



Konseling Islam Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada Remaja di Panti Asuhan St. Khadijah 'Aisyiyah Kab. Pinrang Sulawesi Selatan

**Skripsi**

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

Oleh:

**Musfirah Sari Iqbal**  
**NIM. B93217096**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya 2022

## PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Musfirah Sari Iqbal

NIM : B93217096

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **"Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Remaja di Panti Asuhan St. Khadijah 'Aisyiyah Kab. Pinrang Sulawesi Selatan"** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 2 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Musfirah Sari Iqbal

NIM. B93217096

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Musfirah Sari Iqbal

NIM : B93217096

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : "Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada Remaja di Panti Asuhan St. Khadijah Pinrang"

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya, 2 Agustus 2022

Dosen Pembimbing



**Dr. Hj. Ragwan Albar, M.Fil.I**

NIP. 196303031992032002

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam Dengan Teknik *Cognitive Restructuring*  
Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada Remaja di Panti  
Asuhan St. Khadijah 'Aisiyah Kab. Pinrang Sulawesi Selatan

SKRIPSI  
Disusun Oleh  
Musfirah Sari Iqbal  
B93217096

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu Pada Tanggal 04 Agustus 2022

Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

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

Penguji III

Yasria Ningsih, S.Ag., M.Kes  
NIP. 196705182007012022

Penguji IV

Mohamad Thohir, M.Pd.I  
NIP. 197905172009011007



Pinrang, 04 Agustus 2022

Dekan

Dr. Muchlis Choitrol Arif, S.Ag., M.Fil.I  
NIP. 196205110171998031001

v



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Musfirah Sari Iqbal \_\_\_\_\_  
NIM : B93217096 \_\_\_\_\_  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam \_\_\_\_\_  
E-mail address : musfirahsari38@gmail.com \_\_\_\_\_

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

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

yang berjudul : *Konseling Islam dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Esteem pada Remaja di Panti Asuhan St. Khadijah 'Aisyiyah Kab. Pinrang Sulawesi Selatan*

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 22 Agustus 2022

Penulis

( Musfirah Sari Iqbal )  
satu orang dan sudah tercapai

## ABSTRAK

Musfirah Sari Iqbal, NIM B93217096, 2022. Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Remaja di Panti Asuhan St. Khadijah 'Aisyiyah Kab. Pinrang Sulawesi Selatan.

Fokus pada penelitian ini adalah untuk mengetahui : Proses dan Hasil dari Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Remaja di Panti Asuhan St. Khadijah 'Aisyiyah Kab. Pinrang Sulawesi Selatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus. Sedangkan untuk analisis datanya menggunakan analisis data deskriptif komparatif dengan membandingkan antara teori dengan data empiris beserta perubahan perilaku konseli sebelum dan sesudah melakukan konseling.

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu, dalam melaksanakan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja di Panti Asuhan melalui langkah-langkah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi dan follow up. Adapun treatment yang digunakan adalah teknik *cognitive restructuring* yang bertujuan untuk membantu konseli untuk menata kembali pikiran negatif menjadi lebih positif, sehingga konseli bisa lebih menerima keberadaan dirinya dan bersikap percaya diri. Hasil konseling menunjukkan bahwa konseli mengalami peningkatan pada *self esteem*nya dengan melihat perubahan perilaku konseli yang lebih termotivasi, berani berinteraksi dengan teman-teman diluar panti asuhan, tidak sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Kata Kunci : Konseling Islam, *Cognitive Restructuring*, *Self Esteem*.

## ABSTRACT

Musfirah Sari Iqbal, NIM B93217096, 2022. *Islamic Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Improve Self Esteem in Adolescents at the 'Aisyiyah St.. Khadijah Orphanage Kab. Pinrang South Sulawesi.*

*The focus of this research is to find out: Process and Results of Islamic Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Improve Self Esteem in Adolescents at the 'Aisyiyah St. Khadijah Orphanage. Kab. Pinrang South Sulawesi. This research uses a qualitative approach with a case study approach. Meanwhile, for data analysis using comparative descriptive data analysis by comparing theory with empirical data along with changes in counselee behavior before and after counseling.*

*The conclusion in this study is that in carrying out Islamic counseling with cognitive restructuring techniques to improve self-esteem in adolescents in orphanages through the steps of problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, and evaluation and follow-up. The treatment used is a cognitive restructuring technique which aims to help the counselee to rearrange negative thoughts into more positive ones, so that the counselee can be more accepting of his existence and be confident. The results of the counseling showed that the counselee experienced an increase in his self-esteem by seeing changes in the behavior of the counselee who was more motivated, dared to interact with friends outside the orphanage, did not often compare himself with others.*

**Keywords:** *Islamic Counseling, Cognitive Restructuring, Self Esteem.*

مصفرة ساري إقبال ، نيم B93217096 2022.  
بتقنيات إعادة الهيكلة المعرفية لتحسين احترام الذات لدى المراهقين في  
دار الأيتام. خديجة عيسية كب. بينرانج جنوب سولاويزي.

يركز هذا البحث على معرفة: عملية ونتائج الإرشاد الإسلامي مع  
تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية لتحسين احترام الذات لدى المراهقين في  
خديجة عيسية كب. بينرانج جنوب سولاويزي. يستخدم هذا البحث نهجاً  
نوعياً مع منهج دراسة الحالة. وفي الوقت نفسه ، لتحليل البيانات  
باستخدام تحليل البيانات الوصفي المقارن من خلال مقارنة النظرية  
بالبيانات التجريبية جنباً إلى جنب مع التغيرات في سلوك المستشار قبل

الاستنتاج في هذه الدراسة هو أنه في إجراء الإرشاد الإسلامي بتقنيات  
إعادة الهيكلة المعرفية لتحسين تقدير الذات لدى المراهقين في دور  
الأيتام من خلال خطوات تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص  
والعلاج والتقييم والمتابعة. العلاج المستخدم هو أسلوب إعادة هيكلة  
معرفي يهدف إلى مساعدة المستشار على إعادة ترتيب الأفكار السلبية  
إلى أفكار أكثر إيجابية ، بحيث يمكن للمستشار أن يكون أكثر تقبلاً  
لوجوده ويكون واثقاً. أظهرت نتائج الاستشارة أن المستشار شهد زيادة  
في تقديره لذاته من خلال رؤية التغيرات في سلوك المستشار الذي  
كان أكثر تحفيزاً ، وتجراً على التفاعل مع الأصدقاء خارج دار الأيتام ،  
ولم يقارن نفسه غالباً بالآخرين.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي ، إعادة الهيكلة المعرفية ، تقدير



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Definisi Konsep .....	8
F. Sistematika Pembahasan .....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	13
A. Landasan Teoritik .....	13
1. Konseling Islam .....	13
a. Definisi Konseling Islam .....	13
b. Tujuan dan Fungsi Konseling Islam .....	15
c. Langkah-langkah Konseling Islam .....	19
2. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	20
a. Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> . .....	20
b. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	22
c. Tahapan dan Langkah-Langkah Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	24
3. <i>Self Esteem</i> .....	27

a.	Pengertian <i>Self Esteem</i> .....	27
b.	Aspek-Aspek <i>Self Esteem</i> .....	28
c.	Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Esteem</i> ....	32
d.	Tingkatan <i>Self Esteem</i> .....	36
4.	Masa Remaja .....	41
a.	Pengertian Remaja .....	41
b.	Tugas-Tugas Perkembangan Remaja .....	43
5.	Konseling Islam dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dalam Meningkatkan <i>Self Esteem</i> Remaja di Panti Asuhan .....	45
B.	Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>48</b>
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	48
B.	Subjek dan Lokasi Penelitian .....	49
C.	Jenis dan Sumber Data .....	50
D.	Tahap – Tahap Penelitian .....	52
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	55
F.	Teknik Validitas Data .....	57
G.	Teknik Analisis Data .....	58
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ....</b>		<b>60</b>
A.	Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	60
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian .....	61
2.	Deskripsi Identitas Konseli .....	69
3.	Deskripsi Masalah Konseli .....	73
B.	Penyajian Data .....	77
1.	Proses Konseling Islam dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> pada Remaja di Panti Asuhan St. Khadijah ‘Aisyiyah Kab. Pinrang Sulawesi Selatan .....	77
a.	Identifikasi Masalah .....	77
b.	Diagnosis .....	82
c.	Prognosis .....	84

d. Treatment .....	85
e. Evaluasi dan Follow Up .....	96
2. Hasil Proses Konseling Islam dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> pada Remaja di Panti Asuhan St. Khadijah ‘Aisyiyah Kab. Pinrang Sulawesi Selatan .....	98
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	100
1. Perspektif Teoritis .....	100
2. Perspektif Keislaman .....	111
BAB V KESIMPULAN .....	114
A. Kesimpulan .....	114
B. Saran dan Rekomendasi .....	115
C. Keterbatasan Penelitian .....	116
DAFTAR PUSTAKA .....	117
LAMPIRAN .....	120

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 4.1	Jumlah Ruangan Di Panti Asuhan St. Khadijah ‘Aisyiyah Kab. Pinrang Sulawesi Selatan .....	60
Tabel 4.2	Jenis Kegiatan Pembinaan di Luar Sekolah Panti Asuhan St. Khadijah ‘Aisyiyah Kab. Pinrang Sulawesi Selatan .....	67
Tabel 4.3	Kondisi Konseli Sebelum Konseling .....	79
Tabel 4.4	Kondisi Konseli Setelah Konseling .....	96
Tabel 4.5	Perbandingan Teori dan Data Lapangan .....	100
Tabel 4.6	Perbandingan Sikap Konseli Sebelum dan Sesudah Proses Konseling Konseli UF .....	107
Tabel 4.7	Perbandingan Sikap Konseli Sebelum dan Sesudah Proses Konseling Konseli RK .....	108



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwison, *Psikologi Kepribadian*, Malang : UMM Press, 2011.
- Arifin, H.M *Pokok-Pokok Pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, Jakarta : Bulan Bintang, 1979.
- Arslan, C, “Anger, self-esteem, and perceived social support in adolescence”, *Social Behavior and Personality*, vol. 37 no. 4, 2009.
- Badley T, *40 teknik yang harus Diketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2016.
- Bakran Adz-Dzaky, M. Hamdani , *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Jogjakarta : Fajar Pustaka Baru, 2004.
- Clemes Harris and Reynold Bean, *How To Raise Children’s Self Esteem*, terj. Meitasari Tjandrasa, *Bagaimana Kita Meningkatkan Harga Diri Anak*, Jakarta : Binarupa Aksara, 2001.
- Christopher J, Mruk *Self-Esteem Research, Theory, and Practice Toward a Positive Psychology of Self Esteem 3<sup>rd</sup> Edition*, Springer Publishing Co, 2006.
- Coopersmith, Stanley *The Antecedent Of Self Esteem*, San Fransisco : W.H Freeman and Company, 1967.
- Ghufron, Nur dan Risnawit, Rini *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2017.
- Gunarsa, Singgih D dan Ny. Gunarsa, Singgih D *Psikologi Remaja*, Jakarta : Gunung Mulia, 2003.
- Hallen, *Bimbingan Konseling*, Jakarta : Quantum Teaching, 2005.
- Hamdani, *Bimbingan dan Penyuluhan*, Bandung : CV Pustaka Setia, 2012.

- Jarvis, Matt *Teori-teori Psikologi (Pendekatan Modern Untuk Memahami Perilaku, Perasaan, dan Pikiran Manusia)*, Bandung : Nusa Media, 2011.
- Margaret Khoman, Soemarti Patmonodewo, dan Agustina, *Penerapan Solution-Focused Brief Group Therapy (SFBGT) Untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Remaja Putri di Panti Asuhan X di Jakarta*, Psychology Forum UMM, 19-20 Februari, 2016.
- Marian, M, Morry, Antonella S Self-esteem and Perceived Regard : How I See Myself Affects My Relationship Satisfaction, *The Journal of Psychology*, vo. 149, no. 2, 2009.
- Munir Amin, Samsul *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta : AMZAH, 2010.
- Noviandri, Harwanti, Kawakib, Jawahirul Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficiency Belajar Siswa, *Jurnal Psikologi*, vol. 3, no. 2, 2016.
- Nursalim, M, dkk, *Strategi Konseling*, Surabaya : UNESA University Press, 2005.
- Oemarjoedi, Kasandra *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, Jakarta : Creative Media, 2003.
- Puti, A, N, Rika, D, Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung, *KONSELI : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 03, no. 2, 2016.
- Prastowo, Andi *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2011.
- Bin Said Az-Zahran, Musaid, *Konseling Islam*, Jakarta : Gema Insani, 2005.

- Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*, Bandung : Alfabeta, 2015
- Surya, Moh *Dasar-dasar Konseling Pendidikan*, Bandung : PT. Kota Kembang, 1988.
- Tri Andini, Romayanti “Impelementasi Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif di SMP 18 Bandar Lampung”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung, 2017.
- Walgito, Bimo *Bimbingan Konseling di Perguruan Tinggi*, Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM, 1982.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A