



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI MINDFULNESS QUR'ANI UNTUK
MENGATASI RENDAHNYA KEPERCAYAAN DIRI
SISWA DI MA MAZRA'ATUL ULUM PACIRAN
LAMONGAN**

SKRIPSI

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

Oleh :
Khusnul Khotimah
NIM. 04010320003

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA 2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Khusnul Khotimah

Nim : 04010320003

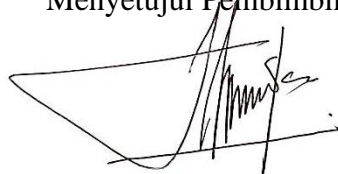
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Terapi Mindfulness Qur'ani Untuk Mengatasi Rendahnya Kepercayaan Diri Pada Siswa Di Ma Mazra'atul Ulum Paciran Lamongan

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 22 Mei 2024

Menyetujui Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Suwatah', is written over a large, irregular, scribbled-out area.

Drs. H. Suwatah, M.Si

NIP. 196412152014111002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Terapi Mindfulness Qur'ani Untuk Mengatasi Rendahnya
Kepercayaan Diri Siswa Di Ma Mazra'atul Ulum Paciran
Lamongan

SKRIPSI

Disusun Oleh:

Khusnul Khotimah (04010320003)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu (S1) pada Tanggal 5 Juni 2024

Tim Penguji

Penguji I

Drs. H. Suwatah, M.S

NIP. 196412152014111002

Penguji III

Dr. H. Abd. Basyid, M.M.

NIP. 196009011990031002

Penguji II

Dr. Lukman Falmi, S.Ag, M.Pd

NIP. 197311212005011002

Penguji IV

Dr. Mohamad Thohir, M.Pd.I

NIP. 197905172009011007

Surabaya, 5 Juni 2024

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag, M.Fill

NIP. 1971101719980310001

PERNYATAAN OTENTISITAS PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrahim,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Khusnul Khotimah

Nim : 04010320003

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Mengaku dengan sesungguhnya bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan dilembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar apapun
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan menanggung konsekuensi hukum yang terjadi

Surabaya, 22 Mei 2024



Khusnul Khotimah
NIM.04010320003



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 : KHUSNUL KHOTIMAH
NIM : 04010320003
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : inimaaa28@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 :

TERAPI MINDFULNESS Qur'ani UNTUK MENGATASI RENDAHNYA
KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA DI MA MAZRA'ATUL ULUM
PACIRAN LAMONGAN

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, 02 SEPTEMBER 2024

Penulis

(KHUSNUL KHOTIMAH)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Khusnul Khotimah, NIM. 04010320003, 2024. Terapi Mindfulness Qur'ani Untuk Mengatasi Rendahnya Kepercayaan Diri Pada Siswa Di Ma Mazra'atul Ulum Paciran Lamongan

Fokus penelitian ini adalah bagaimana mengatasi rendahnya kepercayaan diri dengan terapi mindfulness qur'ani sebagai media dalam pemberian terapi.

Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan analisis studi kasus deskriptif, mengumpulkan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data tersebut kemudian disajikan secara deskriptif dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah terapi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Terapi Mindfulness Qur'ani untuk Mengatasi Rendahnya Kepercayaan Diri pada Siswa di Ma Mazra'atul Ulum Paciran telah melalui lima langkah atau tahapan proses terapi: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi, dan evaluasi. Dalam pelaksanaan terapi, konselor memberikan motivasi, nasihat, serta ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis, mendorong konseli untuk memaksimalkan potensi akal dan pikiran yang diberikan oleh Allah dengan keyakinan dan kepercayaan diri agar tidak menjadi makhluk yang lemah.

Kata Kunci: Terapi Mindfulness Qur'ani, Kepercayaan Diri

ABSTRACT

Khusnul Khotimah, NIM. 04010320003, 2024. Qur'anic Mindfulness Therapy to Overcome Low Self-Confidence in Students at Ma Mazra'atul Ulum Paciran Lamongan

The focus of this research is how to overcome low self-confidence with Qur'anic mindfulness therapy as a medium for providing therapy.

Researchers used qualitative methods with descriptive case study analysis, collecting data through observation, interviews and documentation. The data is then presented descriptively by comparing conditions before and after therapy.

The results of this research show that Qur'anic Mindfulness Therapy to Overcome Low Self-Confidence in Students at Ma Mazra'atul Ulum Paciran has gone through five steps or stages of the therapy process: problem identification, diagnosis, prognosis, treatment or therapy, and evaluation. In carrying out therapy, the counselor provides motivation, advice, as well as verses from the Koran and Hadith, encouraging the client to maximize the potential of the mind and mind given by Allah with confidence and self-confidence so as not to become a weak creature.

Keywords: Qur'anic Mindfulness Therapy, Self-Confidence

خلاصة

حصن الخاتمة، نيم. 04010320003, 2024. العلاج الذهني القرآني للتغلب على تدني الثقة بالنفس لدى الطلاب في مدرسة يستخدم الباحثون الأساليب مزرعة العلوم باسيران لامونجان النوعية مع تحليل دراسة الحالة الوصفية، أي جمع البيانات عن طريق الملاحظة والمقابلات والتوثيق، والتي يتم تقديمها في عرض البيانات والوصفية، وهي المقارنة قبل وبعد العلاج.

تشير نتائج هذا البحث إلى أن العلاج الذهني القرآني كوسيلة للتغلب على انخفاض الثقة بالنفس لدى طلاب مدرسة مزرعة العلوم باسيران قد مر بخمس خطوات أو مراحل من عملية العلاج، وهي: تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج أو العلاج والمتابعة والتقييم. في تنفيذ هذه المساعدة، يقدم المستشار التحفيز والنصائح والآيات من القرآن والحديث، وهذا في شكل تشجيع للمستشار على تعظيم إمكانات العقل التي وهبها الله دائماً بثقة كاملة وثقة بالنفس. حتى لا يصبح مخلوقاً ضعيفاً.

الكلمات المفتاحية: العلاج الذهني القرآني، الثقة بالنفس

DAFTAR ISI

Persetujuan Dosen Pembimbing	ii
Pengesahan Tim penguji	iii
Motto dan Persembahan.....	iv
Pernyataan Otentisitas Skripsi	vi
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	vii
Abstrak.....	ix
Kata Pengantar	xi
Daftar Isi	xiii
Daftar Gambar.....	xvi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Konsep.....	7
F. Sistematika Pembahasan	13
BAB II : KAJIAN TEORI	15
A. Terapi Mindfulness Qur'ani.....	15
1. Pengertian Terapi Mindfulness Qur'ani.....	15
2. Konsep Dasar Terapi Mindfulness Qur'ani	18
3. Tahapan-Tahapan Terapi Mindfulness	20
4. Tahapan Terapi Mindfulness Qur'ani	24
B. Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Kepercayaan Diri.....	25
C. Kepercayaan Diri	28
1. Pengertian Kepercayaan Diri	28

2.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terbentuknya Kepercayaan Diri	30
3.	Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri.....	33
D.	Penelitian Terdahulu	35
BAB III : METODE PENELITIAN		37
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	37
B.	Lokasi Penelitian.....	37
C.	Jenis dan Sumber Data.....	38
D.	Tahap-Tahap Penelitian	38
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	39
F.	Teknik Validitas Data	41
G.	Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		44
A.	Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	44
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian	44
2.	Deskripsi Konselor Dan Konseli.....	45
B.	Penyajian Data	50
1.	Deskripsi Proses Pelaksanaan Terapi Mindfulness Qur'ani untuk Mengatasi Rendahnya Kepercayaan Diri Pada Siswa Di Ma Mazra'atul Ulum Paciran Lamongan.....	50
a.	Identifikasi Masalah.....	50
b.	Diagnosis.....	58
c.	Prognosis.....	58
d.	Treatment/Terapi.....	59
e.	Follow Up/Evaluasi.....	65
2.	Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Terapi Mindfulness Qur'ani Untuk Mengatasi Rendahnya Kepercayaan Diri Pada Siswa Di Ma Mazra'atul Ulum Paciran Lamongan.....	66
C.	Pembahasan Hasil Penelitian	67
1.	Perspektif Teori.....	67

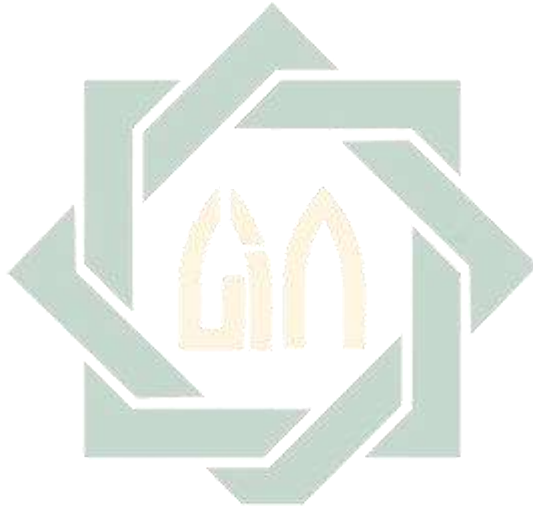
a. Analisis Proses	67
b. Analisis Hasil	72
2. Perspektif Islam.....	74
BAB V : PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	77
C. Keterbatasan Penelitian.....	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	82



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

Daftar Gambar

Gambar		Halaman
4.1	Peta Ma Mazra'atul Ulum	45



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin dan Andayani. 1998. *Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Mengganggu melalui Kelompok Dukung Lembaga Sosial*. Yogyakarta : Lembaga Penelitian UGM.
- Albeniz, Alberto P.D. dkk., 2000. *Meditation: Concepts, Effect, and Uses in Therapy, International Journal of Psychotherapy, Vol. 5, No.1*.
- Alkin, Allen. 2010. *Bebas Stres Minggu demi Minggu*, Bandung: Nuansa.
- Al-Qur'an Surat Al-Anfaal Ayat 2-4*
- Al-Qur'an Surat Ali-Imran ayat 139*
- Al-Qur'an Surat Ar-Rad Ayat 28*
- Al-Qur'an Surat Ar-Ruum Ayat 30*
- Al-Qur'an Surat Fussilat Ayat 30*
- Al-Qur'an Surat Thaha ayat 25-28*
- Al-Qur'an Surat Yusuf Ayat 87*
- Angelis, De. Barbara, 2000. *Self Confident: Percaya Diri Sumber Kesuksesan Dan Kemandirian*, Jakarta: Gramedia Pustaka.
- B, Walgito, 2000. *Peran Psikologi Di Indonesia: Peran Orang Tua Dalam Pembentukan Kepercayaan Diri*, Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Barbara, Engelis de. 2000. *Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- D, Mulyana. 2010. *Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dharma, Surya. 2009. *Manajemen Kinerja Falsafah Teori dan Penerapannya*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Erford, Bradley T. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Ghuftron, Nur dan Rini Risnawati. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-ruzz Media.
- Hakim, 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* Jakarta: Puspa Swara.
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta: Puspa Swara.
- Hayat, Abdul. 2007. *Konsep-Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al Qur'an*, Banjarmasin: Antasari Press.
- J, Moleong, L. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- J, Rahmad, D. 1991. *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Remaja Rosdakarya
- Lauster, Peter. 2002. *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Lindefiel, Gael, 1997. *Mendidik Anak Percaya Diri*, Jakarta: Arcan.
- O, Sears, D. 1992. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Airlangga.
- P, Lauter. 2002. *Tes Kepribadian*. Jakarta: Gaya Media Pratama.
- R, Anthony. 1992. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*, Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Santoso, Marko. DKK, 2005. *Hubungan Antara Rasa Percaya Diri dan Agresivitas pada Atlet Bola Basket*.
- Shapiro, Shauna L. dkk. 2006. *Mechanisms of Mindfulness, Journal of Clinical Psychology, Vol. 62*.
- Slavin, R. E. 2010. *Cooperative Learning Teori, Riset dan Praktik*. Bandung: Nusa Media.
- Spencer, Lyle & Signe M. 1993. *Competence at Work, Models For Superior Performance*. Canada : John Wiley & Sons, Inc.
- Stanley, Sheila. dkk., 2006. *Mindfulness: A Primrose Path for Therapists Using Manualized Treatments?, Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, Vol. 20, No. 3*.
- Sugiono, Dr. 2019. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sujianto, Agus. Dkk, 2009. *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Syah, Muhibbin. 2006. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- W, Santrock John. 2003. *Perkembangan Remaja. Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A