



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR
TERAPI DENGAN RASA SYUKUR
DALAM MENGATASI *SELF*
CONFIDENCE RENDAH PADA SANTRI
PP DARUL ARQOM SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh:

Muhammad Reza Rahmatullah

(NIM: B93219132)

PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

2023

**PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN
PENULISAN SKRIPSI**

Bismillahirrahmanirrahim,

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama: Muhammad Reza Rahmatullah

NIM : B93219132

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat: Tembokrejo, Kec. Purworejo, Kota Pasuruan

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

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

Surabaya, 10 Juli 2023

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a 1000 Rupiah Indonesian postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', and 'MEMBRAN TEMREL'. The signature is stylized and includes a star symbol.

Muhammad Reza Rahmatullah
B93219132

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Muhammad Reza Rahmatullah
NIM : B93219132
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pendekatan Kognitif Behavior Melalui Terapi Syukur Dalam Mengatasi *Self Confidence* Rendah Pada Santri PP Darul Arqom Surabaya

Skripsi ini telah diterima dan telah disetujui untuk diajukan.

Surabaya, 5 Juli 2023

Menyetujui Dosen Pembimbing,



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

(NIP : 196303031992032002)

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Konseling Kognitif Behavior Terapi Dengan Rasa Syukur
Dalam Mengatasi *Self Confidence* Rendah
Pada Santri PP Darul Arqom Surabaya

Skripsi

Disusun Oleh:

Muhammad Reza Rahmatullah

B93219132

Telah dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada tanggal
11 Juli 2023

Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

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

Penguji III

Dr. Arif Ainur Rafiq, S.Sos.I,
S.Pd., M.Pd.Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji IV

Dr. Mohamad Thohir, M. Pd. I
NIP. 197110171998031001

Surabaya, 11 Juli 2023



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag, M.FIL.
10171998031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : MUHAMMAD REZA RAHMATULLAH
NIM : B93219132
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : rezarahmatullah9@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Ekklusif atas karya ilmiah :
 Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

**KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR TERAPI DENGAN RASA SYUKUR DALAM
MENGATASI SELF CONFIDENCE RENDAH PADA SANTRI PP DARUL AROOM
SURABAYA**

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekklusif 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, 12 Juli 2023

Penulis

(Muhammad Reza Rahmatullah)

ABSTRAK

Muhammad Reza Rahmatullah (B93219132), Konseling Kognitif Behavior Terapi Dengan Rasa Syukur Dalam Mengatasi *Self Confidence* Rendah Pada Santri PP Darul Arqom Surabaya.

Fokus penelitian ini pertama bagaimana pendekatan kognitif behavior melalui terapi syukur dalam mengatasi *self confidence* rendah pada santri PP Darul Arqom Surabaya dan kedua bagaimana hasil pendekatan kognitif behavior melalui terapi syukur dalam mengatasi *self confidence* rendah pada santri PP Darul Arqom Surabaya.

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi yang disajikan dalam penyajian data.

Permasalahan konseli yakni kurang memiliki *self confidence* dalam bersosialisasi, tidak berani mengutarakan pendapat dalam diskusi, belum mampu mengembangkan potensi diri, memiliki pikiran negatif dalam menghadapi berbagai masalah. Hasil dari konseling ini dapat dilihat dari adanya perubahan peningkatan *self confidence* dalam bersosialisasi pada konseli ditunjukkan dengan adanya sikap terbiasa ketika menghadapi masalah, yakin pada kemampuan diri sendiri dan dapat berpikir secara realistis.

Kata Kunci : Kognitif Behavior, Syukur, Self Confidence

ABSTRACT

Muhammad Reza Rahmatullah (B93219132),
Application of Cognitive Behavior Through Gratitude
Therapy in Overcoming Low Self Confidence in PP
Darul Arqom Santri Surabaya.

The focus of this research is first how the cognitive behavior approach through gratitude therapy in overcoming low self-confidence in students of PP Darul Arqom Surabaya and secondly how the results of the cognitive behavior approach through gratitude therapy in overcoming low self-confidence in students of PP Darul Arqom Surabaya.

In answering these problems, this research uses qualitative methods with case studies. Data collection techniques in this study used interviews and observations presented in the presentation of the data.

The counselee's problems are lack of self-confidence in socializing, not daring to express opinions in discussions, not being able to develop self-potential, having negative thoughts in dealing with various problems. The results of this counseling can be seen from changes in increasing self-confidence in socializing with counselees as shown by their habitual attitude when facing problems, being confident in their own abilities and being able to think realistically.

Keywords: Cognitive Behaviour, Gratitude Therapy, Self confidence

DAFTAR ISI

| | |
|---|------------|
| JUDUL PENELITIAN (SAMPUL)..... | i |
| PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN SKRIPSI..... | ii |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI..... | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI..... | iv |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI | v |
| MOTTO | vi |
| PERSEMBAHAN..... | vii |
| ABSTRAK..... | viii |
| ABSTRACT..... | ix |
| KATA PENGANTAR..... | x |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xvi |
| DAFTAR BAGAN..... | <u>xvi</u> |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 7 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| E. Definisi Konsep..... | 9 |
| 1. Pendekatan Kognitif Behavior..... | 9 |
| 2. Terapi Syukur | 9 |
| 3. Self Confidence..... | 10 |

| | |
|--|-----------|
| F. Sistematika Pembahasan | 11 |
| BAB II | 12 |
| KAJIAN TEORETIK..... | 12 |
| A. Kerangka Teoritik | 12 |
| 1. Pendekatan Kognitif Behavior | 12 |
| a. Pengertian Kognitif Behavior..... | 12 |
| b. Tujuan Kognitif Behavior | 13 |
| c. Macam-macam Pendekatan Kognitif Behavior..... | 15 |
| d. Tahapan Pendekatan Kognitif Behavior..... | 16 |
| 2. Terapi Syukur | 18 |
| a. Pengertian Terapi Syukur | 18 |
| b. Hakikat Syukur | 21 |
| c. Konsep Dasar Syukur Dalam Al-Qur'an | 22 |
| d. Langkah-Langkah Terapi Syukur..... | 25 |
| 3. Self Confidence..... | 28 |
| a. Pengertian Self Confidence..... | 28 |
| b. Ciri-Ciri Self Confidence..... | 31 |
| B. Penelitian Terdahulu yang Relevan..... | 35 |
| BAB III..... | 30 |
| METODE PENELITIAN..... | 37 |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian..... | 37 |
| B. Sasaran dan Lokasi Penelitian..... | 38 |
| C. Jenis dan Sumber Data | 39 |

| | | |
|--|--|-----------|
| D. | Tahap – Tahap Penelitian | 41 |
| E. | Teknik Pengumpulan Data | 44 |
| F. | Teknik Analisis Data | 46 |
| G. | Teknik Validitas Data | 47 |
| BAB VI..... | | 48 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN | | 48 |
| A. | Gambaran Umum Subyek Penelitian | 48 |
| 1. | Deskripsi Lokasi Penelitian | 48 |
| 2. | Deskripsi Konselor | 51 |
| 3. | Deskripsi Konseli | 53 |
| 4. | Deskripsi Masalah Konseli | 56 |
| B. | Penyajian Data | 58 |
| 1. | Deskripsi Proses Konseling Kognitif Behavior Terapi Dengan Rasa Syukur Dalam Mengatasi Self Confidence Rendah Pada Santri PP Darul Arqom Surabaya..... | 58 |
| 2. | Deskripsi Hasil Konseling Kognitif Behavior Terapi Dengan Rasa Syukur Dalam Mengatasi Self Confidence Rendah Pada Santri PP Darul Arqom Surabaya..... | 64 |
| C. | Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data) | 67 |
| 1. | Perspektif Teori | 67 |
| 2. | Perspektif Keislaman | 68 |
| BAB V | | 70 |
| PENUTUP..... | | 70 |
| A. | Kesimpulan | 70 |
| B. | Saran..... | 71 |

| | |
|---------------------------------|-----------|
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 72 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 73 |
| LAMPIRAN..... | 75 |



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 4.1 Program PP Darul Arqom Surabaya | 48 |
| Tabel 4.2 Gejala yang Nampak sebelum proses konseling | 58 |
| Tabel 4.3 Perbedaan Kondisi konseli sebelum dan sesudah konseling | 65 |

DAFTAR BAGAN

| | |
|--|----|
| Bagan 4.1 Struktur Pengurus PP Darul Arqom | 50 |
|--|----|



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Allah menciptakan manusia dengan sempurna. Selain memiliki akal, manusia juga memiliki nafsu. Keduanya merupakan unsur di dalam diri manusia yang tidak bisa dihilangkan ketika menjalani kehidupan di dunia. Allah SWT menciptakan manusia semata-mata sebagai *khalifah* atau pemimpin, sehingga akal dan nafsu diberikan kepada manusia bukan sebagai jalan kerusakan melainkan sebagai jalan menuju kebaikan di dunia maupun di akhirat kelak. Namun manusia membutuhkan ilmu sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan. Allah SWT menurunkan firman-Nya berupa Al-Qur'an melalui Rasulullah SAW dan menjadikan Rasulullah sebagai teladan umat manusia sehingga keteladanan tersebut dijadikan satu oleh para Sahabat Nabi menjadi Hadist. Umat muslim memiliki pegangan yang tidak bisa terganikan yaitu Al-qur'an dan al-hadis. Firman Allah SWT yang tercantum Al-Qur'an yaitu :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ
Artinya: Sungguh kami telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya. (Q.S At-Tiin [95] : ayat 4).¹

Allah telah menciptakan manusia sebagai makhluk dengan struktur dan fungsi yang sangat sempurna. Karena sebaik-baik dari ciptaan Allah adalah manusia dibandingkan dengan segala ciptaan yang

¹ Al-Qur'an, *At-Tiin* : 4

lainnya. Manusia adalah makhluk yang harus dididik agar bisa menjadi manusia seperti yang sudah dikodratkan sebagai makhluk yang sebaik-baiknya, karena manusia lahir di dunia dalam keadaan tidak tahu apa-apa, maka dari itu Allah mewajibkan umatnya untuk berpendidikan, baik yang berpendidikan formal maupun non formal seperti juga yang telah disampaikan dalam hadis nabi.

Pada penjelasan di atas telah tertera ayat yang menjelaskan tentang pentingnya belajar sedangkan Rasulullah bersabda bahwasannya mencari ilmu itu hukumnya wajib karena dengan ilmu mudah bagi siapapun menuju jannah-Nya dan dengan ilmu manusia bisa mengendalikan nafsu dan akalannya agar tidak melakukan kefasikan. Ilmu merupakan jembatan bagi seorang muslim memahami apa-apa yang dilarang dan diperintahkan Allah SWT, sehingga pendidikan adalah bagian penting dalam membantu manusia mengendalikan akal dan nafsunya agar bisa menjadi manusia yang baik dan benar.

Pendidikan memiliki peranan penting dalam kehidupan. Pendidikan merupakan jalan satu-satunya bagaimana manusia dapat mengenal dan mendekatkan diri kepada Sang Khaliq yaitu Allah SWT. Tujuan pendidikan seorang muslim selain sebagai pengenalan agama Islam juga bertujuan dalam kecerdasan mereka baik berupa keilmuan atau keemosionalan. Pendidikan dianggap sebagai pembawa perubahan bagi dirinya maupun orang lain menuju arah yang lebih baik dan benar.

Pendidikan saat ini, membawa perubahan yang sangat besar bagi kehidupan baik yang pendidikan formal maupun non formal. Ada banyak macam dan jenis pendidikan yang ada dan yang sesuai dengan apa

yang kita inginkan. Selain membawa dampak besar bagi kemajuan bangsa, pendidikan sendiri memiliki nilai penting dalam membentuk karakter seorang individu.

Manusia hidup memerlukan bantuan orang lain, bahkan manusia baru akan “menjadi manusia” apabila berada dalam lingkungan dan berhubungan dengan manusia, secara kodrati manusia merupakan makhluk sosial.² Makhluk sosial senantiasa berproses dan berdinamika, tentu saja akan melibatkan setiap hal yang berkaitan dengan dirinya dan orang di sekitarnya. Hakikat manusia sebagai makhluk sosial adalah mendorong mereka untuk saling berinteraksi dengan orang lain, sehingga sebagai seorang individu manusia membutuhkan orang lain dalam setiap proses yang dijalani. Interaksi dan hubungan yang terjalin satu sama lain tentu saja menuntut keduanya untuk membuka diri dengan menyampaikan informasi tentang dirinya masing masing, agar terjalin hubungan yang baik yang disertai rasa nyaman dan percaya.³

Interaksi atau berhubungan dengan orang lain dibutuhkan rasa *confidence* yang baik pula. Untuk itu diperlukan adanya upaya peningkatan *self confidence* (kepercayaan diri) terhadap individu agar dapat membantu dalam mengembangkan kemampuan atau potensi yang ada dalam dirinya dan mampu melewati kesulitan-kesulitan yang klien hadapi. Kepercayaan diri atau juga disebut dengan *Self confidence* merupakan sikap individu yang meyakini akan kemampuan dirinya

² Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2011), hal. 10.

³ Ruswandi Hermawan dan Kanda Rukandi, *Prespektif Sosial Budaya*, (Bandung: UPI Press, 2007), hal.37.

tanpa harus mengaitkan atau membandingkan dengan orang lain. Konsep percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa dia mampu untuk melakukan sesuatu.⁴ Artinya keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya dan seseorang itu bisa melakukannya dengan yakin tanpa adanya pengaruh lain.

Setiap individu pada dasarnya unik karena memiliki kemampuan serta kelebihan berbeda tiap individu yang perlu ditingkatkan dan diasah. Begitu juga dengan kemampuan *self confidence* yang dimiliki. Dengan memiliki *self confidence* yang baik, individu akan mudah mengejar cita-cita dan menjadi individu yang berprestasi secara akademik maupun non akademik.

Hakim berpendapat selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu, memiliki tingkat pendidikan formal yang baik, memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik, dan selalu berpikir positif dalam menghadapi berbagai masalah merupakan ciri-ciri orang yang memiliki *self confidence*.⁵ Sedangkan Asmadi mengemukakan kepribadian seseorang sangat berkaitan dengan terbentuknya *self confidence*. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self confidence* berasal dari dalam diri individu sendiri, norma dan

⁴ Kadek Suhardita, *Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya diri Siswa*, Edisi Khusus, No 1 (Agustus, 2011), hal.130.

⁵ Hakim, T. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2005), hal. 7.

pengalaman keluarga, tradisi, kebiasaan dan lingkungan sosial individu.

Indikator yang membuat individu kurang *confidence* dapat dilihat dari bagaimana jika ia diposisikan dalam keadaan yang belum pernah dijalani, apakah individu tersebut merasa cemas atau gugup dalam melewatinya atau bahkan sebaliknya. Mudah putus asa juga menjadi salah satu indikator dari kurangnya *self confidence*. Dimana individu yang tidak mau berusaha bangkit ketika jatuh atau mengalami kesulitan. Selain itu, tidak tahu cara mengembangkan diri untuk menunjukkan kelebihan yang ada pada diri juga merupakan sikap kurang *confidence*.⁶

Salah satu pendekatan yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah rendahnya *self confidence* ialah pendekatan kognitif behavior. Pendekatan kognitif behavior ini lebih memfokuskan pada masalah konseli saat ini dengan tetap mempertimbangkan peristiwa masa lalu yang mempengaruhi pemikiran serta perilaku masa kini.⁷ Pendekatan kognitif behavior mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengatasi pemikiran dan keyakinan negatif mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya menyesuaikan dengan kondisi yang dihadapi konseli yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologis negatif.

Hal ini juga dapat dilihat dari problematika yang peneliti temui yaitu seorang konseli yang kurang

⁶ Santrock, Jhon W. *Masa Perkembangan Anak Children*, (Jakarta: Salemba Medika, 2003), hal. 338.

⁷ A. Kasandra Oemarjoedi, "*Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*", Jakarta: Creativ Media, 2003, hal, 20

memiliki rasa *self confidence*. Konseli merupakan mahasiswa yang menjalani semester 6. Konseli bernama joko (nama samaran). Ketika peneliti mengamati perilaku dan kebiasaan sehari-hari terutama dalam kegiatan rutin pondok, konseli ini belum mampu untuk mengembangkan diri ketika berada dalam suatu perkumpulan atau diskusi bersama, konseli juga mudah cemas dan gugup ketika diskusi mulai dijalankan dan konseli mudah putus asa sehingga itu yang menyebabkan konseli tersebut kurang memiliki *self confidence* dalam dirinya. Konseli juga ragu dan takut salah ketika mendapat tugas yang baru dilakukan. Sehingga konseli memerlukan bantuan dari teman dekatnya.

Peneliti melihat kurangnya sikap *confidence* yang dimiliki konseli disebabkan karena konseli pernah mengalami pengalaman kurang baik, hal ini dibuktikan ketika konseli bercerita bahwa pernah ketika menginjak di bangku SMA konseli mendapatkan kesempatan untuk pertama kali berpidato di depan teman-teman sekolahnya. Pada saat itu, teman-temannya memberikan candaan, ejekan serta perkataan kurang baik kepada konseli dikarenakan konseli kurang baik dalam penyampaian pidato tersebut. Nah, setelah peristiwa tersebut, membuat konseli kurang memiliki rasa *self confidence*. Apabila masalah tersebut terus menghantui dirinya maka akan membuat konseli tersebut sulit untuk beradaptasi atau menyesuaikan perilakunya di lingkungan sosial khususnya tentang *self confidence*.

Diketahui juga konseli kurang bersyukur dengan segala nikmat serta kelebihan yang terdapat pada dirinya. Konseli sebenarnya memiliki beberapa potensi yang dapat dikembangkan seperti pada bidang seni dan agamanya oleh karena itu peneliti menggunakan terapi

syukur. *Terapi syukur* merupakan pengobatan yang dilakukan dengan cara mengagungkan segala nikmat-Nya, baik di deskripsikan melalui lisan, dimantapkan dengan hati maupun dilaksanakan melalui perbuatan. Peneliti memiliki harapan dengan menggunakan pendekatan kognitif behavior melalui terapi syukur melihat problem yang terjadi tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul **“Konseling Kognitif Behavior Terapi Dengan Rasa Syukur Dalam Mengatasi Self Confidence Rendah Pada Santri PP Darul Arqom Surabaya”**

B. Rumusan Masalah

Pada penelitian ini, peneliti menetapkan rumusan masalah yang sesuai dengan permasalahan di atas adalah:

1. Bagaimana Konseling Kognitif Behavior Terapi Dengan Rasa Syukur Dalam Mengatasi Self Confidence Rendah Pada Santri PP Darul Arqom Surabaya?
2. Bagaimana Hasil Konseling Kognitif Behavior Terapi Dengan Rasa Syukur Dalam Mengatasi Self Confidence Rendah Pada Santri PP Darul Arqom Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilaksanakan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Konseling Kognitif Behavior Terapi Dengan Rasa Syukur dalam mengatasi *Self Confidence* rendah pada santri PP Darul Arqom Surabaya

2. Penelitian ini untuk mengetahui hasil yang diperoleh Santri PP Darul Arqom Surabaya dalam Mengatasi *Self Confidence* Rendah melalui Terapi Syukur.

D. Manfaat Penelitian

Sementara itu, manfaat penelitian ini meliputi:

1. Manfaat secara Teoretis

- a. Memperluas wawasan serta pengetahuan dalam peningkatan ilmu yang berhubungan dengan Kognitif Behavior Terapi, Syukur, dan Self Confidence.
- b. Menjadi acuan serta rujukan bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan ilmu pengetahuan yang terkait Kognitif Behavior Terapi, Syukur, dan Self Confidence serta aspek-aspek lainnya yang tidak dapat termuat dalam penelitian ini.

2. Manfaat secara Praktis

- a. Reaksi atau hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan mampu memberi pengalaman bagi peneliti untuk memberikan pelayanan konseling sebaik mungkin serta mampu mengatasi Self Confidence Rendah Pada Santri PP Darul Arqom Surabaya.
- b. Hasil penelitian ini mampu menjadi rujukan untuk mengetahui hasil dari Konseling Kognitif Behavior Terapi Dengan Rasa Syukur Dalam Mengatasi Self Confidence Rendah Pada Santri PP Darul Arqom Surabaya.

E. Definisi Konsep

1. Pendekatan Kognitif Behavior

Pendekatan kognitif-perilaku adalah pendekatan modifikasi perilaku yang menggunakan kognisi sebagai “kunci” perubahan perilaku. Pendekatan ini membantu individu melakukan perubahan tidak hanya melalui perilaku yang tulus, tetapi juga dalam pemikiran, keyakinan, dan sikap yang mendukungnya. Pendekatan perilaku-kognitif tidak berfokus pada kehidupan masa lalu individu tetapi berfokus pada masalah saat ini tanpa mengabaikan masa lalu⁸. Adapun dalam penelitian ini fokus pendekatan kognitif behavior terdapat pada merubah pemikiran negatif konseli yang membuat *self confidence* rendah.

2. Syukur

Syukur berasal dari kata syukuran yang berarti mengingat akan segala nikmat-Nya. Menurut istilah syukur adalah suatu sifat yang penuh kebaikan dan rasa menghormati serta mengagungkan segala nikmat-Nya, baik di deskripsikan dengan lisan, dimantapkan dengan hati maupun dilaksanakan melalui perbuatan⁹.

⁸ Gerald C. Davision, *Psikologi Abnormal edisi ke-9*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2006), hal 74

⁹ Haplin, C.P. *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemah Dr. Kartini Kartono, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hal. 34.

3. Self Confidence

Self Confidence merupakan perasaan yakin terhadap kemampuan diri yang mempengaruhi cara berpikir untuk terdorong selalu memiliki prestasi dan selalu bersikap, berpikiran serta berperilaku positif¹⁰. *Self confidence* dapat dilihat apabila seorang individu tersebut memiliki kekuatan dan kemampuan percaya kepada dirinya sendiri, merasa bahagia dengan dirinya sendiri baik secara lahir maupun batin, mampu bertindak sesuai dengan kepastiannya, dan mampu mengaturnya secara mandiri.

Dengan beberapa definisi konsep di atas peneliti membatasi definisi dalam penelitian ini yaitu pendekatan kognitif behavior ialah pendekatan yang digunakan untuk merubah perilaku *self confidence* rendah melalui terapi syukur sehingga dapat merubah pola pikir, keyakinan serta mendorong perubahan perilaku yang diinginkan.

¹⁰ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal/Edisi Kellima/Jilid 1*, (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2005), hal 113

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari 5 bab pokok bahasan yang meliputi bab I pendahuluan, pada bab ini menjelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep dan sistematika pembahasan. Bab II kajian teoritik, pada bab ini menjelaskan tentang pendekatan kognitif behavior (pengertian, langkah-langkah) terapi syukur (pengertian, hakikat, konsep dasar dan langkah-langkah terapi syukur) *self confidence* (pengertian dan ciri-ciri *self confidence*). Bab III metode penelitian, pada bab ini akan memaparkan deskripsi subyek dan lokasi penelitian dan juga deskripsi data penelitian. Bab IV hasil penelitian dan pembahasan, pada bab ini membahas tentang penyajian data yang menjelaskan terkait proses pendekatan kognitif behavior melalui terapi syukur dalam mengatasi *self confidence* rendah pada santri pp darul arqom surabaya dan hasilnya. Bab V penutup, bab penutup merupakan bab akhir dalam skripsi yang berisi kesimpulan dan saran serta keterbatasan penulis selama melakukan penelitian.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Pendekatan Kognitif Behavior

a. Pengertian *Kognitif Behavior*

Yaitu salah satu dari pendekatan modifikasi perilaku yang mengubah keyakinan maladaptif. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistik. Atau, membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalaman mereka.

Teori pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus Kognisi - Respon (SKR)¹¹, yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak.

Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan

¹¹ John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus Alih Bahasa* oleh A.K. Anwar, (Jakarta : Kencana,2006), hal 157

tingkah laku, maka pendekatan *kognitif behavior* diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.

b. Tujuan Pendekatan Kognitif Behavior

Tujuan pendekatan kognitif behavior adalah untuk mendorong klien dalam melawan ide dan perasaan negatif dengan menyajikan data yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Ahli terapis yang menggunakan terapi kognitif behaviour diharapkan bisa menolong klien dalam mencari keyakinan dalam diri mereka. Terapis harus mewaspadaai pikiran yang berubah secara tiba-tiba dalam terapi ini. Beberapa ahli perilaku kognitif percaya bahwa masa lalu tidak begitu penting dalam perawatan seperti dulu, dan bahwa yang dibutuhkan sebagai gantinya adalah pergeseran kognitif dari perilaku negatif ke perilaku baik.

Menurut Oemarjoedi, Terapi perilaku kognitif bertujuan untuk menantang pikiran dan emosi yang salah dengan menyajikan data yang menentang asumsi mereka tentang masalah saat ini¹². Beberapa

¹² Kasandra, Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003), hal 9

spesialis perilaku kognitif berpendapat bahwa mengobati masa lalu tidak perlu, dan bahwa perilaku kognitif seharusnya berfokus pada mengubah keadaan kognitif saat ini dari negatif menjadi positif. Meskipun beberapa profesional lain mencoba membuat klien mereka merangkul masa lalu sebagai bagian dari hidup mereka, mereka masih harus terus menyesuaikan perspektif mereka saat ini untuk mencapai perubahan masa depan pada klien.¹³

Davidson percaya bahwa tujuan utama metode perilaku kognitif dapat membantu meningkatkan kesadaran diri dalam memberikan kemudahan bagi pemahaman klien. Ia juga mengatakan bahwa bisa membantu klien dalam pengembangan kemampuan kognitif dan membimbing lebih banyak perilaku yang positif dan benar. Dia tidak hanya harus menyediakan fasilitas, tetapi juga menciptakan lingkungan emosional yang menguntungkan yang akan membantu dalam pelaksanaan strategi.

Kesimpulan yang diambil oleh para ahli di atas adalah tujuan dari pada dasarnya membantu mengubah hasil pemikiran ini dengan menggantikannya dengan rasional atau tidak masuk akal kepada yang lebih baik dan positif untuk konseli.

¹³ <http://duniapsikologi12.blogspot.com/definisi-dan-tujuan-cognitif-behavior> diakses pada tanggal 23 April 2023

c. Macam-macam Pendekatan Kognitif Behavior

Pendekatan kognitif behavior adalah salah satu jenis pendekatan psikoterapi yang digunakan konselor untuk membantu orang tumbuh atau berkembang dengan cara yang lebih positif. Pada pendekatan kognitif behavior terdiri berbagai pendekatan untuk mengubah kognisi, emosi dan perilaku yang menjadi bagian terpenting dari pendekatan ini adalah:¹⁴

- 1) Mengatur keyakinan yang irasional
- 2) *Bibliotherapy* merupakan terapi yang menerima keadaan emosional interior yang indah namun tidak menakutkan.
- 3) Berulang kali dalam menggunakan pernyataan diri untuk dijadikan *role model* atau contoh pada konseli
- 4) Mencoba menggunakan pernyataan berbagai diri dalam berbagai pengaturan.
- 5) Mengukur sentimen mirip dengan mengukur perasaan orang dalam berbagai scenario dalam skala 0-100
- 6) Menghentikan pikiran. Konseli harus belajar menghentikan pikiran yang negatif ke pemikiran yang positif pada diri konseli.

¹⁴ John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus Alih Bahasa* oleh A.K. Anwar, (Jakarta : Kencana,2006), hal 158

- 7) Desentisasi sistem dengan menggantikan respon takut dan cemas kepada respons relaksasi.
- 8) Pelatihan ketrampilan sosial dengan melatih klien dengan biasakan diri mereka di lingkungan sosial.
- 9) *Assertive Skill Training* yaitu mempersiapkan diri untuk menjadi lebih kuat.
- 10) Pekerjaan rumah memerlukan penerapan perilaku dan metode baru.
- 11) *In Vivo Exposure* yaitu tempatkan diri Anda dalam situasi di mana Anda harus menghadapi tantangan.
- 12) *Convert Conditioning* adalah upaya menempatkan diri dalam situasi konseli tersebut melalui imajinasi dan persepsicemas yang dialami

d. Tahapan Pendekatan Kognitif Behavior¹⁵

1) Tahap monitor diri

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Monitor diri dilakukan adalah menganalisa konseli sesuai dengan tingkah lakunya, situasi yang dialami konseli, memberikan motivasi pada konseli, mendukung konseli untuk dapat

¹⁵ Nurul Fahimatus Shofi1, Arif Ainur Rofiq.(Terapi Kognitif Behavior Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Menangani Kedisiplinan Belajar Siswa Smp Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo) Proceeding of International Conference on Da'wa and Communication Vol. 1 No. 1, 2019 hal 387-388

memanajemen emosi konseli, dan mendukung konseli dapat bersosialisasi dengan baik.

2) *Reinforcement positif*

Tahapan ini merupakan tahapan untuk memperkuat perilaku yang baru. Konselor berusaha membimbing konseli untuk mempertahankan perilaku barunya.

3) *Self contracting*

Tahapan ini konselor memberitahukan konseli tentang informasi tentang perjanjian dengan diri sendiri. Dalam tahap ini konseli membuat perjanjian dengan dirinya sendiri yang mempertimbangkan tujuan konseling.

4) *Self control*

Pada tahap ini konselor menilai sejauh mana konseli melakukan perubahan. Konselor juga selalu memotivasi konseli agar menghilangkan Pemikiran yang salah.

5) *Evaluasi dan Mengakhiri Konseling*

Pada tahap ini konseling telah berakhir dan konselor dapat menulis evaluasi dari konseling yang sudah dilakukan. Menuliskan kekurangan serta keunggulan pendekatan maupun terapi yang digunakan agar berguna untuk konselor ketika konseling berikutnya, konseli dalam melihat perkembangan masalah yang

diselesaikan maupun peneliti selanjutnya yang menggunakan variabel yang sama.

2. *Terapi syukur*

a. Pengertian *Terapi syukur*

Terapi menurut bahasa berasal dari kata “Syafa yang mempunyai arti pengobatan, mengobati, menyembuhkan”.¹⁶ Terapi merupakan pengobatan dan penyembuhan berbagai penyakit yang menyerang mental bisa dikurangi dengan selalu menenangkan diri setiap hari maupun ketika ada permasalahan dan kesulitan dalam hidup. Maka bisa disimpulkan bahwa terapi merupakan pengobatan atau penyembuhan hati, mental dan pikiran dari gangguan psikis yang mengganggu pikiran dan hati seseorang.¹⁷ Syukur yang berarti mengungkapkan nikmat yang diberi Allah kepada kita. Dan sudah seharusnya ketika bersyukur dilakukan dengan cara mempergunakan nikmat Allah untuk hal-hal baik dan bermanfaat bagi kehidupan.¹⁸

Kata syukur dalam Al-Qur’an mempunyai makna mengungkapkan kata terimakasih dan pujian atas kebaikan yang diterima, dirasakan, dan dinikmati oleh semua orang. Jadi sedikit apapun nikmat yang telah

¹⁶ Muhammad Yunus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1989), hal. 120.

¹⁷ Chaplin, C.P., *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemah Dr. Kartini Kartono*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hal. 34.

¹⁸ Muhammad Makhdlori, *Bersyukur Maka Engkau Akan Kaya!*. (Yogyakarta: DIVA Press, 2007), hal. 13.

kita terima kita harus tetap bersyukur. Bersyukur memiliki gambaran nikmat dan menampakkannya ke permukaan.¹⁹ Menurut bahasa, syukur mempunyai arti berterima kasih serta merasa puas dan gembira dengan cara berterima kasih atas segala nikmat dan anugerah Allah yang telah diberikan kepada manusia, terlepas dari semua yang kita harapkan atau tidak.²⁰

Terapi syukur dilakukan dengan 3 cara yaitu secara lisan, hati dan melalui perbuatan. Terkadang Allah memberikan nikmat yang kadang seseorang merasakan nikmat hanya sedikit, namun dalam memanfaatkan nikmat dan rezeki, maka Allah akan memberikan kecukupan batin dalam menjalankan perintah-Nya. *Terapi syukur* ini dimaknai sebagai sebuah latihan untuk membiasakan perilaku positif dalam rangka memanfaatkan pemberian Allah. Pemanfaatan nikmat yang diberikan Allah kepada manusia merupakan kepatuhan seorang hamba dalam menerima segala nikmat Allah tanpa perasaan mengeluh, berprasangka negatif dengan ketentuan yang diberikan Allah. Bacaan dari kata syukur dapat dilakukan dengan membaca hamdallah dalam setiap rezeki ataupun ujian dari Allah SWT.

Bacaan hamdallah sendiri memiliki banyak macamnya. Bacaan hamdallah sehari-

¹⁹ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Kiat Membersihkan Hati dari Kotoran Maksiat dari Gelimang Dosa ke Gelimang Cinta* (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008), hal. 46.

²⁰ Ahsin W. Al-Hafidz, *Kamus Ilmu Kalam*, (Jakarta: AMZAH, 2008), hal. 278.

hari yang mudah dan dapat kita lakukan secara spontan atau langsung yaitu sebagai berikut:

الْحَمْدُ لِلَّهِ

Artinya : Segala puji bagi Allah.

Versi panjang atau lebih sempurna yang bisa diamalkan sebagai berikut:

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ حَمْدًا يُؤَافِي نِعْمَهُ
وَيُكَافِئُ مَزِيدَهُ

Artinya: Segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam, pujian yang sebanding dengan nikmat-nikmatNya dan menjamin tambahannya.

Seorang muslim jika melihat atau memperoleh hal yang disukai menurut riwayat aisyah HR. Ibnu Majah no 3803 dinilai hasan oleh al Albani bacaannya sebagai berikut:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ

Artinya : Segala puji bagi Allah yang dengan kenikmatan-Nya menjadi sempurna segala amal sholih.²¹

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa *terapi syukur* ini merupakan cara agar seseorang lebih berterima kasih serta menerima nikmat Allah SWT dengan penuh rasa syukur. Sehingga mampu memperbaiki perilaku dan pikirannya agar selalu bersyukur dan positif thinking

²¹ Ani Mardatila, "Bacaan Hamdallah Arab beserta Latin dan Artinya Menurut Ulama" <https://www.merdeka.com/sumut/bacaan-hamdallah-arab-beserta-latin-dan-artinya-menurut-ulama-klm.html>, diakses pada tanggal 10 mei 2023

terhadap Allah SWT tanpa harus mengeluh ketika di berikan cobaan.

b. Hakikat Syukur

Imam Ghazali menjelaskan bahwa syukur tersusun atas tiga perkara, yakni:

1) Ilmu

Pengetahuan tentang nikmat dan pemberiannya, serta menyakini bahwa semua nikmat berasal dari Allah SWT dan yang lain hanya sebagai perantara untuk sampainya nikmat. Sehingga akan selalu memuji Allah Swt dan tidak akan muncul keinginan memuji yang lain. Sedangkan gerak lidah dalam Memujinya hanya sebagai tanda keyakinan.

2) Hal (kondisi spiritual)

Pengetahuan dan keyakinan melahirkan jiwa yang tentram. Membuatnya senantiasa senang dan mencintai yang memberi nikmat, dalam bentuk ketundukan, kepatuhan. Mensyukuri nikmat bukan hanya menyenangkan nikmat tersebut melainkan juga mencintai yang memberi nikmat yaitu Allah SWT.

3) Amal perbuatan

Berkaitan dengan hati, lisan dan anggota badan, yaitu hati yang berkeinginan untuk melakukan kebaikan, lisan yang menampakkan rasa syukur dengan pujian kepada Allah SWT dan anggota badan yang menggunakan nikmat-nikmat Allah SWT

dengan melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.²²

c. Konsep Dasar Syukur dalam Al-Qur'an

1) Q.S Luqman ayat 12

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

Artinya : Dan sungguh, telah Kami berikan hikmah kepada Luqman, yaitu, Bersyukurlah kepada Allah! Dan barang siapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barang siapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Maha Kaya, Maha Terpuji²³.

Surat Luqman ayat ke-12 ini mengandung beberapa faedah diantaranya:

a) Kewajiban bersyukur kepada Allah, karena Allah memerintahkan (bersyukurlah kepada Allah), bersyukur dilakukan dengan mengerjakan amalan-amalan yang baik dengan melakukan aktifitas yang baik pula dalam aktifitas sehari-hari.

b) Syukur kepada Allah menggunakan ilmu, dengan ilmu yang bermanfaat kita bisa memunculkan perspektif yang baik dalam bersyukur kepada Allah Swt.

²² Iman Ghazali, *Taubat, Sabar dan Syukur, Terjemah Nur Hichkmah. R. H. A Suminto*, (Jakarta: PT. Tintamas Indonesia, Cet. VI, 1983), hal. 197-203.

²³ al-Qur'an, *Luqman : 12*

- c) Bersyukur akan menambah keyakinan pada pada diri manusia untuk terus berpikiran positif kepada Allah, seperti yakin Allah Maha kaya, Maha Terpuji. Keyakinan tersebut akan membuat hati menjadi lebih ikhlas, dan tenang dalam menghadapi cobaan yang sedang Allah berikan. Dan hati tidak akan merasa kekurangan dengan nikmat yang telah Allah berikan.
- d) Allah tidak mendapat manfaat sedikitpun dari ketaatan orang yang berbuat taat, bahkan ketaatan tersebut manfaatnya akan kembali kepada orang itu sendiri karena bersyukur.²⁴

2) Q.S Al-Baqarah ayat 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya : Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku. (Q.S Al-Baqarah [2] : ayat 152)²⁵

Ayat ini, mengandung perintah untuk mengingat Allah SWT melalui dzikir, hamdalah, tasbih dan membaca al-Qur'an dengan penuh penghayatan, perenungan, serta pemikiran yang mendalam sehingga

²⁴ Tafsir Al Qur'an Al Kariim Surat Luqman, Syaikh Muhammad bin Shalih al „Utsaiminrahimahullah

²⁵ Al-Qur'an, *Al-Baqarah* : 152

menyadari kebesaran, kekuasaan, dan keesaan Allah SWT. Menjauhi larangan yang Allah SWT tetapkan, sehingga Allah SWT akan membuka pintu kebaikan. Ayat ini juga mengandung perintah untuk bersyukur kepada Allah SWT atas nikmat-nikmat yang telah dilimpahkan dengan cara memanfaatkan semua nikmat sesuai dengan masing-masing fungsinya, memanjatkan pujian pada Allah SWT dengan lisan dan hati, serta tidak mengingkari semua anugerah tersebut dengan cara menggunakan kejalan yang tidak baik.²⁶

3) Q.S Ibrahim ayat 7

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكَ رُبُكُمُ لَبِّنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَبِّنْ
كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya : Dan (ingatlah juga) tatkala Tuhan kalian memaklumkan, “Sesungguhnya jika kalian bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepada kalian; dan jika kalian mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih. (QS. Ibrahim [14] : ayat 7).²⁷

Orang yang mengetahui cara bersyukur adalah orang yang tahu berterima kasih. Bukan sekedar banyak atau sedikitnya rejeki yang kita peroleh, tapi renungkan sejenak yang memberi kita rejeki itu adalah Allah

²⁶ Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), 99

²⁷ Al-Qur'an, *Ibrahim* : 7

Swt. Ini saja sudah pantas membuat kita bersyukur karena sedikit atau banyak kita masih diperhatikan dan diberi rejeki oleh Allah swt.

d. Langkah-Langkah *Terapi syukur*

Terapi syukur dapat dilakukan dengan 3 langkah yaitu :

1) Bersyukur dengan Lisan

Bersyukur dengan lisan adalah mengucapkan kalimat Alhamdulillah yang artinya segala puji bagi Allah sebagai ungkapan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada Allah yang telah memberikan nikmat luar biasa. Ungkapan Alhamdulillah merupakan ungkapan syukur yang sangat penting bagi setiap muslim untuk menggerakkan hati dan bagian tubuh agar senantiasa menjaga hidup dengan penuh kesyukuran. Di dalam Al-Qur'an, kata Alhamdulillah yang berarti segala puji bagi Allah sering disebut di awal dan menjadi bagian dari yang sangat penting. Alhamdulillah sendiri merupakan mengakui kenikmatan yang Allah berikan. Al-Qur'an memberikan pesan penting untuk mengungkapkan rasa syukur melalui bahasa lisan.²⁸

Dengan menyebut Alhamdulillah pada setiap waktu luang maupun sempit, kita sudah menunjukkan pengakuan secara lisan

²⁸ Sachiko Murata and William Chittick, *The Vision of Islam* (Yogyakarta: Suluh Press, 2005), hal. 55.

akan kebesaran nikmat dan karunia yang telat Allah berikan yang sangat melimpah di muka bumi. Apabila seorang hamba menyebut-nyebutnya, kita akan selalu teringat atas segala pemberia-Nya dan memuji-Nya, bersyukur kepada-Nya, dan banyak mengingat-Nya dengan berbagai macam dzikir, sebab dzikir merupakan pangkalnya syukur. Orang yang tidak mengingat Allah berarti tidak bersyukur kepada-Nya.²⁹

2) Bersyukur dengan Hati

Setelah bersyukur dengan lisan, barulah manusia bisa bersyukur dengan hati yang menjadi pengontrol setiap yang diucapkan setiap harinya. Bersyukur menggunakan hati mencerminkan bahwa manusia merasakan, menyadari, mengakui serta menerima takdir Allah dengan hati yang ikhlas dan sepenuhnya, menyadari bahwa segala nikmat yang diperoleh berasal dari Allah dan tiada seseorang pun selain Allah SWT yang dapat memberikan nikmat yang tidak terbatas ini.

3) Bersyukur dengan Perbuatan

Terapi bersyukur dengan perbuatan melalui anggota badan yang dimanfaatkan mengelola berbagai kenikmatan Allah di

²⁹ J. Spencer Trimingham, *The Sufi Orders in Islam* (London & Oxford: Oxford University Press, 1973), hal. 145.

jalan yang benar. Syukur menggunakan seluruh anggota badan dan seluruh indra dengan baik. Secara sederhana, teknik bersyukur dengan perbuatan adalah menggunakan anggota tubuh untuk hal-hal positif membawa kebaikan dan keselamatan di dunia maupun di akhirat. Dapat dipahami bahwa syukur anggota badan adalah mempergunakan nikmat Allah dalam hal ketaatan dan tidak menggunakannya dalam hal kemaksiatan. Bentuk syukur mempunyai dua mata yang bisa melihat adalah dengan menutupi aib seorang muslim yang pernah ia lihat.³⁰

Syukur merupakan suatu emosi yang positif yang dapat menjadi sikap dan moral yang baik apabila dibiasakan maka kepribadian dapat mempengaruhi perbuatan kita seperti tidak mudah marah dan dapat mengendalikan diri dari perbuatan iri dengki, cemas, sehingga tidak akan merasakan depresi, dan mudah memaafkan orang lain. Dengan dibiasakannya lisan kita mengucapkan kalimat hamdallah “Alhamdulillah” yang berarti segala puji bagi Allah secara berulang-ulang dengan mengingat nikmat yang telah Allah berikan kepada kita maka hati akan merasakan perasaan bersyukur kepada Allah yang luar biasa sehingga memunculkan pemikiran positif dan akan muncul perasaan syukur yang akan

³⁰ Ulya Uli Ubaid, *Sabar Dan Syukur Gerbang Kebahagiaan Dunia Dan Akhirat* (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), hal. 172.

mempengaruhi perbuatan kita dengan melakukan perbuatan dan kegiatan yang positif.

3. *Self Confidence*

a. Pengertian

Self confidence merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. *Self confidence* itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan *self confidence* itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Menurut Jacinta F Rini dari team e-psikologi menjelaskan *self confidence* adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.³¹ Dengan memiliki ini menurutnya bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias “sakti”. *Self confidence* yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut

³¹ Matson, Jhony L dan Thomas H. Olendick *Enhancing Children's Social Skill Assesment and Training*. (New York : Pergamon press 1988). Hal. 73

di mana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa – karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Individu yang mempunyai rasa *self confidence* yang tinggi dapat memahami kelebihan dan kelemahan yang dimiliki. Kelemahan-kelemahan yang ada pada dirinya merupakan hal yang wajar dan sebagai motivasi untuk mengembangkan kelebihan yang dimilikinya bukan dijadikan penghambat atau penghalang dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.³²

Self confidence merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan individu terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapi.

Hakim menjelaskan terbentuknya *self confidence* yang kuat terjadi melalui proses, diantaranya:

- 1) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- 2) Pemahaman seseorang terhadap

³² Hakim, T. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. (Jakarta: Puspa Swara, 2005), hal. 6.

kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkannya keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.

- 3) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan Informasi bermaksud memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dihendaki. Kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.

Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya. Kekurangan pada salah satu proses tersebut, menjadikan seseorang mengalami hambatan untuk mendapatkan rasa *self confidence*. Misalnya saja individu yang mengalami hambatan-hambatan dalam perkembangannya ketika bersosialisasi akan menjadikan individu tersebut menjadi tertutup dan rendah diri yang pada akhirnya menjadi kurang *confidence*. “Rasa *self confidence* itu lahir dari kesadaran bahwa jika saya memutuskan untuk melakukan segala

sesuatu, sesuatu pula yang akan saya lakukan”.³³ Kesadaran itulah yang melahirkan keinginan dan tekad. Misalnya ingin mendapat nilai ujian yang bagus, maka akan berusaha secara maksimal sampai tujuan bisa tercapai dengan cara belajar yang lebih giat.

b. Ciri-Ciri

Ciri-ciri orang yang mempunyai *self confidence* yang tinggi menurut Hakim antara lain:³⁴

- 1) Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu.
- 2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- 3) Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi.
- 4) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
- 5) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilan.
- 6) Memiliki kecerdasan yang cukup.
- 7) Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
- 8) Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupan sehari-hari, misalnya ketrampilan berbahasa asing.
- 9) Memiliki kemampuan bersosialisasi.

³³ Angelis, B. D. *Confidence : Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.2005), hal 58.

³⁴ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta : AR-RUZZ MEDIA, 2011), hal 34.

- 10) Memiliki latar belakang pendidikan yang baik.
- 11) Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
- 12) Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya tetap tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup. Dengan sikap ini, adanya masalah hidup yang berat justru semakin memperkuat rasa *self confidence* seseorang.³⁵

Ciri-ciri individu yang memiliki *self confidence* adalah individu yang memiliki sikap tenang, mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, mampu menetralisasi ketegangan, mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi, memiliki kecerdasan, keahlian dan ketrampilan yang dapat menunjang kehidupan.

Santrock mengemukakan bahwa indikator perilaku negatif dari individu yang tidak memiliki *self confidence* antara lain :

- 1) Melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau mengakhiri kontrak fisik.
- 2) Merendahkan diri sendiri secara verbal, depresiasi diri.
- 3) Berbicara terlalu keras secara tiba-tiba,

³⁵ Hakim, T. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2005), hal. 6.

atau dengan nada suara yang datar.

- 4) Tidak mengemukakan pendapat terutama ketika ditanya.³⁶

Simpulan dari berbagai pendapat yang telah diuraikan diatas adalah individu dapat dikatakan ragu atau kurang *confidence* biasanya selalu memandang negatif tentang dirinya sendiri pada saat beraktivitas dalam proses pembelajaran. Selalu ada kekurangan di dalam dirinya dibandingkan dengan orang lain. Individu yang ragu terhadap kemampuan *self confidence* biasanya kurang dapat menyampaikan pesan kepada orang lain..

Ciri-ciri orang yang mempunyai rasa percaya tinggi adalah orang yang telah mempertimbangkan informasi, yaitu mempertimbangkan untung dan rugi dalam bertindak. Tidak hanya itu mereka telah mempertimbangkan pula sejauh mana dirinya dalam mengatur setiap perilaku. Artinya ketika individu sudah memiliki keyakinan yang baik dalam melakukan setiap tugas, mencapai suatu tujuan, mengantisipasi rintangan, dapat mengontrol setiap hal yang dapat mempengaruhi hidup, maka dia termasuk dalam kategori individu yang telah mempunyai rasa percaya diri yang baik.

Self Confidence berarti sikap yang harus dimiliki setiap individu. Individu yang kurang memiliki kepercayaan diri akan berpengaruh

³⁶ Santrock, Jhon W. *Masa Perkembangan Anak Children*, (Jakarta: Salemba Medika, 2003), hal. 338.

terhadap kemampuan sosial serta akademisnya. *Self Confidence* dalam berprestasi merupakan kemampuan sikap positif yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan akademisi sebagai potensi dan prestasi terhadap diri sendiri.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Sri Maryatun, Nurna Ningsih Tahun 2018, “Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Terhadap Perubahan harga diri pasien perilaku kekerasan dengan aplikasi”. Program Studi Ilmu Keperawatan, Seminar Nasional Keperawatan “Tren Perawatan Paliatif sebagai Peluang Praktik Keperawatan Mandiri” Vol. 4 No 1.

Persamaan : Penelitian ini sama- sama menggunakan Cognitive Behaviour untuk membantu permasalahan konseli.

Perbedaan : Teknik yang digunakan dalam penelitian tersebut menggunakan aplikasi token economy sedangkan penelitian ini menggunakan Pendekatan kognitif behavior melalui terapi syukur. Subjek penelitian tersebut juga berbeda yakni pasien perilaku kekerasan yang mengalami perubahan harga diri, sedangkan subjek penelitian yang sekarang pada santri PP darul arqom surabaya dengan *self confidence* rendah. Selain itu, Pada segi metode penelitian pun berbeda pada penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif

2. Said Dewi Mitha Mauliddhah Hanum tahun 2019, “Bimbingan Konseling Islam dengan terapi Rational Emotive Behaviour untuk meningkatkan *Self confidence* pada siswa Introvert di SMA Khadijah Surabaya”. Skripsi. Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Persamaan : Penelitian ini sama-sama membahas mengenai *self confidence*.

Perbedaan : Penelitian ini menggunakan Terapi Rational Emotif Behaviour untuk mengatasi permasalahan konseli, sedangkan penelitian yang sekarang menggunakan *Pendekatan Kognitif Behavior* melalui terapi syukur untuk mengatasi permasalahan konseli.

3. Desi Yulianti Tahun 2018, “Pengaruh Konseling Islam Pendekatan Syukur Dalam Mengatasi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas Xii Ips 3 Sma Negeri 2 Payakumbuh”. Skripsi: IAIN Batu Sangkar.

Persamaan : Penelitian ini sama sama menggunakan syukur.

Perbedaan : Pada penelitian tersebut menggunakan konseling islam secara umum yang dilakukan untuk mengatasi rasa rendah diri siswa SMAN 2 Payakumbuh, sedang pada penelitian ini menggunakan terapi yang lebih khusus yaitu terapi syukur dengan pendekatan *kognitif behavior* dilakukan pada santi PP Darul Arqom Surabaya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini akan mengkaji dan mendeskripsikan tentang terapi kognitif behaviour melalui terapi syukur dalam mengatasi self confidence rendah santri PP darul arqom surabaya. Adapun fokus penelitian ini adalah bagaimana proses terapi kognitif behaviour melalui terapi syukur dalam mengatasi self confidence rendah santri PP darul arqom surabaya, maka pendekatan penelitian kualitatif karena data yang dihasilkan berupa perkataan.

Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang dilaksanakan dengan alamiah dan sesuai dengan suasana objektif di lapangan dan bebas dari kecurangan apapun.³⁷ Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan jenis studi kasus merupakan tipe daripada suatu penelitian yang cara menelaah suatu masalahnya dengan intensif, mendalam, mendetail dan komprehensif.³⁸

Penelitian kualitatif juga mempunyai karakteristik yaitu meneliti informan sebagai subjek penelitian dalam lingkungan hidup kesehariannya. Untuk itu para peneliti sedapat mungkin berinteraksi secara dekat dengan informan, mengenal secara dekat dunia kehidupan mereka,

³⁷ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2012), hal. 140.

³⁸ Sanapiah Faisal, *Format-Format Penelitian Sosial*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), hal. 22.

mengamati dan mengikuti alur kehidupan informan secara apa adanya, wajar dan tidak dibuat-buat. Maksud dari penjelasan diatas yaitu diharapkan agar peneliti dapat fokus terhadap subjek peneliti atau klien agar dapat mengetahui segala aktivitas gerak, perilaku, sikap, ungkapan verbal ataupun non verbal yang diperlihatkan oleh klien.

Peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus. Penelitian deskriptif kualitatif menggunakan pendekatan jenis studi kasus, deskriptif yaitu suatu rumusan masalah yang memandu penelitian untuk mengeksplorasi atau memotret situasi sosial yang akan diteliti secara menyeluruh, luas dan mendalam. Menurut Bogdan dan Taylor yang dikutip oleh Lexy J. Meleong, pendekatan kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari individu dan perilaku yang diamati.³⁹ Jadi pada penelitian ini digunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada individu, karena data yang akan dikumpulkan lebih mengambil bentuk kata-kata atau gambar daripada angka-angka. Data yang dikumpulkan tersebut diambil dari hasil wawancara, catatan lapang, dokumen pribadi dan rekam-rekaman resmi lainnya.

B. Objek dan Lokasi Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah Pondok Pesantren Darul Arqom Surabaya Gg. Pd. No.12a, Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Kota SBY, Jawa

³⁹ Lexy J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007), hal. 4.

Timur 60237. Masalah yang dialami oleh objek penelitian ini adalah konseli kurang percaya diri dalam bersosialisasi. sehingga konseli kesulitan dalam mencari teman dan berkegiatan sosial. Konseli juga sering menganggap dirinya tidak mampu padahal konseli belum mencoba hal baru yang mungkin dapat menjadikan para konseli berprestasi. Maka dari itu, melalui penelitian ini konseli diharapkan dapat mengatasi

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

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

a. Data Primer

Yakni data yang diperoleh dari sumber utama di lapangan. Misalnya hasil dari melakukan wawancara dengan subjek penelitian yang dilakukan dengan alat pengambilan data langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari.⁴⁰ Dalam penelitian ini, data primer diperoleh langsung dari wawancara bersama konseli, berupa penuturan ataupun tingkah laku serta dari observasi lapangan secara langsung.

Data yang didapat berdasarkan wawancara bersama konseli secara garis

⁴⁰ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2004), hal. 91.

besar ialah ia merasa tidak mumpuni dalam hal akademik maupun non akademik, sering gugup atau cemas ketika berada di ruang diskusi, mudah putus asa dan belum mampu mengembangkan kemampuan yang dimiliki konseli tidak dapat mengoptimalkan prestasinya dengan baik.

b. Data Sekunder

Data Sekunder yaitu data yang diperoleh dari bahan kepustakaan. Data ini digunakan untuk melengkapi data primer.⁴¹ Data ini diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan klien, kondisi keluarga klien, riwayat pendidikan klien, dan perilaku keseharian klien yang di fokuskan di Pondok Pesantren Darul Arqom Surabaya Gg. Pd. No.12a, Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Kota SBY, Jawa Timur 60237.

2. Sumber Data

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

a. Sumber Data Primer

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

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

Sumber data primer yaitu sumber data yang diperoleh langsung dari lapangan, yakni informasi dari konseli sehingga tidak dapat mengoptimalkan prestasi.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder yaitu sumber data yang diperoleh dari orang lain guna melengkapi data yang diperoleh dari sumber data primer. Sumber ini peneliti peroleh dari data informan seperti teman dekat konseli, teman kamar konseli dan pengajar pondok.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Adapun tahap-tahap penelitian yang harus dilakukan oleh peneliti yaitu terdiri dari tahap pra lapangan dan tahap pekerjaan lapangan, yakni:

1. Tahap Pra Lapangan

a. Menyusun Rancangan Penelitian

Sebelum memasuki lapangan peneliti terlebih dahulu membuat rancangan penelitian yang berisi tentang fenomena atau permasalahan yang dialami oleh konseli dalam keterampilan komunikasinya dilihat dari perilaku, emosi yang ditunjukkan, serta ekspresi dari konseli. Setelah itu menyusun latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian serta rencana-rencana yang dibutuhkan selama proses penelitian berlangsung seperti instrumen-instrumen penelitian dan pedoman wawancara kepada subjek penelitian, selain itu juga kepada teman

dekat konseli, teman kelas konseli, dosen, dan orang tua konseli.⁴³

b. Pemilihan Tempat

Tahap selanjutnya yakni menentukan lokasi atau tempat berlangsungnya proses penelitian yang Sesuai dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, maka dipilih lokasi penelitian yang digunakan sebagai sumber data.

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Darul Arqom Surabaya Gg. Pd. No.12a, Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Kota SBY, Jawa Timur 60237.

c. Mengurus Perizinan

Tahap selanjutnya adalah mengurus surat perizinan penelitian. Peneliti mencari informasi tentang siapa dan dimana harus mengurus perizinan penelitian, kemudian mulai mengamati serta mendalami lapangan penelitian.

d. Memilih Informan

Langkah selanjutnya adalah memilih informan yang dapat memberikan informasi dan data tentang konseli, seperti teman dekat, dosen , teman sekelas dan orang tua.

e. Menyiapkan Peralatan Penelitian

⁴³ Nikmatul Habibah, Terapi Realitas Untuk Membantu Penyesuaian Diri Santri Madrasah Diniyah (Studi kasus : seorang santri Madrasah Diniyah Miftahul Ulum 1 Sumberdwesari Grati Pasuruan), (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017), hal.16.

Peralatan yang bisa di persiapkan untuk mendukung jalannya penelitian bisa berupa buku tulis, alat perekam suara dari Handphone, pedoman untuk wawancara, serta alat apapun yang menunjang penggalian data penelitian.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

a. Memahami Latar Penelitian

Peneliti harus memahami latar belakang secara mendalam dan mempersiapkan fisik, psikologis dan mental dengan baik. Proses penelitian yang akan melewati beberapa proses yang panjang mengharuskan peneliti lebih teliti, cermat dan berusaha untuk memahami keadaan, kondisi dan situasi klien, keluarga, dan lingkungan sekitar klien yang berkaitan dengan perilaku dan keadaan sosial budaya.

b. Memasuki Lapangan

Langkah pertama yang dilakukan saat memasuki lapangan adalah menjalin keakraban dengan subjek penelitian agar terjadi hubungan yang kondusif dan baik. Peneliti akan menghubungi orang terdekat konseli untuk melaksanakan wawancara singkat, kemudian menghubungi konseli, wawancara dengan konseli dan keluarga, membuat kontrak kegiatan konseling baik dengan konseli. Melakukan observasi di kampus tempat konseli belajar, melakukan wawancara dengan teman-temannya, serta merekam kegiatan yang dilakukan

konseli baik secara tertulis maupun di rekam.

c. Berperan Mengumpulkan Data

Proses penelitian ketika di lapangan perlu melakukan batas studi seperti waktu, tenaga, dan biaya agar sesuai dengan data yang dicari dan dibutuhkan, selain itu mengumpulkan data kemudian mencatat data-data yang diperoleh di lapangan dan kemudian melakukan tahap analisis dari data-data yang telah terkumpul.

E. Teknik Pengumpulan Data

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

1. Metode Observasi

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

⁴⁴ Huzaini Usman dan Purnomo setiadi Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Bandung : Bumi Aksara, 1996), hal. 54

diagnosis.⁴⁵ Observasi dalam penelitian ini termasuk observasi langsung karena pengamatan yang dilakukan terhadap gejala atau proses yang terjadi dalam situasi yang sebenarnya dan langsung diamati oleh observer.⁴⁶

Adapun observasi yang dilakukan peneliti yakni dengan cara mengamati dan mengetahui kegiatan sehari-hari santri yang kurang memiliki kemampuan self acceptance. Kegiatan sehari-harinya tidak jauh adalah di area lingkungan pondok tempat konseli belajar dan untuk mendapatkan data tentang konseli.

2. Wawancara

Interview disebut juga wawancara adalah pengumpulan data melalui tanya jawab sepihak yang dikerjakan secara sistematis dan berlandaskan pada tujuan pendidikan.⁴⁷ Peneliti menggunakan metode ini untuk memperoleh informasi dari wawancara teman dekat dan orang tua guna mengetahui apa yang dilakukan si konseli ini setiap hari.

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

⁴⁵ Heri Hediansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : Salemba Humanika, 2011), hal.131

⁴⁶ Nana Sudjana, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, (Bandung : Sinar Baru, 1986), hal.112.

⁴⁷ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Jakarta: Andi Offset, 1986), hal. 193

bagaimana kondisi konseli ketika mendapat nilai rendah.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah catatan peristiwa yang telah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monument dari seseorang. dokumen yang berbentuk tulisan misalnya: catatan harian, sejarah kehidupan, cerita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya: foto, gambar hidup, sketsa, dan lain-lain.⁴⁸

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis dekriptif yang menggunakan pendekatan kognitif behavior melalui terapi syukur dengan terdiri dari syukur lisan ,hati serta perbuatan. Setelah data terkumpul akan dianalisis dengan data nonstatistik. Data yang dikumpulkan tersebut baik diambil dari hasil wawancara, catatan lapangan, dokumen pribadi dan lampiran-lampiran lainnya, data yang kemudian diproses dan disusun secara sistematis yang dilakukan sebelum memasuki lapangan ataupun setelah di lapangan.⁴⁹

⁴⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hal. 240.

⁴⁹ Noeng Muhajir, *Metodologi Kualitatif* (Yogyakarta: Rakesarasin, 1989), hal. 186

G. Teknik Validitas Data

Keabsahan data peneliti menggunakan teknik triangulasi, Menurut Moleong, triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut, dan teknik triangulasi yang paling banyak digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber yang lainnya.⁵⁰

Denzin membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidik, dan teori. Triangulasi dilakukan melalui wawancara, observasi langsung dan observasi tidak langsung, observasi tidak langsung ini dimaksudkan dalam bentuk pengamatan atas beberapa kelakuan dan kejadian yang kemudian dari hasil pengamatan tersebut diambil benang merah yang menghubungkan di antara keduanya. Teknik pengumpulan data yang digunakan akan melengkapi dalam memperoleh data primer dan data sekunder, observasi, interview digunakan untuk menjaring data primer yang berkaitan pengambilan keputusan.⁵¹

⁵⁰ Lexy J. Moleong, *Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 178.

⁵¹ Ma'fufah Hastin, *Cinema Therapy dalam Menstabilkan Emosi Remaja Introvert di UIN Sunan Ampel Surabaya*, (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2018), hal. 22.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Pondok Pesantren Darul Arqom berdiri pada tanggal 23 Mei 1973 di Gg. Pondok No 12A RT.02 RW.03 Kelurahan Jemur Wonosari Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya. Pondok pesantren ini berdiri atas hadiah dari Presiden Soeharto ketika Partai Golkar menang pemilihan umum pada tahun 1971. Pendiri sekaligus pengasuh pertama pondok pesantren bernama almarhum KH. Abdul Fattah, beliau berasal dari Kediri. Dahulu beliau mengenyam pendidikan akademik maupun agama di pondok pesantren Tebuireng Jombang. Pada saat di pondok beliau sudah hafal Al-Qur'an umur 17 tahun, karena itu oleh kyai Tebu Ireng beliau diutus untuk membuat pondok khusus Al-Qur'an dan berdirilah Pondok Pesantren Darul Arqom Surabaya.

Tabel 4.1

Adapun program-program pondok pesantren darul arqom ialah sebagai berikut:

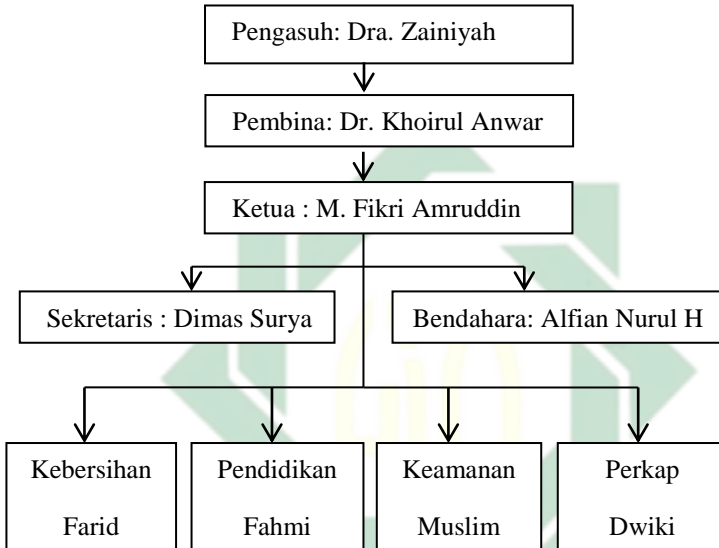
| No | Hari | Pukul | Kegiatan |
|----|--------|--|--|
| 1 | Senin | 04:30-04:50 04:50-05:00 05:00-05:30 18:00-19:00 | Sholat Shubuh berjamaah Kultum Sholat Shubuh Mengaji Tafsir Jalalain Sholawat Diba' |
| 2 | Selasa | 04:30-04:50 | Sholat Shubuh berjamaah |

| | | | |
|---|-------|--|--|
| | | 04:50-05:00 05:00-05:30 | Kultum Sholat Shubuh Hafalan Al-Qur'an |
| 3 | Rabu | 04:30-04:50 04:50-05:00 05:00-05:30 18:00-19:00 | Sholat Shubuh berjamaah Kultum Sholat Shubuh Mengaji Tafsir Jalalain Pembacaan Rotib Hadad |
| 4 | Kamis | 04:30-04:50 04:50-05:00 05:00-05:30 18:00-19:00 | Sholat Shubuh berjamaah Kultum Sholat Shubuh Mengaji Tafsir Jalalain Pembacaan Yasin Tahlil |
| 5 | Jumat | 04:30-04:50 04:50-05:00 05:00-05:30 | Sholat Shubuh berjamaah Kultum Sholat Shubuh Mengaji Tafsir Jalalain |

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwasanya pondok pesantren Darul Arqom Wonocolo Surabaya mempunyai program-program yang harus diikuti seluruh santri. Pada hari Senin setelah sholat jama'ah shubuh mengaji tafsir jalalain, setelah sholat maghrib sampai waktu adzan isya' mengaji hadits. Pada hari Selasa setelah subuh setoran hafalan Al-Qur'an dan setelah sholat jama'ah mangrib programnya muballighin bergantian setiap kamar. Pada hari Rabu setelah sholat shubuh mengaji tafsir, dan setelah jama'ah sholat maghrib sholawatan. pada hari Kamis setelah sholat shubuh mengaji tafsir dan setelah maghrib yasin tahlil. Dan hari Jum'at, setelah sholat shubuh mengaji seperti biasa sedangkan setelah maghrib mengaji hadits. Bagi semua santri mempunyai kewajiban untuk menjadi imam sholat shubuh dan ceramah tujuh menit (kultum) secara bergantian.

Bagan 4.1

Struktur Pengurus PP Darul Arqom Surabaya



Berdasarkan tabel diatas ketua pondok sebagai pemantau semua program-program yang ada di ponpes Darul Arqom dan menerima santri baru, dan apabila ada salah satu program yang tidak berjalan maka ketua pondok wajib menemukan solusinya bersama-sama dengan jalan musyawarah. Sedangkan sekretaris bertugas merekapitulasi keluar masuknya surat, bendahara bertugas sebagai pemegang uang dan mengontrol keluar masuknya keuangan, keamanan bertugas mengajak santri sholat berjama'ah dan khusus sholat subuh, keamanan bertugas membangunkan para santri serta mendisiplikan setiap kegiatan

pondok, pengurus pendidikan bertugas mengatur dan menyiapkan kajian dan kegiatan yang ada di pondok, pengurus kebersihan bertugas mengurus dan memantau santri untuk piket dan kerja bakti dan yang terakhir perkap bertugas untuk menyediakan perlengkapan yang dibutuhkan ketika kegiatan pondok.

2. Deskripsi Konselor

a. Biodata Konselor

Konselor merupakan orang yang bertugas membantu konseli dalam memecahkan masalah yang dimiliki oleh konseli. Konselor dalam penelitian ini adalah seorang konselor di SMA Trimurti Surabaya sekaligus juga teman konseli di pondok. Muhammad Robithuddin merupakan konselor berkelahiran 29 Oktober 1995 bertempat tinggal di Desa Sungonlegowo Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik. Konselor hidup dalam lingkungan keluarga yang harmonis dan agamis.

b. Riwayat Pendidikan

Pada tahun 2008 setelah lulus dari Madrasah Ibtidaiyah Al-Asyhar, konselor berpisah dari keluarganya untuk melanjutkan pendidikannya di salah satu Pondok Pesantren di daerah Manyar Kabupaten Gresik. Setelah tiga tahun menempuh pendidikannya di jenjang Madrasah Tsanawiyah di Yayasan Al-Ibrohimi Manyar Gresik, Konselor melanjutkan pendidikannya di Madrasah Aliyah Al-Ishlah Gresik pada tahun 2011 hingga lulus pada

tahun 2014. Lalu pada tahun 2015, konselor melanjutkan studinya di jenjang Perguruan Tinggi yakni di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan mengambil Program Studi Bimbingan Konseling Islam lulus di tahun 2019 serta memperoleh gelar Magister di program studi Pendidikan Agama Islam di universitas yang sama pada tahun 2022.

c. Pengalaman Konselor

Adapun konselor mempunyai banyak pengalaman baik itu dibidang keagamaan, organisasi maupun proses konseling. Dalam bidang keagamaan, konselor sering diberi amanat untuk mengisi kulum di pesantren serta musholla yang ada disekitar tempat tinggal konselor. Konselor juga sering mengikuti lomba musik hadrah banjari di berbagai desa hingga luar kota.

Sedangkan dalam bidang organisasi, sejak duduk dibangku Madrasah Tsanawiyah hingga Madrasah Aliyah, konselor sudah aktif di Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS). Hingga masuk di Perguruan Tinggi, jiwa keorganisasian tersebut masih melekat di diri konselor sehingga pada tahun 2016 – 2017 dia masuk dalam kepengurusan Himaprodi BKI dalam bidang keorganisasian luar. Dan pada tahun 2017 – 2018 dia diberi amanat menjabat sebagai Wakil Ketua Umum Himaprodi BKI. Setelah turun dari kepengurusan Himaprodi BKI sampai saat menulis penelitian ini, Konselor menjabat sebagai Direktur Bakti BKI Untuk Negeri (BBN) periode 2018 – 2019.

Pengalaman konselor di bidang proses konseling, sering mendengarkan curhatan-curhatan teman-temannya. Selain itu, pada saat mata kuliah keterampilan komunikasi konseling, konselor juga melakukan proses konseling dengan adik kelasnya. Pernah juga pada mata kuliah konseling krisis, konselor juga mendapat kesempatan untuk melakukan pendampingan anak korban bencana alam angin puting beliung di daerah Sidoarjo. Pada saat duduk semester 6, konselor juga melakukan praktikum kunjungan di RSJ Lawang Kabupaten Malang, disana juga konselor melakukan proses konseling pada pasien yang mengalami gangguan kejiwaan. Dan pada saat Praktik Penelitian Lapangan (PPL), konselor juga mendapat banyak pengalaman melakukan proses konseling bersama anak-anak Marginal yang berada di berbagai Pusat Kegiatan Belajar mengajar (PKBM) kejar paket.

Selain berbagai pengalaman diatas, konselor juga mempunyai *soft skill* sebagai seorang Trainer. Konselor juga pernah memberikan motivasi Super Student di berbagai sekolah. Diantaranya : SMP Nusantara Krian Sidoarjo, MA Matholiul Anwar Lamongan, MA Babussalam Jombang, PKBM Anak Panah dan PKBM Aeli.

3. Deskripsi Konseli

Konseli adalah orang yang perlu mendapatkan perhatian lebih sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan orang lain untuk menyelesaikannya. Adapun dalam penelitian ini yang menjadi konseli adalah seorang santri di pondok pesantren

darul arqom surabaya. Konseli berjenis kelamin laki-laki dan berusia 21 Tahun.

Untuk lebih mengetahui kondisi atau keadaan konseli secara lebih mendalam, maka peneliti dalam hal ini akan menguraikan tentang biodata konseli, latar belakang keluarga ,Latar belakang ekonomi, sebagai berikut :

a. Biodata Konseli

Nama yang sering digunakan konseli adalah bayu. Bayu berusia 21 tahun dan beragama Islam. Konseli ini adalah laki-laki dan berstatus mahasiswa. Tempat lahir dan tanggal lahir konseli adalah di pada tanggal 1 Maret 2002. Riwayat pendidikan konseli adalah di TK dharwa wanita, MI islamiyah sidayu, MTS kanjeng sepuh sidayu, SMA Al-falah Ploso dan sekarang masih menempuh jenjang perguruan tinggi di UIN Sunan Ampel Surabaya.

b. Latar belakang Keluarga

Konseli merupakan anak ke 3 dari tiga bersaudara. Konseli adalah anak terakhir dalam keluarga. Orang tua konseli sudah meninggal kesemua saudara pun sudah bekeluarga serta bekerja di daerah yang lain hanya konseli yang masih menempuh pendidikan. Dengan hal tersebut konseli tidak seberapa dekat dengan

para kakaknya dan sering merasa tidak memiliki tempat untuk curhat.

c. Latar Belakang Ekonomi

Konseli dilahirkan dalam kondisi menengah kebawah. Pembiayaan kuliah konseli seringkali menunggak dikarenakan kondisi keluarga yang belum mencukupi serta para kakak konseli yang masih bekerja serabutan. Dengan hal tersebut konseli seringkali menjual makanan ringan yang ia titipkan ke kantin-kantin sekolah sekitar kampusnya.

d. Latar Belakang Sosial

Dari pergaulan sosial konseli, sebelumnya adalah seorang sosok yang suka untuk berbicara. Namun, Bayu sering ngobrol atau berkomunikasi dan bergaul dengan teman dekatnya saja. Bayu juga mempunyai sifat yang lemah lembut ketika berbicara dengan teman dekatnya dan mudah untuk berbaur dengan orang yang ada disekelilingnya.

Konseli jarang sekali ngobrol hal-hal yang tidak penting baginya atau sesuatu yang bukan berkaitan dengan kuliahnya. Dia juga merupakan seorang yang mudah memberi pendapatnya kepada temannya yang lain kecuali dengan teman dekatnya saja

4. Deskripsi Masalah

Masalah konseli dalam penelitian ini adalah konseli tidak percaya dengan dirinya sendiri. Pada hari itu, konselor bertemu dengan konseli dan menanyakan keadaannya. Konseli mengungkapkan ketidakpuasannya dengan dirinya sendiri, menyatakan bahwa dia merasa sulit untuk berkomunikasi dengan teman-temannya setiap hari.

Kurang baiknya komunikasi itulah yang juga menjadi salah satu faktor tambahan konseli tidak percaya diri atau belum *confidence*, selalu merasa dirinya tidak memiliki kemampuan padahal sebenarnya orang lain bisa merasakan kemampuan yang konseli miliki, *insecure* dengan apa yang dimiliki dan emosi yang tidak stabil (suka diam ketika marah).

Hal ini berawal ketika konseli duduk di bangku sekolah menengah pertama (SMP) prestasi konseli sering disepelkan oleh saudaranya, awalnya ia bersikap biasa saja tidak mau mendengarkan apa yang orang bilang mengenai prestasi dirinya dan saudaranya yang berbeda jauh. Namun hal itu di perburuk dengan terjadi secara terus menerus sampai ia duduk bangku SMA, dia pernah mendapat kesempatan untuk kultum dadakan setelah sholat dhuha di pondoknya nah ketika itu dia di cemooh dan diolok-olok

oleh teman-temannya karena tidak bisa berkata-kata apapun karena tidak ada materi dan gugup karena itulah ia merasakan tekanan tersendiri dalam dirinya, ia mulai merasa dirinya tidak memiliki kemampuan apapun yang dapat dibanggakan dan tidak percaya diri dengan keputusan yang akan diambil. Ia merasa lelah mendengarkan omongan-omongan itu dan ia bertekad harus bisa lebih baik lagi dari sebelumnya, karena tekad itulah konseli menjadi tertutup dan jarang berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain mengenai hal akademik. Tekad yang terlalu besar itu juga menjadikan konseli susah mengontrol emosinya, ketika ia fokus belajar dan ada yang mengajaknya ngobrol ia langsung menunjukkan emosinya seperti “ah aku capek, susah banget sih”. Sejak saat itu ia menjadi pribadi yang tertutup dan jarang berkomunikasi dengan orang lain mengenai hal yang menurutnya sensitif sampai sekarang.

Menurut hasil wawancara konselor dengan teman konseli, konseli adalah anak *sensitive* serta cepat tersinggung jika terjadi hal-hal yang tidak diharapkan. Konseli sering mengatakan kepada sahabatnya bahwa konseli sukar dan tidak yakin kepada dirinya sendiri. Sahabat konseli juga mengatakan bahwa konseli sering mengingat masa lalu ketika SMA tersebut, oleh karena itu, konseli menjadi

tidak percaya diri sehingga memiliki self confidence rendah.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Pendekatan Kognitif Behavior Melalui Terapi Syukur Dalam Mengatasi Self Confidence Rendah Pada Santri PP Darul Arqom Surabaya

a. Identifikasi Masalah

Konselor mengumpulkan data mengenai konseli beserta latar belakangnya, dalam analisis ini konselor menggunakan teknik wawancara dan observasi yang langsung kepada konseli. Berdasarkan cerita dari konseli dalam deskripsi masalah konselor melihat gejala-gejala perilaku yang nampak sebelum proses konseling di mulai. Hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.2

Gejala yang nampak sebelum konseling

| No | Gejala Yang Nampak |
|----|---|
| 1. | Tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri |
| 2. | Tidak memahami suatu kejadian dengan pemikiran sesuai kenyataan |
| 3. | Tidak bersikap positif ketika menghadapi masalah |
| 4. | Tidak mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi |
| 5. | Sering berputus asa dalam berkegiatan |

Berdasarkan tabel diatas indikator-indikator tersebut ditampakkan lagi ketika konselor bertemu kembali dengan konseli ini, sehingga membuat konselor fokus untuk membantu konseli agar tidak seperti dulu yang menunjukkan perilaku-perilaku sebelumnya. dan juga membuat komitmen dengan konseli untuk bersedia dibimbing dalam mengatasi masalah yang dialami selama ini.

b. Diagnosis

Dilihat dari deksripsi dan identifikasi permasalahan konseli maka dapat ditetapkan bahwa konseli mengalami rendahnya *self confidence*. Dengan penyebabnya antara lain di keluarganya sering dibandingkan dengan saudara-saudaranya, pengalaman buruk ketika diolok-olok teman SMA ketika kultum serta selalu kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

c. Prognosis

Setelah memahami masalah konseli langkah selanjutnya yaitu prognosis. Pada langkah ini ditetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah konseli agar proses konseling dapat dimulai untuk membantu konseli. Setelah peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada konseli, maka peneliti mengambil satu treatment berupa pendekatan kognitif behavior dengan terapi syukur untuk membantu kesulitan yang dialami oleh konseli.

Latar belakang teknik ini diambil oleh konselor dikarenakan pendekatan kognitif behavior ini lebih memfokuskan pada masalah konseli saat ini dengan tetap mempertimbangkan peristiwa masa lalu yang mempengaruhi pemikiran serta perilaku masa kini. Pendekatan kognitif behavior mengajarkan konseli untuk memonitor diri, reinforcement positif, kontrak dengan diri sendiri serta *self control*. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya menyesuaikan dengan kondisi yang dihadapi konseli yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologis negatif.

d. Treatment

Tahap treatment ialah cara atau penyelesaian permasalahan yang dihadapi konseli. Treatment merupakan tahapan inti dari proses konseling dimana mewujudkan rencana yang sudah disepakati pada tahap sebelumnya dan proses pemberian bantuan. Konselor menggunakan pendekatan kognitif behavior untuk mengatasi *self confidence* rendah konseli, dengan tujuan mendorong klien untuk mempertanyakan keyakinan dan pemikiran yang salah. Latar belakang digunakannya Terapi kognitif behavior karena teknik konseling ini berfokus pada perubahan pemikiran yang berdampak pada perilaku yang dilakukan konseli.

Pada pertemuan pertama konseling, peneliti mengamati bahwa konseli menundukkan mukanya

dan menceritakan permasalahan dengan suara yang pelan serta terbata-bata menggambarkan bahwa dia tampak malu untuk menceritakannya. Salah satu tanda bahwa konseli sangat sensitif dan selalu prihatin dengan apa yang telah terjadi di masa lalunya.

Dipertemuan selanjutnya konselor berusaha untuk meyakinkan kepada konseli agar dia tidak merasa malu untuk menceritakan atau meluapkan sesuatu yang dirasakan kepada konselor. Proses ini dilakukan oleh konselor agar konseli merasakan dirinya percaya dan yakin atas apa yang dibuat olehnya.

Tahapan pelaksanaan terapi yang konselor laksanakan diawali dengan memonitor diri dengan membimbing konseli untuk mencatat pemikiran serta perilaku bermasalahnya yang ingin di rubahserta juga mengidentifikasi kejadian atau peristiwa yang membuat konseli merasa kurang percaya diri yang dialami, serta perasaan dan perilaku yang muncul akibat pengalaman hidup yang tidak menyenangkan semasa SMA. Setelah konseli mampu mengenali kejadian, perasaan dan perilaku yang muncul, pasien diajak untuk menilai faktor faktor yang menyebabkan munculnya keadaan tersebut apakah rasional atau tidak. Keyakinan irrasional atau opini didiskusikan secara bersama dengan bukti-bukti kejadian atau pengalaman hidup yang nyata yang pernah dialami konseli.

Proses konseling selanjutnya dilakukan dengan mengenalkan *reinforcement positif* berupa reward kepada konseli apabila berhasil dalam mengelola keyakinan secara positif. Konselor kemudian meminta konseli untuk mempertimbangkan kembali apa yang masuk akal dan berhenti berpikir negatif serta mulai meyakinkan konseli bahwa apa yang dipikirkannya itu tidak benar sehingga secara bertahap merubah pikiran negatif yang selama ini membebani pikiran konseli.

Konselor kemudian memberikan penguatan membimbing dengan berbicara kepada konseli dengan membuat perjanjian sesuai tujuan konseling untuk meningkatkan kepercayaan dirinya saat berkomunikasi atau menjelaskan sesuatu kepada rekan-rekannya. Selain itu konselor juga melakukan terapi syukur yang menerapkan syukur dengan hati lisan maupun perbuatan.

Langkah pertama, Syukur dengan Hati. Konselor memberi pengarahan dan motivasi kepada konseli untuk merasakan nikmat dari Allah dengan merenungkan segala apa yang terjadi di kehidupan sehari-hari. Seperti di kemarin konseli mendapat nilai yang cukup bagus diperkuliahan dengan sering mengucapkan kalimat Alhamdulillah. Tidak hanya itu, konselor juga menyelingi kalimat Alhamdulillah dalam motivasi atau nasihat yang diberikan kepada konseli agar membiasakan konseli untuk selalu mengingat nikmat-nikmat Allah dalam hatinya.

Langkah kedua, Syukur dengan Lisan. Kalimat Alhamdulillah dan do'a syukur dalam proses konseling yang dilakukan oleh konselor ini diberikan saat konseli merasa kurang percaya diri. Konseli dibiasakan membaca kalimat Alhamdulillah disetiap selesai melakukan kegiatan apapun, seperti makan, minum, menyelesaikan pekerjaan.

Langkah ketiga, syukur dengan perbuatan konselor mengajak konseli bersyukur dengan perbuatan, konselor melatih dengan mengajak konseli untuk mentaati perintah dan menjauhi larangan Allah. Disini konselor lebih berfokus pada kegiatan pondok bersama yang selama ini konseli suka kurang efektif dalam melakukannya seperti pembacaan dibaiyah konseli juga membaca, pada waktu adzan konseli sebagai muadzin.

Di pertemuan akhir, Konseli bersedia dan siap untuk terus mencoba perubahan yang telah ditanamkan dalam dirinya dengan semangat dan kepercayaan diri yang lebih besar. Konseli menyatakan bahwa ia tidak akan lagi khawatir dengan semua yang akan dia kerjakan. Semua tindakan harus dilakukan dengan "*positive thinking*" serta selalu bersyukur atas segala nikmat-Nya.

e. Evaluasi

Setelah melakukan proses konseling dengan konseli maka peneliti melakukan evaluasi untuk mengetahui perubahan-perubahan apa saja yang dialami oleh konseli. Berdasarkan pengamatan

peneliti perubahan yang terjadi pada diri adalah sebagian berikut :

- 1) Berfikir positif tentang diri sendiri
- 2) Sudah mulai bisa berpendapat
- 3) Dapat berfikir untuk masa depa
- 4) Mulai menunjukkan kemampuan diri.
- 5) Mulai timbul rasa percaya diri.
- 6) Mengetahui potensi yang dimilikinya.

Berdasarkan data diatas, telah jelas bahwa konseli mengalami perubahan perilaku setelah mendapatkan terapi yang diberikan oleh konselor. Namun, tidak semua perilaku konseli berubah dengan cepat dan perubahan yang terjadi pada konseli juga masih belum maksimal, hal itu dikarenakan untuk mengubah perilaku secara maksimal membutuhkan waktu yang lama dan proses yang panjang.

2. Deskripsi Hasil Konseling Kognitif Behavior Terapi Dengan Rasa Syukur Dalam Mengatasi *Self Confidence* Rendah Pada Santri PP Darul Arqom Surabaya

Disini peneliti melihat keberhasilan pelaksanaan dari hasil follow up dengan pengisian tabel perencanaan oleh konseli dan wawancara dengan konseli. Keberhasilan dilihat setelah 7 hari dari pembuatan rencana tindakan konseli.

Tabel 4.3

Perbedaan Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi

| No | Gejala Yang Nampak | Sebelum Konseling | | | Setelah Konseling | | |
|----|---|-------------------|---|---|-------------------|---|---|
| | | A | B | C | A | B | C |
| 1 | Tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri | ✓ | | | | ✓ | |
| 2 | Tidak memahami suatu kejadian dengan pemikiran sesuai kenyataan | ✓ | | | | | ✓ |
| 3 | Tidak bersikap positif ketika menghadapi masalah | | ✓ | | | | ✓ |
| 4 | Tidak mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi | ✓ | | | | ✓ | |
| 5 | Sering berputus asa dalam berkegiatan | ✓ | | | | ✓ | |

Keterangan:

A: Sering B : kadang-kadang C : Tidak pernah

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dikatakan bahwa konseli mengalami perubahan perilaku setelah mendapatkan terapi yang diberikan oleh konselor dengan menggunakan Konseling Kognitif Behavior Terapi Dengan Rasa Syukur Dalam Mengatasi *Self Confidence* Rendah Pada Santri PP Darul Arqom Surabaya.

Konseli sebelum mendapatkan konseling, ada 4 yang tidak pernah dilakukan diantaranya Tidak yakin terhadap

kemampuan diri sendiri, tidak memahami suatu kejadian dengan pemikiran sesuai kenyataan, tidak bersikap positif ketika menghadapi masalah, tidak mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi serta seringkali berputus asa dalam berkegiatan. Sehingga hanya satu yang kadang-kadang dilakukan oleh konseli yaitu tidak bersikap positif ketika menghadapi masalah.

Konseli setelah diberikan konseling menunjukkan adanya perubahan terhadap peningkatan rasa percaya diri atau *self confidence* konseli. Konseli sudah mulai mampu mengubah kebiasaan negatifnya dan merubah pada kebiasaan positif untuk meningkatkan *self confidence* pada diri konseli.

Dari narasi yang telah dipaparkan diatas menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan dan kegagalan proses konseling apabila dituliskan dalam angka maka peneliti dapat mengkategorikan dalam bentuk persentase perubahan perilaku yakni sebagai berikut:

1. >75% sampai dengan 100 % dikategorikan naik atau berhasil.
2. 50 % sampai dengan 75% dikategorikan cukup berhasil.
3. < 50 % dikategorikan kurang berhasil.⁵²

Berikut adalah hasil dari presentase Pendekatan Kognitif Behavior Melalui Terapi Syukur Dalam Mengatasi Self Confidence Rendah Pada Santri PP Darul Arqom Surabaya

1. Point A = 0, sehingga $0 \times 100\% = 0\%$

⁵² Ismail Nawawi Uba, Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Aplikasi Untuk Ilmu Sosial, Ekonomi/Ekonomi Islam, Agama Manajemen Dan Ilmu Sosial Lainnya, (Jakarta: Dwi Putra Pustaka Jaya, 2012), hal. 284

(gejala yang sering dilakukan)

2. Point B = 3, sehingga $3/5 \times 100\% = 60\%$

(gejala yang kadang-kadang dilakukan)

3. Point C = 2, sehingga $2/5 \times 100\% = 40\%$

(gejala yang tidak pernah dilakukan)

Berdasarkan persentase dari hasil di atas, maka dapat diketahui bahwa hasil akhir pelaksanaan *Pendekatan Kognitif Behavior Melalui Terapi Syukur Dalam Mengatasi Self Confidence Rendah Pada Santri PP Darul Arqom Surabaya* Cukup berhasil. Hal ini sesuai dengan persentase yang kadang kadang konseli lakukan dari yang awalnya sering sebesar 60% yaitu tergolong dalam kategori 50% - 75% yang berarti proses konseling yang telah dilakukan oleh konselor adalah **cukup berhasil**.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Perspektif Teori

Proses penelitian yang telah dilaksanakan dari awal hingga akhir menggunakan pendekatan kognitif behavior melalui Terapi Syukur, mulai dari pengamatan terhadap subjek selama 3 kali sesi sampai didapatkan data yang valid, dan telah diberikan tindakan selama 5 kali dan penarikan teknik kemudian diamati selama 2 kali. Pada saat konselor memberikan konseling kepada subjek setelah diberikan treatment, frekuensi *self confidence* yang semula rendah kini mengalami peningkatan. Hal tersebut dapat dilihat dari keseharian konseli yang telah menyusun rencana tindakan yang

bertanggung jawab sehingga konseli dapat mengarahkan dirinya menuju pribadi yang memiliki *self confidence* yang baik serta bersyukur kepada Allah atas kemudahan yang diberikan.

2. Perspektif Keislaman

Individu yang memiliki *self confidence* rendah tidak mampu memaksimalkan potensi yang telah diberikan oleh Allah Swt. merasa bahwa dirinya tidak mampu dibandingkan yang lain, sementara mereka diberikan karunia berupa fisik dan juga psikis yang lengkap dan sepantasnyalah manusia bersyukur atas pemberian-Nya.

Menurut ajaran islam, realistis di dalam Al-Qur'an dijelaskan sebagai sikap pasrah yang optimis dengan artian kita sebagai hamba Allah harus bertawakkal atas takdir yang diberikan namun didahului dengan berusaha. Semisal seorang individu yang sedang memiliki permasalahan kurang percaya diri, itu memang takdir dari Allah namun takdir itu masih bisa dirubah dengan usaha dan ilmu yang didapatkan. Seperti yang tertulis dalam Firman Allah dalam al-Qur'an surah Ar-Ra'du ayat 11 sebagai berikut :

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

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di

belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.” (QS. Ar-Ra’du [13]:11)⁵³

Konseli yang memiliki permasalahan kurangnya *self confidence* dalam dirinya pun dapat berubah jika konseli memiliki keinginan untuk berjihad menuju yang lebih baik. Konseli juga diberikan bantuan berupa ajaran untuk hidup itu harus realistis dimana pemikiran harus berkesinambungan dengan tujuan. Selain itu konseli juga diberikan pemahaman syukur yang memiliki 3 langkah-langkah yakni bersyukur secara lisan, hati dan perbuatan dengan tujuan agar konseli dapat berterima kasih atau bersyukur atas apa yang telah diberikan oleh Allah SWT.

Setiap peneliti memonitoring rencana tindakan yang dilakukan konseli, peneliti juga tidak lupa memberikan dorongan agar konseli senantiasa pantang menyerah dalam menggapai tujuan serta bersyukur dengan apapun hasil yang diperolehnya.

⁵³ Al-Qur’an, Ar-Ra’du : 11

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Proses Konseling Kognitif Behavior Terapi Dengan Rasa Syukur Dalam Mengatasi Self Confidence Rendah Pada Santri PP Darul Arqom Surabaya dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :
 - a. Identifikasi masalah merupakan tahap pertama dalam menentukan apakah konseli mengalami kesulitan atau tidak. Seperti konseli yang sadar akan self confidence rendah yang mempengaruhi kehidupan sosialnya. Konseli juga memiliki banyak pandangan negatif tentang dirinya dan orang lain, dan dia sulit bersosialisasi dengan orang lain di sekitarnya.
 - b. Diagnosis, Konselor meklasifikasikan maslaah yang dihadapi konseli seperti halnya konseli yang sering mengalami masalah internal seperti pola pikir negatif, selalu bingung, dan peduli pada dirinya sendiri.
 - c. Prognosis adalah suatu bentuk bantuan yang akan diberikan kepada konseli untuk mengatasi keadaannya. Dengan kesulitan konseli, konselor telah

menggunakan Terapi Perilaku Kognitif dan hanya beberapa pendekatan untuk membantu konseli dalam menemukan solusi.

- d. *Treatment* bertujuan untuk merubah pikiran negatif konseli dengan pikiran yang positif agar konseli bisa meningkatkan *self confidence*.
- e. Evaluasi atau tindak lanjut adalah untuk melihat apakah konseli telah berubah sebagai akibat konselor mengubah pandangan dan perilakunya selama proses konseling.

2. Hasil Konseling Kognitif Behavior Terapi Dengan Rasa Syukur Dalam Mengatasi Self Confidence Rendah Pada Santri PP Darul Arqom Surabaya dapat dikategorikan cukup berhasil dengan presentase sekitar 60%. Hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan peningkatan *self confidence* pada konseli. Mulai dari konseli terbiasa untuk mengutarakan pendapat dalam suatu diskusi serta konseli mampu menghadapi masalah dengan positif, yakin terhadap kemampuan dirinya dan dapat berpikir secara realistis ketika menjalani kehidupan.

B. Saran

1. Bagi Konselor

Penelitian ini alangkah baiknya jika dikembangkan lagi oleh konselor dengan cara memperbanyak terapi serta teknik yang

digunakan, atau memperbanyak sumber lain yang relevan dengan pokok bahasan tersebut.

2. Bagi Konseli

Islam mengajarkan sebuah keseimbangan hidup dimana Allah tidak pernah membebani seseorang melainkan dengan kesanggupannya. Maka janganlah engkau terlalu berlarut-larut dalam kesedihan karena sesungguhnya setelah kesulitan pasti ada kemudahan. Tetaplah bersyukur atas apa yang diberikan oleh Allah dan yakin akan garis takdimya dimasa depan.

3. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan untuk memberikan wawasan (khazanah ilmu pengetahuan) mengenai peningkatan *Self Confidence* (percaya diri) jika pembaca menemukan atau mengalami peristiwa yang sama dengan peristiwa yang diteliti oleh peneliti.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini yakni konseling dilakukan berada di pondok konseli yang mana ketika proses konseling berlangsung sering terganggu oleh teman-teman konseli.

Daftar Pustaka

- Adiputra, Sofwan. Teknik WDEP System Dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Underachiever". Jurnal fokus konseling STKIP Muhammadiyah Pringsewu lampung, 1 Januari. 2016
- Corey, Gerald . Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung : Refika Aditama, 1999
- Departement Keagamaan RI. Al-Qur'an & Terjemahnya. 1971
- Faqih, Aunur Rahim. 2011. Bimbingan dan Konseling dalam Islam, Yogyakarta: UII Press.
- Hurlock, Elizabeth B. Psikologi Perkembangan. Jakarta : Erlangga, 1980
- Herdian syah, Heri. 2011. Metodologi Penelitian Kualitatif, Jakarta: Salemba Humanika.
- Herlan, Pratiko dan M. Fatchurrahman, 2012. Kepercayaan Diri, Kematangan Emosi, Pola Asuh Orang Tua Demokratis dan Kenakalan Remaja, Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 1, No. 2 September, Surabaya: Untag-sby.ac.id. Jurnal diakses pada 20 September 2022.
- Hidayat, Dede Rahmat. 2011. Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling, Bogor : Ghalia Indonesia.
- Kartono, Kartini. 1985. Bimbingan Konseling dan Dasar-dasar Pelaksanaannya, Jakarta: CV. Rajawali.
- Komalasari, Gantiana, dkk. Teori Dan Teknik Konseling, Jakarta: PT Indeks, 2011.
- King, Laura A. 2010. Psikologi Umum, Jakarta: Salemba Humanika.

- Laela, Faizah Noer. 2014. Bimbingan Konseling Sosial. Surabaya : UIN Sunan Ampel Press. Latipun. 2005. Psikologi Konseling, Malang: UMM Press.
- Lubis, Namora Lumongga. Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik. Jakarta : Kencana Prenada Media Grup, 2011
- Moleong, Lexy J . Metode Penelitian Kualitatif (edisi refisi). Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2014
- Moleong, Lexy J . Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002
- Subagyo, Joko . Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek. Jakarta : PT Rineka Cipta , 2004
- Sudarto . Metodologi Penelitian Filsafat, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000
- Sudjana, Nana . Penelitian dan Penilaian Pendidikan. Bandung: Sinar Baru, 1986
- Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R & D. Bandung : Alfabeta, 2011



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A