



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

KONSELING ISLAM DENGAN *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* (ACT) UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE* PADA SEORANG WANITA DI NGINDEN SURABAYA

SKRIPSI

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

Oleh:

Novi Ismawati
NIM. B93218154

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA 2022**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novi Ismawati

NIM : B93218154

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Konseling Islam dengan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) untuk Meningkatkan Self Confidence pada Seorang Wanita di Nginden Surabaya* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 13 April 2022

alat pernyataan

Novi Ismawati

NIM. B93218154

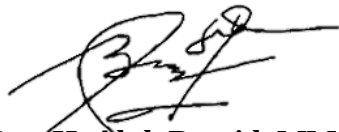
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Novi Ismawati
NIM : B93218154
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : *Konseling Islam dengan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) untuk Meningkatkan Self Confidence pada Seorang Wanita di Nginden Surabaya*

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 31 Maret 2022

Mengetahui,



Drs. H. Abd. Basyid, MM.

NIP. 196009011990031002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy*
(ACT) untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Seorang
Wanita di Nginden Surabaya

SKRIPSI

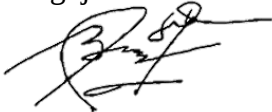
Disusun Oleh
Novi Ismawati
B93218154

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu

Pada tanggal 13 April 2022

Tim Penguji,

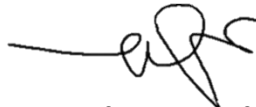
Penguji I



Drs. H. Abd. Basyid, MM

NIP. 196009011990031002

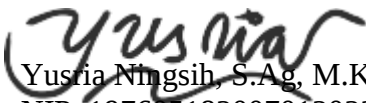
Penguji II



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

NIP. 197708082007101004

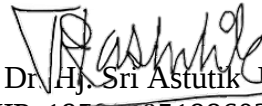
Penguji III



Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes

NIP. 197605182007012022

Penguji IV



Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si

NIP. 195902051986032004



Surabaya, 13 April 2022

Dekan,

Dr. H. 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: perpus@uinsby.ac.id

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

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

Nama : Novi Ismawati

NIM : B93218154

Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Dakwah

E-mail address : noviisma247@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* untuk Meningkatkan

Self Confidence pada Seorang Wanita di Nginden Surabaya

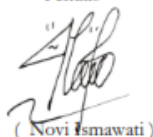
berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 13 April 2022

Penulis


(Novi Ismawati)

ABSTRAK

Novi Ismawati (B93218154), Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Seorang Wanita di Nginden Surabaya.

Fokus pada penelitian ini ialah untuk (1) memahami pola terapi yang diberikan oleh Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Seorang Wanita di Nginden Surabaya, dan (2) mengetahui hasil perubahan konseli setelah dilaksanakannya Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk meningkatkan *Self Confidence* pada seorang wanita di Nginden Surabaya.

Adapun permasalahan yang dikupas oleh peneliti ialah *Self Confidence* rendah yang dimiliki oleh seorang wanita di Nginden Surabaya. *Self Confidence* rendah yang dimiliki oleh konseli membawa pengaruh yang cukup besar terhadap bagaimana seorang konseli menjalani kehidupan yang dimiliki. Perilaku tersebut ditunjukkan konseli dengan adanya kecenderungan konseli untuk minim bersosialisasi dengan orang lain, selalu merasa kurang puas dengan dirinya sendiri, selalu merasa bahwa penampilan yang dimilikinya kurang menarik, ia juga tidak suka diperhatikan sehingga ia sering menarik diri dari lingkungan yang dirasa tidak sesuai dengan dirinya.

Demi mendapatkan jawaban dari persoalan tersebut, dilakukan penelitian dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dan analisis descriptive comparative. Dalam pendekatan penelitian yang digunakan ini, peneliti membandingkan antara perspektif teoritis dengan teori yang telah ada dan data yang ada di lapangan. Adapun proses

pelaksanaan konseling meliputi : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/terapi, evaluasi dan follow up.

Hasil akhir dari dilakukannya Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Seorang Wanita di Nginden Surabaya yaitu adanya perubahan pada konseli yang ditunjukkan dengan adanya kemauan untuk terus berubah, keberanian diri pada konseli untuk membuka diri dengan orang lain, perubahan *mindset* konseli terhadap orang lain, hingga adanya semangat pada konseli untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Dengan adanya perubahan yang muncul pada konseli, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* telah berhasil digunakan sebagai terapi untuk meningkatkan *Self Confidence* pada seorang wanita di Nginden Surabaya.

Kata kunci : Konseling Islam, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), *Self Confidence*.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTARCT

Novi Ismawati (B93218154), Islamic Counseling with Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to Increase Self Confidence in a Woman in Nginden Surabaya.

The focus of ther study is to (1) understand the pattern of therapy provided by Islamic Counseling with Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to Increase Self Confidence in a Woman in Nginden Surabaya, and (2) find out the results of changes in counselees after the implementation of Islamic Counseling with Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to increase Self Confidence in a woman in Nginden Surabaya.

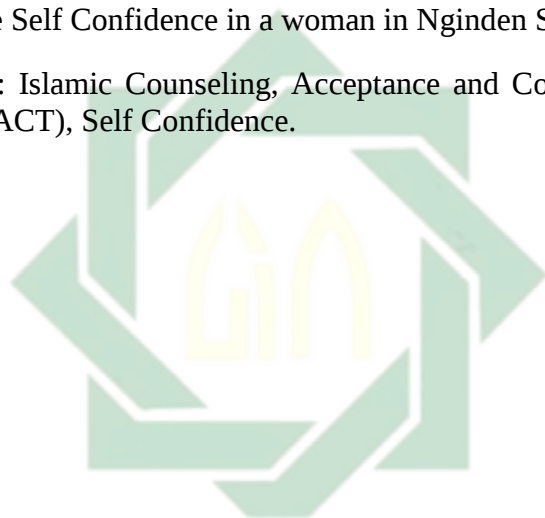
The problem discussed by the researcsher is the low Self Confidence possessed by a woman in Nginden Surabaya. The counselee's low self-confidence has a considerable influence on how a counselee lives the life she has. Ther behavior is shown by the counselee by the counselee's tendency to be minimal in socializing with others, always feeling unsatisfied with herself, always feeling that her appearance is less attractive, she also doesn't like to be noticed so she often withdraws from an environment that she feels does not suit her.

In order to get answers to these problems, a research was conducted using qualitative research methods with the type of case study research and descriptive comparative analysis. In the research approach used, the researcsher compares the theoretical perspective with existing theories and data in the field. The counseling implementation process includes: problem identification, diagnosis, prognosis, treatment/therapy, evaluation and follow-up.

The end result of doing Islamic Counseling with Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to Increase Self Confidence

in a Woman in Nginden Surabaya is a change in the counselee which is indicated by the willingness to continue to change, the courage of the counselee to open up to others, change the counselee's mindset towards others, so that there is enthusiasm for the counselee to develop their potential. With the changes that appear in the counselee, it can be concluded that the implementation of Islamic Counseling with Acceptance and Commitment Therapy has been successfully used as a therapy to increase Self Confidence in a woman in Nginden Surabaya.

Keywords: Islamic Counseling, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Self Confidence.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

نبذة مختصرة

نوفي إسمواتي(ب ٩ ٣ ٢ ١ ٨ ٥١٤)، الاستشارة الإسلامية مع علاج القبول والالتزام (أج ت) لزيادة الثقة بالنفس لدى المرأة في نجيندين سورابايا

ينصب تركيز هذا البحث على (١) فهم نمط العلاج الذي تقدمه الإرشاد الإسلامي مع علاج القبول والالتزام (أج ت) لزيادة الثقة بالنفس لدى المرأة في نجيندين سورابايا ، و (٢) معرفة نتائج التغييرات في المستشار بعد تنفيذ الاستشارة الإسلامية مع علاج القبول والالتزام (أج ت) لزيادة الثقة بالنفس لدى المرأة في نجيندين سورابايا

المشكلة التي ناقشها الباحث هي تدني الثقة بالنفس لدى امرأة في نجيندين سورابايا. إن تدني الثقة بالنفس لدى المستشار له تأثير كبير على الطريقة التي يعيش بها المستشار الحياة التي يعيشها. يظهر هذا السلوك من قبل المستشار من خلال ميل المستشار إلى الحد الأدنى من التواصل الاجتماعي مع الآخرين ، والشعور دائماً بعدم الرضا عن نفسه ، والشعور دائماً بأن مظهره أقل جاذبية ، كما أنه لا يحب أن يتم ملاحظته ، لذلك غالباً ما ينسحب من البيئة الذي يشعر أنه لا يناسبه

من أجل الحصول على إجابات لهذه المشاكل ، تم إجراء بحث باستخدام طرق البحث النوعي مع نوع دراسة الحالة البحثية والتحليل الوصفي المقارن. في منهج البحث المستخدم يقارن الباحث المنظور النظري بالنظريات والبيانات الموجودة في المجال. تتضمن عملية تنفيذ الاستشارة: تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج / العلاج والتقييم والمتابعة

النتيجة النهائية لإجراء الاستشارة الإسلامية مع علاج القبول والالتزام (أج ت) لزيادة الثقة بالنفس لدى المرأة في نجيندين سورابايا ، أي تغيير في المستشار الذي يتضح من الاستعداد لمواصلة التغيير ، وشجاعة المستشار على الانفتاح للآخرين ، تغيير في عقلية مستشار للآخرين ، إلى روح المستشار لتطوير إمكاناتهم. مع التغييرات التي تظهر في المستشار ، يمكن استنتاج أن تطبيق الاستشارة الإسلامية مع علاج القبول والالتزام قد استخدم بنجاح كعلاج لزيادة الثقة بالنفس لدى امرأة في نجيندين سورابايا

الكلمات المفتاحية: الاستشارة الإسلامية ، علاج القبول والالتزام (أج ت) ، الثقة بالنفس

DAFTAR ISI

SAMPUL (COVER)	
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Konsep	7
1. Konseling Islam.....	7
2. <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	8
3. <i>Self Confidence</i>	9
F. Sistematika Pembahasan	10
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	12
A. Kajian Teoritik	12
1. Konseling Islam.....	12
a) Konsep Dasar Konseling Islam.....	12
b) Tujuan Konseling Islam.....	13
c) Langkah-Langkah Konseling Islam.....	14
2. <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	14
a) Pengertian <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT).....	14

b) Tujuan <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT)	16
c) Fungsi <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT)	18
3. <i>Self Confidence</i>	18
a) Pengertian <i>Self Confidence</i>	18
b) Ciri-ciri <i>Self Confidence</i>	19
c) Faktor-faktor yang mempegaruhi <i>Self Confidence</i> ..	20
4. <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT) dalam membentuk <i>Self Confidence</i>	23
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	26
B. Lokasi Penelitian	26
C. Jenis dan Sumber Data	27
D. Tahap-Tahap Penelitian	28
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Validitas Data	31
G. Teknik Analisis data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	35
A. Gambaran Umum Penelitian	35
1. Deskripsi Lokasi	35
2. Deskripsi Konselor dan Konseli	36
3. Deskripsi Masalah Konseli	39
B. Penyajian Data	41

1. Deskripsi Konseling Islam dengan <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT) untuk Meningkatkan <i>Self Confidence</i> pada Seorang Wanita di Nginden Surabaya.	41
a) Identifikasi Masalah	41
b) Diagnosis	44
c) Prognosis	45
d) <i>Treatment</i> /Terapi,	47
e) Evaluasi dan <i>Follow Up</i>	60
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	61
1. Perspektif Teori	62
2. Perspektif Islam	77
BAB V <u>PENUTUP</u>	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Rekomendasi	82
C. Keterbatasan Penelitian	82
DAFTAR PUSTAKA	84
Lampiran	86
Tabel 1.1	59
Tabel 2.1	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada penelitian ini, peneliti membahas masalah tentang *Self Confidence* rendah yang dimiliki oleh seorang wanita di Nginden Surabaya. Adapun perilaku tersebut ditunjukkan konseli dengan adanya kecenderungan konseli untuk minim bersosialisasi dengan orang lain, selalu merasa kurang puas dengan dirinya sendiri, selalu merasa bahwa penampilan yang dimilikinya kurang menarik, ia juga tidak suka diperhatikan sehingga ia sering menarik diri dari lingkungan yang dirasa tidak sesuai dengan dirinya. Hal itu tentu akan mempengaruhi konseli dalam bersosialisasi dengan orang lain. Karena sejatinya, manusia sebagai makhluk sosial pasti membutuhkan bantuan dan hubungan dengan orang lain karena manusia tidak akan pernah bisa sendiri dalam menjalani hidup. Dalam berinteraksi, tidak jarang manusia akan saling bergantung satu sama lain. Sehingga sudah dipastikan bahwa manusia tidak akan bisa lepas dari pengaruh maupun hubungan dengan orang lain di sekitar. Namun, tidak semua manusia memiliki kepribadian yang sama. Bahkan banyak manusia yang memiliki sedikit rasa percaya diri atau *Self Confidence* sehingga membuat mereka memilih untuk menarik diri dari lingkungan maupun pergaulan.

Self Confidence yaitu suatu keyakinan yang tertanam dalam diri bahwa diri memiliki kemampuan dan potensi yang berarti. Demi mencapai tujuan dalam hidup, faktor yang tertanam dalam diri sendiri menjadi sangat penting, karena dapat mempengaruhi berhasil atau

tidaknya individu tersebut dalam mencapai tujuan. *Self Confidence* yang dimiliki seseorang, dapat dilihat berdasarkan sikap percaya diri yang dimiliki, meliputi; keberanian, hubungan dengan manusia lain, serta sikap tanggung jawab terhadap dirinya maupun orang lain, dan harga diri. Sejatinya, setiap manusia memiliki *Self Confidence*, namun *Self Confidence* yang dimiliki setiap orang berbeda dengan yang satu sama lain. Dalam kehidupan yang kita jalani sehari-hari pun kita sering menjumpai *Self Confidence* yang dimiliki seseorang berbeda-beda, ada yang memiliki *Self Confidence* yang rendah dan ada pula yang mempunyai *Self Confidence* yang tinggi, sehingga perbedaan tingkah laku sangat jelas terlihat. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan menunjukkan sikap dan perilaku yang berbeda dengan orang lain, seperti tidak mampu berbuat banyak, selalu memiliki keraguan ketika hendak menjalankan tugas, sedikit berbicara, dan kekurangan-kekurangan lain yang dirasakan. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, ia akan selalu merasa yakin dengan kemampuan yang dimiliki sehingga dapat terlihat tingginya keberanian yang dimiliki, hubungan dengan manusia lain, tanggung jawab terhadap diri sendiri maupun orang lain, serta harga dirinya.¹

Seseorang yang memiliki *Self Confidence* yang rendah akan memiliki kecenderungan untuk minim bersosialisasi dengan orang lain. Ia juga akan selalu merasa kurang puas dengan dirinya sendiri. Dimana keadaan ini ditemui oleh peneliti pada seorang wanita di Nginden Surabaya yang

¹ Diana Ariswanti Triningtyas, Studi Kasus tentang Rasa Percaya Diri, Faktor penyebabnya dan Upaya Memperbaiki dengan Menggunakan Konseling Individual, (<http://ejournal.unipma.ac.id/index.php/IBK/article/download/239/211>), Diakses pada 12 Agustus 2021 Pukul 00.19.

memiliki *Self Confidence* yang rendah. Sehingga membuat peneliti tertarik untuk membantu wanita tersebut dalam meningkatkan *Self Confidence* yang dimiliki. Karena jika dibiarkan terus-menerus, hal ini tentu saja tidak akan baik, karena dapat mempengaruhi perkembangan psikologisnya. Adapun bantuan yang diberikan oleh peneliti sebagai konselor ialah dengan dilaksanakannya Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy*.

Proses terapi *Acceptance and Commitment Therapy* yang digunakan oleh konselor dalam menumbuhkan *Self Confidence* konseli yaitu dengan; mengajak konseli untuk menanamkan *acceptance* atau penerimaan sesuai dengan diri konseli, *defusion* dengan mengajak konseli untuk fokus pada kompetensi kognitif yang dimiliki, *present moment* demi menyadarkan konseli bahwa konseli sedang berada di waktu saat ini tanpa terjebak oleh masa lalu, *self as context* untuk mengajak konseli menikmati hidupnya yang menarik tanpa terganggu oleh kehidupan yang dimiliki orang lain, *values* atau nilai yang digunakan oleh konselor untuk mengajak konseli menyadari bahwa hidup dan pilihan yang dimilikinya adalah berharga.

Oleh sebab itu, diperlukan teknik konseling yang tepat untuk bisa membantu wanita tersebut dalam meningkatkan *Self Confidence* atau Rasa Percaya Diri. Dimana penggunaan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dirasa tepat karena *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) pada dasarnya memiliki tujuan untuk menciptakan kehidupan yang bermakna melalui penerimaan yang dilakukan terhadap rasa sakit yang tidak dapat dihindari.²

² Russ Harris, *Embracing Your Demons: An Overview of Acceptance and Commitment Therapy*, (*Journal Psychotherapy in Australia*, Vol. 12, No. 4, Tahun 2006), h. 2-8.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) menargetkan setiap masalah inti dengan tujuan umum untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis/kemampuan untuk mengontak momen saat ini secara lebih penuh sebagai kesadaran manusia, dan untuk mengubah atau bertahan dalam perilaku yang dihargai.³ Salah satu tujuan dari diterapkannya *Acceptance and Commitment Therapy* pada teknik konseling ialah untuk membantu konseli dalam memperbaiki kualitas hidup yang dimiliki dengan mengoptimalkan fleksibilitas psikologisnya.⁴ Secara harfiah, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) ialah perpaduan antara *accapting* yang berarti menerima dan *commitment* yang berarti berkomitmen terhadap pilihan hidup yang telah dipilih. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) merupakan salah satu pendekatan pada pelaksanaan konseling yang memiliki tujuan untuk membantu konseli dalam menghadapi masalah yang ketidakberdayaan yang dimiliki, dengan tetap menghadapi dan menerima bukannya melarikan diri atau menghindari penyebab dari masalah ketidakberdayaan tersebut.⁵

Berdasarkan asasesmen yang dilakukan oleh peneliti, konseli memiliki *Self Confidence* yang rendah ditunjukkan dengan jarang berbicara, sering melamun, tidak suka keramaian, menarik diri dari pergaulan, dan selalu sendiri kemana pun ia pergi. Konseli pun seringkali merasa bahwa ia tidak bisa menyesuaikan diri dengan pergaulannya, karena ia kurang percaya diri dengan penampilannya yang

³ Stepshen C. Hayes, *Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes*, (*Journal of Behavior Research and Therapy*, 2006), h. 8.

⁴ *Ibid.*, h. 7

⁵ Steven C Hayes, *Get Out of Your Mind and into Your Life*, (Oakland: New Harbinger, 2005), h. 34

sedikit tomboy. Gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa konseli memiliki *self confidence* yang rendah. Dengan adanya *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), konseli akan diajak untuk melakukan penerimaan dengan diri sendiri dan mulai untuk menggali potensinya lebih jauh agar konseli bisa merasakan hidup yang berharga.

Berdasarkan korelasi teori dan data yang telah penulis dapatkan, menjadi alasan bagi penulis untuk diangkat menjadi penulisan karya ilmiah skripsi yang berjudul “Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Seorang Wanita di Nginden Surabaya.” Harapan penulis, melalui inovasi yang penulis lakukan ini dapat menjadi sumber informasi dan referensi bacaan untuk pihak dengan masalah yang sama dengan permasalahan yang diteliti oleh penulis. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi wawasan baru bagi para pembaca, terkhusus bagi pembaca yang berada di lingkup konseling.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pola terapi yang diberikan oleh Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Seorang Wanita di Nginden Surabaya?
2. Bagaimana perubahan yang didapat dari Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Seorang Wanita di Nginden Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mendapat pemahaman mengenai pola terapi yang diberikan oleh Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk meningkatkan *Self Confidence* pada seorang wanita di Nginden Surabaya.
2. Untuk mengetahui perubahan dari pelaksanaan Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk meningkatkan *Self Confidence* pada seorang wanita di Nginden Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Adapun diharapkan penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain di bidang Bimbingan dan Konseling mengenai penggunaan teknik terapi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam membantu seseorang yang memiliki *Self Confidence* rendah.
 - b. Dapat menjadi sumber referensi dan informasi terhadap seseorang yang mengalami masalah yang berkaitan dengan *Self Confidence*.
 - c. Sebagai bahan informasi peneliti sendiri untuk meningkatkan pemahaman mengenai *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dan bagi pembaca secara umum.

2. Secara Praktis

- a. Melalui penelitian ini, diharap dapat membantu seseorang dalam memecahkan masalah-masalah yang berkaitan dengan *Self Confidence* rendah.
- b. Hasil dari penelitian ini diharap dapat menjadi salah satu teknik pendekatan konseling yang efisien bagi konselor dalam menghadapi seorang yang memiliki *Self Confidence* rendah.

E. Definisi Konsep

1. Konseling Islam

Konseling Islam yaitu proses konseling dengan upaya konselor dalam membantu konseli untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi yang berlandaskan pada teori keislaman yang berpacu pada Al-Qur'an maupun Al-Hadis. Dalam penerapannya, konseli sebagai manusia diharap untuk mampu menyadari bahwa ia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT. Sehingga konseli dapat kembali dan memohon pertolongan Allah SWT dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Dalam penerapan konseling islam yang dilaksanakan oleh konselor, konselor telah memilih jenis terapi yang akan dipadukan dengan proses konseling islam. Adapun jenis terapi yang telah konselor pilih ialah *Acceptance and Commitment Therapy*, dimana tujuan dari pelaksanaan konseling dapat memiliki hasil yang baik dalam meningkatkan *Self Confidence*.

2. *Acceptance and Commitment Therapy*

Acceptance and Commitment Therapy yang disingkat menjadi kata "ACT", ialah suatu pendekatan yang dapat dipakai oleh konselor dalam membantu konseli untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dengan memfokuskan pada masalah inti.⁶ Adapun masalah yang dihadapi oleh konseli ialah kurangnya rasa percaya diri atau *Self Confidence* sehingga konselor memilih *Acceptance and Commitment Therapy* sebagai terapi yang dirasa tepat dalam pemberian bantuan pada konseli. *Acceptance and Commitment Therapy* memiliki pandangan bahwa masalah yang ditimbulkan biasanya berasal dari gangguan psikologis. *Acceptance and Commitment Therapy* juga berkembang melalui penelitian tentang perilaku dan bahasa kognisi manusia.

Acceptance and Commitment Therapy sendiri yaitu sebuah terapi yang memfokuskan pada penerimaan diri konseli. Dalam penggunaannya terapi *Acceptance and Commitment Therapy*, konseli diajak untuk menyelesaikan masalah dengan mengatasi diri dari berbagai peristiwa tidak menyenangkan yang pernah terjadi pada konseli. Konseli juga akan diajak untuk fokus pada kompetensi yang dimiliki sehingga ia bisa bangkit dari perasaan terpuruk yang dimiliki. Sehingga dengan penggunaan terapi ini, bisa menumbuhkan rasa syukur yang tinggi pada diri konseli dan meningkatkan kualitas hidup dari konseli.

⁶ S. C. Hayes, *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*, (New York: Springer Science+Business Media, 2004), hal.3

3. *Self Confidence*

Self Confidence ialah suatu bentuk keyakinan, kesepahaman, yang kuat pada diri seseorang sehingga ia bisa dengan penuh yakin dapat menguasai dirinya sendiri.⁷ Menurut Braden dalam Walgito, *Self Confidence* yaitu keyakinan pada individu dalam percaya terhadap kemampuan yang ada pada dirinya sendiri. Ciri-ciri yang ditunjukkan oleh individu dengan *Self Confidence* yang tinggi yaitu memiliki sikap yang tenang dan seimbang dalam kehidupan sosialnya.⁸

Berdasarkan pengertian diatas, dapat dijelaskan bahwa *Self Confidence* ialah sikap penuh keyakinan akan potensi dan keunggulan diri sendiri, mampu menilai diri dengan pikiran yang positif sehingga bisa berkomunikasi dengan orang lain dengan baik. *Self Confidence* sangat penting untuk dimiliki dalam diri setiap individu agar setiap individu dapat memiliki gairah dalam menjalani hidupnya tanpa merasa minder terhadap orang lain. *Self Confidence* juga akan membawa pengaruh positif dalam hidup seseorang, karena *Self Confidence* yang dimiliki akan mendorong seseorang untuk terus melakukan sesuatu yang berkenan dengan dirinya tanpa memiliki rasa cemas akan kesalahan atau kritikan orang lain.

Namun, *Self Confidence* sendiri menjadi permasalahan utama bagi konseli dalam hidupnya, dimana konseli memiliki *Self Confidence* yang rendah.

⁷ Yusuf, Al-uqshari, *Percaya Diri Pasti*, (Jakarta: Gema Insani, 2005) h. 13

⁸ Walgito, *Peran Orang Tua Dalam Pembentukan Kepercayaan Diri*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1993) h. 7

Sehingga permasalahan tersebut mempengaruhi hubungan sosial, pikiran, dan aktivitas konseli sendiri.

F. Sistematika Pembahasan

Dalam penulisan skripsi ini, penulis akan menyampaikan pembahasan melalui beberapa bab dengan sistematika pembahasan yaitu:

Bab I. Pendahuluan. Dalam bab pendahuluan, penulis membahas mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

Bab II. Kajian Teoritik. Pada kajian teoritik, penulis membahas mengenai kerangka teoritik yang penulis jelaskan melalui referensi sumber lain untuk mendalami objek kajian yang diamati. Pembahasan dari kajian teoritik meliputi: Konseling Islam, yang terdiri dari: Konsep dasar konseling islam, tujuan konseling islam, dan langkah-langkah konseling islam. *Acceptance and Commitment Therapy*, yang terdiri dari: pengertian *Acceptance and Commitment Therapy*, tujuan dan fungsi *Acceptance and Commitment Therapy*. *Self Confidence*, yang terdiri dari: pengertian *Self Confidence*, ciri-ciri *Self Confidence*, faktor-faktor yang memengaruhi *Self Confidence*. Serta penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III. Metode Penelitian. Pada metode penelitian, penulis membahas mengenai pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

Bab IV. Hasil Dan Pembahasan Penelitian. Pada hasil dan pembahasan, penulis membahas mengenai gambaran umum subyek penelitian, penyajian data, dan pembahasan hasil penelitian (analisis data).

Bab V. Penutup. Pada penutup, penulis membahas mengenai kesimpulan dari penelitian dan saran mengenai hasil penelitian yang telah penulis lakukan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kajian Teoritik

1. Konseling Islam

a) Konsep Dasar Konseling Islam

Dalam kodratnya, manusia diciptakan Allah SWT sebagai makhluk agar menyembah kepada-Nya dan meminta pertolongan hanya kepada-Nya dalam menjalani kehidupan yang telah diberikan Allah SWT. Dalam hidup, manusia seringkali terlibat dalam berbagai masalah yang tidak diinginkan. Sehingga membuat manusia terkadang lupa oleh kodratnya sebagai makhluk Allah SWT.

Adanya perilaku tersebut menjadi konsep dasar dari konseling islam agar manusia mampu kembali pada fitrah dan kodratnya sebagai makhluk Allah SWT, sehingga manusia hanya melibatkan Allah SWT dalam setiap langkah dan tujuan yang telah dipilih dalam menjalani hidup dan dalam menghadapi masalah yang menghampiri.

Oleh sebab itu, konseling islam diharap mampu membantu manusia dalam memahami potensi yang dimiliki, memiliki solusi dalam setiap permasalahan yang muncul, dan dapat mencegah kembalinya masalah tersebut di masa depan.

b) Tujuan Konseling Islam

Tujuan dari konseling islam sendiri ialah setiap individu diharap mampu:

- 1) Mempunyai pemahaman terhadap kodratnya sebagai makhluk ciptaan Allah SWT.
- 2) Mempunyai pemahaman terhadap tujuan hidup yang dimiliki sebagai makhluk Allah SWT.
- 3) Menyadari dan mensyukuri kondisi yang dimiliki dengan tulus ikhlas.
- 4) Mempunyai perilaku dan gaya hidup yang baik.
- 5) Mempunyai prinsip pada diri sendiri untuk selalu menjalankan perintah dan menghindari larangan Allah SWT.
- 6) Mempunyai perilaku untuk terus bekerja atau belajar dengan positif.
- 7) Dapat menghadapi masalah yang dimiliki dengan sabar dan tabah.
- 8) Dapat mengubah minat dan tujuan dalam hidup kearah yang lebih positif.
- 9) Dapat memetik hikmah atas setiap masalah yang dihadapi.
- 10) Dapat menahan dan mengelola emosi dengan baik.

c) Langkah-Langkah Konseling Islam

Langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam pelaksanaan konseling islam yaitu:

- 1) Memiliki hubungan baik dengan konseli/konselor.
- 2) Memiliki sikap yang hangat, bersahabat, dan ramah dengan konseli/konselor.
- 3) Memiliki kesungguhan dalam membantu menyelesaikan masalah konseli.
- 4) Dapat mengasihi konseli secara apa adanya.
- 5) Dapat menjaga kerahasiaan terhadap masalah konseli.
- 6) Membantu konseli dengan terapi yang sesuai.
- 7) Memberikan tindak lanjut terhadap proses konseling.

2. *Acceptance and Commitment Therapy*

a) Pengertian *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)

Acceptance and Commitment Therapy yaitu suatu terapi yang memiliki landasan filosofi analisis fungsi dari hubungan perilaku individu, lingkungan, maupun bahasa. Dalam penggunaannya, *Acceptance and Commitment Therapy* menggunakan pendekatan dengan penerimaan dan kesadaran individu saat dihadapkan pada masalah yang dialami. Teknik

yang digunakan dalam *Acceptance and Commitment Therapy* yaitu melalui penerimaan dan komitmen individu dalam mengubah sikap demi menghasilkan perubahan pada psikologis menjadi fleksibel. Teknik tersebut sangat perlu untuk dijadikan sebagai dasar dalam memberikan bantuan untuk menyelesaikan masalah yang dimiliki konseli.⁹

Acceptance and Commitment Therapy ialah suatu pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Steven Hayes. Steven Hayes ialah seorang psikolog klinik yang menemukan faktor dari proses menerima dan komitmen itu sangat besar dampaknya dalam proses perkembangan kondisi konseli untuk menuju arah yang lebih baik. Dalam penggunaan *Acceptance and Commitment Therapy*, klien tidak diminta untuk menghindari tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya. Walaupun dalam upaya untuk mencapai tujuan hidup tersebut konseli sering menemui peristiwa-peristiwa yang tidak diinginkan. Dapat disimpulkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* adalah suatu terapi konseling yang mengaplikasikan proses penerimaan diri, kesadaran, dan nilai-nilai yang dimiliki konseli demi menghadapi masalah yang dimiliki, sehingga dapat membantu konseli dalam mengidentifikasi pikiran dan perasaannya, dan menerima kondisi yang dialami dengan lapang dada demi melakukan perubahan. Walaupun kemudian dalam pelaksanaannya harus menemui rintangan yang tidak

⁹ Steven C Hayes, *Get Out of Your Mind and into Your Life*, (Oakland: New Harbinger, 2005), h. 34

menyenangkan, konseli harus tetap memiliki komitmen terhadap diri sendiri.

b) Tujuan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)

(1) Tujuan Umum

- (a) Untuk mengajak konseli melakukan penerimaan pada perasaan dan pikiran yang tidak diinginkan oleh konseli untuk menjalani kehidupan yang lebih berharga dan mencapai tujuan hidup konseli tanpa perlu membuang pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan yang telah terjadi pada konseli.
- (b) Membantu konseli dalam menanamkan komitmen dan menjalani hidup melalui nilai yang telah dipilih oleh konseli sendiri.¹⁰

(2) Tujuan Khusus

Tujuan ACT secara khusus Menurut Strosahl adalah sebagai berikut:¹¹

- (a) Untuk membantu konseli menjadikan pengalaman yang dimiliki sebagai pedoman yang efektif untuk tetap bisa bertahan hidup,
- (b) Untuk membantu konseli agar dapat mengontrol penderitaan yang dialami,

¹⁰ Steven Hayes, B.L. Jason, W.B. Frank, M. Akihoko, and L. Jason, ACT: Model, Processes and Outcomes, (*Journal of Behavior Research and Therapy*, 2006) 44, h. 1-25

¹¹ Steven C. Hayes, Kirk D. Strosahl, and Kelly G. Wilson., *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change Second Edition*, (New York: The Guilford Press 2012), h. 142

- (c) Untuk membantu konseli menyadari tentang penerimaan dan kesadaran dalam diri konseli yang bertujuan sebagai upaya untuk tetap menghadapi situasi yang sedang menghampiri,
- (d) Untuk membantu konseli menyadari mengenai penerimaan diri konseli dapat terbentuk melalui pikiran dan ucapan konseli,
- (e) Untuk membantu konseli menyadari bahwa diri konseli sendiri merupakan tempat konseli dapat melakukan penerimaan dan komitmen dalam melaksanakan tindakan yang dihadapi,
- (f) Untuk membantu konseli dalam memahami tujuan perjalanan hidup konseli sebagai nilai yang berharga dalam hidup.

Menurut Steven Hayes, salah satu tujuan digunakannya *Acceptance and Commitment Therapy* pada konseling ialah untuk membantu konseli dalam membenahi nilai hidupnya dengan meningkatkan fleksibilitas psikologi. Fleksibilitas psikologi ini berarti mengajak konseli untuk mengoptimalkan potensi dan bakat yang dimiliki konseli. Sehingga konseli akan lebih fokus untuk meningkatkan kualitas dirinya.¹²

¹² Steven Hayes, B.L. Jason, W.B. Frank, M. Akihoko, and L. Jason, ACT: Model, Processes and Outcomes, (*Journal of Behavior Research and Therapy*, 2006) 44, h. 7-8

c) Fungsi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)

Fungsi dari *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) sendiri adalah sebagai bantuan untuk mengurangi permasalahan yang dihadapi konseli dengan menumbuhkan kesadaran dan kemampuan konseli pada apa yang ia inginkan dalam hidup.

3. *Self Confidence*

a) Pengertian *Self Confidence*

Self Confidence ialah bentuk dari kepribadian individu yang penuh dengan keyakinan dan kapasitas diri sendiri sehingga tidak dapat dipengaruhi oleh orang lain dalam bertindak yang sesuai dengan keshendak, secara gembira, yakin, dan penuh tanggung jawab.¹³

Pribadi yang memiliki *Self Confidence* yang stabil yaitu pribadi yang dapat bekerja atau melakukan pekerjaan dengan baik, dan dapat menyelesaikan pekerjaan secara tepat waktu serta memiliki tanggung jawab pada diri sendiri dan masa depan.

¹³ Asrullah Syam, Pengaruh Kepercayaan Diri (*Self Confidence*) Berbasis Kaderisasi IMM terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare), (*Jurnal Biotek*, Volume 5 Nomor 1 Juni 2017), h. 100

Self Confidence menurut Santrock adalah sebuah keyakinan yang menyeluruh pada diri sendiri, dimana diri tidak hanya berbentuk sebagai orang atau manusia, tetapi juga sebagai orang yang baik.¹⁴

Sedangkan menurut Loekmono, pribadi yang memiliki rasa percaya diri atau *Self Confidence* yang baik ialah seseorang yang selalu merasa tenang dalam menjalani hidup dan dapat berfikir dengan baik.¹⁵

b) Ciri-ciri *Self Confidence*

Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri menurut Mardatillah yaitu memiliki ciri-ciri:¹⁶

- 1) Dapat mengenal kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dengan baik dan mengembangkan potensi yang dimiliki,
- 2) Memiliki standart dan target dalam mencapai tujuan hidup, dan memberi penghargaan pada diri sendiri jika berhasil dan melakukannya lagi dengan penuh keyakinan jika belum tercapai,
- 3) Jika terjadi kegagalan, maka lebih banyak instropeksi diri alih-alih menyalahkan orang lain,

¹⁴ Santrock John W., & Adolescence, *Perkembangan Remaja*, (Jakarta : Erlangga. 2003), h. 336

¹⁵ Loekmono Lobby, *Rasa Percaya Diri*, (Salatiga : Pusat Bimbingan UKSW 1983) h . 36

¹⁶ Mardatillah, *Pengembangan Diri*, (STIE Balikpapan: Madani 2010), h. 182

- 4) Memiliki kemampuan dalam mengatasi rasa kecewa, tertekan, dan ketidakmampuan yang menghampiri dirinya,
- 5) Dapat mengelola kecemasan dalam dirinya,
- 6) Ketika menghadapi dan melakukan tindakan, dapat dilakukan dengan tenang,
- 7) Selalu mempunyai pikiran yang positif, dan
- 8) Terus bergerak maju tanpa melihat kembali masa lalu.

c) Faktor-faktor yang memengaruhi *Self Confidence*

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self confidence*, yaitu:¹⁷

1) Orang tua

Orang tua mempunyai peranan yang paling banyak dalam hal membentuk sikap dan rasa percaya diri individu, dikarenakan individu biasanya bercermin pada apa yang dilakukan oleh orang tua. Seorang individu akan memiliki pandangan yang baik terhadap dirinya dan merasa pantas untuk dicintai jika orangtua yang dimiliki selalu memberikan perhatian dan kasih sayangnya secara tulus. Namun sebaliknya, jika orang tua tidak memberi penerimaan, cinta yang utuh, dan kehangatan pada anak, maka ia dapat

¹⁷ Iswidharmanjaya, *Satu Hari Menjadi Percaya Diri*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo 2004), h. 7

tumbuh menjadi individu yang kurang percaya diri. Karena sebagian besar seorang anak akan tumbuh melalui penilaian orang tua terhadapnya. Ketika orang tua menaruh harapan yang besar terhadap cita-cita sang anak, dan apabila anak tidak bisa menyanggupi harapan-harapan tersebut, maka memungkinkan bagi anak untuk merasa tidak berguna dan memiliki kepercayaan diri yang rendah.

2) Saudara kandung

Rasa percaya diri yang tumbuh juga bisa dipengaruhi oleh hubungan dengan saudara kandung. Jika seorang anak pertama atau yang tertua diperlakukan sebagai pemimpin bagi adik-adiknya, dan memiliki banyak peluang untuk berperan sebagai pembimbing, maka ia akan memiliki banyak keuntungan dalam mengembangkan rasa percaya dirinya. Namun, anak terakhir atau yang termuda bisa saja mengalami hal yang berlawanan. Dia mungkin akan selalu merasa dan dianggap sebagai anak kecil, sehingga akibatnya *self confidence* tumbuh begitu lambat bahkan sulit untuk tumbuh.

3) Sekolah

Seorang siswa akan dengan mudah menumbuhkan *Self Confidence* jika ia mendapat banyak pujian, atau penghargaan. Namun, mereka akan cenderung sulit untuk merasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya jika ia sering ditegur dan dihukum.

4) Teman sebaya

Ketika bergaul dengan teman-teman, dapat menentukan pembentukan rasa percaya diri seseorang. Jika kita disenangi, dikagumi, diterima dan perlakukan dengan baik oleh teman sebaya maka akan menumbuhkan rasa percaya diri dalam diri seseorang. Namun sebaliknya, jika dalam bergaul dengan teman-teman ia mengalami penolakan maka dapat menyebabkan seseorang menarik diri dari teman-temannya dan merasa memiliki banyak kekurangan pada dirinya sehingga ia merasa tidak pantas untuk berteman dengan teman-temannya. Maka dari itu, kepercayaan dirinya akan semakin hilang. Jadi, seseorang cenderung memiliki tingkah laku yang sesuai dengan tingkah laku teman-temannya untuk dapat diterima dalam pergaulan.

5) Masyarakat

Dalam kehidupan bermasyarakat, kita selalu diminta agar bertingkah laku menurut norma dan aturan yang telah berlaku dalam kehidupan bermasyarakat. Jika seseorang semakin sanggup dalam mematuhi aturan dan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat, ia akan semakin tumbuh dengan kepercayaan diri yang baik. *Self Confidence* atau sikap percaya diri individu juga dapat terpengaruh melalui penilaian yang diberikan oleh masyarakat. Apabila seseorang telah dicap sebagai pribadi yang buruk, maka ia akan sulit untuk mengubahnya.

6) Pengalaman

Pengalaman, keberhasilan, maupun kegagalan seseorang memiliki banyak pengaruh mengenai pandangan diri seseorang tersebut. Jika seseorang telah mencapai keberhasilan, maka akan memudahkan seseorang tersebut dalam mengembangkan *Self Confidence*. Sedangkan jika seseorang pernah mengalami kegagalan, maka dapat menghambat perkembangan kepercayaan dirinya.

4. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam membentuk *Self Confidence*

Acceptance and Commitment Therapy sendiri merupakan bantuan atau terapi yang bisa digunakan dalam proses konseling dengan upaya konseli tidak diminta untuk menghindari masalah yang sedang dihadapi, namun konseli justru diminta untuk menerima masalah yang dihadapi dengan lapang dada dan berkomitmen untuk memiliki tekad dalam menyelesaikan masalahnya.

Adapun *Acceptance and Commitment Therapy* dalam membentuk *Self Confidence* dapat dilakukan dengan diterapkannya tahap-tahap terapi. Tahap-tahap terapi yang dapat digunakan antara lain; *Acceptance*, *Difussion*, *Present Moment*, *Self as Context*, dan *Commit to Action*. Tujuan dari adanya tahap-tahap terapi ini adalah untuk menumbuhkan penerimaan diri konseli, kesadaran konseli pada tujuan yang ingin

dicapai, dan nilai-nilai yang dimiliki konseli demi menghadapi masalah yang dimiliki.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian yang telah dilakukan oleh Kristin Ratna Dewi pada tahun 2013 dengan judul *BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) TERHADAP SEORANG IBU YANG MINDER MEMPUNYAI ANAK CACAT FISIK DI DESA TAMBAKROMO KECAMATAN CEPU*, membahas mengenai seorang ibu yang selalu merasa minder karena memiliki anak dengan cacat fisik. Perilakunya ditunjukkan dengan jarang bergaul dengan tetangga, jarang ikut dalam kegiatan-kegiatan warga, sering menyendiri dan merenung, selalu mengeluh bahwa Allah tidak adil, selalu merasa dirinya kurang berharga dibandingkan dengan orang lain, sering menangis tanpa sebab, selalu merasa malu, cemas, khawatir dan takut bertemu tetangga, selalu merasa putus asa dan bersalah, tertutup jika mempunyai masalah, dan sikapnya menjadi pendiam. Setelah diberikan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*, menunjukkan dari proses konseling dalam penelitian ini cukup berhasil dengan hasil akhir prosentase 70%, dimana hasil proses konseling bisa dilihat dari adanya perubahan pada perilaku atau sikap konseli yang kurang baik mulai menjadi lebih baik.
2. Penelitian yang telah dilakukan oleh Farradilla Inayatul Azizah pada tahun 2020 dengan judul *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) UNTUK*

MEMBENTUK KONSEP DIRI REMAJA KORBAN *BULLYING* DI DESA SANETAN KECAMATAN SLUKE KABUPATEN REMBANG, membahas mengenai konseli yang memiliki penurunan terhadap kemampuan konseli dalam memahami diri konseli sendiri. Berdasarkan perubahan yang telah terjadi, mendapatkan hasil yaitu *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) telah cukup berhasil dalam penggunaannya dalam menghadapi permasalahan konsep diri remaja yang mengalami *bullying* di Desa Sanetan.

3. Penelitian yang telah dilakukan oleh Nurul Fitrianah pada tahun 2015 dengan judul *BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN ACCEPTANCE AND COMMITMEN THERAPY (ACT) TERHADAP PENDERITA GAGAL GINJAL KRONIK DI PLUMBUNGAN SUKODONO*, membahas mengenai konseli yang memiliki gejala merasa dirinya tidak berharga, sering menyendiri dan merenung, menarik diri dari lingkungan, tidak pernah berinteraksi dengan tetangga, tidak pernah ikut kegiatan warga, sensitif (mudah marah dan tersinggung), takut meninggal sewaktu-waktu. Setelah penggunaan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), terlihat adanya keberhasilan dalam pemberian terapi ditunjukkan melalui perubahan pada perilaku atau sikap konseli yang kurang baik menjadi lebih baik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dan analisis descriptive comparative. Dalam pendekatan penelitian yang digunakan, peneliti melakukan perbandingan antara teori dan data yang ditemukan peneliti di lapangan melalui tahap-tahap pelaksanaan konseling yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi, evaluasi dan follow up.

B. Lokasi Penelitian

Objek pada penelitian ini yaitu seorang wanita berinisial VNVD, yaitu seorang wanita yang memiliki *Self Confidence* rendah karena ia merasa tidak mampu untuk menempatkan diri terhadap lingkungannya, yang membuat ia merasa bahwa ia kurang dan tidak berdaya.

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti menggunakan lokasi penelitian yang merupakan domisili konseli saat ini yaitu terletak di Nginden Surabaya.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data non statistik, yaitu data yang diperoleh nanti adalah data yang berbentuk kata verbal deskripsi dan bukan dalam bentuk angka. Adapun jenis data dalam penelitian ini ada dua yaitu data primer dan data sekunder.

- a. Data Primer adalah data yang diambil langsung melalui sumber utama di lapangan. Hal ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai masalah dan latar belakang yang dihadapi konseli, dampak atau perilaku yang dialami oleh konseli, proses pelaksanaan konseling, dan hasil akhir dari pelaksanaan konseling
- b. Data Sekunder adalah data yang diambil dari sumber kedua untuk menyempurnakan data primer. Pada penggunaan data sekunder ini memiliki untuk memperoleh informasi mengenai gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan konseli, riwayat pendidikan konseli, serta perilaku yang ditunjukkan konseli sehari-hari.

2. Sumber data

Penggunaan sumber data diperlukan oleh penulis untuk mendapat keterangan dan informasi mengenai

konseli. Arti dari dengan sumber data ialah subyek dari data yang diperoleh.¹⁸

Adapun sumber data yang digunakan ialah sumber data primer dan sumber data sekunder.

- a. Sumber Data Primer adalah sumber data yang diperoleh langsung oleh penulis di lapangan mengenai informasi dari konseli yakni seorang wanita yang mengalami *Self Confidence* yang rendah.
- b. Sumber data sekunder adalah sumber data yang diperoleh oleh penulis dari orang lain untuk melengkapi sumber data primer. Pada sumber data sekunder, peneliti memperoleh informasi dari ibu dan teman konseli.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Adapun tahap-tahap penelitian yang dilakukan oleh peneliti ialah:¹⁹

1. Perencanaan. Pada tahap perencanaan peneliti menentukan tujuan yang hendak dicapai peneliti pada proses penelitian dan juga menyusun rencana strategi untuk mendapatkan data dan menganalisis data. Tahap perencanaan dimulai oleh peneliti dengan memberikan perhatian khusus pada konsep

¹⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), hal. 129

¹⁹ M. Suparmoko, *Metode Penelitian Praktis* (Yogyakarta: BPFE, 1995), hal.

dan hipotesis dalam proses penelitian dan mempelajari kembali literatur, termasuk penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya yang memiliki hubungan dengan judul dan masalah penelitian yang sama.

2. Pengkajian secara teliti pada rencana penelitian. Tahap pengkajian adalah pengembangan dari tahap perencanaan. Pada tahap ini disajikan latar belakang penelitian, permasalahan, tujuan penelitian, serta metode atau prosedur analisis dan pengumpulan data.
3. Analisis dan laporan. Setelah pelaksanaan dari tahap perencanaan dan tahap pengkajian, tahap yang paling penting selanjutnya adalah tahap analisis dan laporan guna dijadikan sebagai hasil dan bukti dari proses penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan datanya adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi yaitu teknik dilakukan pengamatan dan pencatatan secara tersusun mengenai gejala yang terlihat pada objek penelitian. Dalam penelitian ini, observasi yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk mengamati konseli. Adapun pengamatan yang dilakukan meliputi; kondisi konseli, kegiatan konseli, dan proses konseling yang dilaksanakan.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, observasi yang dilakukan oleh peneliti adalah secara nonpartisipan. Artinya, observasi yang dilakukan oleh dengan cara peneliti tidak mengambil bagian dalam kehidupan konseli secara langsung, melainkan hanya sebagai pengamat saja. Misalnya, pada saat konseli sedang bertemu dengan temannya, peneliti hanya mengamati dan melihat berbagai aspek melalui sikap konseli yang ditunjukkan.

2. Wawancara

Wawancara yaitu proses yang dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan informasi mengenai tujuan penelitian yang dilakukan dengan cara tanya jawab secara tatap muka antara pewawancara dengan narasumber atau orang yang diwawancarai.²⁰

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini memiliki fungsi untuk menangkap pemahaman, emosi, perasaan, motif, dan pengalaman yang dimiliki konseli. Komunikasi saat wawancara berlangsung ialah dalam bentuk tanya jawab dan tatap muka secara langsung dengan konseli. Pada proses wawancara, peneliti mengajukan pertanyaan, meminta jawaban dan penjelasan dari pertanyaan yang telah disampaikan, dan membuat catatan tentang hal-hal yang telah diungkapkan oleh konseli.

3. Dokumentasi

²⁰ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : Kencana, 2007), hal. 108

Dokumentasi yaitu catatan mengenai peristiwa yang telah berlalu. Dokumentasi bisa dilakukan dalam bentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental seseorang. Dokumentasi yang berbentuk tulisan antara lain; biografi, catatan harian, sejarah kehidupan atau life histories, dan cerita. Dokumentasi yang berbentuk gambar misalnya ialah foto, sketsa, gambar hidup, karikatur, dan lain sebagainya. Dokumentasi yang berbentuk karya misalnya karya seni, dapat berupa patung, gambar, film dan lain sebagainya.²¹

Dokumentasi yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai lokasi penelitian tempat tinggal VNVD yang meliputi: Luas wilayah lokasi penelitian, Jumlah penduduk, dan kondisi geografis wilayah Nginden Surabaya dan data lainnya yang berguna sebagai data pendukung.

F. Teknik Validitas Data

Teknik validitas data merupakan faktor penting yang dapat menentukan keabsahan pada data penelitian dalam penelitian kualitatif.

Keabsahan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Memperpanjang Masa Penelitian

²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hal.329

Pada teknik ini, dilakukan oleh peneliti dengan cara memperpanjang masa pengamatan dan penelitian di lapangan. Dengan adanya hal ini, dapat meningkatkan kepercayaan pada hasil penelitian yang telah dilakukan. Lamanya proses pada pengamatan juga dapat mempengaruhi luasnya pemahaman peneliti mengenai sisi pandang objek penelitian.

2. Ketekunan Pengamatan

Perpanjangan masa penelitian, dilakukan oleh peneliti guna memperoleh data secara lengkap. Sedangkan tujuan dari ketekunan pengamatan sendiri adalah untuk menemukan ciri-ciri atau unsur-unsur yang sesuai pada situasi dengan persoalan atau masalah yang sedang dikaji lalu selanjutnya memusatkan pengamatan terhadap hal-hal tersebut secara rinci.

3. Triangulasi

Triangulasi merupakan suatu teknik yang digunakan untuk memeriksa keabsahan data melalui pemanfaatan sumber-sumber yang terdapat diluar data penelitian yang berfungsi untuk pembandingan. Teknik triangulasi yang digunakan oleh peneliti yaitu triangulasi sumber dan triangulasi metode.

Pada triangulasi sumber, peneliti memakai beberapa sumber yang bertujuan untuk mengumpulkan data dengan masalah yang sama. Artinya yaitu data yang terdapat di lapangan diambil dari beberapa sumber penelitian yang berbeda-beda yang dilakukan dengan :

- a) Melakukan perbandingan antara data didapat melalui hasil pengamatan dengan data yang didapat melalui wawancara.
- b) Melakukan perbandingan terhadap sesuatu yang telah disampaikan seseorang di tempat umum dengan saat sendiri.
- c) Melakukan perbandingan antara hasil wawancara peneliti dengan dokumen yang didapat.

Sedangkan triangulasi metode yang digunakan oleh peneliti adalah melalui pengumpulan data yang telah dilakukan melalui berbagai metode/teknik pengumpulan data yang digunakan. Yang berarti bahwa disaat suatu keadaan, peneliti menggunakan teknik wawancara, dan saat keadaan yang lain peneliti menggunakan teknik observasi, dokumentasi, dan sebagainya.

G. Teknik Analisis data

Teknis analisis data dilaksanakan oleh peneliti setelah peneliti memperoleh data dari proses pengumpulan data. Dikarenakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian studi kasus, maka analisis data yang dipilih adalah teknik analisis deskriptif komparatif. Analisis yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui proses dan hasil pelaksanaan Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* Dalam Mengatasi masalah yang berkaitan dengan Self Confidence seorang wanita di Nginden Surabaya dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu melakukan perbandingan terhadap proses

pelaksanaan Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* di lapangan dengan teori yang ada, dan membandingkan kondisi konseli sebelum dan setelah dilaksanakannya proses konseling.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Nginden Jangkungan, Nginden Baru I No. 8D, Kecamatan Sukolilo, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur. Luas wilayah Kelurahan Nginden Jangkungan adalah 1,14 km². Secara geografis, kondisi dari Kelurahan Nginden Jangkungan sendiri adalah sebagai berikut :

- a) Ketinggian tanah dari permukaan laut : 7 mdpl.
- b) Banyaknya curah hujan : 233.54 mm / Th.
- c) Suhu udara Rata – Rata : 28° C
- d) Jarak ke ibukota kecamatan : 1 km.

Jumlah warga Kelurahan Nginden Jangkungan sendiri, pertahun 2020 adalah 15.265 jiwa dengan kepadatan penduduk 13.390 jiwa/km², jumlah penduduk laki-laki 7.549 jiwa dan jumlah penduduk perempuan 7.716 jiwa. Adapun jumlah RT dan RW 61 dan 11 dan 4.900 Kepala Keluarga. Agama atau kepercayaan yang dimiliki oleh warga Nginden Jangkungan ialah 14.979 jiwa beragama Islam, 1.610 beragama Kristen, 822 jiwa beragama Khatolik, 104 jiwa beragama Hindu, 211 jiwa beragama Budha, dan 2 jiwa beragama Konghucu.²²

²² Badan Pusat Statistik Kota Surabaya, *Kecamatan Sukolilo Dalam Angka 2021*, (Surabaya: Badan Pusat Statistik Kota Surabaya, 2021), hal. 1-33.

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a) Deskripsi Konselor

Konselor adalah seorang mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya yang telah mendapatkan bekal dan ilmu pengetahuan mengenai proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling yang didasarkan pada Asas-Asas Bimbingan dan Konseling. Konselor memiliki dedikasi yang tinggi mengenai pelaksanaan Bimbingan dan Konseling dan siap membantu konseli dengan sepenuh hati untuk menemukan jalan keluar dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

Konselor bernama lengkap Novi Ismawati yang dalam kesehariannya dipanggil dengan nama panggilan Isma. Konselor lahir di Kediri, 01 Nopember 1999, dan terlahir dari pasangan suami istri Dwi Waluyo dan Siti Muthoharoh yang bertempat tinggal di Jalan Delima RT. 26 RW. 07 Dusun Bulurejo Desa Damarwulan Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri Jawa Timur.

Konselor memiliki riwayat pendidikan sebagai berikut :

- 1) TK Kusuma Mulia (2004 - 2005)
- 2) SDN Damarwulan 4 (2005 - 2011)
- 3) SMP Negeri 2 Kepung, Kediri (2011 - 2014)
- 4) SMA Negeri 1 Kandangan, Kediri (2014 – 2017)
- 5) UIN Sunan Ampel (2018 – Sekarang)

b) Deskripsi Konseli

Konseli merupakan seorang wanita berusia 23 tahun yang memiliki masalah kepercayaan diri rendah. Masalah yang dimiliki tersebut membuat konseli merasa bahwa ia sulit berbaur dengan lingkungan sekitar. Konseli juga selalu merasa bahwa ia kurang dalam banyak hal termasuk penampilan dirinya. Sehingga konseli selalu menarik diri pergaulan dan teman-teman sebayanya. Sehingga dengan adanya masalah ini menarik perhatian dan keinginan konselor untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalah tersebut.

1) Data Diri Konseli

Nama : VNVD (Nama Inisial)

TTL : Kediri, 27 Desember 1998

Usia : 23 Tahun

Alamat : Nginden Baru I No. 8D, Surabaya

Berat Badan : 49 kg

Tinggi Badan : 163 cm

Berikut adalah riwayat pendidikan konseli :

(a) TK Dahlia Galengdowo (2004-2005)

(b) SDN Galengdowo 1, Wonossalam, Jombang
(2005-2011)

(c) SMPN 2 Kandangan, Kediri (2011-2014)

(d) SMAN 1 Kandangan, Kediri (2014-2017)

(e) Universitas Tujuh Belas Agustus Surabaya (2017-2021)

2) Kondisi Kepribadian Konseli

Konseli merupakan seorang teman yang dikenal oleh konselor semenjak bersekolah di jenjang SMA. Konseli dan konselor memiliki hubungan yang cukup baik semenjak semasa sekolah. Bahkan konselor dan konseli memang cukup dekat dan duduk bersama di kelas yang sama. Konseli juga baru saja menyelesaikan pendidikannya di salah satu universitas di Surabaya yaitu di Universitas Tujuh Belas Agustus Surabaya.

Sejak masa sekolah, konseli memang dikenal cukup pintar dan memiliki jiwa seni dalam dirinya. Ia seringkali menggambar dan melukis sesuatu yang ia lihat disekitarnya. Ia juga memiliki hobi menonton film anime dari Jepang. Bahkan karena hobinya tersebut, konseli sering menggambar tokoh anime yang ia lihat di HP. Bakatnya dalam menggambar dan melukis memang sangat baik dan menarik. Namun, bakat yang dimiliki konseli tidak lantas membuat konseli merasa puas dan percaya diri. Meskipun ia senang jika hasil karyanya dipuji oleh orang lain, ia hanya akan tersenyum tanpa mengatakan sepatah kata. Ketika diajak berbicara pun ia hanya akan berbicara seperlunya lalu sisanya hanya mendengarkan saja. Bahkan ia hanya akan berbicara dan mengobrol dengan orang-orang tertentu karena ia merasa sulit untuk beradaptasi dan membuka diri dengan sembarang orang.

Konseli juga memiliki minat dalam beberapa jenis kegiatan olahraga. Ia sangat menyukai olahraga voli dan bela diri. Kemampuan konseli dalam menyervis bola voli juga sangatlah baik. Bahkan ia selalu mendapatkan nilai bagus dalam olahraga bola voli. Ia juga mengikuti salah satu bela diri di kampusnya. Beladiri yang ia ikuti ialah Setia Hati. Karena ketekunan dan kesungguhannya dalam mengikuti bela diri tersebut, ia mendapatkan tingkatan sabuk yang tinggi.

Menurut pandangan konselor, konseli memiliki banyak potensi yang bagus dalam dirinya. Namun karena konseli kurang memiliki rasa percaya diri, membuat konselor menyayangkan potensi dan bakat konseli tersebut. Sehingga konselor berharap dengan adanya pelaksanaan bimbingan konseling ini dapat membantu konseli untuk terus tumbuh dan menunjukkan potensi yang dimiliki dengan rasa percaya diri yang tinggi.

3. Deskripsi Masalah Konseli

Berdasarkan wawancara yang dilakukan konselor pada tanggal 30 September 2021, konseli mengaku bahwa ia tidak cukup percaya diri untuk mengekspresikan dirinya di depan umum. Dalam beberapa kesempatan, konseli justru merasa bahwa ia harus tampil sempurna dan perfeksionis ketika ia bersama teman-temannya. Namun, hal itu justru membuat konseli merasa tertekan dan bingung dengan apa yang harus ia lakukan. Karena jika ia tidak menunjukkan dirinya yang sempurna, ia takut akan terjadi penolakan terhadapnya. Sehingga ia lebih

memilih untuk menarik diri dari pergaulan dan lebih banyak menyendiri.

Di sisi lainnya, konseli mengaku bahwa ia tidak bisa memulai sebuah percakapan dengan orang lain. Ia selalu merasa bahwa ia tidak mudah percaya dengan orang-orang yang ada disekitarnya. Sehingga ia selalu lebih memilih diam dan memendam semuanya sendiri. Hal ini juga cukup membuat konseli frustrasi. Ia berfikir bahwa ia ingin menjadi seperti kebanyakan orang yang dapat dengan mudah bergaul tanpa harus merasa minder dan takut.

Hal-hal lain yang membuat konseli sulit untuk percaya akan dirinya sendiri yaitu kurangnya apresiasi atau pujian dari orang lain. Seringkali ketika ia melakukan sesuatu seperti contohnya; merias diri, orang-orang sekitarnya justru merasa kaget lalu berkata “tumben”, “mimpi apa semalam?”, dan lain sebagainya. Hal-hal tersebut justru membuat konseli malu sehingga ia tidak mau merias diri lagi dan merasa bahwa yang ia lakukan hanyalah sia-sia.

Akibat dari pengalaman-pengalaman dan hal-hal yang dilalui diatas, pikiran-pikiran dan ketakutan-ketakutan konseli muncul. Ia selalu merasa sulit untuk beradaptasi dan yakin akan dirinya sendiri. Sehingga hal tersebut membuat konseli tumbuh menjadi pribadi yang tidak percaya diri.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Seorang Wanita di Nginden Surabaya.

Dalam pelaksanaan kegiatan konseling, tahap pertama yang harus dilakukan oleh konselor yaitu pengenalan atau rapport. Hal ini memiliki tujuan agar konseli merasa percaya dan nyaman akan kehadiran konselor dapat membantunya mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Dengan adanya *rapport* juga mempermudah konselor dalam menggali masalah dan hal-hal yang berkaitan dengan masalah yang dihadapi oleh konseli. Penggunaan rapport ini juga dapat memberikan kesan pertama dan pandangan yang baik oleh konseli terhadap konselor, sehingga proses konseling akan berjalan dengan mudah. Setelah pengenalan/rapport, tahap-tahap yang harus dilakukan selanjutnya yaitu:

- a) Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dilakukan konselor dengan melakukan pengumpulan data mengenai masalah yang dihadapi oleh konseli. Dalam pengumpulan data, konselor melakukan observasi dan wawancara. Wawancara juga dilakukan terhadap teman terdekat dan keluarga konseli demi mendapatkan data yang lengkap dan utuh.

Proses wawancara yang dilakukan oleh konselor adalah sebagai berikut:

- 1) Wawancara dengan Konseli

Pada hasil Wawancara pada tanggal 3 Oktober 2021 yang bertempat di tempat tinggal konseli di Desa Nginden Surabaya, menunjukkan bahwa

konseli memiliki kepercayaan diri rendah yang diakibatkan oleh ketidakmampuan konseli dalam membentuk karakter dan jati diri konseli. Konseli cenderung mengikuti orang lain dalam berbusana, konseli juga takut akan adanya penolakan oleh orang-orang disekitar konseli sehingga ia lebih memilih untuk tidak menunjukkan diri konseli sendiri, konseli juga memiliki *trust issues* terhadap orang lain, sehingga membuat konseli takut dalam bersosialisasi dengan orang lain dan memilih untuk menarik diri.

Konseli juga mengaku bahwa ia selalu merasa kesulitan untuk membangun kepercayaan dengan orang lain dan sehingga membuat konseli kesulitan untuk membuka diri dan berbicara dengan leluasa dengan orang lain.

Begitu pula dengan cara berbusana konseli, konseli mengungkapkan bahwa ia ingin seperti orang-orang lain yang selalu cocok dengan pakaian yang dipakai meskipun pakaian tersebut merupakan pakaian yang sederhana, dan bisa merasa percaya diri. Namun konseli tidak merasa demikian, konseli merasa bahwa ia bahkan tidak merasa puas dengan pakian yang dipakai, meskipun pakaian tersebut sangat bagus. Konseli mengungkapkan bahwa ia selalu dihantui pertanyaan-pertanyaan seperti "ini bagus nggk ya? ini cocok nggk ya kalau aku pakai? teman-temanku suka nggk ya kalau aku pakai ini?" sehingga membuat konseli merasa sedih dengan diri konseli sendiri yang tidak seperti teman-teman atau orang lain. Konseli juga

mengungkapkan bahwa hal itu membuat ia menjadi orang yang kurang bersyukur.

Begitu pula mengenai pandangan konseli terhadap orang lain, konseli mengaku bahwa ia susah bergaul atau bersosialisasi dengan orang lain disebabkan oleh pikiran konseli sendiri yang menganggap orang lain itu “palsu” dan tidak tulus dengan konseli. Kesulitan konseli dalam menghilangkan pikiran tersebut juga mempengaruhi pandangan konseli terhadap orang baru.

Konseli juga merasa bahwa ia memang tidak pandai bersosialisasi dikarenakan ketakutan konseli jika ia tidak akan diterima atau disukai oleh orang lain.

2) Wawancara dengan Teman Konseli

Wawancara yang dilakukan oleh konselor dengan teman konseli pada tanggal 8 Oktober 2021 memperoleh hasil yaitu konseli memang susah berbaur dengan orang lain, bahkan konseli jarang memiliki teman yang cocok dengan konseli. Pembawaan konseli yang tertutup juga membuat konseli susah untuk mendapatkan teman. Menurut pengakuan teman konseli, konseli memang dikenal pemalu dan jarang berbicara. Konseli juga tidak mau *me-show up* dirinya meskipun ia memiliki banyak potensi dan daya tarik. Konseli juga dikenal sangat pendiam, bahkan dengan teman terdekatnya sekalipun. Namun konseli sendiri sebenarnya memiliki pembawaan yang mengasyikkan jika konseli sudah nyaman dengan seseorang.

3) Wawancara dengan Keluarga Konseli

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh konselor di rumah konseli dengan ibu konseli pada tanggal 9 Oktober 2021, diperoleh hasil bahwa konseli tidak memiliki masalah kurangnya kepercayaan diri sejak konseli masih kecil. Menurut pengakuan ibu konseli, sebenarnya konseli adalah seorang anak yang nakal dan jaim, namun ketika konseli menginjak usia SD, konseli berubah menjadi anak yang pemalu, pendiam, dan selalu menyendiri. Hal itu mungkin disebabkan oleh keadaan konseli yang merupakan anak tunggal, sehingga konseli tidak memiliki pengalaman untuk bergaul dengan temannya dengan baik. Namun, Ibu konseli pun mengaku bahwa ia tidak mengetahui apa yang dirasakan oleh konseli dikarenakan konseli yang selalu menutup diri dan jarang berbicara dengan ibu konseli.

b) Diagnosis

Diagnosis merupakan dugaan awal seorang konselor terhadap masalah yang dihadapi oleh konseli. Ketika melakukan diagnosis, konselor juga mencari kesulitan-kesulitan yang dihadapi konseli dalam masalahnya, melihat gejala yang timbul, dan ciri-ciri yang dimiliki konseli. Sehingga proses diagnosis bisa menjadi awal bagi konselor untuk menyimpulkan masalah konseli.

Pada masalah ini, konselor melakukan diagnosis dengan berdasarkan pada data dari hasil wawancara konselor pada konseli dan beberapa significant other. Masalah sifat percaya diri rendah yang dimiliki oleh konseli ini diakibatkan oleh kurangnya kemauan dan ketekadan konseli dalam mengekspresikan dirinya sendiri. Gejala dan ciri-ciri yang ditunjukkan oleh konseli yaitu ia lebih memilih untuk diam dan menyimpan sendiri alih-alih menunjukkan bakat yang dimiliki, ketika berada di sebuah lingkungan ia ingin selalu tampil perfeksionis seperti orang yang ia temui, sering membandingkan dirinya dengan orang lain, konseli merasa takut jika menjadi pusat perhatian, lalu konseli juga menganggap bahwa orang yang ada disekitarnya bukanlah orang yang benar-benar tulus padanya sehingga ia takut untuk banyak berkomunikasi dengan orang lain, konseli juga selalu merasa membutuhkan pujian agar ia tergerak hatinya untuk melakukan sesuatu.

Berdasarkan pada gejala-gejala tersebut, menunjukkan bahwa sifat kurangnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh konseli berawal dari ketidakmampuan konseli untuk yakin pada dirinya sendiri bahwa ia mampu. Konseli selalu memandang dirinya tidak jauh lebih baik dari orang lain.

c) Prognosis

Pada proses ini, setelah konselor mengerti asal yang mengakibatkan masalah pada konseli, konselor akan menentukan bantuan yang digunakan untuk membantu konseli dalam menghadapi masalah tersebut. Namun, konselor juga meminta pendapat

konseli mengenai tujuan dari pelaksanaan konseling ini. Konseli mengutarakan bahwa ia dengan yakin ingin mengurangi perasaan kurang percaya diri yang dihadapinya.

Oleh karena itu, konselor memilih teknik *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang dirasa sesuai dengan masalah dan tujuan yang dicapai oleh konseli. Tahap-tahap yang akan dilakukan pada teknik ini yaitu:

- 1) Mengajak konseli untuk menanamkan *acceptance* atau penerimaan sesuai dengan potensi pada diri konseli. Pemberian terapi dilakukan dengan; pemberian “tongkat ajaib”, memecahkan sebuah masalah, dan meningkatkan fleksibilitas psikologi dengan focus pada perhatian/bidang yang sangat berarti bagi konseli.
- 2) *Defusion* dengan mengajak konseli untuk fokus pada kompetensi kognitif yang dimiliki. Pemberian terapi dilakukan dengan; konseli diminta untuk mengucapkan kata yang dibenci secara berulang-ulang, dan konseli diminta untuk membayangkan sedang berada di suatu keadaan yang disenangi.
- 3) Meningkatkan *present moment* demi menyadarkan konseli bahwa konseli sedang berada di waktu saat ini tanpa terjebak oleh masa lalu. Pemberian terapi dilakukan dengan penggunaan teknik *mindfulness*.
- 4) *Self as context* untuk mengajak konseli menikmati hidupnya yang menarik tanpa terganggu oleh kehidupan yang dimiliki orang lain. Pemberian terapi dilakukan dengan menggali pandangan konseli terhadap dirinya

sebagai diri yang dikonseptualisasikan menjadi diri yang mengamati.

- 5) *Commit to action* yaitu mengajak konseli untuk tetap berkomitmen pada diri konseli sendiri untuk berubah ke perilaku yang diinginkan. Pemberian terapi dilakukan dengan pemberian tabel tujuan yang ingin dicapai konseli.

d) *Treatment/Terapi*,

Pada tahap ini, konselor memberikan terapi/bantuan pada konseli demi tercapainya tujuan yang diinginkan oleh konseli. Terapi yang digunakan oleh konselor dalam pelaksanaan konseling yaitu *Acceptance and Commitment Therapy*. Langkah-langkah terapinya antara lain:

1) *Acceptance*

Tahap pertama pemberian terapi dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2021.

- (a) Pada tahap ini, konselor memberikan sebuah “tongkat ajaib” kepada konseli yang akan digunakan untuk membantu konselor membantu mengatasi masalah konseli. Tongkat ajaib ini bukanlah tongkat sungguhan secara harfiah, melainkan sebuah perumpamaan jika konseli memiliki tongkat tersebut. Pemberian “tongkat ajaib” ini ialah ditujukan untuk mengajukan pertanyaan kepada konseli mengenai hidup konseli jika sifat kurang percaya diri yang dimiliki oleh konseli menghilang secara ajaib dari diri konseli, dan juga hal apa saja yang ingin dihilangkan oleh konseli dari hidup konseli.

Ketika konselor memberikan “tongkat ajaib” tersebut kepada konseli, konselor meminta konseli untuk membayangkan apa yang akan terjadi pada hidup konseli jika konseli dapat menghilangkan sifat kurang percaya diri yang dimiliki konseli tersebut secara tiba-tiba. Konseli berfikir sejenak, lalu berkata bahwa mungkin ia akan merasa lebih bahagia jika ia bisa memiliki keberanian dan keyakinan pada dirinya sendiri. Ia juga mengungkapkan bahwa bisa saja ia mengumpulkan banyak teman yang bisa diajak untuk saling bertukar pikiran jika ia tidak takut untuk memulai pembicaraan, sehingga ia tidak akan merasa kesepian dan takut untuk bergaul dengan orang lain. Konseli juga berkata mungkin ia akan lebih mencintai dirinya tanpa perlu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga konseli bisa dengan bebas berekspresi dan menunjukkan siapa dirinya.

Lalu konselor bertanya kepada konseli mengenai adakah yang ingin dihilangkan oleh konseli dengan “tongkat ajaib” itu. Konseli mengaku bahwa ia ingin sekali membuang semua perasaan takut dan gelisah yang dimiliki, sehingga ia bisa bernafas dengan lega. Konseli juga ingin menghilangkan pikiran-pikiran negatif yang selama ini melekat pada konseli.

Setelah konseli mengungkapkan perasaan-perasaan tersebut, konselor meminta konseli untuk membayangkan bagaimana jika ia tidak bisa menghilangkan perasaan-perasaan

tersebut, dan bagaimana jika konseli justru semakin jatuh dan terpuruk jika perasaan takut, gelisah, dan pikiran negatif yang dimiliki semakin besar. Konseli berkata bahwa mungkin ia akan semakin menarik diri dari orang lain dan mengurung diri di rumah / di kamar, dan tidak perlu mencemaskan tentang pakaian apa yang akan ia gunakan saat ini, dan tidak perlu bertemu dengan orang lain. Lalu konseli berkata bahwa hidupnya mungkin semakin sia-sia dan merasa bahwa ia akan semakin terlihat seperti orang gila.

- (b) Setelah pemberian “tongkat ajaib” tersebut dan pengungkapan perasaan konseli, konselor mengajak konseli untuk memecahkan sebuah masalah. Pada proses pemecahan masalah tersebut, konselor meminta konseli untuk membayangkan jika sebenarnya konseli sedang memecahkan masalah yang dimiliki yaitu perasaan-perasaan yang telah diungkapkan konseli sebelumnya.

Masalah yang digunakan oleh konselor adalah bagaimana jika konseli mengalami ban sepeda yang bocor ketika konseli sedang mengendarai sepeda tersebut. Konseli mengaku bahwa ia akan panik jika sepeda yang ia naiki ternyata bannya bocor, apalagi jika ia sedang terburu-buru dan berada di sebuah tempat yang jauh dari rumahnya. Lalu konselor mengajak konseli untuk menemukan solusi jika konseli berada disituasi tersebut. Pertama-tama, konselor meminta konseli untuk turun dari sepeda dan memeriksa apa

yang salah dengan sepedanya. Ketika konseli mendapati ban sepedanya bocor, konselor meminta konseli untuk memeriksa penyebab dari bocornya ban sepeda tersebut. Ternyata sebuah paku menancap di ban sepeda konseli dan menimbulkan lubang yang cukup besar. Setelah itu, konselor bertanya pada konseli apakah konseli diam saja dan membiarkan ban sepedanya bocor? Tentu saja tidak. Konseli berkata bahwa ia akan melakukan sesuatu, membawanya pada tukang tambal ban yang paling dekat dengan konseli saat itu. Ketika sepeda konseli sudah diperbaiki dan siap untuk digunakan kembali, konselor menanyakan apakah membawa sepeda tersebut ke tukang tambal ban berhasil menyelesaikan masalah ban bocor, konseli pun menjawab iya. Lalu konselor kembali bertanya, jika konseli mengalami hal serupa dimasa depan apakah konseli akan melakukan hal yang sama. Konseli berkata iya, karena tidak mungkin konseli akan menambal ban sepedanya sendiri.

Penggunaan pemecahan masalah seperti ini akan membantu konseli memiliki bayangan mengenai hal-hal yang harus dilakukan konseli ketika menghadapi perasaan-perasaan yang tidak diinginkan muncul. Ketika konseli merasa ada sesuatu yang salah dengan dirinya, konseli akan mencari penyebabnya, membayangkan apa yang akan terjadi pada konseli jika tidak diselesaikan, dan menentukan apa yang harus dilakukan

oleh konseli untuk mengatasi masalah tersebut.

- (c) Hal selanjutnya yang dilakukan oleh konselor pada tahap *acceptance* atau penerimaan yaitu, meningkatkan fleksibilitas perilaku konseli dengan mengajak konseli untuk fokus pada perhatian/bidang yang sangat berarti bagi konseli. Perhatian atau bidang yang sangat berarti bagi konseli yaitu keinginan konseli untuk berubah menjadi pribadi yang percaya diri dan yakin pada diri konseli sendiri. Penggunaan fleksibilitas perilaku konseli ini dilakukan konselor dengan cara meminta konseli untuk melakukan penghindaran terhadap kebiasaan konseli yang memengaruhi *self confidence* konseli dan tetap konsisten melakukan sesuatu yang memunculkan *self confidence* konseli.

Konselor mengambil situasi dimana ketika konseli merasa bahwa ia ingin tampil sempurna, konseli harus menyadari bahwa itu adalah sesuatu yang tidak seharusnya dilakukan, melainkan yang harus dilakukan oleh konseli adalah menggunakan pakaian, atau barang-barang yang sesuai dengan gaya dan identitas konseli sendiri. Konselor juga meyakinkan konseli bahwa konseli tidak bisa selalu mengikuti orang lain, karena manusia memiliki selera dan potensi yang berbeda-beda, sehingga konseli akan bersinar dengan cara konseli sendiri.

Selanjutnya, konselor meminta konseli untuk mengungkapkan momen yang paling membuat konseli merasa sangat percaya diri

dan menekuni hal yang membuat konseli merasa demikian. Konseli berkata bahwa ia paling merasa percaya diri ketika ia sedang memasak. Menurut konseli, meskipun rasa dari masakannya tidak begitu meyakinkan, tetapi konseli puas dengan hal itu. Ia merasa bahwa ia bisa melakukan banyak hal baru dengan masakannya, sehingga itu membuat konseli senang.

2) *Defusion*

Tahap kedua pemberian terapi dilaksanakan pada tanggal 6 November 2021.

Pada terapi defussion, konselor menggunakan metode latihan metafora. Latihan metafora sendiri bertujuan agar konseli mampu mendengarkan dan memercayai apa yang dikatakan oleh pikiran konseli sendiri dengan penggunaan metafora sebagai perantaranya.

- (a) Pada pelatihan metafora yang pertama, konselor meminta konseli untuk mengucapkan beberapa kata yang paling dibenci oleh konseli secara berulang-ulang. Kata yang dibenci oleh konseli ini merujuk pada hal-hal atau sesuatu yang menyebabkan menurunnya rasa percaya diri konseli. Dengan pengulangan kata yang paling dibenci oleh konseli tersebut, dimaksudkan agar makna dari kata-kata tersebut menjadi hilang. Kata-kata yang paling dibenci oleh konseli antara lain; “penolakan”, “takut”, dan “memulai”.

Selanjutnya, konselor meminta konseli untuk mengucapkan kata pertama yaitu “penolakan”, dan bertanya kepada konseli apa yang muncul dalam pikiran konseli setelah konseli mengucapkan kata tersebut. Konseli berkata pada konselor bahwa ia merasa sedang berada di suatu tempat sendirian, tetapi menyaksikan orang-orang lalu lalang tanpa menghiraukan konseli. Lalu konselor bertanya kembali mengenai apa yang dirasakan oleh konseli ketika konseli membayangkan kata “penolakan” tersebut. Konseli menjawab bahwa ia merasa sendiri, lagi, lalu ingin menghilang. Setelah itu, konselor meminta konseli untuk mengucapkan “penolakan” secara terus-menerus dengan suara yang semakin besar selama satu menit. Setelah dirasa cukup, konselor meminta konseli untuk berhenti dan bertanya kembali mengenai apa yang terjadi dengan “penolakan”. Konseli mengungkapkan bahwa konseli tidak merasa kata tersebut berarti, seperti berlalu begitu saja seperti angin. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengatakannya berulang-ulang, semua hal mengenai “penolakan” itu hilang. Bahkan, “penolakan” juga hanya menjadi sebuah kata yang konyol yang tidak dapat diterapkan pada pikiran konseli. Setelah itu, konselor juga melakukan hal yang sama pada kata “takut” dan “memulai” dan menunjukkan hasil yang sama.

- (b) Pelatihan metafora yang selanjutnya yaitu konseli diminta untuk duduk dengan tenang

dan memejamkan mata, lalu membiarkan diri untuk tenggelam pada kursi/sofa. Setelah itu konseli diminta untuk membayangkan dirinya sedang mengikuti sebuah pertandingan bola voli. Sebuah pertandingan yang sangat menegangkan dan meriah dengan posisi konseli di pertandingan itu adalah sebagai smassher. Selanjutnya, konseli diminta untuk membayangkan bola sedang menuju ke arah konseli. Ketika konseli shendak melakukan smash, konseli melihat terdapat tulisan pada bola tersebut yakni pikiran-pikiran atau kata-kata yang dibenci oleh konseli. Konseli diminta untuk tetap fokus tulisan pada bola voli tersebut lalu melakukan smash dengan seluruh kemampuan yang dimiliki oleh konseli. Ketika konseli berhasil melakukan smash dan menaklukkan lawan, konseli diminta untuk melakukan hal serupa pada perasaan-perasaan lain yang mengganggu konseli ketika bola datang lagi.

3) *Present moment*

Tahap ketiga pemberian terapi dilaksanakan pada tanggal 11 Desember 2021.

Dalam penerapan terapi *present moment*, konselor menggunakan teknik *mindfulness* yang bertujuan untuk membantu konseli menjadi sadar terhadap berbagai pengalaman tidak menyenangkan yang dialami konseli dengan cara menerima, yang pada akhirnya dapat memungkinkan konseli untuk memertahankan perhatian pada pengalaman saat ini. Adapun teknik *mindfulness* yang digunakan oleh

konselor adalah teknik mindfulness yang diadaptasi dari “Observing Thoughts” milik Megan Thompson Kates pada tahun 2013.²³

Dalam latihan ini, konselor dan konseli akan meluangkan waktu untuk mengamati. Konselor menginstruksikan konseli untuk menutup mata sembari duduk di kursi, dan mengambil napas dalam-dalam. Lalu, konseli diminta untuk menemukan sebuah titik di dinding dan fokus pada titik tersebut. Lalu, konselor meminta konseli untuk mulai menyesuaikan diri, dan merasakan sensasi kaki konseli yang menginjak tanah juga sensasi pada kursi yang menopang tubuh konseli. Setelah berhasil, konseli dibiarkan untuk mulai merasakan nafas dan udara yang masuk melalui hidung, mulut, dan paru-paru. Konseli juga diminta untuk memperhatikan sensasi di perut atau dada konseli ketika gerakan udara tersebut menciptakan gerakan naik dan turun. Lalu konseli diminta untuk melihat apakah konseli dapat gerakan tersebut ketika konseli mengamati sensasi tersebut, tanpa perlu mengubah atau melakukan apa pun terhadapnya. Selanjutnya, konselor menginstruksikan konseli untuk mengamati aktivitas pikiran konseli menjadi lebih jelas, dimulai dengan memperhatikan gerakan tersebut. Ketika konseli menemukan satu titik perhatian, konseli diminta untuk membiarkan pikiran yang datang dan pergi, seperti yang konseli lakukan dengan nafas. Selanjutnya, ketika sebuah pikiran muncul,

²³ Jill A. Stoddard dan Niloofar Afari, *The Big Book of ACT Metaphors*, (Oakland: New Harbinger Publications, 2014), h. 92

konseli diminta untuk mengambil posisi sebagai pengamat dan menemukan tempat keberadaan tersebut konseli diminta untuk sekadar mengamati pikiran. Lalu, konseli dapat memperhatikan ciri-ciri pikiran tersebut, apakah memiliki nada, atau berat, atau gelap, atau terang. Bergerak cepat atau lambat, atau pikiran tersebut membawa konseli ke masa depan atau masa lalu. Konseli diminta untuk terus memperhatikan, mengamati, tanpa penilaian, dengan rasa ingin tahu, dan dengan penerimaan bahwa pikiran tersebut memunculkan pikiran sama seperti konseli mengamati napas.

Selanjutnya, konselor menginstruksikan kepada konseli untuk fokus kembali ke nafas dengan memperhatikan pergerakan udara, dada, perut, dan di mana pun sensasi yang paling menonjol bagi konseli, agar sensasi tersebut menjadi fokus perhatian konseli. Lalu, konseli diminta untuk kembali membawa kesadaran konseli pada ruangan ini, dan saat konseli berhasil, konseli bisa membuka mata.

4) *Self as Context*

Tahap keempat pemberian terapi dilaksanakan pada tanggal 23 Desember 2021.

Pada terapi *Self as Context*, konselor akan menggali pandangan konseli terhadap dirinya yang mengakibatkan munculnya masalah yang dihadapi oleh konseli. Pandangan konseli ini disebut diri yang dikonseptualisasikan/diri sebagai konten, yang selanjutnya konselor akan

membantu konseli mengubah pandangan buruk konseli tersebut menjadi diri yang mengamati/diri sebagai konteks sebagai usaha bahwa pandangan buruk konseli terhadap dirinya tersebut tidak ditentukan oleh pikiran dan emosi konseli, melainkan hanyalah sebuah pikiran yang tidak perlu dikhawatirkan.

Langkah pertama, konselor memberi konseli sebuah kertas kecil dan meminta konseli untuk menulis sebuah kata tentang diri konseli yang terlintas dalam pikiran konseli. Kata tersebut merujuk pada sebuah pikiran yang mengganggu atau kelemahan konseli. Jika sudah, konselor meminta konseli untuk membalik kertas tersebut dan kembali menulis sebuah pencapaian atau sesuatu yang baik tentang diri konseli atau ketika konseli berada disebuah kondisi terbaik. Selanjutnya, konseli akan diminta untuk duduk dengan tenang sembari memegang kertas tersebut dengan satu tangan. Lau konseli diminta untuk menutup mata dan merasakan getaran kehadiran diri konseli pada bayangan konseli. Ketika konseli berhasil menghadirkan diri konseli, konselor meminta agar konseli menyadari diri konseli tersebut tengah memperhatikan konseli sendiri. Dalam pengamatan konseli, konseli diminta untuk melihat semua hal yang pernah terjadi pada konseli, termasuk hal-hal yang telah ditulis konseli pada kertas. Hal ini disebut konselor sebagai bagian dari konseli yang mengawasi/diri yang mengamati.

Selanjutnya, konseli diminta untuk membayangkan dirinya berada di sebuah peran

yang sedang dijalani oleh konseli. Konseli mengaku ia sedang memikirkan bahwa ia berada di depan kelas yang sedang melakukan presentasi. Lalu konselor memberikan penjelasan bahwa meskipun konseli memiliki rasa percaya diri yang rendah, konseli tetap harus menyelesaikan presentasi tersebut. Selanjutnya, konseli diminta untuk memikirkan kembali hidup konseli dan seberapa banyak tubuh konseli telah berubah. Konseli diminta untuk membayangkan diri konseli yang masih kecil dan membandingkannya dengan diri konseli saat ini, dengan begitu konseli akan melihat begitu banyak perbedaan. Setelah itu, konselor kembali memberikan penjelasan kepada konseli bahwa itu tetaplah diri konseli. Meskipun telah mengalami banyak perubahan, konseli tetaplah konseli sendiri. Terakhir, konseli diminta untuk membuka mata dan kembali menatap kertas yang dipegang, dan diminta untuk membayangkan pengalaman yang sebenarnya adalah berada di tangan konseli sendiri. Selanjutnya, konseli diminta untuk kembali mengamati bahwa pengalaman yang ada di tangan konseli adalah berbeda dengan konseli diri sendiri. Hal ini disebut sebagai diri yang mengamati/diri sebagai konteks, dimana perspektif yang dapat diambil oleh konseli dalam pikiran dan perasaan dapat memberikan kebebasan memilih tindakan yang berharga.

5) *Commit to action*

Tahap kelima pemberian terapi dilaksanakan pada tanggal 3 Januari 2022.

Selanjutnya pada pemberian terapi *Commit to action*, konseli diminta untuk tetap terlibat aktif dalam tujuan yang telah ditetapkan oleh konseli sehingga dapat tercapainya keberhasilan pada tujuan tersebut. Pada tahap ini, konselor memberi konseli sebuah kertas yang berisi tabel tujuan yang akan dicapai oleh konseli selama satu minggu penuh. Tabel tersebut berisi harapan, yang harus dilakukan, dan capaian konseli. Tabel yang telah ditulis oleh konseli yaitu:

Tabel 1.1

N o.	Hari / Tanggal	Harapan	Yang Harus Dilakukan	Capaian
1.	Senin, 3/1/2022	Meningkatkan rasa syukur	Mengurangi bermain sosmed	
2.	Selasa, 4/1/2022	Berani membuka diri	Menyapa tetangga yang lewat	
3.	Rabu, 5/1/2022	Mengurangi overthinking	Tidak tidur larut malam	
4.	Kamis, 6/1/2022	Memakai pakaian yang nyaman	Membersihkan dan memilah pakaian yang tidak	

			muat/layak pakai	
5.	Jum'at, 7/1/2022	Meningkatkan produktivitas	Menggamb ar	
6.	Sabtu, 8/1/2022	Mengisi waktu luang	Memasak	
7.	Minggu, 9/1/2022	Meningkatkan minat baca	Mencari bahan bacaan yang bagus	

e) Evaluasi dan *Follow Up*.

Proses evaluasi dan follow up dilaksanakan pada tanggal 9 Januari 2022.

Proses evaluasi ini bertujuan untuk melihat kembali keberhasilan dilakukan proses konseling oleh konselor dan konseli. Setelah proses konseling, konseli mengaku bahwa ia sedikit mampu untuk mengatasi perilaku kurang percaya diri yang dihadapinya. Konseli berkata bahwa ia sedikit berani untuk memulai pembicaraan, bahkan ia memulai pembicaraan dengan ibunya sendiri dimana hal itu sangat jarang terjadi. Konseli juga merasa bahwa ia lebih tenang saat berada di sebuah keramaian. Biasanya ia hanya akan berdiam diri di dalam kamar dan tidak bersosialisasi, namun setelah memberanikan diri untuk berbaur dengan tetangga

depan rumah, konseli semakin sering pergi ke tetangga depan rumah dan berbincang-bincang. Konseli juga merasa bahwa dengan adanya konseling ini, ia tidak merasa kesepian karena seringnya bertemu dengan konselor, sehingga ia tidak banyak merenung.

Selanjutnya pada proses follow up, konseli diminta untuk terus melakukan hal-hal yang telah ditulis pada tabel tujuan. Hal ini bertujuan agar proses konseling yang telah dijalani dapat terus memberikan manfaatnya, sehingga konseli dapat merasakan perubahan yang semakin besar dalam dirinya.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Pada proses pembahasan hasil penelitian / analisis data, peneliti menyajikan hasil yang telah didapat oleh peneliti selama proses penelitian atau konseling. Adapun data yang disajikan berasal dari proses observasi peneliti dan proses wawancara peneliti dengan konseli maupun significant other.

Sedangkan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif komparatif. Yaitu membandingkan pelaksanaan Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* yang dilakukan peneliti di lapangan dengan teori yang sudah ada, lalu melakukan perbandingan terhadap kondisi konseli sebelum proses konseling dan setelah dilaksanakannya proses konseling.

Berikut ialah hasil dari proses analisis data *Konseling Islam dengan Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Seorang Wanita di Nginden Surabaya.

1. Perspektif Teori

a. Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Seorang Wanita di Nginden Surabaya.

Proses konseling yang telah dilakukan oleh konselor memiliki beberapa tahapan, diantaranya adalah identifikasi masalah, diagnosis masalah, prognosis, pemberian terapi, hingga evaluasi dan follow up. Adapun hasil analisisnya antara lain:

Tabel 2.1

No.	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi Masalah. Dalam proses identifikasi masalah, konselor mengumpulkan berbagai informasi yang berkaitan dengan masalah konseli dengan	Melalui proses wawancara dengan konseli maupun significant other dan hasil observasi, konseli menunjukkan perilaku percaya diri yang rendah ditunjukkan dengan; kurangnya kemauan konseli dalam bersosialisasi, menjauh/menarik diri

	menggunakan wawancara, observasi, maupun melalui significant other.	dari lingkungan sekitar, selalu memandang dirinya kurang, menutup diri dengan orang di sekitar, jarang berbicara, dan tidak memiliki keyakinan akan dirinya sendiri meskipun konseli memiliki banyak kelebihan.
2.	Diagnosis. Diagnosis digunakan oleh konselor untuk menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli berdasarkan dari hasil identifikasi masalah yang telah dikumpulkan oleh konselor.	Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang dilakukan oleh konselor pada konseli maupun significant other, menunjukkan masalah yang dihadapi oleh konseli ialah kurangnya kepercayaan diri (<i>Self Confidence</i>) yang ada pada konseli, sehingga masalah tersebut mempengaruhi hubungan konseli dengan lingkungan, maupun menyebabkan terhambatnya konseli dalam menemukan jati

		dirinya.
3.	Prognosis. Pada proses prognosis, digunakan oleh konselor untuk menentukan jenis bantuan yang tepat dalam membantu konseli mengatasi masalah yang sedang dihadapi konseli. Penggunaan terapi/treatment yang dipilih oleh konselor ini berdasarkan pada terapi/treatment yang cocok dengan masalah yang dihadapi konseli, dan berdasarkan kesepakatan dengan konseli sendiri.	Setelah adanya pertimbangan dan meninjau masalah yang dihadapi oleh konseli, yaitu kurangnya kepercayaan diri pada konseli, konselor memutuskan untuk menggunakan terapi/treatment <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> yang bertujuan untuk meningkatkan penerimaan dalam diri konseli sehingga dengan adanya terapi/treatment ini, dapat meningkatkan kepercayaan diri konseli terhadap dirinya sendiri.
4.	Terapi/ <i>Treatment</i> .	Dalam penggunaan terapi/treatment dengan <i>Acceptance and</i>

	Langkah berikutnya ialah pemberian terapi/treatment. Pemberian terapi/treatment ini bertujuan untuk memberi bantuan pada konseli dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.	<i>Commitment Therapy</i>, terdapat lima tahap yang dilakukan oleh konselor. Tahap-tahap terapinya ialah sebagai berikut: 1. <i>Acceptance</i>, 2. <i>Difussion</i>, 3. <i>Present Moment</i>, 4. <i>Self as Context</i>, 5. <i>Commit to Action</i>.
5.	Evaluasi dan <i>Follow Up</i>. Langkah terakhir yang dilakukan dalam proses konseling ialah dengan evaluasi dan follow up. Pada proses ini memiliki tujuan untuk meninjau kembali proses konseling yang telah dilakukan, dan sebagai tindak lanjut	Pada proses ini, konselor meminta konseli untuk mengungkapkan segala perasaannya selama proses konseling, juga digunakan oleh konselor untuk mengamati ada atau tidaknya perubahan yang dirasakan konseli setelah melalui proses konseling. Konseli juga diminta untuk terus menjalankan tabel tujuan yang telah ditulis, demi peningkatan perubahan

	atas proses konseling demi keberhasilan konseling.	pada konseli dengan lebih baik.
--	--	---------------------------------

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat perbandingan antara teori dan data yang telah diperoleh oleh peneliti di lapangan. Proses konseling yang telah dilakukan berjalan dalam waktu 5 bulan sehingga dapat menghasilkan data yang dapat dipertanggungjawabkan. Masalah yang ditemui oleh peneliti di lapangan ialah adanya perasaan kurang percaya diri/percaya diri yang rendah yang dimiliki oleh seorang wanita di Nginden Surabaya. Perilaku kurang percaya diri yang dimiliki tersebut ternyata memunculkan kondisi yang tidak menguntungkan bagi konseli, sehingga memunculkan keinginan pada konselor untuk membantu konseli mengatasi masalah tersebut dengan pemberian bantuan terapi/treatment dengan *Acceptance and Commitment Therapy*.

Berdasarkan langkah pertama proses konseling, yaitu identifikasi masalah, konselor mengumpulkan informasi yang diperlukan dengan melakukan wawancara maupun observasi lapangan. Hasil yang diperoleh oleh konselor pada tahap ini ialah; diketahui konseli memiliki banyak bakat yang ia pendam, dikarenakan ia tidak memiliki keberanian untuk *show up* dirinya sendiri. Konseli juga memiliki ketakutan terhadap orang lain, sehingga konseli memilih untuk menjaga jarak dan menjauhi sosialisasi. Ketidakpercayaan diri yang dimiliki konseli juga muncul dari dalam diri konseli sendiri

yang disebabkan oleh keinginan konseli untuk tampil sempurna/mengikuti gaya orang lain yang tidak sesuai dengan konseli sendiri. Adapun yang lainnya adalah konseli tidak yakin akan potensi yang dimiliki, sehingga konseli terus-menerus merasa bahwa ia “kurang”.

Berdasarkan langkah kedua proses konseling, yaitu diagnosis, konselor menemukan bahwa konseli memiliki kepercayaan diri yang rendah yang ditunjukkan dengan perilaku konseli tersebut diatas. Kepercayaan diri rendah yang dimiliki konseli ini memunculkan perilaku-perilaku yang tidak diinginkan konseli seperti; konseli sering merasa kesepian karena kurangnya sosialisasi, ketidakmampuan konseli dalam memulai pembicaraan maupun sebuah hubungan dengan orang lain, hingga menurunkan keinginan konseli untuk tampil di depan orang banyak.

Pada proses ketiga, yaitu prognosis, setelah mengumpulkan berbagai informasi dan menentukan jenis masalah yang dimiliki konseli, konselor menentukan jenis bantuan yang digunakan dalam proses konseling. Bantuan yang dipilih oleh konselor yaitu implementasi dari *Acceptance and Commitment Therapy*. Seperti tujuan dari *Acceptance and Commitment Therapy* yaitu meningkatkan penerimaan pada diri konseli tanpa menghilangkan rasa sakit yang dimiliki, konselor yakin bahwa terapi yang dipilih mampu membantu konseli dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah kepercayaan diri yang sedang dihadapi.

Proses konseling selanjutnya yaitu pemberian terapi. Pada pemberian terapi *Acceptance and*

Commitment Therapy, konselor menggunakan lima tahap terapi yang sesuai dengan tujuan dari terapi. Adapun lima tahap terapi yang digunakan oleh konselor yaitu; *Acceptance* yang bertujuan untuk menumbuhkan rasa penerimaan pada diri konseli terhadap diri konseli sendiri, *Difussion* dengan penggunaan metafora yang bertujuan agar konseli mampu mendengarkan dan memercayai apa yang telah dikatakan oleh pikiran konseli sendiri sehingga konseli memiliki keyakinan akan dirinya sendiri, *Present Moment* dengan teknik *mindfulness* yang bertujuan agar menumbuhkan kesadaran pada konseli untuk menerima pengalaman tidak menyenangkan yang telah dialami konseli, sehingga dapat memusatkan perhatian konseli pada pengalaman saat ini, *Self as Context* yang memiliki tujuan untuk menggali pandangan konseli terhadap dirinya sendiri yang mengakibatkan munculnya masalah yang dihadapi oleh konseli, dan *Commit to Action* yang bertujuan agar konseli memiliki komitmen untuk terus tetap terlibat aktif dalam menetapkan tujuan sehingga tujuan tersebut dapat tercapai.

b. Hasil Pelaksanaan Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Seorang Wanita di Nginden Surabaya.

Setelah pemberian terapi *Acceptance and Commitment Therapy* pada konseli yang memiliki kepercayaan diri rendah, berikut ialah perubahan dan hasil yang telah konselor dan konseli dapat:

1) Perubahan pada Konseli setelah Pemberian Terapi

Pada proses pemberian terapi yang pertama, yaitu *Acceptance*, perubahan yang ditunjukkan oleh konseli yaitu konseli memiliki semangat untuk menghilangkan hal-hal yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri konseli. Hal ini ditunjukkan dalam antusiasme konseli setelah diberi “tongkat ajaib” oleh konselor. Konseli mengaku bahwa ia akan sangat bahagia jika ketidakpercayaan diri yang dimiliki tiba-tiba hilang begitu saja. Konseli juga mengaku bahwa ia ingin menghilangkan semua kegelisahan dan rasa takut yang selalu menghampiri ketika konseli ingin melakukan sesuatu. Perasaan-perasaan yang muncul pada konseli tersebut menunjukkan adanya keinginan pada konseli untuk berubah. Konseli juga menunjukkan bahwa ia cukup tersiksa dengan keadaan yang dimiliki tersebut, sehingga ia ingin hidup dengan bebas dan yakin akan diri konseli sendiri. Pada proses *Acceptance* ini, juga menumbuhkan penerimaan konseli terhadap dirinya yang ditunjukkan dengan pengungkapan konseli pada konselor bahwa konseli merasa ia cukup yakin dan percaya diri ketika memasak. Dengan adanya hal tersebut, konselor memiliki keyakinan bahwa konseli bisa berubah sedikit demi sedikit dan meningkatkan rasa percaya diri konseli dimulai dengan memasak dan memakan masakan konseli sendiri.

Perubahan yang ditunjukkan oleh konseli setelah pemberian terapi yang kedua atau *Defussion* yaitu, konseli diberi latihan *defussion* dengan metode metafora. Pada latihan metafora yang pertama, konseli diminta untuk mengatakan

beberapa kata yang paling dibenci oleh konseli secara berulang-ulang, tujuan dari pengulangan kata secara berulang-ulang ini ialah untuk menghilangkan makna pada kata tersebut. Kata pertama yang diucapkan oleh konseli ialah “penolakan”. Saat konseli mengucapkan kata tersebut, respon yang ditunjukkan konseli pada awalnya ialah raut wajah konseli yang tiba-tiba berubah menjadi sendu, konselor pun menyakinkan pada konseli bahwa ia akan baik-baik saja. Lalu konselor meminta konseli untuk mengucapkan kata “penolakan” tersebut secara berulang-ulang selama satu menit. Konselor juga meminta pada konseli untuk semakin membesarkan suaranya ketika konseli mengucapkan kata “penolakan” tersebut. Konseli pun terlihat semakin yakin dan lantang mengucapkan kata “penolakan”. Setelah satu menit selesai, konseli diminta konselor untuk diam dan merasakan apa yang terjadi pada konseli setelah konseli mengucapkan kata “penolakan” tersebut. Meskipun awalnya terlihat ragu-ragu, namun konseli menjawab bahwa tidak terjadi apa-apa pada konseli. Konselor bertanya kembali mengenai hal tersebut, lalu konseli berkata dengan cukup yakin bahwa ia baik-baik saja. Ketika konselor meminta konseli untuk mengungkapkan makna dari kata “penolakan” setelah diucapkan berulang-ulang, konseli terdiam sejenak, lalu berkata pada konselor bahwa kata tersebut tidak bermakna bahkan terdengar sedikit konyol dan tidak berarti, lalu berlalu begitu saja seperti angin. Respon yang ditunjukkan oleh konseli ini menunjukkan adanya sedikit

perubahan pada pandangan konseli mengenai “penolakan”. Kata kedua ialah “takut”. Konselor meminta konseli untuk melakukan langkah yang sama pada kata “takut” tersebut. Setelah pengulangan kata “takut” konselor bertanya kembali pada konseli mengenai perasaan konseli dan apa yang terjadi pada kata “takut” tersebut. Konseli juga menunjukkan respon yang sama, meskipun konseli terlihat kurang yakin mengatakan hal tersebut, namun konselor dapat melihat keberanian pada konseli melalui proses tersebut. Selanjutnya, konselor meminta konseli untuk melakukan hal yang sama pada kata ketiga yang paling dibenci oleh konseli, yaitu “memulai”. Konseli juga diminta untuk mengungkapkan apa yang terjadi dengan kata “memulai” setelah mengucapkan kata tersebut secara berulang-ulang. Konseli menunjukkan respon yang sedikit bingung, ketika konselor bertanya mengenai adakah kesulitan yang dialami oleh konseli, konseli berkata bahwa ia sedikit bingung harus mengatakan apa setelah konseli mengucapkan kata “memulai” secara berulang-ulang. Namun konseli mengatakan bahwa ia tidak memiliki perasaan apapun mengenai kata tersebut. Sehingga konselor memiliki keyakinan bahwa metode pengucapan kata secara berulang-ulang ini dapat mengubah pandangan konseli mengenai kata tersebut dengan cukup baik. Meskipun konseli menunjukkan respon yang beragam, namun konselor cukup yakin bahwa metode ini cukup berhasil.

Pada proses defussion yang selanjutnya ialah konseli diminta untuk membayangkan ia berada di

suatu kondisi atau peristiwa yang menyenangkan baginya. Hal ini ialah saat konseli sedang melakukan olahraga bola voli. Lalu konseli diminta untuk membayangkan perasaan-perasaan yang dibenci atau ditakuti oleh konseli tiba-tiba muncul melalui bola voli tersebut, sehingga konseli diminta untuk melakukan sesuatu pada bola tersebut. Pada proses ini, konseli terlihat cukup tenang. Setelah itu, konselor bertanya pada konseli mengenai apa yang dirasakan oleh konseli setelah melakukan tahap ini. Konseli mengaku bahwa ia cukup tertarik dengan metode ini, dan berkata bahwa ia bisa melakukan metode ini sendirian ketika ia tiba-tiba merasa dalam kesulitan. Hal ini menunjukkan adanya antusiasme pada konseli sehingga proses pemberian terapi dapat memberikan hasil yang cukup baik.

Selanjutnya ialah perubahan yang ditunjukkan oleh konseli setelah pemberian terapi pada tahap present moment dengan metode mindfulness. Metode mindfulness yang digunakan oleh konselor ini sedikit banyak memiliki kemiripan dengan metode meditasi. Setelah proses tersebut, konselor meminta konseli untuk mengungkapkan perasaan yang dirasakan oleh konseli. Konseli mengungkapkan bahwa ia cukup menikmati metode ini. Ketika konseli ditanya mengenai pikiran apa yang datang dan diamati oleh konseli, konseli menjawab bahwa pikiran tersebut adalah ketika konseli merasa takut. Konselor pun meminta konseli untuk mendeskripsikan ciri-ciri dari rasa takut tersebut. Konseli berkata bahwa ketika konseli merasa takut, konseli merasa

badannya tiba-tiba menjadi dingin, lalu jantungnya berdetak dengan cepat, dan konseli merasa susah untuk bernafas. Selanjutnya, konselor meminta konseli untuk mengungkapkan adakah perasaan takut yang muncul tersebut benar-benar muncul saat konseli sedang membayangkannya. Konseli mengaku bahwa rasa takut tersebut tidak benar-benar muncul. Sehingga hal ini menunjukkan adanya ketenangan pada konseli ketika proses mindfulness sedang dijalankan. Ditunjukkan dengan bukti bahwa konseli mampu mengendalikan dirinya untuk tidak larut pada perasaan pribadinya meskipun perasaan yang ditakuti muncul dalam bayangannya.

Perubahan yang ditunjukkan oleh konseli setelah tahap terapi *Self as Context* ialah, adanya perubahan pandangan pada konseli mengenai diri konseli sendiri. Hal ini ditunjukkan dengan ungkapan konseli setelah menjalani terapi *Self as Context*. Konseli mengaku ketika ia membayangkan pikiran yang mengganggu konseli atau kelemahan konseli yang telah ia tulis pada kertas, ia merasa bahwa ia terjebak pada kelemahan yang ia tulis tersebut. Ketika konselor bertanya mengenai kelemahan apa yang konseli tulis, konseli menjawab bahwa kelemahan yang ia tulis ialah “takut”. Namun, ketika konseli membayangkan sebuah pencapaian atau sesuatu yang baik tentang konseli, ia merasa sangat bersemangat untuk mewujudkan hal tersebut. Konseli mengaku bahwa pencapaian yang ia tulis pada kertas ialah “berhasil”. Pada proses *Self as Context* sendiri, konselor berusaha untuk

mengubah pandangan konseli mengenai diri sebagai konten menjadi diri sebagai konteks. Kelemahan yang ditulis konseli atau “takut” sebagai diri sebagai konten dan kelebihan yang ditulis konseli atau “berhasil” sebagai konteks. Dengan adanya semangat pada konseli untuk meraih kelebihan atau “berhasil”, menunjukkan adanya keberhasilan pada tahap ini. Dimana konseli berhasil memiliki keyakinan untuk “berhasil” meskipun ia terjebak pada perasaan “takut”. Hal ini menunjukkan adanya pikiran buruk yang datang pada konseli tidak perlu dikhawatirkan.

Perubahan yang ditunjukkan oleh konseli setelah tahap terakhir pemberian terapi atau Commit to action, ialah adanya keinginan pada konseli untuk berubah dan adanya usaha yang ditunjukkan oleh konseli dengan bantuan tabel yang ia tulis. Pada pemberian tabel tujuan ini, menunjukkan perubahan pada konseli secara signifikan. Dari konseli yang sering merasa kurang bersyukur, konseli mampu mengatasi hal tersebut dengan mengurangi penggunaan media sosial. Hal lain yang menjadi tujuan konseli yaitu berani membuka diri terhadap orang lain, yang ditunjukkan dengan konseli mau untuk berbaur dimulai dengan tetangga di depan rumah konseli. Selanjutnya adalah keinginan konseli untuk mengurangi overthinking, berhasil dilakukan oleh konseli dengan mulai tidur lebih awal atau tidak lebih dari jam 9 malam. Lalu, konseli juga ingin berpakaian dengan nyaman tanpa memikirkan pendapat orang lain, dibuktikan oleh capaian konseli ketika keluar rumah, ia mau dan mampu

memakai pakaian yang disukai. Hal lain yang menjadi harapan konseli yaitu konseli bisa meningkatkan produktivitas dengan melakukan hal yang disukai, ditunjukkan oleh konseli yang menggambar. Selanjutnya, konseli mengaku bahwa ia ingin mengisi waktu luang dengan memasak, sehingga ia bersenang-senang dengan berhasil memasak masakan kesukaan konseli. Terakhir, konseli mengaku ingin meningkatkan minat baca, sehingga ia memulai untuk membaca buku “Bicara itu Ada Seninya”.

2) Uraian Singkat Hasil Pelaksanaan Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Seorang Wanita di Nginden Surabaya.

(a) Konseli memiliki kemauan untuk terus berubah

Setelah melakukan beberapa tahap terapi dengan konselor, konseli mengaku bahwa ia ingin hidup layak tanpa terganggu oleh pikiran-pikiran negative yang dimiliki. Konseli juga mengaku bahwa ia akan terus melakukan perubahan pada dirinya kearah yang lebih baik, sehingga ia bisa bebas bersosialisasi dengan orang lain disekitar konseli.

(b) Konseli memiliki keberanian untuk membuka diri dengan orang lain

Konseli mengaku ia kini mulai membuka diri dengan orang lain disekitarnya. Hal tersebut ia lakukan sedikit demi sedikit, yang ia mulai

dengan memulai pembicaraan dengan ibunya, lalu tetangga dan saudara sepupu konseli. Menurut konseli, memulai pembicaraan dan melakukan komunikasi dengan orang disekitarnya membawa pengaruh yang cukup baik bagi konseli, sehingga ia tidak terjebak pada kondisi yang tidak diinginkan sendirian dan dapat berbagi dengan orang lain.

- (c) Konseli dapat mengurangi *trust issues* yang dimiliki

Kurangnya kepercayaan diri yang dihadapi konseli memiliki penyebab lain yang telah diungkapkan oleh konseli, yaitu ketidakpercayaan konseli kepada orang lain dan menganggap bahwa orang-orang tidak memiliki ketulusan pada konseli atau palsu. Namun setelah adanya konseling yang dilakukan dengan konselor, konseli mengaku bahwa ia dapat mengurangi perasaan tersebut dikarenakan hubungan yang baik antara konseli dan konselor, dan kepercayaan yang telah ia bangun dengan konselor. Sehingga ia akan melakukan hal demikian dengan orang lain dan memunculkan kepercayaan terhadap orang lain.

- (d) Konseli percaya diri untuk berpakaian sesuai dengan selera konseli

Pada pengakuan konseli, ia berkata bahwa ia berhasil mengubah mindset yang dimiliki. Selalu terpaku pada orang lain dan tidak memperhatikan kenyamanan dirinya membuat konseli tersiksa sehingga muncul rasa ingin

selalu tampil sempurna dihadapan orang lain. Namun, konseli kini mengaku bahwa ia tidak lagi peduli dengan hal tersebut. Ia hanya akan berpakaian dan menggunakan barang-barang yang nyaman dan ia sukai.

- (e) Konseli memiliki semangat untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Setelah adanya terapi konseling, konseli juga mengaku bahwa ia mulai menyukai untuk terus tumbuh dan menjalani hobi yang dimilikinya dengan serius. Konseli juga mengungkapkan bahwa ia kini focus pada menggambar/melukis.

2. Perspektif Islam

Pada dasarnya, konseling yang dilaksanakan oleh konselor merupakan konseling islam. Konseling islam mengacu pada ayat-ayat Al-Qur'an sebagai pedoman dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Adapun masalah yang dihadapi oleh konseli ialah kurangnya kepercayaan diri yang dimiliki sehingga memunculkan masalah-masalah yang menghambat konseli dalam menjalani hidupnya.

Kepercayaan diri atau *Self Confidence* sendiri sangat penting dimiliki oleh setiap individu agar dapat mencapai keberhasilan pada hidup yang dijalani. Adanya keharusan manusia untuk memiliki kepercayaan diri atau *Self Confidence* sendiri telah tertulis dalam ayat Al-Qur'an. Ayat tersebut ialah Q.S. Ali Imran ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: "Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman²⁴".

Adapun makna dari ayat ini ialah Allah SWT melarang kaum muslim untuk memiliki sifat pesimis, bersedih dan berputus asa. Sebaliknya, Allah SWT ingin mengajarkan kepada kaum muslim untuk selalu memiliki semangat dalam hatinya dan percaya bahwa Allah SWT akan senantiasa membantu setiap kaum muslim sekalipun dalam kesulitan.

Ayat ini perlu diterapkan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, karena pembelajaran yang tertulis dalam ayat ini dapat membantu kita untuk tetap memiliki keyakinan dan sikap optimis. Sekalipun kita sedang dalam masa yang berat atau sedang dalam masalah, kita dapat menjadikan masalah sebagai motivasi untuk terus maju dan memperbaiki diri ke arah yang lebih baik.

Begitupula dengan proses konseling islam yang telah dilaksanakan oleh peneliti yaitu menggunakan metode keislaman, yaitu sabar.

Penggunaan metode sabar dalam pelaksanaan konseling islam yang telah dilakukan oleh konselor dengan konseli ialah bertujuan agar konseli dapat mengendalikan perasaannya ketika menghadapi masalah yang dimiliki.

Perintah sabar juga telah tertulis dalam ayat Al-Qur'an. Ayat tersebut ialah Q.S Hud: 115, yang berbunyi:

²⁴ Al-Qur'an, Al-Imran : 139

وَأَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ

“Dan bersabarlah, karena sesungguhnya Allah tiada menyia-nyiakan pahala orang-orang yang berbuat kebaikan²⁵.” (Q.S Hud: 115).

Makna yang terkandung dalam ayat ini ialah adanya perintah dari Allah SWT untuk tetap berlaku sabar dalam setiap masalah yang menghampiri, dan Allah akan selalu ada disetiap perjalanan hidup dari manusia. Sehingga Allah pasti memberi hidayah-Nya jika kita senantiasa bersikap sabar dan melibatkan Allah SWT dalam keadaan apapun.

Sehingga ayat ini memiliki korelasi yang sempurna dengan dilakukannya konseling islam untuk meningkatkan *Self Confidence*. Karena, manusia diajarkan untuk selalu bersabar dalam menghadapi setiap cobaan, menerima masalah yang menghampiri dengan lapang dada, dan mencari solusi yang terbaik untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

²⁵ Al-Qur'an, Q.S Hud: 115

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diperoleh hasil kesimpulan antara lain:

1. Pola terapi yang diberikan oleh *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk meningkatkan *Self Confidence* pada Seorang Wanita di Nginden Surabaya yaitu menggunakan metode penerimaan dan komitmen yang digunakan untuk mengubah perilaku konseli untuk menghasilkan perubahan psikologis yang lebih fleksibel. Adapun proses penerimaan dan komitmen digunakan oleh konselor untuk tahap-tahap terapi pada proses konseling. Tahap-tahap terapi pada proses Pelaksanaan Konseling dengan *Konseling Islam dengan Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Seorang Wanita di Nginden Surabaya, melewati beberapa tahapan proses konseling, diantaranya adalah; identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pemberian terapi, dan evaluasi dan follow up. Pada proses identifikasi masalah, ditemukan bahwa konseli memiliki kepercayaan diri yang rendah disebabkan oleh kurangnya keyakinan konseli akan potensi dan daya tariknya, selalu memandang orang lain lebih baik dari konseli, ingin tampil sesuai dengan orang lain dan meniru orang lain, merasa diri konseli selalu kurang dan tidak bersyukur, kurangnya keberanian pada konseli untuk memulai percakapan dengan orang lain, dan menarik diri dari pergaulan. Berdasarkan pada proses identifikasi masalah tersebut,

pada tahap diagnosis konselor menentukan bahwa masalah yang dihadapi oleh konseli ialah rendahnya kepercayaan diri atau *Self Confidence* yang dimiliki oleh konseli. Sehingga pada tahap prognosis, konselor menentukan jenis bantuan yang sesuai dengan masalah konseli yaitu dengan pemberian terapi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Adapun tahapan terapi yang telah dilaksanakan ialah *Acceptance*, *Difussion*, *Present Moment*, *Self as Context*, dan *Commit to Action*. Tahap terakhir pada proses konseling ialah evaluasi dan follow up, yang dilakukan oleh konselor dan konseli untuk dilakukan tindak lanjut setelah adanya proses konseling yang bertujuan untuk tercapainya keberhasilan pada proses konseling.

2. Hasil dari Pelaksanaan Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Seorang Wanita di Nginden Surabaya ialah adanya perubahan pada konseli yang ditunjukkan dengan adanya kemauan untuk terus berubah, keberanian diri pada konseli untuk membuka diri dengan orang lain, perubahan *mindset* konseli terhadap orang lain, hingga adanya semangat pada konseli untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Adapun setelah adanya proses konseling, telah memberi dampak positif pada konseli yaitu adanya perubahan yang nampak pada konseli untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

B. Rekomendasi

Dari penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, peneliti diperlukan untuk mempelajari proses konseling lebih jauh dengan memperbanyak literasi mengenai konseling melalui berbagai sumber dan diperlukan untuk adanya latihan konseling dengan lebih sering sehingga dapat menghasilkan kualitas yang bagus pada peneliti.

Adapun saran untuk konseli sendiri ialah, konseli perlu meningkatkan rasa syukur dan lebih mendekatkan diri pada Allah SWT. Dikarenakan manusia telah diciptakan berbeda-beda dan diberi kemampuan dan potensi yang berbeda-beda. Alangkah lebih baik bagi konseli jika konseli mampu merasa bersyukur atas potensi dan kelebihan yang dimiliki, sehingga konseli dapat menumbuhkan kepercayaan dirinya tanpa terganggu oleh orang lain.

Pada peneliti lain yang hendak menggunakan teknik atau masalah yang sama, diharap untuk menguasai teknik dan masalah yang dialami tanpa mengulangi kesalahan yang sama pada penelitian ini.

Untuk para pembaca pun semoga penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan yang bermanfaat dan dapat menjadi referensi dalam menghadapi masalah yang sama.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Waktu

Adapun penelitian ini dilaksanakan dalam waktu yang cukup panjang, mengingat adanya kesulitan pada

peneliti untuk mengatur jadwal dengan konseli yang mulai disibukkan dengan pekerjaan.

2. Situasi dan Kondisi

Penelitian ini juga dilaksanakan dalam situasi dan kondisi masa pademi Covid-19 yang menyulitkan peneliti dalam menggali masalah lebih jauh dikarenakan adanya pembatasan kegiatan yang diberlakukan oleh pemerintah setempat.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adolescence, Santrock John W. 2003. *Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Afari, Jill A. Stoddard dan Niloofar. 2014. *The Big Book of ACT Methaphors*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Al-uqshari, Yusuf. 2005. *Percaya Diri Pasti*. Jakarta: Gema Insani.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik Kota Surabaya. 2021. *Kecamatan Sukolilo Dalam Angka 2021*. Surabaya: Badan Pusat Statistik Kota Surabaya.
- Bungin, Burhan. 2007. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Kencana.
- Harris, Russ. 2006. *Journal Psychotherapy in Australia: Embracing Your Demons: An Overview of Acceptance and Commitment Therapy*, Vol. 12, No. 4.
- Hayes, S. C. 2004. *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Springer Science+Business Media.
- Hayes, Steven. dkk. 2006. *Journal of Behavior Research and Therapy: ACT: Model, Processes and Outcomes*, Vol. 44.
- Hayes, Steven C. 2005. *Get Out of Your Mind and into Your Life*, Oakland: New Harbinger.

- Iswidharmanjaya. 2004. *Satu Hari Menjadi Percaya Diri*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Lobby, Loekmono. 1983. *Rasa Percaya Diri*. Salatiga : Pusat Bimbingan UKSW.
- Mardatillah. 2010. *Pengembangan Diri*. STIE Balikpapan: Madani.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suparmoko, M. 1995. *Metode Penelitian Praktis*. Yogyakarta: BPFE.
- Syam, Asrullah. 2017. Jurnal Biotek: *Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi IMM terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare)*, Vol. 5, No. 1.
- Triningtyas, Diana Ariswanti. 2021. Studi Kasus tentang Rasa Percaya Diri, Faktor penyebabnya dan Upaya Memperbaiki dengan Menggunakan Konseling Individual, (<http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK/article/download/239/211>), Diakses pada 12 Agustus 2021 Pukul 00.19.
- Walgito. 1993. *Peran Orang Tua Dalam Pembentukan Kepercayaan Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wilson, Steven C. Hayes dan Kirk D. Strosahl, Kelly G. 2012. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change Second Edition*. New York: The Guilford Press.