

**KONSELING ISLAM DENGAN *TEKNIK REFRAMING*
UNTUK MENINGKATKAN *SELF AWARENESS*
SEORANG SISWA SMP DI SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh

Raiyan Hana Oktafiani

NIM : 04040321140



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

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Raiyan Hana Oktafiani
NIM : 04040321140
Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Judul Skripsi : *Konseling Islam Dengan Teknik Reframing* untuk Meningkatkan *Self Awareness* Seorang Siswa SMP Di Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 17 Desember 2024

Menyetujui Pembimbing I



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

Menyetujui Pembimbing II



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam Dengan *Teknik Reframing* Untuk
Meningkatkan *Self Awareness* Seorang Siswa
SMP Di Surabaya
SKRIPSI

Disusun oleh
Raiyan Hana Oktafiani
NIM : 04040321140
telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 31 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. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP.197311212005011002

Penguji IV

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

Surabaya, 31 Desember 2024

Dekan,



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

iii



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@uin-sby.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 : Raiyan Hana Oktafiani
NIM : 04040321140
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : raiyanhana30@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 REFRAMING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF AWARENESS*

SEORANG SISWA SMP DI SURABAYA

I

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, 20 Januari 2025

Penulis

Raiyan Hana Oktafiani

ABSTRAK

Raiyan Hana Oktafiani, 04040321140,2024. Konseling Islam Dengan *Teknik Reframing* Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Seorang Siswa SMP Di Surabaya.

Penelitian ini membahas penggunaan konseling Islam dengan *Teknik Reframing* untuk meningkatkan *Self Awareness* seorang siswa di SMP Surabaya. Teknik ini melibatkan tahapan-tahapan, yaitu: rasionalisasi strategi, identifikasi perasaan konseli terhadap masalah yang dihadapi, penguraian peran persepsi dalam permasalahan, pemberian persepsi alternatif, modifikasi persepsi terhadap masalah, serta pemberian tugas tindak lanjut.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, sedangkan analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan yang terjadi pada konseli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tahapan implementasi *Teknik Reframing* serta keberhasilannya dalam meningkatkan kesadaran diri konseli.

Hasil penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi. Perubahan signifikan dialami oleh konseli setelah mengikuti tahapan terapi. Konseli mulai mampu mengenali potensi dirinya, lebih menerima kekuatan dan kelemahan diri, serta menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dan pengelolaan emosi yang lebih baik. *Teknik Reframing* terbukti efektif dalam mengubah perspektif negatif konseli menjadi lebih positif sesuai dengan nilai-nilai Islami.

Kata kunci: Konseling Islam, *Teknik Reframing*, *Self Awareness*.

ABSTRACT

Raiyan Hana Oktafiani, 04040321140,2024. *Islamic Counseling with the Reframing Technique to Enhance Self-Awareness of a Junior High School Student in Surabaya*

This study examines the use of Islamic counseling with the reframing technique to enhance self-awareness in a junior high school student at SMP Surabaya. The technique involves several stages: strategy rationalization, identifying the counselee's emotions regarding the problem, elaborating the role of perception in the issue, providing alternative perceptions, modifying perceptions of the problem, and assigning follow-up tasks. This study employs a qualitative method with a case study approach, while data analysis is conducted descriptively to illustrate the changes experienced by the counselee. The research aims to explore the implementation stages of the reframing technique and its success in increasing the counselee's self-awareness.

Findings were gathered through in-depth interviews and observations. Significant changes were observed in the counselee after completing the therapy stages. The counselee became more aware of their potential, accepted their strengths and weaknesses, and showed improved self-confidence and better emotional regulation. The reframing technique proved effective in transforming the counselee's negative perspectives into positive ones aligned with Islamic values.

Keywords: *Islamic Counseling, Reframing Technique, Self-Awareness.*

الملخص

رَبَّانَ هُنَا أُكْتَفِيَانِي، 04040321140، 2024. الإرشاد الإسلامي باستخدام تقنية إعادة الإطار لتحسين الوعي الذاتي لدى طالب مدرسة إعدادية في سورابايا تناولت هذه الدراسة استخدام الإرشاد الإسلامي مع تقنية إعادة الإطار لتحسين الوعي خديجة سورابايا. تتضمن التقنية عدة مراحل: الذاتي لطالب في المدرسة الإعدادية عقلنة الاستراتيجية، تحديد مشاعر المسترشد تجاه المشكلة، توضيح دور الإدراك في القضية، تقديم إدراك بديل، تعديل الإدراك تجاه المشكلة، وتكليف بمهام متابعة. استخدمت الدراسة المنهج النوعي مع نهج دراسة الحالة، بينما تم تحليل البيانات بشكل وصفي لتوضيح التغييرات التي مر بها المسترشد. تهدف الدراسة إلى استكشاف مراحل تنفيذ التقنية ونجاحها في زيادة الوعي الذاتي للمسترشد. تم جمع النتائج من خلال المقابلات المتعمقة والملاحظات. لوحظت تغييرات كبيرة في المسترشد بعد إكمال مراحل العلاج. أصبح المسترشد أكثر وعياً بإمكاناته، وقبل نقاط قوته وضعفه، وأظهر تحسناً في الثقة بالنفس وتنظيم العواطف. أثبتت تقنية إعادة الإطار فعاليتها في تحويل وجهات نظر المسترشد السلبية إلى إيجابية بما يتماشى مع القيم الإسلامية.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، تقنية إعادة الإطار، الوعي الذاتي

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR TRANSLITERASI.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	17
A. Latar Belakang Masalah	17
B. Rumusan Penelitian	22
C. Tujuan Penelitian.....	22
D. Manfaat Penelitian.....	23
1. Manfaat teoretis.....	23
2. Manfaat praktis.....	23
E. Definisi Konsep.....	23
F. Sistematika Pembahasan.....	27
BAB II KAJIAN TEORETIS	29
A. Kerangka Teoretis	29
1. Konseling Islam.....	29
2. Teknik Reframing.....	37
3. Self-Awareness.....	44
4. Teknik Reframing Untuk meningkatkan Self Awareness.....	52
B. Penelitian Terdahulu.....	55
BAB III METODE PENELITIAN	63
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	63
B. Lokasi Penelitian	63

C.	Jenis dan Sumber Data	64
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	65
F.	Teknik Validitas Data.....	66
G.	Teknik Analisis Data	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN....		68
A.	Gambaran Umum Subyek Penelitian	68
1.	Deskripsi Tempat Penelitian	68
2.	Deskripsi Konselor	69
3.	Deskripsi Konseli	71
4.	Deskripsi Masalah	74
B.	Penyajian data	75
1.	Proses Pelaksanaan Terapi	75
a.	Identifikasi Masalah	76
b.	Diagnosis.....	79
c.	Prognosis	80
d.	Terapi	80
d.	Evaluasi.....	93
2.	Hasil Penelitian.....	96
C.	Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	97
1.	Perspektif Teori	97
2.	Perspektif Islam	101
BAB V PENUTUP.....		105
A.	Simpulan	105
B.	Rekomendasi.....	106
C.	Keterbatasan Penelitian	107
DAFTAR PUSTAKA		108

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Tabel Hasil Penelitian..... 96



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adlina, Atika Ulfia. "Hubungan Kesadaran Diri dan Penghayatan Al-Asma' Al-Husna dengan Kecerdasan Spiritual Siswa Madrasah Aliyah NU Banat Kudus." Skripsi, Fakultas Ushuluddin IAIN Wali Songo, 2009.
- Amin, Munirul, dan Eko Harianto. Psikologi Kesempurnaan. Yogyakarta: Matahari, 2005.
- Amin, Samsul Munir. Bimbingan dan Konseling Islam. Jakarta: Amzah, 2010.
- Areek. Perilaku Organisasi. Terjemahan Adam Indrawijaya. Jakarta: Lembaga Pendidikan dan Pembinaan Manajemen, 1994.
- Arikunto, Suharsimi. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009.
- Arofah, Laelatul, Santy Andrianie, and Restu Dwi Ariyanto. "SUSUNAN DEWAN REDAKSI Jurnal Pinus: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran," no. 76 (2020).
- Aziz Shah, Muhammad, dan Muhammad Nasir Bistaman. Kemakhiran Bimbingan dan Kaunseling. Kuala Lumpur: PTS Professional, 2009.
- Bayu, M. Virgiawan. "Penerapan Strategi Reframing untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya." Jurnal Skripsi, 2015.
- Bungin, Burhan. Penelitian Kualitatif. Jakarta: Kencana, 2011.
- Dariyo, Agoes. "Peran Self-Awareness Dan Ego Support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa." *Psikodimensia* 15, no. 2 (2017): 254.
- Erford, Bradley T. Research and Evaluation in Counseling. United States of America: Cengage Learning, 2015.
- Erford, Bradley T. Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta: Cengage Learning, 2017.
- Faqih, Ainur Rahim. Bimbingan Konseling dalam Islam. Yogyakarta: UII Press, 2004.
- Fauzian, R. Pengantar Psikologi Perkembangan. CV Jejak (Jejak Publisher), 2020.

- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1996.
- Hadari Nawawi, Dkk. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996.
- Hamdisyaf. *Dzikir dan Self Awareness: Dari Teori Hingga Amaliah*. Jakarta: Amzah, 2010.
- Hana, Makmun. *Skill Personal Self Awareness*. Yogyakarta: CV Budi Utama, 2017.
- Hermawan, Didik. *Sugestive Parenting*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013.
- Iyus, Yosep. *Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama, 2011.
- Juntika Nurihsan, Ahmad. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama, 2006.
- Kaswan. *Kompetensi Interpersonal dalam Organisasi*. Yogyakarta: Andi, 2021.
- Malikah. "Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam." *Jurnal Al-Ulum* 13, no. 1 (2013): 129-134.
- Mamlu'ah, Aya. "Konsep Percaya Diri Dalam Al Qur'an Surat Ali Imran Ayat 139." *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman* 1, no. 1 (2019): 30-39.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009.
- Mubarak, Ahmad. *Teori dan Kasus*. Jakarta: Bina Rena Prawira, 2000.
- Nawantara, Rosalia Dewi. "Perbedaan Komitmen Tugas Siswa Dalam Penerapan Teknik Reframing Dan Self Instruction." *Jurnal Pendidikan Humaniora* 4, no. 4 (2016): 193-199.
- Neukrug, Ed. *The World of the Counselor*. United States of America: Cengage Learning, 2016.
- Palmer, S. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010.
- Rahmawati, Fenti. *Bimbingan dan Konseling Perspektif Islam*. Jakarta: PT Grafindo Persada, 2015.
- Riyadi, Agus, and Hasyim Hasanah. "Pengaruh Kesadaran Diri Dan

- Kematangan Beragama Terhadap Komitmen Organisasi Karyawan Rsud Tugurejo Semarang.” *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2016): 102–112.
- Sari, Meiliza, and Muhammad Haris. “Penanaman Nilai-Nilai Agama Islam Dalam Pembentukan Karakter Dan Etika Siswa Di Tingkat Sekolah Dasar.” *Islamic Education Journal* 1, no. 1 (2023): 54–71. <https://ejournal.staialkifayahriau.ac.id/index.php/almujuhah/article/view/230/48>.
- Sastrawinata, Hendra. “Pengaruh Kesadaran Diri, Pengaturan Diri, Motivasi, Empati, dan Keterampilan Sosial terhadap Kinerja Auditor pada KAP di Kota Palembang.” Thesis, Universitas Sriwijaya, 2011.
- Stein, Steven J., dan Howard. *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Bandung: Kaifa, Mizan, 2003.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2009.
- Syamsu Yusuf. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rosda Karya, 2005.
- Yuliati. “Konsep Pendidikan Berbasis Kecakapan Hidup.” *Falasisfa* 3, no. 1 (2017): 1–25.
- Winkel, W.S. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*. Jakarta: Gramedia, 1989.