



**KONSELING QUR'ANI UNTUK  
MENURUNKAN *SELF DOUBT* PADA  
INDIVIDU DEWASA AWAL DI DESA  
DERMOJAYAN BLITAR**

**SKRIPSI**

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

Oleh:

**Iqbal Khoirul Burhani**  
**NIM. B73218090**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam**  
**Fakultas Dakwah dan Komunikasi**  
**Universitas Islam Negeri Sunan Ampel**  
**Surabaya**  
**2022**

### PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Iqbal Khoirul Burhani

NIM : B73218090

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa; skripsi dengan judul "*Konseling Qurani untuk Memurunkan Self Doubt Pada Individu dewasa Awal di Desa Dermojayan Blitar*", merupakan karya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas skripsi saya ini, saya bersedia menerima sanksi akademik yang telah ditentukan.

Surabaya, 29 Maret 2022

Yang Membuat Pernyataan,



**Iqbal Khoirul burhani**

NIM. B73218090

## **PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING**

Nama : Iqbal Khoirul Burhani  
NIM : B73218090  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Konseling Qur`ani Untuk Menurunkan *Self Doubt* Pada Individu Dewasa Awal Di Desa Dermojoyan Blitar

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 29 Maret 2022

Menyetujui Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Mierrina', written over a large, stylized, abstract shape that resembles a triangle or a large letter 'A'.

**Dra. Psi. Mierrina, M.Si**

**NIP. 196804132014112001**

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

### **Konseling Qurani Untuk Menurunkan *Self Doubt* Pada Individu Dewasa Awal Di Desa Dermojayan Blitar** SKRIPSI

Disusun Oleh  
Iqbal Khoirul Burhani  
B73218090

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana  
Strata Satu Pada Hari Jum'at, Tanggal 01 April 2022  
Tim Penguji

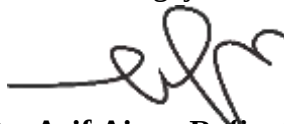
Penguji I



**Dra. Psi. Mierrina, M.Si**

NIP.196804132014112001

Penguji II



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

NIP.197708082007101004

Penguji III



**Dr. Agus Santoso, S.Ag.,  
M.Pd**

NIP.197008251998031002

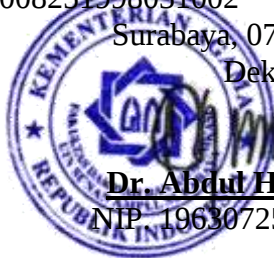
Penguji IV



**Mohamad Thohir, M.Pd.I**

NIP.197905172009011007

Surabaya, 07 April 2022  
Dekan,



**Dr. Abdul Halim, M.Ag**

NIP.196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300  
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LUMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : IQBAL KHOIRUL BURHANI  
NIM : B73218690  
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BKI  
E-mail address : iqbalkhoirulburhani@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 ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**Konseling Qur'ani untuk Menurunkan *Self Doubt* Pada Individu Dewasa Awal Di Desa**

**Dermojoyan Bitar**

berserta perangkan 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, 18 April 2022

Penulis

(IQBAL KHOIRUL BURHANI)

## ABSTRAK

Iqbal Khoirul Burhani, B73218090, 2022. *Konseling Qurani untuk Menurunkan Self Doubt Pada Individu Dewasa Awal Di Desa Dermojayan Blitar.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses dan juga tentunya melihat hasil akhir dari pelaksanaan konseling qurani untuk menurunkan *self doubt* pada individu dewasa awal di Desa Dermojayan Blitar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan observasi, wawancara, dan juga dokumentasi, yang didapatkan oleh peneliti dari konseli, dan juga beberapa *significant others* yang nantinya semua data tersebut akan digunakan dalam proses terapi konseling qurani untuk menurunkan *self doubt*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling qurani untuk menurunkan *self doubt* pada individu dewasa awal di Desa Dermojayan Blitar telah melalui lima tahap dalam proses terapinya, diantaranya identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau treatment, dan juga evaluasi dan follow up. Selain itu konselor juga memasukkan unsur-unsur keislaman yang berupa motivasi untuk konseli agar selalu yakin akan dirinya sendiri dan tidak ragu akan dirinya sendiri, karena Allah sudah memberikan rezeki dan juga kekuatan yang luar biasa kepada setiap hamba-Nya tanpa ada yang tertukar. Hasil akhir dari proses pelaksanaan konseling ini menunjukkan bahwa *self doubt* dalam diri konseli sudah mulai menurun dan konseli perlahan sudah mulai yakin akan dirinya sendiri dan juga mulai bisa memutuskan dengan yakin setiap keputusan yang akan diambilnya. Data tersebut diperoleh dari hasil wawancara dengan konseli dan juga *significant others* pasca terapi diberikan.

Kata Kunci: konseling qurani, *self doubt*, individu dewasa awal

## **ABSTRACT**

*This study aims to find out how the process and also of course see the end result of the implementation of Quranic counseling to reduce self-doubt in early adult individuals in Dermojayan Village, Blitar. The method used in this research is qualitative. With data collection techniques using observations, interviews, and also documentation, which was obtained by the researcher from the counselee, as well as several significant others which later all of these data will be used in the process of quranic counseling therapy to reduce self-doubt.*

*The results of this study indicate that quranic counseling to reduce self-doubt in early adult individuals in Dermojayan Village Blitar has gone through five stages in the therapy process, including problem identification, diagnosis, prognosis, therapy or treatment, as well as evaluation and follow-up. In addition, the counselor also includes Islamic elements in the form of motivation for the counselee to always believe in himself and not doubt himself, because Allah has given sustenance and extraordinary strength to each of His servants without anyone being confused. The final result of the counseling process shows that the self-doubt in the counselee has begun to decline and the counselee has slowly begun to believe in himself and also begins to be able to decide with confidence every decision he will take.*

*Keywords: Quranic counseling, self doubt, early adult individuals*

## المُلخَص

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة كيفية هذه العملية وكذلك بالطبع رؤية النتيجة النهائية لتطبيق الإرشاد القرآني لتقليل الشك الذاتي لدى الأفراد البالغين الأوائل في قرية ديرموجايان ، بليتار. الطريقة المستخدمة في هذا البحث هي الطريقة النوعية. باستخدام تقنيات جمع البيانات باستخدام الملاحظات والمقابلات والتوثيق أيضًا ، والتي حصل عليها الباحث من المستشار ، بالإضافة إلى العديد من البيانات الأخرى المهمة والتي سيتم استخدام جميع هذه البيانات لاحقًا في عملية العلاج الإرشادي القرآني لتقليل الشك الذاتي .

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن الاستشارات القرآنية لتقليل الشك الذاتي لدى الأفراد البالغين الأوائل في قرية ديرموجايان بليتار قد مرت بخمس مراحل في عملية العلاج ، بما في ذلك تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج أو العلاج ، وكذلك التقييم والمتابعة -أعلى. بالإضافة إلى ذلك ، يُدرج المستشار أيضًا عناصر إسلامية في شكل تحفيز للمستشار على الإيمان دائمًا بنفسه وعدم الشك في نفسه ، لأن الله قد أعطى الرزق والقوة غير العادية لكل من عباده دون إرباك أحد. تظهر النتيجة النهائية لعملية الاستشارة أن الشك الذاتي لدى المستشار قد بدأ في الانخفاض وأن المستشار بدأ يؤمن بنفسه ببطء ويبدأ أيضًا في أن يكون قادرًا على أن يقرر بثقة كل قرار يتخذه.

المفردات الأساسية: الإرشاد القرآني ، الشك الذاتي ، الراشدون الأوائل

## DAFTAR ISI

|                                            |      |
|--------------------------------------------|------|
| PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....         | i    |
| LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....       | ii   |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....                | iii  |
| PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....            | iv   |
| ABSTRAK.....                               | vi   |
| ABSTRACT.....                              | vii  |
| المُلَخَّص.....                            | viii |
| KATA PENGANTAR .....                       | ix   |
| DAFTAR ISI .....                           | xii  |
| DAFTAR TABEL.....                          | xiv  |
| BAB I PENDAHULUAN .....                    | 1    |
| A. Latar Belakang .....                    | 1    |
| B. Rumusan Masalah.....                    | 10   |
| C. Tujuan Penelitian .....                 | 11   |
| D. Manfaat Penelitian .....                | 11   |
| E. Definisi Konsep.....                    | 12   |
| F. Sistematika Pembahasan .....            | 17   |
| BAB II KAJIAN TEORITIK.....                | 19   |
| A. Konseling Qur’ani.....                  | 19   |
| B. <i>Self Doubt</i> .....                 | 34   |
| C. Individu Dewasa Awal .....              | 39   |
| D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan ..... | 45   |

|                                                                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| BAB III METODE PENELITIAN .....                                                                                                              | 47  |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....                                                                                                     | 47  |
| B. Lokasi Penelitian.....                                                                                                                    | 48  |
| C. Jenis dan Sumber Data.....                                                                                                                | 49  |
| D. Tahap-Tahap Penelitian .....                                                                                                              | 50  |
| E. Teknik Pengumpulan Data.....                                                                                                              | 52  |
| F. Teknik Validitas Data .....                                                                                                               | 54  |
| G. Teknik Analisis Data.....                                                                                                                 | 55  |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....                                                                                                  | 57  |
| A. Deskripsi Umum Subyek Penelitian .....                                                                                                    | 57  |
| B. Deskripsi Proses Konseling Qur`ani untuk Menurunkan<br><i>Self Doubt</i> Pada Individu Dewasa Awal di Desa<br>Dermojoyan Blitar.....      | 68  |
| C. Deskripsi Hasil Akhir Konseling Qur`ani untuk<br>Menurunkan <i>Self Doubt</i> Pada Individu Dewasa Awal di<br>Desa Dermojoyan Blitar..... | 94  |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....                                                                                          | 100 |
| BAB V PENUTUP.....                                                                                                                           | 112 |
| A. Kesimpulan .....                                                                                                                          | 112 |
| B. Rekomendasi.....                                                                                                                          | 114 |
| C. Keterbatasan Penelitian.....                                                                                                              | 115 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                                                                                                         | 116 |
| LAMPIRAN.....                                                                                                                                | 119 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabel 4.1 Catatan Perilaku Konseli Sebelum Menjalani Terapi .....                    | 67  |
| Tabel 4.2 Catatan Perilaku Konseli Pasca Terapi .....                                | 100 |
| Tabel 4.3 Perbandingan Antara Data Teori dan Data Lapangan .....                     | 101 |
| Tabel 4.4 Perbandingan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Menjalankan Terapi ..... | 108 |



## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Tuhan sudah memberikan berbagai potensi yang luar biasa kepada manusia sesuai dengan porsinya masing-masing. Tinggal bagaimana mereka mengolahnya dengan baik dan benar. Akan tetapi banyak sekali dijumpai berbagai fenomena pada seseorang yang terkadang merasa dirinya selalu tidak akan berhasil jika melakukan sesuatu. Mereka menganggap dirinya tidak mempunyai bakat atau kelebihan yang sama dengan temannya yang lain, sehingga membuat ia minder dalam pergaulan dan dikehidupan sehari-hari. Orang tersebut seakan-akan merasakan bahwa ia tidak mampu untuk melakukan sesuatu yang ia akan kehendaki, karena sebelum bertindak ia sudah merasa pesimis terlebih dahulu, ibarat menyerah sebelum berperang. Pernyataan diatas tentang potensi manusia sebenarnya telah dijelaskan oleh Allah swt melalui firman-Nya dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 30 yang berbunyi:

أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Aku hendak menjadikan khalifah di bumi.” Mereka berkata, “Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?” Dia

berfirman, “*Sungguh, Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.*” (Al-Baqarah : 30)<sup>3</sup>

Dalam ayat diatas sudah sangat jelas bahwa Allah telah menjadikan manusia dibumi sebagai khalifah atau pemimpin yang mana dalam hal ini mereka mempunyai potensi yang luar biasa untuk menjadikan bumi ini menjadi lebih baik. Akan tetapi perasan ragu terkadang muncul jika orang tersebut melihat kawannya atau orang lain yang memiliki kelebihan tersendiri sedangkan ia tidak. Ia berusaha menjadikan hal tersebut sebagai penyemangat. Akan tetapi kembali ia berfikir negatif bahwa ia tidak yakin akan bisa melakukan hal tersebut sesuai keinginannya. Hal ini biasa dinamakan dengan istilah *self doubt* atau perasaan dimana ia tidak yakin akan kemampuan dalam dirinya (keraguan terhadap diri sendiri).

*Self doubt* mengacu pada seberapa yakin seseorang merasa tentang kemampuan penting, sedangkan harga diri mengacu pada evaluasi global terhadap diri sendiri sebagai pribadi. Bukti menunjukkan bahwa perasaan ragu-ragu menjadi ancaman bagi harga diri. Memang, tampaknya mereka yang sangat meragukan diri sendiri, sebagaimana dibuktikan oleh kecenderungan mereka yang lebih besar untuk terlibat dalam perilaku melindungi diri, sangat mungkin menafsirkan keraguan diri sebagai ancaman. Ancaman yang muncul sendiri dan bersifat internal menghadirkan serangkaian alternatif berbeda bagi orang yang meragukan diri sendiri. Schwarz et al. (1991) mengatakan bahwa pengambilan contoh kepercayaan diri harus dilakukan. Akan tetapi ironisnya membuat individu

---

<sup>3</sup> Al-Qur'an, Al-Baqarah : 30

merasa kurang percaya diri (lebih ragu) ketika mereka mengalami kesulitan dalam mengambil contoh.<sup>4</sup>

Ramayulis berpendapat bahwa keraguan dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah:

- *Self doubt* terkadang muncul karena adanya rasa goyah didalam hati dan jiwa. Hal tersebut terjadi dikarenakan adanya tahap atau proses perubahan yang terjadi pada diri manusia, sehingga *self doubt* ini terkadang dianggap sebagai suatu hal yang wajar.
- *Self doubt* terkadang juga dipicu karena adanya hal-hal yang bersifat kontra antara ekspektasi seseorang dengan apa yang terjadi dilapangan saat itu.<sup>5</sup>

Orang yang memiliki *self doubt* sering merasa bahwa mereka tidak mampu atau memadai seperti yang orang lain anggap atau evaluasi. Tanda dan gejalanya adalah perasaan tidak jelas, keraguan diri, dan ketidakmampuan untuk menghargai prestasi seseorang.<sup>6</sup> Perasaan diatas seringkali muncul ketika orang yang tersebut memikirkannya dengan keras sehingga akan membuat ia terngiang-ngiang bahkan bisa menyebabkan stress ringan. Maka terkadang Ia lebih memilih untuk mencari udara segar diluar daripada terus berdiam diri dikamar sehingga menimbulkan perasaan jenuh yang berlebihan. Akan tetapi jika ia keluar dan menemukan beberapa temannya yang memberikan berbagai info yang kemungkinan sulit dilakukannya maka Ia akan

---

<sup>4</sup> Anthony D. Hermann, Geoffrey J. Leonardelli, Robert M. Arkin, *Self-Doubt and Self-Esteem: A Threat From Within*, *Journal of Personality and Social Psychology*, November 2016, h. 396-397

<sup>5</sup> Syaiful Hamali, Konflik dan Keraguan individu dalam Perspektif Psikologi Agama, *Jurnal Al-Adyan*, Vol. 8, No. 1, Januari-Juni 2013, h. 32

<sup>6</sup> Adam M. Persky, *Intellectual Self-doubt and How to Get Out of It*, *American Journal of Pharmaceutical Education*, Vol. 82, No. 2, 2018, h. 86

merasa terbebani lagi dan lagi. Terkadang memang sulit untuk meyakinkan orang yang memiliki *self doubt*.

Wichman & Hermann berpendapat bahwa kebanyakan orang kadang-kadang mengalami keraguan diri, tetapi beberapa individu mungkin mengalami keraguan kronis tentang kompetensi mereka dan secara rutin merasa tertekan tentang kinerja yang akan datang. Jika persepsi harga diri bergantung pada kompetensi atau kemampuan, keraguan diri dapat merusak harga diri.<sup>7</sup> Memang, keraguan diri berkorelasi negatif dengan harga diri. Oleson *et al.* Berpendapat bahwa skala keraguan diri mencakup item representatif seperti " *More often than not I feel unsure of my abilities*" dan " *Sometimes I feel that I don't know why I have succeeded at something*" Dengan demikian, orang dapat memiliki kemampuan diri yang tinggi (misalnya, saya yakin saya dapat melakukan tugas tersebut) namun masih menyimpan keraguan diri (misalnya, tetapi saya tidak yakin kemampuan saya tinggi dalam bidang ini).<sup>8</sup>

Berdasarkan beberapa tanggapan dari beberapa sumber diatas, peneliti dapat memberikan kesimpulan bahwa *self doubt* dapat muncul dimana saja dan kapan saja bahkan bisa menjadi kronis. Tentunya hal ini bermula dari keraguan seseorang terhadap dirinya sendiri dengan apa yang telah ia lihat dan evaluasi terhadap kemampuan orang lain. Akan tetapi ia sendiri merasa tidak mampu untuk melakukannya. Hal ini tentunya harus segera ditindak lanjuti dengan berbagai terapi yang memungkinkan untuk menurunkan bahkan bisa menghilangkan secara permanen *self doubt* ini

---

<sup>7</sup> Qin Zhao, Aaron Wichman, *Incremental Beliefs About Ability Ameliorate Self-Doubt Effects*, *Journal of Sage Open*, Oktober-Desember 2015, h. 1

<sup>8</sup> Qin Zhao, Aaron Wichman, *Incremental Beliefs About Ability Ameliorate Self-Doubt Effects*, h. 1

pada seseorang. *Self doubt* terkadang menimbulkan berbagai cabang masalah baru yang dapat berakibat buruk pada diri seseorang.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, menemukan beberapa fakta baru bahwa ada beberapa cabang masalah yang diakibatkan oleh *self doubt* tersebut dan akhirnya menimbulkan dampak yang kurang baik bagi diri klien dan terkadang juga berdampak bagi orang lain disekitarnya. Dari *self doubt* ini menimbulkan beberapa cabang masalah diantaranya muncul perasaan *insecure* atau perasaan minder terhadap seseorang atau teman dekat klien. Ia menganggap temannya memiliki sesuatu yang luar biasa dan Ia sulit untuk mendapatkannya sehingga menjadi *insecure* dengan teman sekiranya. Hal ini tentunya berakibat tidak baik karena dengan sikap *insecure* itu klien menjadi terbebani pikirannya atau bahkan ia mengalami *stress* ringan. Selain itu ia menjadi mudah tergoyahkan dan mudah patah dengan sikap dan pembicaraan orang disekitarnya. Bahkan hal tersebut sering membuat ia menjadi *overthinking* yang membuatnya menjadi kurang fokus dalam beberapa hal.<sup>9</sup>

Masalah lain yang ditimbulkan dengan adanya *self doubt* adalah semangat yang menurun dari klien. Karena adanya semangat yang menurun ini tentunya juga memberikan dampak kepada klien itu sendiri diantaranya adalah ia menjadi mudah teledor dalam melakukan pekerjaan, banyak membuang-buang waktu dengan hanya berdiam diri dikamar tanpa melakukan kegiatan yang bermanfaat, selain itu klien menjadi ragu untuk melakukan suatu usaha tertentu yang memberikan efek paling fatal bagi

---

<sup>9</sup> Hasil observasi peneliti kepada subyek yang akan dijadikan sebagai penelitian

klien itu sendiri yaitu dimana ia menyerah terlebih dahulu terhadap suatu hal sebelum melakukan hal tersebut. Karena adanya *self doubt* dalam diri klien.

Cabang masalah lainnya adalah munculnya sikap gengsi. Hal ini juga berdampak tidak baik terhadap klien, karena perilaku gengsi ini klien menjadi jarang terbuka dengan semua orang dan terkadang ia tidak mau mengakui kesalahan yang telah ia perbuat karena gengsi klien itu sendiri.<sup>10</sup> Terkadang apabila ada perbuatan kecil atau kesalahan kecil yang diperbuat klien yang merugikan orang, ia gengsi untuk meminta maaf kepada orang tersebut dengan alasan hal tersebut adalah masalah sepele. Selain itu dalam hal berpenampilan klien termasuk orang yang selalu memikirkan *fashion* ketika ia akan pergi ke suatu tempat. Ia selalu berfikir bahwa ia harus *perfect* agar tidak ada orang yang memberikan komentar negatif terhadapnya.

Dari beberapa cabang masalah yang ditimbulkan karena *self doubt* tentunya harus segera diatasi agar tidak menimbulkan berbagai cabang masalah yang baru yang mampu menekan klien lebih dalam kepada perilaku yang selalu ragu terhadap diri sendiri. Peran konselor disini tentunya sangat penting dalam proses pendampingan *treatment* klien. Agar klien mampu menurunkan bahkan mampu menghilangkan *self doubt* ini sehingga ia sadar akan diri sendiri bahwa ia memiliki potensi dan kemampuan yang ia miliki dan tidak meragukan diri sendiri lagi. Sehingga ia mampu bergaul dengan lingkungan sekitarnya dan mampu beradaptasi dengan baik tanpa harus memikirkan apa yang dikatakan orang lain, karena terkadang klien sering mengalami *overthinking* ketika ada perkataan dari orang

---

<sup>10</sup> Hasil observasi peneliti kepada subyek yang akan dijadikan sebagai lapangan penelitian

yang memberikan komentar terhadapnya, sehingga ia berfikir yang berlebihan dan justru membuat klien menjadi menurun semangatnya dalam melakukan suatu hal yang lain.

Dalam hal ini konselor berusaha memberikan terapi yang bersifat islami dengan menggunakan ajaran dari firman Allah swt di dalam al-Qur`an yang dapat digunakan sebagai obat atau terapi bagi konseli. Peneliti akan mengambil kandungan dalam ayat-ayat al-qur`an yang nantinya akan digunakan sebagai obat atau terapi untuk klien yang mempunyai *self doubt* tersebut. Disini peneliti akan menggunakan konseling Qur`ani sebagai *treatment* untuk konseli. Peneliti mengambil kandungan dalam ayat al-qur`an yakni ayat dzikir sebagai terapi yang akan diberikan kepada klien dengan tetap berlandaskan dalil naqli yang telah ada dan jelas dipaparkan dalam Al-Qur`an itu sendiri.

Pengertian tentang konseling qur`ani sudah dijelaskan dalam Al-Quran surah Al-Isra` ayat 82 yang berbunyi:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْبُدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا  
خَسَارًا<sup>11</sup>

*Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian (QS. Al-Isra` : 82)*

Imam Jalalain dalam kitabnya tafsir jalalain disebutkan bahwa yang dimaksud penawar disini adalah penawar dari kesesatan. Karena pada masa Nabi masih banyak sekali

---

<sup>11</sup> Al-Qur'an, Al-Isra' : 82

kaum jahiliah yang mana mereka lebih tertarik dan memutuskan untuk menyembah patung dari pada menyembah Allah SWT. Kemudian Allah swt menurunkan ayat ini kepada Rasulullah sebagai petunjuk bagi manusia yang beriman agar manusia tahu bahwa al-qur'an adalah sebuah petunjuk yang nyata sehingga dapat dijadikan sebagai penawar dari kesesatan kaum-kaum jahiliah pada masa itu.<sup>12</sup>

Selain tertuang dalam surah al-Isra ayat 82, dasar adanya konseling qur'ani juga terdapat didalam Surah Al-Baqarah ayat 185 yang berbunyi:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ  
وَالْفُرْقَانِ ۚ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ  
فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا  
الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُم وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ<sup>13</sup>

(Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas

<sup>12</sup> Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan Imam Jalaluddin As-Suyuti, *Tafsir Jalalain Jilid 1*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2002) h. 1088

<sup>13</sup> Al-Qur'an, Al-Baqarah : 185

*petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur*  
(QS. Al-baqarah: 185)

Dalam ayat diatas dijelaskan bahwasannya Allah telah memberikan sebuah petunjuk yang nyata bagi umatnya berupa kitab Al-Qur`an yang tentunya kitab ini digunakan sebagai pedoman atau petunjuk dalam kehidupan. Termasuk didalamnya berupa petunjuk mengenai obat dan atau penawar yang mampu memberikan kesembuhan bagi umatnya yang beriman dan mau bertawakkal kepada-Nya. Maka sudah sepatutnya sebagai umat muslim dan juga seorang konselor islam mampu mengamalkan dan memberikan contoh atau tauladan yang baik kepada kliennya dengan memberikan sebuah treatment yang diambil secara langsung dari kandungan ayat-ayat al-quran. Sehingga dengan adanya hal tersebut mampu menciptakan hubungan yang baik dengan sesama manusia dan juga hubungan yang baik dengan sang pencipta Allah SWT.

Dalam hal ini peneliti menggunakan petunjuk yang ada dalam kandungan ayat-ayat Al-Qur`an yaitu menggunakan metode dzikir. Peneliti mengambil payung konseling qur`ani yaitu konseling yang berlandaskan ayat-ayat yang terdapat dalam Al-Qur`an. Peneliti mengambil metode dzikir sebagai terapi untuk klien dikarenakan kebutuhan akan konseli yang disesuaikan sesuai porsi konseli itu sendiri. Dengan harapan terapi ini berjalan dengan baik sehingga konseli memperoleh apa yang ia inginkan untuk bisa menjadi dirinya seutuhnya tanpa adanya keraguan dan juga konselor mampu memberikan wawasan baik kepada diri sendiri dan juga para pembaca nantinya.

Pada penelitian sebelumnya pengaruh terapi diatas dalam mengatasi *self doubt* dapat diketahui bersama dalam hasil sebelum dan pasca terapi diberikan yakni terdapat

dalam nilai *post test* yang bisa dikatakan lebih rendah dibandingkan dengan *pre test*. Maka, dengan adanya data diatas, bisa dibilang pemberian terapi ini memberikan pengaruh untuk menurunkan *self doubt* pada klien yang dijadikan target oleh peneliti sebelumnya.<sup>14</sup> Kemudian penelitian lainnya telah membuktikan bahwa dengan menggunakan terapi berdasarkan petunjuk ayat qur`an ini mampu memberikan ketenangan dan kesejukan bagi klien sehingga ia mampu merasa rileks dan juga tenang. Perasaan gelisah juga menjadi semakin berkurang bahkan hingga hilang dan ia tidak pernah merasakannya lagi setelah menerapkan terapi ini.

Dengan adanya kasus diatas, kasus *self doubt* pada individu dewasa awal dan merupakan kasus yang lumayan sering terjadi. Kemudian nantinya penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan dan pengetahuan khususnya kepada para calon konselor dan juga pembaca yang nantinya diharapkan dapat dilaksanakan dalam menjalankan tugasnya untuk menangani atau mengatasi suatu problem atau fenomena yang dihadapi oleh *klien*. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti ingin mengangkat masalah tersebut menjadi sebuah judul penelitian **“Konseling Qur`ani Untuk Menurunkan Self Doubt Pada Individu Dewasa Awal Di Desa Dermojayan Blitar”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Setelah latar belakang dipaparkan, maka selanjutnya rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

---

<sup>14</sup> Siti Ainur Rohmah, *Pengaruh Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Husnudzon Terhadap Peningkatan Self Esteem Pada Siswa SMP AL-Manshur Candi Sidoarjo*, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya), h. 92

1. Bagaimana proses Konseling Qur`ani Untuk Menurunkan *Self Doubt* Pada Individu Dewasa Awal Di Desa Dermojayan Blitar?
2. Bagaimana hasil akhir Konseling Qur`ani Untuk Menurunkan *Self Doubt* Pada Individu Dewasa Awal Di Desa Dermojayan Blitar?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian dalam hal ini untuk :

1. Mengetahui proses Konseling Qur`ani Untuk Menurunkan *Self Doubt* Pada Individu Dewasa Awal Di Desa Dermojayan Blitar.
2. Mengetahui hasil akhir Konseling Qur`ani Untuk Menurunkan *Self Doubt* Pada Individu Dewasa Awal Di Desa Dermojayan Blitar.

### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini untuk menelaah bagaimana proses Terapi menggunakan konseling qur`ani pada seorang individu dewasa awal, maka diharapkan nantinya penelitian ini dapat memberikan manfaat baik praktis ataupun teoritis bagi para pembacanya. Adapun manfaat penelitian ini antara lain:

#### **1. Aspek Teoritis**

Dengan adanya penelitian ini tentunya peneliti berharap bisa memberikan ilmu atau pengalaman bagaimana cara menurunkan *self doubt* pada seorang individu dewasa awal dan terkait terapinya.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a) Bagi Penduduk**

Peneliti berharap hasil dari karya ini bisa diterbitkan dalam berbagai media yang bermanfaat yang mengacu dalam meningkatkan kepercayaan dan keyakinan diri pada seseorang.

##### **b) Bagi Subyek Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu konselor dalam menangani individu usia dewasa awal yang merasa dirinya tidak mampu untuk melakukan segala sesuatu atau dengan kata lain terdapat keraguan dalam diri ketika memberikan terapi dan teknik konseling.

c) Bagi Mahasiswa

Peneliti berharap karya ini dapat dijadikan sebagai contoh yang *real* dalam mengaplikasikan konseling dengan menggunakan konseling qur`ani untuk meningkatkan rasa percaya diri dan menurunkan *self doubt* dalam diri seseorang.

## E. Definisi Konsep

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam pengertian istilah, sekaligus untuk mempermudah pembaca dalam menelaah isi dari pembahasan, maka peneliti akan menguraikannya secara jelas dan lebih rinci sesuai redaksional agar mudah dipahami dan diterima tanpa adanya keraguan. Definisi Konsep ini merupakan sebuah kerangka pembahasan yang lebih mengarah dan relevan dengan penelitian.

### 1. **Konseling Qurani**

Konseling Qur`ani merupakan satu dari sekian banyak terapi dalam konseling islam yang dapat digunakan atau diaplikasikan dalam menyelesaikan suatu permasalahan manusia dengan menggunakan pendekatan yang berlandaskan Al-Qur`an.<sup>15</sup> Maka dari itu Konseling Qur`ani adalah sebuah metode konseling yang digunakan oleh konselor dengan mengambil ayat atau mengambil inti sari ayat al-

---

<sup>15</sup> Ahmad Muhammad Diponegoro, *Psikologi dan Konseling Qur`ani*, (Yogyakarta: Multi Presindo, 2014), h. 16

qur'an sebagai terapinya. ada beberapa ayat yang dijadikan sebagai rujukan dalam konseling qur'ani. Salah satunya sudah dijelaskan dalam Al-Quran surah Al-Isra` ayat 82 yang berbunyi:

وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ  
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا<sup>16</sup>

*Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian (QS. Al-Isra` : 82)*

Selain tertuang dalam surah al-Isra ayat 82, dasar adanya konseling qur'ani juga dijelaskan dalam Surah Al-Baqarah ayat 185 yang berbunyi:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ  
مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ ۚ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ  
فَلْيَصُومْهُ ۖ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ  
مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ  
بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى  
مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ<sup>17</sup>

*(Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia*

---

<sup>16</sup> Al-Qur'an, Al-Isra` : 82

<sup>17</sup> Al-Qur'an, Al-Baqarah : 185

*berpuasa pada bulan itu, dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur (QS. Al-baqarah: 185)*

Dari ayat diatas kita tahu dan paham bahwasannya Allah sudah memberikan sebuah petunjuk yang nyata bagi umatnya berupa kitab Al-Qur`an yang bisa dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk dalam suatu kehidupan di dunia. Termasuk didalamnya berupa petunjuk mengenai obat dan atau penawar yang mampu memberikan kesembuhan bagi umatnya yang beriman dan mampu bertawakkal kepada-Nya. Maka dari itu sudah sepatutnya sebagai umat muslim dan juga seorang konselor islam mampu mengamalkan ajaran-ajaran yang terdapat dalam ayat-ayat al-qur`an dan memberikan contoh atau tauladan yang baik kepada kliennya dengan memberikan sebuah treatment yang diambil secara langsung dari ayat-ayat Al-Qur`an. Sehingga dengan adanya hal tersebut mampu menciptakan hubungan yang baik dengan sesama manusia dan juga hubungan yang baik dengan sang pencipta Allah SWT.

## **2. Self Doubt**

*Self doubt* mengacu pada seberapa yakin seseorang merasa tentang kemampuan penting, sedangkan harga diri mengacu pada evaluasi global terhadap diri sendiri sebagai pribadi. Bukti

menunjukkan bahwa perasaan ragu-ragu menjadi ancaman bagi harga diri. Memang, tampaknya mereka yang sangat meragukan diri sendiri, sebagaimana dibuktikan oleh kecenderungan mereka yang lebih besar untuk terlibat dalam perilaku melindungi diri, sangat mungkin menafsirkan keraguan diri sebagai ancaman. Ancaman yang muncul sendiri dan bersifat internal menghadirkan serangkaian alternatif berbeda bagi orang yang meragukan diri sendiri. Schwarz et al. (1991) menemukan bahwa pengambilan contoh kepercayaan diri harus dilakukan akan tetapi ironisnya membuat individu merasa kurang percaya diri (lebih ragu) ketika mereka mengalami kesulitan dalam mengambil contoh.<sup>18</sup>

Menurut Ramayulis keraguan disebabkan oleh bebrapa faktor, diantaranya adalah sebagai berikut:

- *Self doubt* terkadang muncul karena adanya rasa goyah didalam hati dan jiwa. Hal tersebut terjadi dikarenakan adanya tahap atau proses perubahan yang terjadi pada diri manusia, sehingga *self doubt* ini terkadang dianggap sebagai suatu hal yang wajar.
- *Self doubt* terkadang juga dipicu karena adanya hal-hal yang bersifat kontra antara ekspektasi seseorang dengan apa yang terjadi dilapangan saat itu.<sup>19</sup>

Orang yang memiliki sikap *self doubt* sering merasa mereka tidak mampu atau memadai seperti yang orang lain anggap atau evaluasi. Tanda dan

---

<sup>18</sup> Anthony D. Hermann, Geoffrey J. Leonardelli, Robert M. Arkin, *Self-Doubt and Self-Esteem: A Threat From Within*, h. 396-397

<sup>19</sup> Syaiful Hamali, Konflik dan Keraguan individu dalam Perspektif Psikologi Agama, *Jurnal Al-Adyan*, h. 32

gejalanya adalah perasaan tidak jelas, keraguan diri, dan ketidakmampuan untuk menghargai prestasi seseorang.<sup>20</sup> Perasaan diatas seringkali muncul ketika orang yang tersebut memikirkannya dengan keras sehingga akan membuat ia terngiang-ngiang bahkan bisa menyebabkan stress ringan. Maka terkadang Ia lebih memilih untuk mencari udara segar diluar daripada terus berdiam diri dikamar sehingga menimbulkan perasaan jenuh yang berlebihan. Akan tetapi jika ia keluar dan menemukan beberapa temannya yang memberikan berbagai info yang kemungkinan sulit dilakukannya maka Ia akan merasa terbebani lagi dan lagi. Terkadang memang sulit untuk meyakinkan tipe orang yang memiliki sikap self doubt. Akan tetapi disini peran keluarga juga sangat penting untuk memberi dukungan kepadanya.

*Wichman & Hermann* berpendapat bahwa kebanyakan orang kadang-kadang mengalami keraguan diri, tetapi beberapa individu mungkin mengalami keraguan kronis tentang kompetensi mereka dan secara rutin merasa tertekan tentang kinerja yang akan datang. Jika persepsi harga diri bergantung pada kompetensi atau kemampuan, keraguan diri dapat merusak harga diri. Memang, keraguan diri berkorelasi negatif dengan harga diri.

*Oleson et al.* Berpendapat bahwa skala keraguan diri mencakup item representatif seperti "*More often than not I feel unsure of my abilities*" dan "*Sometimes I feel that I don't know why I have succeeded at something*" Dengan demikian, orang dapat memiliki

---

<sup>20</sup> Adam M. Persky, *Intellectual Self-doubt and How to Get Out of It*", h. 86

kemampuan diri yang tinggi (misalnya, saya yakin saya dapat melakukan tugas tersebut) namun masih menyimpan keraguan diri (misalnya, tetapi saya tidak yakin kemampuan saya tinggi dalam bidang ini).<sup>21</sup>

### 3. Individu Dewasa Awal

Dewasa atau *adult* berasal dari kata kerja latin yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Maka dari itu dewasa atau *adult* adalah orang yang sudah menyelesaikan pertumbuhannya dan meraka siap untuk menerima posisinya bersama dengan masyarakat dan juga semua orang dewasa lainnya (Hurlock, 1996).<sup>22</sup> Periode dewasa awal dimulai dari umur 18-40 tahun. Saat dimana psikologis dan perubahan-perubahan fisik yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 1996). Masa dewasa awal diharapkan mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan masyarakat sekitar, pola-pola tatanan sosial yang baru dan juga kehidupan yang baru pula. Pada umur ini individu dewasa awal mampu memerankan peran-peran baru seperti, mencari nafkah, mempunyai keluarga, suami/istri, dan juga keinginan baru atau harapan, mengembangkan nilai-nilai dan tugas-tugas baru sesuai dengan tugas perkembangannya di fase ini.

### F. Sistematika Pembahasan

Adanya Sistematika pembahasan adalah untuk memberikan kemudahan bagi para pembaca nantinya dalam mengetahui gambaran kepenulisan dalam penelitian

---

<sup>21</sup> Qin Zhao, Aaron Wichman, *Incremental Beliefs About Ability Ameliorate Self-Doubt Effects*, h. 1

<sup>22</sup> Alifia Fernanda putri, Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya, *Indonesian Journal of School Counseling*, Vol. 3, No. 2, 2019, h. 35

ini. BAB Awal: sebelum BAB I terdapat bagian-bagian yang terdiri dari judul penelitian, persetujuan pembimbing, pengesahan tim penguji, motto, dan persembahan, pernyataan Orientasi skripsi, abstrak, kata pengantar, Daftar isi, dan daftar tabel.

BAB I: pada bagian BAB I ini terdiri dari penjabaran Latar Belakang dari Penelitian yang sedang diangkat, perumusan masalah, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep.

BAB II: didalam bab ini peneliti menjabarkan kajian teoritik, yaitu meliputi tentang konseling qurani (pengertian, tujuan, dan metode yang digunakan), peneliti juga menjelaskan secara teoritik tentang *self doubt* (Pengertian *self doubt* dan juga dampak masalah *self doubt*), selain itu peneliti juga menjelaskan tentang individu dewasa awal.

BAB III: pada BAB III peneliti akan menjabarkan tentang pendekatan dan juga jenis penelitian yang akan digunakan (pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus). Pada BAB ini juga peneliti membahas tentang analisis yang akan digunakan untuk mempermudah peneliti dalam mengolah dan memproses semua data yang ada dan di bab ini Peneliti juga akan menjabarkan teknik-teknik pengumpulan datanya (observasi, wawancara, dan juga dokumentasi).

BAB IV: Berisikan tentang proses pelaksanaan penelitian dan analisis hasil penelitian yang diangkat oleh peneliti yaitu, “Konseling Qur`ani untuk Menurunkan *Self Doubt* Pada Individu Dewasa Awal di Desa Dermojayan Blitar”.

BAB V: pada bab ini peneliti akan memberikan kesimpulan, rekomendasi, dan juga saran yang mana semua itu tertuang dalam penutup.

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Konseling Qur`ani

##### 1. Pengertian Konseling Qur`ani

Konseling Qur`ani adalah salah satu metode konseling islam yang dapat diterapkan atau diaplikasikan dalam menyelesaikan suatu permasalahan manusia dengan menggunakan pendekatan yang berlandaskan Al-Qur'an.<sup>23</sup> Maka dari itu Konseling Qur`ani adalah sebuah metode konseling yang digunakan oleh konselor dengan mengambil ayat sebagai obat atau petunjuk dalam pelaksanaan konseling atau mengambil kandungan dari ayat-ayat al-qur`an sebagai terapinya. ada beberapa ayat yang dijadikan sebagai rujukan dalam konseling qur`ani. Salah satunya sudah dijelaskan dalam Al-Quran surah Al-Isra` ayat 82 yang berbunyi:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ  
إِلَّا خَسَارًا<sup>24</sup>

*Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian (QS. Al-Isra` : 82)*

Allah SWT berfirman bahwa al-qur`an diturunkan kepada manusia melalui perantara nabi Muhammad SAW tidak lain dan tidak bukan adalah dengan tujuan sebagai penawar atau obat dan untuk memberikan kerahmatan bagi orang-orang yang mau mengimani

---

<sup>23</sup> Ahmad Muhammad Diponegoro, *Psikologi dan Konseling Qur`ani*, h. 16

<sup>24</sup> Al-Qur'an, *Al-Isra`* : 82

adanya kitab suci ini. Maka ketika membaca ayat demi ayat dalam al-qur`an secara tidak langsung akan memberikan sebuah efek yang positif bagi pembacanya, sekaligus bisa sebagai penenang ketika dihadapkan dalam sebuah masalah atau dengan kata lain al-qur`an dapat digunakan sebagai *healing* manusia saat dalam keadaan gelisah ataupun tidak tenang.

Menurut Imam Jalalain dalam kitabnya tafsir jalalain disebutkan bahwa yang dimaksud penawar disini adalah penawar dari kesesatan. Karena pada masa ini masih banyak sekali kaum jahiliah percaya akan sebuah patung yang dinamakan berhala dan dijadikan bahan sebaan dari pada menyembah Allah SWT. Maka Allah menurunkan ayat ini sebagai petunjuk bagi manusia yang beriman agar manusia tahu bahwa al-qur`an dapat dijadikan sebagai penawar dari kesesatan kaum-kaum jahiliah pada masa itu.<sup>25</sup>

Selain tertuang dalam surah al-Isra ayat 82, dasar adanya konseling qur`ani juga dijelaskan dalam Surah Al-Baqarah ayat 185 yang berbunyi:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنْ  
الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ ۚ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا  
أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ  
الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُم وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ<sup>26</sup>

*(Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang*

---

<sup>25</sup> Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan Imam Jalaluddin As-Suyuti, *Terjemah Tafsir Jalalain Jilid 1*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2002) h. 1088

<sup>26</sup> Al-Qur'an, Al-Baqarah : 185

*hak dan yang bathil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur (QS. Al-baqarah: 185)*

Dari ayat diatas diterangkan bahwa al-quran telah diturunkan oleh Allah swt pada bulan kemuliaan dengan alasan sebagai pedoman bagi seluruh umat manusia dan sebagai *al-furqon* antara yang baik dan tidak baik, dengan kata lain al-qur`an adalah kunci atau pedoman dalam kehidupan manusia dimana manusia akan tahu dan dapat membedakan antara yang baik dan buruk karena tujuan dari diturunkannya al-quran adalah sebagai petunjuk bagi umatnya. Selain itu apabila manusia mendapatkan sebuah permasalahan hidup maka seharusnya mereka dapat kembali kepada kitab rujukannya yaitu al-qur`an karena didalamnya sudah sangat lengkap akan pola kehidupan manusia mulai dari sains, obat, fiqih, aqidah, dan masih banyak lagi didalamnya.

Dalam tafsir jalalain dijelaskan bahwa turunya ayat ini adalah sebagai suatu petunjuk dari hal-hal yang berbau kesesatan dengan kata lain Allah ingin menunjukkan kepada manusia bahwa apa yang telah dilakukan manusia selama ini adalah hal yang sesat karena telah menyembah berhala sebagai sembahannya. Selain itu ayat tersebut tentunya diambil dari berbagai kejadian yang nyata sehingga ayat tersebut diturunkan sebagai petunjuk yang menuntun manusia kepada hukum-hukum yang hak dan benar. Serta memberitahu

kepada manusia agar menjauhi perkara yang dapat merugikan diri mereka sendiri. Maka ayat sekaligus menjadi pemisah antara mana yang hak dan mana yang batil.<sup>27</sup>

Budiharto berpendapat bahwa konseling qurani merupakan sebuah proses konseling yang mana konseling ini mengacu dan berpegangan pada ayat-ayat Allah Swt didalam Al-Qur-an. Konseling Qur'ani juga dapat diartikan sebagai cara atau alternatif untuk membantu seseorang belajar bagaimana cara mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan (*empowering*) iman, dan kemauan yang telah dikaruniakan oleh Allah Swt untuk mempelajari tuntunan Allah swt dan Rasulullah saw, agar fitrah yang terdapat dalam jiwa manusia dapat berkembang dengan kokoh dan benar sesuai dengan tuntunan Allah Swt. Dapat kita ketahui bersama bahwa didalam Al-Qur'an terdapat banyak kandungan nilai seperti tentang ibadah, keimanan, kisah-kisah para rasul, ilmu pengetahuan, filsafat, dan juga ada sebagai tata hubungan manusia sebagai makhluk individu maupun makhluk sosial. Kandungan dalam Al-Qur'an diharapkan mampu untuk menjadi penyemangat dan juga motivasi seseorang yang mengalami gejala depresi.<sup>28</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwasannya al-qur'an diturunkan oleh Allah SWT kepada manusia melalui perantara Nabi Muhammad SAW adalah sebagai petunjuk bagi manusia untuk membedakan antara mana perkara yang hak dan

---

<sup>27</sup> Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan Imam Jalaluddin As-Suyuti, *Terjemah Tafsir Jalalain Jilid 1*, h. 95

<sup>28</sup> Shanty Komalasari, *Pengaruh Konseling Qur'ani Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa*, h. 126

mana perkara yang batil. Selain itu kitab ini diturunkan adalah sebagai penawar agar tidak terjadi yang namanya kesesatan. Maka dari itu sudah sangat jelas bahwa ayat-ayat dalam kitab ini dapat dijadikan sebagai media konseling dalam konseling qur`ani karena sudah sangat jelas perintah Allah dalam kitab al-qur`an ini. Selain itu konseling qur`ani dapat dijadikan sebagai treatment perantara antara hubungan manusia dengan Allah SWT (*Hablum Min Allah*). Sehingga ketika klien menemukan atau mendapati sebuah masalah, maka rujukan pertamanya adalah al-qur`an sebagai bukti petunjuk yang nyata bagi manusia.

## **2. Tujuan Konseling Qur`ani**

Menurut Kurniati Zainuddin menjadikan Allah sebagai seorang Konselor melalui Al-Quran adalah salah satu pilihan untuk menurunkan atau mengatasi sebuah masalah. Jika manusia mempunyai masalah, maka secara tidak langsung ia akan meminta pertolongan hanya kepada Allah Swt. Terkadang beberapa orang menganggap bahwa ada masalah kecil dan ada masalah besar, akan tetapi menurut Kurniati semua masalah adalah sama dan rujukan untuk Kembali menemukan sebuah solusi semua ada dalam Al-qur`an.<sup>29</sup> Tinggal bagaimana manusia menggunakan kitab tersebut untuk obat dalam menghadapi sebuah masalah yang sedang dihadapi.

Tujuan jangka pendek yang hendak didapatkan dengan kegiatan konseling qurani yakni agar seseorang mentaati dan memahami semua ajaran dan juga pedoman dalam Al-Qur'an. Setelah tercapainya tujuan jangka pendek ini diharapkan seseorang yang diberikan

---

<sup>29</sup> <http://www.psikogenesis.com/2016/05/konseling-qurani-jadikan-al-quran.html>

bimbingan dapat mengarahkannya kepada iman yang baik (fitrah) sehingga membuahkan amal saleh yang dilandasi dengan keyakinan yang benar. Kemudian yang ingin dicapai dalam tujuan jangka panjang adalah agar seseorang atau konseli yang diberikan bimbingan secara bertahap dapat berkembang menjadi pribadi yang *kaffah*, dan secara bertahap dapat mengamalkan apa yang diimaninya dalam kehidupan sehari-hari, yang tampil dalam bentuk kepatuhan terhadap hukum-hukum Allah dalam melaksanakan tugas kekhalifahan di bumi, dan ketaatan dalam beribadah dengan mematuhi segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.

Tujuan adanya konseling qurani juga disebutkan dalam sebuah ayat al-qur'an Surah al-baqarah ayat 201.

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً  
وَّ قِنَا عَذَابَ النَّارِ<sup>30</sup>

*Dan di antara mereka ada yang berdoa, "Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan lindungilah kami dari azab neraka".*

Dalam tafsir jalalain yang dimaksud dengan kebaikan disini adalah sebuah kebahagiaan berupa nikmat dan diberikan ketika didunia dan juga sebuah kebaikan yang diberikan diakhirat berupa sebuah surga dan melindungi dari siksa neraka. Dalam tafsir ini juga dijelaskan bahwa ayat ini menggambarkan tentang orang musyrik dan juga orang beriman yang tujuannya adalah agar manusia mencari dua macam kebaikan, yaitu kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat

---

<sup>30</sup> Al-Qur'an, Al- Baqarah : 201

sebagaimana yang telah dijanjikan akan memperoleh pahala melalui Firman-Nya.<sup>31</sup>

Dari ayat diatas sudah sangat jelas tujuan adanya konseling qurani yakni adalah untuk kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Maka sangat dianjurkan Ketika manusia mempunyai sebuah masalah, maka cara terbaik untuk menyelesaikan masalah tersebut adalah dengan kembali kepada Allah SWT melalui al-quran. Tentunya dengan demikian ia akan memperoleh kebahagiaan di dunia berupa nikmat yang luar biasa dan juga kebahagiaan di akhirat berupa surga yang telah dijanjikan oleh Allah SWT.

### **3. Unsur-Unsur Konseling**

#### **a) Konselor**

Konselor adalah seseorang yang mampu dan juga bersedia untuk membantu seseorang yang lain atau konseli dalam mengdapai suatu masalah dengan pengetahuan dan juga ketrampilan yang dimiliki olehnya. Berikut merupakan syarat yang harus dipenuhi oleh seorang konselor adalah sebagai berikut:

- 1) Bertqwa dan beriman hanya kepada-Nya.
- 2) Memiliki sifat kepribadian yang kretaif, baik, bertanggung jawab, ramah, sabar, dan jujur.<sup>32</sup>

#### **b) Konseli**

Klien ialah seseorang yang diberi bantuan oleh konselor kehendaknya sendiri ataupun orang lain. Kartini Kartono berpendapat bahwa konseli seharusnya memiliki sifat dan sikap sebagai berikut:

---

<sup>31</sup> Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan Imam Jalaludddin As-Suyuti, *Terjemah Tafsir Jalalain Jilid 1*, h. 107

<sup>32</sup> Sofyan S Willis, “*Konseling Individual Teori dan Praktek*”, (Bandung: Alfabeta, 2010), h.111

1) Terbuka

Sikap terbuka atau adanya keterbukaan dari konseli akan sangat membantu proses konseling ini berjalan dengan lancar. Dalam hal ini konseli bersedia untuk mengungkapkan semua masalahnya tanpa ada yang ditutup-tutupi sehingga nantinya proses konseling ini berjalan dengan lancar dan baik tanpa adanya hambatan yang dihadapi.

2) Sikap Percaya

Membentuk sebuah *trust* antara konselor dan juga konseli sangatlah penting dalam proses pelaksanaan konseling, karena jika sudah ada rasa saling percaya maka konseli akan yakin dan percaya kepada konselor bahwa konselor dapat menjaga semua rahasia dan nantinya juga akan memperlancar proses pemberian terapi yang akan dilaksanakan.

3) Bersikap Jujur

Konseli harus mempunyai sikap yang jujur agar semua masalah yang sedang dihadapinya saat ini bisa teratasi dengan baik. Dalam artian konseli harus memberikan data-datab dilapangan dengan benar tanpa adanya tambahan atau ada yang dikurangkan, dan mengatakan bahwa ia benar-benar mengalami masalah tersebut.

4) Bertanggung Jawab

Adanya rasa tanggung jawab pada diri klien dalam mengentaskan problem yang sedang dihadapi saat ini sangatlah penting dalam proses

keberhasilan pelaksanaan konseling.<sup>33</sup> Sehingga keputusan akhir dalam menyelesaikan suatu masalah sebenarnya terdapat pada diri konseli itu sendiri.

#### **4. Konseling Qur'ani dengan Kandungan Ayat Dzikir**

Dalam hal ini adalah sebuah petunjuk yang diambil dari ayat-ayat al-qur'an atau kandungan didalam al-quran yang nantinya akan dijadikan sebagai *treatment* dalam menangani *self doubt* pada konseli. Adapun kandungan ayat yang akan digunakan dalam konseling qurani ini adalah kandungan ayat dzikir

Agama islam mengajarkan bahwa dzikir adalah bentuk memasrahkan diri hanya kepada Allah Swt. Bentuk memasrahkan diri ini merupakan perilaku pasif atau sikap dan pasrah dengan mengucapkan kalimat atau kata yang diulang-ulang, sehingga akan menimbulkan respon tenang dan rileks. Respon ini kemudian dikembangkan oleh Benson dimana dengan mengulang kata atau kalimat dzikir yang dipilih dapat membangkitkan kondisi rileks dan juga menenangkan jiwa.<sup>34</sup>

Dalam hal ini tentunya dzikir dibaca atau dilakukan ketika dalam keadaan yang tenang dan juga tempat yang mendukung juga tentunya. Seperti melakukannya ketika sepertiga malam setelah sholat tahajud dan juga ketika di pagi hari dan setelah menjalankan sholat lima waktu. Ketika seseorang membaca kalimat dzikir ini dalam keadaan yang tenang

---

<sup>33</sup> Imam Sayuti Farid, "*Pokok-pokok Bahasan Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*", (Surabaya: bagian penerbitan Fakultas dakwah IAIN Sunan Ampel, 1997), h.14

<sup>34</sup> Syaifurrahman Hidayat, Elyk Dwi Mumpuningtias, Terapi Kombinasi Sugesti Dan Dzikir Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pasien, *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, Vol .6, No.3, 2018, h. 222

dan tempat yang mendukung (tenang), maka ia akan mendapatkan ketenangan batin sesuai yang ia harapkan tanpa adanya gangguan dari pihak manapun nantinya. Selain itu tempat yang bersih dan peralatan ibadah yang bersih juga sangat menentukan kenyamanan seseorang saat beribadah sehingga ketika melakukan ibadah ia akan tenang dan bisa khusyu`.

Kandungan ayat dzikir ini diambil dalam sebuah kandungan ayat al-quran yang nantinya ayat tentang dzikir ini akan sangat berperan dalam menangani *self doubt* yang dihadapi oleh konseli saat ini. Tertuang dalam surah Ar-Ra`du ayat 28.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ  
الْقُلُوبُ<sup>35</sup>

*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*

Dalam Tafsir Jalalain diterangkan bahwasannya ayat ini adalah jaminan bagi orang-orang yang mau mengingat Allah melaui dzikirnya, karena dengan mengingat Allah, hati mereka akan menjadi lebih tenteram dan damai. Manusia yang beriman pasti tahu karena mereka selalu mengingat Allah dan dalam ayat diatas diterangkan bahwasannya Allah SWT telah menjajikan surga-surga yang sudah disiapkan untuk orang-orang yang beriman. Maka dengan membaca kalimah dzikir ini hati manusia akan menjadi lebih tenteram dan damai sehingga sedikit demi sedikit masalah yang dihadapinya akan lebih berkurang.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> Al-Qur'an, Ar-Ra'du : 28

<sup>36</sup> Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan Imam Jalaluddin As-Suyuti, *Terjemah Tafsir Jalalain Jilid 2*, h. 949

Dalam ayat diatas sebenarnya sudah sangat jelas bahwasannya Allah sudah menjamin bagi orang-orang yang mau beriman kepadaNya sebuah kehidupan yang tenteram dan damai. Selain itu Allah juga menjanjikan sebuah surga yang sudah disiapkan oleh Allah ketika sudah akhirat nantinya. Maka ketika seseorang sedang mengalami sebuah permasalahan atau tidak mengalami masalah apapun, sudah sepatutnya manusia selalu mengingat Allah kapanpun dan dimanapun baik dalam hati maupun lisan. Manusia juga harus ingat bahwa ia lahir didunia atas izin Allah dan tuhan lah yang memberikan ia karunia dan berbagai potensi yang luar biasa kepad setiap manusia dan potensi itu tidak akan pernah tertukar oleh manusia yang lainnay. Maka sudah sepatutnya manusia harus senantiasa bersyukur atas apa yang telah diberikan kepada mereka dengan cara mengingat Allah melalui dzikir.

Selain itu ayat tentang dzikir ini juga diperkuat dengan adanya hadis yang diriwayatkan oleh Imam Malik sebagai berikut.

حَدَّثَنِي يَحْيَى عَنْ مَالِكٍ عَنْ سُمَيٍّ مَوْلَى أَبِي بَكْرٍ عَنْ أَبِي صَالِحٍ السَّمَّانِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ قَالَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ فِي يَوْمٍ مِائَةٌ مَرَّةً كَانَتْ لَهُ عَدَلٌ عَشْرٍ رِقَابٍ وَكُتِبَتْ لَهُ مِائَةٌ حَسَنَةٍ وَحُيِّتَ عَنْهُ مِائَةٌ سَيِّئَةٍ وَكَانَتْ لَهُ حِرْزًا مِنَ الشَّيْطَانِ يَوْمَهُ ذَلِكَ حَتَّى يُمْسِيَ وَلَمْ يَأْتِ أَحَدٌ بِأَفْضَلَ مِمَّا جَاءَ بِهِ إِلَّا أَحَدٌ عَمِلَ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ (راوه مالك)

*Telah menceritakan kepadaku yahya dari Malik dari Sumayya mantan budak Abu Bakar, dari Abu Shalih As-Saman dari Abu Hurairah, bahwa Rasulullah Saw bersabda : “Barang siapa mengucapkan : ‘Laa Ilaaha Illallahu Wahdahu Laa Syariikalah Lahul Mulu Wa Lahul Hamdu Wahuwa ‘Alaa Kulli Syai’in Qadiir’ (Tidak ada tuhan selain Allah, Yang Maha Esa, tidak ada sekutu bagi-Nya dan bagi-Nya pujian. Maha menentukan atas segala sesuatu) ‘seratus kali dalam sehari, maka hal itu setara dengan membebaskan sepuluh budak, ditulis baginya seratus kebaikan, serta dihapus darinya sepuluh kesalahan, dan dilindungi dari setan pada hari itu hingga sore. Tidak ada seorangpun yang membawa sesuatu yang lebih baik darinya kecuali seseorang yang melakukan lebih banyak dari itu,” (HR. Malik)*

Hadis ini memperkuat ayat di tentang dzikir diatas karena didalam hadis ini menjelaskan tentang keutamaan seseorang ketika membaca dzikir. Kalimat dzikir mengandung sebuah arti yaitu ingat. Kemudian secara terminologi dzikir diartikan sebagai suatu aktifitas mengingat Allah SWT baik secara lisan maupun dalam hati dengan membaca kalimat-kalimat tauhid yang baik sebagaimana diajarkan oleh Rasulullah SAW. Dzikir merupakan suatu hiburan bagi orang-orang yang beriman, karena hanya orang yang benar-benar beriman tidak ada sesuatu yang lebih menyenangkan hatinya selain bisa berdekatan dan bermesaraan dengan Allah SWT. Orang-orang yang beriman tidak akan pernah lupa untuk menyempatkan waktunya berdekatan dengan Allah dengan cara berdzikir dan selalu memanfaatkan waktu yang ada untuk Allah SWT. Setiap hembusan nafas ia akan selalu mengingat Allah dalam hati maupun perkataanya (Dzikir). Cara untuk mendekatkan diri dengan tuhan salah satunya adalah dengan berdzikir. Orang yang

beriman dan selalu berdzikir kepada Allah maka ia akan senantiasa merasa dekat dengan tuhan. Maka hal tersebut secara tidak langsung akan memberikan banyak energi positif yang melekat kepadanya dan semangat yang luar biasa dan energi inilah yang nantinya akan digunakan untuk melakukan berbagai amal ibadah baik secara thohiriah maupun bathiniah.<sup>37</sup>

Adapun dalam penerapan treatment ini nantinya akan menggunakan sebuah dzikir yang berupa kalimat-kalimat tauhid yang mana dzikir ini diambil berdasarkan kandungan ayat al-qur'an yang terdapat dalam surah Ar-Ra'du ayat 28. Adapun bunyi dzikirnya sebagai berikut:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ وَلَا مُعْطَى لِمَا مَنَعْتَ وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ

*Tidak ada tuhan yang berhak disembah selain Allah, yang Tunggal dan tidak ada sekutu bagi-Nya. Milik-Nya segala kerajaan, dan milik-Nya segala pujian. Dan Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu. Ya Allah, tidak ada yang dapat menahan dari apa yang Engkau berikan dan tidak ada yang dapat memberi dari apa yang Engkau tahan. Dan tidak bermanfaat kekayaan orang yang kaya dihadapan-Mu sedikitpun.*

Kalimat tauhid di atas nantinya akan digunakan dalam metode dzikir konseling qur'ani kali ini. Untuk sistematisa penggunaan ataupun cara pengaplikasian dari dzikir diatas akan dijelaskan lebih rinci dalam bab empat yang akan datang. Untuk gambaran umumnya nantinya konseli diusahakan untuk selalu membaca

---

<sup>37</sup> N. Binuri Ilmi, *Rahasia Dzikir dan Doa kalimat tauhid untuk Kesuksesan dan Kebahagiaan Dunia Akhirat*, (Yogyakarta: Araska), 2021, hh. 83-84

kalimat dzikir di atas setelah selesai sholat wajib lima waktu, selain membaca konseli juga di haruskan untuk mengetahui makna dalam setiap kalimat dzikir tersebut sehingga nantinya konseli dapat memahami dengan baik tentang bagaimana agar ia tidak mempunyai self doubt lagi dan lebih percaya diri akan kemampuan yang ia mili saat ini.

Selain itu beberapa ayat di bawah juga akan digunakan dalam terapi ini tentunya disesuaikan dengan kondisi atau indikator *self doubt* yang dialami oleh konseli saat ini.

Untuk indikator pertama adalah konseli sering merasa bahwa ia ragu bahwa dirinya tidak bisa melakukan hal yang dianggap tidak mampu untuk ia lakukan, maka ayat untuk menurunkan indikator self doubt ini adalah Al-Qur'an surah At-Tin ayat 4, yang berbunyi:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

*Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*<sup>38</sup>

Indikator kedua, konseli sering kali meminta saran kepada teman-temannya, karena ia kurang yakin akan keputusan yang ia ambil kedepannya. Maka ayat yang akan digunakan adalah Al-Quran surat Yunus ayat 94.

فَإِنْ كُنْتَ فِي شَكٍّ مِّمَّا أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ فَسْئَلِ الَّذِينَ يُقْرَأُونَ الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكَ ۖ لَقَدْ جَاءَكَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَلَا تَكُونَنَّ مِنَ الْمُمْتَرِينَ

*Maka jika engkau (Muhammad) berada dalam keraguan tentang apa yang Kami turunkan kepadamu, maka tanyakanlah kepada orang yang membaca kitab sebelumnya. Sungguh, telah datang kebenaran kepadamu dari Tuhanmu,*

---

<sup>38</sup> Al-Qur'an, At-Tin : 4

*maka janganlah sekali-kali engkau termasuk orang yang ragu.*<sup>39</sup>

Indikator ketiga adalah konseli sering kali mematahkan hampir semua impian dan keinginannya sendiri yang telah ia susun dengan matang hanya karena ia tidak yakin bahwa ia bisa melakukannya dengan baik dan lancar. Maka ayat untuk menurunkan self doubt ini adalah dengan menggunakan surat An-Nahl ayat 97 yang mana dalam ayat ini dijelaskan bahwa siapa saja yang mengerjakan amal baik maka akan mendapatkan pahala yang lebih baik dari Allah swt.

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ اُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً  
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ اَجْرَهُمْ بِاَحْسَنِ مَا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ

*Barangsiapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.*<sup>40</sup>

Kemudian indikator terakhir yang sering membuat konseli menjadi ragu akan dirinya sendiri adalah fikiran negatif yang selalu konseli pikirkan ketika akan mengambil suatu keputusan. Dan hal ini juga yang membuat konseli menjadi menyerah terlebih dahulu sebelum mencobanya. Maka ayat yang akan digunakan sebagai terapi untuk menurunkan fikiran negatif konseli adalah surat Ad-Duha ayat 3.

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ

*Tuhanmu tidak meninggalkan engkau (Muhammad) dan tidak (pula) membencimu*

---

<sup>39</sup> Al-Qur'an, Yunus : 94

<sup>40</sup> Al-Qur'an, An-Nahl: 97

## B. Self Doubt

### 1. Pengertian Self Doubt

*Self doubt* mengacu pada seberapa yakin seseorang merasa tentang kemampuan penting, sedangkan harga diri mengacu pada evaluasi global terhadap diri sendiri sebagai pribadi. Bukti menunjukkan bahwa perasaan ragu-ragu menjadi ancaman bagi harga diri. Memang, tampaknya mereka yang sangat meragukan diri sendiri, sebagaimana dibuktikan oleh kecenderungan mereka yang lebih besar untuk terlibat dalam perilaku melindungi diri, sangat mungkin menafsirkan keraguan diri sebagai ancaman. Ancaman yang muncul sendiri dan bersifat internal menghadirkan serangkaian alternatif berbeda bagi orang yang meragukan diri sendiri. Schwarz *et al.* (1991) menemukan bahwa pengambilan contoh kepercayaan diri harus dilakukan akan tetapi ironisnya membuat individu merasa kurang percaya diri (lebih ragu) ketika mereka mengalami kesulitan dalam mengambil contoh.<sup>41</sup>

Menurut Ramayulis keraguan disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah sebagai berikut:

- *Self doubt* terkadang muncul karena adanya rasa goyah didalam hati dan jiwa. Hal tersebut terjadi dikarenakan adanya tahap atau proses perubahan yang terjadi pada diri manusia, sehingga *self doubt* ini terkadang dianggap sebagai suatu hal yang wajar.

---

<sup>41</sup> Anthony D. Hermann, Geoffrey J. Leonardelli, Robert M. Arkin, *Self-Doubt and Self-Esteem: A Threat From Within*, h. 396-397

- *Self doubt* terkadang juga dipicu karena adanya hal-hal yang bersifat kontra antara ekspektasi seseorang dengan apa yang terjadi dilapangan saat itu.<sup>42</sup>

Orang yang memiliki *self doubt* sering merasa mereka tidak mampu atau memadai seperti yang orang lain anggap atau evaluasi. Tanda dan gejalanya adalah perasaan tidak jelas, keraguan diri, dan ketidakmampuan untuk menghargai prestasi seseorang.<sup>43</sup> Perasaan diatas seringkali muncul ketika orang yang tersebut memikirkannya dengan keras sehingga akan membuat ia terngiang-ngiang bahkan bisa menyebabkan stress ringan. Maka terkadang Ia lebih memilih untuk mencari udara segar diluar daripada terus berdiam diri dikamar sehingga menimbulkan perasaan jenuh yang berlebihan. Akan tetapi jika ia keluar dan menemukan beberapa temannya yang memberikan berbagai info yang kemungkinan sulit dilakukannya maka Ia akan merasa terbebani lagi dan lagi. Terkadang memang sulit untuk meyakinkan tipe orang yang memiliki sikap *self doubt*. Akan tetapi disini peran keluarga juga sangat penting untuk memberi dukungan kepadanya.

Wichman & Hermann berpendapat bahwa kebanyakan orang kadang-kadang mengalami keraguan diri, tetapi beberapa individu mungkin mengalami keraguan kronis tentang kompetensi mereka dan secara rutin merasa tertekan tentang kinerja yang akan datang. Jika persepsi harga diri bergantung pada kompetensi atau kemampuan, keraguan diri dapat

---

<sup>42</sup> Syaiful Hamali, Konflik dan Keraguan individu dalam Perspektif Psikologi Agama, h. 32

<sup>43</sup> Adam M. Persky, "*Intellectual Self-doubt and How to Get Out of It*", h. 86

merusak harga diri. Memang, keraguan diri berkorelasi negatif dengan harga diri. Oleson *et al.* Berpendapat bahwa skala keraguan diri mencakup item representatif seperti " *More often than not I feel unsure of my abilities*" dan " *Sometimes I feel that I don't know why I have succeeded at something*" Dengan demikian, orang dapat memiliki kemampuan diri yang tinggi (misalnya, saya yakin saya dapat melakukan tugas tersebut) namun masih menyimpan keraguan diri (misalnya, tetapi saya tidak yakin kemampuan saya tinggi dalam bidang ini).<sup>44</sup> Maka disini sangat jelas keraguan yang dialami oleh klien, ia menjadi sangat tidak yakin dalam melakukan suatu hal.

Dalam menganugerahkan potensi atau karunia kepada manusia, tuhan mampu melakukan semua hal tersebut tanpa tergantung kepada siapapun karena adanya sifat Allah yaitu berdiri sendiri. Allah juga memberikan anugerah kepada manusia tanpa ada satupun yang bisa menghalangiNya untuk memberikan karunia tersebut hingga sampai kepada seseorang yang diberikan. Allah juga mampu menahan karuniaNya kepada manusia tanpa ada seorangpun yang bisa menghalangiNya. Karena itu seharusnya seseorang tidak perlu merasa khawatir akan anugerah yang diberikan Allah. Karena Allah tidak akan salah memberikan karunia dan juga tidak akan pernah tertukar oleh manusia yang lainnya. Maka dari itu kita tidak perlu ragu akan kemampuan kita, karena setiap manusia yang lahir ke dunia pasti dan selalu diberikan potensi dan angureha oleh Allah SWT. Hanya saja mungkin kita yang kurang berusaha untuk mencari tahu

---

<sup>44</sup> Qin Zhao, Aaron Wichman, *Incremental Beliefs About Ability Ameliorate Self-Doubt Effects*, h. 1

dan tentunya tuhan punya cara tersendiri untuk memberikan karunia atau potensi tersebut kepada kita.<sup>45</sup>

Dengan keyakinan ini kita akan menjadi lebih tenang dan ikhlas atas semua ketentuan yang telah diatur dan diberikan oleh Allah kepada kita semua. Kemudian upaya yang bisa dilakukan agar mempunyai keyakinan yang demikian adalah dengan selalu berdzikir dan berdoa hanya kepada Allah SWT. Rasulullah SAW bersabda:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ يُوسُفَ قَالَ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ بْنِ عُمَيْرٍ عَنْ وَرَادٍ كَاتِبِ الْمُغِيرَةِ بْنِ شُعْبَةَ قَالَ أَمَلَى عَلَيَّ الْمُغِيرَةُ بْنُ شُعْبَةَ فِي كِتَابٍ إِلَى مُعَاوِيَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ مَكْتُوبَةٍ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجُدُّ وَقَالَ شُعْبَةُ عَنْ عَبْدِ الْمَلِكِ بْنِ عُمَيْرٍ بِهَذَا وَعَنْ الْحَكَمِ عَنْ الْقَاسِمِ بْنِ مُحْيِمَةَ عَنْ وَرَادٍ بِهَذَا وَقَالَ الْحَسَنُ الْجُدُّ غَنَى (رواه البخاري)

*Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Yusuf berkata, telah menceritakan kepada kami Sufyan dari `Abdul Malik bin Umair dari Warrad penulisnya Al Mughirah bin Syu`bah, berkata, `Al-Mughirah bin Syu`bah meminta aku untuk menulis (Hadis) buat dikirim kepada Mu`awwiyah bahwa Nabi Saw Berdoa*

---

<sup>45</sup> N. Binuri Ilmi, *Rahasia Dzikir dan Doa kalimat tauhid untuk Kesuksesan dan Kebahagiaan Dunia Akhirat*, h. 137

*setiap selesai dari sholat fardhu: Tidak ada tuhan yang berhak disembah selain Allah, yang Tunggal dan tidak ada sekutu bagi-Nya. Milik-Nya segala kerajaan, dan milik-Nya segala pujian. Dan Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu. Ya Allah, tidak ada yang dapat menahan dari apa yang Engkau berikan dan tidak ada yang dapat memberi dari apa yang engkau tahan. Dan tidak bermanfaat kekayaan orang yang kaya di hadapan-Mu sedikitpun,” (HR. Bukhari).*

Berdasarkan hadis diatas sudah jelas bahwasannya Allah adalah Dzat yang maha mengatur segalanya. Apapun yang dikehendaki oleh Allah swt pasti terwujud dan tidak ada yang bisa menghalanginya. Maka sudah sepatutnya kita sebagai hamba yang baik dan taat akan tuntunan Tuhan harus senantiasa selalu bersyukur atas nikmat, karunia, kekuatan dan anugerah, dan juga kecukupan rezeki yang telah diberikan Allah kepada semua hambanya didunia. Salah satu cara bersyukur yang paling tepat adalah dengan selalu mengingat-Nya baik dalam lisan maupun didalam hati dengan cara berdzikir.

## **2. Dampak Masalah *Self Doubt* yang Dialami Konseli**

Terdapat beberapa dampak masalah yang ditimbulkan dengan adanya *self doubt* ini antara lain adalah semangat yang menurun dari klien. Karena adanya semangat yang menurun ini tentunya juga memberikan dampak kepada klien itu sendiri diantaranya adalah ia menjadi mudah teledor dalam melakukan pekerjaan, banyak membuang-buang waktu dengan hanya berdiam diri dikamar tanpa melakukan kegiatan yang berfaidah, selain itu ia menjadi ragu untuk melakukan suatu usaha tertentu dan dampak

yang paling fatal adalah ia menyerah terlebih dahulu sebelum melakukannya karena adanya sifat keraguan dalam dirinya.

Cabang masalah lainnya adalah munculnya gengsi dalam diri klien. Hal ini juga berdampak tidak baik terhadap klien, diantaranya adalah memberikan penampilan yang perfeksionis dan selalu menjaga image atau secara tidak langsung ia menutupi sikapnya dengan sikap yang lain. Terkadang dengan hal ini ia seakan-akan tidak menjadi dirinya sendiri melainkan menjadi orang lain dan sikap ini membuatnya terkadang menjadi mudah tersinggung.

### **C. Individu Dewasa Awal**

#### **1. Pengertian Individu Dewasa Awal**

Salah satu proses ataupun tahapan perkembangan manusia adalah menjadi individu dewasa. Pada masa ini dibagi menjadi tiga masa, yaitu masa dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa akhir.<sup>46</sup> Pada pembahasan kali ini yang menjadi fokus peneliti adalah individu dewasa awal yang mana hal ini tentunya menjadi sebuah masa permulaan dalam kehidupan manusia menjadi seseorang yang telah dewasa dan baru saja menyelesaikan tugas perkembangannya sebagai seorang remaja.

Dewasa atau *adult* berasal dari kata kerja latin yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Maka dari itu dewasa atau *adult* adalah orang yang sudah menyelesaikan pertumbuhannya dan meraka siap untuk menerima posisinya bersama dengan masyarakat dan

---

<sup>46</sup> Echa Herwati, Ahmad Hidayat, “*Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru*,” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 05, no. 02 (Desember 2020): 146

juga semua orang dewasa lainnya (Hurlock, 1996).<sup>47</sup> Periode dewasa awal dimulai dari umur 18-40 tahun. Saat dimana psikologis dan perubahan-perubahan fisik yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 1996). Masa dewasa awal diharapkan mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan masyarakat sekitar, pola-pola tatanan sosial yang baru dan juga kehidupan yang baru pula. Pada umur ini individu dewasa awal mampu memerankan peran-peran baru seperti, mencari nafkah, mempunyai keluarga, suami/istri, dan juga keinginan baru atau harapan, mengembangkan nilai-nilai dan tugas-tugas baru sesuai dengan tugas perkembangannya di fase ini.

Individu dewasa awal adalah masa ketika manusia siap bertanggung jawab dan berperan serta mampu untuk menerima kedudukannya dalam kelompok masyarakat, pada masa ini seseorang juga harus mampu dan mau untuk selalu terlibat dalam hubungan sosial didalam sebuah masyarakat dan kemudian nantinya juga harus menyiapkan diri untuk memulai menjalin sebuah hubungan dengan lawan jenis. dan juga masa untuk bekerja. Masa ini adalah masa dimana harus dilalui dan dijalankan oleh setiap individu nantinya.

Menurut pendapat lain masa dewasa adalah sebuah masa transisi dari yang awalnya remaja menjadi dewasa, kemudian adanya transisi dari segi fisik maupun psikis, selain itu ditandai dengan adanya perkembangan intelektual, peran sosial, dan tentunya pada masa ini akan bertambah pula tanggung jawab yang besar sebagai seorang individu dewasa awal. Pada

---

<sup>47</sup> Alifia Fernanda putri, Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya, *Indonesian Journal of School Counseling*, Vol. 3, No. 2, 2019, h. 35

masa ini juga seharusnya individu sudah tidak bergantung lagi kepada orang tua dalam hal ekonomi, sosiologis, dan juga psikologis. Melainkan masa ini adalah sebuah pembuktian bahwa individu harus mulai belajar untuk bersikap mandiri dalam segala hal baik ekonomi, keluarga, dan juga psikologis.<sup>48</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwasannya menjadi seseorang yang telah dewasa merupakan sebuah tanggung jawab yang besar dalam sebuah kehidupan. Seseorang yang telah tumbuh menjadi dewasa harus mampu dan siap untuk menghadapi dunia luar yang sangat luas dan beragam sifatnya. Selain itu sikap mandiri juga harus ditanamkan agar tidak selalu tergantung dengan lingkungan dan juga orang tua. Pertumbuhan baik psikis maupun fisik juga sangat matang dan sudah siap untuk melangkah kedepan ke jenjang yang lebih serius atau dalam sebuah ikatan pernikahan. Selain itu problem maupun tantangan yang akan dihadapipun juga semakin kompleks.

Tantangan dari masyarakat yang menganggap bahwa seseorang yang telah dewasa mampu untuk melakukan atau menyelesaikan segala hal juga harus dipertimbangkan dengan sangat matang. Maka dari itu sudah seharusnya seseorang tahu akan apa saja tugas perkembangannya ketika ia sudah beranjak dewasa. Dengan demikian ia akan dapat menjalani kehidupan dewasa ini dengan tersusun dan terencana sehingga ketika ada problem atau masalah yang datang ia siap untuk menghadapi masalah tersebut dengan baik dan bijak dan pada akhirnya juga masyarakat akan memberikan kesan positif kepadanya.

---

<sup>48</sup> “karakteristik Ideal Sikap Religiusitas Pada Masa Dewasa.”

## 2. Ciri-Ciri Individu Dewasa Awal

*Adult* atau Masa dewasa awal adalah masa transisi dari masa remaja sehingga ciri-ciri yang nampak pada perkembangan masa dewasa awal tidak jauh berbeda dari masa remaja. Berikut adalah ciri-ciri masa dewasa menurut Hurlock (1996) yaitu<sup>49</sup>:

- Masa dewasa awal merupakan suatu usia reproduktif, pada usia ini ditandai dengan mulai membentuk sebuah rumah tangga. Pada usia dewasa awal, alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematangannya dan sudah siap untuk melakukan reproduksi.
- Masa dewasa awal sebagai masa bermasalah. Sehingga latihan akan penyesuaian diri dalam sebuah masyarakat perlu dilakukan
- Masa dewasa awal merupakan masa yang penuh dengan masa ketegangan emosional.
- Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan dan perubahan nilai.

Dari beberapa ciri diatas dapat dilihat bahwasannya tantangan untuk menjadi dewasa sangatlah kompleks terutama tantangan dari lingkungan sekitar. Tuntutan, harapan, dan juga hasil yang terbaik perlu diwujudkan dalam mencapai tugas perkembangan yang baik sehingga nantinya akan menghasilkan hasil akhir yang baik pula. Selain itu rencana akan masa depan seperti menikah, berumah tangga, dan pada akhirnya mempunyai keluarga yang utuh merupakan beberapa hal yang perlu diatur mulai dari sekarang (masa dewasa awal) agar nantinya ketika akan melangkah ke jenjang

---

<sup>49</sup> Alifia Fernanda putri, Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya, hh. 36-37

yang lebih serius tidak akan salah langkah dalam mengambil setiap kebijakan.

### **3. Aspek-Aspek Individu Dewasa Awal**

Salah satu aspek yang perlu diperhatikan ketika seseorang sudah memasuki usia atau masa dewasa awal adalah aspek keagamaan. Dalam hal keagamaan biasanya akan lebih dipertimbangkan kembali peran apa yang telah diambil seseorang dalam kehidupan personalnya, yang pada awalnya pengaruh keagamaan diperoleh dari lingkungan ataupun budaya disekitar, kini harus lebih dipertimbangkan menurut sisi personal individu masing-masing. Pada masa ini juga sering terjadi berbagai interaksi antar individu atau seseorang yang memiliki agama yang beragam dan tentunya memiliki peranan yang besar dalam hal religiusitas. Maka sudah selayaknya sebagai seorang yang sudah dewasa mampu untuk memilah dan memilih hal yang baik dan benar menurut apa yang telah diajarkan oleh agama dan meninggalkan sesuatu yang buruk yang mana hal tersebut dilarang oleh agama.<sup>50</sup>

Aspek lainnya yang perlu dipertimbangkan adalah aspek sosial. Tidak mudah bagi seorang individu dewasa awal menghadapi tuntutan masyarakat untuk memiliki sebuah kecakapan dalam hal bersosialisasi, sedangkan dalam usia ini biasanya individu masih menonjolkan sikap individualismenya. Pikiran yang membuat ia panik atau tidak bisa menghadapi masalah dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar membuat sikap individualisme ini menjadi salah satu jawaban dalam menghadapi masalahnya dengan lingkungan sosialnya. Dimana seharusnya dalam usia ini seseorang

---

<sup>50</sup> Anita Novianti, Evans Garey, "Memahami Makna Religiusitas/Spiritualitas pada Individu Dewasa Muda Melalui Photovoice," *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 08, no. 02 (2020): 62.

mempunyai sebuah tugas perkembangan dimana ia mampu untuk bersosialisasi dengan baik terhadap lingkungan disekitarnya akan tetapi ia masih belum mampu melakukan hal tersebut sehingga pada akhirnya akan ada tugas perkembangan yang belum bisa terselesaikan karena adanya individualitas dalam diri seseorang tersebut.<sup>51</sup>

Aspek selanjutnya yang perlu diperhatikan dalam kehidupan dewasa awal adalah aspek sikap mandiri. Pada usia ini diharapkan seseorang mampu untuk belajar hidup mandiri. Persaingan akan dunia kerja yang ketat dan juga perekonomian yang tentunya tidak mudah untuk didapatkan, dan juga perubahan kehidupan yang tidak selamanya bisa kita atur atau dalam artian bisa berubah kapan saja dan dimana saja tentunya akan mempersempit ruang gerak seseorang untuk maju kedepan dan untuk mendapatkan kehidupan yang lebih layak dan bagus sehingga hal ini nantinya akan berujung pada stress dan frustasi karena tidak bisa mendapatkan hal yang ia inginkan dalam kehidupannya saat ini.<sup>52</sup>

Dari beberapa aspek diatas dapat disimpulkan bahwa ketika salah satu aspek dalam kehidupan dewasa awal mengalami sebuah kendala atau masalah maka akan memberikan pengaruh juga kepada aspek yang lain sehingga belum bisa dikatakan tugas perkembangannya terpenuhi. Maka dari itu sebisa mungkin penyesuaian akan berbagai aspek yang ada juga sangat diperlukan dan tentunya harus dibiasakan sejak sekarang agar jika melangkah kedepan tidak terkejut akan banyaknya tantangan dan masalah yang ada. Sehingga ketika semua

---

<sup>51</sup> Bambang Syamsul Arifin, Nisa Hermawati, "Morality Salience dengan Kebahagiaan pada Masa dewasa Awal."

<sup>52</sup> Tulus Winarsunu, Sofa Amalia, "Kematangan sosial dan Problem Focused Coping pada laki-laki Usia Dewasa Awal."

sudah terbiasa maka ketika seseorang dihadapkan dalam sebuah masalah yang mana bisa mempengaruhi aspek-aspek tersebut maka akan bisa dihadapi dengan tenang dan terencana dan tidak tergesa-gesa. Sehingga akan menyelesaikan masalah tersebut dengan baik dan bijak.

#### **D. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Konseling Qur`ani dengan Ayat Motivasi untuk Menumbuhkan rasa Percaya Diri Kepada Remaja Di Kecamatan Waru Sidoarjo

Penulis : Rio Ramadhan

Tahun : 2020

Penelitian sebelumnya, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan konseling qur`ani berupa ayat-ayat motivasi untuk menumbuhkan sikap percaya diri pada seorang remaja. Proses konseling dalam penelitian ini juga dilalui oleh beberapa tahap, yang pertama yakni adanya proses assesmnet, kemudian selanjutnya ada diagnosis, langkah ketiga ada prognosis, kemudian inti dari proses konseling yakni pemberian terapi, dan langkah terakhir adalah evaluasi dan juga follow up. Peneliti juga memasukkan nila-nilai keislaman dalam pelaksanaan terapinya. Hal ini karena peneliti ingin memberikan dorongan kepada konseli agar selalu memaksimalkan kekuatan dan juga semua potensi tentang akal pikirannya yang sudah diberikan oleh Allah dengan rasa yang yakin dan juga percaya diri agar nantinya ia tidak akan menjadi manusia yang lemah.

Perbedaan dalam penelitian ini adalah peneliti yang dulu menggunakan variabel y positif, kemudian penelitian yang dilakukan peneliti saat ini menggunakan variabel y negatif. Kemudian dalam penelitian terdahulu peneliti menggunakan ayat motivasi sebagai konselingnya, sedangkan dalam

penelitian ini peneliti menggunakan ayat-ayat dalam konseling qur`ani yang cocok digunakan untuk menurunkan sikap *self doubt* konseli.

2. Konseling Qur`ani dalam Bentuk Terapi Fitrah dengan Menggunakan Teknik-Teknik Reinforcement Positif untuk Mengatasi Akhlak Buruk pada Siswa SMK NW RENCO Tahun Ajaran 2017/2018

Peneliti : Ayu Aziza

Tahun : 2018

Dalam penelitian terdahulu peneliti menggabungkan antara teknik konseling islam dengan umum yakni konseling qurani dengan pendekatan reinforcement kemudian dalam variabelnya peneliti terdahulu meneliti atau menggunakan masalah akhlak buruk. sedangkan dalam penelitian ini peneliti tidak menggabungkan teknik konseling yang umum dan islam akan tetapi hanya menggunakan payung konseling qur`ani dengan memperhatikan beberapa aspek atau ayat yang sekiranya cocok dengan permasalahan yang sedang dihadapi konseli saat ini. Dan dalam penelitian ini peneliti memilih untuk menggunakan kandungan ayat-ayat dzikir sebagai treatment yang nantinya akan digunakan untuk menurunkan *self doubt* pada konseli.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Metode dalam sebuah penelitian sangatlah penting guna mempermudah peneliti dalam memahami dan menelaah dari setiap langkah yang diambil untuk menyelesaikan permasalahan dan juga sangat berfungsi dalam tercapainya sebuah tujuan dalam penelitian. Pendekatan kualitatif dirasa sangat cocok dengan penelitian kali ini dikarenakan dalam pendekatan ini akan lebih banyak mendeskripsikan hal-hal yang diperoleh ketika peneliti melakukan penelitian dilapangan dan hasilnya tentu akan lebih kompleks dan bisa didapat secara rinci dan detail.

Penelitian kualitatif adalah sebuah pendekatan yang mana hasil-hasil penemuannya tidak bisa didapat menggunakan cara kuantitatif atau dengan menggunakan prosedur statistik. Pendekatan ini dapat menunjukkan hal-hal yang bersifat deskriptif seperti sejarah, sebuah hubungan dalam keluarga, kehidupan bermasyarakat, fungsi organisasi, dan tingkah laku seseorang dalam sebuah kehidupan di lingkungan masyarakat. Kualitatif lebih berfokus pada sebuah kualitas dibandingkan kuantitas atau hal-hal seperti sebuah kejadian atau fenomena yang ada dalam sebuah kehidupan di lingkungan masyarakat tertentu.<sup>53</sup>

Menurut Lincoln dan Denzin penelitian kualitatif ini merupakan sebuah pendekatan yang melibatkan suatu latar belakang secara alamiah dengan tujuan mendeskripsikan berbagai fenomena yang terjadi disekitarnya dan dilakukan dengan menggunakan berbagai metode yang bisa digunakan dalam memperlancar penelitian kualitatif tersebut seperti

---

<sup>53</sup> Sidiq, Choiri, dan Mujahidin, “Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan.”

menggunakan metode wawancara, observasi dan juga tentunya menggunakan metode dokumentasi sebagai bukti yang konkret bahwa penelitian memang benar-benar dilakukan di tempat tersebut.<sup>54</sup>

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan sebuah pandangan atau gambaran bagaimana sebuah kandungan dalam ayat al-quran dapat memberikan sebuah stimulus yang dapat menurunkan *self doubt* dalam diri seseorang, sehingga jenis penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah jenis penelitian studi kasus dimana dalam hal ini peneliti akan mempelajari secara intensif mengenai latar belakang keadaan sekarang dan interaksi lingkungan suatu unit sosial seperti masyarakat, kelompok sosial, organisasi kemasyarakatan, dan juga individu yang ada di dalamnya.<sup>55</sup>

## **B. Lokasi Penelitian**

Jenis penelitian yang diaplikasikan pada penelitian kali ini adalah studi kasus maka dalam penelitian ini nantinya akan melibatkan seorang konseli. jadi dalam penelitian ini nantinya tidak akan menggunakan populasi dan juga sampel. Jadi hanya dengan pengenalan diri konseli dengan cara mengobsevasi kemudian mendalami perkembangan konseli secara mendalam dan terperinci. Adapun subyek dalam penelitian ini adalah seorang individu dewasa awal berusia 23 tahun. Saat ini konseli sedang menempuh pendidikan di pascasarjana disebuah perguruan tinggi negeri. Akan tetapi karena masa pandemi, saat ini ia sedang kuliah secara online dirumahnya yang terletak di Ds. Dermojayan Kec. Srengat Kab. Blitar. Ia memiliki sikap *self doubt* dalam dirinya atau sering muncul perasaan ragu akan kemampuan dan juga potensi yang ada pada dirinya,

---

<sup>54</sup> Dr. Moh. Miftachul Choiri, MA, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang pendidikan.*

<sup>55</sup> *Metode Penelitian.*

peneliti memilih klien tersebut untuk mengurangi self doubt pada konseli dengan cara menambah motivasi klien dalam mengenali potensi yang dimilikinya agar menjadi lebih baik lagi dan mampu beradaptasi dengan baik ketika di lingkungan sekitarnya.

*Siginifan others* dalam konseling qurani ini adalah teman-teman sekitar konseli dan juga teman satu organisasi dengan klien, juga keluarga yang dapat membantu untuk mendapatkan semua data yang berhubungan dengan masalah yang dialaami oleh konseli saat ini. Sedangkan untuk lokasi penelitian, peneliti melakukan penelitian di rumah konseli sendiri yang sebelumnya sudah dipaparkan diatas yakni di desa Dermojayan Blitar.

### **C. Jenis dan Sumber Data**

Penelitian ini menggunakan data primer yang didapatkan peneliti dari subjek secara langsung dan juga diperkuat dengan adanya beberapa data sekunder yang diperoleh dari subjek pendukung yang ada di sekitar konseli. Berikut adalah data primer dan data sekunder yang digunakan dalam penelitian kali ini.

#### **1. Data Primer**

Mukhtar berpendapat, data primer ialah data yang didapatkan oleh peneliti dengan cara mengumpulkannya biasanya melalui sebuah wawancara ataupun observasi, dan biasanya data ini diperoleh dari tangan pertama informan dalam sebuah penelitian.<sup>56</sup> Adapun data primer dalam penelitian ini adalah teman terdekat konseli yang berinisial M. Karena setelah melakukan observasi dan juga wawancara dengan klien dapat dijumpai bahwa M ini sering sekali melakukan kontak dengan konseli terutama ketika konseli ingin

---

<sup>56</sup> Muhammad Syafik Bahaudin dan Joko Wasisto, "Peran Perpustakaan Desa dalam pemberdayaan masyarakat (Studi Kualitatif Perpustakaan 'Pelita' Desa Muntang)," *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, Vol. 7, no. 2 (2019): 64.

sharing dan juga curhat dibandingkan dengan orang tua konseli sendiri. Maka disini peneliti mengambil data primer dari teman terdekat konseli sendiri.

## 2. Data Sekunder

Data sekunder bisa dibilang sebagai data pendukung dari data primer dimana data ini diperoleh dari tangan atau informan kedua dan ketiga dan diperoleh secara berjenjang dan bisa jadi data pendukung ini tidak diperoleh secara langsung, bisa melalui observasi.<sup>57</sup> Untuk data sekunder peneliti mengambil dari kedua orang tua konseli, ayah dan ibu konseli, kemudian diambil lagi dari dua teman terdekat konseli yang kebetulan bergabung dalam organisasi yang sama dengan konseli. Karena selain kepada kedua orang tua konseli, dua teman terdekat ini juga sering melakukan kontak dengan konseli apabila konseli ingin sharing atau curhat.

## D. Tahap-Tahap Penelitian

Peneliti menggunakan tiga tahapan dalam penelitian ini, dan diantaranya: tahap pra lapangan, tahap kerja lapangan, dan tahap analisis data. Untuk lebih jelasnya peneliti akan menguraikan tiap-tiap tahapan sebagai berikut:

### 1. Tahap Pra Lapangan

#### a) Menyusun Rancangan Penelitian

Dalam menyusun sebuah rancangan penelitian, terlebih dahulu peneliti membaca fenomena yang ada di lapangan yang nantinya akan digunakan sebagai objek penelitian dan kemudian memilih satu penelitian tentang konseling qurani untuk menurunkan self doubt pada individu dewasa awal.

---

<sup>57</sup> Bahaudin dan Wasisto, "Peran Perpustakaan Desa dalam pemberdayaan masyarakat (Studi Kualitatif Perpustakaan 'Pelita' Desa Muntang)," h. 64 .

b) Memilih Lapangan Penelitian

Kemudian setelah menyusun rancangan penelitian, peneliti memilih lapangan penelitian di Desa Dermojoyan Kecamatan Srengat Blitar yang mana lokasi tersebut merupakan lokasi dari rumah konseli.

c) Mengurus Perizinan

Peneliti kemudian akan mengurus perizinan penelitian dan dalam hal ini peneliti mencari orang yang berhak untuk memberi izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian dilapangan yang sudah dipilih sebelumnya, selanjutnya melakukan beberapa prosedur yang harus dilakukan untuk mendapatkan izin tersebut. Dalam hal ini peneliti meminta izin terlebih dahulu kepada ketua RT setempat dan juga kepada orang tua konseli langsung.

d) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Perlengkapan yang akan digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah menyiapkan pedoman observasi dan juga wawancara, tape recorder (hp), serta alat tulis yang nantinya semua itu bertujuan untuk mendapatkan deskripsi data dilapangan dan sebagainya.

2. Tahap Kerja Lapangan

Dalam tahap pekerjaan lapangan ini peneliti membangnya menjadi tiga bagian yaitu, peneliti memahami penelitian, kemudian peneliti mempersiapkan diri untuk memasuki lapangan dan berperan serta sebagai konselor sambil mengumpulkan data yang ada di lapangan. Setelah proses perizinan selesai peneliti akan memperdalam permasalahan utama yang ada dilapangan dengan mengumpulkan berbagai data lewwat observasi, wawancara, dan juga

dokumentasi. *Significant others* dalam penelitian ini ada empat orang yang mana semua adalah sahabat terdekat konseli yang sering melakukan kontak dan juga sering dicurhati oleh konseli saat ia merasa ragu akan dirinya.

### 3. Tahap Analisis Data

Pada tahap ini, peneliti melakukan analisis data yang sudah didapatkan dari lapangan yakni dengan mengumpulkan dan juga memfokuskan semua masalah yang sudah diceritakan oleh konseli saat proses wawancara dilakukan. Analisis data mencakup menyortir, mengkategorikan, mengevaluasi, menyeleksi, menguji, merenungkan data, membandingkan data yang sudah direkam sebelumnya, kemudian nantinya akan ditinjau kembali data yang mentah dan terekam. hal tersebut dilaksanakan oleh peneliti atau konselor untuk menghasilkan pemahaman terhadap data yang ada.

Dalam tahap ini terdapat dua data, yaitu primer dan sekunder. Data primer adalah sumber data dalam pemberian informasi dilakukan secara langsung pada pengumpul penelitian. Dalam data primer ini adalah *significant others* 1 (sahabat yang paling sering dicurhati oleh konseli). Sedangkan data sekunder adalah data yang digunakan hanya sebagai pendukung dari data primer. Data sekunder dalam hal ini adalah ketiga *significant others* yang mana ketiganya juga merupakan sahabat terdekat klien dan juga kebetulan satu organisasi dengan klien.

### E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah standar dan prosedur yang sistematis dalam mengumpulkan data yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Teknik ini dibutuhkan peneliti untuk memudahkannya dalam mendapatkan semua data

yang berkaitan dengan masalah yang sedang dialami oleh konseli saat ini, yakni *self doubt*. Dalam hal ini peneliti akan menggunakan tiga teknik pengumpulan data, diantaranya adalah:

1. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dikerjakan secara sengaja dan juga sistematis melalui pengamatan dan juga pencatatan terhadap gejala yang diselidiki. Observasi ini berfungsi untuk memperoleh gambaran, pemahaman serta pengetahuan tentang data-data klien dan kemudian untuk menunjang serta melengkapi bahan-bahan yang diperoleh melalui wawancara<sup>58</sup>.

Observasi yang dilakukan oleh peneliti dalam kasus ini adalah mengamati semua perilaku konseli baik secara verbal maupun non verbal, selain itu konselor juga melakukan observasi terhadap aspek dalam diri klien seperti perilaku, dan juga emosi. Hal ini dilakukan baik dalam keseharian konseli maupun ketika proses pelaksanaan konseling dilakukan dan juga observasi pasca terapi diberikan.

2. Wawancara

*Interview* atau wawancara merupakan salah satu cara dalam mengumpulkan data yang lumayan sering dipakai untuk melakukan penelitian yang mempunyai ranah sosial terutama dalam pendekatan kualitatif. Tahap ini digunakan ketika dua subjek duduk dalam satu meja dan juga saling berhadapan dan nantinya salah satu akan memberikan pertanyaan dan satunya akan memberikan jawaban yang nantinya untuk

---

<sup>58</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), h. 153.

keperluan mendapatkan informasi data primer.<sup>59</sup>. Dalam hal ini peneliti tentunya sudah menyiapkan pedoman wawancara yang nantinya akan digunakan untuk mewawancarai konseli dan juga *significan others*.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan cara yang dapat digunakan dengan mencari data mengenai hal-hal yang berupa buku, surat kabar, majalah, catatan harian, transkrip, agenda, dan masih banyak lagi yang sekiranya bisa dijadikan dalam bentuk dokumentasi. Di mana teknik ini akan di pakai untuk mengumpulkan data tentang keadaan konseli, keadaan lokasi penelitian, dan tidak lupa catatan-catatan konselor sewaktu menjalankan konseling<sup>60</sup>.

## F. Teknik Validitas Data

Peneliti nantinya akan mempertanggung jawabkan semua tulisan yang ada dalam penelitian ini, maka agar semua data yang ada dalam penelitian ini valid, peneliti akan melakukan validitas data, diantaranya adalah:

### 1. Perpanjangan Penelitian

Hal ini dilakukan untuk memperoleh data yang benar-benar valid agar nantinya dapat dipertanggung jawabkan. Semua data yang telah terkumpul dan juga telah di fokuskan ke bagian masing-masing, kembali dianalisis dan juga dikerokesi agar nantinya tidak terjadi kesalahan dalam penulisan serta nantinya bisa menjadi data yang konkret dan bisa dipercaya.

### 2. Ketekunan Penelitian

---

<sup>59</sup> Mita Rosaliza, "Wawancara, Sebuah Komunikasi Interaktif dalam Penelitian Kualitatif," *Jurnal Ilmu Budaya*, Vol. 11, no. 02 (Januari 2015): 71.

<sup>60</sup> Suharsimi Ariskunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2002), h. 200.

Dalam hal ini peneliti akan mencoba untuk lebih mendalami lagi tentang semua proses dan juga hasil yang telah dilakukan pasca pemberian terapi. Maka dari itu tahap ini sangatlah penting untuk pemeriksaan keabsahan data yang ada dan telah dikumpulkan sebelumnya. Dengan kata lain tujuan dari tahap ini adalah untuk memahami situasi, pokok perilaku, kondisi, dan beberapa proses tertentu dalam sebuah penelitian yang dilakukan agar nantinya peneliti dapat mempertanggung jawabkan semua data yang telah didapatkannya.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan sebuah proses menyusun dan mencari secara sistematis terhadap data yang diperoleh dari hasil observasi, hasil wawancara, catatan konselor selama dilapangan, dan juga data dokumentasi, dengan cara mengelompokkan data-data tersebut kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, menyusun kedalam pola, memilih mana yang akan dipelajari dan penting, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh pembaca dan juga peneliti. Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengelompokkan data, memilah dan memilih menjadi satuan yang dapat dikelola, mencari dan menemukannya pola, dan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Setelah semua data didapatkan, maka data-data tersebut dianalisis menggunakan analisis deskriptif komparatif dimana dalam dalam hal ini nantinya akan digambarkan dan dilukiskan mengenai keadaan objek pada saat ini dengan berdasarkan fakta-fakta yang nyata atau sesuai dengan keadaan yang ada dilapangan. Kemudian nantinya setelah difokuskan semua datanya kemudian dicarikan solusi untuk

memecahkan masalah yang sedang dihadapi saat ini. Peneliti juga akan membandingkan semua data teori dan juga data yang ada di lapangan dan kemudian nantinya juga akan dibandingkan data sebelum dan sesudah terapi dilaksanakan kepada klien.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Umum Subyek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Detail tentang lokasi lapangan penelitian haruslah jelas guna untuk mendapatkan sebuah informasi yang akurat dan tentunya berhubungan langsung dengan masalah yang dihadapi konseli saat ini.

Penelitian ini dilakukan di rumah konseli sendiri yang berada di Desa Dermojoyan Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar. Peneliti memilih rumah konseli sendiri untuk melakukan treatment karena dianggap konseli sangat nyaman ketika berada di rumah sendiri, dan dengan demikian ketika konseli merasa nyaman saat berada di rumah maka proses treatment nantinya akan berjalan dengan baik karena sudah ada lokasi yang nyaman dan dirasa cocok dengan konseli sendiri. Di depan rumah konseli terdapat musholla yang digunakan oleh sebagian warga sebagai tempat untuk beribadah dan dibelakang rumah konseli juga terdapat sebuah masjid yang digunakan oleh masyarakat sekitar dan juga santri. Konseli juga terkadang mendapatkan amanah untuk menjadi bilal dalam sholat jumat di masjid belakang rumah konseli.

Selain itu rumah konseli juga digunakan sebagai tempat belajar anak-anak usia dini (PAUD). Letaknya di teras rumah konseli sendiri setiap hari senin-sabtu. Kegiatan belajar mengajar tersebut berlangsung mulai dari pukul 08.00 WIB pagi hingga pukul 10.00 WIB. Jadi ketika pagi rumah konseli sangat ramai dengan anak-anak kecil dan juga guru yang sedang melaksanakan kegiatan belajar mengajar di sana. Maka dari itu dengan lingkungan yang sedemikian rupa

membuat konselor bisa melakukan treatment di rumah konseli sendiri secara langsung maupun tak langsung dengan perantara sahabat dan juga orang tua konseli sendiri.

## 2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah orang yang mempunyai pengetahuan dan wewenang untuk melaksanakan dan membantu klien dalam proses bimbingan dan konseling baik secara individu maupun kelompok. Adapun data konselor dalam hal ini peneliti adalah sebagai berikut.

### a. Biodata Konselor

Nama : Iqbal Khoirul Burhani  
TTL : Blitar. 27 November 1999  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Agama : Islam  
Alamat : Dsn. Plampangan Rt.002  
Rw.002 Ds. Jugo Kec. Kesamben Kab.  
Blitar

### b. Riwayat Pendidikan Konselor

TK : TK Dharma Wanita 02  
SD : SDN Jugo 04  
SMP : MTsN 1 Kab. Blitar  
SMA : MAN 3 Blitar

### c. Pengalaman konselor

Beragam pengalaman telah didapatkan oleh konselor baik dalam bangku perkuliahan maupun di luar perkuliahan yang mana mengarah ke kegiatan yang bersifat membangun dan adanya interaksi antar sosial antar sesama dan juga tentunya ada unsur bimbingan dan konseling islam didalamnya. pengalaman tersebut didapatkan dari kuliah kerja nyata (KKN), praktik pengalaman lapangan (PPL), dan juga organisasi yang diikuti

oleh konselor itu sendiri. Apalagi ketika konselor melaksanakan PPL di SMK Telkom Sidoarjo, banyak sekali pelajaran dan juga manfaat yang di dapat didalamnya terutama dalam bimbingan dan konseling. Seperti metode dalam assesment yang menggunakan inventori tugas perkembangan (ITP) dan ATP atau semacam aplikasi yang digunakan untuk memproses data ITP. Kemudian disana diberikah arahan bagaimana membuat berbagai media menggunakan software dan tentunya tidak menggunakan kertas lagi karena SMK Telkom Sidoarjo menerapkan sistem *digital school era*, tentunya memberikan kesan yang menarik dan juga istimewa bagi konselor. Selain itu interaksi dengan peserta didik yang antusias dalam mengikuti arahan dan juga pelajaran serta antusias siswa untuk mengikuti kegiatan konseling baik kelompok maupun individu dengan sukarela dan mau terbuka apa adanya membuat konselor bisa menambah pengalaman didalamnya. Selain itu konselor juga mengikuti komunitas laboratorium BKI UINSA dimana disini konselor dilatih untuk mempraktikkan ilmu bimbingan konseling islam secara langsung kepada setiap klien yang membutuhkan bantuan.

### 3. Deskripsi Konseli

#### a. Identitas Konseli

|               |                                                                                 |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Nama          | : MAT (nama samaran)                                                            |
| TTL           | : Blitar, 11 September 1997                                                     |
| Alamat        | : Jl. Dermojoyo, Rt. 04 Rw. 03,<br>Ds. Dermojayan, Kec. Srengat, Kab.<br>Blitar |
| Jenis Kelamin | : Laki-laki                                                                     |
| Agama         | : Islam                                                                         |

b. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli lahir dari sebuah keluarga yang bisa dikatakan cukup mapan dan mampu dalam segala hal. Konseli adalah anak sulung dari dua bersaudara. Konseli menertap di rumah dengan kedua orang tuanya dan untuk saat ini adik konseli sedang menempuh pendidikan semester pertamanya di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dengan mengambil prodi . Orang tua konseli sehari-harinya bekerja di ladang sebagai petani sayuran dan juga sebagai petadi padi di sawah. Selain itu ayah konseli juga diberikah amanah untuk menjabat sebagai perangkat desa di desa Dermojayan. Ibu konseli juga merupakan anggota pengurus aktif Muslimat di desa konseli, jadi bisa dikatakan orang tua konseli termasuk orang yang aktif dalam hal organisasi di desanya.

Orang tua konseli merupakan tipikal orang tua yang bisa dikatakan peduli terhadap konseli, akan tetapi ketika ada sesuatu hal yang bersifat *urgent* dan juga pribadi konseli lebih memilih untuk mengutarakan permasalahannya dengan sahabat terdekat konseli bukan kepada orang tua konseli sendiri. Konseli akan sharing dengan orang tua ketika ada hal yang bersifat tidak terlalu *urgent* dalam artian seperti kegiatan apa saja yang telah dilakukan konseli hari, bagaimana kegiatan konseli hari ini, hal apa yang menyenangkan bagi konseli hari ini, dan lain-lain.

c. Latar Belakang Pendidikan Konseli

Konseli memulai perjalanan pendidikannya di dijenjang taman kanak-kanak yang bernama TK Al-Hidayay selama kurang lebih dua tahun. Kemudian setelah lulus ia melanjutkan studinya di

MI Plus Yaa Bunayya Srengat yang mana lokasinya tidak jauh dari rumah konseli, bisa dikatakan sekitar 650 meter. Konseli menempuh pendidikan di sekolah dasar kurang lebih sekitar enam tahun. Setelah lulus dari sekolah dasar tentunya konseli melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi dan ia memilih untuk melanjutkan sekolah menengah pertamanya di MTsN Kunir yang sekarang namanya berubah menjadi MtsN 1 kab. Blitar. Ia bersekolah disana kurang lebih selama tiga tahun. Ketika di MTsN 1 Kab. Blitar konseli aktif mengikuti kegiatan organisasi OSIS selama dua tahun. Setelah dinyatakan lulus dari sekolah menengah pertama konseli melanjutkan studinya ke sekolah menengah atas, dan ia memilih untuk bersekolah di MAN Kunir yang sekarang namanya berubah menjadi MAN 3 Blitar.

Selama bersekolah di MAN 3 Blitar konseli juga mengikuti ekstrakurikuler yaitu jurnalis kurang lebih selama tiga tahun. Jadi secara tidak langsung bakat dan juga potensi konseli adalah di bidang jurnalis atau kepenulisan. Kemudian setelah menempuh pendidikan di MAN 3 Blitar semalam tiga tahun, konseli melanjutkan perjalanan pendidikannya ke jenjang perguruan tinggi, dan ia memilih untuk melanjutkan belajarnya di UIN Sunan Ampel Surabaya selama 4,5 tahun. Selama di kampus konseli aktif dalam organisasi mahasiswa daerah Blitar yang bernama KMB (Keluarga Mahasiswa Blitar).

Kemudian setelah berhasil menyelesaikan skripsi dan dinyatakan lulus sebagai sarjana strata satu, konseli melanjutkan kembali pendidikannya

di pascasarjana UIN Sunan Ampel Surabaya, dan saat ini konseli baru saja menyelesaikan semester pertamanya di pascasarjana dengan baik. Selama kuliah di pasca konseli konseli mengalami beberapa hal yang terkadang membuat konseli ingin mundur dari pascasarjana, akan tetapi itu semua dapat dilalui konseli dengan baik, sehingga ia bisa menyelesaikan semester perdananya dengan baik.

d. Kondisi Lingkungan Konseli

Konseli lahir dan tumbuh dewasa di lingkungan masyarakat yang mana mayoritas mata pencahariannya adalah sebagai seorang petani, entah itu petani padi, cabai, jagung dan juga buah-buahan. Orang tua konseli selain bekerja sebagai pejabat di kantor desa, mereka juga mempunyai ladang untuk di tanami cabai dan juga padi. Setiap pagi ibu konseli selalu berangkat ke sawah untuk melakukan pekerjaannya sebagai petani cabai dan padi. Ketika konseli sedang tidak ada jam mata kuliah, konseli juga turut membantu ibu konseli untuk bekerja di kebun. Selain mata pencaharian, kondisi lingkungan masyarakatnya bisa dikatakan baik dan juga kompak ketika ada sebuah gotong royong.

Namun, memang ada beberapa orang yang membuat konseli merasa kurang nyaman ketika bersosialisasi dengan masyarakat sekitar, seperti beberapa pertanyaan yang membuat konseli menjadi kurang nyaman yaitu, sudah bekerja dimana, kemudian kapan menikah, dan berapa gaji bulannya. Hal tersebut terkadang membuat konseli memilih untuk menarik dirinya dari kerumunan orang banyak dan lebih memilih di

rumah dengan suasana yang lebih tenang dan damai yang tentunya juga sepi dari banyak orang.

e. Kondisi Ekonomi Konseli

Kebutuhan akan ekonomi dalam keluarga konseli bisa dikatakan cukup dan bisa dikategorikan ekonomi menengah ke atas. Dalam hal ini ketika ada kebutuhan maupun hal-hal yang bersifat banyak membutuhkan sebuah finansial, keluarga konseli cukup dan bisa memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut. Maka untuk ekonomi dalam keluarga konseli bisa dikatakan lancar dalam memenuhi kebutuhan keluarganya. Konseli juga mempunyai beberapa lahan untuk bisa ditanami berbagai tanaman, misal saat ini sedang ditanami cabai dan juga padi. Selain itu orang tua konseli juga mampu untuk memenuhi biaya pendidikan anak-anaknya yang saat ini semua sedang melaksanakan pendidikan di lembaganya masing-masing, seperti konseli sendiri yang saat ini mengenyam pendidikan di pascasarjana di sebuah kampus negeri di Surabaya. Sedangkan untuk konseli sendiri saat ini bekerja sebagai *freelancer* di sebuah media radar Tulungagung, dan dari situ konseli juga bisa memenuhi kebutuhannya sehari-hari.

f. Kepribadian Konseli

Konseli merupakan tipikal orang yang bisa dikatakan *humble* dengan semua orang, termasuk kepada teman-teman terdekat konseli. Konseli selalu menyempatkan waktunya untuk mau membantu teman-temannya yang membutuhkan bantuan dari konseli bahkan terkadang ia membantu temannya walau konseli sendiri dalam keadaan sedang tidak mau di ganggu oleh

siapapun, akan tetapi konseli masih mau membantu temannya. Selain itu konseli merupakan orang yang ceria dan juga jarang sekali menampakkan kesedihannya ataupun masalahnya kepada banyak orang dan temannya. Ia lebih cenderung tertutup dan lebih memilih untuk menyimpan dan akan berkeluh kesah kepada teman terdekatnya ketika ia sudah tidak bisa menyelesaikan masalahnya sendiri.

g. Deskripsi Masalah Konseli

Masalah adalah sebuah kesenjangan antara harapan dan juga keinginan serta hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan ekspektasi yang diharapkan dan direncanakan selama ini. Terkadang ketika seseorang dihadapkan dengan sebuah masalah, maka ada beberapa yang bisa mereka ambil, yakni mengambil dan menghadapi masalah tersebut atau justru lari dari masalahnya dengan melupakan hal tersebut seakan tidak pernah terjadi. Hal tersebut terkadang sering terjadi kepada konseli, harapan yang sudah dia bangun sedemikian rupa, rencana yang sudah direncanakan dengan baik dan matang terkadang putus ditengah jalan karena dipatahkan oleh konseli sendiri. Adanya *self doubt* atau keraguan dalam diri konseli menjadi penyebab utama konseli tidak bisa melihat kedepan dan tidak bisa yakin akan kemampuan yang ia miliki, dan karena adanya *self doubt* atau keraguan ini menjadikan beberapa harapan atau rencana yang telag disusun oleh konseli sendiri menjadi berhenti di tengah jalan karena konseli sendiri tidak yakin bahwa ia bisa melakukan hal tersebut dengan baik, padahal konseli belum mencoba untuk melakukannya.

Berdasarkan cerita yang didapat dari sahabat terdekat konseli, konseli sebenarnya merupakan orang yang mampu dan bisa melakukan segala hal dan tentunya konseli bisa menghadapi apa yang seharusnya ia hadapi. Namun, ketika konseli mencoba untuk melakukan hal tersebut kemudian muncul rasa keraguan dalam dirinya sehingga tidak melanjutkannya dan berhenti alias ia menyerah dan memilih untuk meninggalkan peluang tersebut, adapun contohnya adalah dalam hal lowongan pekerjaan. Banyak sekali sebenarnya kesempatan dan peluang yang bisa diambil oleh konseli saat melamar pekerjaan, akan tetapi kembali lagi konseli berfikir apakah ia bisa melakukannya dengan baik, dan ketika konseli merasa bahwa itu diluar kemampuannya, ia lebih memilih untuk meninggalkan peluang tersebut dan memilih untuk mencari peluang yang lain.

Selain itu konseli terkadang juga memiliki rasa iri dengan teman-teman konseli ketika mereka sudah mendapatkan pencapaian yang mereka inginkan sedangkan konseli belum, seperti ketika melihat teman konseli yang sudah menyelesaikan tugas akhir tepat waktu sementara konseli belum. Hal tersebut memicu sifat iri dalam diri konseli. Selain itu contoh lainnya adalah masalah pekerjaan. Banyak sekali teman konseli yang sudah mendapatkan pekerjaan tetap sedangkan konseli masih sebagai freelancer. Hal tersebut juga memicu konseli untuk bersifat iri dengan teman-temannya. Sifat ini muncul dan juga bisa hilang dalam diri konseli lumayan lama dalam artian dalam hitungan bulan konseli baru bisa melupakan masalah tersebut alias konseli baru bisa menyadari

saat hitungan bulan bahwa semua punya porsi masing-masing. Hal itu juga terkadang membuat konseli menjadi *down* dan terkadang tidak bisa berfikir jernih sehingga ia menjadi mudah suudzon dengan banyak orang. Akibatnya konseli menjadi larut dalam keraguannya dan susah selalu untuk bisa optimis dengan apa yang ia punya. Seakan-akan disini konseli tidak sadar dengan apa yang ia miliki, potensi apa yang diberikan tuhan kepada konseli, dan bagaimana cara menggali dan mengolah potensi ataupun kemampuan tersebut, konseli tidak bisa berfikir kearah yang demikian.

Selain itu gosip ataupun omongan dari tetangga sekitar yang membicarakan tentang konseli juga mengusik konseli dan terkadang membuat konseli menjadi tidak nyaman, seperti pertanyaan bekerja dimana, kapan menikah, dan masih banyak lagi, yang mana pertanyaan-pertanyaan tersebut membuat konseli enggan untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya dan memilih untuk melakukan aktifitas di rumah saja. Sebenarnya konseli merupakan orang yang cerdas dengan impiannya yang banyak, akan tetapi kembali kepada *self doubt* yang ada pada diri konseli membuat semua impian konseli putus karena konseli sendiri.

Maka dari itu disini konselor sekaligus peneliti berusaha untuk memberikan sebuah *tretament* atau terapi kepada konseli yang mana tujuannya disini adalah membuat konseli sadar dan paham akan apa yang telah ia miliki dan potensi yang telah ia dapatkan selama ini, dalam artian agar konseli menyadari itu semua dan tentunya konselor juga berharap *self doubt* dalam diri konseli juga

menurun. Tentunya konselor berharap agar konseli bisa merubah *self doubt* ini menjadi sebuah keyakinan yang mantap dan tidak menjadi ragu lagi dalam mengambil setiap keputusan ataupun impian yang sudah direncanakan dengan matang dan baik. Tentunya peran dari konseli Qur`ani ini akan sangat berpengaruh karena disini konselor berusaha untuk kembali mengingatkan konseli kepada siapa ia diciptakan dan kepada siapa ia harus meminta segala sesuatu dan konseli harus sadar siapa yang bisa memberikan semua kenikmatan dan semua potensi yang diberikan kepada semua manusia saat ini. Hal tersebut menjadi harapan agar konseli mampu untuk membuka pikirannya dan bisa berfikir positif bahwa Allah memberikan potensi kepada setiap hambanya tidak pernah keliru dalam menempatkan dan tidak akan pernah tertukar oleh siapapun dan dimanapun.

**Tabel 4.1 Catatan Perilaku Konseli Sebelum Menjalani Terapi**

| No. | Catatan Perilaku Konseli                                               |
|-----|------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Ragu mengambil keputusan dalam hal pekerjaan atau perkuliahan          |
| 2.  | Iri dengan pencapaian teman terdekat                                   |
| 3.  | Insecure ketika bertemu teman yang sudah mempunyai capaian yang matang |
| 4.  | Mudah menyerah sebelum mencoba suatu hal                               |
| 5.  | Berfikir negatif akan hal yang belum dilakukan                         |

## **B. Deskripsi Proses Konseling Qur`ani untuk Menurunkan *Self Doubt* Pada Individu Dewasa Awal di Desa Dermojayan Blitar**

Konseling qurani adalah sebuah konseling yang pada dasarnya adalah menggunakan ayat-ayat al-quran sebagai treatmentnya, bisa menggunakan ayat sebagai terapinya atau menggunakan kandungan dalam ayat sebagai terapinya. Dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai konselor akan menggunakan kandungan ayat-ayat dalam al-quran sebagai terapinya nanti. Disini konselor akan fokus menggunakan kandungan dalam ayat-ayat dzikir sebagai penguat dalam terapi untuk konseli nantinya. Karena disini nanti konselor akan memberikan dzikir yang digunakan untuk menurunkan *self doubt* pada konseli. Maka sebelum konseli menggunakan dzikir tersebut, konseli harus tahu dan memahami terlebih dahulu dasar-dasar mengapa dzikir tersebut digunakan, dan dengan bantuan ayat tentang dzikir maka konseli diharapkan mampu untuk memahami dan meresapi bahwa dzikir adalah terapi yang mana bisa membawa konseli kepada keoptimisan dalam hidup dan tidak akan ada *self doubt* lagi dalam diri konseli.

Alasan mengapa konselor memilih kandungan dalam ayat dzikir karena disini dzikir adalah satu cara untuk mengingatkan manusia kepada sang pencipta, dimana manusia diciptakan dan kepada siapa manusia diciptakan. Dzikir juga sebagai sarana untuk menghubungkan manusia dengan Allah, maka dengan dzikir ini diharapkan nantinya konseli bisa sadar bahwa Allah tidak akan salah dalam memberikan kemampuan dan juga potensi kepada semua hamba-Nya sehingga konseli bisa berfikir bahwa semua orang punya cara masing-masing untuk bisa sukses dan semua punya potensi masing-masing untuk bisa meraih kesuksesan di masa yang akan datang. Sehingga *self doubt*

dalam diri konseli lama-kelamaan akan hilang dan konseli tidak akan ragu lagi dalam mengambil setiap keputusan.

Sebelum melakukan *treatment* tentunya konselor disini melakukan sebuah pendekatan terlebih dahulu kepada konseli, agar nantinya ketika proses *treatment* berlangsung konseli merasa nyaman dan sudah tercipta adanya *trust* antara konseli dan juga konselor. Kepercayaan antara konselor dan juga konseli tentunya merupakan kunci dalam keberhasilan pelaksanaan *treatment*, ketika konseli merasa tidak nyaman, maka proses terapi tidak akan bisa berjalan dengan lancar dan sesuai yang diharapkan. Disini konselor melakukan pendekatan terhadap konseli selama dua kali pertemuan, karena sebelumnya konselor sudah mengenal konseli, dan kebetulan juga konseli satu organisasi dengan konselor, yakni organisasi mahasiswa daerah.

Dalam proses konseling qurani untuk menurunkan *self doubt* yang nantinya akan dilakukan oleh konseli dan juga konselor ini didasarkan pada beberapa proses yang sesuai dengan prosedur dalam bimbingan dan konseling islam dan proses tersebut diantaranya adalah:

1. Identifikasi Masalah

Sebelum melakukan sesi terapi kepada konseli tentunya selalu ada proses yang dinamakan identifikasi masalah atau *assesment*. *Assesment* adalah sebuah proses dimana konselor berusaha untuk menggali latar belakang secara mendalam tentang permasalahan yang dialami oleh konseli saat ini. Dalam penelitian ini konselor melakukan tahap *assesment* sebanyak dua kali kepada konseli. Tentunya alat yang digunakan untuk melakukan *assesment* ini adalah seperti lembar wawancara, dan juga dokumentasi berupa foto-foto ketika konselor melakukan *assesment* dengan konseli, dan tentunya diperkuat juga dengan adanya observasi yang dilakukan oleh konselor untuk mendukung data

assesment yang ada. Selain melakukan wawancara dengan konseli, konselor juga melakukan wawancara kepada beberapa *significan others* (sahabat terdekat konseli) yang tentunya bertujuan untuk memperkuat data yang ada dalam proses assesment ini.

Dalam assesment ini konselor melakukan wawancara kepada konseli tentunya dan juga kepada *significan others* yang mana SO<sup>61</sup> ini adalah sahabat terdekat konseli yang sering mendapatkan keluhan kesah dari konseli itu sendiri dan juga disertai dengan observasi dan juga di dukung oleh dokumentasi untuk memperkuat data yang ada di lapangan tentunya. Adapun SO yang akan di wawancarai oleh konselor adalah sebanyak 4 orang yang mana 4 orang ini bisa dikatakan intens melakukan komunikasi dengan konseli dalam artian konseli sering curhat kepada 4 orang SO ini. Berikut adalah data yang didapatkan konselor ketika melakukan wawancara kepada beberapa sumber yang ada:

a. Data dari Konseli

Dalam kesempatan *assesment* yang pertama ini konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menceritakan semua permasalahan yang ia ingin utarakan kepada konselor saat ini. Berdasarkan cerita yang diungkapkan oleh konseli, awalnya disini permasalahan konseli adalah insecure, kemudian ketika ditanya oleh konselor faktor yang membuat ia menjadi insecure adalah yang pertama karena body konseli, ia tidak percaya diri dengan tubuh yang ia miliki saat ini, kemudian faktor lainnya adalah karena teman konseli sendiri. Konseli menganggap bahwa pencapaian teman

---

<sup>61</sup> SO: *Significan Others*

konseli jauh didepan ketimbang konseli padahal menurut konseli mereka memulai semua dari 0 secara bersama-sama, akan tetapi konseli merasa ia tertinggal jauh dibelakang temannya ini sehingga konseli menjadi insecure dengan temannya ini, termasuk juga konseli merasa insecure dengan berbagai prestasi yang telah diperoleh oleh teman-temannya. Selain itu hal lainnya adalah ketika beberapa teman konseli yang sudah lulus strata satu sedangkan konseli belum lulus membuat konseli down dan merasa insecure lagi. Jadi disini pada awalnya konseli mengatakan bahwa permasalahannya adalah *insecure*.

Kemudian setelah konseli mengutarakan semua permasalahannya, konselor mulai mengajukan beberapa pertanyaan untuk menggali lebih dalam apakah benar masalah yang di alami konseli saat ini adalah insecure atau justru ada masalah lain yang menyebabkan terjadinya insecure ini dan konseli sendiri tidak mengetahui akan masalah tersebut. Konselor mengajukan pertanyaan “ketika kamu melihat temanmu yang sudah berhasil lulus strata satu apakah kamu menjadikan hal tersebut menjadi motivasimu untuk segera lulus juga atau justru kamu menjadi down?” ketika dihadapkan dengan pertanyaan yang seperti itu konseli menjawab bahwa ia menjadi down dan ketika ia berusaha untuk mengikuti teman-temannya, hal tersebut terpatahkan oleh konseli sendiri karena ia ragu apakah ia akan berhasil atau tidak. Jadi ketika konseli ragu maka hal yang semula ingin dicoba oleh konseli menjadi tidak dicoba karena konseli tidak yakin bahwa ia bisa.

Pertanyaan lain adalah ketika konseli ditanyai bahwa ia sadar bahwa yang membuat ia insecure adalah salah satunya adalah bentuk tubuh konseli, kemudian konselor bertanya usaha apa saja yang sudah konseli lakukan untuk merubah pola hidup konseli agar bisa diet, kemudian jawaban yang didapat dari konseli adalah bahwa konseli sudah menyusun jadwal dan juga mengatur sedemikian rupa agar ia bisa menjalani hidup sehat, akan tetapi lagi-lagi keinginan tersebut terpatalkan oleh konseli sendiri, lagi-lagi ia ragu bisa melakukan hal tersebut, ia tidak yakin akan mampu mengaplikasikan hal tersebut, menurut konseli, ia terlalu berfikir negatif tentang hal-hal buruk yang akan ia jumpai nantinya, sehingga ia tidak jadi melanjutkan target yang sudah ia rencanakan.

Dari beberapa sampel pertanyaan yang diajukan oleh konselor saat itu ternyata setelah melakukan wawancara dan penggalian masalah lebih dalam ditemukan bahwa sumber utama atau permasalahan utama dalam setiap permasalahan yang muncul dalam diri konseli adalah *self doubt* atau rasa keraguan yang ada dalam diri konseli itu sendiri yang mana dari keraguan ini membuat semua keinginan dan harapan yang sudah konseli susun sedemikian rupa dan juga terstruktur menjadi patah dan hancur karena diri konseli sendiri yang mematahkan semua keinginannya tersebut.

Dalam hal ini ketika ditanya oleh konselor, konseli sendiri juga ternyata juga tidak menyadari bahwa ia memiliki *self doubt* dalam dirinya, sehingga dari *self doubt* inilah muncul masalah-masalah baru yang membuat konseli menjadi tidak

percaya diri akan potensi yang ia miliki saat ini dan pada akhirnya hal tersebut membuat konseli mejadi merugi akibat self doubt yang ada pada dirinya. Seperti contoh banyak sekali tawaran kerja yang sebenarnya konseli mampu untuk melakukan pekerjaan tersebut, akan tetapi keraguan ini lagi-lagi muncul dalam diri konseli sehingga ia lebih memilih untuk menolaknya dan mencari pekerjaan yang lain yang dirasa cocok dan konseli mampu melakukannya. Tentunya dalam ini konseli sudah melewati berbagai kesempatan emas yang ia lewatkan akibat *self doubt*.

b. Data dari *Significan Others* 1

SO yang pertama ini adalah dari sahabat terdekat konseli sendiri yang bisa dikatakan sangat intens mendengarkan curhatan konseli. Bahkan jika menurut penuturan SO 1 bisa 70% konseli sering curhat kepada SO 1. Berdasarkan penuturan SO 1 konseli merupakan seseorang yang mempunyai banyak sekali impian dan juga memiliki semangat yang tinggi dalam meraih impian tersebut. akan tetapi impian dan semangat tersebut dipatahkan oleh konseli sendiri, konseli selalu ragu dalam ketika akan mengambil sebuah keputusan, sehingga ia tidak jadi mengambil atau ia tidak jadi melakukan hal yang sudah ia impikan, seperti masalah pekerjaan.<sup>62</sup>

Menurut SO 1 hal-hal yang seharusnya tidak difikirkan oleh konseli akan tetapi tetap difikirkan dan nantinya menghambat keputusan konseli di akhir. Fikiran-fikiran yang tidak rasional yang tentunya menghambat keputusan konseli tetap

---

<sup>62</sup> Hasil wawancara dengan SO 1

konseli fikirkan dan jatuhnya konseli menjadi ragu tentang apa yang akan ia ambil, ia tidak yakin apakah ia bisa mengambil peluang tersebut dan pada akhirnya konseli menyerah dan tidak jadi mengambil peluang yang ada tersebut. Menurut SO konseli melakukan curhat kepada SO 1 tentang masalah pekerjaan dan juga beberapa hal kecil yang semestinya bisa konseli selesaikan secara pribadi akan tetapi karena self doubt dalam diri konseli membuat ia harus mendapatkan lebih banyak masukan dari beberapa sahabat terdekat.

Konselor menanyakan kepada SO 1 tentang solusi yang diberikan kepada konseli saat itu, dan SO 1 selalu mengatakan kepada konseli untuk selalu perbanyak berfikir positif tentang apa yang akan terjadi dan apa yang sudah terjadi. Dalam artian ketika konseli bisa berfikir secara positif, maka keraguan yang ada dalam dirinya lama kelamaan akan hilang dan tentunya ketika konseli selalu berfikir positif, maka secara tidak langsung fikiran-fikiran yang tidak rasional juga akan hilang sedikit demi sedikit dari diri konseli.

c. Data dari *Significan Others* 2

Berdasarkan keterangan yang diberikan oleh SO 2, konseli termasuk orang yang memiliki sikap humble dan cukup terbuka dengan teman-teman terdekatnya. Konseli sangat bisa dikatakan sangat friendly dengan teman-temannya. Ketika ada yang membutuhkan bantuan konseli, konseli selalu menyempatkan waktunya dan selalu bisa membantu teman-temannya yang membutuhkan bantuannya. Kemudian berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh konselor, SO 2 memberikan keterangan bahwa konseli juga bisa dikatakan

sering melakukan curhat ataupun diskusi dengan SO 2, bahkan prosentasenya bisa dibilang 70%.<sup>63</sup>

Dilihat dari prosesntasi yang dituturkan oleh SO 2 bisa dikatakan konseli sangat intens melakukan curhat dengan SO 2 sama seperti konseli intens melakukan curhat dengan SO 1. Dalam wawancara SO 2 memberikan fakta bahwa sebagian besar masalah yang sering dibahas oleh konseli dan SO 2 adalah masalah tentang studi konseli. Terkadang konseli masih bimbang antara melanjutkan studinya atau bekerja. Sebenarnya konseli sudah mempunyai keputusannya sendiri, akan tetapi konseli masih ragu akan keputusannya sendiri, selain itu ia juga belum siap untuk menghadapi segala resiko yang akan datang nantinya, dan tentunya konseli juga mudah goyah sehingga ia meminta saran dari SO 2. Dalam masalah ini SO 2 lebih memberikan sebuah arahan dengan memberikan sebuah opsi dalam artian semua gambaran bagaimana ketika konseli melanjutkan untuk kuliah atau bekerja. Ketika *significan other 2* selesai menjelaskan, konseli kemudian lama-kelamaan menjadi sadar dan ia memilih untuk melanjutkan studinya di pascasarjana.

d. Data dari *Significan Others 3*

Berdasarkan hasil wawancara dengan SO 3, diperoleh informasi bahwa konseli merupakan orang sangat baik dengan teman-temannya. Hampir konseli tidak pernah menolak ketika teman-temannya meminta bantuan kepada konseli. Konseli juga biasanya curhat kepada SO 3 tentang

---

<sup>63</sup> Hasil wawancara dengan SO 2

beberapa permasalahan konseli, seperti masalah ketika konseli ingin melanjutkan untuk kembali kuliah atau melanjutkan untuk bekerja. Menurut SO 3 konseli ini lebih banyak ragunya ketimbang yakinnya.<sup>64</sup>

Konseli selalu ragu dalam mengambil keputusan yang akan ia hadapi termasuk keputusan soal kuliah atau bekerja ini. Sehingga dari SO 3 memberikan saran kepada konseli, ketika konseli ingin melanjutkan untuk kuliah, maka orang tuanya juga sudah siap untuk membiayai finansial atau UKT ketika kuliah nantinya dan juga ketika konseli memilih untuk bekerja, maka orang tuanya juga sudah menawarkan pekerjaan untuk konseli, yakni mengajar di MI dekat dengan rumah konseli saat ini. Sehingga semua keputusan final ada di tangan konseli dan saat ini konseli sendiri lebih memilih untuk melanjutkan studinya.

e. Data dari *Significan Others* 4

Dalam wawancara bersama SO 4 memang disini dikatakan bahwa konseli tidak sering melakukan curhat dengan SO 4, akan tetapi konseli pernah sesekali melakukan curhat dengan SO 4 ini. Menurut SO 4 konseli merupakan orang yang sangat ceria dan juga sangat baik kepada teman-temannya, sama halnya dengan yang disampaikan oleh respondens sebelumnya. Akan tetapi terkadang konseli juga kurang tegas dalam menyelesaikan masalah, bisa jadi karena ia tidak tega dan terkadang sungkan. Hal tersebut karena konseli terlalu care dengan teman-temannya.

---

<sup>64</sup> Hasil wawancara dengan SO 3

Beberapa masalah yang biasanya dicurhatkan dengan SO 4 adalah masalah organisasi yang diikuti oleh konseli, lebih ke meminta sebuah saran tentang bagaimana konseli harus bertindak dan juga melangkah dalam mengambil keputusan di organisasi tersebut, sehingga nantinya tidak akan pihak yang merasa dirugikan. Dalam hal ini SO 4 juga terkadang tidak langsung bisa memberikan solusi, akan tetapi SO 4 lebih menyarankan untuk mengkomunikasikan kembali dengan teman seorganisasi konseli agar dibicarakan dengan baik-baik, agar bisa diterima juga oleh teman-temannya.

f. Kesimpulan dari Hasil Wawancara

Dari beberapa wawancara yang telah dilakukan oleh konselor bersama dengan beberapa *significan others*, yang mana *significan others* ini memang sangat dekat dengan konseli dan lebih sering dicurhati oleh konseli sendiri tentang beberapa masalah yang dialami oleh konseli saat ini. Berdasarkan dari hasil wawancara dan juga observasi yang dilakukan oleh konselor kepada beberapa *significan others*, konselor dapat menemukan fakta-fakta yang menyebabkan konseli mempunyai *self doubt*, sehingga konseli selalu diselimuti oleh rasa ragu dalam setiap mengambil keputusan.

Adapun *point-point* yang didapat dari hasil wawancara yang dilakukan oleh konselor tentang fakta mengapa konseli memiliki *self doubt* dan faktor apa saja yang membuat konseli ragu akan keputusan yang diambil adalah sebagai berikut:

- 1) Masalah terbesar keraguan konseli adalah pada studi konseli, lainnya adalah masalah pekerjaan, asmara, dan keluarga.

- 2) Konseli lebih banyak ragunya dalam mengambil keputusan ketimbang yakinnya
- 3) Karena keraguan yang dialami oleh konseli, banyak yang ia urungkan dan menjadi mundur dalam mengambil setiap keputusan (lebih memilih untuk mundur dan menyerah sebelum mencoba sesuatu).
- 4) Kerane *self doubt* ini juga konseli menjadi lebih banyak *overthinking* dan memikirkan hal-hal yang tidak rasional alias *negatif thinking* dan lebih banyak suudzon dengan keadaan yang ada.

## 2. Diagnosis

Setelah proses *assesment* atau identifikasi masalah dilakukan, langkah selanjutnya adalah diagnosis masalah, dimana disini peneliti akan berusaha untuk memfokuskan masalah utama yang dialami oleh klien atau konseli saat ini. Berdasarkan hasil wawancara dan juga observasi yang dilakukan dengan konseli dan juga beberapa *siginifican others* yang mana SO disini sangatlah dekat dengan konseli sehingga bisa memberikan informasi yang akurat dan bisa dipercaya, dan dari kesimpulan wawancara dan juga observasi ini, didapatkan bahwa masalah utama yang sedang dihadapi oleh konseli saat ini adalah *self doubt* atau adanya keraguan dalam diri konseli, sehingga konseli selalu ragu dalam mengambil setiap keputusan, ia tidak yakin dengan apa yang ia miliki dan ia tidak yakin akan potensi yang ada dalam dirinya.

Sehingga dari adanya *self doubt* ini membuat konseli terkadang menjadi *overthinking* akan hal-hal yang sangat tidak rasional dan juga konseli mudah sekali berfikir negatif terhadap apa yang akan terjadi kedepannya, konseli lebih banyak berfikir negatif

daripada berfikir positif, dan hal ini juga yang terkadang membuat konseli menyerah terlebih dahulu daripada mencobanya. Dikarenakan *self doubt* yang ada pada diri konseli, konseli sangat mudah menyerah padahal ia belum mencoba, dan berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh beberapa SO sebenarnya konseli mampu melakukannya, akan tetapi kembali lagi ke *self doubt* atau keraguan dalam diri konseli inilah yang mematahkan semua harapan dan juga keinginan konseli itu sendiri.

Adapun indikator yang memperkuat adanya *self doubt* dalam diri konseli adalah:

- a) Konseli sering berkata “aku bisa apa tidak melakukan ini” kepada dirinya sendiri dan hal tersebut yang membuat ia ragu kepada dirinya.
- b) Sering meminta saran kepada teman-temannya dalam menyelesaikan setiap masalah yang ia hadapi
- c) Mematahkan keinginan atau impiannya sendiri karena tidak yakin bisa melakukannya
- d) Selalu berfikiran negatif akan hal yang ia hadapi di masa yang akan datang ketika ia melakukan hal tersebut.

### 3. Prognosis

Setelah dilakukan proses identifikasi masalah dan juga dilakukan diagnosis tentunya disini konselor sudah mengetahui masalah utama yang dihadapi konseli, kemudian langkah selanjutnya adalah prognosis dimana dalam hal ini adalah tahap untuk menentukan jenis terapi atau *treatment* apa yang nantinya akan digunakan dalam proses terapi konseli untuk menurunkan *self doubt*. Dalam kesempatan kali ini konselor akan memberikan *treatment* konseling qurani, dimana cara konseling ini adalah dengan

mengambil kandungan dalam ayat-ayat al-quran yang nantinya dijadikan sebagai terapi untuk menurunkan *self doubt* konseli.

Kandungan ayat dalam al-quran yang diambil adalah kandungan ayat tentang dzikir, karena konselor percaya bahwa masalah yang dihadapi konseli saat ini adalah rasa ragu dan disini peran dzikir adalah untuk mengingatkan kembali konseli siapa yang berhak untuk memberikan potensi kepada manusia dan kepada siapa juga konseli harus meminta petunjuk agar ia tidak menjadi ragu dalam melakukan setiap hal. Sehingga nantinya konselor akan memberikan sepenggal ayat tentang dzikir kepada konseli dan juga dzikir yang nantinya akan konseli amalkan dalam doanya. Dzikir yang nantinya akan diberikan tentunya berisi tentang kalimat-kalimat tauhid untuk peneguh keyakinan agar disini konseli nantinya menjadi yakin akan segala potensi yang ia punya dan yakin bahwa konseli mampu dalam melakukan segala hal. Tentunya juga diharapkan agar ayat dan juga dzikir yang berikan oleh konselor kepada konseli dapat digunakan dan diamalkan dalam kehidupan nyata konseli, sehingga pada nantinya konseli lama kelamaan akan menghilangkan perasaan ragu dan juga bisa berfikir lebih positif kedepannya dan menjadi yang lebih baik lagi tentunya.

#### 4. Treatment atau Terapi

Setelah dilakukan identifikasi masalah, diagnosis, dan juga prognosis, maka langkah selanjutnya adalah langkah inti dari proses bimbingan dan konseling yakni pemberian terapi atau *treatment* kepada konseli. Proses ini sangatlah penting karena nantinya tahap ini akan menentukan berhasil tidaknya proses *treatment* untuk menurunkan *self doubt* pada konseli. Seperti yang sudah dituliskan di prognosis

bahwa terapi yang akan diberikan kepada konseli yakni konseling qurani menggunakan kandungan dalam ayat dzikir. Tentunya disini konselor mengarahkan konseli untuk bisa memahami makna kata-perkata dalam ayat dzikir yang digunakan untuk proses terapi nantinya. Dengan tujuan ketika konseli mau membaca dzikir yang sudah ditentukan, konseli sadar dan juga paham akan maksud yang disampaikan dalam dzikir tersebut dan juga ayat tersebut.

Sebelum proses terapi dilakukan tentunya ada beberapa pertemuan yang dilakukan oleh konseli dan juga konselor dalam rangka agar terbangun yang namanya *trust* antara konseli dan juga konselor. *Trust* atau rasa saling percaya adalah sebuah kunci keberhasilan dalam pelaksanaan terapi. Karena jika sudah ada *trust* antara keduanya akan memberikan kemudahan dalam jalannya terapi, sudah ada rasa percaya dan yakin dari konseli bahwa konseling akan berhasil. Akan tetapi jika tidak ada *trust* maka proses konseli juga akan terhambat karena tidak adanya rasa saling percaya antara konseli dan juga konselor. Proses pendekatan ini dilakukan 2 kali pertemuan, karena sebelumnya konselor sudah mengenal konseli lewat wadah organisasi yang sama, jadi tidak membutuhkan waktu yang terlalu lama untuk pendekatan dan mendapatkan *trust* dari konseli.

Konselor memberikan terapi konseling qurani menggunakan kandungan ayat dzikir pertama kali pada tanggal 02 Januari 2022. Untuk pertemuan pertama konselor memberikan berbagai gambaran atau fenomena yang ada tentang *self doubt*, dalam artian lebih memberikan konseli saran ataupun masukan tentang apa itu *self doubt* dan bagaimana nantinya jika *self doubt* itu terus ada dalam diri konseli. Jadi

gambaran fenomena yang diberikan adalah beberapa masalah yang dialami seseorang ketika ia ragu akan dirinya sendiri, dan ragu dalam setiap pengambilan keputusan, maka hal tersebut tentunya akan merugikan dirinya sendiri, selain tidak bisa *eksplor* akan hal baru tentunya akan ada semacam kebiasaan yang sangat merugikan yakni meyerah dahulu sebelum mencobanya alias pesimis dan tidak yakin. Setelah diberikan beberapa masukan tentunya konselor akan melanjutkan sesi sharing dengan konseli dipertemuan kedua.

Dipertemuan kedua tanggal 07 Januari 2022, konselor dan juga konseli membangun kesepakatan bersama dalam pelaksanaan terapi yang akan segera diberikan. Tentunya komitmen antara konseli dan juga konselor sangat dibutuhkan demi kelancaran pelaksanaan terapi. Konselor menjelaskan bahwa nanti konseli akan ada 3 tahap dalam pelaksanaan terapi, tahap yang pertama adalah pada saat ini yakni membangun komitmen antara konseli dan juga konselor dalam pelaksanaan terapi yang akan dilakukan, disisi lain juga tujuan dari adanya komitmen bersama ini adalah agar antara konseli dan juga konselor sama-sama konsisten dalam menjalankan terapi baik yang diberi terapi atau yang memberi terapi. Kemudian dalam tahap pertama ini juga nantinya konselor akan memberikan motivasi kepada konseli agar ia bisa menjalankan terapi ini dengan baik dan lancar, langkah kedua adalah proses pemberian terapi menggunakan kandungan dalam ayat dzikir dan juga dzikir kalimat tauhid untuk menurunkan self doubt konseli, kemudian ditahap terakhir adalah pengamalan dan juga pelaksanaan di lapangan dan juga evaluasi atas apa yang telah dijalankan dan juga dijamin (dzikir).

Pada tahap pertama seperti yang dijelaskan di atas bahwa selain pembentukan komitmen ada juga pemberian motivasi kepada konseli agar konseli lebih tergugah hatinya dalam menjalankan terapi konseling qurani. Konselor memberikan motivasi bahwa disini sebenarnya konselor adalah hanya sebagai jembatan antara konseli dan juga *goals* yang diinginkan konseli itu sendiri, dalam artian disini konselor membantu konseli dengan cara menjadi pendengar, memberikan saran ataupun opsi dan juga beberapa terapi yang akan diberikan. Kemudian dari sekian itu hasil akhir yang akan didapatkan tentunya berasal dari diri konseli sendiri dan bukan dari orang lain. Ketika konseli sudah menata niat dan juga sudah mau konsisten dalam menjalankan terapi, maka konseli akan memetik buah yang manis dari hasil terapi yang ia lakukan dengan baik, namun sebaliknya jika dari diri konseli sendiri sudah tidak ada niat dan tidak mau konsisten dalam menjalankan, maka hasil yang didapatpun juga tidak akan baik nantinya. Jadi intinya semua hal yang dilakukan itu tergantung dari diri konseli sendiri, ia mau menjalankan atau tidak, ia mau niat atau tidak, semua tergantung dari konseli, dan nantinya konseli sendiri yang akan meraih hasil dari apa yang telah ia usahakan dan lakukan.

Selanjutnya setelah memberikan sedikit motivasi dan juga membangun komitmen dengan konseli dan juga konselor, langkah selanjutnya yakni pemberian terapi berupa konseling qurani dengan menggunakan kandungan dalam ayat dzikir dan juga dzikir sebagai peneguh keyakinan untuk menurunkan self doubt. Masalah yang sedang dihadapi oleh konseli saat ini adalah adanya *self doubt* atau keraguan yang selalu menyelimuti diri konseli saat akan mengambil segala

keputusan atau merencanakan sebuah impian yang sangat berpengaruh untuk masa depannya. Konseli sebenarnya mempunyai banyak sekali impian dan juga rencana dalam hidupnya dan juga konseli sebenarnya termasuk orang yang bisa dikatakan cerdas baik secara akademis maupun non-akademis. Akan tetapi terkadang semua harapan dan juga impian yang sudah ia bangun sedemikian rupa terpatahkan oleh dirinya sendiri karena adanya ketidakyakinan dalam diri konseli. Hal tersebut membuat semangat konseli juga menurun dan pada akhirnya konseli menyerah terlebih dahulu sebelum mencobanya.

Konselor memberikan konseling yang diambil secara langsung dari ayat al-quran pada minggu kedua yang mana dalam ayat tersebut terdapat kandungan tentang dzikir. Dimana dzikir ini nantinya diharapkan dapat kembali mengingatkan konseli bahwa yang memberikan semua bakat dan juga potensi dalam diri konseli hanyalah Allah swt dan juga Allah swt tidak akan salah atau keliru dalam memberi semua potensi tersebut kepada konseli, dan nantinya konseli sadar dan juga yakin bahwa ia memiliki potensi dan ia sadar bahwa setiap orang memiliki potensi dan juga kelebihan yang berbeda-beda, sehingga proses kesuksesan setiap orang-pun juga berbeda-beda. Pada akhirnya konseli diharapkan untuk menyadari semua hal tersebut dan nantinya lama-kelamaan konseli bisa menurunkan self doubt dalam dirinya dan selalu yakin akan setiap keputusan yang ia ambil.

Untuk langkah pertama konselor memberikan dan juga membacakan sepenggal ayat dalam al-quran tentang dzikir yang terdapat disurah Ar-Radu ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ<sup>65</sup>

*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.*

Pelaksanaan terapi pada tahap ini dilakukan di rumah konseli. Konselor membacakan ayat diatas dan juga menjelaskan kepada konseli maksud dari ayat dzikir diatas, karena nantinya konselor akan mengambil kandungan dalam ayat diatas untuk dijadikan terapi dilangkah selanjutnya. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa ketika manusia sedang dalam keadaan susah maupun sedang bingung untuk menentukan segala sesuatu atau ragu dalam pengambilan keputusan, maka dzikir bisa menjadi salah satu solusi untuk menenangkan keadaan seseorang atau lebih tepatnya ketika seseorang berdzikir, maka setidaknya akan timbul rasa tenteram dan damai ataupun nyaman dalam hati dan juga diri, sehingga pada akhirnya segala keputusan dan juga apapun yang sedang dihadapi itu bisa diselesaikan dengan hati yang damai dan juga tenteram, tidak ada rasa ragu ataupun tidka yakin dalam dirinya. Mengingat bahwa Allah-lah yang memberikan ketenangan dalam hati dan juga pikiran dan juga Allah-lah yang menentukan segala keputusan ataupun takdir, maka setidaknya dengan seseorang mengingat Allah, maka ia menjadi sadar akan apa yang seharusnya ia perbuat dan juga bisa membuat hati lebih tenang dan sejuk.

Selain itu beberapa ayat di bawah juga akan digunakan dalam terapi ini tentunya disesuaikan

---

<sup>65</sup> Al-qur'an, *Ar-Ra'du* : 28

dengan kondisi atau indikator *self doubt* yang dialami oleh konseli saat ini.

Untuk indikator pertama adalah konseli sering merasa bahwa ia ragu bahwa dirinya tidak bisa melakukan hal yang dianggap tidak mampu untuk ia lakukan, maka ayat untuk menurunkan indikator *self doubt* ini adalah Al-Qur'an surah At-Tin ayat 4, yang berbunyi:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

*Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*<sup>66</sup>

Indikator kedua, konseli sering kali meminta saran kepada teman-temannya, karena ia kurang yakin akan keputusan yang ia ambil kedepannya. Maka ayat yang akan digunakan adalah Al-Quran surat Yunus ayat 94.

فَإِنْ كُنْتَ فِي شَكٍّ مِّمَّا أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ فَسْأَلِ الَّذِينَ يُقْرَأُونَ الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكَ ۖ لَقَدْ جَاءَكَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ ۖ فَلَا تَكُونَنَّ مِنَ الْمُمْتَرِينَ

*Maka jika engkau (Muhammad) berada dalam keraguan tentang apa yang Kami turunkan kepadamu, maka tanyakanlah kepada orang yang membaca kitab sebelumnya. Sungguh, telah datang kebenaran kepadamu dari Tuhanmu, maka janganlah sekali-kali engkau termasuk orang yang ragu.*<sup>67</sup>

Indikator ketiga adalah konseli sering kali mematahkan hampir semua impian dan keinginannya sendiri yang telah ia susun dengan matang hanya karena ia tidak yakin bahwa ia bisa melakukannya dengan baik dan lancar. Maka ayat untuk menurunkan *self doubt* ini adalah dengan menggunakan surat An-Nahl ayat 97 yang mana dalam ayat ini dijelaskan

---

<sup>66</sup> Al-Qur'an, At-Tin : 4

<sup>67</sup> Al-Qur'an, Yunus : 94

bahwa siapa saja yang mengerjakan amal baik maka akan mendapatkan pahala yang lebih baik dari Allah swt.

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ اُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً  
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

*Barangsiapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.*<sup>68</sup>

Kemudian indikator terakhir yang sering membuat konseli menjadi ragu akan dirinya sendiri adalah fikiran negatif yang selalu konseli pikirkan ketika akan mengambil suatu keputusan. Dan hal ini juga yang membuat konseli menjadi menyerah terlebih dahulu sebelum mencobanya. Maka ayat yang akan digunakan sebagai terapi untuk menurunkan fikiran negatif konseli adalah surat Ad-Duha ayat 3.

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ

*Tuhanmu tidak meninggalkan engkau (Muhammad) dan tidak (pula) membencimu*

Setelah konselor membacakan dan juga memberikan pemahaman kepada konseli tentang ayat dzikir dan juga beberapa ayat yang dapat menurunkan indikator-indikator *self doubt* dalam diri konseli, langkah berikutnya adalah memberikan kepada konseli untuk konseli baca dan juga pahami sedemikian rupa agar konseli sendiri lebih bisa mendalami ayat dan juga makna ataupun kandungan dalam ayat dzikir tersebut. Tentunya konselor juga memberikan arahan kepada konseli bahwa sebelum membaca dan juga memahami

---

<sup>68</sup> Al-Qur'an, An-Nahl: 97

makna dalam ayat dzikir, konseli harus mempunyai wudhu terlebih dahulu agar konseli merasa segar dan juga fresh dalam mendalami ayat yang diberikan serta pemilihan waktu dan juga tempat dimana konseli merasa nyaman dan tenang ketika membaca dan memahami ayat dzikir juga sangat penting. Untuk itu konselor menyerahkan masalah tempat dan juga waktu yang paling nyaman kepada konseli, karena disini tentu konseli sendiri yang paling mengetahui kapan ia merasa nyaman dan tenang ketika diwaktu dan tempat tersebut.

Kemudian jika konseli sudah memahami makna dalam kandungan ayat dzikir diatas, langkah selanjutnya adalah memberikan konseli bacaan dzikir peneguh keyakinan, yang nantinya akan konseli baca dan amalkan setiap harinya agar bisa menurunkan self doubt, adapun dzikir yang harus dibaca konseli adalah sebagai berikut:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجُدُّ

*Tidak ada tuhan yang berhak disembah selain Allah, yang Tunggal dan tidak ada sekutu bagi-Nya. Milik-Nya segala kerajaan, dan milik-Nya segala pujian. Dan Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu. Ya Allah, tidak ada yang dapat menahan dari apa yang Engkau berikan dan tidak ada yang dapat memberi dari apa yang Engkau tahan. Dan tidak bermanfaat kekayaan orang yang kaya dihadapan-Mu sedikitpun.*

Setelah konselor membacakan dzikir diatas, konselor mulai menjelaskan makna dari dzikir diatas, agar nantinya konseli menjadi paham akan maksud dari

dzikir tersebut. Menurut *Muhaddisin* kata *Al-Jaddu* pada dzikir diatas artinya adalah *kekayaan*, dalam artian sebanyak apapun harta yang dimiliki manusia, dan seberapa kaya manusia, ketika ia tidak memiliki iman dan taqwa kepada Allah, hal tersebut tidaklah berguna dimata Allah alias hal yang sia-sia. Maka diharapkan ketika meminta dan memohon kepada Allah tidak hanya berdoa diperbanyak hartanya melainkan yang paling utama adalah meminta keteguhan iman dan taqwa agar bisa menuju surga-Nya yang indah dan damai.<sup>69</sup>

Selain itu konselor juga menjelaskan bahwa dalam dzikir tersebut dijelaskan bahwa Allah akan memberi segala sesuatu kepada setiap manusia tanpa ada yang bisa menghalanginya dan Allah juga akan menahan sesuatu dari manusia tanpa ada yang bisa menghalanginya. Maka dari itu sudah jelas sekali bahwa setiap manusia mempunyai rezeki dan juga jatah masing-masing, baik itu pencapaian, kesuksesan, dan juga potensi dalam diri. Konselor meyakinkan konseli untuk tidak perlu merasa bersalah ketika melihat teman ataupun orang lain yang sudah sukses terlebih dahulu, karena setiap manusia punya jalan masing-masing untuk sukses, dan mungkin belum saatnya konseli untuk sukses, melainkan Allah memberikan waktu yang lebih untuk konseli agar bisa terus berproses dan juga menimba ilmu agar di suatu saat ia akan mendapatkan kesuksesan tersebut. jadi tidak perlu ragu lagi dalam mengambil keputusan, konseli harus yakin bahwa setiap keputusan yang diambil sudah benar dan hasil akhirnya diserahkan kepada Allah, karena sudah

---

<sup>69</sup> N. Binuril Ilmi, *Rahasia Dahsyat Dzikir dan Doa kalimat Tauhid untuk Kesuksesan dan kebahagiaan Dunia dan Akhirat* (Yogyakarta: Araska, 2021, h. 139).

berusaha semaksimal mungkin untuk mewujudkan impian tersebut.

Setelah konselor menjelaskan makna dari dzikir tersebut, konselor meminta kepada konseli untuk selalu membaca dan juga mengamalkan dzikir tersebut setiap hari, agar nantinya jika muncul rasa ragu atau *self doubt* dalam diri, konseli menjadi ingat kembali bahwa tidak perlu ada lagi rasa ragu dalam diri dan konseli menjadi pribadi yang selalu percaya diri dalam mengambil setiap keputusan yang ia buat dan nantinya tidak akan ada lagi impian yang terpatahkan oleh keraguan ataupun *self doubt* konseli.

Proses pelaksanaan terapi ini dilakukan kurang lebih selama dua bulan dan untuk tempat pelaksanaan dilakukan di rumah konseli sendiri. Konselor meminta konseli untuk membaca ayat dan juga dzikir yang sudah diberikan minimal satu kali dalam sehari. Untuk waktunya fleksibel dengan melihat situasi dan kondisi konseli saat itu, karena memang ketika membaca ayat dan juga dzikir ini harus dalam keadaan benar-benar tenang dan juga santai dalam artian tidak tergesa-gesa karena suatu hal. Jadi ketika konseli sudah merasa nyaman dan juga tenang dan tempat pun juga sudah mendukung suasana dalam artian damai dan tidak bising, maka disitulah konseli membaca ayat dan dzikir yang diberikan. Jadi setiap hari konselor mengingatkan kepada konseli untuk tidak lupa membaca ayat dan juga dzikir yang telah diberikan. Konselor juga merekomendasikan kepada konseli waktu-waktu yang pas dan cocok ketika membaca ayat dan dzikir tersebut, yakni bisa dibaca ketika setelah selesai melaksanakan sholat lima waktu atau di sepertiga malam lebih tepatnya pukul 03.00 pagi atau bisa juga pada malam hari sebelum tidur. Kemudian konselor menyerahkan

kembali kepada konseli untuk menentukan sendiri waktu yang ingin ia pilih sesuai dengan kondisinya saat itu.

Kemudian ketika konseli mengalami hal yang membuat ia ragu dan juga tidak yakin akan memutuskan atau menentukan suatu hal, maka konselor mengingatkan kembali konseli untuk mengingat apa yang telah ia pelajari dan ia baca pada ayat dan juga dzikir yang diberikan. Dengan kata lain ketika konseli menemukan dirinya sedang ragu, maka momen tersebut adalah saat yang tepat untuk mengamalkan isi dari ayat dan juga dzikir yang diberikan.

Kemudian setiap minggunya ketika *weekend* konselor menemui konseli untuk mengadakan evaluasi tentang bagaimana perubahan dan juga perasaan konseli setelah melaksanakan *treatment* pada satu minggu sebelumnya. Setelah melakukan evaluasi dan juga melakukan wawancara dengan konseli dan mengetahui sedikit demi sedikit perubahan konseli, konselor memberikan masukan dan juga saran agar di minggu berikutnya konseli lebih semangat lagi dalam menjalankan terapi yang sudah dijalankan sebelumnya.

Untuk lebih mudah dalam memahami bagaimana prosedur penggunaan *treatment* konseling qurani ini, peneliti akan menjelaskan dan menjabarkannya dalam bentuk poin-poin sebagaimana berikut dibawah ini:

- a) Sebelum melakukan terapi konseli wajib untuk mempunyai air wudhu terlebih dahulu agar konseli bisa merasa nyaman dan tenteram dalam membacanya
- b) Sebelum membaca dzikir, konseli mengetahui dan memahami ayat yang mendasari mengapa dzikir itu digunakan

(karena agar konseli tahu dasar dan juga tujuan mengapa dzikir itu digunakan)

- c) Setelah konseli mengetahui dan memahami maksud ayat tentang dzikir, konseli akan beralih untuk mengamalkan dzikir yang akan digunakan (harus dipastikan bahwa konseli memahami lebih dahulu ayat dzikir diatas, kemudian baru membaca sekaligus mengamalkan bacaan dzikirnya)
- d) Pastikan ketika membaca dzikir konseli dalam keadaan benar-benar tenang dan rileks, karena dengan demikian ketika membaca dzikir konseli akan merasa jauh lebih tenang dan damai.
- e) Baca dzikir di tempat yang membuat konseli nyaman dan tenteram
- f) Usahakan membaca dzikir minimal 1 kali dalam sehari
- g) Untuk waktu membaca dan mengamalkan dzikir itu fleksibel, intinya ketika konseli sudah senggang dan sudah merasa nyaman baru diamalkan agar dzikir yang dibaca bisa diresapi dan berhasil nantinya.

Konselor memberikan waktu kepada konseli selama kurang lebih dua bulan untuk mengamalkan dzikir tersebut dan nantinya setiap minggu akan ada evaluasi dari konselor dengan melihat bagaimana perubahan yang dialami konseli setiap minggunya setelah mengamalkan dzikir tersebut. Konseli juga akan dilatih untuk terbiasa memutuskan keputusannya secara mandiri dan dengan yakin tanpa ada keraguan dalam dirinya. Konselor melihat progres setiap minggunya dari konseli, penurunan *self doubt* konseli juga mulai nampak, seperti kemaren baru saja konseli

bisa memutuskan dengan yakin tentang masalah perkuliahan konseli tanpa harus meminta bantuan ataupun saran dari sahabatnya dan tentunya rasa ragu dalam diri konseli mulai berkurang.

#### 5. Evaluasi dan Follow Up

Setelah tahap terapi selesai dilaksanakan, langkah selanjutnya adalah evaluasi dan juga follow up. Dalam langkah ini nantinya konselor akan melihat progres dari konseli sejauh mana ia berhasil melakukan terapi konseling qurani ini dengan baik dan juga konselor tentunya akan melihat hasil dari proses terapi yang sudah dilakukan, dalam tahap ini nantinya akan ada follow up dimana nanti konselor akan menyerahkan sepenuhnya tanggung jawab yang semestinya harus konseli amalkan dan laksanakan kedepannya tanpa adanya arahan dari konselor lagi, akan tetapi jika konseli masih mempunyai kendala atau ada yang dibingungkan maka dapat menghubungi konselor kembali setelah tahap evaluasi dan juga follow up ini selesai.

Dalam penelitian ini konselor kembali mengadakan observasi dengan konseli pasca treatment diberikan. Konseli melihat perubahan sikap, dan juga sifat yang dialami konseli setelah terapi diberikan. Selain itu konselor juga melakukan wawancara dengan beberapa signifikan others untuk mengetahui sejauh mana konseli berubah pasca terapi diberikan, intensitas melakukan curhat dengan SO juga berkurang, artinya konseli sudah bisa yakin dan sudah mantap dalam mengambil segala keputusan, meskipun ada beberapa yang masih ragu, akan tetapi konseli sudah menunjukkan beberapa perubahan yang lumayan signifikan dan tentunya proses terapi tersebut bisa menurunkan *self doubt* yang dialami oleh konseli.

### **C. Deskripsi Hasil Akhir Konseling Qur`ani untuk Menurunkan Self Doubt Pada Individu Dewasa Awal di Desa Dermojayan Blitar**

Terapi ini dilakukan selama kurang lebih dua bulan, dan setiap minggunya konselor mengadakan evaluasi bersama dengan konseli. Konselor telah melihat perubahan yang sudah dialami oleh konseli setelah melaksanakan terapi setiap minggunya. Adapun selama konselor melakukan evaluasi untuk melihat perubahan konseli, konselor menjumpai dan menemukan beberapa kendala selama pelaksanaan terapi dilakukan. Akan tetapi konselor dan juga konseli dapat mengatasinya sehingga terapi kembali berjalan dengan lancar. Konselor akan menjabarkan hasil evaluasi tentang dinamika konseli selama proses terapi diberikan setiap minggunya.

Pada saat evaluasi minggu pertama, konselor mendapatkan informasi dari hasil wawancara dengan konseli bahwa di minggu pertama ini konseli masih belum bisa istiqomah dalam menjalankan terapi. Dalam seminggu ini ia masih membaca dzikir yang diberikan sebanyak 3 kali. Alasan dari konseli adalah pada minggu ini konseli merasa dirinya sangat sibuk dengan urusan perkuliahan seperti UAS, sehingga ia kurang fokus dalam menjalankan terapi yang diberikan. Kemudian konselor memberikan apresiasi kepada konseli karena sudah mau berusaha untuk menjalankan terapi tersebut ditengah UAS yang sedang dihadapi konseli. Konselor juga memberikan semangat kepada konseli agar tetap konsisten dalam menjalankan terapi ini sehari sekali agar konseli juga mulai bisa menurunkan *self doubt* yang ada pada dirinya.

Pada minggu kedua konselor mengevaluasi sedikit perubahan yang ada pada diri konseli seperti konseli sudah mulai optimis ketika konseli akan melakukan UAS. Ia tidak lagi merasakan tekanan dalam menjalankan UAS ini dan

bisa menghadapinya dengan lebih enjoy dan juga rileks. Kemudian konselor juga mendapatkan hasil bahwa dalam minggu ini konseli sudah ada progres dalam melakukan terapi ini. Setidaknya dalam minggu kedua ini konseli membaca ayat dan juga dzikir peneguh keyakinan ini sebanyak 5 kali. Konseli juga berkata bahwa setelah membaca ayat dan juga dzikir ini konseli lebih merasa tenang dan nyaman dalam berfikir dan melakukan aktifitas.

Memasuki evaluasi minggu ketiga, konselor menjumpai bahwa ada sedikit penurunan konseli dalam menjalankan terapi ini. Dalam seminggu ini konseli hanya melakukan terapi dengan membaca ayat dan juga dzikir ini sebanyak 2 kali saja, yakni pada hari Selasa dan juga Jumat. Konselor mendapatkan alasan dari konseli bahwa ia merasa lengah bahwa ia sudah merasa tenang dan nyaman di minggu sebelumnya jadi ia hanya melakukan 2 kali terapi di minggu ketiga ini. Kemudian konselor bertanya kepada konseli apakah konseli masih merasa tidak yakin akan dirinya dan juga kemampuannya. Konseli menjawab bahwa ia masih memiliki rasa tersebut. Maka disini konselor memberikan motivasi kepada konseli bahwa setiap keberhasilan itu memerlukan sebuah proses dan proses tersebut tidaklah singkat melainkan melalui jalan yang panjang dan tentunya banyak rintangan. Maka konselor meyakinkan konseli untuk selalu istiqomah dalam menjalankan terapi agar hasil yang didapatkan pun juga sesuai dengan usaha yang dilakukan.

Evaluasi minggu keempat bertempat di *coffe shop*, karena konselor dan juga konseli ingin mendapatkan suasana yang berbeda karena sebelumnya evaluasi dilakukan di rumah konseli. Pada minggu ini konselor mendapatkan hasil bahwa sudah mulai ada peningkatan dari konseli dalam melakukan terapi dibandingkan dengan minggu sebelumnya. Konseli melakukan terapi dengan

membaca ayat dan juga dzikir ini sebanyak 6 kali. Kemudian konselor menanyakan kepada konseli tentang bagaimana perasaan dan kondisi konseli saat ini. Konseli memberikan jawaban bahwa setiap selesai melakukan terapi ini konseli menjadi lebih tenang dan nyaman. Pikiran pun juga menjadi lebih *fresh* dan juga lebih siap dalam menghadapi tantangan yang akan datang. Konselor memberikan apresiasi kepada konseli dan tidak pernah bosan untuk selalu mengingatkan kepada konseli agar selalu istiqomah dalam menjalankan terapi yang telah dijalankan selama satu bulan ini.

Memasuki evaluasi minggu kelima, konselor menjumpai konseli dalam keadaan yang lebih nyaman dan juga tenang. Ekspresi dalam wajah konseli tidak mencerminkan wajah yang penuh beban dan juga tanggungan. Ia lebih terlihat santai dan juga terlihat lebih rileks hari itu. Konselor mendapatkan informasi bahwa konseli sudah mulai mencoba untuk kembali melakukan tantangan-tantangan yang sebelumnya ia menyerah terlebih dahulu dan lebih memilih untuk mundur karena *self doubt* dalam dirinya. Tantangan tersebut seperti konseli berusaha untuk *apply* pekerjaan lain yang sudah ditawarkan kepadanya. Konseli menganggap bahwa kesempatan tidak datang dua kali, maka tidak ada salahnya untuk mencoba, kemudian jika akan ada tantangan kedepannya, maka konseli sudah siap untuk menghadapi tantangan tersebut.

Dalam evaluasi minggu ke enam konselor menjumpai adanya sedikit penurunan dalam diri konseli, karena konseli merasa sedikit malas dalam menjalankan terapi ini, ia mengatakan bahwa waktu liburan perkuliahan ini membuat ia sedikit malas dalam melakukan aktifitas. Maka konselor memberikan semangat kepada konseli dan juga merekomendasikan kepada konseli waktu dan juga tempat yang mungkin bisa konseli coba agar dalam menjalankan

terapi ini tidak terkesan boring dan juga monoton. Untuk tempat konselor menyarankan untuk melakukan terapi di masjid dekat rumahnya yang kebetulan masjid tersebut juga menjadi pondok pesantren. Kemudian untuk waktu konselor menyarankan waktu disepertiga malam, karena selain waktu tersebut adalah waktu mustajabah, pada jam-jam tersebut ada ketenangan dan juga ketentraman tersendiri ketika akan melakukan terapi ini. Setelah memberikan saran, konselor meminta kepada konseli untuk ingat tujuan awalnya melakukan terapi, yakni menurunkan self doubt dalam dirinya. Maka ketika melakukan terapi harus maksimal agar nanti hasil yang didapatkan diakhir tentunya juga maksimal dan bisa memuaskan.

Memasuki evaluasi minggu ke tujuh, konselor sudah mulai yakin bahwa sudah ada penurunan self doubt dalam diri konseli sedikit demi sedikit. Penurunan-penurunan kecil mulai nampak dalam diri konseli. Seperti konseli sudah tidak merasa iri dan juga tidak merasa insecure lagi dengan teman-temannya yang sudah mulai bekerja secara tetap dan juga beberapa teman konseli yang sudah bisa ujian sempro di pascasarjana. Konseli yakin bahwa ia juga bisa melakukan hal tersebut suatu saat nanti. Yang terpenting bagi konseli saat ini adalah konseli berusaha terlebih dahulu semaksimal mungkin sesuai dengan potensi dan juga kekuatan yang ia miliki. Konsistensi konseli dalam menjalankan terapi bisa dikatakan bagus. Ia membaca ayat dan juga dzikir terapi yang diberikan sebanyak 7 kali dalam minggu ini. Karena konseli sendiri merasakan rasa nyaman dan juga tenang setelah membacanya. Maka konseli lebih bisa berfikir secara positif dalam menentukan dan merencanakan suatu hal.

Memasuki evaluasi terakhir di minggu kedelapan tepatnya setelah dua bulan konseli menjalankan terapi menggunakan konseling qurani dengan mengambil

kandungan dalam ayat dzikir. Selama dua bulan terakhir konseli melakukan terapi, banyak sekali penurunan *self doubt* dalam diri konseli, yang semula konseli selalu ragu dan tidak yakin, banyak pesimis, insecure, dan juga mudah menyerah, saat ini konseli lebih menjadi pribadi yang bisa tenang dan juga lebih santai dalam melakukan suatu hal. Konseli juga tidak merasakan adanya rasa iri ataupun insecure dengan keadaan disekitarnya. Ia lebih yakin dengan dirinya sendiri dan juga percaya akan kekuatan dan juga potensi yang dimilikinya saat ini. Seperti baru-baru ini konseli sudah memulai untuk progres jurnalnya yang mana jurnal tersebut harus diterbitkan minimal di sinta 4 sebagai portofolio dan juga tugas di pascasarjana. Konseli merasa yakin untuk memulainya karena ia berfikir ketika ia tidak segera memulai untuk mengerjakan jurnal, maka ia sendiri nantinya yang akan tergesa-gesa di akhir dan hasilnya pun juga tidak akan maksimal. Konseli juga sudah siap akan tantangan yang akan ia hadapi kedepannya jika hal itu datang karena kembali lagi disini konseli merasa bahwa ia mampu dan yakin bahwa ia memiliki kekuatan dan juga potensi untuk melakukannya. Konselor selalu mengingatkan kepada konseli meskipun ini evaluasi terakhir, konseli harus tetap istiqomah dalam membaca ayat dan juga dzikir yang diberikan. Karena jika konseli terus membacanya setiap hari, maka kedepannya konseli akan tetap merasa tenang dan nyaman dan pada suatu saat nanti, konseli akan meraih dan mendapatkan hasil yang maksimal dari hasil terapinya yang ia jalankan selama ini. Dan tentunya konselor juga berharap ketika konseli terus istiqomah dalam melakukan terapi, *self doubt* dalam diri konseli lama-kelamaan akan berubah menjadi sebuah keyakinan dan juga sebuah kekuatan dalam diri konseli untuk terus merasa yakin dan juga percaya diri akan apa yang ia miliki saat ini.

Setelah semua proses konseling dilakukan sampai dengan evaluasi dan juga follow up, konselor mendapatkan hasil bahwa dari semua proses terapi konseling qurani yang dilakukan oleh konseli dapat membuahkan hasil yang cukup bagus, *self doubt* atau keraguan dalam diri konseli sudah mulai menurun dan tentunya sedikit demi sedikit konseli sudah mampu untuk menyelesaikan semua masalahnya sendiri dan dapat mengambil segala keputusan dengan yakin. Hal tersebut didapatkan konselor dari hasil observasi dan juga wawancara dengan konseli sendiri dan juga dengan *significan others* atau dalam hal ini sahabat-sahabat terdekat konseli.

Berdasarkan wawancara dengan *significan others*, dapat diketahui bahwa konseli sudah menunjukkan perubahan yang lumayan signifikan dibandingkan dengan sebelum diberikan terapi konseling qurani. Sesudah diberikan terapi ini konseli menjadi lebih nyaman dan juga tenang dalam mengambil setiap keputusan yang ia buat, selain itu konseli juga sudah mulai terbiasa untuk yakin dan juga percaya akan dirinya sendiri bahwa ia mampu untuk melakukan hal-hal yang sudah ia rencanakan, meskipun dalam beberapa keputusan masih ada keraguan dalam diri konseli akan tetapi secara garis besar *self doubt* dalam diri konseli sudah mulai menurun pasca diberikan terapi konseling qurani ini.

Selain itu yang sebelumnya ketika konseli ragu akan segala keputusan yang ia ambil, ia akan menjadi *overthinking* dan berfikir yang tidak rasional, maka setelah diberikan terapi, konseli menjadi bisa berfikir lebih positif dan lebih tenang dalam pengambilan keputusan, usaha dan juga semangat dalam diri konseli juga mulai tumbuh seiring terapi yang diberikan konseli amalkan dalam kehidupannya. Rasa optimis juga mulai nampak, karena konseli mulai percaya diri akan kemampuan yang ia punya sehingga lama

kelamaan rasa ragu dalam diri konseli akan hilang dan tentunya keyakinan dalam diri konseli akan selalu tumbuh seiring berjalannya waktu dan tidak lupa juga agar konseli selalu mengamalkan terapi atau dzikir yang diberikan agar konseli selalu ingat bahwa Allah swt lah yang memberikan sebuah karunia dan potensi kepada manusia agar konseli selalu sadar dan juga tawakkal hanya kepada-Nya.

Dari semua deskripsi yang telah dijelaskan diatas, untuk mempermudah pembaca nantinya dalam menelaah hasil yang didapatkan konseli pasca terapi diberikan, maka konselor akan memberikan point-point hasil terapi yang diberikan dalam bentuk tabel dibawah ini.

**Tabel 4.2 catatan Perilaku Konseli Sesudah Menjalankan terapi**

| No. | Perilaku Konseli                                                       | Penilaian |   |   |
|-----|------------------------------------------------------------------------|-----------|---|---|
|     |                                                                        | A         | B | C |
| 1.  | Ragu mengambil keputusan dalam hal pekerjaan atau perkuliahan          |           | ✓ |   |
| 2.  | Iri dengan pencapaian teman terdekat                                   |           |   | ✓ |
| 3.  | Insecure ketika bertemu teman yang sudah mempunyai capaian yang matang |           |   | ✓ |
| 4.  | Mudah menyerah sebelum mencoba suatu hal                               |           |   | ✓ |
| 5.  | Berfikir negatif akan hal yang belum dilakukan                         |           | ✓ |   |

*Keterangan:*

A = Masih sering dilakukan

B = Kadang-kadang dilakukan

C = Tidak pernah dilakukan

#### **D. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)**

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif komparatif, dimana dalam analisis ini nantinya peneliti akan

membandingkan keadaan klien sebelum diberikan terapi dan sesudah diberikan terapi konseling qurani. Kemudian nantinya peneliti akan membuat data perbandingan dalam tabel uraian deskriptif.

#### 1. Perspektif Teori

Dalam pelaksanaan terapi konseling qur'ani ini tentunya dilalui oleh beberapa tahap. Dalam penelitian ini konselor melakukan lima tahap dalam melakukan konseling dengan klien menggunakan konseling qurani untuk menurunkan *self doubt* klien. Adapun lima tahap tersebut adalah yang pertama konselor melakukan *assesment* atau identifikasi masalah yang bertujuan untuk menggali latar belakang dan juga akar dari permasalahan yang sedang dialami oleh konseli saat ini, kemudian langkah kedua adalah diagnosis dimana untuk memfokuskan masalah utama yang sedang dihadapi, langkah selanjutnya adalah prognosis, kemudian langkah inti yaitu pemberian terapi atau *treatment* menggunakan konseling qurani dengan mengambil kandungan dalam ayat dzikir, dan langkah akhir adalah evaluasi dan juga *follow up*. Analisis penelitian ini akan dideskripsikan oleh konselor dengan membandingkan antara data teori dengan data empiris atau data yang ada dilapangan.

**Tabel 4.3 Perbandingan Antara Data Teori dan Data Lapangan**

| No. | Data Teori       | Data Lapangan                                                                                                                                                                           |
|-----|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | <i>Assesment</i> | Tahap pertama yang dilakukan konselor tentunya adalah melakukan assesment kepada konseli atau identifikasi masalah, agar nantinya konselor bisa tahu akan latar belakang klien dan juga |

|    |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |           | <p>permasalahan yang dialami oleh klien serta juga bisa menentukan terapi yang cocok untuk menurunkan <i>problem</i> yang dialami oleh konseli. Dalam tahap ini konselor melakukan observasi dan juga melakukan wawancara dengan konseli dan juga beberapa sahabat terdekat konseli yang memang sering menjadi tempat untuk konseli curhat dan meminta bantuan. Kemudian berdasarkan hasil wawancara dan juga observasi dengan konseli dan juga beberapa signifikan others, dapat diketahui bahwa masalah yang dialami oleh konseli saat ini adalah <i>self doubt</i> atau adanya keraguan dalam diri konseli dalam mengambil setiap keputusan yang ia buat dan juga keraguan akan kemampuan yang ada dalam diri konseli saat ini.</p> |
| 2. | Diagnosis | <p>Setelah tahap assesment dilakukan langkah selanjutnya adalah diagnosis dimana dalam tahap ini konselor akan memfokuskan masalah inti yang sedang dihadapi oleh konseli. Dengan melihat hasil wawancara dan juga observasi</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|    |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |           | <p>yang dilakukan sebelumnya, konselor memfokuskan bahwa masalah yang sedang dialami oleh konseli saat ini adalah adanya keraguan dalam diri konseli atau self doubt. Dimana rasa ragu ini selalu ada dalam diri konseli baik saat konseli akan mengambil keputusan atau ragu akan kemampuan yang ada dalam dirinya sehingga mengakibatkan konseli menjadi tidak percaya diri akan kemampuan yang ia miliki.</p>                                                                     |
| 3. | Prognosis | <p>Setelah dilakukan diagnosis, langkah ketiga adalah prognosis dimana dalam tahap ini konselor akan menentukan jenis terapi yang akan digunakan dalam treatment nantinya. Dalam penelitian ini konselor menggunakan terapi atau treatment konseling qurani, dimana dalam konseling ini nantinya akan menggunakan kandungan dalam ayat al-quran yang nantinya akan dijadikan sebagai terapi, adapun kandungan ayat yang digunakan adalah kandungan ayat tentang dzikir. Kemudian</p> |

|    |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                              | nanti juga akan ada dzikir peneguh keyakinan dimana dzikir ini diambil dari kandungan ayat dzikir yang terdapat dalam al-quran.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4. | Terapi atau <i>Treatment</i> | Langkah selanjutnya adalah langkah inti dalam proses konseling yakni proses pemberian terapi kepada konseli menggunakan konseling qurani, adapun kandungan ayat yang akan dijadikan terapi adalah kandungan ayat tentang dzikir. Dalam tahap terapi ini ada 3 langkah yang nantinya akan dilaksanakan. Langkah pertama adalah membangun <i>trust</i> dengan konseli dan juga membangun komitmen dengan konseli agar nantinya konseli bersungguh-sungguh dalam menjalankan terapi ini dan nantinya dapat membuahkan hasil yang maksimal. Kemudian setelah membangun komitmen langkah selanjutnya adalah pemberian terapi menggunakan kandungan dalam ayat dzikir. Konselor membacakan ayat tersebut kemudian diikuti oleh konseli, setelah membaca konselor |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>mulai menjelaskan makna dalam ayat tersebut dan tentunya agar konseli paham akan setiap makna dalam ayat tersebut sehingga nantinya ketika konseli sudah paham, akan dilanjutkan dengan memberikan konseli dzikir untuk diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Dzikir yang digunakan adalah dzikir peneguh keyakinan yang mana dalam hal ini diambil dari kandungan ayat dzikir yang sudah dibacakan sebelumnya. Konselor akan menjelaskan kepada konseli maksud dari ayat dan juga dzikir ini dirasa cocok untuk menurunkan self doubt dalam diri konseli. Melalui dzikir secara tidak langsung konseli akan terhubung oleh Allah swt dan juga melalui dzikir konseli diharapkan kembali ingat siap yang memberikan potensi dan juga semua kebahagiaan kepada manusia dan hal itu hanya bisa diberikan oleh Allah swt. Dengan kata lain setia rezeki, anugerah atau potensi dan juga kesuksesan itu semua yang memberi adalah Allah swt dan Allah</p> |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>tidak bisa ditahan oleh siapapun dalam memberikan karunia tersebut, jadi disini tentunya setiap manusia punya cara masing-masing untuk bahagia dan sukses dan punya waktu masing-masing untuk meraih semua hal tersebut. Dengan kata lain diharapkan agar konseli sadar bahwa setiap manusia punya rezeki dan juga potensi masing-masing. Maka konseli tidak perlu ragu lagi akan dirinya dan tentunya konseli harus belajar untuk selalu yakin bahwa ia mampu dan ia bisa. Setelah memberikan penjelasan kepada konseli, konselor memberikan dzikir dan ayat tersebut untuk diamalkan oleh konseli setiap harinya. Terapi ini diberikan kepada konseli kurang lebih selama 2 bulan dan nantinya setiap minggu dalam bulan tersebut akan ada evaluasi dari konselor dengan melihat progres perubahan yang ada dalam diri konseli dari self doubt menjadi pribadi yang lebih yakin dan percaya diri tentunya.</p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. | Evaluasi dan<br><i>Follow Up</i> | <p>Kemudian langkah terakhir dalam proses konseling qurani ini adalah dilakukannya evaluasi dan juga follow up dimana dalam langkah ini konselor mencoba melakukan observasi kepada konseli tentang sejauh mana progres yang dihasilkan oleh konseli pasca mengamalkan ayat dan dzikir yang diberikan kepadanya waktu itu. Dalam hal ini konselo melihat progres dalam diri konseli bahwa sudah ada penurunan self doubt dalam dirinya dan mulai perlahan konseli sudah bisa melakukan dan juga memutuskan suatu hal dengan yakin dan juga tentunya tidak ragu dalam memutuskannya. Hal ini mulai terlihat sedikit demi sedikit sejak satu bulan melakukan terapi, sudah ada progres akan tetapi masih banyak melakukan follow up agar konseli bisa konsisten dan juga istiqomah dalam menjalankan terapinya agar nantinya juga konseli bisa mendapatkan hasil yang memuaskan kedepannya.</p> |
|----|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Berdasarkan data yang ada dilapangan dan juga data teori dapat dibuktikan bahwa konseli mengalami

masalah *self doubt* atau keraguan yang ada dalam dirinya baik ragu dalam mengambil keputusan ataupun ragu akan kemampuan yang dimiliki saat ini. Maka konseling qurani dengan menggunakan kandungan dalam ayat dzikir sangat tepat untuk menurunkan self dobt konseli, karena disini konseli di tuntun untuk kembali mengingat kepada siapa yang memberikan semua potensi dan juga anugerah kepada setiap manusia dan Dia hanya Allah swt. Maka konseli tidak perlu ragu akan anugerah yang diberikan karena Allah tidak mungkin keliru atau menukar potensi dan juga rezeki kepada setiap hambanya dan tentunya semua sudah ada posrinya masing-masing. Di akhir dapat diketahui dari observasi dan juga hasil wawancara dengan signifikan others bahwa sudah ada penurunan self doubt dari diri konseli. Konseli menjadi lebih yakin dalam mengambil keputusan. Seperti ketika konseli merasa ragu dalam mengambil keputusan konseli membaca kalimat istigfar dan kemudian ingat bahwa Allah lah yang memberikan jalan dan semua sudah diatur oleh-Nya, maka konseli tidak perlu merasa ragu lagi dalam mengambil setiap keputusan.

Kemudian setelah dijelaskan proses terapi dan juga dibandingkan antara data teori dan juga data lapangan, maka selanjutnya konselor disini akan membandingkan dalam bentuk tabel hasil dari perubahan yang dialami oleh konseli sebelum dan sesudah diberikan terapi konseling qurani menggunakan kandungan dalam ayat dzikir. Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4.4 Perbandingan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Menjalankan Terapi**

| No. | Perilaku Konseli | Sebelum Terapi | Sesudah Terapi |
|-----|------------------|----------------|----------------|
|-----|------------------|----------------|----------------|

|    |                                                                        | A | B | C | A | B | C |
|----|------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Ragu mengambil keputusan dalam hal pekerjaan atau perkuliahan          | ✓ |   |   |   | ✓ |   |
| 2. | Iri dengan pencapaian teman terdekat                                   | ✓ |   |   |   |   | ✓ |
| 3. | Insecure ketika bertemu teman yang sudah mempunyai capaian yang matang |   | ✓ |   |   |   | ✓ |
| 4. | Mudah menyerah sebelum mencoba suatu hal                               | ✓ |   |   |   |   | ✓ |
| 5. | Berfikir negatif akan hal yang belum dilakukan                         | ✓ |   |   |   | ✓ |   |

Keterangan:

A = Masih sering dilakukan

B = kadang-kadang dilakukan

C = Tidak pernah dilakukan

Berdasarkan dari tabel diatas dengan melihat hasil dari sebelum dan sesudah diberikan terapi konseling qurani, maka dapat dikatan bahwa proses pemberian terapi konseling qurani untuk menurunkan *self doubt* pada klien bisa dikatakan berhasil. Hal ini juga tentunya sesuai dengan hasil observasi dan juga wawancara dengan beberapa *significan others* pasca terapi diberikan. Berdasarkan hasil wawancara dari *significan others* memang konseli mengalami banyak penurunan dalam hal keraguan, ia lebih bisa berfikir jernih dan tenang dalam pengambilan keputusan. Keputusan tersebut diambil secara yakin dan tentunya konseli sudah bisa yakin akan kemampuan yang

dimilikinya saat ini. Meskipun dalam beberapa hal konseli masih ada ragu, akan tetapi jika konseli terus mengamalkan apa yang telah diberikan konselor, maka lama-kelamaan *self doubt* dalam diri konseli bisa sembuh.

## 2. Perspektif Islam

Konseling qurani adalah metode terapi yang diberikan kepada konseli, selain untuk menurunkan *self doubt* dalam diri konseli tentunya konseling qurani digunakan untuk mengajarkan konseli tentang nilai-nilai keislaman yang ada didalamnya. Disini konseli diajarkan untuk selalu mengingat Allah swt dan tentunya juga diajarkan untuk selalu meminta bantuan kepada Allah ketika ia sedang merasa gundah dan tidak yakin akan dirinya, karena semua yang diberikan kepada konseli itu datangnya dari Allah swt. Selain itu konseli juga diajarkan agar menjadi pribadi yang lebih bisa berfikir positif dan selalu yakin akan kemampuan yang dimilikinya saat ini. Tidak perlu ada rasa ragu dalam diri karena ada Allah swt yang selalu ada untuk seluruh hambanya. Hal ini seperti yang telah dijelaskan dalam firman Allah dalam surah Yunus ayat 94 yang berbunyi:

فَإِنْ كُنْتَ فِي شَكٍّ مِّمَّا أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ فَسْأَلِ الَّذِينَ يُقْرَأُونَ الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكَ، لَقَدْ جَاءَكَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَلَا تَكُ مِّنَ الْمُمْتَرِينَ<sup>70</sup>

Maka jika engkau (Muhammad) berada dalam keragu-raguan tentang apa yang kami turunkan kepadamu, maka tanyakanlah kepada orang yang membaca kitab sebelummu. Sungguh, telah datang kebenaran kepadamu dari Tuhanmu, maka janganlah sekali-kali engkau termasuk orang yang ragu.

---

<sup>70</sup> Al-Quran, Yunus: 94

Dalam tafsir jadalain dijeskan bahwa kitab yang dimaksud sebelumnya adalah kitab taurat, maka sesungguhnya hal itu sudah tertera dalam kitab mereka (taurat) dan dalam tafsir ini Rasulullah saw bersabda: “Aku tidak ragu dan tidak menanyakanNya”. Maka sesungguhnya kebenaran telah datang kepada Rasulullah, dan jangan sekali-kali muncul rasa ragu apalagi menaruh rasa ragu dalam diri (yang dimaksud dalam hal ini adalah rasulullah saw).<sup>71</sup>

Dalam tafsir diatas sudah sangat jelas bahwa manusia tidak boleh ragu akan apa yang telah diberikan oleh Allah swt, dan tentunya semua sudah dituliskan dalam ayat-ayat Allah di dalam Al-quran. Maka dari itu sebagai hamba yang beriman dan bertaqwa kepada Allah swt sudah seharusnya harus yakin akan kemampuan dan juga potensi maupun kekuatan yang dimiliki, karena sesungguhnya Allah adalah dzat yang maha memberi dan maha pengampun. Setiap manusia yang dilahirkan didunia pasti sudah dikaruniai potensi masing-masing dan tentunya sudah diberikan jalan kesuksesan masing-masing oleh Allah swt dan jalan yang berbeda-beda pula tentunya untuk meraih semua kesuksesan, dan semua impian tersebut. Maka tidak perlu ragu lagi dan mulai menanamkan rasa yakin serta sikap berfikir positif dalam diri agar nantinya semua masalah yang sedang menunggu di masa depan dapat diselesaikan dengan yakin dan baik tanpa adanya *self doubt* yang menyelimuti diri.

---

<sup>71</sup> Tarsir Jalalain jilid 1, Yunus: 94, h. 835

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Pada pembahasan sebelumnya, sudah dijelaskan bahwa konseli telah menyelesaikan terapi konseling qur'ani menggunakan kandungan dalam ayat dzikir. Maka disini peneliti akan menyimpulkan hasil dari proses dan juga pelaksanaan Konseling Qurani Untuk Menurunkan *Self Doubt* Pada Individu Dewasa Awal di Desa Dermojoyan Blitar dan berikut kesimpulannya.

1. Proses konseling qurani menggunakan kandungan dalam ayat dzikir ini melalui beberapa tahapan yang sudah disesuaikan dengan standar pelaksanaan konseling di Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya. Adapaun tahapan yang dilalui adalah yang pertama identifikasi masalah atau *assesment*, kemudian langkah selanjutnya adalah diagnosis atau memfokuskan masalah yang sedang dialami oleh konseli, langkah ketiga adalah prognosis dimana dalam tahap ini konselor menentukan jenis terapi yang akan digunakan yang sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi konseli saat ini. Kemudian memasuki langkah inti dalam proses konseling yakni pemberian terapi atau tretament dengan menggunakan konseling qurani yang diambil dari kandungan ayat dzikir. Kemudian langkah terakhir adalah melakukan evaluasi dan juga *follow up* guna untuk mengetahui sejauh mana progres konseli pasca melakukan terapi. Dalam pelaksanaan terapi, konselor tentunya juga memasukkan nilai-nilai keislaman dan juga memberi motivasi kepada konseli agar lebih semangat dan konsisten dalam menjalankan terapi. Adapun nilai-nilai keislaman itu adalah seperti memberitahukan kepada konseli bahwa Allah swt adalah dzat yang maha

sempurna dan hanya Allah swt yang dapat memberikan semua kekuatan dan juga potensi kepada manusia, tidak ada yang bisa menghalangi-Nya dalam memberikan anugerah dan tidak ada pula yang bisa menahan-Nya untuk tidak memberikan karunia tersebut kepada manusia yang dikehendaki. Maka tidak perlu merasa ragu lagi karena setiap manusia punya rezeki masing-masing dan punya cara masing-masing untuk meraih kebahagiaan dalam hidup. Tetap yakin adalah kunci utama dalam meraih mimpi yang sudah dibagung dengan indah sebelumnya.

2. Pemberian terapi konseling qurani menggunakan kandungan dalam ayat dzikir ini menunjukkan adanya hasil bahwa *self doubt* dalam diri konseli sudah mulai menurun. Hasil ini didapatkan dari hasil observasi konselor dan juga wawancara dengan konseli pasca terapi ini diberikan. Selain itu data adanya penurunan *self doubt* dalam diri konseli ini juga dibuktikan dari hasil wawancara konselor dengan *significan others* atau dalam hal ini sahabat-sahabat terdekat konseli pasca terapi diberikan kepada konseli. Menurut penuturan sahabat-sahabat konseli, ia menjadi lebih tenang dalam berfikir dan bisa menentukan suatu pilihannya dengan yakin meskipun kadang masih ada ragu akan tetapi itu semua bisa diatasi oleh konseli. Berdasarkan hasil dari terapi yang telah diberikan, konseli mengalami banyak penurunan *self doubt* dalam dirinya. Ia menjadi pribadi yang lebih yakin dan juga percaya diri akan dirinya sendiri. Ia juga merasa lebih optimis dalam melakukan banyak hal. Konseli juga lebih tenang dan juga selalu berfikir positif dalam melakukan dan menentukan banyak hal, seperti konseli mulai terbiasa untuk meyakinkan dirinya sendiri bahwa ia mampu melakukan hal yang menjadi targetnya selama ini,

seperti membuat jurnal yang diterbitkan dalam sinta 4, awalnya ia ragu untuk memulainya karena ia tidak yakin akan dirinya sendiri mampu atau tidak melakukannya, setelah diberikan terapi konseli lebih yakin untuk memulainya yang menanamkan pemikiran bahwa ia bisa dan ia yakin untuk melakukannya, konseli pun juga siap untuk menghadapi semua tantangan yang akan datang jika ia memulai dan melakukan suatu hal baru dan tentunya dengan sikap yang tetap tenang dan selalu berfikir positif.

## **B. Rekomendasi**

Rekomendasi ini diberikan kepada pembaca yang jika nantinya akan menggunakan konseling qurani sebagai terapinya. Peneliti akan memaparkan beberapa kekurangan dalam pelaksanaan konseling qurani untuk menurunkan self doubt pada individu dewasa awal. Diantaranya:

1. Dalam penelitian ini konselor kurang maksimal untuk selalu mengingatkan konseli menjalankan terapi yang diberikan.
2. Penggunaan ayat al-qur'an juga harus tepat sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh konseli, agar nantinya proses konseling ini bisa membuahkan hasil yang maksimal.
3. Proses pelaksanaan konseling ini seharusnya bisa dilakukan lebih lama lagi, sehingga hasil akhirnya akan memuaskan dan *self doubt* dalam diri konseli bisa benar-benar diturunkan secara maksimal.

Rekomendasi ini juga diberikan kepada peneliti sendiri yakni untuk lebih memperbanyak referensi dalam penulisan skripsi dan juga lebih memperhatikan detail pelaksanaan konseling kedepannya agar hasil yang didapatkan di akhir juga maksimal. Konsistensi dalam mengingatkan konseli untuk melakukan terapi juga harus lebih ditingkankan agar konseli tidak terkesan seperti dibiarkan begitu saja. Selain

itu penulisan yang kurang benar juga harus lebih diperbaiki agar kedepannya bisa digunakan semaksimal mungkin bagi para pembaca skripsi ini.

Selain itu rekomendasi ini juga diberikan kepada konseli agar tetap konsisten dalam menjalankan terapi meskipun terapi sudah usai dilakukan. Karena jika terus dibaca dan juga diamalkan dalam kehidupan sehari-hari, maka lama kelamaan *self doubt* dalam diri konseli juga akan terus menurun dan nantinya konseli bisa menjadi pribadi yang lebih yakin akan kemampuan dan juga potensi yang ia miliki saat ini.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian yang berjudul *Konseling Qurani Untuk Menurunkan Self Doubt Pada Individu Dewasa Awal di Desa Dermojoyan* ini tentunya memiliki keterbatasan dalam penelitiannya terutama dalam hal literatur ataupun referensi dalam pengelolaan skripsi dikarenakan jarak rumah dan juga perpustakaan kota yang terlalu jauh untuk untuk mendatanginya. Selain itu jarak antara rumah konseli dan juga konselor yang lumayan jauh terkadang juga menjadi keterbatasan dalam penelitian ini. Selain terkadang adanya kesibukan dari masing-masing, pengaruh cuaca yang terkadang kurang mendukung juga menjadi keterbatasan dalam melaksanakan evaluasi kepada konseli setiap minggunya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, Ahmad, & Echa Herwati. "Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, Vol. 05, No. 02 (Desember 2020): 146.
- Bahaudin, Muhammad, Syafik, & Joko Wasisto. "Peran Perpustakaan Desa dalam pemberdayaan masyarakat (Studi Kualitatif Perpustakaan 'Pelita' Desa Muntang)." *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, Vol. 7, No. 2 (2019): 61–70.
- Arifin, Bambang Syamsul, Nisa Hermawati, & Barnard Samudra Putra. "Morality Salience dengan Kebahagiaan pada Masa dewasa Awal." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 04, no. 01 (Januari 2016): 100–101.
- Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000.
- Choiri, Moh. Miftachul, dan Umar Sidiq. *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang pendidikan*. Pertama. Probolinggo: CV. Nata karya, 2019.
- Garey, Evans, & Anita Novianti. "Memahami Makna Religiusitas/Spiritualitas pada Individu Dewasa Muda Melalui Photovoice." *Jurnal Psikologi Integratif* 08, no. 02 (2020): 62.
- Iswati. "karakteristik Ideal Sikap Religiusitas Pada Masa Dewasa." *Jurnal At-tajdid* 02, no. 01 (Juni 2018): 59.
- Rosaliza, Mita. "Wawancara, Sebuah Komunikasi Interaktif dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Ilmu Budaya* 11, no. 02 (Januari 2015): 71.

- Ilmi, N. Binuril. *Rahasia Dahsyat Dzikir dan Doa kalimat Tauhid untuk Kesuksesan dan kebahagiaan Dunia dan Akhirat*. Yogyakarta: Araska, 2021.
- Sidiq, Umar, Miftachul Choiri, dan Anwar Mujahidin. "Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2019).
- Ariskunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2002.
- Suryabrata, Sumadi. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1998.
- Winarsunu, Tulus, Sofa Amalia, & Qudsi Iftikar Wahyudhi. "Kematangan sosial dan Problem Focused Coping pada laki-Laki Usia Dewasa Awal." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 07, no. 01 (Januari 2019): 53.
- Hermann, Anthony D. Geoffrey J. Leonardelli. Robert M. Arkin. *Self-Doubt and Self-Esteem: A Threat From Within*. *Journal of Personality and Social Psychology*. November 2016
- Hamali, Syaiful. Konflik dan Keraguan individu dalam Perspektif Psikologi Agama. *Jurnal Al-Adyan*. Vol. 8. No. 1. 2013
- Persky, Adam M. *Intellectual Self-doubt and How to Get Out of It*. *American Journal of Pharmaceutical Education*. Vol. 82. No. 2. 2018
- Zhao, Qin. Aaron Wichman. *Incremental Beliefs About Ability Ameliorate Self-Doubt Effects*. *Journal of Sage Open*. 2015

- Rohcmah, Siti Ainur. *Pengaruh Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Husnudzon Terhadap Peningkatan Self Esteem Pada Siswa SMP AL-Manshur Candi Sidoarjo*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya). 2018
- Komalasari, Shanty. Pengaruh Konseling Qur'ani Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa. *Jurnal Studia Insania*. Vol. 6. No. 2. 2018
- Diponegoro, Ahmad Muhammad. *Psikologi dan Konseling Qur'ani*. Yogyakarta: Multi Presindo. 2014
- Putri, Alifia Fernanda. Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya, Indonesian *Journal of School Counseling*. Vol. 3, No. 2. 2019
- Farid, Imam Sayuti. *Pokok-pokok Bahasan Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah*. (Surabaya: bagian penerbitan Fakultas dakwah IAIN Sunan Ampel) 1997
- Hidayat, Syaifurrahman. Elyk Dwi Mumpuningtias. Terapi Kombinasi Sugesti Dan Dzikir Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pasien. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. Vol .6. No.3. 2018
- Al-Mahalli, Imam Jalaluddin, & Imam Jalaludddin As-Suyuti. *Terjemah Tafsir Jalalain Jilid 1*. Bandung: Sinar Baru Algesindo. 2002
- Al-Mahalli, Imam Jalaluddin, & Imam Jalaludddin As-Suyuti. *Terjemah Tafsir Jalalain Jilid 2*. Bandung: Sinar Baru Algesindo. 2002