



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

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK MUHASABAH DIRI  
UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE*  
PADA SEORANG REMAJA DI SMPN 13 SURABAYA**

**SKRIPSI**

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

**Oleh :  
Najma Mutia Ramadhanti  
04010321020**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2025**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Najma Mutia Ramadhanti  
NIM : 04010321020  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Konseling Islam dengan Teknik Muhasabah Diri untuk Meningkatkan Self Confidence pada Seorang Remaja di SMPN 13 Surabaya* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan 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 terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 23 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,



**Najma Mutia Ramadhanti**

**04010321020**

## LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi berikut :

Nama : Najma Mutia Ramadhanti  
NIM : 04010321020  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi :  
**“Konseling Islam dengan Teknik Muhasabah Diri Untuk Meningkatkan *Self Confidence* Pada Seorang Remaja Di SMPN 13 Surabaya”**

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

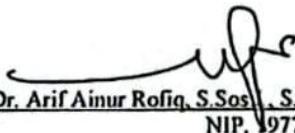
Surabaya, 10 Desember 2024

Dosen Pembimbing I



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

Menyetujui  
Dosen Pembimbing II



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

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK MUHASABAH DIRI  
UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE*  
PADA SEORANG REMAJA DI SMPN 13 SURABAYA


SKRIPSI

Disusun Oleh :  
Najma Mutia Ramadhanti  
04010321020

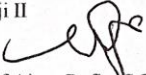
telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu  
pada tanggal 24 Desember 2024

Tim Penguji


Penguji I

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

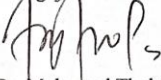
Penguji II

  
Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I,  
S.Pd., M.Pd., Kons  
NIP. 197708082007101004

Penguji III

  
Dr. H. Suwatah, M.Si  
NIP. 196412152014111002

Penguji IV

  
Dr. Mohamad Thohir, M.Pd.I  
NIP. 197905172009011007

Surabaya, 17 Januari 2025  
Dekan,  
  
Dr. Mohamad Thohir, S.Ag. M. Fil.I  
NIP. 197110171998031001

ii

# LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



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](mailto: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 : NAJMA MUTIA RAMADHANTI  
NIM : 04010321020  
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah & Komunikasi / Bimbingan & Konseling Islam  
E-mail address : 04010321020@student.uinsby.ac.id

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 :

KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK MUTIASABAH DIRI UNTUK MENINGKATKAN SELF  
CONFIDENCE PADA SEORANG REMAJA DI SMPN 13 SURABAYA

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, 28 Januari 2025

Penulis

( Najma Mutia Ramadhanti )

## ABSTRAK

**Najma Mutia Ramadhanti** (04010321020) Konseling Islam dengan Teknik Muhasabah Diri untuk Meningkatkan *Self Control* Pada Seorang Remaja di SMPN 13 Surabaya.

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana Proses Konseling Islam dengan teknik muhasabah diri untuk meningkatkan *self confidence* pada seorang remaja di SMPN 13 Surabaya? (2) Bagaimana Hasil Akhir Konseling Islam dengan teknik muhasabah diri untuk meningkatkan *self confidence* pada seorang remaja di SMPN 13 Surabaya?

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan Konseling Islam dengan teknik muhasabah diri untuk meningkatkan *self confidence* pada seorang remaja di SMPN 13 Surabaya untuk menjelaskan mengenai proses dan hasil penelitian tersebut, peneliti menggunakan konseling Islam dengan teknik muhasabah diri, sehingga peneliti menggunakan unsur-unsur keislaman dalam penerapan terapinya.

Hasil dari tahapan Konseling Islam dengan teknik muhasabah diri menunjukkan bahwa konseli mengalami perubahan yang signifikan. Konseli berhasil meningkatkan kepercayaan diri meskipun dihadapkan pada kondisi fisik yang dialaminya.

**Kata Kunci : Konseling Islam, Terapi Muhasabah Diri, *Self Confidence***

## **ABSTRACT**

***Najma Mutia Ramadhanti*** (04010321020) *Islamic Counseling with Self-Muhasabah Techniques to Increase Self-Control in Adolescents at SMPN 13 Surabaya.*

*The focus of this research is (1) How is the Islamic Counseling Process using self-muhasabah techniques to increase self-confidence in teenagers at SMPN 13 Surabaya? (2) What are the final results of Islamic counseling using self-muhasabah techniques to increase self-confidence in teenagers at SMPN 13 Surabaya?*

*This research method uses a qualitative approach with a case study type. Data collection techniques in this research were interviews, observation and documentation. This research aims to determine the application of Islamic counseling with self-muhasabah techniques to increase self-confidence in teenagers at SMPN 13 Surabaya. To explain the process and results of the research, the researcher used Islamic counseling with self-muhasabah techniques, so that researchers used Islamic elements in the application. the therapy.*

*The results of several stages of Islamic Counseling with self-muhasabah therapy that have been carried out are that the client experiences quite good changes. Where the counselee is able to increase self-confidence with the physical condition they are experiencing.*

***Keywords: Islamic Counseling, Self-Confidence Therapy, Self-Confidence***

## خلاصة

نجمة موتيا رمضان (04010321020) الاستشارة الإسلامية بأساليب المحاسبة الذاتية لزيادة سورايا. SMPN 13 ضبط النفس لدى المراهقين في مدرسة

محور هذا البحث هو (1) كيف يتم استخدام عملية الإرشاد الإسلامي تقنيات المحاسبة الذاتية سورايا؟ (2) ما النتائج SMPN 13 لزيادة الثقة بالنفس لدى المراهقين في مدرسة النهائية للإرشاد الإسلامي باستخدام تقنيات المحاسبة الذاتية لزيادة الثقة بالنفس لدى سورايا؟ SMPN 13 المراهقين في مدرسة

تستخدم طريقة البحث هذه منهجًا نوعيًا مع نوع دراسة الحالة. وكانت تقنيات جمع البيانات في هذا البحث هي المقابلات والملاحظة والتوثيق. يهدف هذا البحث إلى تحديد مدى تطبيق الإرشاد الإسلامي مع تقنيات محاسبة الذات لزيادة الثقة بالنفس لدى المراهقين في المدرسة سورايا. ولشرح عملية ونتائج البحث، استخدم الباحثون SMPN 13 الابتدائية الإرشاد الإسلامي مع تقنيات محاسبة الذات، حتى يتمكن الباحثون من ذلك تستخدم العناصر الإسلامية في التطبيق UIN SUNAN AMPEL S U R A B A Y A نتائج عدة مراحل من الاستشارة الإسلامية مع العلاج بالمحاسبة الذاتية التي تم تنفيذها هي أن العميل يواجه تغييرات جيدة جدًا. حيث يكون المستفيد قادرًا على زيادة الثقة بالنفس مع الحالة الجسدية التي يمر بها

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، علاج الثقة بالنفس، الثقة بالنفس



## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>خلاصة</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI</b> .....	xii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	4
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	4
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	5
1. Manfaat Teoritik .....	5
2. Manfaat Praktis .....	5
<b>E. Definisi Konsep</b> .....	5
<b>F. Sistematika Pembahasan</b> .....	8
<b>BAB II</b> .....	9

<b>KAJIAN TEORITIK</b> .....	9
<b>A. Kajian Perspektif Teoritik</b> .....	9
1. Konseling Islam.....	9
a. Pengertian Konseling Islam.....	9
b. Tujuan Konseling Islam.....	12
c. Fungsi Konseling Islam.....	13
d. Unsur-Unsur Konseling Islam.....	14
e. Langkah-Langkah Konseling Islam.....	17
2. Muhasabah Diri.....	20
a. Pengertian Muhasabah Diri.....	20
b. Tujuan Muhasabah Diri.....	23
c. Manfaat Muhasabah Diri.....	24
d. Langkah-Langkah Muhasabah Diri.....	24
3. <i>Self Confidence</i> .....	26
a. Pengertian <i>Self Confidence</i> .....	26
b. Manfaat <i>Self Confidence</i> .....	28
c. Ciri-Ciri <i>Self Confidence</i> .....	29
d. Faktor <i>Self Confidence</i> .....	30
e. Aspek-Aspek <i>Self Confidence</i> .....	31
4. Remaja.....	32
a. Pengertian Remaja.....	32
b. Tahapan Perkembangan Remaja.....	34
<b>B. Kajian Perspektif Dakwah Islam</b> .....	35
<b>C. Penelitian Terdahulu</b> .....	38

<b>BAB III</b> .....	42
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	42
<b>A. Pendekatan dan Jenis Penelitian</b> .....	42
<b>B. Sasaran dan Lokasi Penelitian</b> .....	42
<b>C. Jenis dan Sumber Data</b> .....	43
<b>D. Tahap-Tahap Penelitian</b> .....	44
<b>E. Teknik Pengumpulan Data</b> .....	45
<b>F. Teknik Validitas Data</b> .....	47
<b>G. Teknik Analisis Data</b> .....	48
<b>BAB IV</b> .....	49
<b>PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA</b> .....	49
<b>A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian</b> .....	49
<b>B. Penyajian Data</b> .....	57
<b>C. Analisis Data</b> .....	73
1. Perspektif Teoritik .....	73
2. Perspektif Dakwah Islam.....	79
<b>BAB V</b> .....	82
<b>PENUTUP</b> .....	82
<b>A. Kesimpulan</b> .....	82
<b>B. Saran</b> .....	83
<b>C. Keterbatasan Penelitian</b> .....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	85
<b>LAMPIRAN</b> .....	89
<b>BIOGRAFI PENULIS</b> .....	94

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Daftar Sarana dan Prasarana Tahun Ajaran 2023/2024.....	51
Tabel 4.2 Riwayat Pendidikan Konselor .....	52
Tabel 4.3 Riwayat Pendidikan Konseli .....	54
Tabel 4.4 Kondisi Konseli Sebelum Mendapatkan <i>Treatment</i> Konseling Islam dengan Teknik Muhasabah Diri .....	57
Tabel 4.5 Hasil Penyajian Data Konseli Sebelum dan Sesudah Mendapatkan <i>Treatment</i> Konseling Islam dengan Teknik Muhasabah Diri.....	73
Tabel 4.6 Perbandingan antara Data Teoritis dan Data Empiris.....	74
Tabel 4.7 Perbandingan perilaku konseli sebelum dan setelah proses konseling Islam dengan Teknik Muhasabah Diri .....	78

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Pekerjaan Rumah Konseli.....67



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Abdullah. 2016. *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Disunting oleh Rasyid, Abd dan Yaser Arafat. Medan: Perdana.
- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran, 2004. *Konseling dan Psikoterapi Islam, Cet. 3.*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Ahmad, “Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental.” *Jumal JUMAL AHMAD* (blog), 31 Desember 2018.
- Akhyar, Saiful, 2015. *Konseling Islami Dalam Komunitas Pesantren Bandung*: Citapustaka Media Perintis.
- Al-Ghazali, Imam, 2011. Kitab Ihya ‘Ulumuddin: Awas dan Waswas Diri, Tafakur, Mati dan Kejadian Sesudahnya, terj. Irwan Kurniawan, Bandung: Marja.
- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori, 2010. *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Al-Jawy, Abu Salman, 2012. *Amalan Satu Jam Memperlancar Rezeki dengan Muhasabah*, Jakarta: Al-Maghfirah.
- Andirja, Firanda, *Muhasabah Jiwa*. n.d
- Aqib, Zainal, 2014. *Ikhtisar Bimbingan & Konseling di Sekolah, Cet. 3*, Bandung: Yrama Widya.
- Basyid, Abdul, 2022. *Bimbingan Konseling Islam: Dakwah Responsif dan Solutif*, Surabaya: Inoffast Publishing.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, Bandung: Diponegoro.
- Dr. Abdurrahman, M.Pd. 2019. *Konseling Islami*. Jakarta: Perdana Publishing
- Dr. Tarmizi, M.Pd., 2018. *Bimbingan Konseling Islami*. Jakarta: Perdana Publishing.

- Fatimah, Enung, 2008. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, Bandung: CV Pustaka Setia.
- Faqih, Aunur Rahim, 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam.*, Yogyakarta: UII Press Yogyakarta.
- Ghufron, M. Nur, dan Rini Risnawita S. 2018. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Gunawan, Imam, 2013. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Hariyanto, Farid, 2007. *Bimbingan dan Konseling Agama*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Hasan, Iqbal, 2004. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, Jakarta: Media Grafika
- Iland, Andrè, 2013. *Self Confidence: Unleash Your Confidence, Turn Your Life Around*, Iland Business Page.
- Kazron, Anas Ahmad, 2013. *Takzimatun Nafs*, Jakarta Timur: Akbar Media.
- Lubis, Lahmuddin, 2007. *Bimbingan dan Konseling Islami*, Jakarta: Hijri Pustaka Utama.
- M.arkan, Arkan. "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa." Diakses 18 Desember 2024.
- Mastuti dan Aswi, 2008. *Kiat Percaya Diri*, Jakarta: PT Buku Kita.
- Moleong, Lexy J, 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ningsih, Dian Retno. 2020. *Mengenal Bimbingan dan Konseling Islam*. Malang: Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.

- Putro, Khamim Zarkasih, 2017. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja, *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, Vol. 17, No. 1.
- Rahayu, Siti Azizah, 2014. *Psikologi Perkembangan, Cet. 1*, Surabaya: UINSA Press.
- Rais, Muhammad Riswan, Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja, *Jurnal Pendidikan dan Konseling* Vol. 12 No. 1, Januari-Juni 2022.
- Rofiq, Arif Ainur, 2017. *Teori dan Praktik Konseling*, Surabaya: Razev Jaya.
- Rosaliza, Mita, Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif, *Jurnal Ilmu Budaya*, Vol. 11 No. 2, Februari 2015.
- Saputro, Khamim Zarkasih. “Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja.” *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama* 17, no. 1 (2017).
- Sudarsono, 1997. *Kamus Konseling*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suhardita, Kadek, Efektifitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Jurnal Edisi Khusus*, No. 1, Agustus 2011.
- Suparno, Paul, 2008. Riset Tindakan untuk Pendidik, Jakarta: PT Grasindo.
- Suparno, Paul. “Konsep Dasar Penelitian Tindakan ‘Kelas’ Dan Implementasinya Di Sekolah Dasar,”.
- Suryabrata, Sumadi, 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Soedjarwo, Istiwidayanti, 1980. *Psikologi Perkembangan, Terjemahan Developmental Psychology*. Jakarta: Erlangga.



- Syukur, Amin, 2006. *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka.
- Tarmizi, 2018. *Bimbingan Konseling Islami*, Medan: Perdana Publishing.
- Tebba, Sudirman, 2004. *Meditasi Sufistik*, Bandung: Pustaka Hidayah.
- Thantaway, 2005. *Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Kanisius.
- Thursan Hakim, 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta: Purwasuara.
- Walgito, Bimo, 2003. *Psikologi Sosial (Suatu Pengantar)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Walgito, Bimo, 2005. *Bimbingan & Konseling (Studi dan Karir)*, Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Wilis, Sofyan S., 2010. *Konseling Individu dan Praktek*, Bandung: Alfabeta.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A