dengan peneliti. Kemudian peneliti menyampaikan tujuan kegiatan, peneliti melakukan sesi wawancara, observasi dan dokumentasi terkait apa yang menyebabkan konseli timbul sikap seperti minder, rendah diri dan pesimis.

Pada tahap inti peneliti mengajak konseli untuk berdoa pembuka dan menyerahkan segalanya kepada Allah, serta berniat melakukan kegiatan semata-mata

untuk mendapatkan ridho dari Allah. Peneliti menunjuk konseli untuk memimpin doa pada kegiatan pada hari itu dengan tujuan melatih percaya diri dari konseli. Konseli seperti kaget karena tidak siap untuk memimpin doa karena dirasa tidak akan disuruh memimpin doa. Dan akhirnya konseli berani memimpin doa pada kegiatan itu dengan sedikit gugup mengatakan “sebelum memulai kegiatan pada hari ini, marilah kita berdoa dengan membaca alfatihah, mulai”. Selanjutnya peneliti menanyakan kesiapan konseli mengikuti kegiatan yang pertama peneliti menjelaskan tujuan-tujuan dari teknik konseling islami terapi syukur dan proses konselingnya. Selanjutnya adalah memberikan kesempatan kepada konseli ini untuk bercerita tentang masalah yang terjadi, setelah konseli menceritakan permasalahan yang dihadapi kepada peneliti, peneliti memberikan keyakinan kepada konseli bahwa konseli ini mampu mengubah perilaku minder, rendah diri dan pesimis.

Setelah peneliti memutuskan terapi yang disesuaikan terkait permasalahan konseli, selanjutnya adalah langkah prognosis. Yaitu menentukan bantuan apa saja dalam rangka membantu konseli. Seperti yang telah diputuskan, peneliti mengimplementasikan terapi syukur sebagai konseling berbasis Islam. Mengingat

pentingnya langkah ini dalam sebuah proses konseling, dimana akan menentukan tingkat keberhasilan peneliti dalam mengatasi masalah pada konseli.

Tahap selanjutnya yaitu peneliti menjelaskan dan menyampaikan mengenai terapi syukur, peneliti juga mengajak berdiskusi dengan konseli dan memberikan pertanyaan kepada konseli “apakah hari ini kamu sudah bersyukur ?” , “apakah kamu sudah pernah melakukan konseling terapi syukur ?”.

Konseli menyadari bahwa perilaku minder, rendah diri dan pesimis yang mengakibatkan rasa tidak percaya dalam dirinya sangat mempengaruhi perkembangannya. Peneliti membimbing konseli untuk melakukan treatment, sebagai berikut dipaparkan oleh peneliti :

1) Bersyukur menggunakan qalbu/hati

Peneliti pertama-tama akan menyadarkan konseli bahwa segala anugrah berupa nikmat maupun rezeki merupakan semata-mata pemberian dari Allah swt. Maka hendaknya merasa puas dengan bersyukur atas ketetapan Tuhan tersebut, dan seharusnya berterimakasih kepada Allah telah diciptakan dengan sempurna serta mampu memanfaatkan potensi dirinya untuk meningkatkan kepercayaan dalam dirinya. Maka dari itu, konseli patut yakin sepenuhnya



kepada Allah swt dengan menata niat dalam hatinya agar selalu berhusnudzon pada-Nya. Menjaga prasangka hati bahwa segala nikmat pemberian-Nya adalah anugerah dari Allah Yang Maha Kuasa, bukan sebab kepandaian, kemampuan, dan kerja keras konseli. Keyakinan tersebut seiring berjalannya waktu menumbuhkan keikhlasan pada hati konseli dalam menerima pemberian nikmat Allah swt. Peneliti menyadarkan konseli agar bersyukur dengan hati : “kamu seharusnya bersyukur karena kamu diciptakan Allah sangat sempurna, biasakan untuk menerima diri sendiri, tidak lupa bersyukur dengan apapun yang telah kamu miliki, tidak iri dengan pencapaian orang lain, insyaAllah kalau kamu bisa menerima nikmat dari Allah kamu akan selalu hidup bahagia”. Kemudian konseli mengiyakan dan merenungkan sejenak untuk menangkap masukan dari peneliti. Pada treatment bersyukur menggunakan qalbu atau hati ini digunakan untuk mengatasi perilaku konseli yang merasa rendah diri dengan tujuan meyakinkan hati konseli untuk percaya diri dalam segala bentuk keputusannya.

2) Bersyukur dengan lisan

Pada tahap treatment ini, peneliti berupaya memberi dorongan pada

konseli untuk mengakui anugerah yang diterima. Yaitu dengan cara mengucapkan hamdalah (*alhamdulillah*) serta memanjatkan pujian atas Allah swt, melakukannya dengan berterus terang dan meyakini bahwa pujian tersebut Allah-lah yang pantas menerimanya.

Kemudian peneliti mengajak konseli untuk praktek bersyukur dengan lisan secara langsung dengan memberikan pertanyaan “bagaimana kabarmu hari ini ? sehat ?”, konseli mengiyakan pertanyaan tersebut, peneliti : “nah dari hal yang kecil dan hampir tidak disadari oleh kebanyakan manusia, sehat itu adalah sebuah nikmat Allah. Yang bahkan kita dapat rasakan saat ini, mari kita ucapkan syukur dengan kalimat Alhamdulillah”, konseli mengikuti perintah peneliti dan menyadari atas nikmat yang diberikan Allah setiap harinya tanpa dia sadari sepenuhnya. Peneliti menyadarkan konseli kembali untuk melatih bersyukur dengan lisan agar terbiasa dalam keseharian konseli : “kamu perlu menyadari bahwa nikmat dari Allah itu tidak ada habisnya, ucapkan syukur Alhamdulillah ketika kamu mendapatkan rezeki berapapun itu, dari mulai bangun tidur kita bisa ucapkan syukur karena masih bisa menghirup

udara segar sampai mau tidur lagi jangan lupa mengucapkan syukur. Selain itu kamu juga bisa menambahkannya dengan membaca tasbih (subhanallah), istighfar (astaghfirullah), supaya dijauhkan dari prasangka negatif pada Allah swt, dan semoga selalu berada pada lindungan-Nya". Pada treatment bersyukur menggunakan lisan ini digunakan untuk mengatasi perilaku konseli yang merasa pesimis dengan tujuan melatih konseli untuk percaya diri dan optimis terhadap tantangan yang akan dihadapinya.

3) Bersyukur dengan perbuatan

Peneliti memberikan bimbingan kepada konseli agar lebih memanfaatkan anugerah yang diperoleh dari Allah SWT untuk lebih dikembangkan lagi didalam lingkungan sosialnya maupun didalam kampusnya. Peneliti juga memberikan masukan terkait cara bersyukur dengan perbuatan itu bisa melalui sholat lima waktu dan menaati semua perintah-Nya. Peneliti : "bersyukur dapat dilakukan dengan banyak cara, salah satunya menjalankan lima waktu sholat dengan istiqomah dan sholat sunnah seperti sholat dhuha dan tahajud, karena ibadah itu adalah jalan komunikasi antara kita dan Allah SWT Yang Maha Memberi segala nikmat

kepada kita semua”. Pada treatment bersyukur melalui perbuatan ini digunakan untuk mengatasi perilaku konseli yang merasa minder dengan tujuan melatih konseli untuk percaya diri bersosial di lingkungan sekitar atau di lingkungan kampusnya.

Pada tahap akhir peneliti memberitahukan kepada konseli bahwa kegiatan akan diakhiri, konseli mengemukakan kesan dan mengungkapkan refleksi setelah melakukan kegiatan konseling dengan peneliti. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada konseli telah mengikuti kegiatan dengan baik, dan peneliti mengajak konseli untuk mengakhiri kegiatan konseling dengan berdoa yang dipimpin oleh konseli.

#### **e) Evaluasi dan Follow Up**

Tahap evaluasi adalah tahapan akhir sebuah proses konseling yang dilakukan guna untuk mengetahui perkembangan dan perubahan dari pelaksanaan pemberian konseling islam menggunakan terapi syukur untuk mengatasi rasa kurang percaya diri seorang mahasiswa di Desa Ngampel Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro. Mulai dari sebelum pelaksanaan konseling, selama proses berlangsung, hingga tahap akhir penyelesaian. Setelah dilakukanya

proses konseling, dapat terlihat perubahan yang dialami oleh konseli. Saat ini konseli sudah perlahan lahan sudah dapat menerima dirinya dengan baik, perlahan bisa mengembangkan bakat-bakatnya dengan teman-temannya dan juga perilaku-perilaku negatif konseli seperti minder, rendah diri dan pesimis sudah mulai berkurang.

Peneliti disini berkerja sama dengan *significan other* yang sebelumnya diwawancara oleh peneliti untuk tetap memantau perkembangan dari konseli. Seandainya pemikiran atau perilaku negatif konseli muncul lagi peneliti akan melakukan *follow up* untuk menangani permasalahan konseli.

## **2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Terapi Syukur untuk Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri pada Mahasiswa Semester Tujuh di Bojonegoro.**

### **a) Identifikasi Masalah**

Konseli mengungkapkan kepribadiannya yang seringkali mengalami ketidakpercayaan diri terhadap potensi yang dimiliki, kemudian sering minder ketika sedang bersosial ditempat umum. Konseli juga mengungkapkan bahwa dirinya ketika presentasi ataupun diskusi dengan teman-temannya di bangku kuliah merasa pesimis terhadap potensi yang dimiliki, konseli merasa didalam dirinya tidak ada yang bisa dibanggakan.

Data berikutnya bersumber dari kedua orang tua, dua teman dan dua anggota keluarga dari konseli yang dekat dengan konseli. Data tersebut diambil peneliti melalui proses wawancara yang telah direncanakan dan telah dilaksanakan oleh peneliti sesuai perjanjian untuk menggali data lebih dalam mengenai kepribadian dari konseli. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan kedua orang tua menyatakan bahwa mereka berdua belum mengetahui potensi anaknya, kedua orang tua mengungkapkan bahwa konseli sering merasa tidak percaya diri terhadap kemampuannya. Konseli sangat jarang melakukan kontak sosial dengan lingkungan sekitar rumahnya bahkan dikampusnya. Begitupun menurut dua anggota keluarga dari konseli yang dekat hampir sama menyatakan bahwa konseli sangat jarang bersosial, konseli tidak seperti umumnya pemuda yang biasa keluar untuk berkumpul dengan teman-temannya. Kemudian dua teman konseli juga mengungkapkan bahwa konseli sebenarnya memiliki banyak bakat namun konseli merasa pesimis dan rendah diri ketika di kampus. Konseli takut diremehkan oleh teman-temannya yang lain, padahal teman-temannya mendukungnya untuk mengembangkan bakatnya seperti sepakbola, basket dan bermain alat musik seperti gitar dan lain-lain. Pada umumnya

kampus sudah menyediakan unit kegiatan mahasiswa untuk memberikan wadah atau tempat bagi mahasiswanya yang memiliki bakat-bakat yang perlu dikembangkan dan kemudian dijadikan prestasi untuk mahasiswanya, namun konseli tidak bisa memanfaatkan hal itu dikarenakan rasa percaya dirinya sangat kurang.

**b) Diagnosis**

Hal berikut ini yang terlihat nampak dari konseli sebagai berikut:

- 1) Konseli merasa tidak percaya diri dan beranggapan jika membandingkan dirinya dengan teman lainnya, kemampuannya sangat kurang.
- 2) Konseli lebih memilih untuk mengurung diri dirumah dikarenakan konseli merasa malu dan pesimis ketika berbicara dengan orang lain.
- 3) Konseli kurang bersyukur terhadap potensi yang dia miliki, sehingga yang terjadi kurangnya pemanfaatan potensi dirinya. Dampaknya konseli tidak berkembang dan kurang berprestasi apabila tidak segera di atasi terkait kepercayaan dirinya.

Bersumber dari hasil pengidentifikasian masalah oleh peneliti pada proses pengumpulan data, disini konseli mendiagnosa permasalahan inti atau permasalahan utama yang dihadapi konseli ini adalah kurangnya kepercayaan diri konseli

lantaran konseli beranggapan dirinya memiliki kemampuan yang kurang dan merasa tidak bisa bersaing dengan teman-temannya sehingga timbullah dampak perilaku - perilaku negatif yang baru antara lain perilaku minder, rendah diri dan pesimis.

**c) Prognosis**

Dalam hal ini peneliti menentukan terapi yang telah disesuaikan untuk menyelesaikan permasalahan konseli. Peneliti disini memutuskan untuk menggunakan konseling Islam, dengan terapi syukur sebagai solusi mengatasi rasa kurang percaya diri. Alasan peneliti menggunakan teknik tersebut ialah menurut konselor permasalahan yang dialami oleh konseli adalah permasalahan kognitif. Penggunaan terapi syukur menjadi ajang pelatihan bagi mental agar terbiasa bersikap positif. Pemaknaan tersebut dalam konteks agar maksimal dalam memanfaatkan apapun pemberian Allah swt. Menjadi salah satu wujud bukti taatnya seorang hamba pada Tuhannya, merupakan bentuk memanfaatkan rezeki apapun tanpa adanya keluhan ataupun prasangka negatif terkait ketentuan-Nya.

**d) Treatment**

Dalam rangkaian proses konseling, diawali dengan peneliti menentukan tempat dan waktu terlebih dahulu. Sehingga jadwal yang sudah sesuai dan disepakati oleh peneliti dan konseli. Adapun teknis waktu



pelaksanaan proses konseling juga didiskusikan antara peneliti dan konseli sehingga disepakati proses konseling ini dilakukan sekitar 60 menit. Tempat pelaksanaan proses konseling juga harus diperhatikan, pada proses konseling kali ini akan dilakukan di rumah konseli. Karena disini peneliti mementingkan kenyamanan dari konseli dan membuat konseli menjadi lebih rileks.

Sebelum melaksanakan treatment, peneliti membuat rancangan terlebih dahulu. Berikut paparan mengenai rancangan treatment :

- 1) Mengetahui secara penuh bahwa perolehan karunia yang semata-mata merupakan hasil dari keagungan dan kebaikan Allah, yang akan menuntun diri sendiri untuk secara diam-diam mengakui dan mengecilkan ukuran nikmat tersebut, misalnya dzikir dan mengagungkan Allah Swt.
- 2) Mengenali karunia atau anugerah dengan cara memelafalkan hamdalah, Istighfar, do'a, dan pujian atas-Nya.
- 3) Memberikan balasan berupa melaksanakan sedekah, ibadah sholat, dan mengaji. Sebagai bentuk kebersyukuran atas pemberian dan permohonan nikmat kepada Allah swt. Sebagai tujuan agar merenungkan anugerah Tuhan dengan maksimal. Sehingga nikmat juga rezeki

yang diperoleh konseli dapat diterima tanpa adanya keluh kesah serta iri hati terhadap yang lainnya.

Treatment yang pertama dilaksanakan pada tanggal 17 Oktober 2021. Kemudian yang kedua dan ketiga pada tanggal 7 dan 21 November 2021. Pada tahap awal peneliti membuka dengan salam, kemudian memperkenalkan diri dan dilanjutkan dengan konseli. Peneliti membina hubungan baik dengan konseli (Menanyakan kabar dan kegiatan sehari-hari) seperti “bagaimana kabarmu hari ini ?” , “perasaan hari ini sedang berbahagia atau mungkin sebaliknya ?”, dengan pertanyaan-pertanyaan seperti itu bisa menciptakan hubungan baik antara peneliti dengan konseli agar tercapai tujuan konseling tercapai dan dapat satu arah dengan peneliti. Kemudian peneliti menyampaikan tujuan kegiatan, peneliti melakukan sesi wawancara, observasi dan dokumentasi terkait apa yang menyebabkan konseli timbul sikap seperti minder, rendah diri dan pesimis.

Pada tahap inti peneliti mengajak konseli untuk berdoa pembuka dan menyerahkan segalanya kepada Allah, serta berniat melakukan kegiatan semata-mata untuk mendapatkan ridho dari Allah. Peneliti menunjuk konseli untuk memimpin doa pada kegiatan pada hari itu dengan tujuan melatih percaya diri dari konseli.

Konseli seperti kaget karena tidak siap untuk memimpin doa karena dirasa tidak akan disuruh memimpin doa. Dan akhirnya konseli berani memimpin doa pada kegiatan itu dengan sedikit gugup mengatakan “sebelum memulai kegiatan pada hari ini, marilah kita berdoa dengan membaca alfatihah, mulai”. Selanjutnya peneliti menanyakan kesiapan konseli mengikuti kegiatan yang pertama peneliti menjelaskan tujuan-tujuan dari teknik konseling islam terapi syukur dan proses konselingnya. Selanjutnya adalah memberikan kesempatan kepada konseli ini untuk bercerita tentang masalah yang terjadi, setelah konseli menceritakan permasalahan yang dihadapi kepada peneliti, peneliti memberikan keyakinan kepada konseli bahwa konseli ini mampu mengubah perilaku minder, rendah diri dan pesimis.

Setelah peneliti memutuskan terapi yang disesuaikan terkait permasalahan konseli, selanjutnya adalah langkah prognosis. Yaitu menentukan bantuan apa saja dalam rangka membantu konseli. Seperti yang telah diputuskan, peneliti mengimplementasikan terapi syukur sebagai konseling berbasis Islam. Mengingat pentingnya langkah ini dalam sebuah proses konseling, dimana akan menentukan tingkat keberhasilan peneliti dalam mengatasi masalah pada konseli.

Tahap selanjutnya yaitu peneliti menjelaskan dan menyampaikan mengenai terapi syukur, peneliti juga mengajak berdiskusi dengan konseli dan memberikan pertanyaan kepada konseli “apakah hari ini kamu sudah bersyukur ?” , “apakah kamu sudah pernah melakukan konseling terapi syukur ?”.

Konseli menyadari bahwa perilaku minder, rendah diri dan pesimis yang mengakibatkan rasa tidak percaya dalam dirinya sangat mempengaruhi perkembangannya. Peneliti membimbing konseli untuk melakukan treatment, sebagai berikut dipaparkan oleh peneliti :

1) Bersyukur menggunakan qalbu/hati

Peneliti pertama-tama akan menyadarkan konseli bahwa segala anugerah berupa nikmat maupun rezeki merupakan semata-mata pemberian dari Allah swt. Maka hendaknya merasa puas dengan bersyukur atas ketetapan Tuhan tersebut, dan seharusnya berterimakasih kepada Allah telah diciptakan dengan sempurna serta mampu memanfaatkan potensi dirinya untuk meningkatkan kepercayaan dalam dirinya. Maka dari itu, konseli patut yakin sepenuhnya kepada Allah swt dengan menata niat dalam hatinya agar selalu berhusnudzon pada-Nya. Menjaga prasangka hati bahwa segala nikmat pemberian-Nya adalah anugerah dari Allah Yang Maha Kuasa,

bukan sebab kepandaian, kemampuan, dan kerja keras konseli. Keyakinan tersebut seiring berjalannya waktu menumbuhkan keikhlasan pada hati konseli dalam menerima pemberian nikmat Allah swt. Peneliti menyadarkan konseli agar bersyukur dengan hati : “kamu seharusnya bersyukur karena kamu diciptakan Allah sangat sempurna, biasakan untuk menerima diri sendiri, tidak lupa bersyukur dengan apapun yang telah kamu miliki, tidak iri dengan pencapaian orang lain, insyaAllah kalau kamu bisa menerima nikmat dari Allah kamu akan selalu hidup bahagia”. Kemudian konseli mengiyakan dan merenungkan sejenak untuk menangkap masukan dari peneliti.

## 2) Bersyukur dengan lisan

Pada tahap treatment ini, peneliti berupaya memberi dorongan pada konseli untuk mengakui anugerah yang diterima. Yaitu dengan cara mengucapkan hamdalah (*alhamdulillah*) serta memanjatkan pujian atas Allah swt, melakukannya dengan berterus terang dan meyakini bahwa pujian tersebut Allah-lah yang pantas menerimanya.

Kemudian peneliti mengajak konseli untuk praktek bersyukur dengan lisan secara langsung dengan memberikan pertanyaan “bagaimana kabarmu hari ini ? sehat ?”, konseli mengiyakan pertanyaan tersebut, peneliti : “nah dari hal yang kecil dan hampir

tidak disadari oleh kebanyakan manusia, sehat itu adalah sebuah nikmat Allah. Yang bahkan kita dapat rasakan saat ini, mari kita ucapkan syukur dengan kalimat "Alhamdulillah", konseli mengikuti perintah peneliti dan menyadari atas nikmat yang diberikan Allah setiap harinya tanpa dia sadari sepenuhnya. Peneliti menyadarkan konseli kembali untuk melatih bersyukur dengan lisan agar terbiasa dalam keseharian konseli : "kamu perlu menyadari bahwa nikmat dari Allah itu tidak ada habisnya, ucapkan syukur Alhamdulillah ketika kamu mendapatkan rezeki berapapun itu, dari mulai bangun tidur kita bisa ucapkan syukur karena masih bisa menghirup udara segar sampai mau tidur lagi jangan lupa mengucapkan syukur. Selain itu kamu juga bisa menambahkannya dengan membaca tasbih (subhanallah), istighfar (astaghfirullah), supaya dijauhkan dari prasangka negatif pada Allah swt, dan semoga selalu berada pada lindungan-Nya".

3) Bersyukur dengan perbuatan

Peneliti memberikan bimbingan kepada konseli agar lebih memanfaatkan anugerah yang diperoleh dari Allah SWT untuk lebih dikembangkan lagi didalam lingkungan sosialnya maupun didalam kampusnya. Peneliti juga memberikan masukan terkait cara bersyukur dengan perbuatan itu bisa melalui sholat lima waktu

dan menaati semua perintah-Nya. Peneliti : “bersyukur dapat dilakukan dengan banyak cara, salah satunya menjalankan lima waktu shalat dengan istiqomah dan shalat sunnah seperti shalat dhuha dan tahajud, karena ibadah itu adalah jalan komunikasi antara kita dan Allah SWT Yang Maha Memberi segala nikmat kepada kita semua”.

Pada tahap akhir peneliti memberitahukan kepada konseli bahwa kegiatan akan diakhiri, konseli mengemukakan kesan dan mengungkapkan refleksi setelah melakukan kegiatan konseling dengan peneliti. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada konseli telah mengikuti kegiatan dengan baik, dan peneliti mengajak konseli untuk mengakhiri kegiatan konseling dengan berdoa yang dipimpin oleh konseli.

Dengan metode bersyukur melalui hati, peneliti merefleksikan rasa syukur terhadap konseli dengan pertanyaan “apakah hari ini kamu sudah bersyukur ?” “apa yang harus kamu syukuri setiap harinya ?”, langkah pertama peneliti mengajak konseli untuk merenungkan atas nikmat yang telah diberikan Allah Swt. Setelah itu peneliti memberikan alat tulis kepada konseli untuk menuliskan apa saja yang patut kita syukuri, “coba tulis nikmat apa saja yang telah kamu dapatkan di hari ini ?” kemudian konseli menuliskan beberapa yang muncul

dipikirkannya “sampai saat ini merasa sehat, bisa makan dan minum, bisa tidur dengan nyenyak”. Langkah kedua yaitu memotivasi konseli dengan tujuan meyakinkan konseli untuk mensyukuri nikmat Allah Swt melalui potensi atau bakatnya. Peneliti menanyakan bakat-bakat konseli yang ingin dikembangkan, setelah konseli bercerita kemudian peneliti memberikan motivasi khusus terkait potensi-potensinya. Langkah ketiga yaitu melakukan meditasi dengan tujuan agar tidak terganggu dengan pikiran dan dihantui ketegangan. Ketika mencapai titik rileks, barulah meditasi dapat dimulai. Lakukanlah dengan fokus dan khusyu’. Selama proses meditasi berlangsung, kita diminta untuk membuang sejenak segala problematika yang sedang membebani. Hal ini dikarenakan meditasi membutuhkan pemusatan pikiran tingkat tinggi, serta keselarasan antara pikiran dan perasaan.

Kemudian metode bersyukur melalui lisan, peneliti menagajak konseli untuk membaca bacaan hamdalah dengan menghayati diringi tarikan nafas perlahan bisa dilantunkan setiap kali mendapatkan nikmat berupa apapun. “*Alhamdulillah..*” yang memiliki arti “Terimakasih Ya Allah”. Peneliti “setiap hari setiap kamu mendapatkan nikmat usahakan membaca kata hamdalah, itu merupakan suatu bentuk syukur yang harus diterapkan dan di



praktekkan setiap hari”. Perlu digaris bawahi, walaupun terkesan mudah dilakukan dan terlihat sederhana. Tetapi makna dibalik amalan tersebut sangat dahsyat. Setiap umat muslim tentu wajib memiliki kesadaran dalam dirinya untuk menghambakan diri pada Allah swt. Oleh karena itu lafaz “alhamdulillah..” oleh Nabi sangat dianjurkan. Sehingga lantunan tersebut menjadi penguat yang diamalkan sebagai gambaan kekuasaan Allah swt.

Selanjutnya langkah kedua, menciptakan metode peringatan. Pada kenyataannya, tidak mudah melatih rasa syukur agar ditumbuhkan. Karena bukan sekedar menyangkut ucapan, melainkan mengimplementasikan pada tindakan sehari-hari. Agar dapat mencapai dahsyatnya pengaruh sebuah kebersyukuran, hendaknya membiasakan diri berucap syukur. Karena hal tersebut menjadi langkah pertama dalam mengawalinya. Namun jangan sampai lupa harus diikuti pula dengan keistiqomahan. Untuk memudahkan hal tersebut, alangkah baiknya memiliki suatu pengingat semacam alarm. Banyak cara yang bisa dilakukan, salah satunya bisa menuliskan pada notes kecil apa-apa yang patut di syukuri setiap hari. Menulis beberapa hal untuk di syukuri menjadi latihan membiasakan diri bersyukur dengan cara yang simple. Seiring berjalannya waktu, kumpulan notes kecil tersebut akan

menjadi sebuah buku kecil. Dimana berisi seluruh hal baik yang berhasil dilaksanakan. Disarankan kegiatan mencatat dapat dilakukan ketika bangun tidur menyambut pagi hari dan menjelang tidur sebagai pengantar muhasabah sekaligus. Sebagai contoh, merapikan kamar, membantu pekerjaan rumah, dan menyelesaikan tugas kuliah berhasil terselesaikan. Maka selanjutnya adalah berucap, “alhamdulillah telah diberi kemudahan menyelesaikan kegiatan”, sebagai bentuk rasa syukur dapat menyelesaikan segala pekerjaan dengan baik. Peneliti “sebaiknya kamu menulis catatan-catatan kecil sebagai pengingatmu untuk mengimplementasikan rasa syukur terhadap nikmat Allah Swt, kemudian membuat ceklist juga terkait kegiatan atau tanggungan yang sudah kamu selesaikan atau sesuatu yang sudah kamu dapatkan tujuannya agar kamu bisa senantiasa bersyukur atas nikmat Allah Swt”

Menciptakan suasana kebersyukuran di alam terbuka adalah langkah ketiga yang akan dilakukan. Tanpa ada batasan, maka siapapun bisa berlatih menumbuhkan rasa syukur dimanapun dan kapanpun. Salah satunya yaitu alam terbuka. Bisa menjadi cara efektif untuk selalu mengingat Allah swt serta pemberian-Nya. Dengan muhasabah diri di alam terbuka, melakukan perenungan

pelajaran apa yang bisa diambil dari setiap kekuasaan Allah swt, Tuhan yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Dzat pencipta keindahan dunia beserta isinya. Memanfaatkan alam terbuka untuk bersyukur, akan tiba pada waktunya dimana motivasi tumbuh pada diri untuk ikhlas menjadikan ada manfaatnya semua karunia Tuhan. Peneliti mengajak konseli di pekarangan rumahnya untuk menikmati alam dan melakukan perenungan terhadap nikmat Allah Swt yang telah dicapai. Peneliti “coba renungkan kita bisa menghirup udara yang segar ini juga karena nikmat dari Allah Swt, bisa melihat pemandangan, bisa merasakan sejuknya angin yang berhembus, dari hal yang mungkin dianggap sepele ini adaah suatu nikmat Allah Swt yang patut kamu syukuri setiap hari”

Langkah terakhir, setelah ketiga latihan sebelumnya. keempat adalah melakukan meditasi secara simultan. Sikap rileksasi dibutuhkan sebelum meditasi dimulai. Dengan tujuan agar tidak terganggu dengan pikiran dan dihantui ketegangan. Ketika mencapai titik rileks, barulah meditasi dapat dimulai. Lakukanlah dengan fokus dan khusyu’. Selama proses meditasi berlangsung, kita diminta untuk membuang sejenak segala problematika yang sedang membebani. Hal ini dikarenakan meditasi membutuhkan pemusatan pikiran tingkat

tinggi, serta keselarasan antara pikiran dan perasaan. Meditasi dilihat dari rangkaian prosesnya, meditasi merupakan salah satu *spiritual experience*. Sehingga orang yang bermeditasi di tuntut mencapai kerendahan hati menerima segala ketentuan yang telah di berikan Tuhan. Oleh karenanya hati dan pikiran hendaknya dibebaskan dari kemunafikan juga kesombongan yang mengikat.

Dengan bersyukur melalui perbuatan, langkah pertama peneliti mengajak konseli untuk menghadap cermin dan memerintahkan untuk berbicara didepan cermin, langkah awal konseli mengutarakan rasa syukur terhadap nikmat yang telah diberikan Allah Swt kemudian memotivasi dan memberikan harapan terhadap diri sendiri didepan cermin dengan tujuan konseli mampu percaya diri dalam berkomunikasi dan berpenampilan. Langkah kedua yaitu mengajak konseli untuk sholat dan mengaji dengan tujuan agar konseli selalu ingat kepada Allah Swt yang telah memberikan nikmat kepada kita. Kemudian yang ketiga mengajak konseli untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya melalui kegiatan seperti sholat berjamaah, tahlil dan acara-acara yang diadakan warga setempat.

Peneliti membimbing konseli untuk melakukan treatment, sebagai berikut dipaparkan oleh peneliti :

- 1) Bersyukur menggunakan qalbu/hati :  
Hasil dari treatment dengan metode bersyukur menggunakan qalbu/hati ialah konseli mampu menerima dirinya dengan baik dan berusaha adaptasi untuk menerima segala potensi yang ada dalam dirinya. Kemudian konseli dapat merenungkan segala anugerah atau potensinya yang ada dalam dirinya dan lebih mempunyai keyakinan yang besar daripada kondisi sebelumnya untuk menerima anugerah yang telah diberikan oleh Allah Swt.
- 2) Bersyukur menggunakan lisan  
Hasil dari treatment dengan metode bersyukur menggunakan lisan ialah perilaku konseli setiap harinya mampu mengimplementasikan rasa syukur melalui ucapan seperti dzikir, sholawat dan memuji Allah. Dengan begitu konseli selalu mengingat Allah Swt yang telah menganugerahkan segala potensi atau nikmat yang telah diberikan kepadanya sehingga konseli dapat menambah rasa kepercayaan dirinya.
- 3) Bersyukur melalui perbuatan  
Hasil dari treatment dengan metode bersyukur melalui perbuatan ialah perilaku konseli saat ini lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain, serta konseli dalam beribadah lebih baik dengan tujuan selalu mengingat Allah. Konseli menyadari bahwa di dalam dirinya terdapat potensi-

potensi yang harus dikembangkan supaya mendapatkan kepercayaan diri yang tinggi. Sedikit demi sedikit konseli mampu mengembangkan potensinya dari lingkungan sekitarnya.

**e) Evaluasi dan Follow Up**

Saat ini konseli sudah perlahan lahan sudah dapat menerima dirinya dengan baik, perlahan bisa mengembangkan bakat-bakatnya dengan teman-temannya dan juga perilaku-perilaku negatif konseli seperti minder, rendah diri dan pesimis sudah mulai berkurang.

Peneliti disini berkerja sama dengan *significan other* yang sebelumnya diwawancara oleh peneliti untuk tetap memantau perkembangan dari konseli. Seandainya pemikiran atau perilaku negatif konseli muncul lagi peneliti akan melakukan *follow up* untuk menangani permasalahan konseli.

**C. Perspektif Teori dan Kajian Keislaman**

**1. Prespektif Teori**

Terkait teknik dalam analisis data penelitian, peneliti mempergunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Seperti yang kita tahu, teknik tersebut merupakan suatu cara dalam menguraikan data melalui penjelasan dari gambaran serta meringkasnya menjadi sebuah hasil penelitian. Tentu data yang diuraikan atau analisis meliputi segala kondisi dan situasi yang telah dihipunkan peneliti sebelumnya. dalam hal

ini bersumber dari pengamatan secara langsung dan tindakan wawancara selama dilapangan.

Berdasarkan pengamatan dan *assesment* yang mendalam pada tanggal 11 September 2021 dan 13 September 2021, akhirnya peneliti menemukan inti dari permasalahan konseli, inti masalah konseli adalah tidak percaya diri, kenapa demikian karena pada saat peneliti mendalami kasus, peneliti mendapat berbagai macam problem. Konseli bisa dikatakan kurang bisa memanfaatkan potensi yang ada didalam dirinya, dan memang kurangnya rasa konseli atas segala anugerah pemberian Allah SWT. Konseli berstatus mahasiswa di Universitas Bojonegoro, berdasarkan pernyataan konseli dan beberapa pernyataan significant other klien memiliki bakat di bidang olahraga dan kesenian dan klien tidak mengikuti UKM (unit kegiatan mahasiswa) olahraga dan kesenian Universitas Bojonegoro, padahal itu adalah wadah/tempat klien untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Setelah di teliti lebih dalam perhatian orang tua klien juga masih terbilang sangat kurang jadi klien tersebut membutuhkan dukungan atau support system dari kedua orang tuanya.

Dari hasil assesment tersebut maka peneliti bisa menarik kesimpulan bahwa rasa bersyukur dari konseli masih terbilang sangat rendah. peneliti ingin merubah sikap atau perilaku konseli yang lebih mensyukuri dan memanfaatkan dengan baik anugerah yang telah

diberikan Allah Swt dengan menggunakan terapi syukur.

Untuk memulainya, ucapkan terima kasih secara lisan. Dalam ilmu psikologi Al-Qur'an, kebersyukuran dengan cara melisankan bacaan hamdalah (alhamdulillah, artinya puji syukur kehadiran Allah) dengan jelas. Sebagai bentuk perasaan syukur yang berkepanjangan atas nikmat luar biasa pada Allah swt. Lafal "alhamdulillah" menjadi hal yang sangat penting dalam meluapkan kebersyukuran bagi setiap muslim. Karena melalui hal tersebut, mampu menggerakkan hati seorang hamba agar terdorong untuk hidup dalam kesyukuran. Di dalam Al-Qur'an, lafal hamdalah sering dirujuk ke awal dan ternyata menjadi penting untuk artikulasi etimologis yang vital. Keluarnya bahasa Alhamdulillah adalah standar untuk mengenali anugerah yang telah diberikan Allah sehingga kalimat ini menetapkan cela yang mendasari Al-Qur'an secara keseluruhan serta pemberian pesan yang signifikan untuk mengucapkan terima kasih melalui komunikasi dalam bahasa.

Dengan mengucapkan alhamdulillah di setiap pintu yang terbuka, kita telah menunjukkan penegasan verbal tentang pentingnya keanggunan Tuhan yang sangat berlimpah di planet ini. Jika seorang pekerja menentukannya, itu akan membuat pemberi dan mengakui kekurangannya dan karenanya dia pasti takluk pada Allah swt, memanjatkan pujian atas-Nya, bersyukur atas



pemberian-Nya, dan tak lupa selalu berdzikir mengingat-Nya sebagai dasar dari kebersyukuran. Maka seorang hamba dikatakan tidak bersyukur, jika tidak mau berdzikir pada Allah swt.

Kegiatan kedua, yaitu bersyukur dengan qalbu/hati. Setelah mengucap syukur secara lisan, maka pada saat itulah orang dapat mensyukuri dengan hati yang mengendalikan segala yang diungkapkan secara konsisten. Tata cara membentuk rasa syukur menjadi salah satu jalan bagi seorang hamba untuk meneguhkan keimanannya terhadap anugerah Tuhan yang sangat luar biasa di planet ini. Bersyukur menggunakan hati menggambarkan bahwasannya orang paham dan sadar akan banyaknya kenikmatan yang diperoleh dari Allah, bahkan tak ada Dzat selain Allah yang mampu memberikan hadiah tanpa batas ini.

Syukur adalah cara untuk menggunakan dan mengikuti pemberian-Nya. Hati yang bersyukur tanpa henti dapat memperkuat apapun yang sudah diselesaikan dan mengembangkan yang tidak ada. Individu normal hanya menghargai ketika mereka mendapatkan makanan materi. Sementara itu, siapapun yang mendapat hidayah batinnya tidak akan lupa untuk bersyukur, terlepas dari apakah mereka mendapat bantuan. Orang-orang yang mendapatkan cahaya surgawi tidak peduli tentang kesenangan atau keabadian, karena yang dilihat adalah keagungan serta

kebaikan atas kemurahan Allah di setiap pertemuan dan penampakan-Nya.

Tahap ketiga, bersyukur dengan perbuatan. Metode syukur dalam penelitian psikologi Al-qur'an berikut ini merupakan kegiatan pelengkap agar dapat bermanfaat untuk mensyukuri segala nikmat-Nya dengan cara sebaik-baiknya. Penghargaan individu membutuhkan semua jenis pelatihan atau pekerjaan benar yang menggabungkan semua individu dari tubuh untuk digunakan seperti yang ditunjukkan dalam pelajaran Islam.

Teknik bersyukur dengan kegiatan tentunya harus menyertakan pelengkap dalam mengkomunikasikan suatu jenis tugas dan komitmen yang sepenuhnya kepada Allah. Semua sebagai penghargaan, kami ingin memanfaatkan karunia besar Tuhan untuk mendukung cinta dan perbuatan besar. Apresiasi dengan aktivitas adalah memanfaatkan setiap hadiah yang diperoleh untuk memberi dan meminta penerima berkah untuk mengambil bagian dalam nikmat pemberian Allah swt. Mengingat motivasi di balik berkah nikmat pemberian Allah merupakan jalan keutamaan dalam menggunakan usaha menjadi perluasan keuntungan bagi setiap umat muslim.

Pada dasarnya tata cara mensyukuri aktivitas adalah melakukan hal positif dengan memanfaatkan bagian tubuh. Sehingga akan mendatangkan manfaat serta kesejahteraan dunia-akhirat. Banyak macam model dapat dikehidupan

sehari-hari, biasanya strategi mengungkapkan kesyukuran maupun pelengkap. Misalnya, jikalau kita mendapatkan hadiah sebagai properti, kita harus memiliki properti itu sesuai dengan pelajaran yang ketat. Dengan asumsi bahwa nikmat yang diperoleh adalah sebagai informasi atau wawasan ilmiah, maka pada saat itu, kami ingin melibatkan informasi tersebut untuk membantu keamanan, kebahagiaan, dan bantuan pemerintah para penganut.

Penjelasan di atas memberikan kesimpulan bahwasannya, syukur dengan anggota badan dapat diartikan sebagai menaati Allah swt. Caranya yaitu menggunakan segala nikmat yang diberikan untuk taat pada-Nya, dan jangan sekali-kali mempergunakannya di jakan kemaksiatan. Dalam istilahnya, macam bentuk syukur dapat dibagi menjadi dua. *Pertama*, sesama muslim saling menutupi aib jika pernah menjumpainya. *Kedua*, menjaga pandangan dari kemaksiatan sebagai wujud mendyukuri atas nikmat mata. Jika dilihat dari segi sumber yang diajarkan, antara psikologi qur'ani dan psikologi positif terdapat keberbedaan. Namun, pada dasarnya tujuan keduanya masih sama. Yaitu sebagai bentuk terimakasih atas pemberian yang diperoleh, dalam konteks ini baik berasal dari umat lainnya maupun secara khusus pada Tuhan. Yang mana telah mengabdikan segala do'a dan permohonan yang dipanjatkan hamba-Nya. Maka dari itu, keberbedaan sumber ajaran yang dimaksud tidak jauh berbeda.

Dari hasil evaluasi pada bulan desember tahun 2021 konseli berhasil melakukan banyak perubahan dari sehari-harinya dan menunjukkan progres yang cukup baik dengan ditunjukkan yang pertama, mengucapkan hamdalah setiap kali mengingat-Nya, khususnya ketika mendapat rezeki. Dalam Islam, berlatih menumbuhkan rasa syukur menjadi step awal bagi umat muslim agar terbiasa mengenali serta menikmati segala karunia apapun yang Allah tentukan tanpa batas selama di dunia. Satu bacaan hamdalah dengan menghayati diringi tarikan nafas perlahan bisa dilantunkan setiap kali mendapatkan nikmat berupa apapun. “*Alhamdulillah..*” yang memiliki arti “Terimakasih Ya Allah”. Perlu digaris bawahi, walaupun terkesan mudah dilakukan dan terlihat sederhana. Tetapi makna dibalik amalan tersebut sangat dahsyat. Setiap umat muslim tentu wajib memiliki kesadaran dalam dirinya untuk menghambakan diri pada Allah swt. Oleh karena itu lafaz “*alhamdulillah..*” oleh Nabi sangat dianjurkan. Sehingga lantunan tersebut menjadi penguat yang familir diamalkan sebagai gambaran Kekuasaan Allah swt.

Selanjutnya langkah kedua, menciptakan metode peringatan. Pada kenyataannya, tidak mudah melatih rasa syukur agar ditumbuhkan. Karena bukan sekedar menyangkut ucapan, melainkan mengimplementasikan pada tindakan sehari-hari. Agar dapat mencapai dahsyatnya pengaruh sebuah kebersyukuran, hendaknya membiasakan diri berucap syukur. Karena hal

tersebut menjadi langkah pertama dalam mengawalinya. Namun jangan sampai lupa harus diikuti pula dengan keistiqomahan. Untuk memudahkan hal tersebut, alangkah baiknya memiliki suatu pengingat semacam alarm. Banyak cara yang bisa dilakukan, salah satunya bisa menuliskan pada notes kecil apa-apa yang patut di syukuri setiap hari. Menulis beberapa hal untuk di syukuri menjadi latihan membiasakan diri beryukur dengan cara yang simple. Seiring berjalannya waktu, kumpulan notes kecil tersebut akan menjadi sebuah buku kecil. Dimana berisi seluruh hal baik yang berhasil dilaksanakan. Disarankan kegiatan mencatat dapat dilakukan ketika bangun tidur menyambut pagi hari dan menjelang tidur sebagai pengantar muhasabah sekaligus. Sebagai contoh, merapikan kamar, membantu pekerjaan rumah, dan menyelesaikan tugas kuliah berhasil terselesaikan. Maka selanjutnya adalah berucap, “alhamdulillah telah diberi kemudahan menyelesaikan kegiatan”, sebagai bentuk rasa syukur dapat menyelesaikan segala pekerjaan dengan baik.

Menciptaan suasana kebersyukuran di alam terbuka adlah langkah ketiga yang akan dilakukan. Tanpa ada batasan, maka siapapun bisa berlatih menumbuhkan rasa syukur dimanapun dan kapanpun. Salah satunya yaitu alam terbuka. Bisa menjadi cara efektif untuk selalu mengingat Allah swt serta pemberian-Nya. Dengan muhasabah diri di alam terbuka, melakukan perenungan pelajaran apa yang bisa

diambil dari setiap kekuasaan Allah swt, Tuhan yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Dzat pencipta keindahan dunia beserta isinya. Memanfaatkan alam terbuka untuk bersyukur, akan tiba pada waktunya dimana motivasi tumbuh pada diri untuk ikhlas menjadikan ada manfaatnya semua karunia Tuhan.

Langkah terakhir, setelah ketiga latihan sebelumnya. Keempat adalah melakukan meditasi secara simultan. Sikap rileksasi dibutuhkan sebelum meditasi dimulai. Dengan tujuan agar tidak terganggu dengan pikiran dan dihantui ketegangan. Ketika mencapai titik rileks, barulah meditasi dapat dimulai. Lakukanlah dengan fokus dan khusyu'. Selama proses meditasi berlangsung, kita diminta untuk membuang sejenak segala problematika yang sedang membebani. Hal ini dikarenakan meditasi membutuhkan pemusatan pikiran tingkat tinggi, serta keselarasan antara pikiran dan perasaan. Keselarasan yang dimaksud agar dapat meraih kebersatuan dengan Tuhan. Meditasi dilihat dari rangkaian prosesnya, merupakan salah satu teknik yang termasuk dalam keilmuan sufistik. Meditasi merupakan salah satu *spiritual experience*. Sehingga orang yang bermeditasi dituntut mencapai kerendahan hati menerima segala ketentuan yang telah diberikan Tuhan. Oleh karenanya hati dan pikiran hendaknya dibebaskan dari kemunafikan juga kesombongan yang mengikat.

## 2. Kajian Keislaman

Penelitiandi ini berkaitan erat dengan nilai-nilai Islam. Bisa ditemukan dalam Al-Qur'an sendiri menjelaskan, sebagaimana firman Allah swt Surat Al-Baqarah : 152,

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

Artinya:

*Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.*<sup>90</sup>

Dari ayat di atas, pelajaran yang dapat diambil adalah setiap hamba-Nya diminta untuk selalu bersyukur dengan cara berdzikir. Karena dengan jelas Allah berfirman akan mengingat siapapun yang mau mengngat-Nya. Maka dalam menunjukkan rasa syukur sebagai hamba yang taat, hendaknya selalu menyertakan Allah dalam setiap kegiatan kesehariannya. Dengan begitu Allah akan senantiasa memudahkan segala pekerjaan hamba-Nya.

Diperkuat dengan surah yang lainnya, Ibrahim:7,

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya:

*Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya aku*

---

<sup>90</sup> Alqur'an, Al-baqarah : 152

akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.<sup>91</sup>

Selain kedua ayat Al-Qur'an, terdapat beberapa hadits yang menyinggung rasa syukur itu seperti apa. Diantaranya yaitu:

حَدَّثَنَا هَدَّابُ بْنُ خَالِدٍ الْأَزْدِيُّ وَشَيْبَانُ بْنُ فَرُّوخَ  
جَمِيعًا عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ الْمُغِيرَةَ وَاللَّفْظُ لِسَيِّبَانَ حَدَّثَنَا  
سُلَيْمَانُ حَدَّثَنَا ثَابِتٌ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي لَيْلَى عَنْ  
صُهَيْبٍ قَالَ  
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَجَبًا لِأَمْرِ  
الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنَّ  
أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ فَكَانَ شُكْرًا فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ  
صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Telah menceritakan kepada kami Haddab bin Khalid Al Azdi dan Syaiban bin Farrukh semuanya dari Sulaiman bin Al Mughirah dan teksnya meriwayatkan milik Syaiban, telah menceritakan kepada kami Sulaiman, telah menceritakan kepada kami Tsabit dari Abdurrahman bin Abu Laila dari Shuhaib berkata, Rasulullah saw bersabda, "Perkara orang mukmin mengagumkan, sesungguhnya semua perihalnya baik dan itu tidak dimiliki seorang pun selain orang mukmin, bila tertimpa kesenangan, ia bersyukur dan syukur itu baik

---

<sup>91</sup> Al-Qur'an, Ibrahim : 7



baginya dan bila tertimpa musibah, ia bersabar dan sabar itu baik baginya.<sup>92</sup>

Dari hadits di atas, sangat jelas bahwa umat muslim senantiasa akan bersabra ketika diuji suatu musibah. Dan akan bersyukur ketika mendapat kesenangan. Karena dengan jelas mereka mengetahui ganjaran dibalik kesabaran dan kebersyukuran tersebut. Ada juga hadits lain yang tidak jauh beda membahas hal serupa,

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ حَدَّثَنَا مَنْصُورُ بْنُ أَبِي مُرَاجِمٍ  
حَدَّثَنَا أَبُو وَكَيْعٍ الْجَرَّاحُ بْنُ مَلِيحٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ  
عَنِ الشَّعْبِيِّ عَنِ النُّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ قَالَ  
قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى الْمُنِيرِ مَنْ  
لَمْ يَشْكُرْ الْقَلِيلَ لَمْ يَشْكُرْ الْكَثِيرَ وَمَنْ لَمْ يَشْكُرْ النَّاسَ لَمْ  
يَشْكُرْ اللَّهَ التَّحَدُّثُ بِنِعْمَةِ اللَّهِ شُكْرٌ وَتَرْكُهَا كُفْرٌ وَالْجَمَاعَةُ  
رَحْمَةٌ وَالْفُرْقَةُ عَذَابٌ

*Telah menceritakan kepada kami Abdullah Telah menceritakan kepada kami Manshur bin Abu Muzahim, telah menceritakan kepada kami Abu Waki' Al Jarrah bin Malih dari Abu Abdurrahman dari Asy Sya'bi dari An Nu'man bin Basyir ia berkata, Nabi saw bersabda di atas mimbar, "Barang siapa yang tidak mensyukuri yang sedikit, maka ia tidak akan mampu mensyukuri sesuatu yang banyak. Dan barang siapa tidak berterima kasih kepada*

---

<sup>92</sup> Muslim, Hadits No. 5318, Kitab : Zuhud dan Kelembutan Hati, Bab Perkara Seorang Mukmin Semuanya Baik.

*manusia, maka ia tidak akan bersyukur kepada Allah. Membicarakan nikmat Allah termasuk syukur, sedangkan meninggalkannya merupakan perbuatan kufur. Hidup berja'amah adalah rahmat, sedangkan perpecahan adalah azab.*<sup>93</sup>

Sedikit berbeda dari hadits sebelumnya, hadits kedua menerangkan umat muslim yang tidak mau bersyukur atas kenikmatan dan bersabar atas ujian dari-Nya. Maka digolongkan dalam perbuatan kufur, yang dapat mendatangkan azab. Dari kedua hadits yang telah dipaparkan, dengan tegas adanya seruan bersyukur atas segala ketentuan-Nya.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>93</sup> Ahmad, Hadits No. 17721, Kitab : Musnat Penduduk Kuffah, Bab : Hadits Annu'man bin Basyir dari Nabi SAW

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Hasil rangkaian penelitian menunjukkan kondisi sebelum dan sesudah konseli setelah diimplementasikan terpai syukur, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan konseling Islam khususnya terapi syukur guna mempertinggi kepercayaan diri pada mahasiswa semester 7 di universitas Bojonegoro. Langkah konseling yang diambil meliputi, pengidentifikasian masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan follow up. Hasil penerapan terapo menunjukkan keefektifan baik dari segi pelaksanaan juga dampaknya. Adapun proses yng dilakukan peneliti dalam konseling dengan terapi syukur. Pertama, bersyukur dengan hati. Menyadarkan konseli sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata datangnya dari pemberian Allah swt. Kedua, bersyukur dengan lisan. Konseli dibimbing ntuk membiasakan diri berucap hamdalah serta memuji Tuhannya, sebagai bentuk kebersyukuran. Ketiga, bersyukur dengan perbuatan. Peneliti memberikan bimbingan kepada konseli agar lebih memanfaatkan anugerah yang diperoleh dari Allah SWT untuk lebih dikembangkan lagi didalam lingkungan sosialnya maupun didalam kampusnya.
2. Hasil akhir pelaksanaan terapi syukur untuk mengatasi rasa kurang percaya diri pada

mahasiswa Universitas Bojonegoro dikategorikan cukup berhasil. Maka kesimpulannya, terdapat perubahan signifikan hasil implementasi terapi syukur terhadap kepercayaan diri konseli. Hal ini terlihat dari perilaku yang ditampakkan konseli sendiri, yaitu lebih aktif dalam lingkungan sosialnya, bahkan konseli sudah berani bergabung dengan unit kegiatan mahasiswa di Universitas Bojonegoro untuk mengembangkan bakat-bakatnya.

## **B. Saran**

Dalam penelitian ini tentunya terdapat banyak kekurangan yang mungkin saja luput dari pandangan peneliti. Sebagai manusia yang menyadari hal tersebut, peneliti memohonkan maaf yang sebesar-besarnya serta memohon kritik dan saran sebagai bahan evaluasi bagi peneliti untuk lebih baik kedepannya. Peneliti menyadari pula masih banyak kekurangan dalam penyampaian penjelasan terkait teknik terapi syukur dalam menangani rasa kurang percaya diri.

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Dengan masih adanya virus covid-19 penelitian kali ini dilakukan dengan beberapa protokol kesehatan yang ketat demi kesehatan keluarga peneliti maupun keluarga konseli. Kemudian sedikit waktu yang dimiliki oleh peneliti untuk melaksanakan penelitian dikarenakan peneliti juga bekerja sehingga waktu untuk penelitian menjadi berkurang. Setiap penelitian tentu memiliki hambatan yang berbeda-beda, tidak terkecuali

penelitian ini, dianggap masih jauh dari kesempurnaan. Maka masih diperlukan perbaikan juga pengembangan lebih lanjut.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. (n.d.). *Hadits No.17721, Kitab: Musnat Penduduk Kuffah, Bab: Hadits Annu'man bin Basyir dari Nabi SAW.*
- Al-Maragi, A. M. (1993). *Tafsir Al-Maraghi, Terj. Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrun Abu Bakar.* Serang: CV. Toha Putra.
- Al-Qur'an. (n.d.). *Al-Baqaeah:152.*
- Al-Qur'an. (n.d.). *Al-Baqarah : 153*
- Al-Qur'an. (n.d.). *Al-Imran:104.*
- Al-Qur'an. (n.d.). *An-Nahl:125.*
- Al-Qur'an. (n.d.). *Ibrahim:7.*
- Angelis, B. D. (2005). *Confidence (Percaya Diri) Sumber Sukses dan Kemandirian.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum.
- An-Najar, A. (2004). *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern, terjemahan Ija Suntana.* Bandung: PT. Mizan Publika.
- Anwar, M. F. (2019). *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam.* Yogyakarta: Budi Utama.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta.
- As-Sallum, A. b. (2008). *Keajaiban Iman.* Surabaya: Yassir.

- Awamy, S. (2012). *Kaya Itu Mudah, Asal Tahu Kuncinya*. Yogyakarta: Safirah.
- Az-Zahrani, M. b. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.
- Basit, A. (2017). *Konseling Islam*. Depok: Kencana.
- Bugin, B. (2001). *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Chaplin, C. P. (1995). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Jakarta.
- Davies, P. B. (2004). *Database System Third Edition*. New York: Palgrave Macmillan.
- Ghazali, I. (1983). *Taubat, Sabar, dan Syukur, terjemahan Nur Hickmah. R. H. A Suminto Cet.IV*. Jakarta: PT. Tintamas Indonesia.
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hikmawati, F. (2015). *Bimbingan dan Konseling Perspektif Islam*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Husna, A. (2013). *Kaya dengan Bersyukur : Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Lauster. (1992). *Tes Kepribadian, terjemahan D.H. Gulo*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Lindenfield, G. (1997). *Mendidik Anak agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan.
- Maemanah, S. (2008). Bimbingan Konseling Islami dalam Mengantisipasi Kekerasan Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Nusantara Weru Cirebon. *Jurnal Psikologi*.
- Mastuti, I. (2007). *Lima Puluh Kiat Percaya Diri*. Jakarta: HI-Fest.
- Masykur, M. S. (2010). *Kekuatan Maha Dahsyat*. Yogyakarta: Second Hope.
- Muslim. (n.d.). *Hadits No. 5318, Kitab : Zuhud dan Kelembutan Hati, Bab Perkara Seorang Mukmin Semuanya Baik*.
- Nur Ghufron, R. R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Poerwandari, E. K. (2001). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Putri, N. P. (2011). Upaya Mengatasi Kepercayaan diri Rendah Kelayan Melalui Konseling Perorangan dengan Pendekatan Realita. *Skripsi*.
- R. Risnawati, M. N. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media Group.
- Rahardjo, M. (2017). *Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif : Konsep dan Prosedurnya*. Malang: UIN Malik Ibrahim.



- Rahardjo, S. d. (2011). *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Kudus: Nora Media Enterprise.
- Rahmawati. (n.d.). Terapi Syukur dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo. *Skripsi*.
- Santrock. (2003). *Adolesence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga.
- Shihab, M. Q. (1996). *Wawasan Sufistik dalam Kehidupan Modern*. Bandung: PT. Mizan.
- Shihab, M. Q. (2007). *Membumikan Al-Qur'an : Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Shohibah, I. F. (2013). *Dinamika Syukur pada Ulama Yogyakarta*. *Skripsi*.
- Sokolova, I. V. (2008). *Kepribadian Anak, Sehatkah Kepribadian Anak Anda?* Yogyakarta: Kata Hati.
- Sugiyono. (2009). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Supriyo. (2008). *Studi Kasus Bimbingan Konseling*. Semarang: CV. Nieuw setapak.
- Suryabrata, S. (1987). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawali.
- Takdir, M. (2017). *Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis : Perspektif*

Psikologi Al-Qur'an dan Psikologi Positif. *Jurnal Studi Insania*.

Widarso, W. B. (2005). *Sukses Membangun Rasa Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia Widya Sarana Indonesia.

Yunus, M. (1989). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Hidakarya Agung.

Yusuf, N. (2008). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosda Karya.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A