



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**“PENGARUH TERAPI HUSNUDZON UNTUK
MENURUNKAN PERASAAN RENDAH DIRI
SISWA KELAS VIII DI MTsN 1 MOJOKERTO”**

Dosen Pembimbing:
Dr. H. Abdul Basyid, MM
NIP. 19600901 1999003 1 002

Oleh:
Haniyah Dwi Rahmawati
NIM: B03219021

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

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Haniyah Dwi Rahmawati

NIM : B03219021

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sejujurnya bahwasannya skripsi yang berjudul Pengaruh Terapi Husnudzon Untuk Menurunkan Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VIII MTsN 1 Mojokerto adalah benar hasil karya sendiri.

Apabila dikemudian hari pernyataan saya tidak benar dan ditemukannya kecurangan dalam pembuatan skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 28 Oktober 2022

Yang Menyatakan

METERAI TEMPEL
614AKX492385204
Haniyah Dwi Rahmawati
NIM. B93219021

Nama : Haniyah Dwi Rahmawati

Nim : B03219021

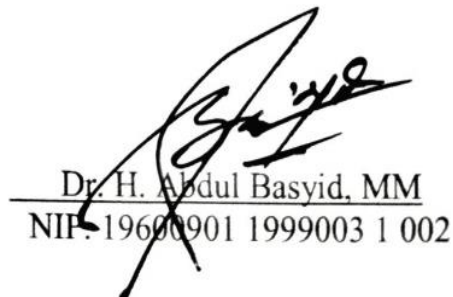
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Husnudzon Untuk Menurunkan Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VIII MTsN 1 Mojokerto

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan.

Surabaya, 28 Desember 2022

Dosen Pembimbing,



Dr. H. Abdul Basyid, MM
NIP. 19600901 1999003 1 002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH TERAPI HUSNUDZON UNTUK MENURUNKAN
PERASAAN RENDAH DIRI PADA SISWA KELAS VIII DI MTsN 1
MOJOKERTO

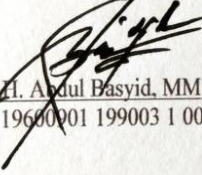
SKRIPSI

Disusun Oleh
Haniyah Dwi Rahmawati
B03219021

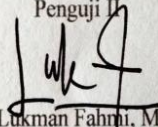
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu Pada
tanggal 11 Januari 2023

Tim Penguji

Penguji I


Dr. H. Abdul Basyid, MM
NIP. 196609011990031002

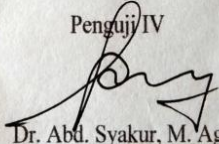
Penguji II


Dr. Lukman Fahmi, M. Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji III


Dr. Arif Ainur Rofiq, M. Pd, Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji IV


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





UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300

E-Mail: 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 : Haniyah Dwi Rahmawati
NIM : B03219021
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/BKI
E-mail address : haniyahdwira31@gmail.com

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

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain

yang berjudul :

“Pengaruh Terapi Husnudzon untuk Menurunkan Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VIII di MTsN 1 Mojokerto.”

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 03 Juli 2023

Penulis

Haniyah Dwi Rahmawati

ABSTRAK

Haniyah Dwi Rahmawati, B03219021. Pengaruh Terapi Husnudzon untuk Menurunkan Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VIII di MTsN 1 Mojokerto.

Fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah pengaruh terapi husnudzon dalam menurunkan perasaan rendah diri siswa kelas VIII MTsN 1 Mojokerto. Adapun rumusan masalahnya yakni kondisi siswa sebelum diberikan terapi, proses pelaksanaan terapi, serta kondisi siswa sesudah diberikan terapi.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis *quasi experiment thru experiment* dengan menggunakan analisis uji Paired Sample T Test. Berdasarkan uji Paired Sample T Test antara dua kelompok diperoleh hasil nilai p value lebih kecil daripada nilai signifikansi, yaitu $0.001 < 0.000$ yang artinya bahwa ada pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi Husnudzon dalam menurunkan perasaan rendah diri siswa kelas VIII MTsN 1 Mojokerto.

Tingkat pengaruh terapi husnudzon dalam menurunkan perasaan rendah diri siswa kelas VIII MTsN 1 Mojokerto diketahui pada hasil sebelum dan sesudah diberikan treatment yaitu pada nilai post test yang lebih rendah dibandingkan nilai pre test. Berdasarkan hal ini, maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh terapi Husnudzon pada siswa kelas VIII MTsN 1 Mojokerto.

Kata kunci : Terapi Husnudzon, Rendah Diri

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	26
C. Tujuan Penelitian	27
D. Manfaat Penelitian	27
F. Definisi Operasional	28
F. Sistematika Pembahasan	29
BAB II	31
KERANGKA TEORETIK	31
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	31

B. Kerangka Teori	33
1. Husnudzon	33
a. Pengertian Terapi Husnudzon	33
b. Manfaat husnudzon	40
c. Aspek-aspek dari husnudzon	40
d. Prinsip-prinsip Husnudzon	42
e. Ciri-ciri Kepribadian Husnudzon	46
f. Hikmah selalu ber-husnudzon	47
g. Strategi dalam Husnudzon.....	48
h. Hikmah lain dari perilaku husnudzon.....	49
2. Rasa Rendah Diri	50
a. Pengertian Rendah Diri	50
b. Indikator rasa rendah diri	53
c. Faktor-faktor penyebab rendah diri:	54
d. Ciri – ciri orang yang rendah diri	56
e. Ciri-ciri Rendah Diri	57
C. Paradigma Penelitian.....	64
D. Hipotesis Penelitian.....	76
BAB III	77
METODE PENELITIAN	77
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	77
B. Subjek Penelitian	79

C. Lokasi Penelitian	82
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	82
E. Variabel dan Indikator Penelitian	84
F. Tahap-Tahap Penelitian	85
G. Teknik Pengumpulan Data.....	94
H. Teknik Reliabilitas Validitas Instrumen Penelitian	98
I. Teknik Analisis Data.....	102
BAB IV	107
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	107
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	107
B. Penyajian Data	123
C. Pengujian Hipotesis.....	148
D. Pembahasan Hasil Penelitian	151
BAB V	157
PENUTUP	157
A. Kesimpulan.....	157
B. Saran.....	159
C. Keterbatasan Penelitian.....	159
DAFTAR PUSTAKA	161
LAMPIRAN	164

DAFTAR TABEL

Tabel 1	80
Tabel 2	81
Tabel 3	82
Tabel 4	95
Tabel 5	95
Tabel 6	96
Tabel 7	99
Tabel 8	99
Tabel 9	101
Tabel 10	102
Tabel 11	103
Tabel 12	104
Tabel 13	105
Tabel 14	123
Tabel 15	128
Tabel 16	132
Tabel 17	135
Tabel 18	139
Tabel 19	143
Tabel 20	146
Tabel 21	148
Tabel 22	149

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan tantangan, gejala emosi, dan perubahan yang menyangkut perubahan jasmani, psikologis dan sosial. Pada masa ini ditandai dengan adanya perkembangan yang pesat pada individu dari segi fisik, psikis dan sosialnya.¹ Dalam tahapan perkembangan individu terdapat berbagai tugas perkembangan yang harus diselesaikan, berhasil tidaknya individu dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut akan berpengaruh bagi perkembangan selanjutnya, terutama dalam berinteraksi pada lingkungan dan masyarakat. Tugas perkembangan ialah suatu tugas yang timbul pada periode tertentu dalam kehidupan individu.² Tugas perkembangan pada masa remaja meliputi penerimaan terhadap dirinya sendiri, mampu menjalin hubungan baik dengan kelompok yang sejenis dan lawan jenis,

¹ Aniek Wirastania “Efektivitas Konseling Realita Terhadap Rasa Rendah Diri Pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Surabaya” Jurnal Fokus Konseling, Volume 6 Number 1 (2020)

² Ida Agustina dan Retno Lukitaningsih” Penerapan Strategi Reframing untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi” Jurnal Bimbingan dan Konseling (Volume 04 Nomor 03 Tahun 2014) hal 711

mencapai kematangan emosional dan kemandirian dalam hal ekonomi.

Namun, remaja yang memiliki rasa rendah diri akan cenderung merasa tidak mampu dan tidak berharga. Pada remaja yang memiliki rendah diri sering berperilaku negatif. Berawal dari perasaan tidak mampu dan tidak berharga, mereka mengkompensasikan nya dengan tindakan lain seolah-olah membuat dirinya lebih berharga, hal ini muncul sebagai akibat sesuatu yang nyata atau hasil imajinasinya saja. Rasa rendah diri sering terjadi tanpa disadari dan bisa membuat orang yang merasakannya melakukan kompensasi yang berlebihan untuk mengimbangnya, berupa prestasi yang spektakuler, atau perilaku antisocial yang ekstrim, atau keduanya sekaligus. Tidak seperti rasa rendah diri yang normal, yang dapat mendorong pencapaian prestasi, kompleks rasa rendah diri adalah berupa keadaan putus asa parah, yang mengakibatkan orang yang mengalaminya melarikan diri saat merasakan kesulitan.³

Rasa rendah diri adalah perasaan bahwa seseorang lebih rendah dibanding orang lain dalam satu atau lain hal. Perasaan demikian dapat muncul sebagai akibat sesuatu yang nyata atau hasil imajinasinya saja. Rasa rendah diri sering terjadi tanpa disadari dan bisa membuat orang yang merasakannya melakukan kompensasi yang

³ Agus Sujanto, dkk. "Psikologi Kepribadian". Jakarta: Bumi Aksara. 2004. h.74

berlebihan untuk mengimbanginya, berupa prestasi yang spektakuler, atau perilaku antisosial yang ekstrim, atau keduanya sekaligus. Tidak seperti rasa rendah diri yang normal, yang dapat mendorong pencapaian prestasi, kompleks rasa rendah diri adalah berupa keadaan putus asa parah, yang mengakibatkan orang yang mengalaminya melarikan diri saat mengalami kesulitan.⁴

Rasa rendah diri mencakup segala rasa kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasa secara subyektif ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.⁵ Kemudian ada juga yang mengatakan bahwa rendah diri dapat diartikan sebagai perasaan pada umumnya didasari berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun maya (imajinasi) dan rendah diri adalah penyakit psikomatik, ketidakmampuan mengembangkan kehidupan sendiri dan secara tetap diliputi oleh perasaan kegagalan.⁶ Rendah

⁴ Yudhistira Anugerah Pratama”*Perubahan Perilaku Rendah Diri Melalui Pemasaran Sosial (Studi Kasus Perubahan Perilaku Positif Santri Di Pondok Pesantren Daarul Ihsan Cimahi)*” Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM) (Vol. 2 No. 3, Desember 2021) hal 419-430

⁵ Eva Kartika Wulan Sari dan Laily Tiarani Soejanto” *Keefektifan Konseling Kelompok REBT untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa*” Jurnal Konseling Indonesia (Vol. 1 No. 2, April 2016) hal 102-103

⁶ Aniek Wirastania “Efektivitas Konseling Realita Terhadap Rasa Rendah Diri Pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1

diri merupakan perilaku individu atau kelompok yang disebabkan oleh pemikiran-pemikiran distorsi yang berdasarkan perasaan saja tidak berdasarkan fakta, artinya individu yang mempunyai perilaku rendah diri hanya merasa bahwa dirinya tidak sanggup atau tidak mampu melakukan sesuatu tanpa mencobanya terlebih dahulu. Perilaku rendah diri pada individu juga dapat berasal dari fenomena atau kejadian masa lampau individu yang kurang menyenangkan sehingga pada akhirnya menyebabkan individu menerima stimulus yang membuatnya berpikir bahwa dirinya tidak mampu atau tidak sanggup.⁷

Rasa rendah diri ini muncul dikarenakan beberapa hal yang terjadi baik dari dalam diri individu serta lingkungan sekitarnya. Berikut ini hal-hal yang dapat menimbulkan rasa rendah diri yang pertama ialah saat individu merasa dirinya terabaikan; yang kedua ialah ketika individu mendapatkan kritikan yang berlebihan dari orang-orang sekitarnya, yang ketiga ialah pengaruh dari keluarga, dimana kondisi ini terjadi ketika orang tua yang selalu mengatur segala hal yang harus dilakukan oleh anaknya; serta yang keempat ialah individu merasa selalu kekurangan dalam dirinya, biasanya hal ini terjadi karena

Surabaya” Jurnal Fokus Konseling, Volume 6 Number 1 (2020) pp. 12-18

⁷ Robiatul Adawiyah” *Pengaruh Teknik Rebt Dengan Menggunakan Model Abcdef Untuk Mengatasi Rasa Rendah Diri Siswa Di Mts Nw Tanak Maik Tp. 2019/2020*” Jurnal Konseling Pendidikan (Vol. 2, No. 2; Desember 2018) hal 49-59

pengaruh lingkungan dan hubungan sosial dengan teman-teman sebayanya.⁸

Ada dua faktor yang dapat menyebabkan perasaan rendah diri. Pertama, faktor intern yaitu penyebab yang berasal dari sendiri secara fisik berkaitan dengan postur tubuh yang dimiliki, seperti cacat tubuh, kelemahan menguasai bidang study, dan susah berkomunikasi. Kedua, faktor ekstern yaitu lebih berkaitan dengan sikap mental dan pola pikir kita dalam menilai diri sendiri, dalam menilai kemampuan diri penyebab yang berasal dari luar, seperti ekonomi orang tua lemah (tidak mampu), orang tua yang bercerai, dan keluarga sering cekcok.⁹

Faktor-faktor penyebab rendah diri adalah ketika orang lahir dengan perasaan rendah diri karena pada waktu itu ia tergantung pada orang lain yang berada di sekitarnya, sikap orangtua dengan memberikan pendapat dan evaluasi negatif terhadap perilaku dan kelemahan anak di bawah enam tahun akan menentukan sikap anak tersebut, kekurangan fisik seperti kepincangan, bagian wajah yang tidak proporsional, ketidakmampuan dalam bicara atau penglihatan mengakibatkan reaksi emosional dan

⁸ Nusuki Nusuki, Dewi Yulianti “*Pengaruh Teknik Rebt Dengan Menggunakan Model ABCDEF Untuk Mengatasi Rasa Rendah Diri Siswa*” Jurnal Konseling Pendidikan (Vol. 4 No. 1, 2020)

⁹ Raja Rahima dkk “*Penerapan Konseling Kelompok Adlerian Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas*” (Volume. 4 No. 1, Maret 2015)

berhubungan dengan pengalaman tidak menyenangkan sebelumnya, keterbatasan mental. Hal ini membawa rasa rendah diri saat dilakukan perbandingan dengan prestasi tinggi dari orang lain, dan saat diharapkannya penampilan yang sempurna padahal aturannya pun tidak dipahami, kekurangan secara sosial misalnya keluarga, ras, jenis kelamin, atau status sosial.¹⁰

Rasa rendah diri muncul dikarenakan beberapa hal yang terjadi baik dari dalam diri individu serta lingkungan sekitarnya. Berikut ini hal-hal yang dapat menimbulkan rasa rendah diri yaitu individu merasa dirinya terabaikan, ketika individu mendapatkan kritikan yang berlebihan dari orang-orang sekitarnya, pengaruh dari keluarga, dimana kondisi ini terjadi ketika orang tua yang selalu mengatur segala hal yang harus dilakukan oleh anaknya dan individu merasa selalu kekurangan dalam dirinya, biasanya hal ini terjadi karena pengaruh lingkungan dan hubungan sosial dengan teman-teman sebayanya.¹¹

Ciri – ciri orang yang rendah diri. Orang yang merasa rendah diri dapat dilihat dari tingkah lakunya. Tingkah laku orang yang rendah diri yang pertama ialah Selalu menyendiri dan menarik diri dari pergaulan. Orang yang

¹⁰ Surya, Hendra. 2007 “Percaya Diri Itu Penting”. Jakarta: PT. Elek Media Komputindo

¹¹ Kumalasari, Fani & Latifah Nur Ahyani. 2012. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. Jurnal Psikologi Pitutur, Volume 1, No. 1: 21-31.

menganggap dirinya tidak mempunyai kemampuan yang berarti biasanya tidak mau bergaul dan menarik diri dari pergaulan. Kedua ialah selalu ragu dalam bertindak. Orang yang merasa tidak mempunyai kemampuan yang berarti akan selalu ragu – ragu dalam bertindak. Perasaan seperti itu akan merugikan diri sendiri. Ketiga ialah merasa rendah diri, bodoh, tidak mampu, tidak pantas dan sebagainya. Dia cenderung lebih suka menyendiri daripada bergaul dengan yang lainnya. Dan dia merasa tidak pantas mendapatkan seorang perempuan yang mendampingi dia. Keempat ialah merasa kurang nyaman jika ada seseorang yang mendekatinya. Kelima adalah suka menyendiri karena merasa tidak ada yang mau berteman.¹²

Adapun perbedaan antara rasa rendah diri primer dan sekunder. Rasa rendah diri primer berakar dari pengalaman sebenarnya dari anak saat dia lemah, tak berdaya, dan tergantung pada orang lain. Perasaan demikian bisa lebih meningkatkan saat dibandingkan dengan sesamanya atau dengan orang dewasa. Rasa rendah diri sekunder berhubungan dengan pengalaman orang dewasa saat ia gagal mencapai tujuan akhir yang tidak disadari dan fiktif berupa keamanan subjektif dan berhasil mengkompensasi perasaan rendah dirinya. Jauhnya pencapaian tujuan akan membawa pada

¹² Rina Aristiani “Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual” Jurnal Konseling GUSJIGANG (Vol. 2 No. 2, Juli-Desember 2016)

perasaan kurang yang akan mengembalikan perasaan rendah diri demikian akan sangat terasa. Tujuan yang ditemukan untuk rasa rendah diri pertama yang bersifat primer justru menjadi penyebab rasa rendah diri kedua yang bersifat sekunder.

Rasa rendah diri sering terjadi tanpa disadari dan bisa membuat orang yang merasakannya melakukan kompensasi yang berlebihan untuk mengimbangnya, berupa prestasi yang spektakuler, atau perilaku antisosial yang ekstrem, atau keduanya sekaligus. Tidak seperti rasa rendah diri yang normal, yang dapat mendorong pencapaian prestasi, kompleks rasa rendah diri adalah berupa keadaan putus asa parah, yang mengakibatkan orang yang mengalaminya melarikan diri saat mengalami kesulitan. Dampak rendah diri adalah kegagalan dalam karir, kesulitan dalam hubungan antar pribadi dan sosial, gangguan kesehatan mental dan fisik, permasalahan yang menumpuk, sulit mengambil keputusan, penampilan dan daya tarik yang buruk.¹³

Rendah diri muncul sebagai akibat diri kita tidak mampu memenuhi kriteria yang kita tentukan sendiri. Kriteria muncul dari keinginan untuk melebihi atau paling tidak dapat mengimbangi orang-orang di lingkungan kita. Baik aspek dalam diri kita, maupun aspek tanggapan orang lain terhadap diri kita. Beberapa

¹³ Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

kriteria juga berkaitan dengan harapan minimal agar kita tidak dipandang remeh orang lain, termasuk agar layak diterima orang lain. Saat kita melihat bahwasanya rendah diri sepertinya bukanlah suatu masalah yang berat bagi seorang individu, namun rasa rendah diri apabila tidak mendapatkan penanganan yang baik akan dapat memberikan dampak yang buruk bagi individu. Salah satu hal yang perlu diperhatikan hanya karena perasaan rendah diri ini dapat membuat seseorang melakukan bunuh diri.

Berdasarkan hasil assessment yang dilakukan, didapatkan bahwa rendah diri yang dialami oleh konseli disebabkan karena dirinya terlalu fokus pada kekurangan yang dimiliki. Konseli merasa bahwa apapun yang dilakukan tidak sebaik yang dilakukan oleh orang lain, konseli juga sering bersikap posesif jika mau melakukan sesuatu yang diinginkan. Dirinya sangat berhati-hati untuk menghindari adanya kejadian buruk menurutnya. Ketika konseli berusaha melakukan sesuatu dirinya juga mudah menyerah dan beranggapan akan gagal jika usahanya dilanjutkan. Perasaan tersebut berdampak buruk pada kehidupan konseli, dimana dirinya tidak mau berusaha lagi dalam melakukan sesuatu dan tidak memiliki target kehidupan.

Hal apapun yang direncanakan, menurutnya tidak berguna dan bermanfaat jika dibandingkan dengan konsep kehidupan yang

dimiliki oleh orang yang dianggapnya lebih berkelas. Konseli selalu membandingkan dirinya dengan kelebihan-kelebihan yang dimiliki oleh orang lain tanpa sadar bahwa dirinya telah merendahkan diri sendiri yang justru membuatnya semakin tidak berkembang, dalam kondisi ini konseli sering overthinking dan sering murung.

Konseli sering bermalas-malasan dan mengabaikan tanggung jawabnya seperti tidak mau belajar, terlambat datang ke sekolah, dan tidak mengerjakan tugas sekolah. Rasa malas yang dirasakan oleh konseli juga menyebabkan konseli kurang merawat diri, dimana dirinya tidak peduli pada keadaan sekitar maupun penampilannya dan tidak mau merapikan kamarnya. Selain itu konseli mudah terpengaruh oleh ucapan orang lain karena dirinya merasa buruk ketika mengambil keputusan apapun berdasarkan apa yang menjadi tujuan malah tidak akan berhasil. Hal ini yang membuat dirinya mudah menyerah ketika melakukan sesuatu bahkan sebelum mencobanya.

Perasaan mudah menyerah dari konseli bukan sekedar putus asa saja, namun hal ini mempengaruhi pikiran dan perasaan negatif konseli secara berkepanjangan dan menimbulkan pikiran serta perasaan yang justru semakin buruk. Awal dari perasaan ragu terhadap dirinya sendiri menjadikan konseli akhirnya merendahkan dirinya sendiri, ditambah membandingkan diri

dengan kelebihan orang lain dimana hal tersebut membuatnya selalu bingung harus melakukan apa yang akhirnya konseli menyerah begitu saja jika melakukan sesuatu sehingga konseli sering merasa sedih berkepanjangan.

Konseli juga memiliki pola hidup yang tidak teratur seperti sering begadang dengan hanya bermain handphone hingga larut malam, nafsu makan berkurang bahkan pada makanan yang menjadi favoritnya kini sudah tidak lagi. Konseli sering *overthinking* tentang kegagalan yang pernah dialami, dirinya tidak mau melakukan banyak aktivitas karena kehilangan semangat hidup.

Tidak percaya diri yang dirasakan oleh konseli disebabkan karena dirinya merasa tidak mampu melakukan banyak hal seperti yang dilakukan orang lain, sehingga konseli tidak mau berusaha dan tidak memiliki target dalam hidup karena menurutnya merencanakan banyak hal yang diinginkan tidak akan berjalan. Dirinya mulai merasa menjalani hidup seadanya saja tanpa harus merencanakan sesuatu yang akhirnya tidak akan dilakukan.

Konseli sering menangis ketika merasa kecewa dalam hal yang sepele sekalipun, dirinya sering mengeluh karena sering merasa tidak nyaman dengan perasaan negatif yang terus dipikirkannya. Perasaan konseli menjadi lebih sensitif karena sering berpikir rendah tentang

dirinya, semakin lama seperti ini maka konseli sering merasa lelah dan kehilangan semangat untuk menjalani aktivitas kesehariannya.

Selain itu, minder yang dirasakan oleh konseli menyebabkan dirinya berpikir yang paling buruk daripada orang lain, dirinya tidak puas dengan apa yang dikerjakan. Hasil yang diperoleh juga tidak sama dengan apa yang didapatkan oleh orang lain. sering membandingkan diri dengan banyak orang menyebabkan konseli menghindar ketika diajak berinteraksi oleh orang yang dianggapnya lebih unggul dan sering merasa malu juga ketika mau *performe*.

Jika berada dalam kegiatan atau kumpulan diskusi terkadang konseli lebih memilih untuk menghindar karena dirinya merasa takut tidak bisa membantu menemukan ide-ide tentang apa yang akan direncanakan dalam kegiatan pada hari berikutnya. Dirinya selalu mencari alasan ketika diajak berkumpul dengan anggota lainnya dalam diskusi tersebut.

Konseli sering ragu-ragu dalam bertindak, dirinya selalu mengundurkan diri terlebih dahulu ketika mau melakukan sesuatu. Konseli terus memikirkan hal buruk pada dirinya, dan ingin sama seperti orang lain yang dianggapnya selalu sukses dalam melakukan banyak hal. Apapun yang dilakukan dirasa tidak berharga dan percuma, hal ini menyebabkan konseli lebih

bergantung pada orang lain tentang keputusan yang akan diambil karena keputusan orang lain dianggap lebih sangat berguna dibandingkan keputusan yang diambil sendiri.

Konseli sering tidak fokus ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Karena kebingungan dan perasaan ragu yang terus dirasakannya, maka ketika dirinya melakukan satu hal yang belum selesai sudah beralih pada hal lain dan jika apa yang dilakukan selanjutnya dirasa tidak menyenangkan maka konseli meninggalkan untuk mencari hal lain yang menurutnya lebih menyenangkan. Meskipun konseli tidak banyak beraktivitas namun dirinya sering merasa lemas karena tidak adanya semangat untuk menjalani kehidupan yang menurutnya dirinya sendiri tidak bisa melakukan apapun. Konseli terus-menerus berpikir dirinya tidak memiliki kelebihan yang perlu dikembangkan.

Ketika ada hal yang mau dilakukan oleh konseli, dirinya sudah berpikir negatif terlebih dahulu. Oleh karena itu dirinya sulit dalam mencapai keberhasilan yang harusnya didapatkan. Keraguan dan rasa takut akan kegagalan yang dirasakan justru menghambatnya dalam berusaha, hal ini karena keinginan konseli terhalang oleh perasaan negatif yang sedang dirasakannya.

Konseli merasa tidak bisa melakukan sesuatu tanpa bantuan dari orang lain yang dipercaya bisa membantunya karena dirinya takut melakukan banyak kesalahan yang justru semakin merugikan, terkadang jika konseli memiliki rencana untuk melakukan sesuatu yang diinginkan dirinya justru sengaja menggagalkan niatnya itu karena ragu tidak akan berjalan sesuai ekspektasinya. Dengan apa yang dirasakan oleh konseli, dirinya menjadi anti sosial yang ditunjukkan dengan sikap tidak mau keluar rumah karena merasa dirinya tidak pantas jika berteman dengan orang yang dianggap hebat. Selain itu konseli juga jarang mau bicara dengan banyak orang dan senang sendiri dalam melakukan apapun yang ingin dilakukan. Dirinya merasa tidak nyaman jika ada orang lain yang datang kepadanya secara tiba-tiba.

Konseli sering merasa stress karena merasa tidak ada yang dapat dilakukan, takut akan kegagalan yang ditandai dengan sikap hanya bermain handphone tanpa batas waktu. Hal ini menyebabkan konseli mengabaikan kesehatannya dan kurang memperhatikan kebutuhan serta hal yang sebenarnya diperlukan. Konseli hanya melakukan hal yang menurutnya bisa membuat bahagia tanpa memikirkan terlebih dahulu sebab akibat yang akan terjadi jika dirinya sembarangan dalam bersikap.

Semakin lama konseli menarik diri dari lingkungan, hal ini menyebabkan konseli mudah

sensitif, jika ada sesuatu yang dianggapnya tidak sesuai maka dirinya akan mudah tersinggung dan konseli menolak saran dari siapapun tentang dirinya. Selain itu konseli tidak mudah percaya dengan orang lain, terutama ketika diberi pertolongan. Konseli cenderung menjauh ketika ada orang lain yang mengajaknya berinteraksi secara mendadak.

Konseli juga terkadang merasa malu ketika berinteraksi dengan orang lain, karena dirinya merasa tidak sebaik orang yang mengajaknya berinteraksi tersebut. Setiap bertemu dengan orang lain, yang dipertama diperhatikan oleh konseli adalah kelebihan apa yang dimiliki oleh orang tersebut kemudian membandingkan dengan dirinya. Namun, disaat itu justru konseli selalu minder karena merasa dirinya tidak semenarik orang lain.

Konseli tidak mau terlalu sering berinteraksi dengan banyak orang, karena dirinya malu dan merasa tidak sebaik orang yang dianggapnya lebih unggul. Konseli mulai menutup diri karena merasa buruk dan tidak bisa melakukan apapun. Perasaan dan pikiran negatif ini membuat konseli kehilangan motivasi dalam melakukan sesuatu yang ingin dicapai.

Kehilangan motivasi yang dirasakan oleh konseli membuat dirinya semakin menurunkan rasa percaya diri dalam hal apapun, konseli semakin kesulitan dalam mencapai keinginannya.

Sudah terlalu sering berpandangan buruk terhadap dirinya sendiri, konseli juga sering stress dan kehidupan sehari-hari yang dilakukan mengalami ketidakseimbangan.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami masalah rendah diri yang berdampak pesimis, tidak percaya diri, dan menarik diri dari lingkungan. Hal ini karena individu yang mengalami rendah diri merupakan individu yang mengalami gejala patologis ketika tidak mampu bebas menjadi dirinya sendiri, dimana individu tersebut tersesat dalam penghayatannya, tidak mampu menghayati masa depan.¹⁴ Terdapat dua bentuk kebebasan dalam individu, yang pertama adalah kebebasan eksistensial, yang kedua kebebasan esensial. Kebebasan eksistensial adalah kebebasan untuk melakukan sesuatu berdasarkan pilihan-pilihan yang dibuatnya saat ini. Sedangkan kebebasan esensial merupakan kebebasan atas sesuatu yang terjadi. Terapi husnudzon mengajak konseli untuk menerapkan hal yang positif, baik pikiran, perasaan maupun perilaku, termasuk sebagai solusi dalam permasalahan apapun yang ada di dalam diri seperti cemas, khawatir, takut dan ragu-ragu.¹⁵

¹⁴ Diana Zumrotus Sa'adah" Konseling Eksistensial Humanistik untuk mengurangi kecemasan terhadap masa depan" Jurnal *PROCEDIA Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* (Volume 8 No 3, September 2020) hal 113-114

¹⁵ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta.PT Raja Grafindo Persada, 2001), hal.214

Terapi husnudzon adalah pengobatan alam pikiran dan gangguan psikis melalui metode psikologis dengan cara mengubah pola pikir setiap individu yang mampu bebas dari prasangka buruk dan emosi yang lain.¹⁶ Menurut Rusydi husnudzon merupakan perilaku hati dan kebaikan akhlak yang selalu mendorong manusia untuk berprasangka baik kepada Allah SWT serta kepada orang lain. Husnudzan adalah berbaik sangka terhadap segala ketentuan dan ketetapan Allah yang diberikan kepada manusia.¹⁷ Pola berpikir husnudzon ini merupakan bentuk berpikir positif yang didasari pada nilai-nilai Islam yang tidak hanya menekankan pada hubungan intrapersonal dan interpersonal, melainkan ada hal lain yaitu hubungan transcendentall dengan Allah.¹⁸ Selain itu terapi husnudzon juga adalah pengobatan alam pikiran dan gangguan psikis melalui metode psikologis dengan cara mengubah pola pikir dari pola pikir negatif menjadi pola pikir positif.

Secara bahasa husnudzon berasal dari dua kata, yaitu husnu dan zan yang artinya berbaik sangka. Secara istilah, husnudzon diartikan berbaik sangka terhadap segala ketentuan dan

¹⁶ Agus Santoso, dkk, Terapi Islam, (Surabaya : IAIN SA Press, 2013), hal. 9

¹⁷ Roli Abdul Rohman, Menjaga Akidah dan Akhlak, hlm 86

¹⁸ Fauziah Uswatun Hasanah “Hubungan antara Husnudzon dan Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19” Mahasiswa Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya (Universitas Islam Indonesia, 2021)

ketetapan Allah yang diberikan kepada manusia.¹⁹ Husnudzon merupakan salah satu bagian dari akhlak terpuji.²⁰ Lawan dari husnudzon adalah su'udzon yang artinya jahat sangka. Su'udzon haram hukumnya. Su'udzon atau berburuk sangka adalah perbuatan yang tidak diperbolehkan karena dapat mengakibatkan permusuhan dan retaknya persaudaraan. Husnudzon menjadi sebuah landasan pokok bagi manusia dalam berpikir positif atas segala peristiwa yang dialami. Imam Ja'far Shadiq berkata, "Berprasangka baik kepada Allah berarti bahwa kamu tidak boleh berharap kecuali kepada-Nya dan kamu tidak boleh takut terhadap apapun kecuali dari dosa-dosa yang kamu lakukan".²¹

Sikap husnudzon akan melahirkan keyakinan bahwa segala kenikmatan dan kebaikan yang diterima manusia berasal dari Allah, sedangkan keburukan yang menimpa manusia disebabkan dosa dan kemaksiatannya. Tidak seorang pun bisa lari dari takdir yang telah ditetapkan Allah. Tidak ada yang terjadi di alam semesta ini melainkan apa yang Dia kehendaki

¹⁹ Roli Abdul Rohman, *Menjaga Akidah dan Akhlak*, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009), hal. 86

²⁰ T. Ibrahim dan Darsono, *Membangun Akidah dan Akhlak 2*, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009), hal. 103-113

²¹ Satrio Pinandito, "Husnuzan dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup Kiat-Kiat Praktis Berpikir Positif Menyiasati Persoalan Hidup", (Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo, 2011), hal. 13

dan Allah SWT tidak meridhai kekufuran untuk hambaNya, Allah SWT telah menganugerahkan kepada manusia kemampuan untuk memilih dan berikhtiar. Segala perbuatannya terjadi atas pilihan dan kemampuannya yang harus dipertanggungjawabkan di hadapan Allah SWT.

Setiap manusia perlu untuk berhusnudzon kepada Allah, Rasul, orang-orang saleh dan sekalian orang mukmin, dikarenakan Allah masih menyembunyikan 4 hal dari makhluk hidupnya, yakni sebagai berikut: a. Allah menyembunyikan keridhaan-Nya dalam ketaatan yang kecil sekalipun. b. Allah menyembunyikan kemurkaan-Nya dalam kemaksiatan yang kecil sekalipun. c. Allah menyembunyikan rahasia-rahasia-Nya pada ciptaan-nya. d. Allah menyembunyikan terkabulnya suatu doa, agar senantiasa bertaqarrub dan berdoa kepada-Nya.

Dalam Al-Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 12, kewajiban berhusnudzon ditunjukkan dalam bentuk perintah untuk menghindari sikap su'udzon, yakni sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بََعْضُكُم بََعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah prasangka buruk terhadap orang-orang yang berbuat baik. Sesungguhnya

sebagian prasangka adalah dosa yang harus dihukum. Janganlah kalian menyelidiki dan mencari-cari aib dan cela orang-orang Muslim, dan jangan pula kalian saling menggunjing yang lain. Apakah salah seorang di antara kalian senang memakan bangkai saudaranya yang mati yang kalian sendiri sebenarnya merasa jijik? Maka bencilah perbuatan menggunjing, karena perbuatan menggunjing itu bagaikan memakan bangkai saudara sendiri. Peliharalah diri kalian dari azab Allah dengan menaati semua perintah dan menjauhi segala larangan. Sesungguhnya Allah Mahaagung dalam menerima pertobatan orang-orang yang mau bertobat, lagi Mahaluas kasih sayang-Nya terhadap alam semesta”.²²

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah memerintahkan orang-orang beriman untuk menjauhi sifat buruk sangka, mencari-cari aib, dan menggunjing sesama manusia khususnya orang beriman. Sebab hal tersebut termasuk dosa, yang mana dalam ayat di atas perbuatan menggunjing diibaratkan dengan memakan bangkai saudara sendiri. Jadi sebagai manusia, sudah selayaknya kita mengembangkan perilaku husnudzon dan bukan sebaliknya.

Husnudzon dalam psikologi Islam adalah mengarah pada pilihan perilaku baik yang mendorong manusia untuk berprasangka baik kepada Allah dan kepada orang lain. Husnudzon berbeda dengan berpikir positif yang dijelaskan

²² Al-Qur'an, 49:12

dalam psikologi barat, husnudzon lebih terkait dengan konsep Islam di mana perilaku memiliki nilai nilai ketuhanan (*hablum minallah*) dan nilai nilai kemanusiaan (*hablum minannass*). Konsep *al-zhann* yang ditemukan peneliti di Al-Qur'an dan Hadits selalu terkait dengan hubungannya kepada Tuhan dan kepada manusia. Berbeda dengan *positive thinking*, yang tidak pernah melibatkan hubungannya dengan Tuhan, bahkan cenderung individualistik dan subjektif. Konseling berbasis husnudzon ini akan menyentuh ranah faktor internal korban khususnya pemikiran dan perilaku korban sehingga mengarah pada pemikiran dan perilaku yang lebih baik dan tidak ada distorsi kognitif baik pada dirinya, orang lain, dan Tuhannya.²³

Husnudzon merupakan bagian dari mahabbah yang akan mengantarkan seseorang yang akan menuju kebahagiaan dan derajat yang tinggi. Sagir mengungkapkan bahwa Allah akan memuliakan hambanya dengan husnul khatimah, memberi keringanan dalam menghadapi sakaratul maut, memberi kemudahan kuburnya, menetapkan pendirian di dunia dan akhirat ketika menghadapi pertanyaan *munkar* dan *nakir*, serta memasukkan ke dalam surga tanpa hisab. Sagir juga menambahkan bahwa orang yang selalu

²³ Mumtaz Afridah dkk” Konseling Berbasis Husnudzon untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual : Studi Deskriptif terhadap Remaja” *Jurnal Equalita* (Volume 4, Issue 1, Juni 2022)

husnudzon , maka hidupnya akan tenang, tentram, dan disukai banyak orang.

Ciri-ciri Kepribadian Husnudzon. Secara garis besar, husnudzon memiliki banyak hikmah positif. Hal ini dikarenakan ciri kepribadian baik yang ditunjukkan pada saat individu mengedepankan husnudzon. Diantara ciri kepribadian yang dimunculkan oleh individu yang husnudzon kepada Allah, ia akan memiliki kepercayaan bahwa segalanya datang dari Allah dan akan kembali pula kepada Allah. Hal ini yang menjadikan orang dengan husnudzon mampu bertindak dengan ikhlas dan banyak berpikiran terbuka. Berbeda dengan individu yang berpikiran negatif kepada Allah, ia akan mudah menjadi putus asa. Selain itu, Haqqi menyebutkan bahwa salah satu bentuk perilaku sebagai akibat dari husnudzon adalah individu akan semakin banyak berdzikir kepada Allah.²⁴ Individu yang menerapkan husnudzon juga cenderung optimis dalam melakukan aktivitasnya. Ia akan lebih percaya diri dan lebih gembira.

Individu yang berprasangka baik kepada sesama manusia dicirikan dengan tidak ada atau rendahnya kecenderungan untuk berperilaku tajassus dan tahassus serta tidak ada sikap benci dan hasad (iri dengki). Tajassus adalah upaya

²⁴ Prima Purnama Sari, Mudahnya Terapi Berpikir Positif, (Yogyakarta: Psikopedia, 2016), 240

untuk mencari-cari keburukan orang lain yang bertujuan untuk membicarakan keburukan tersebut pada orang lain, sedangkan tahasus adalah mencari-cari keburukan orang lain tetapi hanya untuk informasi diri sendiri.

Hikmah selalu ber-husnudzon antara lain:²⁵ Melahirkan kesadaran bagi umat manusia, bahwa segala sesuatu di alam semesta ini berjalan sesuai dengan aturan dan hukum yang telah ditetapkan dengan pasti oleh Allah SWT, mendorong manusia untuk berusaha dan beramal dengan sungguh-sungguh untuk mencapai kehidupan yang baik di dunia dan di akhirat dan mengikuti hukum sebab akibat yang berlaku sesuai ketetapan Allah SWT, mendorong manusia untuk semakin mendekatkan diri kepada Allah SWT yang memiliki kekuasaan dan kehendak yang mutlak dan memiliki kebijaksanaan, keadilan, dan kasih sayang kepada makhluk-Nya, menanamkan sikap tawakal dalam diri manusia karena menyadari bahwa manusia hanya bisa berusaha dan berdoa, sedangkan hasilnya diserahkan kepada Allah SWT sebagai zat yang menciptakan dan mengatur kehidupan manusia, sikap husnudzon mendatangkan ketenangan jiwa dan ketentraman hidup karena meyakini apa pun yang terjadi adalah atas kehendak Allah.

Hikmah dari perilaku husnudzon antara lain yaitu menyadarkan manusia bahwa segala

²⁵ Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, dan Fani Eka Nurtjahjo, "Validasi Islamic Positive Thinking Scale (IPTS) Berbasis Kriteria Eksternal", *Jurnal Psikologi Islam* 4, no .1 , (2017): 57.

sesuatu yang ada di muka bumi berjalan sebagaimana aturan dan ketetapan Allah, mendorong manusia untuk beramal dengan sungguh-sungguh demi memperoleh kehidupan yang baik di dunia maupun akhirat, mendorong manusia untuk mendekati diri kepada Allah yang memiliki kekuasaan dan kehendak yang mutlak dan memiliki kebijaksanaan, keadilan, dan kasih sayang kepada makhluk-Nya, menanamkan sikap tawakal dalam diri manusia karena menyadari bahwa manusia hanya bisa berusaha dan berdoa, sedangkan hasilnya diserahkan kepada Allah sebagai zat yang menciptakan dan mengatur kehidupan manusia, mendatangkan ketenangan jiwa dan ketentraman hidup karena meyakini apa pun yang terjadi adalah kehendak Allah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh oleh Nur Fadilatul Umma pada tahun 2021 yang berjudul “*Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Husnuzan Untuk Memodifikasi Perilaku Emosi Negatif Seorang Anak Tunadaksa Di Desa Wedoro Waru Sidoarjo*” didapatkan hasil bahwa pendekatan Husnudzon dapat membuat konseli terbuka dengan konselor sudah tidak malu-malu lagi saat berinteraksi dengan konselor. Selain itu, konseli juga sudah mulai tidur teratur karena konseli mulai tersadar begadang secara terus menerus tiada gunanya begadang akan menyebabkan sakit dan sebelum tidur konseli membaca-baca buku termasuk buku

terapi berpikir positif.²⁶ Hardiyanti Rahmah dalam penelitiannya pada tahun 2021 yang berjudul ” *Konsep Berpikir Positif (Husnudzon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing*” didapatkan hasil bahwa kemampuan seseorang dalam melatih dirinya untuk berpikir positif (husnuzhon) dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan pada proses self healing dari penyakit fisik dan permasalahan psikologis.²⁷ Siti Ainur Rochmah dalam skripsinya pada tahun 2019 yang berjudul “*Pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Husnudzon terhadap Peningkatan Self Esteem pada Siswa SMP Al-Manshur Candi*” didapatkan hasil bahwa ada pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi husnudzon terhadap peningkatan self esteem pada siswa SMP Al Manshur Candi Sidoarjo, dengan menggunakan nilai taraf signifikansi yaitu 0.05.²⁸

²⁶ Nur Fadilatul Umma” Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Husnuzan Untuk Memodifikasi Perilaku Emosi Negatif Seorang Anak Tunadaksa Di Desa Wedoro Waru Sidoarjo” Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021)

²⁷ Hardiyanti Rahmah” Konsep Berpikir Positif (Husnudzon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing” Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan (Vol. 15, No. 2 Juli-Desember 2021)

²⁸ Siti Ainur Rochmah “Pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Husnudzon terhadap Peningkatan Self Esteem pada Siswa SMP Al-Manshur Candi” Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019)

Berdasarkan hasil dari analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, peneliti beranggapan bahwa terapi husnudzon memiliki keterkaitan terhadap munculnya perasaan negatif terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain kemudian merubah menjadi perasaan positif, sehingga memunculkan sikap yang aktif dan percaya diri untuk melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain. Sehingga setelah diberikan penerapan pendekatan terapi husnudzon, sikap konseli menjadi seimbang dengan keyakinan yang dimiliki oleh konseli. Dari beberapa pembahasan dan fenomena yang telah dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, “ Pengaruh Terapi Husnudzon untuk Menurunkan Perasaan Rendah Diri siswa kelas VIII MTsN 1 Mojokerto”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi siswa sebelum diberikan Terapi Husnudzon untuk Menurunkan Perasaan Rendah Diri siswa kelas IX MTsN 1 Mojokerto?
2. Bagaimana proses pelaksanaan Terapi Husnudzon untuk mengelola perasaan rendah diri ?
3. Bagaimana kondisi siswa sesudah diberikan Terapi Husnudzon untuk Menurunkan Perasaan Rendah Diri siswa kelas IX MTsN 1 Mojokerto?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi siswa sebelum diberikan Terapi Husnudzon untuk Menurunkan Perasaan Rendah Diri siswa kelas IX MTsN 1 Mojokerto
2. Untuk mengetahui proses pelaksanaan Terapi Husnudzon untuk mengelola perasaan rendah diri
3. Untuk mengetahui kondisi siswa sesudah diberikan Terapi Husnudzon untuk Menurunkan Perasaan Rendah Diri siswa kelas IX MTsN 1 Mojokerto

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan konsep-konsep baru untuk memperluas wawasan tentang penerapan Terapi Husnudzon untuk mengelola perasaan rendah diri

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa : sebagai perbaikan dari pemikiran yang negatif terhadap diri sendiri, menjadi pemikiran positif sehingga hal tersebut tidak menjadi hambatan bagi mereka dalam melakukan sesuatu yang diinginkan.

b. Bagi lingkungan sekitar : Sebagai manusia yang saling membutuhkan satu sama lain, dengan memiliki pikiran yang positif terhadap diri sendiri juga dapat

- berpengaruh baik terhadap orang lain ketika berkomunikasi.
- c. Bagi peneliti : Menjadi bahan kajian untuk mengetahui penerapan Teori Eksistensial Humanistik dalam membantu remaja untuk mengatasi rendah diri yang dialami.
 - d. Bagi orangtua : Menanamkan peran sebagai *support system* bagi anak mereka, sehingga dapat memberi motivasi dalam pencapaian yang diinginkan oleh anaknya.

F. Definisi Operasional

Husnudzon adalah perasaan positif pada individu yang mendorong dirinya untuk lebih percaya dan menghargai dirinya sendiri maupun orang lain, mampu memahami apa yang terjadi pada dirinya sendiri dan mengambil hikmah dari kejadian negatif menjadi positif seperti mudah memaafkan diri sendiri dan orang lain, tidak pendendam ketika dibuat kesal oleh orang lain serta tetap sabar atas kejadian yang dialaminya, menyadari bahwa tidak ada makhluk yang benar-benar sempurna, cenderung memiliki cara pandang yang positif terhadap segala macam kejadian yang dialaminya, tetap optimis dan bijak dalam menyelesaikan kesulitan yang dialaminya sehingga persoalan tersebut dapat terselesaikan dengan baik, individu seperti itu karena dirinya yakin dengan pertolongan Allah SWT.

Rendah diri adalah perasaan yang menganggap diri sendiri lebih buruk daripada orang lain atau merasa tidak berharga, cenderung lemah dalam menghadapi suatu persoalan yang terjadi pada dirinya dan menarik diri dari lingkungan sosial karena dirinya tidak mampu dalam menjalani kehidupan sosial dan ragu pada dirinya sendiri untuk bisa berbaur dikalangan orang banyak karena merasa dirinya lebih buruk dari yang lainnya, dan cenderung putus asa, egois terhadap diri sendiri, mudah marah, sering terlihat murung, merasa apa yang dilakukan tidak ada artinya, merasa tidak aman yang menyebabkan dirinya menjadi posesif dan takut tidak bisa bertanggung jawab dalam melakukan sesuatu.

F. Sistematika Pembahasan

Tujuan Sistematika Pembahasan turut serta ditulis dalam proposal ini adalah semata-mata untuk mempermudah pembaca agar lebih cepat mengetahui tentang gambaran penulisan proposal penelitian ini. Adapun sistematika pembahasan penelitian mendatang adalah sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN Menjelaskan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, metode penelitian (pendekatan dan jenis penelitian, obyek penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian,

teknik pengumpulan data, teknik analisis data, teknik pemeriksaan keabsahan data), sistematika pembahasan.

BAB II: TINJAUAN PUSTAKA Menjelaskan tentang kajian teoritik, yang meliputi: Pengaruh Terapi Husnudzon Untuk Menurunkan Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VIII MTsN 1 Mojokerto

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN Penyajian data yang menjelaskan tentang deskripsi umum lokasi penelitian yang meliputi (deskripsi lokasi penelitian, deskripsi konselor, deskripsi konseli, deskripsi masalah).

BAB IV : PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN Analisis data menjelaskan tentang analisis proses pelaksanaan penelitian Pengaruh Terapi Husnudzon Untuk Menurunkan Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VIII MTsN 1 Mojokerto

BAB V : Penutup yang akan menjelaskan tentang kesimpulan dan saran.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KERANGKA TEORETIK

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nur Fadilatul Umma pada tahun 2021 yang berjudul “*Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Husnuzan Untuk Memodifikasi Perilaku Emosi Negatif Seorang Anak Tunadaksa Di Desa Wedoro Waru Sidoarjo*” didapatkan hasil bahwa pendekatan Husnudzon dapat membuat konseli terbuka dengan konselor sudah tidak malu-malu lagi saat berinteraksi dengan konselor. Selain itu, konseli juga sudah mulai tidur teratur karena konseli mulai tersadar begadang secara terus menerus tiada gunanya begadang akan menyebabkan sakit dan sebelum tidur konseli membaca-baca buku termasuk buku terapi berpikir positif.²⁹ Hardiyanti Rahmah dalam penelitiannya pada tahun 2021 yang berjudul “*Konsep Berpikir Positif (Husnudzon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing*” didapatkan hasil bahwa kemampuan seseorang dalam melatih dirinya untuk berpikir positif

²⁹ Nur Fadilatul Umma” *Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Husnuzan Untuk Memodifikasi Perilaku Emosi Negatif Seorang Anak Tunadaksa Di Desa Wedoro Waru Sidoarjo*” Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021)

(husnuzhon) dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan pada proses self healing dari penyakit fisik dan permasalahan psikologis.³⁰ Siti Ainur Rochmah dalam skripsinya pada tahun 2019 yang berjudul “*Pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Husnudzon terhadap Peningkatan Self Esteem pada Siswa SMP Al-Manshur Candi*” didapatkan hasil bahwa ada pengaruh bimbingan konseling Islam dengan terapi husnudzon terhadap peningkatan self esteem pada siswa SMP Al Manshur Candi Sidoarjo, dengan menggunakan nilai taraf signifikansi yaitu 0.05.³¹



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

³⁰ Hardiyanti Rahmah” Konsep Berpikir Positif (Husnudzon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing” Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan (Vol. 15, No. 2 Juli-Desember 2021)

³¹ Siti Ainur Rochmah “Pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Husnudzon terhadap Peningkatan Self Esteem pada Siswa SMP Al-Manshur Candi” Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019)

B. Kerangka Teori

1. Husnudzon

a. Pengertian Terapi Husnudzon

Terapi Husnudzon adalah pengobatan alam pikiran dan gangguan psikis melalui metode psikologis dengan cara mengubah pola pikir setiap individu yang mampu bebas dari prasangka buruk dan emosi yang lain.³² Menurut Rusydi husnudzon merupakan perilaku hati dan kebaikan akhlak yang selalu mendorong manusia untuk berprasangka baik kepada Allah SWT serta kepada orang lain. Husnudzan adalah berbaik sangka terhadap segala ketentuan dan ketetapan Allah yang diberikan kepada manusia.³³ Pola berpikir husnudzon ini merupakan bentuk berpikir positif yang didasari pada nilai-nilai Islam yang tidak hanya menekankan pada hubungan intrapersonal dan interpersonal, melainkan ada hal lain yaitu hubungan transcendental dengan Allah.³⁴ Selain itu terapi husnudzon juga adalah pengobatan alam pikiran dan gangguan psikis melalui metode psikologis

³² Agus Santoso, dkk, Terapi Islam, (Surabaya : IAIN SA Press, 2013), hal. 9

³³ Roli Abdul Rohman, Menjaga Akidah dan Akhlak, hlm 86

³⁴ Fauziah Uswatun Hasanah “Hubungan antara Husnudzon dan Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19” Mahasiswa Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya (Universitas Islam Indonesia, 2021)

dengan cara mengubah pola pikir dari pola pikir negatif menjadi pola pikir positif.

Husnudzon dalam psikologi Islam adalah mengarah pada pilihan perilaku baik yang mendorong manusia untuk berprasangka baik kepada Allah dan kepada orang lain. Husnudzon berbeda dengan berpikir positif yang dijelaskan dalam psikologi barat, husnudzon lebih terkait dengan konsep Islam di mana perilaku memiliki nilai ketuhanan (hablum minallah) dan nilai kemanusiaan (hablum minannass). Konsep al-zhann yang ditemukan peneliti di Al-Qur'an dan Hadits selalu terkait dengan hubungannya kepada Tuhan dan kepada manusia. Berbeda dengan positive thinking, yang tidak pernah melibatkan hubungannya dengan Tuhan, bahkan cenderung individualistik dan subjektif. Konseling berbasis husnudzon ini akan menyentuh ranah faktor internal korban khususnya pemikiran dan perilaku korban sehingga mengarah pada pemikiran dan perilaku yang lebih baik dan tidak ada distorsi kognitif baik pada dirinya, orang lain, dan Tuhannya.³⁵

³⁵ Mumtaz Afridah dkk” Konseling Berbasis Husnudzon untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual :

Secara bahasa husnudzon berasal dari dua kata, yaitu husnu dan zan yang artinya baik sangka. Secara istilah, husnudzon diartikan baik sangka terhadap segala ketentuan dan ketetapan Allah yang diberikan kepada manusia.³⁶ Husnudzon merupakan salah satu bagian dari akhlak terpuji.³⁷ Lawan dari husnudzon adalah su'udzon yang artinya jahat sangka. Su'udzon haram hukumnya. Su'udzon atau berburuk sangka adalah perbuatan yang tidak diperbolehkan karena dapat mengakibatkan permusuhan dan retaknya persaudaraan. Husnudzon menjadi sebuah landasan pokok bagi manusia dalam berpikir positif atas segala peristiwa yang dialami. Imam Ja'far Shadiq berkata, "Berprasaangka baik kepada Allah berarti bahwa kamu tidak boleh berharap kecuali kepada-Nya dan kamu tidak boleh takut

Studi Deskriptif terhadap Remaja” Jurnal Equalita (Volume 4, Issue 1, Juni 2022)

³⁶ Roli Abdul Rohman, Menjaga Akidah dan Akhlak, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009), hal. 86

³⁷ T. Ibrahim dan Darsono, Membangun Akidah dan Akhlak 2, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009), hal. 103-113

terhadap apapun kecuali dari dosa-dosa yang kamu lakukan”.³⁸

Sikap husnudzon akan melahirkan keyakinan bahwa segala kenikmatan dan kebaikan yang diterima manusia berasal dari Allah, sedangkan keburukan yang menimpa manusia disebabkan dosa dan kemaksiatannya. Tidak seorang pun bisa lari dari takdir yang telah ditetapkan Allah. Tidak ada yang terjadi di alam semesta ini melainkan apa yang Dia kehendaki dan Allah SWT tidak meridhai kekufuran untuk hambaNya, Allah SWT telah menganugerahkan kepada manusia kemampuan untuk memilih dan berikhtiar. Segala perbuatannya terjadi atas pilihan dan kemampuannya yang harus dipertanggungjawabkan di hadapan Allah SWT.

Setiap manusia perlu untuk berhusnudzon kepada Allah, Rasul, orang-orang saleh dan sekalian orang mukmin, dikarenakan Allah masih menyembunyikan 4 hal dari makhluk hidupnya, yakni sebagai berikut: a.

³⁸ Satrio Pinandito, Husnuzan dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup KiatKiat Praktis Berpikir Positif Menyiasati Persoalan Hidup, (Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo, 2011), hal. 13

Allah menyembunyikan keridhaan-Nya dalam ketaatan yang kecil sekalipun. b. Allah menyembunyikan kemurkaan-Nya dalam kemaksiatan yang kecil sekalipun. c. Allah menyembunyikan rahasia-rahasia-Nya pada ciptaan-nya. d. Allah menyembunyikan terkabulnya suatu doa, agar senantiasa bertaqarrub dan berdoa kepada-Nya.

Dalam Al-Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 12, kewajiban berhusnudzon ditunjukkan dalam bentuk perintah untuk menghindari sikap su'udzon, yakni sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah prasangka buruk terhadap orang-orang yang berbuat baik. Sesungguhnya sebagian prasangka adalah dosa yang harus dihukum. Janganlah kalian menyelidiki dan mencari-cari aib dan cela orang-orang Muslim, dan jangan pula kalian saling menggunjing yang lain. Apakah salah seorang di antara kalian senang memakan bangkai saudaranya yang mati yang kalian sendiri sebenarnya merasa

jijik? Maka bencilah perbuatan menggunjing, karena perbuatan menggunjing itu bagaikan memakan bangkai saudara sendiri. Peliharalah diri kalian dari azab Allah dengan menaati semua perintah dan menjauhi segala larangan. Sesungguhnya Allah Mahaagung dalam menerima pertobatan orang-orang yang mau bertobat, lagi Mahaluas kasih sayang-Nya terhadap alam semesta”.³⁹

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah memerintahkan orang-orang beriman untuk menjauhi sifat buruk sangka, mencari-cari aib, dan menggunjing sesama manusia khususnya orang beriman. Sebab hal tersebut termasuk dosa, yang mana dalam ayat di atas perbuatan menggunjing diibaratkan dengan memakan bangkai saudara sendiri. Jadi sebagai manusia, sudah selayaknya kita mengembangkan perilaku husnudzon dan bukan sebaliknya.

Husnudzon dalam psikologi Islam adalah mengarah pada pilihan perilaku baik yang mendorong manusia untuk berprasangka baik kepada Allah dan kepada orang lain. Husnudzon berbeda dengan berpikir positif yang dijelaskan

³⁹ Al-Qur'an, 49:12

dalam psikologi barat, husnudzon lebih terkait dengan konsep Islam di mana perilaku memiliki nilai nilai ketuhanan (hablum minallah) dan nilai nilai kemanusiaan (hablum minannass). Konsep al-zhann yang ditemukan peneliti di Al-Qur'an dan Hadits selalu terkait dengan hubungannya kepada Tuhan dan kepada manusia. Berbeda dengan positive thinking, yang tidak pernah melibatkan hubungannya dengan Tuhan, bahkan cenderung individualistik dan subjektif. Konseling berbasis husnudzon ini akan menyentuh ranah faktor internal korban khususnya pemikiran dan perilaku korban sehingga mengarah pada pemikiran dan perilaku yang lebih baik dan tidak ada distorsi kognitif baik pada dirinya, orang lain, dan Tuhannya.⁴⁰

Husnudzon merupakan bagian dari mahabbah yang akan mengantarkan seseorang menuju kebahagiaan dan derajat yang tinggi. Sagir mengungkapkan bahwa Allah akan memuliakan hambanya dengan husnul khatimah, memberi keringanan dalam menghadapi sakaratul maut, memberi

⁴⁰ Mumtaz Afridah dkk” Konseling Berbasis Husnudzon untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual : Studi Deskriptif terhadap Remaja” Jurnal Equalita (Volume 4, Issue 1, Juni 2022)

kemudahan kuburnya, menetapkan pendirian di dunia dan akhirat ketika menghadapi pertanyaan munkar dan nakir, serta memasukkan ke dalam surga tanpa hisab. Orang yang selalu husnudzon, maka hidupnya akan tenang, tentram, dan disukai banyak orang.

b. Manfaat husnudzon diantaranya ialah:

- 1) Menumbuhkan perasaan cinta kepada Allah
- 2) Menumbuhkan perasaan syukur kepada Allah atas segala nikmat-Nya.
- 3) Menumbuhkan sikap sabar dan tawakal.
- 4) Menumbuhkan keinginan untuk berusaha beroleh rahmat dan nikmat Allah.
- 5) Menjadi pemaaf.
- 6) Memiliki kasih sayang dan suka menolong.

c. Aspek-aspek dari husnudzon

Aspek-aspek dari husnudzon yaitu berprasangka baik kepada Allah SWT dan berprasangka baik kepada sesama manusia.⁴¹

⁴¹ Zakiyah Djarajah, Kesehatan Mental, (Jakarta : Haji Masagung, 1990), 25

1) Berprasangka baik kepada Allah SWT

Berprasangka baik kepada Allah merupakan salah satu bentuk ibadah meskipun tidak nampak secara fisik-motorik. Hal tersebut terlihat dari hadist yang diriwayatkan oleh al-Haakim yang berbunyi: “sesungguhnya berprasangka baik kepada Allah bagian dari ibadah kepada Allah”. Hadist tersebut menjelaskan bahwa berprasangka baik kepada Allah merupakan salah satu manifestasi dari kualitas ibadah. Hadist yang diriwayatkan oleh al-Tirmidzy juga menjelaskan bahwa islam memotivasi manusia untuk bersikap optimis dan menjauhi sikap prasangka kepada Allah karena sifat optimis kepada Allah akan menimbulkan semangat untuk berperilaku lebih baik.

2) Berprasangka baik kepada sesama manusia

Berprasangka buruk kepada orang lain hanya akan membawa kebencian dan permusuhan. Umar bin abd al-Aziz menjelaskan bahwa berprasangka buruk kepada orang lain tidak hanya menimbulkan konsekuensi spiritual-religius, akan tetapi juga menimbulkan konsekuensi sosial seperti sikap buruk dan

perasaan tidak suka terhadap orang lain. Islam melarang seseorang untuk berprasangka buruk seperti yang dijelaskan dalam QS al-Hujuraat ayat 12 yang berbunyi

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka (kecurigaan), karena sebagian dari prasangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang”.

d. Prinsip-prinsip Husnudzon

Secara gagasan dan praktik, husnudzon memiliki prinsip-prinsip sendiri. Diantara prinsip tersebut sebagai mana yang disampaikan oleh Ibrahim Elfiky dalam bukunya yaitu sebagai berikut:⁴²

- 1) Masalah dan berbagai kesengsaraan yang menyertainya sebenarnya hanya terdapat dalam persepsi, ia

⁴² Ibrahim Elfiky, Terapi Berpikir Positif, (Jakarta : Zaman, 2015), 240.

belum nyata adanya. Istilah overthinking menjadi suatu istilah yang tepat untuk menggambarkan hal ini. Individu yang menganggap bahwa dirinya sedang berada dalam masalah, boleh jadi masalah itu belum jelas adanya. Masalah hanya muncul dalam pikirannya berbetuk persepsi yang ia olah sendiri seiring dengan berbagai pengalaman yang pernah dilalui. Oleh karenanya, prinsip husnudzon ini menjadi penting untuk dipraktikkan, bahwa tidak perlu berpikir negatif tentang suatu yang tidak menyenangkan, karena bisa jadi, apa yang tidak disenangi yang dianggapnya sebagai masalah, nyatanya ia belum muncul menjadi sesuatu yang nyata adanya.

- 2) Masalah akan membawa individu pada dunia baru dan mengeluarkannya dari zona masalah. Benar adanya, jika suatu masalah akan datang dengan tujuan pendewasaan. Hal ini sebagaimana yang disampaikan oleh Ibrahim Elfiky bahwa masalah tidak akan membiarkan individu terus berada dalam masalah tersebut. Justru dengan masalah yang kini tengah dihadapi, akan banyak hal baru yang diketahui, dipelajari dan dianalisa

lebih mendalam sehingga individu akan menjadi lebih dewasa menghadapi masalah yang ada. Sejatinya, masalah bukanlah suatu masalah, tapi ia adalah batu loncatan untuk menjadikan individu lebih dewasa.

- 3) Jangan menjadi masalah, biarkan dan bawa dirimu agar terpisah dari masalah. Manusia telah dibekali berbagai potensi untuk bisa terus belajar dari setiap peristiwa yang terjadi. Setiap individu medatangi atau didatangi suatu masalah, maka ada baiknya segera lepaskan diri dari masalah tersebut. Pengertian ini bukan berarti memberikan pemahaman bahwa individu harus lari dari masalah, melainkan segera menghadapi masalah yang ada dengan bijak, selalu berpikir positif.
- 4) Belajarlah dari kejadian di masa lalu, nikmati masa kini, tatap dan rencanakan masa depan agar menjadi lebih indah. Prinsip husnudzon ini menjadi penting. Masa lalu bukanlah menjadi satu-satunya hal yang harus dipikirkan. Satu hal yang bisa dimaknai dari masa lalu, yakni hikmah yang terkandung dari peristiwa yang pernah dialami untuk dijadikan bekal melaksanakan

aktivitas hari ini dan merencanakan hari esok agar menjadi lebih baik lagi.

- 5) Mengubah pikiran berarti telah mengubah kenyataan. Hal ini dikarenakan pikiran baru akan membentuk kenyataan yang baru. Sebagian besar perilaku yang individu tampilkan, sebetulnya telah diolah terlebih dahulu dalam pikiran. Cara pikir dan pandangan baru yang baik akan menciptakan tindakan baru pula yang membawa individu pada kenyataan yang lebih baik.
- 6) Ketika Allah menutup satu jalan atau pintu, maka yakinlah, Allah pula yang akan membuka jalan lain yang lebih baik. Keyakinan, menjadi modal utama dalam husnudzon. Individu yang bersikap husnudzon akan senantiasa yakin bahwa setiap yang terjadi akan membawa manfaat untuk bekal kehidupan mendatang. Saat menghadapi kesulitan, ia yakin bahwa akan ada kemudahan yang menyertainya. Ia juga yakin, bahwa pada saat Allah menutup satu jalan, maka sebenarnya Allah telah membuka jalan lain, bahkan bisa jadi lebih indah dari apa yang individu bayangkan.

e. Ciri-ciri Kepribadian Husnudzon

Secara garis besar, husnudzon memiliki banyak hikmah positif. Hal ini dikarenakan ciri kepribadian baik yang ditunjukkan pada saat individu mengedepankan husnudzon. Diantara ciri kepribadian yang dimunculkan oleh individu yang husnudzon kepada Allah.

- 1) Ia akan memiliki kepercayaan bahwa segalanya datang dari Allah dan akan kembali pula kepada Allah. Hal ini yang menjadikan orang dengan husnudzon akan mampu bertindak dengan ikhlas dan banyak berpikiran terbuka. Berbeda dengan individu yang berpikiran negatif kepada Allah.
- 2) Ia akan mudah menjadi putus asa. Selain itu, Haqqi menyebutkan bahwa salah satu bentuk perilaku sebagai akibat dari husnudzon adalah individu akan semakin banyak berdzikir kepada Allah.⁴³ Individu yang menerapkan husnudzon juga cenderung optimis dalam melakukan aktivitasnya. Ia akan lebih percaya diri dan lebih gembira.

Individu yang berprasangka baik kepada sesama manusia dicirikan dengan tidak ada atau rendahnya

⁴³ Prima Purnama Sari, Mudahnya Terapi Berpikir Positif, (Yogyakarta: Psikopedia, 2016), 240

kecenderungan untuk berperilaku tajassus dan tahasus serta tidak ada sikap benci dan hasad (iri dengki). Tajassus adalah upaya untuk mencari-cari keburukan orang lain yang bertujuan untuk membicarakan keburukan tersebut pada orang lain, sedangkan tahasus adalah mencari-cari keburukan orang lain tetapi hanya untuk informasi diri sendiri.

f. Hikmah selalu ber-husnudzon antara lain:⁴⁴

- 1) Melahirkan kesadaran bagi umat manusia, bahwa segala sesuatu di alam semesta ini berjalan sesuai dengan aturan dan hukum yang telah ditetapkan dengan pasti oleh Allah SWT.
- 2) Mendorong manusia untuk berusaha dan beramal dengan sungguh-sungguh untuk mencapai kehidupan yang baik di dunia dan di akhirat dan mengikuti hukum sebab akibat yang berlaku sesuai ketetapan Allah SWT.
- 3) Mendorong manusia untuk semakin mendekatkan diri kepada Allah SWT yang memiliki kekuasaan dan kehendak yang mutlak dan memiliki

⁴⁴ Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, dan Fani Eka Nurtjahjo, "Validasi Islamic Positive Thinking Scale (IPTS) Berbasis Kriteria Eksternal", *Jurnal Psikologi Islam* 4, no .1 , (2017): 57.

kebijaksanaan, keadilan, dan kasih sayang kepada makhluk-Nya.

- 4) Menanamkan sikap tawakal dalam diri manusia karena menyadari bahwa manusia hanya bisa berusaha dan berdoa, sedangkan hasilnya diserahkan kepada Allah SWT sebagai zat yang menciptakan dan mengatur kehidupan manusia.
- 5) Sikap husnudzon mendatangkan ketenangan jiwa dan ketentraman hidup karena meyakini apa pun yang terjadi adalah atas kehendak Allah.

g. Strategi dalam Husnudzon

Untuk mengelola perasaan rendah diri yang dialami oleh remaja:⁴⁵

- 1) Menerima segala yang terjadi atas takdir Allah
- 2) Mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan su'udzon
- 3) Identifikasi perilaku yang bertolak belakang dengan husnudzon
- 4) Pemilihan dan latihan agar menjadi pribadi yang husnudzon
- 5) Membayangkan perasaan dan perilaku yang bertolak belakang dengan husnudzon
- 6) Mempraktekkan perilaku yang menyebabkan dirinya su'udzon

⁴⁵ Namora Lumongga Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik, (Jakarta: Kencana, 2013), 175.

kemudian mencoba untuk berhusnudzon

- 7) Evaluasi perubahan yang dilakukan oleh konseli

h. Hikmah lain dari perilaku husnudzon antara lain yaitu:

- 1) Menyadarkan manusia bahwa segala sesuatu yang ada di muka bumi berjalan sebagaimana aturan dan ketetapan Allah
- 2) Mendorong manusia untuk beramal dengan sungguh-sungguh demi memperoleh kehidupan yang baik di dunia maupun akhirat
- 3) Mendorong manusia untuk mendekati diri kepada Allah yang memiliki kekuasaan dan kehendak yang mutlak dan memiliki kebijaksanaan, keadilan, dan kasih sayang kepada makhluk-Nya
- 4) Menanamkan sikap tawakal dalam diri manusia karena menyadari bahwa manusia hanya bisa berusaha dan berdoa, sedangkan hasilnya diserahkan kepada Allah sebagai zat yang menciptakan dan mengatur kehidupan manusia
- 5) Mendatangkan ketenangan jiwa dan ketentraman hidup karena meyakini

apa pun yang terjadi adalah kehendak Allah.

2. Rasa Rendah Diri

a. Pengertian Rendah Diri

Rasa rendah diri adalah perasaan bahwa seseorang lebih rendah dibanding orang lain dalam satu atau lain hal. Perasaan demikian dapat muncul sebagai akibat sesuatu yang nyata atau hasil imajinasinya saja. Rasa rendah diri sering terjadi tanpa disadari dan bisa membuat orang yang merasakannya melakukan kompensasi yang berlebihan untuk mengimbangnya, berupa prestasi yang spektakuler, atau perilaku antisosial yang ekstrim, atau keduanya sekaligus. Tidak seperti rasa rendah diri yang normal, yang dapat mendorong pencapaian prestasi, kompleks rasa rendah diri adalah berupa keadaan putus asa parah, yang mengakibatkan orang yang mengalaminya melarikan diri saat mengalami kesulitan.⁴⁶

Rasa rendah diri mencakup segala rasa kurang berharga yang timbul

⁴⁶ Yudhistira Anugerah Pratama”Perubahan Perilaku Rendah Diri Melalui Pemasaran Sosial (Studi Kasus Perubahan Perilaku Positif Santri Di Pondok Pesantren Daarul Ihsan Cimahi)” Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM) (Vol. 2 No. 3, Desember 2021) hal 419-430

karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasa secara subyektif ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.⁴⁷ Kemudian ada juga yang mengatakan bahwa rendah diri dapat diartikan sebagai perasaan pada umumnya didasari berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun maya (imajinasi) dan rendah diri adalah penyakit psikomatik, ketidakmampuan mengembangkan kehidupan sendiri dan secara tetap diliputi oleh perasaan kegagalan.⁴⁸

Rendah diri merupakan perilaku individu atau kelompok yang disebabkan oleh pemikiran-pemikiran distorsi yang berdasarkan perasaan saja tidak berdasarkan fakta, artinya individu yang mempunyai perilaku rendah diri hanya merasa bahwa dirinya tidak sanggup atau tidak mampu melakukan sesuatu tanpa mencobanya terlebih dahulu. Perilaku rendah diri pada individu juga dapat berasal dari fenomena atau kejadian masa lampau individu yang

⁴⁷ Eva Kartika Wulan Sari dan Laily Tiarani Soejanto” Keefektifan Konseling Kelompok REBT untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa” Jurnal Konseling Indonesia (Vol. 1 No. 2, April 2016) hal 102-103

⁴⁸ Aniek Wirastania “Efektivitas Konseling Realita Terhadap Rasa Rendah Diri Pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Surabaya” Jurnal Fokus Konseling, Volume 6 Number 1 (2020) pp. 12-18

kurang menyenangkan sehingga pada akhirnya menyebabkan individu menerima stimulus yang membuatnya berpikir bahwa dirinya tidak mampu atau tidak sanggup.⁴⁹

Rasa rendah diri ini muncul dikarenakan beberapa hal yang terjadi baik dari dalam diri individu serta lingkungan sekitarnya. Berikut ini hal-hal yang dapat menimbulkan rasa rendah diri yang pertama ialah saat individu merasa dirinya terabaikan; yang kedua ialah ketika individu mendapatkan kritikan yang berlebihan dari orang-orang sekitarnya, yang ketiga ialah pengaruh dari keluarga, dimana kondisi ini terjadi ketika orang tua yang selalu mengatur segala hal yang harus dilakukan oleh anaknya; serta yang keempat ialah individu merasa selalu kekurangan dalam dirinya, biasanya hal ini terjadi karena pengaruh lingkungan dan hubungan sosial dengan teman-teman sebayanya.⁵⁰

⁴⁹ Robiatul Adawiyah” Pengaruh Teknik Rebt Dengan Menggunakan Model Abcdef Untuk Mengatasi Rasa Rendah Diri Siswa Di Mts Nw Tanak Maik Tp. 2019/2020” Jurnal Konseling Pendidikan (Vol. 2, No. 2; Desember 2018) hal 49-59

⁵⁰ Nusuki Nusuki, Dewi Yulianti “Pengaruh Teknik Rebt Dengan Menggunakan Model ABCDEF Untuk Mengatasi Rasa Rendah Diri Siswa” Jurnal Konseling Pendidikan (Vol. 4 No. 1, 2020)

Rasa rendah diri membuat seseorang memperlakukan diri sendiri dengan buruk, merasa tidak berguna dan tidak berharga. Rendah diri disebabkan oleh faktor-faktor tertentu tergantung pada latar belakang dan status seseorang, usia, lingkungan, hubungan dengan dunia luar, dan beragam pengalaman dimasa kecil maupun remaja.

b. Indikator rasa rendah diri antara lain:

- 1) Pesimis terhadap diri sendiri
- 2) Bertindak kaku seakan sadar akan keadaan diri yang banyak kekurangan
- 3) Mudah menyerah
- 4) Agresif
- 5) Egosentris
- 6) Takut membuat kesalahan
- 7) Menyalahkan dunia
- 8) Seringkali tampak murung dan depresi

Ada dua faktor yang dapat menyebabkan perasaan rendah diri. Pertama, faktor intern yaitu penyebab yang berasal dari sendiri secara fisik berkaitan dengan postur tubuh yang dimiliki, seperti cacat tubuh, kelemahan menguasai bidang study, dan susah berkomunikasi. Kedua, faktor ekstern

yaitu lebih berkaitan dengan sikap mental dan pola pikir kita dalam menilai diri sendiri, dalam menilai kemampuan diri penyebab yang berasal dari luar, seperti ekonomi orang tua lemah (tidak mampu), orang tua yang bercerai, dan keluarga sering cekcok.⁵¹

c. Faktor-faktor penyebab rendah diri diantaranya:

- 1) Ketika orang lahir dengan perasaan rendah diri karena pada waktu itu ia tergantung pada orang lain yang berada di sekitarnya.
- 2) Sikap orangtua dengan memberikan pendapat dan evaluasi negatif terhadap perilaku dan kelemahan anak di bawah enam tahun akan menentukan sikap anak tersebut.
- 3) Kekurangan fisik seperti kepincangan, bagian wajah yang tidak proporsional, ketidakmampuan dalam bicara atau penglihatan mengakibatkan reaksi emosional dan berhubungan dengan pengalaman tidak menyenangkan sebelumnya.
- 4) Keterbatasan mental, hal ini membawa rasa rendah diri saat dilakukan perbandingan dengan

⁵¹ Raja Rahima dkk “Penerapan Konseling Kelompok Adlerian Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas” (Volume. 4 No. 1, Maret 2015)

prestasi tinggi dari orang lain, dan saat diharapkannya penampilan yang sempurna padahal aturannya pun tidak dipahami.

- 5) Kekurangan secara sosial misalnya keluarga, ras, jenis kelamin, atau status sosial.⁵²

Rasa rendah diri muncul dikarenakan beberapa hal yang terjadi baik dari dalam diri individu serta lingkungan sekitarnya. Berikut ini hal-hal yang dapat menimbulkan rasa rendah diri yaitu individu merasa dirinya terabaikan, ketika individu mendapatkan kritikan yang berlebihan dari orang-orang sekitarnya, pengaruh dari keluarga, dimana kondisi ini terjadi ketika orang tua yang selalu mengatur segala hal yang harus dilakukan oleh anaknya dan individu merasa selalu kekurangan dalam dirinya, biasanya hal ini terjadi karena pengaruh lingkungan dan hubungan sosial dengan teman-teman sebayanya.⁵³

⁵² Surya, Hendra. 2007. *Percaya Diri Itu Penting*. Jakarta: PT. Elek Media Komputindo

⁵³ Kumalasari, Fani & Latifah Nur Ahyani. 2012. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, Volume 1, No. 1: 21-31.

d. Ciri – ciri orang yang rendah diri

Orang yang merasa rendah diri dapat dilihat dari tingkah lakunya yaitu sebagai berikut:

- 1) Tingkah laku orang yang rendah diri yang pertama ialah Selalu menyendiri dan menarik diri dari pergaulan. Orang yang menganggap dirinya tidak mempunyai kemampuan yang berarti biasanya tidak mau bergaul dan menarik diri dari pergaulan.
- 2) Selalu ragu dalam bertindak. Orang yang merasa tidak mempunyai kemampuan yang berarti akan selalu ragu – ragu dalam bertindak. Perasaan seperti itu akan merugikan diri sendiri.
- 3) Merasa rendah diri, bodoh, tidak mampu, tidak pantas dan sebagainya. Dia cenderung lebih suka menyendiri daripada bergaul dengan yang lainnya. Dan dia merasa tidak pantas mendapatkan seorang perempuan yang mendampingi dia.
- 4) Merasa kurang nyaman jika ada seseorang yang mendekatinya. Kelima adalah suka menyendiri

karena merasa tidak ada yang mau berteman.⁵⁴

e. Ciri-ciri Rendah Diri

Untuk membedakan kapan seseorang merasa rendah diri dan perilaku lain yang cenderung menutup diri, berikut ini ciri-cirinya:

1. Tidak Percaya Diri

Ketidakpercayaan diri sangat terkait dengan rendahnya self-esteem. Begitu pula sebaliknya. Orang yang percaya diri akan yakin bahwa dirinya bisa mengatasi situasi tertentu. Bentuk kepercayaan pada diri sendiri juga membuktikan bahwa Anda merasa nyaman dalam mengambil keputusan dalam hidup. Jelas, perannya sangatlah krusial untuk hidup Anda.

2. Tidak punya kendali

Ciri-ciri rendah diri lainnya adalah tak punya kendali terhadap hidupnya sendiri. Mereka merasa tidak kuasa membuat perubahan baik untuk dirinya maupun sekitarnya. Ketika menghadapi masalah pun, rasanya tak ada solusi yang masuk akal sebab

⁵⁴ Rina Aristiani “Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual” Jurnal Konseling GUSJIGANG (Vol. 2 No. 2, Juli-Desember 2016)

kendali bukan berada di tangan mereka.

3. Membandingkan diri dengan orang lain

Dalam kehidupan sosial, membandingkan diri sendiri dengan orang lain justru bisa menghancurkan self-esteem.

Bukannya menjadi wadah untuk introspeksi dan memotivasi agar bisa jadi versi terbaik diri sendiri, yang terjadi justru sebaliknya. Lebih jauh lagi, ciri-ciri rendah diri adalah terlalu memusingkan perbandingan dengan orang lain di kehidupan sosial. Mereka akan terus menerus membandingkan seakan tak ada habisnya. Tentunya, ini justru bersifat merusak karena mereka membandingkan dengan orang yang dianggap lebih baik.

4. Bingung dengan keinginannya sendiri

Orang yang rendah diri juga akan kesulitan mengenali apa yang mereka inginkan. Mengingat mereka menganggap diri kruang berharga, akan muncul rasa tidak layak menerima bantuan. Selain itu, mereka juga akan merasa malu atau tidak kompeten apabila merasa butuh bantuan. Mereka akan memilih diam. Pada akhirnya, siklus ini akan

membuat kebutuhan diri sendiri berada di prioritas terendah dan menyulitkan diri sendiri.

5. Meragukan diri sendiri

Jangan heran pula bahwa ciri-ciri rendah diri adalah terus menerus meragukan diri sendiri. Ada rasa khawatir akan salah mengambil keputusan. Bahkan, mereka akan ragu terhadap opini pribadi dan lebih percaya pada pemikiran orang lain. Pola semacam ini akan membuat mereka terus menerus meragukan diri sendiri. Akan sangat sulit bagi orang dengan self-esteem rendah untuk mengambil keputusan terkait hidupnya.

6. Sulit menerima pujian

Dalam sebuah studi di *Journal of Vocational Behavior* menemukan fakta bahwa orang rendah diri akan sulit menerima pujian atau saran positif dari orang lain. Mereka tidak punya opini positif tentang diri sendiri. Itu sebabnya, semakin sulit pula menerima pujian dari orang di sekitar. Justru ketika mendapat pujian, mereka merasa curiga dan tidak percaya. Mereka yakin bahwa pujian yang dilontarkan tidak sesuai dengan prinsip dan kondisi mereka sesungguhnya. Bukan tidak mungkin,

mereka akan merasa dijadikan bahan lelucon.

7. Negative self-talk

Bukannya menjaga kesehatan mental dengan membiasakan positive self-talk, orang yang rendah diri justru lebih sering melakukan negative self-talk. Mereka akan selalu mencari hal negatif tentang diri sendiri. Bahkan ketika situasi tidak berjalan sesuai harapan, dengan mudah mereka akan menyalahkan diri sendiri. Akan selalu ada hal yang dianggap salah. Mulai dari penampilan, perilaku, hingga kemampuan.

8. Takut gagal

Awas terjebak, sebab rasa takut gagal adalah ciri-ciri rendah diri yang kerap disalahartikan. Padahal, kaitannya sangat erat. Mengingat mereka tidak percaya terhadap kemampuan diri sendiri, secara tidak langsung mereka meragukan kemampuannya untuk bisa sukses. Konsekuensinya, mereka akan menghindari dari tantangan, menyerah sebelum mencoba, atau mencari cara untuk menyembunyikan perasaan. Mereka juga mungkin meremehkan hal yang harus dikerjakan atau mencari faktor eksternal yang bisa disalahkan.

9. Pesimistis akan masa depan

Tidak merasa diri berharga akan membuat seseorang meragukan masa depan mereka. Ada rasa tak berdaya yang membuat mereka enggan melakukan sesuatu demi kesuksesan di masa depan. Pasrah tanpa berbuat apa-apa. Jangan heran apabila tak segan melakukan self-sabotage sebagai bentuk takut akan kesuksesan. Mereka akan mencari halangan agar ada alasan dalam mencapai kesuksesan. Ini menjadi tameng padahal yang sesungguhnya terjadi adalah keterbatasan dari pola pikir sendiri.

10. Tak punya batasan jelas

Orang yang rendah diri juga sulit menerapkan batasan jelas terhadap orang lain. Mereka takut orang akan berhenti menyukai mereka ketika mulai menerapkan batasan jelas. Di saat inilah, mereka tidak berani berkata tidak dan rentan merasa stres. Selain itu, kerap kali mereka juga terjebak menjadi sosok people pleaser demi mendapatkan validasi dari orang lain. Mereka tidak menemukan kepuasan atau kebanggaan dari diri sendiri sehingga sibuk mencari pengakuan dari orang lain. Terkadang, ini bisa melewati

batas. Mereka getol menyenangkan orang lain meski sudah tidak sesuai kemampuan diri sendiri.⁵⁵

Adapun perbedaan antara rasa rendah diri primer dan sekunder. Rasa rendah diri primer berakar dari pengalaman sebenarnya dari anak saat dia lemah, tak berdaya, dan tergantung pada orang lain. Perasaan demikian bisa lebih meningkatkan saat dibandingkan dengan sesamanya atau dengan orang dewasa. Rasa rendah diri sekunder berhubungan dengan pengalaman orang dewasa saat ia gagal mencapai tujuan akhir yang tidak disadari dan fiktif berupa keamanan subjektif dan berhasil mengkompensasi perasaan rendah dirinya. Jauhnya pencapaian tujuan akan membawa pada perasaan kurang yang akan mengembalikan perasaan rendah diri demikian akan sangat terasa. Tujuan yang ditemukan untuk rasa rendah diri pertama yang bersifat primer justru menjadi penyebab rasa rendah diri kedua yang bersifat sekunder.

Rasa rendah diri sering terjadi tanpa disadari dan bisa membuat orang yang merasakannya melakukan kompensasi yang berlebihan

⁵⁵ Hariadi Ahmad Dan Dini Karunia "Pengaruh Teknik Biblio Edukasi Terhadap Rasa Rendah Diri Pada Kelas XI Di SMA Negeri 8 Mataram". Jurnal Realita (Volume 2 Nomor 1 Edisi April 2017)

untuk mengimbangnya, berupa prestasi yang spektakuler, atau perilaku antisosial yang ekstrem, atau keduanya sekaligus. Tidak seperti rasa rendah diri yang normal, yang dapat mendorong pencapaian prestasi, kompleks rasa rendah diri adalah berupa keadaan putus asa parah, yang mengakibatkan orang yang mengalaminya melarikan diri saat mengalami kesulitan. Dampak rendah diri adalah kegagalan dalam karir, kesulitan dalam hubungan antar pribadi dan sosial, gangguan kesehatan mental dan fisik, permasalahan yang menumpuk, sulit mengambil keputusan, penampilan dan daya tarik yang buruk.

56

Rendah diri muncul sebagai akibat diri kita tidak mampu memenuhi kriteria yang kita tentukan sendiri. Kriteria muncul dari keinginan untuk melebihi atau paling tidak dapat mengimbangi orang-orang di lingkungan kita. Baik aspek dalam diri kita, maupun aspek tanggapan orang lain terhadap diri kita. Beberapa kriteria juga berkaitan dengan harapan minimal agar kita tidak dipandang remeh orang lain, termasuk agar layak diterima orang lain. Saat kita

⁵⁶ Desmita. 2012. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

melihat bahwasanya rendah diri sepertinya bukanlah suatu masalah yang berat bagi seorang individu, namun rasa rendah diri apabila tidak mendapatkan penanganan yang baik akan dapat memberikan dampak yang buruk bagi individu. Salah satu hal yang perlu diperhatikan hanya karena perasaan rendah diri ini dapat membuat seseorang melakukan bunuh diri. Akibat rendah diri mereka tidak memenuhi ketepatannya mencapai kepuasan dalam pergaulan, diterima, diakui, dicintai orang lain, mereka mendekati orang lain dengan hati-hati, mereka tidak terlalu sadar diri, mereka terlalu memandang unsur-unsur negatif yang di kira ada di diri mereka.

C. Paradigma Penelitian

Rendah diri yang dialami oleh konseli dalam penelitian ini yaitu konseli merasa apa yang dimiliki oleh dirinya tidak berharga. Dimana rendah diri yang dialami oleh konseli disebabkan karena dirinya terlalu fokus pada kekurangan yang dimiliki. Sering pesimis, konseli merasa bahwa apapun yang dilakukan tidak sebaik yang dilakukan oleh orang lain, konseli juga sering bersikap posesif jika mau melakukan sesuatu yang diinginkan. Dirinya sangat berhati-hati untuk menghindari adanya kejadian buruk menurutnya. Ketika konseli

berusaha melakukan sesuatu dirinya juga mudah menyerah dan beranggapan akan gagal jika usahanya dilanjutkan. Perasaan tersebut berdampak buruk pada kehidupan konseli, dimana dirinya tidak mau berusaha lagi dalam melakukan sesuatu dan tidak memiliki target kehidupan.

Tidak percaya diri yang dirasakan oleh konseli disebabkan karena dirinya merasa tidak mampu melakukan banyak hal, sehingga konseli tidak mau berusaha dan tidak memiliki target dalam hidup. Konseli sering menangis ketika merasa kecewa dalam hal yang sepele sekalipun, dirinya sering mengeluh karena sering merasa tidak nyaman dengan perasaan negatif yang terus dipikirkannya. Selain itu, minder yang dirasakan oleh konseli menyebabkan dirinya berpikir yang paling buruk daripada orang lain, dirinya tidak puas dengan apa yang dikerjakan. Hasil yang diperoleh juga tidak sama dengan apa yang didapatkan oleh orang lain. sering membandingkan diri dengan banyak orang menyebabkan konseli menghindar ketika diajak berinteraksi oleh orang yang dianggapnya lebih unggul dan sering merasa malu juga ketika mau performe.

Ketika ada hal yang mau dilakukan oleh konseli, dirinya sudah berpikir negatif terlebih dahulu. Oleh karena itu dirinya sulit dalam mencapai keberhasilan yang harusnya didapatkan. Keraguan dan rasa takut akan

kegagalan yang dirasakan justru menghambatnya dalam berusaha, hal ini karena keinginan konseli terhalang oleh perasaan negatif yang sedang dirasakannya. Dengan apa yang dirasakan oleh konseli, dirinya menjadi anti sosial yang ditunjukkan dengan sikap tidak mau keluar rumah karena merasa dirinya tidak pantas jika berteman dengan orang yang dianggap hebat. Selain itu konseli juga jarang mau bicara dengan banyak orang dan senang sendiri dalam melakukan apapun yang ingin dilakukan. Dirinya merasa tidak nyaman jika ada orang lain yang datang kepadanya secara tiba-tiba.

Rasa rendah diri adalah perasaan bahwa seseorang lebih rendah dibanding orang lain dalam satu atau lain hal. Perasaan demikian dapat muncul sebagai akibat sesuatu yang nyata atau hasil imajinasinya saja. Rasa rendah diri sering terjadi tanpa disadari dan bisa membuat orang yang merasakannya melakukan kompensasi yang berlebihan untuk mengimbangnya, berupa prestasi yang spektakuler, atau perilaku antisosial yang ekstrim, atau keduanya sekaligus. Tidak seperti rasa rendah diri yang normal, yang dapat mendorong pencapaian prestasi, kompleks rasa rendah diri adalah berupa keadaan putus asa parah, yang mengakibatkan orang yang

mengalaminya melarikan diri saat mengalami kesulitan.⁵⁷

Terapi husnudzon adalah pengobatan alam pikiran dan gangguan psikis melalui metode psikologis dengan cara mengubah pola pikir setiap individu yang mampu bebas dari prasangka buruk dan emosi yang lain.⁵⁸ Menurut Rusydi husnudzon merupakan perilaku hati dan kebaikan akhlak yang selalu mendorong manusia untuk berprasangka baik kepada Allah SWT serta kepada orang lain. Husnudzan adalah berbaik sangka terhadap segala ketentuan dan ketetapan Allah yang diberikan kepada manusia.⁵⁹ Pola berpikir husnudzon ini merupakan bentuk berpikir positif yang didasari pada nilai-nilai Islam yang tidak hanya menekankan pada hubungan intrapersonal dan interpersonal, melainkan ada hal lain yaitu hubungan transcendental dengan Allah.⁶⁰ Selain itu terapi husnudzon juga adalah pengobatan alam pikiran dan gangguan psikis melalui metode psikologis

⁵⁷ Yudhistira Anugerah Pratama "Perubahan Perilaku Rendah Diri Melalui Pemasaran Sosial (Studi Kasus Perubahan Perilaku Positif Santri Di Pondok Pesantren Daarul Ihsan Cimahi)" Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM) (Vol. 2 No. 3, Desember 2021) hal 419-430

⁵⁸ Agus Santoso, dkk, Terapi Islam, (Surabaya : IAIN SA Press, 2013), hal. 9

⁵⁹ Roli Abdul Rohman, Menjaga Akidah dan Akhlak, hlm 86

⁶⁰ Fauziah Uswatun Hasanah "Hubungan antara Husnudzon dan Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19" Mahasiswa Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya (Universitas Islam Indonesia, 2021)

dengan cara mengubah pola pikir dari pola pikir negatif menjadi pola pikir positif.

Pada pelaksanaan RPLBK pertama dengan inti masalah pesimis diharapkan konseli dapat mengontrol perasaan pesimis yang dialami. Langkah pertama yaitu konselor membantu konseli untuk dapat menerima segala yang terjadi atas takdir Allah dengan mengarahkan konseli untuk mengontrol perasaan negatif terhadap kemampuan yang dimiliki agar dirinya sadar bahwa dirinya berharga. Konseli dibebaskan untuk membayangkan sesuatu yang menyebabkan dirinya merendah kemudian konselor meminta konseli menerima terlebih dahulu perasaan yang dirasakannya, setelah itu baru bertanya pada konseli apakah dirinya nyaman jika seperti itu terus. Dengan cara ini konselor berusaha membuka pikiran konseli terlebih dahulu kemudian menyadari ketidaknyamanan yang dirasakan.

Langkah kedua, konseli diharapkan memiliki kepercayaan diri untuk meraih apa yang ingin dicapai. Dalam hal ini konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan dirinya su'udzon dengan mengajak konseli untuk menyadari penyebab pikiran su'udzonnya terhadap potensi yang dimiliki. Konselor berusaha mengarahkan konseli untuk menyadari penyebab yang membuat dirinya berpandangan buruk terhadap diri sendiri dan

menyadari kalau itu hal negatif yang harus diperbaiki.

Langkah ketiga, konseli menjadi tidak ragu-ragu dalam mengembangkan potensi yang dimiliki. Konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi perilaku yang bertolak belakang dengan sikap husnudzonnya dengan cara mengajak konseli memahami bahwa perilaku su'udzonnya terhadap potensi yang dimilikinya justru menjadi penghambat dalam kemajuan dirinya dalam mencapai apa yang diinginkan. Sebagai akibat dari su'udzon, hal ini juga harus disadari oleh konseli sebagai awal untuk memperbaiki pada pandangan yang positif terhadap dirinya.

Langkah keempat, konseli mampu berpikir positif sekalipun dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Konselor melatih konseli agar menjadi pribadi yang husnudzon dengan cara meminta konseli membayangkan kelebihan yang ada dalam dirinya. Konselor memberi kesempatan pada konseli untuk dirinya menyebutkan kelebihan ataupun keberhasilan positif yang ada pada dirinya, hal ini bertujuan untuk memunculkan kembali pikiran dan perilaku positif konseli terhadap apa yang ingin dilakukan.

Langkah kelima, konseli mampu bersosialisasi dengan baik. Konselor mengarahkan konseli untuk membayangkan

perasaan dan perilaku yang bertolak belakang dengan husnudzon, konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya sedang su'udzon dan membayangkan akibat perilaku yang timbul dari pandangan buruk terhadap kekurangannya tersebut. Konselor membantu konseli untuk mengurangi pikiran dan perasaan negatif yang dirasakan konseli supaya dirinya dapat leluasa untuk mengganti pandangan negatif ke pandangan yang lebih positif.

Langkah keenam, konseli mampu menyayangi diri sendiri dan mau berusaha serta memperbaiki pola hidup dengan baik. Konselor membantu konseli dan memintanya untuk mempraktekkan perilaku yang menyebabkan dirinya su'udzon kemudian mencoba untuk berhusnudzon dengan cara meminta konseli merasakan ketika dirinya bersu'udzon terhadap kemampuannya, kemudian membandingkan dengan orang lain. Ketika itu konselor meminta konseli untuk menemukan kelebihan dalam dirinya yang akan membuat konseli sadar bahwa dirinya juga memiliki keistimewaan tersendiri. Dalam hal ini konseli perlu disadarkan akan keistimewaan yang dimiliki agar dirinya tidak terfokus pada kekurangan dirinya. Langkah ketujuh, evaluasi perubahan yang dilakukan oleh konseli. Konselor mengevaluasi kembali seberapa jauh perubahan konseli yang menghilangkan rasa pesimis yang dirasakannya. Apabila dalam hal ini kurang berpengaruh, maka

akan ditambah jangka waktu latihan konseli sampai dirinya tidak pesimis.

Pada pelaksanaan RPLBK kedua dengan target penyelesaian untuk mengelola rasa tidak percaya diri pada konseli. Langkah pertama, konseli dapat mengontrol perasaan rendah diri yang dialami. Disini konselor membantu konseli untuk dapat menerima segala yang terjadi atas takdir Allah dengan mengarahkan konseli untuk membayangkan jika dirinya berusaha tanpa ragu, maka keberhasilan seperti apa yang didapatkan. Konselor meminta konseli untuk membuat target yang ingin dicapai, kemudian menyusun rencana ketika akan dilakukan sebagai proses pencapaian dan mencoba melakukan. Konselor juga memberitahu bahwa apa yang terjadi dirinya sudah berusaha, soal hasil yang dicapai, berhasil atau tidaknya konseli diminta untuk berhusnudzon kepada Allah yang memiliki kehendak dalam kehidupan manusia.

Langkah kedua, konseli diharapkan memiliki kepercayaan diri untuk meraih apa yang ingin dicapai. Dalam hal ini konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan dirinya su'udzon dengan mengajak konseli untuk menyadari akibat jika dirinya terus meragukan kemampuannya. Konselor meminta konseli mengingat hal apa saja yang pernah dilakukan dengan berhasil dan hal apa saja yang pernah dilakukan dengan mengalami kegagalan, setelah itu konseli diminta untuk membedakan

hikmah apa yang diperoleh dari keduanya. Setelah itu baru konseli dapat memahami sebab akibat dan akan memperoleh pandangan untuk memperbaiki.

Langkah ketiga, diharapkan konseli menjadi tidak ragu-ragu dalam mengembangkan potensi yang dimiliki. Konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi perilaku yang bertolak belakang dengan sikap husnuzonnya dengan cara mengajak konseli untuk memikirkan akibat dari pikiran buruk terhadap niatnya dalam mencapai sesuatu yang diimpikan. Konselor mengajak konseli untuk memikirkan hambatan yang menunda pencapaiannya dalam mengembangkan potensi yang dimiliki.

Langkah keempat, konseli mampu berpikir positif sekalipun dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Konselor melatih konseli agar menjadi pribadi yang husnuzon dengan cara meminta konseli membayangkan ketika dirinya mencapai keinginannya tanpa ragu dan takut gagal. Konselor meminta konseli untuk mengingat kejadian tidak menyenangkan dalam hidupnya, kemudian mengambil hikmah. Hal ini akan melatih konseli untuk berhusnuzon terhadap apapun yang dialami.

Langkah kelima, konseli mampu bersosialisasi dengan baik. Konselor mengarahkan konseli untuk membayangkan perasaan dan perilaku yang bertolak belakang

dengan husnudzon, konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya sedang tidak percaya diri untuk mengembangkan potensinya. Kemudian konselor meminta konseli menyebutkan kelebihan yang ada pada dirinya kemudian mencocokkan dengan organisasi yang cocok sebagai tempat pengembangan potensi konseli. Dengan memiliki pandangan berorganisasi maka akan menumbuhkan rasa ingin berinteraksi dengan banyak individu.

Langkah keenam, konseli mampu menyayangi diri sendiri dan mau berusaha serta memperbaiki pola hidup dengan baik. Konselor membantu konseli dan memintanya untuk mempraktekkan perilaku yang menyebabkan dirinya su'udzon kemudian mencoba untuk berhusnudzon dengan cara meminta konseli ketika dirinya tidak percaya diri dalam mengembangkan potensi yang dimiliki kemudian mencoba untuk percaya diri dalam melakukannya. Pada langkah ketujuh, evaluasi perubahan yang dilakukan oleh konseli, konselor mengevaluasi kembali perkembangan konseli setelah diarahkan supaya dapat percaya diri.

Pada pelaksanaan RPLBK ketiga target penyelesaian ditahap ini diharapkan konseli dapat bersosialisasi dengan baik. Langkah pertama, konseli dapat mengontrol perasaan rendah diri yang dialami. Disini konselor membantu konseli untuk dapat menerima segala yang terjadi atas takdir Allah dengan

mengarahkan konseli untuk membayangkan jika dirinya hidup sendiri didunia ini, kemudian bertanya pentingnya bersosialisasi. Untuk menumbuhkan rasa sosial pada konseli, konselor mengarahkan terlebih dahulu supaya konseli paham seberapa penting bersosialisasi dalam hidup.

Langkah kedua, konseli diharapkan memiliki kepercayaan diri untuk meraih apa yang ingin dicapai. Dalam hal ini konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan dirinya su'udzon dengan mengajak konseli menyadari apa akibat dari dirinya sering menutup diri dengan sering menyendiri. Konselor memberi kesempatan pada konseli untuk memikirkan akibat yang tidak menyenangkan jika terus menutup diri dan enggan untuk berinteraksi dengan banyak orang.

Langkah ketiga, konseli menjadi tidak ragu-ragu dalam mengembangkan potensi yang dimiliki. Konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi perilaku yang bertolak belakang dengan sikap husnudzonna dengan cara mengajak konseli memikirkan akibat dari dirinya yang sering merasa buruk daripada orang yang dianggap lebih unggul. Konselor mengarahkan konseli untuk menyadari keburukan dan kebaikan apa saja yang diperoleh jika dirinya terus bersu'udzon.

Langkah keempat, konseli mampu berpikir positif sekalipun dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Konselor melatih konseli agar menjadi pribadi yang husnudzon dengan cara meminta konseli membayangkan perasaan yang diperoleh jika dirinya bingung atau bosan dalam keadaan tertentu kemudian mengajak teman-temannya berkumpul dan saling bercerita satu sama lain. konselor mengarahkan konselor dengan tujuan jika dirinya tidak bisa melakukan sesuatu dengan baik, maka tidak enggan untuk meminta bantuan kepada orang lain. Konselor melatih konseli agar memiliki kepercayaan kepada selain dirinya, karena hal tersebut juga akan dibutuhkan pada saat saat tertentu.

Langkah kelima, konseli mampu bersosialisasi dengan baik. Konselor mengarahkan konseli untuk membayangkan perasaan dan perilaku yang bertolak belakang dengan husnudzon, konselor meminta konseli untuk membayangkan ketika dirinya merasa kesepian dan memiliki banyak waktu luang, kemudian memilih organisasi yang minati untuk mengisi waktu luang tersebut.

Langkah keenam, konseli mampu menyayangi diri sendiri dan mau berusaha serta memperbaiki pola hidup dengan baik. Konselor membantu konseli dan memintanya untuk mempraktekkan perilaku yang menyebabkan dirinya su'udzon kemudian mencoba untuk berhusnudzon dengan cara meminta konseli

merasakan ketika dirinya bersu'udzon terhadap orang lain, namun dirinya benar-benar membutuhkan bantuan dari orang sekitarnya. Hal ini akan menyadarkan konseli bahwa ada saat dimana seseorang pasti membutuhkan perbuatan orang lain untuk menyelamatkan diri kita dari hal negatif. Langkah ketujuh, evaluasi perubahan yang dilakukan oleh konseli.

D. Hipotesis Penelitian

Ha : Terapi husnudzon memiliki pengaruh terhadap penurunan perasaan rendah diri siswa kelas VIII di MTsN 1 Mojokerto

Ho: Terapi husnudzon tidak memiliki pengaruh terhadap penurunan perasaan rendah diri siswa kelas VIII di MTsN 1 Mojokerto

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pengukuran data kuantitatif dan statistik objektif melalui perhitungan ilmiah berasal dari sampel orang-orang atau penduduk yang diminta menjawab atas sejumlah pertanyaan tentang survey untuk menentukan frekuensi dan presentase tanggapan mereka.⁶¹ Pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dan untuk mengambil sampel secara random dengan pengumpulan data menggunakan instrumen, analisis data bersifat statistik.⁶²

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif memiliki tujuan untuk menguji teori, membangun fakta, menunjukkan hubungan antar variabel, memberikan deskriptif statistik, menaksir, dan meramalkan hasilnya. Penelitian kuantitatif ini menggunakan data

⁶¹ J. W. Craswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*, 4 Edition. (London: Sage, 2014), hal. 24.

⁶² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabet, 2011), hal. 11.

penelitian berupa angka dan analisis menggunakan statistik. Penelitian kuantitatif telah memenuhi kaidah keilmiah seperti konkrit, empiris, rasional, objektif, terukur, dan sistematis.

Sesuai dengan judul pada penelitian ini adalah “Pengaruh Terapi Husnudzon untuk Menurunkan Perasaan Rendah Diri siswa kelas VIII MTsN 1 Mojokerto”, sehingga peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif yang berjenis penelitian eksperimen. Karena penelitian ini bertujuan supaya mengetahui apakah ada pengaruh pada terapi Husnudzon untuk menurunkan perasaan rendah diri siswa kelas VIII MTsN 1 Mojokerto.

Dalam penelitian ini responden dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok yang dikenai penerapan terapi Husnudzon dinamai dengan kelompok eksperimen, dan kelompok yang tidak diberi treatment dinamai dengan kelompok kontrol. Desain penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen semu (*quasi experiment*). Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.

Dalam hal ini, peneliti menggunakan *quasi eksperimen design* dengan alasan peneliti tidak dapat melakukan kontrol atau pengendalian variabel secara ketat atau secara penuh. Situasi kelas sebagai tempat perlakuan tidak

memungkinkan pengontrolan yang sedemikian ketat. Jadi dalam hal ini peneliti dapat melakukan kontrol variabel sesuai dengan keadaan atau kondisi yang ada. Pengujian pretest diperuntukkan kelompok eksperimen serta kelompok kontrol untuk mengetahui keadaan awal sebelum dilakukan perlakuan, kemudian sesudah dilakukannya perlakuan diberikan pengujian posttest untuk memperoleh hasil dalam pengujian eksperimen.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa MTsN 1 Mojokerto kelas VIII tahun pelajaran 2022-2023 yang mengalami perasaan rendah diri, kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu sebanyak 7 siswa masuk dalam kelompok kontrol dan 7 siswa masuk dalam kelompok eksperimen. Pertimbangan memilih MTsN 1 Mojokerto sebagai berikut:

1. Siswa yang memiliki rasa rendah diri cenderung tidak memiliki semangat belajar
2. Siswa yang memiliki rasa rendah diri akan terus merasa pesimis ketika melakukan sesuatu
3. Siswa yang memiliki rasa rendah diri sering merasa tidak percaya diri dalam berkompetisi
4. Siswa yang memiliki rasa rendah diri cenderung tertutup dengan siapa saja
5. Sekolah memiliki ruangan Bimbingan dan Konseling sendiri

Penetapan subjek penelitian ini dilakukan berdasarkan teknik *purposive sampling* yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Teknik ini dilakukan karena terdapat karakter khusus yang dimiliki untuk tujuan analisis. Karakter khusus yang dimaksud dalam penelitian ini adalah yang memiliki perasaan rendah diri.

Untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki perasaan rendah diri dengan memberikan pretest tersebut dapat ditetapkan siswa yang dijadikan subjek penelitian, mereka yang memiliki skor tinggi dianggap mengalami rendah diri, sedangkan mereka yang memiliki skor rendah dianggap tidak mengalami rendah diri yang berarti. Sesuai dengan ketentuan bahwa siswa yang tingkat rendah dirinya tinggi yang kemudian ditetapkan sebagai subjek penelitian. Proses pemilihan subyek dilakukan dengan memberikan tes berupa skala kenakalan Hasil analisis skala rendah diri diperoleh data sebagai berikut:

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Tabel 1

Hasil Analisis Rendah Diri dengan menggunakan Skala Rendah Diri

No	Interval	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
-----------	-----------------	-----------------	---------------------	-------------------

1	181-240	Tinggi	18	14%
2	121-180	Sedang	40	31%
3	60-120	Rendah	70	55%
Jumlah			128	100%

Tabel 2
Anggota Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No.	Kelompok Eksperimen	Skor <i>Pre-test</i>	Kelompok Kontrol	Skor <i>Pre-test</i>
1.	CA	224	DA	242
2.	SN	219	AK	218
3.	NK	231	BN	206
4.	RD	243	BK	235
5.	RH	229	BP	245
6.	AF	237	CJ	220
7.	MS	212	DW	193

C. Lokasi Penelitian

Pada penelitian ini, penelitian dilakukan secara offline atau tatap muka. Lokasi penelitian dalam judul *Pengaruh Terapi Husnudzon untuk Menurunkan Perasaan Rendah Diri pada Siswa Kelas VIII MTsN 1 Mojokerto* bertempat di MTsN 1 Mojokerto yang berlokasi di Jl. Kartini, Bedagas, Tunggalpager, Kec. Pungging, Kab.Mojokerto, Jawa Timur 61382

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Bandur, bahwa populasi merupakan keseluruhan unit atau elemen yang hendak dianalisis. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII MTsN 1 Mojokerto. Sedangkan menurut Arikunto menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.⁶³

Tabel 3

Jumlah Populasi

Kelas	Jumlah
--------------	---------------

⁶³ Suharsimi, Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi*. (Jakarta: PT. Rineka Cip, 2013). 173.

8C	32
8E	32
8F	32
8H	32
Jumlah Total	128

Dari tabel tersebut menjelaskan bahwa jumlah siswa kelas VIII di MTsN 1 Mojokerto dari kelas VIII-A hingga VIII-D berjumlah 128 siswa.

2. Sampel

Sampel yaitu sebagian dari populasi yang akan dicermati.⁶⁴ Arikunto menjelaskan jika suyeknya < 100 orang, dianjurkan mengambil seluruhnya. Tetapi, apabila subyeknya > 100 , bisa diambil 10-15% atau 20- 25%. Hal tersebut bergantung atas kompetensi.⁶⁵ Jumlah sampel pada penelitiannya akan dilakukan yakni 20 siswa.

3. Teknik Sampling

⁶⁴ Priyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Sidoarjo: Zifatama Publishing, 2008), 104.

⁶⁵ Muhammad Khoerul Amir Kholid, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self Efficacy Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi," 33.

Pengambilan sampel dari populasi pada penelitian ini memakai teknik pengambilan sampel berjenis *purposive* sampling. Hal ini dipakai peneliti karena terdapat karakter khusus yang dimiliki untuk tujuan analisis. Karakter khusus yang dimaksud dalam penelitian ini adalah yang memiliki perasaan rendah diri.

E. Variabel dan Indikator Penelitian

Variabel adalah nilai/ alat yang digunakan dalam penelitian dan atau menjadi objek pengamatan penelitian. Dalam penjabarannya, variabel memiliki banyak jenis yang salah satunya yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah variabel yang dapat dimanipulasi. Sementara itu, variabel dependen adalah variabel yang tidak dapat dimanipulasi atau sebagai tolak ukur dalam variabel yang akan dimanipulasi. Variabel penelitian merupakan karakteristik yang ada dalam sesuatu yang sedang diteliti. Variabel yakni sesuatu yang dapat di divariasikan atau diragamkan.⁶⁶ Pada penelitian ini terdapat 2 variable, yakni:

1. Variabel Bebas (Independent) merupakan gejala yang sengaja dipelajari pengaruhnya terhadap variabel terikat. Variabel bebas

⁶⁶ Tatang M. Amirin, “Variabel Dan Konstanta Penelitian: Klarifikasi Konsep,” 21–22.

- (X) pada penelitian ini yakni “Terapi Husnudzon”.
2. Variabel Terikat (Dependent) merupakan suatu gejala akibat dari variabel bebas. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini yakni “Rendah Diri”.

F. Tahap-Tahap Penelitian

1. Assessment

Berdasarkan hasil assessment yang dilakukan, didapatkan bahwa rendah diri yang dialami oleh konseli disebabkan karena dirinya terlalu fokus pada kekurangan yang dimiliki. Konseli merasa bahwa apapun yang dilakukan tidak sebaik yang dilakukan oleh orang lain, konseli juga sering bersikap posesif jika mau melakukan sesuatu yang diinginkan. Dirinya sangat berhati-hati untuk menghindari adanya kejadian buruk menurutnya. Ketika konseli berusaha melakukan sesuatu dirinya juga mudah menyerah dan beranggapan akan gagal jika usahanya dilanjutkan. Perasaan tersebut berdampak buruk pada kehidupan konseli, dimana dirinya tidak mau berusaha lagi dalam melakukan sesuatu dan tidak memiliki target kehidupan.

Hal apapun yang direncanakan, menurutnya tidak berguna dan bermanfaat jika dibandingkan dengan konsep kehidupan yang dimiliki oleh orang yang dianggapnya

lebih berkelas. Konseli selalu membandingkan dirinya dengan kelebihan-kelebihan yang dimiliki oleh orang lain tanpa sadar bahwa dirinya telah merendahkan diri sendiri yang justru membuatnya semakin tidak berkembang, dalam kondisi ini konseli sering overthinking dan sering murung.

Konseli sering bermalas-malasan dan mengabaikan tanggung jawabnya seperti tidak mau belajar, terlambat datang ke sekolah, dan tidak mengerjakan tugas sekolah. Rasa malas yang dirasakan oleh konseli juga menyebabkan konseli kurang merawat diri, dimana dirinya tidak peduli pada keadaan sekitar maupun penampilannya dan tidak mau merapihkan kamarnya. Selain itu konseli mudah terpengaruh oleh ucapan orang lain karena dirinya merasa buruk ketika mengambil keputusan apapun berdasarkan apa yang menjadi tujuan malah tidak akan berhasil. Hal ini yang membuat dirinya mudah menyerah ketika melakukan sesuatu bahkan sebelum mencobanya.

Perasaan mudah menyerah dari konseli bukan sekedar putus asa saja, namun hal ini mempengaruhi pikiran dan perasaan negatif konseli secara berkepanjangan dan menimbulkan pikiran serta perasaan yang justru semakin buruk. Awal dari perasaan ragu terhadap dirinya sendiri menjadikan konseli akhirnya merendahkan dirinya sendiri, ditambah membandingkan diri dengan

kelebihan orang lain dimana hal tersebut membuatnya selalu bingung harus melakukan apa yang akhirnya konseli menyerah begitu saja jika melakukan sesuatu sehingga konseli sering merasa sedih berkepanjangan.

Konseli juga memiliki pola hidup yang tidak teratur seperti sering begadang dengan hanya bermain handphone hingga larut malam, nafsu makan berkurang bahkan pada makanan yang menjadi favoritnya kini sudah tidak lagi. Konseli sering overthinking tentang kegagalan yang pernah dialami, dirinya tidak mau melakukan banyak aktivitas karena kehilangan semangat hidup.

Tidak percaya diri yang dirasakan oleh konseli disebabkan karena dirinya merasa tidak mampu melakukan banyak hal seperti yang dilakukan orang lain, sehingga konseli tidak mau berusaha dan tidak memiliki target dalam hidup karena menurutnya merencanakan banyak hal yang diinginkan tidak akan berjalan. Dirinya mulai merasa menjalani hidup seadanya saja tanpa harus merencanakan sesuatu yang akhirnya tidak akan dilakukan.

Konseli sering menangis ketika merasa kecewa dalam hal yang sepele sekalipun, dirinya sering mengeluh karena sering merasa tidak nyaman dengan perasaan negatif yang terus dipikirkannya. Perasaan konseli menjadi lebih sensitif karena sering

berpikir rendah tentang dirinya, semakin lama seperti ini maka konseli sering merasa lelah dan kehilangan semangat untuk menjalani aktivitas kesehariannya.

Selain itu, minder yang dirasakan oleh konseli menyebabkan dirinya berpikir yang paling buruk daripada orang lain, dirinya tidak puas dengan apa yang dikerjakannya. Hasil yang diperoleh juga tidak sama dengan apa yang didapatkan oleh orang lain. sering membandingkan diri dengan banyak orang menyebabkan konseli menghindari ketika diajak berinteraksi oleh orang yang dianggapnya lebih unggul dan sering merasa malu juga ketika mau *performe*.

Jika berada dalam kegiatan atau kumpulan diskusi terkadang konseli lebih memilih untuk menghindari karena dirinya merasa takut tidak bisa membantu menemukan ide-ide tentang apa yang akan direncanakan dalam kegiatan pada hari berikutnya. Dirinya selalu mencari alasan ketika diajak berkumpul dengan anggota lainnya dalam diskusi tersebut.

Konseli sering ragu-ragu dalam bertindak, dirinya selalu mengundurkan diri terlebih dahulu ketika mau melakukan sesuatu. Konseli terus memikirkan hal buruk pada dirinya, dan ingin sama seperti orang lain yang dianggapnya selalu sukses dalam melakukan banyak hal. Apapun yang dilakukan dirasa tidak berharga dan percuma,

hal ini menyebabkan konseli lebih bergantung pada orang lain tentang keputusan yang akan diambil karena keputusan orang lain dianggap lebih sangat berguna dibandingkan keputusan yang diambil sendiri.

Konseli sering tidak fokus ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Karena kebingungan dan perasaan ragu yang terus dirasakannya, maka ketika dirinya melakukan satu hal yang belum selesai sudah beralih pada hal lain dan jika apa yang dilakukan selanjutnya dirasa tidak menyenangkan maka konseli meninggalkan untuk mencari hal lain yang menurutnya lebih menyenangkan. Meskipun konseli tidak banyak beraktivitas namun dirinya sering merasa lemas karena tidak adanya semangat untuk menjalani kehidupan yang menurutnya dirinya sendiri tidak bisa melakukan apapun. Konseli terus-menerus berpikir dirinya tidak memiliki kelebihan yang perlu dikembangkan.

Ketika ada hal yang mau dilakukan oleh konseli, dirinya sudah berpikir negatif terlebih dahulu. Oleh karena itu dirinya sulit dalam mencapai keberhasilan yang harusnya didapatkan. Keraguan dan rasa takut akan kegagalan yang dirasakan justru menghambatnya dalam berusaha, hal ini karena keinginan konseli terhalang oleh perasaan negatif yang sedang dirasakannya.

Konseli merasa tidak bisa melakukan sesuatu tanpa bantuan dari orang lain yang dipercaya bisa membantunya karena dirinya takut melakukan banyak kesalahan yang justru semakin merugikan, terkadang jika konseli memiliki rencana untuk melakukan sesuatu yang diinginkan dirinya justru sengaja menggagalkan niatnya itu karena ragu tidak akan berjalan sesuai ekspektasinya. Dengan apa yang dirasakan oleh konseli, dirinya menjadi anti sosial yang ditunjukkan dengan sikap tidak mau keluar rumah karena merasa dirinya tidak pantas jika berteman dengan orang yang dianggap hebat. Selain itu konseli juga jarang mau bicara dengan banyak orang dan senang sendiri dalam melakukan apapun yang ingin dilakukan. Dirinya merasa tidak nyaman jika ada orang lain yang datang kepadanya secara tiba-tiba.

Konseli sering merasa stress karena merasa tidak ada yang dapat dilakukan, takut akan kegagalan yang ditandai dengan sikap hanya bermain handphone tanpa batas waktu. Hal ini menyebabkan konseli mengabaikan kesehatannya dan kurang memperhatikan kebutuhan serta hal yang sebenarnya diperlukan. Konseli hanya melakukan hal yang menurutnya bisa membuat bahagia tanpa memikirkan terlebih dahulu sebab akibat yang akan terjadi jika dirinya sembarangan dalam bersikap. Semakin lama

konseli menarik diri dari lingkungan, hal ini menyebabkan konseli mudah sensitif, jika ada sesuatu yang dianggapnya tidak sesuai maka dirinya akan mudah tersinggung dan konseli menolak saran dari siapapun tentang dirinya. Selain itu konseli tidak mudah percaya dengan orang lain, terutama ketika diberi pertolongan. Konseli cenderung menjauh ketika ada orang lain yang mengajaknya berinteraksi secara mendadak.

Konseli juga terkadang merasa malu ketika berinteraksi dengan orang lain, karena dirinya merasa tidak sebaik orang yang mengajaknya berinteraksi tersebut. Setiap bertemu dengan orang lain, yang dipertama diperhatikan oleh konseli adalah kelebihan apa yang dimiliki oleh orang tersebut kemudian membandingkan dengan dirinya. Namun, disaat itu justru konseli selalu minder karena merasa dirinya tidak semenarik orang lain. Konseli tidak mau terlalu sering berinteraksi dengan banyak orang, karena dirinya malu dan merasa tidak sebaik orang yang dianggapnya lebih unggul. Konseli mulai menutup diri karena merasa buruk dan tidak bisa melakukan apapun. Perasaan dan pikiran negatif ini membuat konseli kehilangan motivasi dalam melakukan sesuatu yang ingin dicapai. Kehilangan motivasi yang dirasakan oleh konseli membuat dirinya semakin menurunkan rasa percaya diri dalam hal

apapun, konseli semakin kesulitan dalam mencapai keinginannya. Sudah terlalu sering berpandangan buruk terhadap dirinya sendiri, konseli juga sering stress dan kehidupan sehari-hari yang dilakukan mengalami ketidakseimbangan.

Dalam melakukan penelitian ini peneliti menggunakan tahap pretest dengan cara membagikan kuesioner untuk mengetahui tingkat awal rendah diri yang dirasakan oleh siswa kelas VIII dalam menyusun skripsi. Setelah memperoleh hasil, di ambil 14 responden dan dikelompokkan menjadi dua kelompok yakni 7 responden digolongkan dalam kelompok eksperimen dan 7 responden lainnya sebagai kelompok kontrol.

2. Treatment

Treatment merupakan sebuah perlakuan yang diberikan kepada orang yang bersangkutan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan treatment muhasabah diri untuk diberikan kepada siswa yang memiliki perilaku kenakalan remaja. Di dalam muhasabah terdapat langkah-langkah yang diberikan kepada konseli, diantaranya seperti:

- a. Menerima segala takdir Allah SWT
- b. Mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan su'udzon

- c. Identifikasi perilaku yang bertolak belakang dengan husnudzon
- d. Pemilihan dan latihan agar menjadi pribadi yang husnudzon
- e. Membayangkan perasaan dan perilaku yang bertolak belakang dengan husnudzon
- f. Mempraktekkan perilaku yang menyebabkan dirinya su'udzon kemudian mencoba untuk berhusnudzon
- g. Evaluasi perubahan yang dilakukan oleh konseli

3. Evaluasi

Evaluasi merupakan proses sistematis untuk menentukan sejauh mana treatment dapat dicapai oleh orang yang bersangkutan. Di tahap evaluasi ini langkah selanjutnya adalah peneliti memberikan kuesioner kepada seluruh responden (kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol). Hal ini dilakukan dengan tujuan diberikan posttest untuk melihat adakah perbedaan kenakalan remaja pada siswa kelas VIII setelah diberikan terapi muhasabah. Dengan memberikan kuesioner tersebut sehingga peneliti bisa tau hasil yang diperoleh.

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket kuesioner skala rendah diri. Angket kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang digunakan pada responden berjumlah cukup besar dan bersifat menyebar di wilayah luas dengan cara memberikan sejumlah item pernyataan tertulis.⁶⁷

Teknik pengumpulan data kali ini, memakai skala *likert* atau sering disebut sebagai metode rating yakni untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial.⁶⁸ Terdapat dua pernyataan yakni *favourable* dan *unfavourable*, pernyataan *favourable* merupakan pernyataan persetujuan tentang statement yang diberikan, sedangkan *unfavourable* merupakan pernyataan yang menunjukkan penolakan atau ketidaksetujuan dengan statement yang diberikan. Cara memberikan skor kepada pernyataan mendukung (*favourable*) bergerak dari 4 hingga 1, untuk pernyataan tidak

⁶⁷ Nafi'ul Huda dan Nadhifah Romadloni, "Upaya Meningkatkan Minat Belajar Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Melalui Metode Talking Stick Pada Siswa Kelas 4 SD Darul Ulum Kebonsari Surabaya", Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Agama Islam, Vol. 07, No. 01, 2016, hal. 199.

⁶⁸ Sugiyono "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif DAN R & D" (Bandung: ALFABETA, 2019)hal 146

mendukung (unfavourable) bergerak dari 1 hingga 4.⁶⁹

Tabel 4

Penskoran Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Item	
	Favorable	Unfavorable
Sangat sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Tabel 5

Kategori Tingkat Rendah Diri Siswa

Kategori	Rentang Nilai
181-240	Tinggi
121-180	Sedang

⁶⁹ Sugiyono "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif DAN R & D" (Bandung: ALFABETA, 2019) hal 147

60-120	Rendah
--------	--------

Tabel 6

Kisi-kisi Skala Kenakalan Remaja

Varia bel	Indikator	Diskriptor	Nomer Favora ble	Nomer Unfavor able
<i>Renda h Diri</i>	Kekurang an diri	Sesuatu yang menghambat potensi diri	1,22,33	13,29,48
		Sulit mengenal diri sendiri	41,4	50,2
	Secara nyata atau maya	Sering berprasangka buruk pada diri sendiri	15,46	40,35
		Tidak kompetitif	28,3	23,14
	Menganggap diri terlalu rendah	Membedingkan diri dengan orang lain	5,26,54	19,33,39

		Tidak percaya diri	58,8,20	60,6,56
Tekanan yang terjadi antara ego dan superego		Memiliki rasa ragu yang tinggi	44,38	53,45
		Tidak konsisten terhadap sesuatu	32,7	27,21
Tidak aman		Terlalu fokus pada hal-hal negatif	9,24	16,31
		Menarik diri dari lingkungan	36,57,59	43,51,61
Tidak mampu		Tidak mau berusaha	12,17	10,62
		Bergantung pada orang lain	52,47	37,25
Ketidakpekaan terhadap diri sendiri		Tidak peduli pada diri sendiri	11	18
		Mengabaikan tanggung jawab		

H. Teknik Reliabilitas Validitas Instrumen Penelitian

Dalam penelitian, data mempunyai peranan yang cukup penting, terbukti dengan benar tidaknya data dan baik tidaknya data. Adapun baik tidaknya data tergantung pada baik buruknya instrumen pengumpulan data. Sedangkan instrumen dikatakan baik apabila memenuhi persyaratan, yaitu valid dan reliabel. Sebelum angket dan bahan perlakuan digunakan, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

1. Teknik Reliabilitas

Reliabilitas (reliability) yang memiliki maksud mengetahui seberapa jauh suatu hasil pengukuran bisa diyakini. Hasil penilaian dikatakan reliabel jika terdapat beberapa kali percobaan penilaian pada kelompok subyek yang serupa, didapat hasil yang serupa, selama aspek yang dinilai masih sama.⁷⁰ Reliabilitas dapat dikatakan koefisien jika berada pada rentang angka dari 0 - 1,00. Semakin mendekati 1,00 berarti semakin reliabel.⁷¹

Skala kenakalan remaja pada instrumen ini bertujuan untuk mengukur *simpton* (gangguan) kenakalan remaja yang terdiri dari 60 item. Pengujian validitas konstruk dilakukan dengan analisis *alpha cronbach* dengan menggunakan

⁷⁰ Zulkifli Matondang, "Validitas Dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian," UNIMED, Jurnal Tabularasa PPS UNIMED, 2009, 93.

⁷¹ Munaela Zulfia, "Hubungan Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Pada Siswa Di SMP Negeri 02 JABON Sidoarjo," 39.

SPSS versi 21.0. setelah dilakukan analisis dengan menggunakan *alpha cronbach* didapatkan hasil bahwa item yang valid sebanyak 50 dan ada 10 item yang gugur kemudia item yang gugur akan dihapus dari instrumen. Hal ini dibuktikan dengan tabel dibawah ini:

Tabel 7

Kriteria Koefisien Reliabilitas Instrumen

Rentang Nilai Koefisien Reliabilitas (r)	Kategori
$r \geq 0,361$	Reliabel
$r < 361$	Tidak Reliabel

Tabel 8

Output SPSS Reliabilitas Rendah Diri Reliability Statistics

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.962	.961	60

Pada hasil uji reliabilitas skala rendah diri dengan menggunakan instrumen rendah diri, diperoleh nilai r sebesar 0,961. Dengan demikian skala rendah diri dengan menggunakan instrumen rendah diri dapat dikategorikan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, artinya bahwa keseluruhan item dalam skala dapat memberikan hasil pengukuran yang dapat dipercaya dan layak digunakan dalam penelitian sebagai alat pengumpul data.

2. Uji Validitas

Instrumen yang valid adalah jika instrument itu dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian ini menggunakan validitas konstruk. Validitas konstruk merupakan pengujian validitas yang dilakukan dengan melihat kesesuaian antara konstruksi butir yang ditulis dengan kisikisinya. Validitas tes bertujuan untuk mengetahui derajat fungsi pengukur atau kecermatan ukur suatu tes. Validitas tes dilakukan supaya tahu apakah tes yang akan dipakai memang bisa menilai apa yang hendak dinilai.⁷² Skala kenakalan remaja diuji validitas konstruk pada siswa kelas VIII di MTsN Kota Pasuruan yang berjumlah 60 siswa. Pengujian validitas konstruk dilakukan dengan analisis *alpha cronbach*.

⁷² Zulkifli Matondang, "Validitas Dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian," 89.

Pengujian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 21.0

Hasil perhitungan uji validitas dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS. Dalam menentukan suatu butir valid atau tidak valid, peneliti melihat koefisien nilai dalam kolom Corrected Item-Total Correlation dengan kriteria $\geq 0,361$. Artinya, butir pernyataan yang memiliki nilai koefisien korelasi di bawah 0,361, butir pernyataan tersebut dinyatakan tidak valid. Butir pernyataan yang tidak valid digugurkan dengan melakukan analisis ulang tanpa butir pernyataan yang gugur. Uji Validitas pada penelitian ini dilakukan sebanyak 3 tahap untuk mendapatkan item pernyataan yang valid, dengan output sebagai berikut:

Tabel 9

**Hasil Uji Validitas Konstruk
Case Processing Summary**

	N	%
Cases Valid	128	100.0
Excluded ^a	0	0.0
Total	128	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Dari hasil uji validitas konstruk

dijelaskan bahwa terdapat 85 siswa yang berpartisipasi dalam pengujian instrumen rendah diri dan semua siswa mengisi semua item pernyataan yang diberikan. Dan semua siswa memberikan sumbangan nilai terhadap hasil yang diperoleh.

I. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas diterapkan pada setiap variabel dengan tujuan mengetahui sebaran normal dari data yang ada. Kali ini peneliti memakai teknik One Sample Kolmogorov-Smirnov. Data dikatakan normal apabila signifikansi $p > 0,05$.⁷³

a. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen

Tabel 10

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Predicted Value
N		7
Normal	Mean	153.5714286

⁷³ Imam Hanapi and Ivan Muhammad Agung, “Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa,” 41

Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	4.93746336
Most Extreme Differences	Absolute	.157
	Positive	.133
	Negative	-.157
Kolmogorov-Smirnov Z		.416
Asymp. Sig. (2-tailed)		.995

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dari hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov didapatkan hasil signifikansi dari uji normalitas sebesar 0,995 dimana hasil tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa uji tes normalitas pada penelitian ini adalah terdistribusi normal.

b. Uji Normalitas Kelompok Kontrol

Tabel 11
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Predicted Value
N		7
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	167.1428571
	Std. Deviation	9.02391371

Most	Absolute	.193
Extreme	Positive	.169
Differences	Negative	-.193
Kolmogorov-Smirnov Z		.510
Asymp. Sig. (2-tailed)		.957

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.

Dari hasil uji normalitas menggunakan Kolomogrov Smirnov didapatkan hasil signifikansi dari uji normalitas sebesar 0,957 dimana hasil tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa uji tes normalitas pada penelitian ini adalah terdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Pehitungan uji homogenitas memakai aplikasi software SPSS dengan uji Levene statistic. Data dinyatakan homogen apabila $p > 0,05$.

- a. Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen

Tabel 12

Test of Homogeneity of Variances

Hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.388	1	12	.545

Dari hasil uji homogen didapatkan hasil signifikansi dari uji homogen sebesar 0,817 dimana hasil tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa uji tes homogen pada penelitian ini adalah terdistribusi data homogeny.

b. Uji Homogenitas Kelompok Kontrol

Tabel 13

Test of Homogeneity of Variances

Hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.669	1	12	.429

Dari hasil uji homogen didapatkan hasil signifikansi dari uji homogen sebesar 0,429 dimana hasil tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa uji tes homogen pada penelitian ini adalah terdistribusi data homogeny.

3. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji t dengan tujuan menghitung perbedaan rata-rata hitung. Hasil yang di dapat nantinya akan menunjukkan apakah ada perbedaan secara signifikan. Syarat hipotesis diterima adalah perbedaan rata-rata hitungnya signifikan jika $p < 0,05$.⁷⁴ Uji hipotesis pada penelitian ini memakai layanan aplikasi software SPSS versi 21.0.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁷⁴ Sukma, "Pengaruh Penguatan Positif Terhadap Keaktifan Siswa Dalam Layanan Bimbingan Belajar Di SMP Muhammadiyah 2 Depok," 49.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Obyek Penelitian

1. Perihal MTsN 1 Mojokerto
 - a. Visi dan Misi MTsN 1 Mojokerto
Visi:
Terwujudnya Madrasah berkualitas yang RELIGIUS, unggul dalam IPTEK serta berwawasan lingkungan.
Misi:
 - 1) Meningkatkan keimanan dan ketaqwaan melalui pembelajaran dan pembiasaan ajaran agama Islam.
 - 2) Menanamkan karakter melalui pembiasaan nilai-nilai keislaman dan budaya bangsa.
 - 3) Mengoptimalkan proses pembelajaran dan bimbingan secara efektif untuk mencapai prestasi.
 - 4) Meningkatkan pemanfaatan teknologi untuk mengembangkan bakat, minat dan potensi siswa.
 - 5) Menjadikan lingkungan Madrasah yang ideal dan kondusif untuk pembelajaran.
 - 6) Membangun Madrasah sebagai mitra terpercaya masyarakat.
 - b. Konsep Ilmiah MTsN 1 Mojokerto
Sebagai lembaga pendidikan yang mempunyai ciri khas Islam, Madrasah

memegang peran penting dalam proses pembentukan kepribadian siswa karena melalui pendidikan Madrasah ini para orangtua berharap agar anak-anaknya memiliki dua kemampuan sekaligus, tidak hanya pengetahuan umum (IPTEK) tetapi juga memiliki kepribadian dan komitmen yang tinggi terhadap agamanya (IMTAQ).

Salah satu kelebihan dari sekolah MTsN 1 Mojokerto adalah jumlah kelulusan sekolah MTsN 1 Mojokerto sangat baik disbanding dengan sekolah umum. Hal ini disebabkan karena indikasi kelulusan ujian nasional Madrasah tidak kalah dengan sekolah umum di tingkat Nasional. Selain itu siswa MTsN 1 Mojokerto juga memiliki banyak prestasi, seperti:

- 1) Peraih Juara 2 PAI Kompetisi Sains Madrasah Online (KSMO) Tingkat Jawa Timur-2020
- 2) Peraih Juara 3 Lomba Irtahma (CCI) Tingkat Jawa Timur-2020
- 3) Peraih Juara 2 Lomba Baca Cepat Tingkat Kabupaten Mojokerto-2021
- 4) Peraih Juara 3 Lomba Speech Contest Tingkat Nasional-2021
- 5) Peraih Medali Emas Kompetisi Sains Tingkat Provinsi Jawa Timur-2021

- 6) Peraih Juara 1 Lomba Desain Twibbon Halal Tingkat Nasional-2021
- 7) Peraih Juara 1 Speech Contest dalam kegiatan SMAIT Edufair se-Pulau Jawa-2021
- 8) Peraih Medali Perunggu Olimpiade Pendidikan Agama Islam Jenjang SMP/MTs Tingkat Nasional-2021
- 9) Peraih Juara Favorit Lomba Tartil Jenjang SMP/MTs Tingkat Nasional-2021
- 10) Peraih Juara Favorit Lomba Tartil Jenjang SMP/MTs Tingkat Nasional-2021
- 11) Peraih Juara 1 Science Sosial League Secara Virtual Tingkat Nasional-2021
- 12) Peraih Medali Perunggu dalam ajang Science of Competition Tingkat Nasional-2021
- 13) Peraih Medali Emas Olimpiade Teknologi dan Informasi Tingkat Nasional-2022
- 14) Peraih Medali Perak Olimpiade Teknologi dan Informasi Tingkat Nasional-2022
- 15) Juara 2 Lomba Menggambar Kids Multitalent Event Tingkat Nasional-2022
- 16) Juara 3 Lomba Mewarnai Kids Multitalent Event Tingkat Nasional-2022

- 17) Peraih Medali Emas Olimpiade Matematika Jenjang SMP/MTs Tingkat Nasional-2022
- 18) Peraih Medali Emas Kompetisi Pendidikan Agama Islam Jenjang SMP/MTs Tingkat Nasional-2022
- 19) Peraih Medali Perunggu Kompetisi Kewarganegaraan Nasional Jenjang SMP/MTs Tingkat Nasional-2022
- 20) Peraih Juara 1 Terfavorit Lomba Tik Tok Ramadhan Virtual Competition Jenjang SMP/MTs Tingkat Nasional-2022
- 21) Peraih Juara 2 Lomba Kaligrafi STETSA Moslem Competition Jenjang SMP/MTs Tingkat Jawa Timur-2022
- 22) Peraih Juara 2 Lomba Pildacil STETSA Moslem Competition Jenjang SMP/MTs Tingkat Jawa Timur-2022
- 23) Peraih Juara 1 Lomba Instagram Reels (Youth Islamic Contest) Jenjang SMP/MTs Tingkat Pulau Jawa-2022
- 24) Peraih Medali Emas Olimpiade Bahasa Inggris Jenjang SMP/MTs Tingkat Nasional-2022
- 25) Peraih Medali Emas Olimpiade Bahasa Indonesia Jenjang SMP/MTs Tingkat Nasional-2022

- 26) Peraih Medali Emas Olimpiade Astronomi Tingkat Nasional-2022
- 27) Peraih Juara 3 Emas Olimpiade Fisika Tingkat Nasional-2022
- 28) Peraih Medali Perunggu Olimpiade Kimia Tingkat Nasional-2022
- 29) Peraih Medali Emas Islamic Competition Tingkat Nasional-2022
- 30) Peraih Medali Perak Science Competition Tingkat Nasional-2022
- 31) Peraih Medali Perunggu Kompetisi Umum Bahasa Indonesia Tingkat Nasional-Mei-2022
- 32) Peraih Medali Perunggu Olimpiade Biologi Tingkat Nasional-Maret-2022
- 33) Peraih Medali Perak English Competition Tingkat Nasional-2022
- 34) Peraih Medali Emas Olimpiade IPA Tingkat Nasional-2022
- 35) Peraih Medali Perak Olimpiade Bahasa Indonesia Tingkat Nasional-2022
- 36) Peraih Juara 3 Komite + 40 kg Pemula Putra-Juli-2022
- 37) Peraih Medali Perak Olimpiade Sains dan Pendidikan Agama Islam Tingkat Nasional-Juli-2022
- 38) Peraih Medali Perunggu Olimpiade Pendidikan Agama Islam Tingkat Nasional-Juli-2022

- 39) Peraih Medali Perak Olimpiade Pendidikan Agama Islam Tingkat Nasional-Agustus-2022
- 40) Peraih Juara 3 Kata Antar Pelajar SMP Kadet Putri Tingkat Jawa Timur-Agustus-2022
- 41) Peraih Juara 2 Matematika Terintegrasi Kompetisi Sains Madrasah (KSM) Tingkat Kabupaten Mojokerto-Agustus-2022
- 42) Peraih Juara 1 IPS Terpadu Terintegrasi Kompetisi sains Madrasah (KSM) Tingkat Kabupaten Mojokerto-2022
- 43) Peraih Medali Perunggu Bidang Bahasa Inggris Final Provinsi Jawa Timur OMNAS 11 Kompetisi Nasional Matematika Sains Bahasa Inggris Tingkat Jawa Timur-2022
- 44) Peraih Juara 3 Tunggal Diniyah Putra Kejuaraan Bulutangkis Porsadin CUP Tingkat Kabupaten Mojokerto-2022
- 45) Peraih Juara 3 Ganda Anak Putra Kejuaraan Bulutangkis Walikota Malang Kalindra Open Tingkat Provinsi-2022
- 46) Peraih Medali Emas English Olympiad Tingkat Nasional-2022
- 47) Peraih Juara 2 Lomba MTQ Putra Tingkat Kecamatan Mojosari-2022
- 48) Peraih Juara 3 Komite Pemula Putri Festival & Open Karate Tournament

Piala Koni Kota Malang & Pengprov
KKI Jatim Tingkat Provinsi-2022

- 49) Peraih Medali Perunggu Kompetisi Bahasa Indonesia tingkat Nasional-2022
- 50) Peraih Kompetisi Bola Voli Tingkat Kabupaten Mojokerto-2022
- 51) Peraih Medali Perak Olimpiade Ilmu Pengetahuan Sosial Tingkat Nasional-2022
- 52) Peraih Juara Harapan 1 Lomba Membuat Poster Tingkat Nasional-2022
- 53) Peraih Juara 3 Lomba Fotogenik Tingkat Nasional-2022

MTsN 1Mojokerto memiliki kebutuhan sarana prasarana bagi kelangsungan proses pembelajaran yang bermutu, seperti berikut:

- 1) Ruang kelas, terdapat 3 macam kelas yaitu ruang unggulan, ruang tahfidz dan ruang regular.
 - a) Ruang Unggulan, ruang kelas ini digunakan untuk para siswa terpilih yang memiliki kemampuan akademik yang terbilang tinggi. Tuannya adalah membentuk program pembelajaran khusus untuk mengembangkan potensi lebih lanjut yang dimiliki oleh siswa

tersebut dan memiliki program tertentu.

- b) Ruang tahfidz, ruang kelas ini dikhususkan bagi siswa yang dilatih untuk memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi dan memiliki prestasi dalam bidang keislaman.
 - c) Ruang regular, ruang kelas ini untuk siswa yang memiliki kemampuan standard dan mengikuti program sekolah secara umum dan berlaku bagi seluruh siswa yang berada di MTsN 1 Mojokerto.
- 2) Ruang Kepala Madrasah, dilengkapi dengan ruang tamu dan ruang khusus untuk kepala Madrasah sendiri beserta rak penyimpanan berkas-berkas sekolah.
 - 3) Ruang Wakil Kepala Madrasah, terdapat beberapa meja untuk wakil kepala Madrasah dan pegawai lainnya.
 - 4) Ruang Guru, ruang ini digunakan untuk tempat guru mengerjakan tugas selain mengajar dikelas dan sebagai tempat beristirahat ketika selesai mengajar.
 - 5) Ruang TU, ruang ini digunakan untuk proses administrasi Madrasah seperti

pendaftaran masuk sekolah maupun membayar kebutuhan sekolah.

- 6) Ruang UKS, sebagai sarana kesehatan bagi siswa yang sakit dan masih bisa diatasi oleh perawat sekolah.
- 7) Perpustakaan, digunakan referensi siswa sebagai sumber belajar untuk menambah pengetahuan pada mata pelajaran yang sedang berlangsung maupun tidak.
- 8) Lab Biologi, sebagai fasilitas siswa untuk berlatih mengembangkanteori dan konsep dalam bidang biologi.
- 9) Lab Komputer, digunakan para siswa untuk mempelajari tentang pemrograman komputer dan digunakan sebagai ujian.
- 10) Ruang Bimbingan dan Konseling, dengan adanya fasilitas yang memadai serta guru BK yang ramah terhadap siswa membuat mereka mau untuk terbuka dan berkonsultasi dengan guru BK sehingga memudahkan untuk membantu siswa dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapi.

c. Letak Geografis MTsN 1 Mojokerrto

MTsN 1 Mojokerto terletak di Mojosari Jl. Kartini, Bedagas, Tunggalpager, Kec. Pungging, Kab.Mojokerto, Jawa Timur 61382.

Selain itu disekitar MTsN 1 Mojokerto terdapat pemukiman warga, TK Anak Sholeh, Byant fitness Center dan berbagai macam toko.

2. Fenomena di Lapangan

Berdasarkan hasil assessment yang dilakukan, didapatkan bahwa rendah diri yang dialami oleh konseli disebabkan karena dirinya terlalu fokus pada kekurangan yang dimiliki. Konseli merasa bahwa apapun yang dilakukan tidak sebaik yang dilakukan oleh orang lain, konseli juga sering bersikap posesif jika mau melakukan sesuatu yang diinginkan. Dirinya sangat berhati-hati untuk menghindari adanya kejadian buruk menurutnya. Ketika konseli berusaha melakukan sesuatu dirinya juga mudah menyerah dan beranggapan akan gagal jika usahanya dilanjutkan. Perasaan tersebut berdampak buruk pada kehidupan konseli, dimana dirinya tidak mau berusaha lagi dalam melakukan sesuatu dan tidak memiliki target kehidupan.

Hal apapun yang direncanakan, menurutnya tidak berguna dan bermanfaat jika dibandingkan dengan konsep kehidupan yang dimiliki oleh orang yang dianggapnya lebih berkelas. Konseli selalu membandingkan dirinya dengan kelebihan-kelebihan yang dimiliki oleh orang lain tanpa sadar bahwa dirinya telah merendahkan diri sendiri yang justru membuatnya semakin tidak

berkembang, dalam kondisi ini konseli sering overthinking dan sering murung.

Konseli sering bermalas-malasan dan mengabaikan tanggung jawabnya seperti tidak mau belajar, terlambat datang ke sekolah, dan tidak mengerjakan tugas sekolah. Rasa malas yang dirasakan oleh konseli juga menyebabkan konseli kurang merawat diri, dimana dirinya tidak peduli pada keadaan sekitar maupun penampilannya dan tidak mau memperbaiki kamarnya. Selain itu konseli mudah terpengaruh oleh ucapan orang lain karena dirinya merasa buruk ketika mengambil keputusan apapun berdasarkan apa yang menjadi tujuan malah tidak akan berhasil. Hal ini yang membuat dirinya mudah menyerah ketika melakukan sesuatu bahkan sebelum mencobanya.

Perasaan mudah menyerah dari konseli bukan sekedar putus asa saja, namun hal ini mempengaruhi pikiran dan perasaan negatif konseli secara berkepanjangan dan menimbulkan pikiran serta perasaan yang justru semakin buruk. Awal dari perasaan ragu terhadap dirinya sendiri menjadikan konseli akhirnya merendahkan dirinya sendiri, ditambah membandingkan diri dengan kelebihan orang lain dimana hal tersebut membuatnya selalu bingung harus melakukan apa yang akhirnya konseli menyerah begitu saja jika melakukan sesuatu sehingga konseli sering merasa sedih berkepanjangan.

Konseli juga memiliki pola hidup yang tidak teratur seperti sering begadang dengan hanya bermain handphone hingga larut malam, nafsu makan berkurang bahkan pada makanan yang menjadi favoritnya kini sudah tidak lagi. Konseli sering overthinking tentang kegagalan yang pernah dialami, dirinya tidak mau melakukan banyak aktivitas karena kehilangan semangat hidup.

Tidak percaya diri yang dirasakan oleh konseli disebabkan karena dirinya merasa tidak mampu melakukan banyak hal seperti yang dilakukan orang lain, sehingga konseli tidak mau berusaha dan tidak memiliki target dalam hidup karena menurutnya merencanakan banyak hal yang diinginkan tidak akan berjalan. Dirinya mulai merasa menjalani hidup seadanya saja tanpa harus merencanakan sesuatu yang akhirnya tidak akan dilakukan.

Konseli sering menangis ketika merasa kecewa dalam hal yang sepele sekalipun, dirinya sering mengeluh karena sering merasa tidak nyaman dengan perasaan negatif yang terus dipikirkannya. Perasaan konseli menjadi lebih sensitif karena sering berpikir rendah tentang dirinya, semakin lama seperti ini maka konseli sering merasa lelah dan kehilangan semangat untuk menjalani aktivitas kesehariannya. Selain itu, minder yang dirasakan oleh konseli menyebabkan dirinya berpikir yang paling buruk daripada orang

lain, dirinya tidak puas dengan apa yang dikerjakan. Hasil yang diperoleh juga tidak sama dengan apa yang didapatkan oleh orang lain. sering membandingkan diri dengan banyak orang menyebabkan konseli menghindari ketika diajak berinteraksi oleh orang yang dianggapnya lebih unggul dan sering merasa malu juga ketika mau *performe*.

Jika berada dalam kegiatan atau kumpulan diskusi terkadang konseli lebih memilih untuk menghindari karena dirinya merasa takut tidak bisa membantu menemukan ide-ide tentang apa yang akan direncanakan dalam kegiatan pada hari berikutnya. Dirinya selalu mencari alasan ketika diajak berkumpul dengan anggota lainnya dalam diskusi tersebut. Konseli sering ragu-ragu dalam bertindak, dirinya selalu mengundurkan diri terlebih dahulu ketika mau melakukan sesuatu. Konseli terus memikirkan hal buruk pada dirinya, dan ingin sama seperti orang lain yang dianggapnya selalu sukses dalam melakukan banyak hal. Apapun yang dilakukan dirasa tidak berharga dan percuma, hal ini menyebabkan konseli lebih bergantung pada orang lain tentang keputusan yang akan diambil karena keputusan orang lain dianggap lebih sangat berguna dibandingkan keputusan yang diambil sendiri.

Konseli sering tidak fokus ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Karena kebingungan dan perasaan ragu yang terus

dirasakannya, maka ketika dirinya melakukan satu hal yang belum selesai sudah beralih pada hal lain dan jika apa yang dilakukan selanjutnya dirasa tidak menyenangkan maka konseli meninggalkan untuk mencari hal lain yang menurutnya lebih menyenangkan. Meskipun konseli tidak banyak beraktivitas namun dirinya sering merasa lemas karena tidak adanya semangat untuk menjalani kehidupan yang menurutnya dirinya sendiri tidak bisa melakukan apapun. Konseli terus-menerus berpikir dirinya tidak memiliki kelebihan yang perlu dikembangkan. Ketika ada hal yang mau dilakukan oleh konseli, dirinya sudah berpikir negatif terlebih dahulu. Oleh karena itu dirinya sulit dalam mencapai keberhasilan yang harusnya didapatkan. Keraguan dan rasa takut akan kegagalan yang dirasakan justru menghambatnya dalam berusaha, hal ini karena keinginan konseli terhalang oleh perasaan negatif yang sedang dirasakannya.

Konseli merasa tidak bisa melakukan sesuatu tanpa bantuan dari orang lain yang dipercaya bisa membantunya karena dirinya takut melakukan banyak kesalahan yang justru semakin merugikan, terkadang jika konseli memiliki rencana untuk melakukan sesuatu yang diinginkan dirinya justru sengaja menggagalkan niatnya itu karena ragu tidak akan berjalan sesuai ekspektasinya. Dengan apa yang dirasakan oleh konseli, dirinya

menjadi anti sosial yang ditunjukkan dengan sikap tidak mau keluar rumah karena merasa dirinya tidak pantas jika berteman dengan orang yang dianggap hebat. Selain itu konseli juga jarang mau bicara dengan banyak orang dan senang sendiri dalam melakukan apapun yang ingin dilakukan. Dirinya merasa tidak nyaman jika ada orang lain yang datang kepadanya secara tiba-tiba.

Konseli sering merasa stress karena merasa tidak ada yang dapat dilakukan, takut akan kegagalan yang ditandai dengan sikap hanya bermain handphone tanpa batas waktu. Hal ini menyebabkan konseli mengabaikan kesehatannya dan kurang memperhatikan kebutuhan serta hal yang sebenarnya diperlukan. Konseli hanya melakukan hal yang menurutnya bisa membuat bahagia tanpa memikirkan terlebih dahulu sebab akibat yang akan terjadi jika dirinya sembarangan dalam bersikap. Semakin lama konseli menarik diri dari lingkungan, hal ini menyebabkan konseli mudah sensitif, jika ada sesuatu yang dianggapnya tidak sesuai maka dirinya akan mudah tersinggung dan konseli menolak saran dari siapapun tentang dirinya. Selain itu konseli tidak mudah percaya dengan orang lain, terutama ketika diberi pertolongan. Konseli cenderung menjauh ketika ada orang lain yang mengajaknya berinteraksi secara mendadak.

Konseli juga terkadang merasa malu ketika berinteraksi dengan orang lain, karena dirinya merasa tidak sebaik orang yang mengajaknya berinteraksi tersebut. Setiap bertemu dengan orang lain, yang dipertama diperhatikan oleh konseli adalah kelebihan apa yang dimiliki oleh orang tersebut kemudian membandingkan dengan dirinya. Namun, disaat itu justru konseli selalu minder karena merasa dirinya tidak semenarik orang lain. Konseli tidak mau terlalu sering berinteraksi dengan banyak orang, karena dirinya malu dan merasa tidak sebaik orang yang dianggapnya lebih unggul. Konseli mulai menutup diri karena merasa buruk dan tidak bisa melakukan apapun. Perasaan dan pikiran negatif ini membuat konseli kehilangan motivasi dalam melakukan sesuatu yang ingin dicapai.

Kehilangan motivasi yang dirasakan oleh konseli membuat dirinya semakin menurunkan rasa percaya diri dalam hal apapun, konseli semakin kesulitan dalam mencapai keinginannya. Sudah terlalu sering berpandangan buruk terhadap dirinya sendiri, konseli juga sering stress dan kehidupan sehari-hari yang dilakukan mengalami ketidakseimbangan.

B. Penyajian Data

1. Subjek CA

Berdasarkan hasil *pre-test* skor rendah diri yang dialami oleh CA adalah 224. Artinya CA mengalami rendah diri dalam kategori tinggi sebelum diberikan perlakuan. Proses pemberian perlakuan terapi Husnudzon dilakukan pada satu kelompok eksperimen untuk menurunkan tingkat rendah diri yang dialami oleh anggota kelompok. CA dapat mengikuti perlakuan terapi Husnudzon dengan baik. Pemberian jurnal Husnudzon diberikan oleh pemimpin kelompok pada setiap pertemuan guna untuk melihat perkembangan CA selama diberikan intervensi. Setiap selesai pertemuan CA mengalami perubahan. Hal ini didasarkan pada level rendah diri yang dialami oleh CA. Pemberian level rendah diri didasarkan pada tingkat rendah diri yang dialami oleh anggota kelompok jika tingkat rendah diri yang dialami diberikan skor antara 0-10.

Tingkat rendah diri yang dialami oleh CA pada setiap pertemuan

Tabel 14

Pertemuan	Level rendah diri
Pertemuan pertama	9
Pertemuan kedua	7

Pertemuan ke tiga	6
Pertemuan ke empat	5
Pertemuan ke lima	4
Pertemuan ke enam	2

Pada pertemuan pertama, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh CA ada di tingkat 9. Dimana pada tingkat ini CA memiliki rasa rendah diri yang tinggi karena dirinya memiliki rasa tidak percaya diri yang disertai rendahnya semangat hidup dan tidak memiliki target apapun ketika melakukan sesuatu. Hal ini diperkuat dengan orangtuanya yang selalu menuntut CA ketika melakukan hal harus dengan sempurna, sedangkan CA selalu gagal dan dimarahi oleh ibunya. Alasan CA bisa bertahan agar lebih baik adalah ingin merubah ketidaknyamanannya ketika sedang merasa tertekan oleh tuntutan orangtuanya.

Pertemuan kedua, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh CA ada di tingkat 7 karena pikiran CA mulai terbuka, dimana pada tingkat ini CA mulai mengerti tentang perasaan negatif yang sering dirasakannya. CA mulai menyadari kalau perasaan negatif yang dirasakan harus diperbaiki meskipun dirinya belum memiliki pandangan bagaimana cara menyikapi sikap orangtuanya yang selalu menuntut sempurna

dalam melakukan sesuatu. Alasan CA untuk dapat bertahan dalam peningkatannya tersebut yaitu dirinya sudah mulai memahami tentang Husnudzon dan memiliki keinginan unruk memperbaiki keadaan yang tidak menyenangkan tersebut.

Pertemuan ketiga, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh CA ada di tingkat 6. Dimana pada tingkat ini perasaan rendah diri CA mulai menurun karena dirinya sudah memiliki keinginan untuk merubah perasaan dan keadaan yang tidak membuatnya nyaman tersebut. Hal ini ia lakukan karena dirinya termotivasi oleh konselor kemudian mulai belajar untuk mengelola perasaan negatif yang dirasakan. Alasan yang memperkuat CA untuk bisa meningkatkan perubahan yang ingin dicapai adalah dirinya sudah memiliki keberanian untuk menyampaikan kepada orangtuanya tentang keinginannya yang bertentangan pada keinginan orangtuanya.

Pertemuan keempat, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh CA ada di tingkat 5. Dimana pada tingkat ini CA sudah mulai percaya diri dan mulai mempraktekkan apa yang diajarkan oleh konselor dalam mempraktekkan husnudzon. Namun, setelah berdiskusi dengan orangtuanya, CA masih bingung karena orangtuanya lebih banyak diam dan hanya merespon seakan pasrah dengan apa yang disampaikan oleh CA

bahkan orangtua CA berekspresi datar ketika diajak bicara oleh CA. Oleh karena itulah masih ada keraguan untuk melangkah mencapai apa yang diinginkan. Meskipun begitu, CA tetap berusaha untuk prasangka baik terhadap apa yang sudah ia coba, Maka dari itu CA yakin suatu saat pasti orangtuanya mengerti dengan apa yang diinginkan oleh CA.

Pertemuan kelima, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh CA ada di tingkat 4. Dimana pada tingkat ini CA berhasil untuk ber-husnudzon meskipun masih belum sepenuhnya karna terkadang masih ada keraguan dan muncul perasaan negatif lagi tentang kekurangan dirinya. Dalam pertemuan ini CA mempraktekkan kembali apa yang sudah dipraktekkan pada pertemuan sebelumnya, CA mengakui dirinya sudah merasakan perubahan baik secara perlahan tentang apa yang ada pada perasaan dan pikirannya. Dengan mengingat bahwa dirinya juga harus mengembangkan potensi, CA berusaha untuk membujuk orangtuanya kembali untuk menerima hal yang diinginkan dan membangkitkan semangatnya agar apa yang diimpikan tercapai.

Pertemuan keenam, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh CA ada di tingkat 2. Dimana pada tingkat ini perasaan rendah diri yang dirasakan oleh CA lebih menurun

daripada di pertemuan sebelumnya dan CA sudah bisa mengelola perasaan negatifnya sehingga dirinya dapat mengatasi perasaan rendah diri yang dirasakan dan semangatnya dalam mencapai apa yang diinginkan pun mulai berjalan dengan baik. Hal yang memperkuat CA untuk berhasil menurunkan perasaan rendah dirinya adalah orangtuanya yang sudah mulai memahami perasaan CA dan mau mendukung hal yang ingin dicapai oleh CA.

Secara keseluruhan tingkat rendah diri yang dialami oleh CA setiap pertemuan mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan adanya sikap kooperatif dari CA yang secara terbuka menceritakan penyebab dari rendah diri yang dialaminya. Kalau dilihat dari perbedaan skor antara skor *pre-test* dan skor *post-test* yang dialami oleh CA yakni sebesar 76.

Berdasarkan hasil perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* dan hasil jurnal rendah diri, dapat disimpulkan bahwa subjek CA menunjukkan penurunan tingkat perasaan rendah diri yang signifikan dari skor *pre-test* 224 menuju ke skor *post-test* 148 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi Husnudzon terhadap tingkat rendah diri siswa.

2. Subjek SN

Berdasarkan hasil *pre-test* skor rendah diri yang dialami oleh SN adalah 219. Artinya

SN mengalami rendah diri dalam kategori tinggi sebelum diberikan perlakuan. Proses pemberian terapi Husnudzon dilakukan pada satu kelompok eksperimen untuk menurunkan tingkat rendah diri yang dialami oleh anggota kelompok. SN dapat mengikuti perlakuan konseling kelompok dengan terapi Husnudzon dengan baik. Pemberian jurnal husnudzon diberikan oleh pemimpin kelompok pada setiap pertemuan guna untuk melihat perkembangan SN selama diberikan intervensi. Setiap selesai pertemuan SN mengalami perubahan. Hal ini didasarkan pada level rendah diri yang dialami oleh SN. Pemberian level rendah diri didasarkan pada tingkat rendah diri yang dialami oleh anggota kelompok jika tingkat rendah diri yang dialami diberikan skor antara 0-10.

Tingkat rendah diri yang dialami oleh SN pada setiap pertemuan

Tabel 15

Pertemuan	Level rendah diri
Pertemuan pertama	8
Pertemuan kedua	7
Pertemuan ke tiga	5
Pertemuan ke empat	4

Pertemuan ke lima	3
Pertemuan ke enam	2

Pada pertemuan pertama, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh SN ada di tingkat 8. Dimana pada tingkat ini SN memiliki rasa rendah diri yang masih tergolong tinggi karena dirinya memiliki rasa tidak percaya diri dan merasa tidak lebih baik daripada temannya jika ketika berkompetisi. Hal ini diperkuat dengan keluarga dan teman-temannya yang suka merendahkan SN dalam usaha apapun yang sedang diperjuangkan untuk dicapai.

Pertemuan kedua, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh SN ada di tingkat 7. Hal yang memperkuat dirinya sehingga perasaan rendah dirinya berkurang dan menjadi di skala 7 karena SN mulai memahami tentang Husnudzon. Namun, SN tetap masih memiliki banyak keraguan bahwa apa yang dilakukan akan direndahkan lagi oleh orang sekitarnya, akan tetapi dirinya mulai berusaha untuk husnudzon karena SN juga memiliki keinginan untuk membuktikan bahwa dirinya tidak pantas diremehkan.

Pertemuan ketiga, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh SN ada di tingkat 5. Dimana pada tingkat ini SN mulai menyadari perasaan negatifnya berdampak buruk pada kehidupan sehari-hari yang dilaluinya,

meskipun SN masih merasa tidak berharga karena kemampuan yang dimiliki diremehkan oleh orang sekitarnya. Karena SN memiliki keinginan untuk tidak ingin diremehkan, maka dirinya berusaha untuk percaya dengan kemampuan yang dimiliki.

Pertemuan keempat, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh SN ada di tingkat 4. Dimana pada tingkat ini SN mulai membayangkan hal apa saja yang menjadi penghambat dirinya dalam mencapai sesuatu kemudian mencoba untuk berprasangka baik sesuai apa yang diajarkan oleh konselor. SN sudah mulai prasangka baik terhadap dirinya sendiri dan dirinya juga mengatakan untuk tidak merasa dendam kepada orang yang meremehkan kemampuannya. Alasan SN bisa bertahan untuk tetap berprasangka baik karena SN ingin mencapai keinginannya dalam membuktikan kepada orang sekitarnya bahwa dirinya pantas dibanggakan.

Pertemuan kelima, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh SN ada di tingkat 3. Dimana pada tingkat ini SN mempraktekkan Husnudzon yang diajarkan oleh konselor, SN mengakui dirinya sudah merasakan perubahan baik secara perlahan tentang apa yang ada pada perasaan dan pikirannya.

Pertemuan keenam, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh SN ada di tingkat 2. Dimana pada tingkat ini SN sudah bisa mengelola perasaan negatifnya dan dirinya

juga dapat menyelesaikan persoalan lainnya dengan bijak serta percaya diri.

Secara keseluruhan tingkat rendah diri yang dialami oleh SN setiap pertemuan mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan adanya sikap kooperatif dari SN yang secara terbuka menceritakan penyebab dari rendah diri yang dialaminya. Kalau dilihat dari perbedaan skor antara skor *pre-test* dan skor *post-test* yang dialami oleh SN yakni sebesar 79.

Berdasarkan hasil perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* dan hasil jurnal husnudzon, dapat disimpulkan bahwa subjek SN menunjukkan penurunan tingkat rendah diri yang signifikan dari skor *pre-test* 219 menuju ke skor *post-test* 140. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh dari terapi Husnudzon terhadap tingkat rendah diri siswa.

3. Subjek NK

Berdasarkan hasil *pre-test* skor rendah diri yang dialami oleh NK adalah 231. Artinya NK mengalami rendah diri dalam kategori tinggi sebelum diberikan perlakuan. Proses pemberian perlakuan dengan terapi Husnudzon dilakukan pada satu kelompok eksperimen untuk menurunkan tingkat rendah diri yang dialami oleh anggota kelompok. NK dapat mengikuti perlakuan terapi Husnudzon dengan baik. Pemberian jurnal Husnudzon diberikan oleh pemimpin

kelompok pada setiap pertemuan guna untuk melihat perkembangan NK selama diberikan intervensi. Setiap selesai pertemuan NK mengalami perubahan. Hal ini didasarkan pada level rendah diri yang dialami oleh NK. Pemberian level rendah diri didasarkan pada tingkat rendah diri yang dialami diberikan skor antara 0-10

Tingkat rendah diri yang dialami oleh NK pada setiap pertemuan

Tabel 16

Pertemuan	Level rendah diri
Pertemuan pertama	9
Pertemuan kedua	7
Pertemuan ke tiga	6
Pertemuan ke empat	4
Pertemuan ke lima	3
Pertemuan ke enam	2

Pada pertemuan pertama, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh NK ada di tingkat 9. Dimana pada tingkat ini NK memiliki rasa rendah diri yang cukup tinggi karena dirinya selalu gagal dalam mengikuti kompetisi, hal ini yang menjadikan dirinya merasa tidak berharga lagi untuk pantas mengikuti kompetisi. Hal ini diperkuat

dengan orangtuanya yang sibuk bekerja sehingga NK merasa tidak ada yang memotivasi dirinya ketika mengalami kesulitan.

Pertemuan kedua, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh NK ada di tingkat 7. Dimana pada tingkat ini NK mulai berpikir bahwa dirinya sudah terlalu sering berpikir negatif yang berakibat sebagai hambatan untuk menjalani kehidupan sehari-hari. NK mulai menyadari kalau dirinya sudah egois terhadap dirinya sendiri.

Pertemuan ketiga, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh NK ada di tingkat 6. Dimana pada tingkat ini NK mulai memiliki pikiran terbuka untuk bisa mandiri dalam mengatasi persoalan yang sedang dilaluinya. Dirinya mengaku sudah lelah dan sangat tidak nyaman kalau harus mengandalkan orang lain kemudian hanya kekecewaan yang didapatkan.

Pertemuan keempat, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh NK ada di tingkat 4. Dimana pada tingkat ini NK mulai mempraktekkan apa yang diajarkan oleh konselor. NK mencoba untuk berprasangka baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orangtuanya.

Pertemuan kelima, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh NK ada di tingkat 3. Dimana pada tingkat ini NK mulai memahami dar apa yang sudah dipraktekkan

pada pertemuan sebelumnya, NK mengakui dirinya sudah merasakan perubahan baik secara perlahan tentang apa yang ada pada perasaan dan pikirannya.

Pertemuan keenam, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh NK ada di tingkat 2. Dimana pada tingkat ini NK sudah bisa mengelola perasaan negatifnya sehingga dirinya dapat mengatasi perasaan rendah diri yang dirasakan dan semangatnya dalam mencapai apa yang diinginkan pun mulai berjalan dengan baik.

Secara keseluruhan tingkat rendah diri yang dialami oleh NK setiap pertemuan mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan adanya sikap kooperatif dari NK yang secara terbuka menceritakan penyebab dari rendah diri yang dialaminya. Kalau dilihat dari perbedaan skor antara skor *pre-test* dan skor *post-test* yang dialami oleh NK yakni sebesar 78.

Berdasarkan hasil perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* dan hasil jurnal Husnudzon, dapat disimpulkan bahwa subjek NK menunjukkan penurunan tingkat rendah diri yang signifikan dari skor *pre-test* 231 menuju ke skor *post-test* 153. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi Husnudzon terhadap tingkat rendah diri siswa.

4. Subjek RD

Berdasarkan hasil *pre-test* skor rendah diri yang dialami oleh RD adalah 243. Artinya RD mengalami perasaan rendah diri dalam kategori tinggi sebelum diberikan perlakuan. Proses pemberian perlakuan terapi Husnudzon dilakukan pada satu kelompok eksperimen untuk menurunkan tingkat rendah diri yang dialami oleh anggota kelompok. RD dapat mengikuti pelaksanaan kegiatan terapi Husnudzon dengan baik. Pemberian jurnal Husnudzon diberikan oleh pemimpin kelompok pada setiap pertemuan guna untuk melihat perkembangan RD selama diberikan intervensi. Setiap selesai pertemuan RD mengalami perubahan. Hal ini didasarkan pada level rendah diri yang dialami oleh RD. Pemberian level rendah diri didasarkan pada tingkat rendah diri yang dialami diberikan skor antara 0-10

Tingkat rendah diri yang dialami oleh RD pada setiap pertemuan

Tabel 17

Pertemuan	Level rendah diri
Pertemuan pertama	8
Pertemuan kedua	6
Pertemuan ke tiga	5
Pertemuan ke empat	4

Pertemuan ke lima	3
Pertemuan ke enam	2

Pada pertemuan pertama, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh RD ada di tingkat 8. Dimana pada tingkat ini RD memiliki rasa rendah diri yang cukup tinggi karena dirinya mudah menyerah ketika melakukan sesuatu. Selain itu hal yang memperkuat perasaan negatif yang dirasakan juga disertai perasaan takut gagal. Hal ini diperkuat dengan orangtuanya yang selalu menuntut RD ketika melakukan hal harus dengan sempurna, sedangkan RD selalu gagal dan dimarahi oleh ibunya.

Pertemuan kedua, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh RD ada di tingkat 6. Dimana pada tingkat ini RD mulai menyadari tentang perasaan negatif yang sering dirasakannya meskipun dirinya belum memiliki pandangan bagaimana cara menyikapi sikap orangtuanya yang selalu menuntut sempurna dalam melakukan sesuatu.

Pertemuan ketiga, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh RD ada di tingkat 5. Dimana pada tingkat ini RD mulai memiliki keinginan untuk merubah perasaan dan keadaan yang tidak membuatnya nyaman tersebut.

Pertemuan keempat, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh RD ada di tingkat 4. Dimana pada tingkat ini RD mulai mempraktekkan apa yang diajarkan oleh konselor

Pertemuan kelima, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh RD ada di tingkat 3. Dimana pada tingkat ini RD mempraktekkan kembali apa yang sudah dipraktekkan pada pertemuan sebelumnya, RD mengakui dirinya sudah merasakan perubahan baik secara perlahan tentang apa yang ada pada perasaan dan pikirannya.

Pertemuan keenam, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh RD ada di tingkat 2. Dimana pada tingkat ini RD sudah bisa mengelola perasaan negatifnya sehingga dirinya dapat mengatasi perasaan rendah diri yang dirasakan dan semangatnya dalam mencapai apa yang diinginkan pun mulai berjalan dengan baik.

Secara keseluruhan tingkat rendah diri yang dialami oleh RD setiap pertemuan mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan adanya sikap kooperatif dari RD yang secara terbuka menceritakan penyebab dari rendah diri yang dialaminya. Kalau dilihat dari perbedaan skor antara skor *pre-test* dan skor *post-test* yang dialami oleh RD yakni sebesar 72.

Berdasarkan hasil perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* dan hasil jurnal refleksi diri, dapat disimpulkan bahwa subjek RD menunjukkan penurunan tingkat rendah diri yang signifikan dari skor *pre-test* 243 menuju ke skor *post-test* 171. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi Husnudzon terhadap tingkat rendah diri siswa.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

5. Subjek RH

Berdasarkan hasil *pre-test* skor rendah diri yang dialami oleh RH adalah 229. Artinya RH mengalami rendah diri dalam kategori tinggi sebelum diberikan perlakuan. Proses pemberian perlakuan terapi Husnudzon dilakukan pada satu kelompok eksperimen untuk menurunkan tingkat rendah diri yang dialami oleh anggota kelompok. RH dapat mengikuti pelaksanaan terapi Husnudzon dengan baik. Pemberian jurnal Husnudzon diberikan oleh pemimpin kelompok pada setiap pertemuan guna untuk melihat perkembangan RH selama diberikan intervensi. Setiap selesai pertemuan RH mengalami perubahan. Hal ini didasarkan pada level rendah diri yang dialami oleh RH. Pemberian level rendah diri didasarkan pada tingkat rendah diri yang dialami diberikan skor antara 0-10

Tingkat rendah diri yang dialami oleh RH pada setiap pertemuan

Tabel 18

Pertemuan	Level rendah diri
Pertemuan pertama	8
Pertemuan kedua	7
Pertemuan ke tiga	5

Pertemuan ke empat	4
Pertemuan ke lima	2
Pertemuan ke enam	1

Pada pertemuan pertama, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh RH ada di tingkat 8. Dimana pada tingkat ini RH memiliki rasa rendah diri yang tinggi karena dirinya jarang mau berinteraksi dengan banyak orang dengan alasan minder dan merasa paling jelek. Hal ini diperkuat dengan orangtuanya yang melarang anaknya keluar rumah supaya tidak terpengaruh dalam pertemanan yang kurang sehat.

Pertemuan kedua, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh RH ada di tingkat 7. Dimana pada tingkat ini RH mulai menyadari tentang perasaan negatif yang sering dirasakannya meskipun dirinya belum memiliki pandangan bagaimana cara menyikapi sikap orangtuanya yang selalu menuntut sempurna dalam melakukan sesuatu.

Pertemuan ketiga, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh RH ada di tingkat 5. Dimana pada tingkat ini RH mulai memiliki keinginan untuk merubah perasaan dan keadaan yang tidak membuatnya nyaman tersebut.

Pertemuan keempat, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh RH ada di tingkat 4. Dimana pada tingkat ini RH mulai mempraktekkan apa yang diajarkan oleh konselor

Pertemuan kelima, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh RH ada di tingkat 2. Dimana pada tingkat ini RH mempraktekkan kembali apa yang sudah dipraktekkan pada pertemuan sebelumnya, RH mengakui dirinya sudah merasakan perubahan baik secara perlahan tentang apa yang ada pada perasaan dan pikirannya.

Pertemuan keenam, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh RH ada di tingkat 1. Dimana pada tingkat ini RH sudah bisa mengelola perasaan negatifnya sehingga dirinya dapat mengatasi perasaan rendah diri yang dirasakan dan semangatnya dalam mencapai apa yang diinginkan pun mulai berjalan dengan baik.

Secara keseluruhan tingkat rendah diri yang dialami oleh RH setiap pertemuan mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan adanya sikap kooperatif dari RH yang secara terbuka menceritakan penyebab dari rendah diri yang dialaminya. Kalau dilihat dari perbedaan skor antara skor *pre-test* dan skor *post-test* yang dialami oleh RH yakni sebesar 85.

Berdasarkan hasil perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* dan hasil jurnal refleksi diri, dapat disimpulkan bahwa subjek RH menunjukkan penurunan tingkat rendah diri yang signifikan dari skor *pre-test* 229 menuju ke skor *post-test* 144 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi Husnudzon terhadap tingkat rendah diri siswa.

6. Subjek AF

Berdasarkan hasil *pre-test* skor rendah diri yang dialami oleh AF adalah 237. Artinya AF mengalami rendah diri dalam kategori tinggi sebelum diberikan perlakuan. Proses pemberian terapi Husnudzon dilakukan pada satu kelompok eksperimen untuk menurunkan tingkat rendah diri yang dialami oleh anggota kelompok. AF dapat mengikuti perlakuan terapi Husnudzon dengan baik. Pemberian jurnal Husnudzon diberikan oleh pemimpin kelompok pada setiap pertemuan guna untuk melihat perkembangan AF selama diberikan intervensi. Setiap selesai pertemuan AF mengalami perubahan. Hal ini didasarkan pada level rendah diri yang dialami oleh AF. Pemberian level rendah diri didasarkan pada tingkat rendah diri yang dialami diberikan skor antara 0-10.

Tingkat rendah diri yang dialami oleh AF pada setiap pertemuan

Tabel 19

Pertemuan	Level rendah diri
Pertemuan pertama	9
Pertemuan kedua	8
Pertemuan ke tiga	6
Pertemuan ke empat	4
Pertemuan ke lima	3
Pertemuan ke enam	2

Pada pertemuan pertama, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh AF ada di tingkat 9. Dimana pada tingkat ini AF memiliki rasa rendah diri yang tinggi karena dirinya memiliki rasa tidak percaya diri yang serta tidak memiliki keinginan apapun. Hal ini diperkuat dengan dirinya yang pernah menjadi korban bullying.

Pertemuan kedua, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh AF ada di tingkat 8. Dimana pada tingkat ini AF mulai menyadari tentang perasaan negatif yang sering dirasakannya meskipun dirinya belum memiliki pandangan bagaimana cara menyikapi sikap orangtuanya yang selalu menuntut sempurna dalam melakukan sesuatu.

Pertemuan ketiga, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh AF ada di tingkat 6. Dimana pada tingkat ini AF mulai memiliki keinginan untuk merubah perasaan dan keadaan yang tidak membuatnya nyaman tersebut.

Pertemuan keempat, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh AF ada di tingkat 4. Dimana pada tingkat ini AF mulai mempraktekkan apa yang diajarkan oleh konselor

Pertemuan kelima, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh AF ada di tingkat 3. Dimana pada tingkat ini AF mempraktekkan kembali apa yang sudah dipraktekkan pada pertemuan sebelumnya, AF mengakui dirinya sudah merasakan perubahan baik secara perlahan tentang apa yang ada pada perasaan dan pikirannya.

Pertemuan keenam, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh AF ada di tingkat 2. Dimana pada tingkat ini AF sudah bisa mengelola perasaan negatifnya sehingga dirinya dapat mengatasi perasaan rendah diri yang dirasakan dan semangatnya dalam mencapai apa yang diinginkan pun mulai berjalan dengan baik.

Secara keseluruhan tingkat rendah diri yang dialami oleh AF setiap pertemuan mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan adanya sikap kooperatif dari AF yang secara

terbuka menceritakan penyebab dari rendah diri yang dialaminya. Kalau dilihat dari perbedaan skor antara skor *pre-test* dan skor *post-test* yang dialami oleh AF yakni sebesar 72.

Berdasarkan hasil perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* dan hasil jurnal Husnudzon, dapat disimpulkan bahwa subjek AF menunjukkan penurunan tingkat perasaan rendah diri yang signifikan dari skor *pre-test* 237 menuju ke skor *post-test* 165 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi Husnudzon terhadap tingkat rendah diri siswa.

7. Subjek MS

Berdasarkan hasil *pre-test* skor rendah diri yang dialami oleh MS adalah 212 Artinya MS mengalami rendah diri dalam kategori tinggi sebelum diberikan perlakuan. Proses pemberian perlakuan terapi Husnudzon dilakukan pada satu kelompok eksperimen untuk menurunkan tingkat rendah diri yang dialami oleh anggota kelompok. MS dapat mengikuti perlakuan terapi Husnudzon dengan baik. Pemberian jurnal Husnudzon diberikan oleh pemimpin kelompok pada setiap pertemuan guna untuk melihat perkembangan MS selama diberikan intervensi. Setiap selesai pertemuan MS mengalami perubahan. Hal ini didasarkan pada level rendah diri yang dialami oleh MS. Pemberian level rendah diri didasarkan pada

tingkat rendah diri yang dialami diberikan skor antara 0-10.

Tingkat rendah diri yang dialami oleh MS pada setiap pertemuan

Tabel 20

Pertemuan	Level rendah diri
Pertemuan pertama	9
Pertemuan kedua	8
Pertemuan ke tiga	6
Pertemuan ke empat	5
Pertemuan ke lima	4
Pertemuan ke enam	2

Pada pertemuan pertama, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh MS ada di tingkat 9. Dimana pada tingkat ini MS memiliki tidak memiliki bakat dan memiliki banyak kekurangan diri. Hal ini diperkuat dengan orangtuanya yang sering memarahi dirinya untuk hal sepele.

Pertemuan kedua, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh MS ada di tingkat 8. Dimana pada tingkat ini MS mulai menyadari tentang perasaan negatif yang sering dirasakannya meskipun dirinya belum memiliki pandangan bagaimana cara

menyikapi sikap orangtuanya yang selalu menuntut sempurna dalam melakukan sesuatu.

Pertemuan ketiga, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh MS ada di tingkat 6. Dimana pada tingkat ini MS mulai memiliki keinginan untuk merubah perasaan dan keadaan yang tidak membuatnya nyaman tersebut.

Pertemuan keempat, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh MS ada di tingkat 5. Dimana pada tingkat ini MS mulai mempraktekkan apa yang diajarkan oleh konselor

Pertemuan kelima, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh MS ada di tingkat 4. Dimana pada tingkat ini MS mempraktekkan kembali apa yang sudah dipraktekkan pada pertemuan sebelumnya, MS mengakui dirinya sudah merasakan perubahan baik secara perlahan tentang apa yang ada pada perasaan dan pikirannya.

Pertemuan keenam, tingkat rendah diri yang dirasakan oleh MS ada di tingkat 2. Dimana pada tingkat ini MS sudah bisa mengelola perasaan negatifnya sehingga dirinya dapat mengatasi perasaan rendah diri yang dirasakan dan semangatnya dalam mencapai apa yang diinginkan pun mulai berjalan dengan baik.

Secara keseluruhan tingkat rendah diri yang dialami oleh MS setiap pertemuan mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan adanya sikap kooperatif dari MS yang secara terbuka menceritakan penyebab dari rendah diri yang dialaminya. Kalau dilihat dari perbedaan skor antara skor *pre-test* dan skor *post-test* yang dialami oleh MS yakni sebesar 57.

Berdasarkan hasil perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* dan hasil jurnal Husnudzon, dapat disimpulkan bahwa subjek MS menunjukkan penurunan tingkat rendah diri yang signifikan dari skor *pre-test* 212 menuju ke skor *post-test* 155. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi Husnudzon terhadap tingkat rendah diri siswa.

C. Pengujian Hipotesis

1. Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen

Tabel 21

Paired Samples Test

				Si
	Paired Differences	t	d f	g. (2- tai

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig.
					Lower	Upper			
Paired Sample 1	Pretest - Posttest	81.42857	12.978	4.89342	69.45480	93.40234	16.640	6	.000

Dari hasil uji Paired T-test didapatkan hasil signifikansi dari uji Paired T-test sebesar ,000 dimana hasil tersebut (*lebih kecil*) dari taraf signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa uji Paired T-test pada penelitian angket ini (*terdapat*) perbedaan nilai rata-rata (*pretest dan post-test*).

2. Uji Hipotesis Kelompok Kontrol

Tabel 22

Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-
	Mean	Std. Dev	Std. Error	95% Confidence Interval			

	Mean	Standard Deviation	Error Mean	Confidence Interval of the Difference		Lower	Upper	t	p-value
				Lower	Upper				
Pre-test	52.571	21.196	8.011	32.968	72.174	6.562	6.01	.001	
Post-test	43.36	47							

Dari hasil uji Paired T-test didapatkan hasil signifikansi dari uji Paired T-test sebesar ,000 dimana hasil tersebut (*lebih kecil*) dari taraf signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa uji Paired T-test pada penelitian angket ini (*terdapat*) perbedaan nilai rata-rata (*prest-test dan post-test*).

Dari data diatas dapat dilihat bahwa taraf signifikansi klompok eksperimen sebesar 0,000 dan taraf signifikansi klompok kontrol sebesea oleh 0,001 karena taraf signifikansi klompok eksperimen jauh lebih rendah daripada kelompok kontrol maka dapat di simpulkan bahwa kelompok eksperimen lebih berpengaruh daripada kelompok kontrol sehingga pemberian terapi Husnudzon lebih berpengaruh terhadap perasaan rendah diri yang dialami oleh siswa kelas VIII di MTsN 1 Mojokerto.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teoretis

Didapatkan hasil dari kelompok eksperimen lebih berpengaruh daripada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa hasil terapi Husnudzon memiliki pengaruh terhadap perasaan rendah diri yang dialami oleh siswa kelas VIII. Hal ini didukung oleh pendapatnya Rusyidi pada tahun 2012 yang mengatakan bahwa Husnudzon mengarah pada pilihan perilaku baik yang mendorong manusia untuk berprasangka baik kepada Allah dan kepada orang lain. Husnudzon berbeda dengan berpikir positif yang dijelaskan dalam psikologi barat, husnudzon lebih terkait dengan konsep Islam di mana perilaku memiliki nilai nilai ketuhanan (*hablum minallah*) dan nilai nilai kemanusiaan (*hablum minannass*). Konsep *al-zhann* yang ditemukan peneliti di Al-Qur'an dan Hadits selalu terkait dengan hubungannya kepada Tuhan dan kepada manusia. Berbeda dengan *positive thinking*, yang tidak pernah melibatkan hubungannya dengan Tuhan, bahkan cenderung individualistik dan subjektif. Konseling berbasis husnudzon ini akan menyentuh ranah faktor internal korban khususnya pemikiran dan perilaku korban sehingga mengarah pada pemikiran dan perilaku yang lebih baik dan tidak ada distorsi kognitif baik pada dirinya, orang

lain, dan Tuhannya.⁷⁵. Faktor-faktor yang mempengaruhi siswa ber-husnudzon terdapat dua hal yaitu faktor eksternal dimana adanya dukungan dari konselor yang memotivasi untuk bisa menumbuhkan rasa percaya diri dan menurunkan perasaan tidak berharga yang dirasakan, selain itu teman kelompok yang saling menyemangati dan mereka mau untuk mengubah perasaan tidak nyaman tersebut agar tidak berlangsung lama. Sedangkan faktor internalnya adalah adanya semangat dan keinginan siswa yang memiliki keinginan untuk menurunkan perasaan rendah dirinya dimana mereka juga tidak ingin perasaan negatifnya terus mengganggu karena sangat mempengaruhi kehidupan sehari-harinya. Hal yang mendukung siswa untuk mengubah perasaan negatifnya menjadi perasaan yang lebih baik adalah keyakinan untuk mencapai apa yang ingin dicapai tanpa ragu, artinya mereka sudah memiliki rasa percaya diri untuk mewujudkan apa yang mereka inginkan. Dan hal-hal yang menghambat adalah kebanyakan dari orangtua mereka sendiri yang kurang bisa menjadi *support system* anak-anak mereka.

⁷⁵ Mumtaz Afridah dkk” *Konseling Berbasis Husnudzon untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual : Studi Deskriptif terhadap Remaja*” Jurnal Equalita (Volume 4, Issue 1, Juni 2022)

2. Perspektif Keislaman

Husnudzon dalam psikologi Islam adalah mengarah pada pilihan perilaku baik yang mendorong manusia untuk berprasangka baik kepada Allah dan kepada orang lain. Husnudzon berbeda dengan berpikir positif yang dijelaskan dalam psikologi barat, husnudzon lebih terkait dengan konsep Islam di mana perilaku memiliki nilai nilai ketuhanan (hablum minallah) dan nilai nilai kemanusiaan (hablum minannass). Konsep al-zhann yang ditemukan peneliti di Al-Qur'an dan Hadits selalu terkait dengan hubungannya kepada Tuhan dan kepada manusia. Berbeda dengan positive thinking, yang tidak pernah melibatkan hubungannya dengan Tuhan, bahkan cenderung individualistik dan subjektif. Konseling berbasis husnudzon ini akan menyentuh ranah faktor internal korban khususnya pemikiran dan perilaku korban sehingga mengarah pada pemikiran dan perilaku yang lebih baik dan tidak ada distorsi kognitif baik pada dirinya, orang lain, dan Tuhannya.⁷⁶

Secara bahasa husnudzon berasal dari dua kata, yaitu husnu dan zan yang artinya berbaik sangka. Secara istilah, husnudzon

⁷⁶ Mumtaz Afridah dkk” *Konseling Berbasis Husnudzon untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual : Studi Deskriptif terhadap Remaja*” Jurnal Equalita (Volume 4, Issue 1, Juni 2022)

diartikan berbaik sangka terhadap segala ketentuan dan ketetapan Allah yang diberikan kepada manusia.⁷⁷ Husnudzon merupakan salah satu bagian dari akhlak terpuji.⁷⁸ Lawan dari husnudzon adalah su'udzon yang artinya jahat sangka. Su'udzon haram hukumnya. Su'udzon atau berburuk sangka adalah perbuatan yang tidak diperbolehkan karena dapat mengakibatkan permusuhan dan retaknya persaudaraan. Husnudzon menjadi sebuah landasan pokok bagi manusia dalam berpikir positif atas segala peristiwa yang dialami. Imam Ja'far Shadiq berkata, "Berprasangka baik kepada Allah berarti bahwa kamu tidak boleh berharap kecuali kepada-Nya dan kamu tidak boleh takut terhadap apapun kecuali dari dosa-dosa yang kamu lakukan".⁷⁹

Dalam Al-Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 12, kewajiban berhusnudzon ditunjukkan dalam bentuk perintah untuk menghindari sikap su'udzon, yakni sebagai berikut:

⁷⁷ Roli Abdul Rohman, *Menjaga Akidah dan Akhlak*, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009), hal. 86

⁷⁸ T. Ibrahim dan Darsono, *Membangun Akidah dan Akhlak 2*, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009), hal. 103-113

⁷⁹ Satrio Pinandito, *Husnuzan dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup KiatKiat Praktis Berpikir Positif Menyasiasi Persoalan Hidup*, (Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo, 2011), hal. 13

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ
بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم
بَعْضًا ۗ أَيُجِبُ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا
فَكَرَهُتُمُوهُ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah prasangka buruk terhadap orang-orang yang berbuat baik. Sesungguhnya sebagian prasangka adalah dosa yang harus dihukum. Janganlah kalian menyelidiki dan mencari-cari aib dan cela orang-orang Muslim, dan jangan pula kalian saling menggunjing yang lain. Apakah salah seorang di antara kalian senang memakan bangkai saudaranya yang mati yang kalian sendiri sebenarnya merasa jijik? Maka bencilah perbuatan menggunjing, karena perbuatan menggunjing itu bagaikan memakan bangkai saudara sendiri. Peliharalah diri kalian dari azab Allah dengan menaati semua perintah dan menjauhi segala larangan. Sesungguhnya Allah Mahaagung dalam menerima pertobatan orang-orang yang mau bertobat, lagi Mahaluas kasih sayang-Nya terhadap alam semesta”⁸⁰.

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah memerintahkan orang-orang beriman untuk menjauhi sifat buruk sangka, mencari-cari aib, dan menggunjing sesama manusia khususnya orang beriman. Sebab hal tersebut

⁸⁰ Al-Qur’an, 49:12

termasuk dosa, yang mana dalam ayat di atas perbuatan menggunjing diibaratkan dengan memakan bangkai saudara sendiri. Jadi sebagai manusia, sudah selayaknya kita mengembangkan perilaku husnudzon dan bukan sebaliknya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan analisis data secara detail, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Siswa merasa rendah diri diakibatkan oleh berbagai macam hal, yaitu karena sering merasa gagal ketika melakukan sesuatu, adanya paksaan dari orangtua dalam melakukan sesuatu dan sering di ejek oleh teman yang lainnya. Adapun dampak yang akhirnya terjadi pada mereka yaitu pesimis, tidak percaya diri, dan menarik diri dari lingkungan.
2. Proses pelaksanaan konseling dengan menggunakan terapi Husnudzon terdapat langkah-langkah yang diberikan kepada konseli, diantaranya seperti:
 - a. Menerima segala takdir Allah SWT
 - b. Mengidentifikasi pikiran yang menyebabkan su'udzon
 - c. Identifikasi perilaku yang bertolak belakang dengan husnudzon
 - d. Pemilihan dan latihan agar menjadi pribadi yang husnudzon
 - e. Membayangkan perasaan dan perilaku yang bertolak belakang dengan husnudzon

- f. Mempraktekkan perilaku yang menyebabkan dirinya su'udzon kemudian mencoba untuk berhusnudzon
 - g. Evaluasi perubahan yang dilakukan oleh konseli
3. Sesuai dengan hasil penelitian yang didapat, bahwa terapi Husnudzon berpengaruh untuk menurunkan tingkat perasaan rendah diri pada siswa kelas VIII MTsN 1 Mojokerto yang terletak di Mojosari Jl. Kartini, Bedagas, Tunggalpager, Kec. Pungging, Kab.Mojokerto, Jawa Timur 61382. Pernyataan tersebut dapat dibuktikan dengan hasil pengujian statistik yang telah dilakukan sesudah pemberian terapi Husnudzon, dengan uji t-test yang diperoleh $\text{sig} < 0,005$ yakni sebesar 0,000. Nilai rata-rata pada pre-test kelompok eksperimen yakni sebesar 82,42 sedangkan nilai rata-rata post-test kelompok eksperimen yakni sebesar 857. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada nilai rata-rata kelompok eksperimen dalam menurunkan tingkat perasaan rendah diri pada siswa kelas VIII MTsN 1 Mojokerto yang terletak di Mojosari Jl. Kartini, Bedagas, Tunggalpager, Kec. Pungging, Kab.Mojokerto, Jawa Timur 61382.

B. Saran

Dari pengalaman peneliti dalam menyusun skripsi ini, peneliti sadar masih terdapat banyak kekurangan. Guna meningkatkan dan menyempurnakan hasil penelitian bagi peneliti selanjutnya, berikut beberapa saran:

1. Bagi siswa yang mengalami sering merasa tidak berharga atau merasa tidak lebih baik daripada oranglain, cobalah untuk memikirkan kembali kelebihan serta potensi yang dimiliki. Percayalah ketika kalian mengalami kegagalan, itu sama sekali bukan sesuatu yang sangat buruk. Melainkan setiap orang pasti memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing yang berbedaantara satu individu dan lainnya.
2. Bagi Pembaca, diharapkan hasil penelitian ini tidak sekedar menjadi bacaan, melainkan dapat diamalkan nilai-nilai positif yang terkandung di dalamnya. Sehingga, kita bisa bersyukur dengan potensi yang kita miliki dan dapat mengembangkannya dengan baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dikerjakan sebaik mungkin, namun dalam prosesnya, pasti terdapat hambatan yang dihadapi saat dialapangan yakni:

1. Dilaksanakan di MTsN 1 Mojokerto
2. Memberi perlakuan terapi Husnudzon kepada kelas VIII

3. Dilaksanakan pada hari-hari tertentu sesuai kesepakatan dan izin dari pihak sekolah di MTsN 1 Mojokerto.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir. 2001. Nuansa-nuansa Psikologi Islam. Jakarta.PT Raja Grafindo Persada.
- Agus Santoso, dkk. 2013. Terapi Islam. Surabaya : IAIN SA Press.
- Agus Sujanto, dkk. 2004. Psikologi Kepribadian. Jakarta: Bumi Aksara.
- Al-Qur'an, 49:12
- Aniek Wirastania. 2020. Efektivitas Konseling Realita Terhadap Rasa Rendah Diri Pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Surabaya” Jurnal Fokus Konseling.
- Desmita. 2012. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Diana Zumrotus Sa'adah. 2020. Konseling Eksistensial Humanistik untuk mengurangi kecemasan terhadap masa depan. Jurnal PROCEDIA Studi Kasus dan Intervensi Psikologi.
- Eva Kartika Wulan Sari dan Laily Tiarani Soejanto. 2016. Keefektifan Konseling Kelompok REBT untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa. Jurnal Konseling Indonesia.
- Fauziah Uswatun Hasanah. 2021. Hubungan antara Husnudzon dan Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. Mahasiswa Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia.
- Hardiyanti Rahmah. 2021. Konsep Berpikir Positif (Husnudzon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing. Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan.

- Ida Agustina dan Retno Lukitaningsih. 2014. Penerapan Strategi Reframing untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Kumalasari, Fani & Latifah Nur Ahyani. 2012. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*.
- Mumtaz Afridah dkk. 2022. Konseling Berbasis Husnudzon untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual : Studi Deskriptif terhadap Remaja. *Jurnal Equalita*.
- Nur Fadilatul Umma. 2021. Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Husnuzan Untuk Memodifikasi Perilaku Emosi Negatif Seorang Anak Tunadaksa Di Desa Wedoro Waru Sidoarjo. *Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*
- Nusuki Nusuki, Dewi Yulianti. 2020. Pengaruh Teknik Rebt Dengan Menggunakan Model ABCDEF Untuk Mengatasi Rasa Rendah Diri Siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan*.
- Prima Purnama Sari. 2016. *Mudahnya Terapi Berpikir Positif*, Yogyakarta: Psikopedia.
- Raja Rahima dkk. 2015. Penerapan Konseling Kelompok Adlerian Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas.
- Rina Aristiani. 2016. Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*.

- Robiatul Adawiyah. 2018. Pengaruh Teknik Rebt Dengan Menggunakan Model Abcdef Untuk Mengatasi Rasa Rendah Diri Siswa Di Mts Nw Tanak Maik Tp. 2019/2020” Jurnal Konseling Pendidikan.
- Roli Abdul Rohman. 2009. Menjaga Akidah dan Akhlak. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Satrio Pinandito. 2011. Husnuzan dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup KiatKiat Praktis Berpikir Positif Menyiasati Persoalan Hidup. Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo.
- Siti Ainur Rochmah. 2019. Pengaruh Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Husnudzon terhadap Peningkatan Self Esteem pada Siswa SMP Al-Manshur Candi. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Surya, Hendra. 2007. Percaya Diri Itu Penting. Jakarta: PT. Elek Media Komputindo
- T. Ibrahim dan Darsono. 2009. Membangun Akidah dan Akhlak 2. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, dan Fani Eka Nurtjahjo. 2017. *Validasi Islamic Positive Thinking Scale (IPTS) Berbasis Kriteria Eksternal*. Jurnal Psikologi Islam.