



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
DENGAN TERAPI SYUKUR UNTUK
MENGATASI RASA RENDAH DIRI DALAM
BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA
MAHASISWA UIN KHAS JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos)

Oleh :

Afifatun Nadzifah

NIM. B53218051

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAMFAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2023

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Afifatun Nadzifah

NIM : B53218051

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Syukur Untuk Mengatasi Rasa Rendah Diri Dalam Berticara Di Depan Umum Pada Mahasiswa UIN KHAS Jember* adalah benar merupakan karya saya sendiri, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran dalam skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademi berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 13 Maret 2023

Yang me

Afifatun

NIM. B53218051



LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Afifatun Nadzifah

NIM : B53218051

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi
Syukur Untuk Mengatasi Rasa Rendah Diri Dalam Berbicara Di
Depan Umum Pada Mahasiswa UIN KHAS Jember

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, Januari 2023

Menyetujui Pembimbing



Dr. H. Abd Basyid, MM

NIP. 196009011990031002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Syukur Untuk
Mengatasi Rasa Rendah Diri Dalam Berbicara Di Depan Umum
Pada Mahasiswa UIN KHAS Jember

SKRIPSI

Disusun Oleh
Afifatun Nadzifah
B53218051

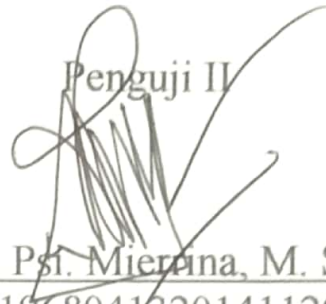
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada Tanggal 03 Januari 2023

Tim Penguji

Penguji I


Dr. H. Abdul Basyid, MM.
NIP. 196009011990031002

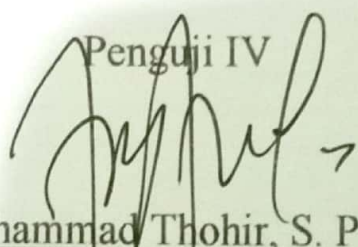
Penguji II


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

Penguji III


Dr. Agus Santoso, M. Pd.
NIP. 197008251998031002

Penguji IV


Mohammad Thohir, S. Pd.I.,
M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Surabaya, 03 Januari 2023

Dekan,



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



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@ainsby.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	Alifatun Nadzifah
NIM	B53218051
Fakultas/Jurusan	Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan
Konseling Islam	
E-mail address	afilmadzfah24@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul

Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Syukur Untuk Mengatasi Rasa Rendah Diri Dalam Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa UIN KHAS Jember

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekshusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengolanya 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, Maret 2023
Penulis

Alifatun Nadzifah

ABSTRAK

Afifatun Nadzifah B53218051, *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Syukur Untuk Mengatasi Rasa Rendah Diri Dalam Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa UIN KHAS Jember*

Penelitian ini mengangkat sebuah masalah tentang seorang mahasiswa yang memiliki permasalahan rendah diri pada dirinya sendiri terutama dalam berbicara di depan umum. Langkah-langkah yang digunakan yaitu: 1). Mengubah pola pikir melalui penguatan keyakinan untuk bersyukur 2). Mengucapkan *Alhamdulillah* 3). Menuliskan Catatan syukur 4). Menuliskan ucapan terimakasih. Sedangkan metode yang digunakan yaitu metode deskriptif kualitatif dengan menggunakan analisis studi kasus yang mana pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi yang disajikan dalam bab penyajian data dan analisis studi kasus dengan membandingkan sebelum dan sesudah proses terapi. Berdasarkan hasil analisis, terdapat perubahan yang dialami oleh konseli setelah pemberian terapi. Konseli lebih dapat menyadari akan kemampuan dan kelemahan yang ada pada dirinya sendiri, konseli lebih banyak menyadari hal-hal yang dapat ia syukuri di hidupnya, konseli lebih dapat berfikir positif dari sebelumnya yang selalu muncul fikiran negative ketika akan melakukan sesuatu, ia lebih dapat menyakini dirinya sendiri bahwa dia mampu dan bisa mencapai apa yang sedang ia inginkan dengan berusaha dan tanpa menyerah dengan kegagalannya, ia mau mencoba dan terus mencoba untuk mencapainya.

Kata Kunci: *Bimbingan Dan Konseling Islam, Terapi Syukur, Rasa Rendah Diri, Berbicara Di Depan Umum*

ABSTRACT

Afifatun Nadzifah B53218051, Islamic Guidance and Counseling With Syukur Therapy for overcome Low Self-Esteem in Public Speaking In UIN KHAS Jember.

This study raises a problem about a student who has problems with low self-esteem, especially in public speaking. The steps used are: 1). Changing the mindset through strengthening the belief to be grateful 2). Say Alhamdulillah 3). Write a gratitude note 4). Write a thank you note. While the method used is a qualitative descriptive method using case study analysis in which data collection is carried out through observation, interviews, and documentation presented in the chapter on data presentation and analysis of case studies by comparing before and after the therapy process. Based on the results of the analysis, there are changes experienced by the counselee after giving therapy. The counselee can be more aware of the abilities and weaknesses that exist in himself, the counselee can calm his mind and make it as comfortable as possible to be able to do what he wants, the counselee is more aware of the things he can be grateful for in his life, the counselee is more able to think positively than Previously, negative thoughts always appeared when he was going to do something, he was more able to convince himself that he was able and able to achieve what he was aiming for and wanted by trying and without giving up on his failures, he wanted to try and keep trying to achieve it.

Keywords: *Islamic Guidance and Counseling, Gratitude Therapy, Low Self-Esteem, Public Speaking*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	
MOTTO.....	
ABSTRAK	
ABSTRACT	
KATA PENGANTAR.....	
DAFTAR ISI	
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	
B. Fokus Masalah	
C. Tujuan Penelitian	
D. Manfaat Penelitian	
E. Penelitian Terdahulu	
F. Definisi Konsep.....	
1. Bimbingan dan Konseling Islam	
2. Terapi Syukur	
3. Tekhnik Dorongan (<i>Encouragement</i>)	
4. Rasa Rendah Diri.....	
5. Berbicara Di Depan Umum	
6. Sistematika Pembahasan.....	
BAB II : KAJIAN TEORITIK.....	
A. Kerangka Teoritik.....	

1. Bimbingan Konseling Islam	
2. Pengertian Bimbingan Konseling Islam	
3. Tujuan Bimbingan Konseling Islam.....	
4. Langkah-Langkah Bimbingan Konseling.....	
5. Terapi Syukur	
6. Pengertian Terapi Syukur	
7. Hakikat Syukur	
8. Konsep Dasar Syukur dalam Al-Qur'an.....	
9. Nikmat Yang Harus Disyukuri	
10. Manfaat Bersyukur	
11. Penghalang Syukur	
12. Langkah-Langkah Terapi Syukur	
13. Menetapkan Tujuan	
14. Teknik Dorongan (<i>Encouragement</i>)	
15. Rendah Diri.....	
16. Pengetian Rendah Diri.....	
17. Aspek-Aspek Rendah Diri.....	
18. Bentuk-Bentuk Rendah Diri	
19. Ciri-Ciri Rendah Diri.....	
20. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rendah Diri	
21. Berbicara Di Depan Umum	
23. Terapi Syukur Untuk Mengatasi Rendah Diri Dengan Menggunakan Tehnik Pemberian Dorongan (<i>Encouragement</i>)	
24. Rendah Diri Di Dalam Islam	

BAB III :METODE PENELITIAN.....	
A. Pendekatan Dan Jening Penelitian.....	
B. Lokasi Penelitian.....	
C. Jenis Dan Sumber Data.....	
D. Tahap-Tahap Penelitian	
E. Teknik Pengumpulan Data.....	
F. Teknik Analisis Data	
G. Teknik Validitas Data	
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	
B. Penyajian Data	
C. Deskripsi Proses Pelaksanaan Terapi Syukur	
D. Deskripsi Hasil Penelitian Terapi Syukur.....	
E. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	
B. Saran	
C. Keterbatasan Penelitian.....	
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN.....	

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Aziz Quusy, (1976), *Ilmu Jiwa*, Jakarta: Bulan Bintang
- Abdul Syukur, (2013), *Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas*, Yogyakarta: Sabil
- Abdullah, M, Y, (2006), *Studi Islam Kontemporer*, Jakarta: AMZAH
- Abror Sodik, (2015) *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Aswaja Pressindo,
- Agus Sujanto,c(1997), *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Bumi Aksara
- Ahmad Mubarak, (2002), *Al-Irsyad an Nafsy, Konseling Agama Teori dan Kasus*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru
- Ahsin W. Al-Hafidz, (2008), *Kamus Ilmu Kalam*, Jakarta: AMZAH
- Ainur Rahim Faqih, (2001), *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, Yogyakarta: UII Press
- Al-Qur'an, *Al-Baqarah 2: 152*
- Asrullah Syam. (2017). *Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Siswa*, Universitas Muhammadiyah Parepare, Jurnal Biotek,
- Aura Husna (Neti Suriana), (2013) *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Aya Mamlu'ah, (2019), *Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139*, Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman, Vol. 01, No. 01, Edisi Juli-Desember
- Azizah Hefni, (2015), *3D disyukuri, dijalani, dinikmati*, Yogyakarta: DIVA Press

- Chaplin, C.P (1995), *Kampus Lengkap Psikologi*, Terjemah DR. Kartini Kartono, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Choirul Mahfud, (2014). "*The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an*", Jurnal Episteme Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya
- Chomariyah, Nurul, (2008), *Hancurkan Virus Mindermu*, Solo: Smart Media
- Departemen Agama RI, (2006), *Al-Qur'an Terjemah Indonesia*, Kudus: Menara Kudus
- Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Indonesia*, Guidance & Counseling
- Dra. Gantina Komalasari, M. Psi, dkk, (2011), *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta Barat: PT Indeks
- Frank G Gobel. (2006). *Madzhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Yogyakarta: Kanisius
- H. Salim Bahreisy dan Said B, (1998), *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsir jilid IV*, Surabaya: Bina Ilmu
- Hamdani Bakran Adz Dzaky, (2001), *Psikoterapi Konseling Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru
- Hamka, (1983), *Tafsir Al-Azhar*, Surabaya: Pustaka Islam
- Haris Hariansyah, (2011), *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Salemba Humanika
- Hasil wawancara dengan teman konseli, pada tanggal 20 desember dima'had konseli
- Hasil Wawancara dengan ustadzah konseli, pada tanggal 15 februari 2022 di ma'had Uin Khas Jember

- Hj.Sri Astutik, (2014), *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, Surabaya
- Ibnu Qayyim al-Jauziyah, (2008), *Kiat Membersihkan Hati dari Kotoran Makdiat dari Gemilang Dosa ke Gelimang Cinta*, Jakarta: serambi ilmu semesta
- Ismail Nawani, (2012), *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: CV. Dwipura Pustaka Jaya
- J. Spencer Trimingham, (1973), *The Syfi Orders in Islam*, London & Oxford: Oxford University Press
- Kartini Kartono, (1996), *Psikologi Umum*, Bandung: Mandar Maju
- Lexi J. Moeleong, (2015), *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya
- M Madany, (2018), *Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an*
- M. Quraish Sihab, (2007), *Tafsir Al-Misbah, Lentera Hati*: Jakarta
- Mangunhardjana, (1981), *Mengatasi Hambatan-Hambatan Kepribadian*, Yogyakarta: Kanisius
- Mohammad Takdir, (2017), *“Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Al-Qur’ani dan Psikologi Positif”*, *Institusi Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA) Madura, Jurnal Studi Insania*
- Muhammad Makhdlori, (2007), *Bersyukur Maka Engkau Akan Kaya!* Yogyakarta: DIVA Press
- Muhammad Yunus, (1989), *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, PT. Hidakarya Agung, Jakarta
- Mulyatiningsih, Rudi. (2004). *Bimbingan Pribadi-Sosial Belajar dan Karir*, Jakarta: Grafindo