



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGARUH SELF TALK DENGAN DZIKIR
HAMDALAH UNTUK MENGATASI RENDAH
DIRI PADA MAHASISWA BARU**

SKRIPSI

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

Oleh:

IKLIL AMILATUL KHOIR

NIM. 04020320032

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

2024

LEMBAR PERTANYAAN KEASLIAN KARYA

LEMBAR PERTANYAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ikhlil Amilatul Khoir

NIM : 04020320032

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **pengaruh selftalk dengan dzikir hamdalah untuk mengatasi rendah diri pada mahasiswa baru** 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.

Jombang, 24 Juni 2024
Yang membuat pernyataan

The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow official stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KULTUR' and 'RIFTADAKIBERSYARIAH'. The signature is written in a cursive style.

Ikhlil Amilatul Khoir
NIM. 04020320032

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Iklil Amilatul Khoir
NIM : 04020320032
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Sekripsi : pengaruh selftalk dengan dzikir
hamdalah untuk mengatasi rendah
diri pada mahasiswa baru

sudah disetujui untuk diajukan sebagai syarat pada
ujian skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas
Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Surabaya, 24 Juni 2024
Dosen Pembimbing



Dr. H Abd. Basyid, M.M
NIP.196009011990031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH SELFTALK DENGAN DZIKIR HAMDALAH
UNTUK MENGATASI RENDAH DIRI PADA
MAHASISWA BARU


SEKRIPSI

Disusun Oleh:
Ikhlil Amilatul Khoir
NIM. 04020320032


Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana strata
satu pada tanggal 26 Juni 2024

Tim Penguji

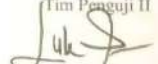
Tim Penguji I


Dr. H. Abul Basyid, M.M
NIP.196008011990031002


Tim Penguji III


Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP.196012111992032001

Tim Penguji II


Dr. Lukman Fahmi, M.Pd
NIP.197311211005011002

Tim Penguji IV


Dr. Hji. Meirinda, M.Si., Psikolog
NIP.196804132014112001



Surabaya, 26 Juni 2024
Dekan


Dr. Moch. Cholidun, S.Ag, M. Fil.I
NIP.196506151993031005

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60217 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413306
E-Mail: perpustakaanby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPERLUAN AKADEMIK

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

Nama : (Bilal Amalul Khoe)

NIM : 04020320032

Fakultas/Jurusan : FDKJ Bimbingan Koristing Islam

E-mail address : 04020320032@uinsunampel.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya setuju untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Riset/ Non-Ekonomi atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lainnya:
(.....) yang berjudul

PENGARUH SELF TALK DENGAN DZIKIR HAMDALAH UNTUK MENGATASI RENDAH DIRI PADA MAHASISWA BARU

berupa perangkat yang diperlukan (buku sds). Dengan Hak Bebas Riset/ Non-Ekonomi ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengali-media/format-kan, mengulangi dalam bentuk pakej/analisa (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademik tanpa perlu meminta izin dan biaya apapun tanpa menandatangani surat saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerima 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.

Demiikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 21 Agustus 2024

Penulis

(Bilal Amalul Khoe)

ABSTRAK

Iklil Amilatul Khoir, NIM. 04020320032, 2024. *Pengaruh teknik SelfTalk dengan Dzikir Hamdalah untuk Mengatasi Rendah Diri Pada Mahasiswa Baru.*

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengatasi rendah diri pada mahasiswa baru, penelitian ini menggunakan metode MixedMethod yaitu gabungan antara Kuantitatif dan Kualitatif menggunakan desain penelitian *Single Subject Reasearch (SSR)* dan variasi desain reveral A-B-A untuk mengatasi rasa rendah diri pada mahasiswa baru. Penelitian *Single Subject Reasearch (SSR)* bertujuan untuk mengamati dan menilai dampak intervensi khusus pada periaku individu subject tunggal tertentu melalui pengukuran berulang dalam periode waktu tertentu yang dianalisis dengan menggunakan analisis visual grafik. Variasi A-B-A merupakan perkembangan dari desain asal A-B, dengan pengulangan kondisi dasar setelah intervensi diterapkan dengan tujuan sebagai pembanding fase A1 dan fase A2.

Hasil dari penilaian ini menunjukkan bahwa rendah diri konseli dengan dua target perilaku pesimis dan tidakmudah mambukadiri terdapat pengaruh setelah diberikan *treatment* kepada subjek. Pengaruh tersebut dapat dibuktikan dengan kecenderungan arah level yang naik serta pesentase overlap 20%. Hal ini menandakan bahwa teknik Selftlak dengan Dzikir Hamdalah berpengaruh untuk mengatasi rasa Rendah Diri pada Mahasiswa baru.

Kata kunci: Mahasiswa Baru, Rendah Diri, Teknik Selftalk dengan Dzikri Hamdalah

ABSTRACT

Iklil Amilatul Khoir, Student ID. 04020320032, 2024. *The Influence of Self-Talk Techniques with Hamdalah Dhikr to Overcome Low Self-Esteem in New Students.*

This study aims to address low self-esteem in new students using a Mixed Method approach, combining Quantitative and Qualitative methods, with the Single Subject Research (SSR) design and the A-B-A reversal design variation to tackle low self-esteem in new students. The Single Subject Research (SSR) aims to observe and assess the impact of specific interventions on the behavior of a single individual subject through repeated measurements over a certain period, analyzed using visual graph analysis. The A-B-A variation is a development of the original A-B design, with a repetition of the baseline condition after the intervention is applied, serving as a comparison between phase A1 and phase A2.

The results of this assessment indicate that the low self-esteem of the counselee with two target behaviors, pessimism and difficulty in opening up, showed an influence after the treatment was given to the subject. This influence be proven by the upward trend in level direction and a 20% overlap percentage. This indicates that the Self-Talk technique with Hamdalah Dhikr is effective in overcoming low self-esteem in new students.

Keyword: *New Students, Low Self-Esteem, Self-Talk Techniques with Hamdalah Dhikr*

الملخص

اكليل اميلاتول خووير، نيم. 04020320032، 2024. أثر تقنية الحديث الذاتي مع ذكر الحمد لله في التغلب على تدني تقدير الذات لدى الطلاب الجدد.

يهدف هذا البحث إلى التغلب على تدني احترام الذات لدى الطلاب الجدد. يستخدم هذا البحث أسلوب الطريقة المختلطة، أي مزيج من الأساليب الكمية والنوعية باستخدام تصميم البحث في موضوع واحد (SSR) وأشكال مختلفة من تصميم الاسترجاع A-B-A للتغلب على تدني احترام الذات. الاحترام في الطلاب الجدد. يهدف بحث البحث في موضوع واحد (SSR) إلى ملاحظة وتقييم تأثير تدخلات محددة على سلوك أفراد معينين من خلال قياسات متكررة على مدى فترة زمنية معينة والتي يتم تحليلها باستخدام التحليل البصري الرسومي. يعد الاختلاف A-B-A بمثابة تطوير للتصميم الأصلي A-B، مع تكرار الشروط الأساسية بعد تنفيذ التدخل بمهدف مقارنة المرحلة A1 والمرحلة A2.

أظهرت نتائج هذا التقييم أن تدني احترام الذات لدى المستفيدين من الهدفين السلوكيين للتشاؤم وعدم القدرة على الانفتاح بسهولة له تأثير بعد إعطائهم العلاج للموضوع. ويمكن إثبات هذا التأثير من خلال الاتجاه نحو مستويات متزايدة ونسبة تداخل تبلغ 20%. وهذا يدل على أن تقنية الذات مع ذكر الحمد لله لها تأثير في التغلب على مشاعر تدني احترام الذات لدى الطلاب الجدد.

الكلمات المفتاحية: الطلاب الجدد، تدني الذات، تقنية الحديث مع ذاتي مع ذكري حمدالله

DAFTAR ISI

LEMBAR PERTANYAAN KEASLIAN KARYA	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vii
المُلخَص	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GRAFIK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Operasional	10
1. Teknik SelfTalk	10
2. Dzikri Hamdalah	11
3. Redah Diri	12

F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	14
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	14
B. Kerangka Teoriti.....	16
1. Teknik SelfTalk.....	16
a. Pengertian SelfTalk.....	16
b. Macam-macam SelfTalk.....	19
c. Manfaat SelfTalk.....	20
d. SelfTalk Melalui Dzikir	21
e. Implementasi Teknik SelfTalk.....	22
2. Dzikir Hamdalah	24
3. Rendah diri	27
a. Pengertian Rendah Diri.....	27
b. Ciri-Cri Rendah Diri	28
c. Faktor Rendah Diri.....	30
C. Kajian Perspektif Dakwah Islam.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	36
B. Gambaran Umum Penelitian	38
C. Variabel dan Indikator Penelitian.....	39
D. Tahap-Tahap Penelitian	44
E. Teknik Pengumpulan Data	46
F. Teknik Validitas Penelitian	51
G. Teknik Analisis Data.....	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN... 57	
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian..... 57	
B. Penyajian Data 59	
C. Pengujian Hipotesis 85	
D. Analisis Data..... 85	
E. Pembahasan Hasil penelitian 98	
BAB V PENUTUP..... 102	
A. Kesimpulan..... 102	
B. Saran dan Rekomendasi..... 102	
C. Keterkaitan Penelitian..... 103	
DAFTAR PUSTAKA..... 104	
LAMPIRAN..... 107	



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 tabel Indikator Penelitian

Tabel 3.2 Tabel wawancara

Tabel 3.3 tabel hasil wawancara

Tabel 4.1 tabel baseline 1

Tabel 4.2 tabel intervensi

Tabel 4.3 tabel baseline 2

Tabel 4.4 tabel hasil data perubahan perilaku pesimis

Tabel 4.5 tabel hasil data perubahan perilaku tidak mudah
membuka diri

Tabel 4.6 tabel data presentasi stabilitas pesimis

Tabel 4.7 tabel data presentasi stabilitas kurang bisa
membuak diri

Tabel 4.8 tabel dan stabilitas dan rentang perilaku kurang
bisamembuka diri

Tabel 4.9 tabel dan stabilitas rentang perilaku pesimis

Tabel 4.10 tabel level perubahan perilaku pesimis

Tabel 4.11 tabel level perubahan perilaku tidak mudah
membuka diri

Tabel 4.12 tabel hasil visual dalam konsidisi pesimis

Tabel 4.13 tabel hasil visual dalam kondisi kurang bisa

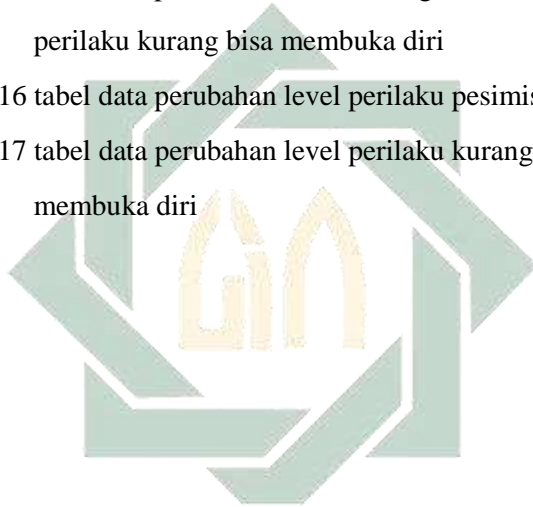
membuka diri

Tabel 4.14 tabel data perubahan kecenderungan stabilitas
perilaku pesimis

Tabel 4.15 tabel data perubahan kecenderungan stabilitas
perilaku kurang bisa membuka diri

Tabel 4.16 tabel data perubahan level perilaku pesimis

Tabel 4.17 tabel data perubahan level perilaku kurang bisa
membuka diri



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

- GRAFIK 4.1 grafik perilaku pesimis baseline 1
- GRAFIK 4.2 grafik perilaku kurang bisa membuka diri
baseline 1
- GRAFIK 4.3 grafik perilaku pesimis
- GRAFIK 4.4 grafik perilaku kurang bisa membuka diri
- GRAFIK 4.5 grafik perilaku pesimis baseline 2
- GRAFIK 4.6 grafik perilaku tidak mudah membuka diri
baseline 2
- GRAFIK 4.7 grafik hasil perubahan perilaku pesimis sesi 1-
15
- GRAFIK 4.8 grafik hasil perubahan perilaku tidak mudah
membuka diri sesi 1-15
- GRAFIK 4.9 grafik kecenderungan arah perilaku pesimis
- GRAFIK 4.10 grafik kecenderungan arah perilaku kurang
bisa membuka diri
- GRAFIK 4.11 grafik kecenderungan stabilitas perilaku
pesimis
- GRAFIK 4.12 grafik kecenderungan stabilitas perilaku
kurang bisa membuka diri

DAFTAR PUSTAKA

- Anggita, Albi dan Setiawan, Johan. 2018. *Metodologi Penelitian*. Sukabumi: CV Jejak.
- Brown, J., & Miller, W. (2013). The Impact of Low Self-Esteem in College Students. *Journal of Student Psychology*, 45-62.
- Chidjim, Ahmad. 2003. *Alfatihah, Membuka Matahari dengan Surat Pembuka*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Corey, Gerald. 2011. *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*, Edisi 6. California: Cengage Learning.
- Departemen Agama RI. 2006. *Al Quran Al Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia*. Kudus: Menara Kudus.
- Departemen Agama RI. 2011. *Al Qurannul Karim*. Bandung: Jabel.
- Erfrod, Bradley T. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. (Helli Prajitno Soetjipto, Terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hamka. 1964. *Terjemah Tafsir Al Azhar*, Juz 21. Surabaya: Pustaka Islam.
- Hamka. 1983. *Tafsir Al Azhar*, Juz 1. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Hartono, Boy Sudirmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Iswari, Dita dan Hartini, Nurul. (2005). Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk Terhadap Penurunan Tingkat

- Body-Ddissatisfaction. *Jurnal UNAIR*, Vol.7, No. 3, 14.
- JW, Adzi. 2015. *Muhasabah Penggugah Jiwa*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Kartono, Kartini. 1996. *Psikologi Umum*. Bandung: Mandar Maju.
- Kementrian Agama RI. 2011. *Al Quran dan Tafsirnya* (Edisi yang disempurnakan) Jilid 8. Jakarta: Widya Cahaya.
- Mulyatiningsih, Rudi. 2004. *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier*. Jakarta: Grasindo.
- Pesona Cipta. “Seni berbicara pada diri sendiri”, Diakses dari <https://pesonacipta.co.id/articles/detail/Seni-Berbicara-Pada-Diri-Sendiri-SELF-TALK>. Pukul 09.44 WIB
- Prahmana, Rully Charitas Indra. 2021. *Single Subject Research Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar*. Yogyakarta: UAD Press.
- Ramadhani, Nabila Shinta. (2024) *Pengaruh Terapi Dzikir Tasbeih Terhadap Penurunan Stress Seorang Remaja Akibat Tekanan Orang Tua di Celeb Sidoarjo*. Skripsi. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Santosa, Insap. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. 1982. *Pengantar Umum Psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Sholihin, M. 2004. *Terapi Sufistik*. Bandung: Pustaka Setia.

- Solihin dan Anwar, Rosihon. 2002. *Kamus Tasawuf*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Sudarsono. 1997. *Kamus Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sujanto, Agus. 1997. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sunanto, Juang, Takeuchi, Koji dan Nakata, Hideo. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*. Tokyo: CRICED University of Tsukuba.
- Umar, Husein. 2013. *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis*. Jakarta: Rajawali.
- Wulaningsih, Indarti. (2016). Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas IX SMP. *E-Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 12. No. 5, 446-554.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A