



**PENGARUH KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI
HUSNUDZAN TERHADAP PENINGKATAN *SELF ESTEEM*
PADA SEORANG MAHASISWA DI LAMONGAN**

SKRIPSI

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

Oleh
Lubnah Chaulah
04040321121

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

2025

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lubnah Chaulah
NIM : 04040321121
Prodi : Bimbingan Konseling Dan Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul *“Pengaruh Konseling Islam Dengan Terapi Husnudzan Terhadap Peningkatan Self Esteem Pada Seorang Mahasiswa Di Lamongan”* 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.

Lamongan, 22 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,




Lubnah Chaulah
NIM 04040321121

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Lubnah Chaulah
NIM : 04040321121
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Islam Dengan Terapi
Husnudzan Terhadap Peningkatan *Self-Esteem* Pada Mahasiswa Di Lamongan.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 20 Februari 2025
Menyetujui Pembimbing,

Dosen Pembimbing I



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.L.
NIP:196303031992032002

Dosen Pembimbing II



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd.
NIP:1197311212005011002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENGARUH KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI HUSNUDZAN TERHADAP PENINGKATAN *SELF-ESTEEM* PADA SEORANG MAHASISWA DI LAMONGAN

SKRIPSI

Disusun Oleh
Lubnah Chaulah (04040321121)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 11 Maret 2025

Tim Penguji

Penguji I



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

Penguji II



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

Penguji III



Amriana, S.Sos.I., M.Pd
NIP:198904112020122019

Penguji IV



Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP:197008251998031002



Lamongan, 11 Maret 2025

Dr. Moch. Choturiyati, S.Ag, M. Fil.I.
NIP:196201011981098031001

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

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Lubnah Chaulah
NIM : 04040321121
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konsling Islam
E-mail address : lubnahchaula73496@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 :

PENGARUH BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI HUSNUDZAN TERHADAP
PENINGKATAN SELF ESTEEM PADA SEORANG MAHASISWA DI LAMONGAN

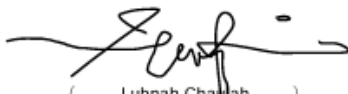
berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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, 25 Juli 2025

Penulis


(Lubnah Chaulah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Lubnah Chaulah, NIM. 04040321121, 2025. Pengaruh Konseling Islam dengan Terapi Husnudzan terhadap Peningkatan *Self esteem* Pada Seorang Mahasiswa Di Lamongan.

Penelitian ini berfokus pada pengaruh konseling Islam dengan terapi Husnudzan dalam peningkatan *self esteem* pada seorang mahasiswa di Lamongan. Untuk menjawab rumusan masalah tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Singel Subject Research (SSR)*. Pendekatan ini menitikberatkan pada perubahan perilaku konseli dengan pemantauan dan penilaian berulang. Analisis data dilakukan menggunakan grafik visual untuk menilai efek dari perlakuan yang diberikan dan Analisis Kondisi.

Dalam pengumpulan data menggunakan dan alat ukur tingkat *self esteem*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Konseling Islam dengan terapi Husnudzan berpengaruh dalam Peningkatan *self esteem* pada seorang mahasiswa. Hal ini tergambar dalam peningkatan perilaku konseli, lebih menghargai dirinya, lebih meyakini dan mampu mengolah emosi.

Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan level yang signifikan pada tahap sebelum dilakukannya intervensi dan sesudah dilakukannya intervensi, dengan penjabaran data pada saat baseline 1 (A1) selisih 10 poin, pada saat intervensi (B) selisih 10 poin, dan pada saat baseline 2 (A2) selisih 10 poin. Selain itu peningkatan *self esteem* ini dapat dilihat dari analisis antar kondisi dengan masing-masing kondisi 0%.

Kata Kunci: *Konseling Islam, Husnudzan, Self Esteem,*

ABSTRACT

Lubnah Chaulah, NIM. 04040321121, 2025. The Influence of Islamic Counseling with the Husnudzan Therapy on Increasing Self-Esteem in a Student in Lamongan.

This study focuses on the influence of Islamic counseling with the Husnudzan therapy in increasing self-esteem in a student in Lamongan. To answer the formulation of the problem, this study uses a quantitative research method approach with a Single Subject Research (SSR) research design. This approach emphasizes changes in the behavior of the client with repeated monitoring and assessment. Data analysis was carried out using visual graphs to assess the effects of the treatment given.

In collecting data using and measuring instruments for the level of self-esteem. The results of the study indicate that Islamic Counseling with the Husnudzan therapy has an effect on increasing self-esteem in a student. This is reflected in the increase in the behavior of the client, more respect for themselves, more confidence and being able to process emotions.

This can be proven by the existence of significant level changes in the stages before and after the intervention, with the description of data at baseline 1 (A1) a difference of 10 points, at the time of intervention (B) a difference of 10 points, and at baseline 2 (A2) a difference of 10 points. In addition, this increase in self-esteem can be seen from the analysis between conditions with each condition 0%.

Keywords: Islamic Counseling, Husnudzan , Self Esteem

ABSTRAK

لبنى تشولا، المعهد الوطني للإدارة. 04040321121، 2025. تأثير الإرشاد الإسلامي باستخدام أسلوب حسودزون في زيادة احترام الذات لدى الطالب في لامونجان

ترتكز هذه الدراسة على تأثير الإرشاد الإسلامي بأسلوب الحسودزون في زيادة احترام الذات لدى الطالب في لامونجان. للإجابة على صياغة المشكلة، استخدمت هذه الدراسة نهج البحث الكمي مع تصميم بحث ويركز هذا النهج على تغيير سلوك العميل من (SSR) موضوع واحد خلال المراقبة والتقييم المتكرر. تم إجراء تحليل البيانات باستخدام الرسوم البيانية المرئية لتقييم آثار المعالجات المقدمة

في جمع البيانات باستخدام أدوات قياس مستوى احترام الذات. وأظهرت نتائج الدراسة أن الإرشاد الإسلامي باستخدام أسلوب الحسودزون له أثر في زيادة الثقة بالنفس لدى الطلبة. ويتجلى ذلك في التحسن في سلوك العميل، وزيادة احترامه لذاته، وثقته بنفسه، وقدرته على معالجة مشاعره

يمكن إثبات ذلك من خلال وجود تغييرات كبيرة في المستويات في المرحلة قبل وبعد التدخل، مع وجود أوصاف البيانات في الأساس 1 (أ) بفارق 10 نقاط، وفي وقت التدخل (ب) بفارق 10 نقاط، وفي الأساس 2 (أ) بفارق 10 نقاط. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن رؤية هذه الزيادة في احترام الذات من خلال التحليل بين الحالات حيث تكون كل % حالة 0

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، حسن الخلق، تقدير الذات، الطلاب

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GRAFIK.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR TRANSLITERASI	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat teoretis.....	5
2. Manfaat praktis	5
E. Definisi Oprasional	6
F. Hipotesis Penelitian.....	7
G. Sistematika Pembahasan	8
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Konseling Islam	9
a Pengertian Konseling Islam	9
b Tujuan Konseling Islam	11
c Fungsi Konseling Islam	13
d Prinsip-Prinsip Konseling Islam	15
e Langkah-Langkah Konseling Islam	16
2. Husnudzan.....	18
a Pengertian Husnudzan.....	18
b Ciri-ciri Husnudzan.....	20

c	Strategi Husnudzan	22
3.	Self Esteem	25
a	Pengertian <i>Self-Esteem</i>	25
b	Aspek-Aspek <i>Self-Esteem</i>	27
c	Faktor Yang Memngaruhi <i>Self-Esteem</i>	28
B.	Kajian Prespektif Dakwah Islam.....	30
1.	Konseling Islam	30
2.	Husnudzan dalam prespektif dakwah islam.....	31
3.	Self-esteem dalam prespektif dakwah islam.....	32
C.	Penelitian Terdahulu	33
BAB III	METODE PENELITIAN	38
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	38
B.	Lokasi Penelitian.....	40
C.	Subjek Penelitian.....	40
D.	Variabel dan Indikator Variabel.....	41
E.	Terapi Pengumpulan Data.....	42
F.	Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN....	47
A.	Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	47
1.	Profil Konselor	47
2.	Identitas Konseli	47
3.	Deskripsi Masalah.....	48
4.	Deskripsi Penerapan Penelitian.....	49
B.	Penyajian data	50
C.	Analisis Data	75
1.	Analisis Dalam Kondisi	75
2.	Analisis Antar Kondisi.....	80
D.	Pengujian Hipotesis.....	83
E.	Pebahasan Hasil Penelitian	84
1.	Perspektif Teori.....	84
2.	Perspektif Islam.....	85
BAB V	PENUTUP.....	88
A.	Simpulan	88

B. Saran Dan Rekomendasi	88
C. Keterbatasan Penelitian.....	89
DAFTAR PUSTAKA.....	90



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

3.1 Indikator Variabel Penelitian	42
3.2 Kisi-Kisi Angket Penelitian.....	45
4.1 Skor Pengukuran <i>Self Esteem Baseline</i> 1	54
4.2 Skor Pengukuran <i>Self Esteem</i> Intervensi	70
4.3 Skor Pengukuran <i>Self Esteem Baseline</i> 2	74
4.4 Jejak Data	78
4.5 Level Stabilitas Dan Rentan	79
4.6 Perubahan Level	79
4.7 Analisis Dalam Kondisi	80
4.8 Perubahan Kecenderungan Stabilitas	81
4.9 Perubahan Level	81
4.10 Analisis Antar Kondisi	83



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

4.1 Data Hasil Perhitungan Alat Ukur <i>Self Esteem</i> Fase <i>Baseline 1</i>	55
4.2 Data Hasil Perhitungan Alat Ukur <i>Self Esteem</i> Fase Intervensi	70
4.3 Data Hasil Perhitungan Alat Ukur <i>Self Esteem</i> Fase <i>Baseline 2</i>	74
4.4 Data Hasil Pengukuran <i>Self Esteem</i> Fase A1,B,A2	75
4.5 Panjang Kondisi.....	76
4.6 Kecenderungan Arah	77
4.7 Kecenderungan Stabilitas	78
4.8 Analisis Tumpang Tindih (<i>Overlap</i>)	82



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

3.1 Desain A-B-A.....	40
-----------------------	----



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Karimun, dkk. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022).
- Abdurrahman, *Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2019).
- Adz-Dzaki, Hamdani Bakran, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001).
- Akhyar, Saiful, *Konseling Islami Dalam Komunitas Pesantren* (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2015).
- An-Nahdlah, Mushaf, *Al-Qur'an dan terjemah*, (Jakarta: PT. Hati Emas, 2014)
- Basuki, Alam, Hubungan Antara Sikap Sabar Dan Husnudzan Dengan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Komunitas Farmasi*. Vol 2 No 1, 2022.
- Basyid, Abd., *Bimbingan Konseling Islam Dakwah Responsif & Solutif*, (Surabaya: Inoffast Publishing 2022).
- Bukhori, Baidi, "Dakwah melalui bimbingan dan konseling islam." *Jurnal Konseling Religi*, No. 5, Vol. 1, 2014.
- Daradjat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, (Jakarta:Gunung Agung, 2001).
- Elfiky, Ibrahim, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2015).
- Fadhallah, *Wawancara*, (Jakarta Timur: UNJ Press, 2021).
- Fawaid, Muhammad Badrul, Lukman Fahmi & Moch. Syihabudin Nuha, "Terapi Sayyidul Istigfar Guna Mengurangi Kecemasan Akademik" *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 7, No. 2, 2024.
- Hardani, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu,2020).
- Hartono, & Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2014).
- Husnaniyah, Dedeh. dkk, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri (Self Esteem) Penderita Tuberkulosis Paru Di Wilayah Eks Kawedan Indramayu". *The Indonesian Journal Of Health Science*, No.9, Vol.1, 2017.
- Ifdil, Nikmarijal . "Urgensi peranan keluarga bagi perkembangan self-esteem remaja." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* Vol 2. No 2. 2014.

- Irawati, Neni & Nurahma Hajat, "Hubungan antara harga diri (self esteem) dengan prestasi belajar pada siswa SMKN 48 di Jakarta Timur". *Jurnal Ilmiah Econosains*, Vol. 10, No. 2, 2012.
- Jannah, Raudlatu, Akhmad Sagir & Mahdia Fadhila, "Husnuzzan Terhadap Body Image Pada Mahasiswi UIN Antasari Banjarmasin," *Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol.3, No.1, 2022.
- Jaya, Yahya, *Bimbingan Konseling Agama Islam*, (Padang: Angkasa Raya, 2000)..
- Kholiza, Dwiki Nur, dkk. "Hubungan antara Self Esteem dengan Social Anxiety pada Remaja Berstatus Sosial Ekonomi Rendah." *Psyche 165 Journal*, Vol.15. No.2 (2022).
- Komalasari, Gantika and dkk, *Teori Dan Terapi Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011).
- Kusnawan, Aep, *Bimbingan konseling Islam Berbasis Ilmu Dakwah*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2020), hal 111.
- Lubis, Lahmuddin, *Konseling dan Terapi Islam*, (Medan: Perdana Publishing, 2016).
- Lubis, Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2013).
- Maria, Ilga & ria novianti, "Pengaruh pola asuh dan bullying terhadap harga diri (self esteem) pada anak kelompok TK B di kota pekanbaru tahun 2016", *jurnal Educhild: pendidikan dan social*, Vol. 6, No. 1, 2017.
- Maryam, Effy Wardati, "*Buku Ajar Psikologi Sosial Jilid I*", (Sidoarjo: Umsida Press, 2018).
- Masdudi, *Bimbingan dan Konseling Prespektif Sekolah*, (Cirebon: Nurjati Press, 2015).
- Masrukhin, AR, Maulana, P. *Terapi Husnudzan: Solusi dalam Membangun Keharmonisan Pertemanan Santri*, *Jurnal Pengabdian kepada masyarakat*, Vol 1. No2, 2023.
- Mu'awanah, Elfi, *Self Esteem "Kiat Meningkatkan Harga Diri*, (Yogyakarta: Institut Agama Islam IAIN Tulungagung, 2014).
- Prahmana, Rully Charitas Indra, *Single Subject Research: Teori dan Implementasinya Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: UAD Press,

- 2021),
- Prasastisiwi, & Nuryono, “Penerapan Konseling Acceptance and Comitment Therapy untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Tuban. *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 07 No. 03, 2017.
- Putri, Shanti Asih Karina & Wahyu Rahardjo. "Harga Diri, Pengampunan Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Wanita Dewasa Muda Yang Mengalami Perceraian." *Jurnal Penelitian Inovasi dan Pengetahuan*, No. 4, Vol.3 (2024)..
- Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011),
- Rohmah, M, & Asror, A, Pengaruh Husnudzan terhadap Quarter Life Crisis Dewasa Dini pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, *Psychospiritual: Journal of psychospiritual*, Vol 2 No 2. 2022.
- Rohmah, Muttafaqur, “Pesan Singkat Film Budi Pekerti: Beretika Dalam Bermedia,” *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam dan Humaniora* (E-ISSN 2745- 4584) vol. 4, no. 02 (January 1, 2024)
- Sahir, Syafrida Hafni, *Metodologi Penelitian*, (Jogjakarta: Penerbit KBM Indonesia, 2021).
- Sari, Prima Purnama, *Mudahnya Terapi Berpikir Positif*, (Yogyakarta: Psikopedia, 2016).
- Setyawati, Rina Dwi, dkk., Instrumen Angket Self-Esteem Mahasiswa, *Jurnal Phenomenon*, Vol. 7, No. 2, 2017.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007)
- Siddik, Irman Nuryadin, Qurrotul Uyun, “Khusnudzan dan Psychological Well Being Pada Orang Tua Dengan HIV/AIDS,” *PSIKIS Jurnal Psikologi Islam* Vol.3, No.2, 2017.
- Sovianita, Mellenina Renadine & Endang Caturini Sulistyowati. “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Harga Diri Remaja Di Sma Negeri 8 Surakarta”. *Jurnal Keperawatan Solo*, No.1, Vol.1, 2024.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif,*

Kualitatif, dan R&D).

Suhertina, *Dasar-Dasar Bimbingan daan Konseling*, (Pekanbaru: CV. Mutiara Pesisir Sumatra, 2014).

Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami*, (Medan: Perdana Publishing, 2018).

Widodo, Sri Adi, K Kustantini, dkk, "Single Subjek Research: Alternatif Penelitian Pendidikan Matematika di Masa New Normal," *Journal Of Instructional Mathematics*, Vol. 2, No2, 2021,

Yunus, Mahmud, *Kamus Bahasa Arab Indonesia*, (Jakarta: PT Mahmud Yunus wa Dzuriyyah, 2010).

Yuwono, Imam, *penelitian SSR (Single Subject Reserch)*, Banjarmasin: Program Studi Pendidikan Luar Biasa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, 2018.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A