



**Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik  
*Reframing* Syukur untuk Meningkatkan Rasa  
Percaya Diri Seorang Santriwati di Pondok  
Pesantren Annajah YAMRA Merauke**

**Skripsi**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam  
memperoleh Gelar Sarjana S.Sos

**Oleh :**

**Rofiah Indah Pangestu**

**NIM : B53218060**

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

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rofiah Indah Pangestu

NIM : B53218060

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul ***Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Reframing Syukur untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Annajah YAMRA Merauke*** merupakan karya saya sendiri.

Jika terdapat pelanggaran pada skripsi saya ini, maka saya bersedia untuk diberikan sanksi sebagaimana yang telah ditetapkan.

Merauke, 28 Juni 2022

Yang membuat pernyataan



Rofiah Indah Pangestu

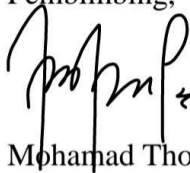
## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Rofiah Indah Pangestu  
NIM : B53218060  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Reframing* Syukur untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Annajah YAMRA Merauke.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 09 Juni 2022

Menyetujui  
Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mohamad Thohir', with a small flourish at the end.

Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I

NIP. 197905172009011007

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

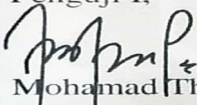
### BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK REFRAMING SYUKUR DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SEORANG SANTRI WATI DI PONDOK PESANTREN ANNAJAH YAMRA MERAUKE

Disusun oleh :

Rofiah Indah Pangestu (B5321060)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu Pada tanggal 21 Juni 2022

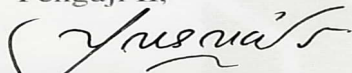
Penguji I,



Mohamad Thohir, M.Pd.I

NIP.197905172009011007

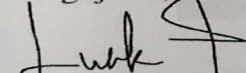
Penguji II,



Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes

NIP. 197605182007012022

Penguji III,



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd

NIP.197311212005011002

Penguji IV,



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

NIP.1970082519980301002



Surabaya, 16 Juli 2022

Dekan,

Dr. Mochoirul Arif, S.Ag, M.Fil.I.

NIP.197110171998031001



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300  
E-Mail: [perpus@uinsby.ac.id](mailto:perpus@uinsby.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Rofiah Indah Pangestu  
NIM : B53218060  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : [rofiahindahpangestu@gmail.com](mailto:rofiahindahpangestu@gmail.com)

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

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *REFRAMING***  
**SYUKUR UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SEORANG**  
**SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN ANNAJAH YAMRA MERAUKE**

beserta 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, 30 Juni 2022

Penulis

  
( Rofiah Indah Pangestu )

## ABSTRAK

Rofiah Indah Pangestu (B53218060), “*Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Reframing Syukur untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Annajah YAMRA Merauke*”.

Penelitian ini membahas tentang teknik reframing syukur untuk tingkatan rasa percaya diri seorang santriwati di Pondok Pesantren Annajah YAMRA Merauke Papua. Tahapan yang dilakukan, yaitu : rasional strategi, identifikasi perasaan konseli pada permasalahan yang terjadi, mengingat kembali hal yang menjadi masalah bagi konseli, identifikasi persepsi alternatif, modifikasi persepsi mengenai permasalahan serta memberikan tugas tindak lanjut. Metode yang digunakan merupakan kualitatif dengan analisis deskriptif komparatif. Hal itu dilakukan guna tahu bagaimana tahapan juga kesuksesan dari penggunaan teknik ini. Hasil dari penelitian ini diperoleh dari proses wawancara serta observasi. Perubahan besar yang dialami diri konseli sesudah melakukan tahap terapi yaitu ia telah mulai percaya diri dan sudah mau melakukan banyak kegiatan dengan semangat.

**Kata Kunci :** *Bimbingan Konseling Islam, teknik reframing syukur, percaya diri*

## ABSTRACT

Rofiah Indah Pangestu (B53218060), *“Islamic Guidance and Counseling with Gratitude Reframing Techniques to Increase the Confidence of a Santriwati at the Annajah YAMRA Islamic Boarding School in Merauke”*.

This study discusses the gratitude reframing technique to increase the self-confidence of a female student at the Annajah YAMRA Islamic Boarding School in Merauke Papua. The steps taken are: rational strategy, identification of the counselee's feelings on the problems that occur, recalling things that are problems for the counselee, identifying alternative perceptions, modifying perceptions of the problem and providing follow-up tasks. The method used is qualitative with comparative descriptive analysis. This is done to find out how the stages are also the success of using this technique. The results of this study were obtained from the interview and observation process. The big change experienced by the counselee after doing the therapy stage is that he has started to believe in himself and is willing to do many activities with enthusiasm.

Keywords: *Islamic Counseling Guidance, gratitude reframing technique, self-confidence*

## الملخص

تُقدّم لزيادة الامتنان صياغة إعادة أسلوب دراسة هذه تناقش الداخلية الإسلامية Annajah YAMRA مدرسة في طلبة هي تَنْفِيْظِيّ تمّ التي المراحل Merauke Papua في تجاه المسمّيات مشاعر تحديد ، العقلانية الإسـتراتـجية مشكلة تمثّل التي الأشياء تذكر ، تحدث التي المشاكل تعديل ، البديلة التصورات تحديد ، للمسمّيات الطريـقة المـتابـعة مهام وتوفّر المشكلة حول التصورات الوصفية التحليل مع النوعية الطريـقة هي المسمّيات خدمة نجاح أيضًا هي المراحل أن كيف لمعرفة ذلك يتم .المقارن الدراسة هذه نتائج على الحصول تم .التقنية هذه استخدام به مر الذي الكبير التغيير .والملاحظة المقابلة عملية من يؤمن بدأ أنه هو العلاج لمرحلة خضوعه بعد المسمّيات الأذـشـطة من بالعدد للقيام اسـتعداد على وهو بنفسه .بحماس

صياغة إعادة أسلوب ، الإسلامي الإرشاد :المفاتيح الـكلمات بالـنفس الـثقة ، الامتنان

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## DAFTAR ISI

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....       | 2  |
| PENGESAHAN TIM PENGUJI .....              | 3  |
| MOTTO .....                               | 4  |
| PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI .....      | 5  |
| ABSTRAK.....                              | 6  |
| KATA PENGANTAR .....                      | 9  |
| DAFTAR TABEL.....                         | 15 |
| BAB I.....                                | 16 |
| PENDAHULUAN .....                         | 16 |
| A. Latar Belakang.....                    | 16 |
| B. Rumusan Masalah.....                   | 20 |
| C. Tujuan Penelitian .....                | 20 |
| D. Manfaat Penelitian .....               | 21 |
| E. Definisi Konsep .....                  | 21 |
| F. Sistematika Pembahasan.....            | 26 |
| BAB II.....                               | 28 |
| KAJIAN TEORITIK.....                      | 28 |
| A. Kerangka Teoritik .....                | 28 |
| 1. Bimbingan dan Konseling Islam .....    | 28 |
| 2. Teknik Reframing Syukur .....          | 36 |
| 3. Percaya Diri.....                      | 43 |
| 4. Penelitian Terdahulu yang Relevan..... | 47 |

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| BAB III .....                                 | 50 |
| METODE PENELITIAN.....                        | 50 |
| 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....      | 51 |
| 2. Lokasi Penelitian.....                     | 51 |
| 3. Jenis dan Sumber Data.....                 | 52 |
| 4. Teknik Pengumpulan Data.....               | 54 |
| 5. Teknik Validitas Data .....                | 55 |
| 6. Teknik Analisis Data.....                  | 56 |
| BAB IV .....                                  | 56 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....         | 56 |
| A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....       | 56 |
| 1. Deskripsi Tempat Penelitian.....           | 56 |
| 2. Deskripsi Konselor .....                   | 60 |
| 3. Deskripsi Konseli .....                    | 61 |
| B. Pengajian Data .....                       | 64 |
| 1. Proses Pelaksanaan Terapi Reframing Syukur | 64 |
| a. Identifikasi Masalah .....                 | 65 |
| b. Diagnosis .....                            | 71 |
| c. Prognosis .....                            | 72 |
| d. Terapi .....                               | 73 |
| e. Evaluasi/FollowUp .....                    | 77 |
| 2. Hasil Penelitian .....                     | 79 |

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).... | 80 |
| 1) Perspektif Teori.....                           | 80 |
| 2) Perspektif Islam.....                           | 82 |
| BAB V .....                                        | 86 |
| PENUTUP.....                                       | 86 |
| A. Kesimpulan .....                                | 86 |
| B. Saran .....                                     | 87 |
| C. Keterbatasan Peneliti .....                     | 88 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                               | 90 |
| LAMPIRAN.....                                      | 95 |

## DAFTAR TABEL

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| Tabel                               | Halaman |
| 1.1 Perubahan Perilaku Pada Konseli | 70      |

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Manusia ialah makhluk hidup tersempurna ciptaan Allah. Manusia memiliki akal, perasaan, pancaindra, dan lain-lainnya. Walaupun berbeda, setiap makhluk hidup juga memiliki kesamaan, yaitu tumbuh dan berkembang. Semuanya memiliki fase, baik sejak dalam kandungan, lahir hingga tumbuh menjadi makhluk yang sempurna. Pada umumnya pertumbuhan pada setiap manusia berbeda-beda. Baik perempuan maupun laki-laki memiliki perbedaan pada pertumbuhannya. Ada individu yang tumbuh sesuai dengan usianya, namun ada juga individu yang tumbuh lebih cepat atau lebih lambat. Masa pertumbuhan tersebutlah yang harus manusia lalui dan jalani dengan baik.

Pertumbuhan yang terjadi pada tiap individu pasti menimbulkan perubahan. Baik perubahan pada fisik maupun psikis individu tersebut. Perubahan paling nampak terjadi pada masa pubertas di usia antara 11 hingga 14 tahun. Hormon yang ada pada perempuan dan laki-laki menyebabkan perubahan-perubahan yang amat nampak. Perubahan-perubahan yang ada pada manusia mencakup sistem saraf yang bisa mempengaruhi emosi serta kecerdasan individu, otot tubuh yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam kemampuan motorik dan kekuatan individu, kelenjar endokrin yang

dapat mempengaruhi ketertarikan pada lawan jenis serta perubahan tubuh atau fisik yang meliputi pertumbuhan beberapa bagian tubuh. Individu yang dapat menerima perubahan-perubahan tersebut pasti dapat percaya diri dengan perubahan yang ia alami. Namun bagi individu yang tidak bisa menerima, hal yang terjadi adalah ia tidak dapat menerima dirinya, menyalahkan Allah SWT dan ia menjadi tidak percaya diri. Padahal Allah SWT sudah menjelaskan pada QS. Ali-Imron ayat 139 bila, “manusia ialah manusia yang sempurna dan paling tinggi derajatnya”.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ أَلَعَلَّوْنَ الْكٰفِرِينَ

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya). Jika kamu orang yang beriman.”<sup>1</sup>

Seorang ahli psikologi Sigmund Freud mengatakan bahwa, percaya diri ialah suatu pendapat yang berkembang pada diri individu sehingga ia merasa yakin dalam melakukan sesuatu. Percaya diri ialah sikap yang perlu tiap orang punya. Tidak adanya percaya diri individu bisa mempersulit guna melakukan sesuatu.<sup>2</sup> Salah satu permasalahan yang terjadi apabila individu tidak

---

<sup>1</sup> Alquran, Ali-Imron: 139

<sup>2</sup> Fatimah Iim, Ucin Muksin dan Asep Saepulrohimi, “Peningkatan Rasa Percaya Diri Anak Yatim dan Dhuafa Melalui Bimbingan dan Konseling Islam”, Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling dan Psikologi Islam, Vol. 5 No. 1, 2017, hal. 101

memiliki sikap percaya diri yaitu kesulitan dalam bersosialisasi.

Permasalahan tersebut peneliti temukan pada salah seorang santriwati di pondok pesantren Annajah YAMRA Merauke. Ia merasa tidak percaya diri dengan perubahan akibat pertumbuhan dirinya. Beberapa perubahan yang membuat santriwati tersebut menjadi tidak percaya diri antara lain, bentuk tubuh yang semakin membesar dan juga pertumbuhan payudara. Pada awalnya, ia merasa baik-baik saja dan dapat menerima perubahan-perubahan yang ada pada dirinya. Namun, setelah mendapat perkataan yang tidak mengenakan dari teman-temannya ia menjadi berubah. Ia menganggap bahwa pertumbuhan yang ada pada dirinya tidak membuat ia menjadi lebih sempurna. Ia berkata Allah tidak adil, karena perubahan yang diberikan pada dirinya membuat orang-orang disekitarnya menjadi tidak suka padanya.

Penerimaan-penerimaan tadi berubah menjadi penolakan. Ia mulai tidak menyukai perubahan-perubahan tersebut. Bahkan ia enggan mengikuti kegiatan-kegiatan, padahal biasanya konseli merupakan santri yang paling semangat dalam mengikuti kegiatan. Setelah banyak teman-teman yang mengatakan hal-hal buruk ia menjadi sering cemas atau khawatir, mudah emosi, merasa tidak disukai teman-teman, takut bersosialisasi, dan lain-lain . Perilaku orang yang tidak

percaya diri, biasanya sering merenung, berperilaku buruk, mudah emosi, dan lain-lain. Sedangkan ciri-ciri sifat orang yang tidak percaya diri, umumnya lebih mudah marah, iri terhadap keberhasilan orang lain, takut ketika diminta berbicara di depan umum, merasa tidak mendapatkan penghargaan dari lingkungan.

Teknik reframing merupakan salah satu teknik yang ada pada terapi kognitif. Tujuan dari teknik reframing adalah merubah cara pandang individu tentang suatu peristiwa dan merubah cara pandang tersebut kepada yang lebih baik.<sup>3</sup> Sesuai dengan permasalahan yang dialami objek, peneliti mencoba merubah pandangan-pandangan buruk tersebut. Kemudian peneliti juga menggunakan syukur dalam teknik reframing. Syukur merupakan suatu sikap atau perilakuterimakasih atas semuahal yang diberikan Allah SWT pada kita. Allah SWT telah berikan kita banyak kenikmatan, baik nikmat islam, ihsan dan iman. Oleh sebab itu, selayaknya kita senantiasa berterimakasih kepada Allah SWT. Dalam hal ini, peneliti hendak mencoba membingkai ulang pemikiran konseli mengenai nikmat yang sudah Allah SWT beri.

Dari paparan-paparan diatas, peneliti menjadi cukup tertarik untuk meneliti masalah kurangnya

---

<sup>3</sup> Cahyaningrum Dwi dan Supandi, “*Bimbingan Mental Melalui Teknik Reframing Pada Narapidana Menjelang Masa Bebas Tahanan*”, *Academic Journal Of Psychology and Counseling*, Vol. 1 No. 1, 2020, hal. 29

kepercayaan diri seorang santriwati di Pondok Pesantren Annajah YAMRA Merauke. Kemudian peneliti mencoba menyelesaikan permasalahan tersebut dengan menggunakan teknik reframing syukur. Sehingga peneliti mengangkat sebuah judul : “Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Reframing Syukur Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Santriwati Di Pondok Pesantren Annajah Yamra Merauke”

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah di studi ini, yakni :

1. Bagaimana tahapan pemberian Teknik Reframing Syukur guna Tingkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Annajah YAMRA Merauke?

2. Bagaimana hasil pemberian Teknik Reframing Syukur guna tingkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Annajah YAMRA Merauke?

## **C. Tujuan Penelitian**

Studi ini bertujuan guna :

1. Tahu tahap penerapan teknik reframing syukur guna tingkatkan rasa percaya diri seorang santriwati di Pondok Pesantren Annajah YAMRA Merauke.



2. Tahu hasil dari penerapan teknik reframing syukur guna tingkatkan rasa percaya diri seorang santriwati di Pondok Pesantren Annajah YAMRA Merauke.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat di studi ini ialah :

##### **1. Manfaat Teoritis :**

a) Diharapkan bisa perluas pengetahuan para pembaca serta juga peneliti tentang penerapan teknik reframing syukur guna tingkatkan rasa percaya diri seorang santriwati di Pondok Pesantren Annajah YAMRA Merauke.

b) Sebagai sumber referensi atau informasi tentang teknik reframing syukur guna tingkatkan rasa percaya diri bagi remaja.

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

a) Diharapkan bisa jadi solusi guna membantu seorang remaja dalam tingkatkan rasa percaya dirinya.

b) Untuk konselor, diharapkan penerapan teknik reframing syukur ini dapat dijadikan sebuah pendekatan dalam tangani kasus-kasus yang serupa.

#### **E. Definisi Konsep**

##### **1. Bimbingan dan Konseling Islam**

Manusia ialah makhluk hidup sempurna ciptaan Allah SWT. Walaupun Allah SWT ciptakan manusia sempurna, ia tidak luput dari kesalahan. Kesalahan yang dibuat oleh manusia dapat menyebabkan masalah yang besar untuk dirinya serta orang lain. Masalah-masalah tersebut harus ditangani dengan sebaik-baiknya.

Bimbingan dan konseling Islam ialah “suatu usaha bantuan yang diberi pada individu guna capai suatu tujuan atau selesaikan masalah dengan landasan Islami atau berpedoman pada Al-Quran dan sunah agar dapat hidup bahagia didunia dan akhirat”.<sup>4</sup>

## 2. Teknik Reframing Syukur

Tiap orang tentu memiliki sudut pandang yang berbeda-beda, pemikiran yang berbeda, cara melihat yang berbeda, dan lain sebagainya. Hal tersebut sangat dimaklumi karena pada dasarnya setiap manusia memiliki perbedaan dalam cara berpikir. Teknik reframing sendiri merupakan salah satu pendekatan yang berpusat pada perilaku serta kognitif individu. Tujuan dari teknik reframing adalah menempatkan sudut pandang individu tentang suatu masalah kepada sesuatu yang lebih positif agar hal tersebut tidak terlalu menjadi

---

<sup>4</sup> Riyadi Agus, “*Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengatasi Krisis Spiritual Akibat Dampak Abad Modern (Studi Pada Lembaga Bimbingan dan Konsultasi Tasawuf Kota Semarang)*” Jurnal Konseling Religi, Vol. 9. No. 1, 2018, hal. 145

masalah.<sup>5</sup> Cara pandang individu yang salah tersebut harus konselor rubah dan arahkan kepada yang lebih positif, agar konseli lebih bisa menangani permasalahannya dari sudut pandang yang lebih baik.

Syukur dasarnya berasal dari kosa kata dalam bahasa Arab *asyukruyang* memiliki arti terima kasih. Rasa serta ungkapan terima kasih pada Allah SWT atas apapun telah Allah SWT berikan. Allah SWT ialah “Sang Pencipta|. Allah SWT menciptakan semua makhluk hidup. Semua makhluk hidup Allah SWT ciptakan dengan bentuk yang sebaik-baiknya termasuk manusia. Oleh sebab itu dengan cara menjaga diri, senantiasa mengucapkan *Alhamdulillah* pada apapun yang terjadi pada kita, tetap ikhlas ketika ada masalah serta banyak lagi hal yang perlu kita lakukan sebagai wujud terima kasih atau syukur pada Allah SWT.<sup>6</sup>

Terapi *reframing* syukur mencoba mengasah kognitif konseli untuk berfikir lebih baik dari yang sebelumnya. Terapi ini melatih konseli untuk memiliki sikap serta pemikiran syukur pada Allah SWT atas apa yang sudah diberi. Semua yang telah Allah berikan pada konseli merupakan sesuatu yang baik bagi dirinya. Hal-

---

<sup>5</sup> Novia Mentari dan Elisabeth Christiana, “*Teknik Reframing untuk Meningkatkan Percaya Diri Korban Perundungan Verbal di Sekolah Dasar*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling UNESA, Vol. 11 No. 4, 2020, hal. 622.

<sup>6</sup> Desri Ari Enghariano, “*Syukur dalam Perspektif Al-Qur’an*”, Jurnal El-Qanuny, Vol. 5 No. 2, 2019, hal. 278.

hal yang Allah SWT berikan padanya merupakan sesuatu yang ada manfaatnya dan tidak akan sia-sia. Kita akan senantiasa merasa tenang dan tentram bila menjadi individu yang pandai bersyukur.<sup>7</sup> Penelitian ini juga berhubungan dengan *Rational Emotive Therapy* atau RET. Rasional emotif terapi merupakan sebuah psikoterapi yang mendeskripsikan bahwa semua manusia lahir dengan memiliki potensi dalam berpikir rasional, berbuat baik maupun jahat, dan bohong maupun jujur.<sup>8</sup> Tujuan dari terapi ini yaitu membuat konseli sadar bahwa pemikiran yang salah dapat berdampak buruk bagi dirinya, terutama pada emosionalnya.

## 2. Percaya Diri

Sikap percaya diri ialah hal yang cukup penting bagi setiap individu. Ketika melakukan sesuatu, rasa dan sikap percaya diri menjadi hal yang penting dipunya terutama jika kegiatan tersebut berhubungan dengan banyak orang. Rasa percaya diri sangat membantu individu dalam perkembangan diri. Oleh

---

<sup>7</sup> Mohamad Takdir, “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis : Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif”, Jurnal Studia Insania, Vol. 5 No. 2, 2019, hal. 176.

<sup>8</sup> Ningsih Wiwin Fitria, Ni Ketut Alit Suarti, dan Wiwiek Zainar Sri Utami, “Pengaruh Teknik Rasional Emotive Therapy (RET) Terhadap Sikap Sensitif pada Siswa Tunarungu Disekolah Inklusi SMK Negeri 5 Mataram”, Jurnal Realita, Vol. 4 No. 8, 2019, hal 763

sebab itu, individu den kepercayaan diri yang rendah ia akan kesulitan dalam mengembangkan dirinya.<sup>9</sup>

Pada remaja, salah satu tanda bahwa ia tidak percaya diri adalah ia tidak adanya penerimaan diri. Remaja yang miliki rasa percaya diri akan lebih terbuka dengan dirinya, tidak menutup diri, semangat dengan apa saja yang ia lakukan, dan lain-lain.<sup>10</sup> Masa remaja merupakan masa dimana individu mulai berkembang.<sup>11</sup> Rendah atau tingginya rasa percaya diri pada remaja sangat berpengaruh pada perkembangannya. Guru bahkan orang tua seringkali menganggap remeh hal tersebut, padahal hal tersebut sangat berpengaruh besar pada perkembangan remaja. Berkembangnya kognitif individu dapat ditandai dengan perkembangan individu dalam hal mentalnya. Ia mampu mengembangkan banyak hal, mengelola daya pikirnya, serta mampu memikirkan hal-hal yang bersangkutan baik dirinya dengan individu lain dan juga sebaliknya.

Banyak perubahan pada individu ketika memasuki usia remaja. Perubahan-perubahan yang

---

<sup>9</sup> Wahyu Nanda Eka Putra dan Hardi Prasetiawan, “Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Teknik Cognitive Defusion”, Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, Vol. 3 No. 1, 2018, hal. 15.

<sup>10</sup> Emria Fitri, Nilma Zola dan Ifdil, “Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi”, Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, Vol. 4 No. 1, 2018, hal. 2.

<sup>11</sup> Muhammad Nurdin, *Pengaruh Metode Discovery Learning untuk Meningkatkan Representasi Matematis dan Percaya Diri Siswa*, Jurnal Pendidikan Universitas Garut, Vol. 9 No. 1. Hal. 14

terjadi pada remaja tentunya sangat mempengaruhi perkembangan remaja. Pada usia remaja, individu akan mudah berubah-ubah emosinya. Remaja sensitif terhadap hal-hal yang bersangkutan dengannya. Termasuk permasalahan *bully* yang sering terjadi di kalangan remaja. Remaja yang di *bully* oleh teman-temannya bisa memberikan reaksi yang berlebih apabila ia merasa terganggu. Pada usia remaja juga, perkembangan pada kognitif individu mulai meningkat sehingga muncullah rasa ingin tahu yang besar. Hal-hal yang dirasa menarik baginya akan ia coba agar ia mengerti.<sup>12</sup>

#### **F. Sistematika Pembahasan**

Supaya penyusunan skripsi tertata rapi, penulis susun sistematika yakni :

##### **1. Bagian Awal**

Berisi: sampul yang tertuliskan judul penelitian, persetujuan pembimbing, pengesahan tim penguji, motto beserta persembahan, pernyataan otentisitas skripsi, abstrak, kata pengantar, dan daftar isi.

##### **2. Bagian Inti**

Berisi: pendahuluan yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan dari penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, serta metode penelitian yang

---

<sup>12</sup>Sari Yessy Nur Endah, “*Perkembangan Kognitif dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal*”, J-PENGGMAS : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 1 No. 1, 2017, hal. 9.

membahas pendekatan dan jenis penelitian, subjek penelitian, tahap-tahap penelitian, jenis dan sumber-sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, teknik keabsahan data serta sistematika pembahasan.

Pada bab II, berisi tentang tinjauan pustaka yang membahas kajian teoritik yang terbagi menjadi empat, yaitu bimbingan dan konseling Islam, teknik reframing syukur, dan percaya diri. Kemudian pada bab II juga tertera penelitian terdahulu yang relevan.

Pada bab III, berisi penyajian data, yang mencakup deskripsi umum tentang subyek penelitian, yaitu : deskripsi konselor, konseli, penjelasan mengenai konseli, penjelasan mengenai masalah konseli serta penjelasan hasil studi.

Pada bab IV, berisi tentang analisis data. Dalam hal ini peneliti menganalisis teori-teori yang ada dengan proses penyelesaian masalah yang terjadi pada konseli. Dalam bab ini juga membahas tentang perbedaan atau perkembangan konseli sebelum dan sesudah dilakukan tahapan konseling.

Pada bab V, merupakan bagian akhir atau penutup yang berisikan kesimpulan serta saran.

### 3. Bagian Akhir

Pada bagian akhir terdapat penutup yang mencakup kesimpulan penelitian, daftar pustaka, saran-saran, dokumentasi, lampiran, dan biodata peneliti.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **A. Kerangka Teoritik**

##### **1. Bimbingan dan Konseling Islam**

###### **a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam**

Pada kehidupannya, manusia senantiasa berpegang teguh kepada agama-agama mereka. Melakukan apa yang agama mereka perintahkan. Islam ialah agama yang mulia. Islam merupakan agama yang sempurna. Agama islam sebagai rahmatan lil ‘alamin menunjukkan bentuk kasih sayang Allah SWT kepada umat muslim. Umat muslim memiliki kewajiban, yaitu menjalankan semua yang Allah SWT perintahkan serta jauhi segala yang Allah SWT larang.

Allah SWT telah memberikan semua yang manusia butuhkan tanpa harus membayar. Allah SWT memberikan nikmat hidup tanpa harus mengeluarkan biaya. Tidak dapat dibayangkan apabila manusia harus mengeluarkan biaya pada tiap tarikan nafas. Sudah pasti manusia telah menghabiskan juta bahkan trilyun untuk membayar semuanya. Namun, menjalankan semua kewajiban-kewajiban yang telah Allah SWT berikan menjadi salah satu bentuk rasa



terimakasih kita terhadap Allah SWT. Bertanggung jawab atas peran manusia sebagai utusan Allah SWT. Dalam menjalankan kewajiban-kewajiban, manusia wajib pegang teguh Al-Quran serta sunnah agar senantiasa ada di jalan Allah SWT. Sebagai makhluk sosial, individu butuhkan orang lain guna bertahan hidup. Dalam menjalani hidup, ia senantiasa berlandaskan pada iman dan takwa. Namun semua itu tidak terlepas dari kondisi lingkungan yang ada disekitarnya. Apabila ia berada pada lingkungan yang baik, maka baik pula individu itu dan sebaliknya. Oleh sebab itu, cari dan tinggallah pada lingkungan yang baik maka kita akan jadi individu yang baik pula.

Bimbingan dan konseling ialah bantuan yang diberi pada individu dengan tujuan dapat membantu ia dalam mencapai tujuannya. Ahmad Mubarak, MA berpendapat, “bimbingan dan konseling Islam ialah sebuah kegiatan pemberian bantuan pada individu, baik perorangan atau berkelompok yang terganggu fisik dan jiwa nya dengan menggunakan landasan-landasan Islami agar bangkit dan mau memperbaiki diri atau menyelesaikan masalah yang ia alami”.

a) Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Individu ialah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri, maka terkadang penyelesaian dari masalah yang dialami oleh individu tersebut harus

dibantu individu lain. Oleh sebab itulah satu tujuan dari adanya bimbingan dan konseling Islam ialah bantu individu selesaikan masalah yang ada dengan berlandaskan ajaran-ajaran Allah SWT. Menurut Muhammad Surya, tujuan dari bimbingan dan konseling Islam ialah :

- 1) Individu mampu memenuhi keperluan dalam kegiatannya, terutama dalam bidang intelektual.
- 2) Individu dapat memahami, mengembangkan, mengendalikan mengelola keadaan pribadinya.
- 3) Individu dapat beradaptasi atau memahami lingkungan sekitarnya.
- 4) Individu mampu bersosialisasi Bersama individu lainnya.
- 5) Individu mampu mengatasi permasalahan dirinya.
- 6) Senantiasa melakukan kegiatan-kegiatan dengan landasan Islami.

Kemudian menurut Ahmad Mubarak tujuan dari bimbingan dan konseling Islam ialah :

- 1) Merubah,memperbaiki, membersihkan diri dan jiwa individu dari segala macam pengaruh buruk yang ada pada dirinya.
- 2) Memberikan kesabaran dan ketenangan baik hati maupun pikiran individu.

Pada dasarnya, tujuan dari bimbingan dan konseling Islam ada dua, yakni tujuan umum serta khusus. Tujuan umum dari bimbingan dan konseling Islam ialah agar menambah pemahaman individu mengenai dirinya sendiri serta mampu memutuskan sesuatu mengenai hal-hal yang baik bagi dirinya, baik dalam kesehariannya maupun yang baik bagi akhiratnya. Adapun tujuan khusus dari bimbingan dan konseling Islam, yakni :

- 1) Mencegah individu memiliki masalah kembali
- 2) Apabila individu telah memiliki masalah, maka tujuan lainnya adalah penyelesaian masalah tersebut.
- 3) Apabila individu tersebut telah selesai masalahnya, diharapkan dapat memberikan ketenangan hidup serta individu dapat terus berada pada jalan Allah SWT.

- 4) Individu dapat lebih berkembang dalam kemampuan apapun.
- b) Fungsi dan Peran Konselor pada Konseling Islam

Pada menjalankan kehidupan, individu tidak terlepas dari hubungan dengan individu lain, hubungan dengan Tuhan, hubungan individu tersebut dengan dirinya sendiri, dan lain-lain. Oleh sebab itu, bimbingan dan konseling dilakukan dalam rangka memperbaiki serta membantu individu dalam menjalankan hubungan-hubungan tersebut. Proses bimbingan dan konseling dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok. Adapun fungsi dan peran konselor ada beberapa, yaitu :

- 1) Fungsi Pengembangan

Dalam hal ini, konselor membantu konseli dalam melakukan pengembangan pada tiap aspek termasuk kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh konseli. Tujuannya agar konseli lebih bisa menghindari masalah karena telah menguasai dirinya.

- 2) Fungsi Pencegahan

Salah satu fungsi konselor yaitu membantu konseli menghindari diri dari segala sesuatu yang menyebabkan permasalahan bagi diri konseli. Pada penelitian ini, konselor membantu konseli dalam

menghindarkan dirinya dari pemikiran-pemikiran yang negatif mengenai perkembangan pubertas yang ada pada dirinya.

### 3) Fungsi Pemeliharaan

Pada fungsi ini, konselor membantu konseli dalam memelihara diri. Membantu konseli agar senantiasa pada kondisi yang baik secara terus menerus. Mempertahankan diri agar senantiasa dalam keadaan baik.

### 4) Fungsi Kuratif

Pada fungsi kuratif, yaitu konselor bersama konseli bersama-sama menyelesaikan masalah yang ada. Menyembuhkan serta menolong konseli dalam menangani masalah yang ada. Pada hal ini, konselor bantu konseli dalam meningkatkan kembali rasa percaya dirinya.

### c) Metode-metode Dalam Bimbingan Konseling Islam

Pada pelaksanaannya, bimbingan dan konseling Islam dapat dibagi menjadi tiga metode, yaitu :

#### 1. Metode Suri Teladan

Setiap individu pasti berbeda dalam hal memahami sesuatu. Suatu metode pada bimbingan dan konseling Islam yaitu meneladani kisah dapat dijadikan

acuan ketika konseli kita bisa lebih memahami dan mendalamimelalui kisah-kisah yang ada. Salah satu contohnya yakni, teladani kisah nabi Ibrahim a.s yang sabar dan tabah ketika AllahSWT memerintahkan untuk menyembelih putra tunggalnya yaitu nabi Ismail.

Allah SWT memberikan petunjuk pada nabi Ibrahim a.s dengan memberikan mimpi sebanyak tiga kali. Setelah mimpi ketiga, nabi Ibrahim a.s semakin yakin bahwa mimpi tersebut merupakan sebuah pesan dari Allah SWT.Setelahnya, nabi Ibrahim a.s mencoba memberikan kabar pada nabi Ismail. Nabi Ismail pun berusaha menerima dan ikhlas akan hal tersebutsebagai tanda takwa ia kepada Allah SWT. Akhirnya nabi Ibrahim a.s memutuskan guna menyembelih nabi Ismail. Namun atas kebesaran Allah SWT, nabi Ismail diganti oleh seekor kambing. Hingga sekarang menjadi salah satu hari raya besar untuk umat muslim, yakni hari raya kurban.

Dari kisah nabi Ibrahim a.s dan nabi Ismail a.s dapat diambil ibrahAllah SWT akan senantiasa tolong orang-orang yang maubersabarserta tabah dalam menjalankan apa yang Allah SWT perintahkan. Konselor dapat memberikan kisah ini kepada konseli untuk teladani kisah nabi Ibrahim a.sserta nabi Ismail a.s jika konseli memiliki permasalahan tidak percaya pada kekuatan Allah SWT, sulit bersabar, sulit tabah, dan lain-lain.

## 2. Metode Bernalar Logis

Pada kebanyakan proses konseling, metode bernalar logis juga sering digunakan. Konseli dan konselor berdiskusi bersama-sama menggunakan pikiran serta perasaan. Proses tersebut dilakukan hingga sampai pada tujuan atau apa yang diinginkan.

## 3. Metode Penyadaran

Al-Quran dan hadis sebagai pedoman manusia dalam menjalankan kewajiban kepada Allah SWT. Didalamnya terdapat banyak kisah dan cerita yang dapat dijadikan pembelajaran bagi manusia. Salah satu contoh ayat yang dapat dijadikan pembelajaran bagi individu yaitu Q.S Ar-Rad ayat 27

وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَاتُ مِمَّنْ رَّبِّهِمْ فَلَا تَالَهُم مِّنْ شَاءِ رَبِّهِمْ إِنَّا بِهَذَا آيَاتِهِمْ مُّنَاجِبٌ

Artinya : “Orang-orang kafir berkata : Mengapa tidak diturunkan kepadanya (Muhammad) tanda (mukjizat) dari Tuhannya? Katakanlah : Sesungguhnya Allah SWT menyesatkan siapa saja yang Dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertaubat kepada-Nya”. (Q.S: Ar-Ra’d : 27)<sup>13</sup>

Pada ayat itu, Allah SWT memberi tahu pada manusia bahwa Allah SWT dapat kapan saja memberikan suatu kejadian pada manusia yang Allah SWT inginkan. Allah SWT juga akan memberikan

---

<sup>13</sup> Alquran, Ar-Ra’d : 27

petunjuk bagi manusia untuk bertaubat kepada-Nya. Orang yang Allah SWT kehendaki ialah orang-orang yang taat kepada-Nya.

Salah satu ayat ini merupakan ayat yang dapat dijadikan pembelajaran serta penguatan bagi individu yang telah jauh dari Allah SWT. Ayat ini juga dapat diberikan kepada individu yang tidak tenang dalam menjalani kehidupan. Tujuan diberikannya ayat ini adalah agar individu yang telah jauh dari Allah dan ia yang tidak tenang dalam menjalani kehidupan mau kembali kepada Allah SWT.

Dalam penelitian ini, Bimbingan dan Konseling Islam yang peneliti terapkan yaitu mengenai rasa syukur atau sikap syukur. Kemudian penelitian ini sesuai dengan salah satu fungsi Bimbingan dan Konseling Islam, yaitu fungsi pemeliharaan. Pemeliharaan pada diri konseli bertujuan untuk memelihara diri konseli agar terhindar dari pemikiran negatif yang ditujukan kepada Allah SWT. Kemudian metode yang digunakan dalam penelitian yaitu metode penyadaran. Konseli disadarkan bahwa sebenarnya ia adalah manusia yang Allah ciptakan dengan sempurna. Konseli memiliki banyak kelebihan tidak seperti teman-teman yang lainnya. Sehingga tidak seharusnya konseli merasa tidak sempurna.

## 2. Teknik Reframing Syukur

### a. Pengertian Teknik Reframing Syukur



Tiap manusia memiliki cara pandang yang berbeda. Bahkan individu yang kembar juga memiliki pemikiran dan cara pandang yang berbeda yang jadi faktor permasalahan pada individu. Teknik reframing merupakan salah satu teknik yang dipakai pada pendekatan kognitif. Dauri berpendapat bahwa teknik reframingialah menata ulang suatu masalah dengan merubah sudut pandangnya, kemudian ubah cara pandang tersebut kepada yang lebih baik tanpa harus merubah kejadian tersebut. Dalam hal ini, individu diminta untuk menempatkan pemikirannya pada sesuatu yang lebih positif.

Teknik ini digunakan untuk menurunkan pemikiran buruk individu terhadap sesuatu kemudian menempatkannya pada pemikiran yang lebih baik.<sup>14</sup> Robson dan Troutman berpendapat bahwa reframing adalah teknik terapeutik yang dipakai untuk merubah anggapan negatif individu terhadap sesuatu dengan tujuan merubah perilaku serta pemikiran individu tersebut.

Manusia memiliki kesadaran guna lindungi diri dari perasaan yang menyebabkan ia menjadi sakit, dimanausaha pertahanan ini mirip refleks menjauh yang dialamisaat kita terima stimulus yang timbulkan rasa

---

<sup>14</sup> Suryaman Neng Triyaningsih dan Yeni Karneli, “*Studi Kasus: Konseling Teknik Empty Chair dan Reframing Dalam Mengatasi Masalah Kedudukan dan Unfinished Business*”, Jurnal TERAPEUTIK Bimbingan dan Konseling, Vol. 4 No. 2, 2020, hal 105

sakit.<sup>15</sup> Dalam hal ini berarti manusia akan melakukan sesuatu ketika ia mendapatkan atau mengalami hal-hal yang membuat dirinya menjadi sakit, baik fisik maupun batinnya. Permasalahan yang dialami oleh konseli ini dapat dijadikan contoh. Layaknya manusia normal, konseli bersikap baik-baik saja. Namun setelah mendapatkan stimulus berupa bully dari teman-temannya, otak konseli menerima stimulus tersebut kemudian di proses sehingga muncul sikap dari konseli berupa rasa tidak percaya diri.

Dari beberapa pendapat diatas, peneliti simpulkan teknik reframing yaitu suatu pendekatan yang ada pada terapi kognitif yang tujuannya menempatkan ulang persepsi negatif individu terhadap sesuatu kepada persepsi yang lebih positif. Sehingga konseli dapat lebih tenang karena persepsi negatif tersebut telah dirubah menjadi persepsi yang lebih baik.

Kemudian adapun syukur dalam teknik reframing menjadi bagian tambahan bagi teknik reframing. Syukur memiliki asal kata (الشُّكْرُ) yang memiliki arti senang dan menerima.<sup>16</sup> Rasa terimakasih pada Allah SWT sebab sudah berikan segala limpahan nikmat kepada umat-Nya. Pada dasarnya setiap individu harus bersyukur dengan apa yang telah Allah SWT berikan

---

<sup>15</sup> Freud Sigmund, *"Psychopatology of Everyday Life"*, Terj. M. Sururi, (Yogyakarta: Familia, 2015), hal. 150.

<sup>16</sup> Firdaus, "Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an, Jurnal Mimbar, Vol. 5 No. 1, 201", hal. 60

padanya. Pemikiran-pemikiran konseli dibingkai ulang kepada pemikiran-pemikiran yang menuju atau merujuk pada rasa syukur kepada Allah SWT.

Dalam beberapa penjelasan, bersyukur dapat meningkatkan rasa bahagia pada individu. Sikap syukur menimbulkan suasana hati yang senang dan memberikan ketenangan pada individu yang melakukannya.<sup>17</sup> Individu yang bersyukur merupakan tanda bahwa individu tersebut sehat baik jasmani maupun rohaninya.<sup>18</sup> Sesuai dengan Bimbingan Konseling Islam, maka teknik reframing ini dibuat berdampingan dengan dasar-dasar Islam yaitu sikap dan sifat syukur pada Allah SWT. Sebagai makhluk ciptaan Allah SWT yang paling sempurna, manusia memang sudah seharusnya mensyukuri segala yang sudah Allah SWT beri sebagai suatu keajaiban.

Syukuri nikmat yang telah Allah SWT berikan memang rasanya cukup susah, akan tetapi sebagai balasan dari pemberian Allah SWT tersebut kita harus melakukannya. Tentu harus dilakukan dengan hati yang

---

<sup>17</sup> Rusdi Ahmad, “*Syukur Dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya*”, Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris dan Non Empiris, Vol. 2 No. 2, 2016, hal. 39.

<sup>18</sup> Sartika Enik, “*Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan Rasa Syukur dalam Meningkatkan Motivasi Belajar*”, Syi’ar Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan dan Bimbingan Masyarakat Islam, Vol. 2 No. 1, 2020, hal. 2.

tulus serta ikhlas.<sup>19</sup> Dengan bersyukur individu akan terus merasa tentram dan tenang. Syukur yang tergabung dalam teknik reframing ini tentu saja dilakukan dengan menggunakan lisan, kemudian dilanjutkan dengan perbuatan. Ekstein mengatakan terdapat beberapa jenis dari teknik reframing, yaitu :

1) *Relabelling*

Maksud dari *relabelling* adalah merubah suatu kalimat yang negatif menjadi kalimat yang positif. Sebuah contoh “ia merupakan teman yang jahat” menjadi “ia merupakan teman yang sayang kepada ku sehingga ia memberikan perhatian lebih”.

2) *Denominalizing*

*Denominalizing* artinya mengubah suatu diagnosa menjadi sebuah sikap. Sebuah contoh “A menderita ailurophobia kemudian dapat dikatakan bahwa A takut kepada kucing”.

3) *Positive Connotation*

*Positive Connotation* yaitu merubah suatu pernyataan menjadi lebih positif. Salah satu contoh yaitu “ayah selalu memarahi ku jika pulang larut malam, di

---

<sup>19</sup> Junaedi Uken, “*Membangkitkan Motivasi dalam 1 Jam*”, (Tangerang Selatan : CR PUBLISHING, 2014), hal. 15.

bingkai ulang menjadi kalimat ayah mengkhawatirkan ku sehingga selalu dimarah jika pulang larut malam”.<sup>20</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti mencoba membingkai ulang pemikiran dari konseli. Pemikiran konseli bahwa Allah SWT tidak adil padanya harus diubah. Teknik *reframing* syukur ini diberikan kepada konseli dengan tujuan membingkai ulang pemikiran konseli dengan menambahkan rasa dan sikap syukur. Dengan menggunakan jenis dari teknik *reframing* yaitu *relabelling* dan juga *positive connotation*. Dengan menggunakan kedua jenis tersebut diharapkan konseli dapat berubah pemikirannya.

b. Tahap-tahap Teknik *Reframing*

1) Strategi rasional

Pada tahap pertama, konseli dibantu agar yakin bahwa persepsi atau pemikiran yang salah dapat membuat konseli menjadi tidak nyaman atau terguncang emosinya. Tujuan dari tahap ini yaitu sebagai gambaran awal bagi konseli bagaimana model dari teknik *reframing* yang akan kita lakukan bersama-sama.

2) Identifikasi persepsi dan perasaan konseli mengenai masalah

---

<sup>20</sup> Habibah Ummu, “*Konseling Kelompok dengan Teknik Reframing untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa di SMP Negeri 7 Sukoharjo*”, (Semarang: Skripsi, 2019), hal. 23

Dalam tahapan ini, konselor mengidentifikasi persepsi-persepsi serta pemikiran konseli mengenai permasalahan yang dialami konseli. Persepsi-persepsi juga pemikiran yang dimiliki oleh konseli tersebutlah yang menjadi permasalahan bagi konseli. Pada saat yang bersamaan juga, konselor mencoba melihat bagaimana perasaan serta tanggapan yang konseli tunjukkan ketika proses identifikasi persepsi.

3) Mengingat ulang persepsi yang memunculkan masalah.

Setelah konseli sadar akan hal yang ia alami, konseli diminta untuk mengingat persepsi-persepsi yang ia miliki yang menimbulkan masalah. Dalam hal ini, konseli diminta untuk bermain peran. Tujuannya agar konseli semakin sadar bahwa persepsi yang ia miliki tersebut jelas membuat emosinya terguncang. Pemikiran-pemikiran yang konseli miliki merupakan hal yang salah sehingga membuat konseli menjadi tidak tenang.

4) Identifikasi Persepsi Alternatif

Pada tahap ini, konselor membantu konseli memberikan pandangan-pandangan lain dari masalah yang konseli alami. Konselor mengarahkan konseli agar dapat membuat persepsi lain dari masalah yang ia alami. Contoh : “teman-teman yang menjauhiku

karena aku pintar sebenarnya malu jika ingin belajar bersamaku” Konselor memberikan perspektif-perspektif yang lebih positif dari masalah yang dialami konseli. Tujuannya supaya konseli bisa seleksi hal-hal lain yang sedang konseli alami.

#### 5) Modifikasi Persepsi Konseli Mengenai Permasalahan

Di tahap ini, konselor mengarahkan konseli agar fokus kepada persepsi yang lebih positif. Konseli diminta untuk beralih dari pemikiran yang menjadi permasalahan bagi konseli. Konselor mengajak konseli untuk belajar merubah persepsi negatif kepada persepsi positif. Tujuannya yaitu agar konseli senantiasa dapat berfikir positif bukan hanya pada hal ini namun hal-hal yang lainnya juga.

#### 6) Pemberian Tugas Rumah

Tugas rumah yang konselor berikan kepada konseli yaitu berupa perilaku-perilaku. Konseli diminta untuk berhati-hati dalam memutuskan sesuatu. Mencerna secara baik permasalahan yang konseli alami lalu mencoba menerapkan persepsi positif. Konseli harus menanamkan persepsi positif pada permasalahan yang membuat konseli merasa tidak nyaman.

### 3. Percaya Diri

Percaya diri ialah suatu sikap dalam diri individu yang memiliki keyakinan atas kemampuan yang ia miliki

sehingga dapat menghilangkan rasa cemas, takut, khawatir, dan lain-lain ketika menjalani kegiatan dalam kesehariannya.<sup>21</sup> Individu merasa bebas serta leluasa dalam menjalankan tanggung jawab yang ia miliki tentunya sesuai dengan yang individu tersebut mampu. Percaya diri merupakan suatu keadaan dimana individu mampu melakukan sesuatu dan ia yakin terhadap apa yang ia lakukan tersebut.<sup>22</sup> Sebaliknya, tidak percaya diri merupakan suatu sikap dimana individu tidak yakin atau ragu dengan kelebihan serta kemampuan yang ia miliki. Perilaku orang yang tidak percaya diri, diantaranya sering merenung, berperilaku buruk, mudah emosi, dan lain-lain. Sedangkan ciri-ciri sifat orang yang tidak percaya diri, diantaranya lebih mudah marah, iri terhadap keberhasilan orang lain, takut ketika diminta berbicara di depan umum, merasa tidak mendapatkan penghargaan dari lingkungan.

Salah satu hal yangengaruhi kepercayaan diri seorang individu ialah keadaan diri individu tersebut. Bagaimana individu tersebut menganggap dirinya dan juga bagaimana ia menanggapi perkataan orang lain kepadanya. Salah satu contoh apabila individu tersebut gemuk kemudian sering mendapat *bully* dari orang-orang di sekitarnya. Gemuk atau yang biasa disebut dengan

---

<sup>21</sup> Kartini Sri, "*Krisis Percaya Diri*", (Semarang: Mutiara Aksara, 2019), hal. 2.

<sup>22</sup> Tanjung Zulfriadi dan Sinta Huri Amelia, *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa*, Jurnal Riset Tindakan Indonesia, Vol. 2 No. 2, 2017, hal. 2



obesitas merupakan keadaan dimana individu memiliki berat badan yang berlebih, terutama pada area pinggang. Hal tersebut dapat terjadi apabila individu mengonsumsi makanan yang berlebih, kurang beraktifitas, dan juga dapat terjadi karena keturunan.<sup>23</sup> ia tidak memiliki rasa percaya diri, maka individu itu akan lemah akibat *bully* tersebut<sup>24</sup> Kepercayaan diri merupakan kunci berkembangnya individu, maka bila ia tidak memiliki rasa percaya diri ia akan sulit berkembang.

Dalam salah satu jurnal juga menerangkan bahwa kepercayaan diri menjadi salah satu kunci keberhasilan bagi pendidikan individu baik di bidang akademik atau bukan.<sup>25</sup> Sigmund Freud juga mengatakan, “percaya diri merupakan pendapat dalam diri individu sehingga ia dapat berkembang”.<sup>26</sup> Dalam hal ini jelas pengertian dari tidak percaya diri adalah lemahnya rasa keyakinan dalam diri individu atas kemampuan yang ia miliki sehingga

---

<sup>23</sup> Hendra Christine, Aaltje E. Manampiring, dan Fona Budiarmo, “*Faktor-Faktor Resiko Terhadap Obesitas Remaja di Kota Bitung*”, Jurnal e-Biomedik (eBm), Vol. 4 No. 1, 2016, hal 2

<sup>24</sup> Andiwijaya Dessy dan Franky Liauw, “*Pusat Pengembangan Kepercayaan Diri*”, Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur, Vol. 1 No. 2, 2019, hal. 1697

<sup>25</sup> Asiyah, “Ahmad Walid dan Raden Gamal Tamrin Kusumah, *Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran IPA*”, Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, Vol. 9 No. 3, 2019, hal. 219

<sup>26</sup> Mamlu’ah Aya, “*Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur’an Surat Ali-Imran Ayat 139*”, Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman, Vol. 1 No. 1, 2019, hal. 31

menimbulkan rasa cemas, takut, tidak leluasa dalam melakukan kegiatan dalam keseharian, dan lain-lain.

Adapun beberapa faktor yang pengaruhi kepercayaan diri individu yakni :

#### 1) Fisik

Allah SWT sudah ciptakan manusia jadi sebaik-baiknya makhluk. Setiap individu juga memiliki perbedaan bentuk tubuh. Salah satu contoh yaitu perbedaan fisik antara individu gemuk dan kurus. Seperti yang dialami oleh konseli. Ia merasa tidak percaya diri karena badannya gemuk walaupun tidak termasuk obesitas. Obesitas merupakan berlebihnya berat badan individu melebihi batas berat badan standar pada individu. Faktor penyebab obesitas adalah berasal dari keturunan atau genetik, kurangnya aktifitas yang dilakukan, dan kandungan makanan yang dikonsumsi.<sup>27</sup>

Walaupun terdapat perbedaan namun pada dasarnya individu merupakan makhluk yang istimewa, Allah SWT telah memberikan kelebihan serta kekurangan dalam diri setiap individu.<sup>28</sup>

#### 2) Konsep diri

---

<sup>27</sup> Nurcahyo Fathan, “Kaitan Antara Obesitas dan Aktifitas Fisik”, Jurnal Medikora, Vol. VII, No. 1, 2011, hal. 91

<sup>28</sup> Marwoto, “Percaya Diri dengan Badan Gemuk”, (Semarang: ALPRIN, 2019), hal. 49.

Sudah seharusnya individu memiliki konsep dalam dirinya. Konsep diri juga ialah hal penting pada kehidupan individu. Konsep diri ialah suatu pandangan individu terhadap dirinya sendiri. Apabila individu dapat mempertahankan konsep dirinya, maka apapun yang terjadi pada diri konseli tidak akan berpengaruh. Ketika individu menerima dirinya dengan baik maka seluruh hal akan dipandang menjadi baik begitupun sebaliknya.

### 3) Interaksi sosial

Individu merupakan makhluk sosial yang senantiasa butuhkan individu lain pada kehidupan. Dari lingkungan yang terkecil yaitu keluarga hingga lingkungan terbesar yaitu tetangga, saudara, teman-teman, dan lain-lain. Hubungan kepada semua individu harus dijaga dengan sebaik-baiknya. Interaksi yang baik pada sesama akan menimbulkan dukungan dari individu lainnya, hal tersebut jelas sangat berpengaruh dalam perkembangan dalam diri individu.<sup>29</sup>

### 4. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Banyak sekali penelitian yang membahas peningkatan rasa percaya diri individu. Namun penelitian ini diharapkan dapat lebih membantu individu yang kurang percaya diri dengan menggunakan teknik

---

<sup>29</sup> Kartini Sri, *Krisis Percaya Diri*, (Semarang: Mutiara Aksara, 2019), hal. 8

reframing syukur. Diantara penelitian-penelitian tersebut adalah :

1. Rusdy Alfarizi, 2020

Judul Skripsi : “Konseling Islam dengan Teknik Reframingdan Terapi Sholawat untuk Meningkatkan SelfEsteempada Remaja Pelaku Pencurian di Rutan Klas I Medaeng Surabaya”

Instansi : UINSA Surabaya

Perbedaan : Pada penelitian milik Rusdy, permasalahan yang akan diselesaikan adalah tentang selfesteem. Rusdy juga menggunakan terapi sholawat pada salah satu pendekatannya. Sedangkan permasalahan utama peneliti yaitu peningkatan rasa percaya diri dan menggunakan terapi syukur pada salah satu pendekatan.

Persamaan : Samamemakai teknik reframingserta penelitian kualitatif.

2. Rahmawati, 2018

Judul Skripsi : “Terapi Syukur untuk Mengatasi Kejenuhan pada Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo”

Instansi : UINSA Surabaya

Perbedaan : Permasalahan utama milik Rahma yaitu mengatasi kejenuhan pada wanita karir, sedangkan

penelitian ini membahas tentang peningkatan rasa percaya diri.

Persamaan : Sama memakai terapi syukur dan pendekatan kualitatif.

3. Nike Irfana Ardiyanti, 2020

Judul Skripsi : “Teknik SelfManagement dengan Terapi Syukur untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online pada Seorang Remaja di Pancengrejo Gresik”

Instansi : UINSA Surabaya

Perbedaan : Penelitian milik Nike membahas tentang mengurangi kecanduan belanja online, sedangkan penelitian ini membahas tentang peningkatan rasa percaya diri.

Persamaan : Sama memakai terapi syukur dan pendekatan kualitatif.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



### **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Wimmer dan Dominick berpendapat bahwa penelitian merupakan sebuah usaha atau kegiatan dengan tujuan untuk mendapatkan suatu informasi dari apa yang dicari oleh peneliti. Sedangkan metode merupakan dasar atau cara yang dilakukan dengan tujuan mendapatkan hasil dari apa yang peneliti inginkan.<sup>30</sup> Sehingga metode penelitian ialah dasar yang dilaksanakan oleh peneliti dengan tujuan mendapatkan suatu informasi dari apa yang peneliti inginkan.

---

<sup>30</sup> Morissan, “*Metode Penelitian Kualitatif*”, (Jakarta: KENCANA, 2012), hal. 1

## 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Setelah memahami latar belakang masalah serta judul peneliti memakai pendekatan kualitatif, yakni penelitian yang digunakan guna memberikan penjelasan serta analisis mengenai kondisi lingkungan, situasi, peristiwa, dan lain sebagainya. Pengumpulan data pada pendekatan kualitatif yaitu dengan cara wawancara serta observasi. Hasil dari studi ini berupa deskripsi dengan tulisan.<sup>31</sup> Pada pendekatan kualitatif, peneliti merupakan orang yang berperan sangat penting. Karena peneliti yang menggali permasalahan serta mendapatkan data-data.

Jenis penelitian pada studi ini yakni studi kasus yang berfokus detail, rinci dan intens pada suatu objek atau permasalahan. Jenis penelitian studi kasus berfokus pada permasalahan sehingga dapat mendapatkan hasil yang memuaskan.

## 2. Lokasi Penelitian

Studi ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Annajah YAMRA Merauke. Tepatnya di jalan Parakomando Komplek Masjid Raya Kelurahan Mandala Distrik Merauke Kabupaten Merauke Provinsi Papua.

---

<sup>31</sup> Bachtiar Bachri, “*Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif*”, Jurnal Teknologi Pendidikan, Vol. 10 No. 1, 2010, hal. 52

### 3. Jenis dan Sumber Data

#### 1. Jenis Data

Jenis data yang dipakai peneliti bersifat deskriptif dan bukan berupa angka. Sajian data berupa verbal atau non statistik. Berikut beberapa jenis data yang peneliti gunakan :

##### a. Data Primer

Data primer ialah “data yang didapat langsung dari objek penelitian”. Disini data primer didapat dari seorang santriwati di Pondok Pesantren Annajah YAMRA Merauke yang kurang memiliki rasa percaya diri. Peneliti menggali data yang bersangkutan dengan konseli, baik permasalahan hingga dampak dari permasalahan yang dialami konseli

##### b. Data Sekunder

Data sekunder ialah data pendukung lain selain objek. Data tersebut diperoleh dari kajian-kajian pustaka serta orang-orang di sekitar objek yang dapat melihat kehidupan sehari-hari konseli.

#### 2. Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini, yaitu :

- a. Konseli
- b. Ustadz dan ustadzah konseli
- c. Teman-teman konseli



d. Kajian pustaka

6. Tahap-Tahap Penelitian

Peneliti melewati tiga proses penelitian, yaitu :

a) Tahap Pra Lapangan

Pada tahap ini, peneliti merancang apa saja yang akan dilaksanakan. Menyusun rencana serta apa saja yang hendak dicapai pada tahapan penelitian. Peneliti juga membaca literatur-literatur yang relevan dengan penelitian agar peneliti semakin memahami masalah dan dapat menyelesaikan masalah dengan mudah.

b) Tahap Persiapan Lapangan

disini, peneliti menyiapkan segala bentuk perlengkapan yang digunakan untuk mengambil data, seperti kamera untuk mendokumentasikan diri konseli, buku catatan untuk mencatat informasi-informasi, pulpen untuk menulis, dan lain-lain. Peneliti juga membuat surat izin untuk diberikan kepada pihak terkait.

c) Tahap Pekerjaan Lapangan

Di tahap ini, peneliti memperhatikan latar penelitian. Pertama-tama, peneliti akan menggali informasi mengenai konseli. Pengumpulan data-data mengenai konseli, lingkungan serta keadaan sekitar

konseli. Selanjutnya penggalian data melalui orang-orang disekitar konseli, seperti ustadz dan ustadzah konseli serta teman-teman konseli

Setelah mendapat data yang cukup, peneliti melakukan proses konseling bersama santriwati tersebut. Setelahnya, penggalian data dilakukan kembali agar dapat melihat hasil dari proses konseling yang telah dilaksanakan.

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Ada beberapa teknik penghimpunan data yang dipakai ialah :

##### 1. Wawancara

Wawancara ialah “proses penghimpunan data secara langsung. Ini dilaksanakan dengan bertemu dan terdapat proses tanya jawab antara objek dan peneliti. Wawancara dipakai guna dapatkan data secara langsung dari objek”.<sup>32</sup> Pada proses wawancara, peneliti menggunakan instrumen tidak terstruktur. Peneliti menggali data dengan memberi pertanyaan secara garis besar saja.

##### 2. Observasi

Observasi ialah salah satu teknik penghimpunan data yang cukup penting. Observasi

---

<sup>32</sup> Mita Rosaliza, “Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif”, Jurnal Ilmu Budaya, Vol. 11 No. 2, 2015, hal. 72

merupakan kegiatan menggali informasi dari objek yang dituju. Dalam observasi, peneliti melihat langsung kegiatan-kegiatan objek. Dengan menggunakan instrumen-instrumen, peneliti mencari data-data secara langsung.<sup>33</sup> Disini ini peneliti memakai observasi partisipatif aktif yang merupakan observasi dengan memperhatikan keseharian objek. Objek penelitian merupakan adik kelas peneliti dipondok. Karena jarak yang cukup dekat sehingga memungkinkan peneliti untuk sering-sering melihat keadaan objek.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi yang dihasilkan berupa foto saat konseling dilakukan.

### 5. Teknik Validitas Data

Data-data yang ada, dapat dikatakan valid apabila sesuai dengan apa yang terjadi pada konseli, ini membutuhkan validitas data dan keabsahan. Di penelitian, peneliti memakai teknik triangulasi yaitu uji keabsahan data dengan menjadikan data-data pembandingan dari data yang telah diperoleh dari peneliti sebelumnya.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Hasyim Hasanah, "*Teknik-Teknik Observasi*", Jurnal At Taqaddum, Vol. 8 No. 1, 2019, hal. 26

<sup>34</sup> Febrianawati Yusup, "*Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kualitatif*", Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan, Vol. 7 No. 1, 2018, hal. 18

Pada teknik triangulasi, data hasil wawancara dan data hasil pengamatan dibandingkan. Bandingkan hasil wawancara dengan data yang lainnya, juga data yang diperoleh dari orang-orang di sekitar konseli.

## 6. Teknik Analisis Data

Sesudah data-data selesai dikumpulkan, peneliti lakukan analisis data. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik deskriptif komparatif. Tujuannya yaitu tahu tiap proses pelaksanaan di studi ini, yaitu mengenai Bimbingan Dan Konseling Islam dengan teknik reframing syukur dalam tingkatkan rasa percaya diri seorang santriwati di “Pondok Pesantren Annajah YAMRA Merauke”.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

##### **1. Deskripsi Tempat Penelitian**

Studi ini dilakukan di salah satu pondok pesantren yang ada di kota Merauke Provinsi Papua. Dengan luas 45.071 km<sup>2</sup>, kabupaten Merauke memiliki kurang lebih 5 pondok pesantren.<sup>35</sup> Salah satu kabupaten yang ada di provinsi Papua ini ditemukan pada 12

---

<sup>35</sup> <https://www.infopesantren.com>, 5+ Pesantren Terbaik di Kabupaten Merauke. Diakses pada 28 Juni 2022

Februari 1902 dan diresmikan pada 10 September 1969.<sup>36</sup> Kota Merauke terkenal dengan sebutan kota rusa karena di kota ini terdapat banyak sekali hewan rusa. Tempat-tempat wisata yang ada di kota Merauke antara lain, pantai Payum, danau Rawa Biru, pulau Habe, Lotus Garden, Taman Nasional Wasur, pantai Onggaya, Monumen Kapsul Waktu, Pantai Lampu Satu, 1000 Musamus, Titik 0 Km Merauke-Sabang, dan masih banyak tempat-tempat wisata lainnya.

Salah satu pondok pesantren yang menjadi tempat penelitian bagi konselor adalah pondok pesantren Annajah YAMRA Merauke. Santri yang ada di Pondok Pesantren Annajah YAMRA Merauke ini berjumlah kurang lebih 264 santri. Santri laki-laki berjumlah 110 orang dan santri putri berjumlah 154 orang. Semua santri wajib bermukim atau tinggal didalampondok pesantren. Pondok Pesantren Annajah YAMRA Merauke tidak mengizinkan para santri untuk pulang pergi. Dewan ustadz dan ustadzah yang mengajar pada pondok pesantren ini juga cukup banyak dan lulusan dari berbagai Universitas terbaik di Indonesia

Dalam pondok pesantren tersebut terdapat 2 tingkatan, yakni Madrasah Tsanawiyah atau setara dengan SMP. Kemudian terdapat Madrasah Aliyah atau setara dengan SMA dengan jurusan IPA. Namun konselor memilih untuk melakukan penelitian pada

---

<sup>36</sup><https://papua.go.id> diakses pada 15 Maret 2022

santri tingkat SMA atau Madrasah Aliyah. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada di pondok pesantren Annajah YAMRA Merauke juga beragam, seperti *drum band*, kajian kitab, Pramuka, pelatihan rebana atau banjari, pelatihan jurnalistik, pelatihan memasak serta keterampilan bagi santriwati, dan lain-lain.

Kemudian para santri juga diajarkan untuk berorganisasi. Terdapat 2 organisasi yang ada di pesantren ini, yaitu Organisasi Santri Annajah atau OSAN serta Dewan Kerja Pramuka. Program kerja Organisasi Santri Annajah kurang lebih sama seperti OSIS di sekolah pada umumnya. Tetapi karena OSAN berada di naungan pesantren maka aturan serta program kerja yang ada cukup banyak perbedaannya dari sekolah umum. OSAN pada pesantren Annajah tentunya mengatur serta menata santri dan santriwati yang ada didalamnya dengan aturan yang berbeda pada siswa di sekolah umum. Walaupun cukup berbeda namun Organisasi ini tetap dapat menjadi pembelajaran bagi para santri. Berbeda dengan Dewan Kerja Pramuka, organisasi ini mengatur segala urusan yang berkaitan dengan Pramuka. Organisasi ini juga cukup sama dengan organisasi Pramuka yang ada di sekolah umum, namun karena Dewan Kerja Pramuka berada dalam naungan pesantren maka aturan serta program kerja yang ada cukup berbeda dari organisasi Pramuka yang ada di sekolah umum.

a. Profil Madrasah

- 1) Nama Pondok : Madrasah Aliyah Annajah YAMRA Merauke
- 2) Alamat : Jl. Parakomando Komplek Masjid Raya Kelurahan Mandala Distrik Merauke Kabupaten Merauke Provinsi Papua 99617
- 3) Nama pimpinan : Slamet Sugeng Sugondo, S.Fil.I., M.Ud
- 4) Web : <http://www.annajahyamra.sch.id>
- 5) Tahun berdiri : 1992
- 6) Jumlah santri : 264 orang
  - a. Putra : 110 orang
  - b. Putri : 154 orang
- 7) Kegiatan ekstrakurikuler : Pramuka, drum band, kajian kitab (ilmu alat dan fikih)
- 8) Organisasi : OSAN (Organisasi Santri Annajah) dan DKP (Dewan Kerja Pramuka)

a. Visi : Penguasaan saintek, berjiwa nasionalisme, dzikir, pikir dan inovatif.

b. Misi :

- 1) Menghasilkan santri/anak didik yang profesional, berwawasan islami dan berjiwa nasionalisme.
- 2) Menghasilkan santri/anak didik yang mampu menganalisis dan mengantisipasi kebutuhan masyarakat dan mengembangkan tugas pendidik
- 3) Menghasilkan santri/anak didik yang dapat membimbing dan menjadi fasilitator
- 4) Menumbuhkan dan menanamkan jiwa keikhlasan, kebersamaan, kemandirian, ukhuwah islamiyah dan kebebasan dalam berprestasi.

## **2. Deskripsi Konselor**

Konselor ialah individu yang bantu serta dampingi konseli menyelesaikan masalahnya.

Nama : Rofiah Indah Pangestu

Program studi : Bimbingan dan Konseling Islam

NIM : B53218060

Jenis Kelamin : Perempuan



TTL : Merauke, 16 Maret 2001

Usia : 20 tahun

Agama : Islam

Alamat Asal : Jl. NoariBiankukrt/rw 002/002

Kel. Karang Indah Kec. Merauke

Papua

Riwayat Pendidikan:

- 1) SD Inpres Camp Erma
- 2) SD Inpres Camp Tunas
- 3) SD Inpres Sukamaju
- 4) SDN 16 Purwodadi
- 5) MTsAnnajah YAMRA Merauke
- 6) MA Annajah YAMRA Merauke
- 7) Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Surabaya, Fakultas Dakwab dan Komunikasi, program studi Bimbingan dan Konseling Islam.

### **3. Deskripsi Konseli**

#### **a) Data Konseli**

Konseli ialah individu yang membutuhkan bantuan untuk di selesaikan permasalahan yang ia miliki. Konseli membutuhkan orang lain untuk dibimbing, dituntun, serta diperhatikan dalam penyelesaian masalahnya.

Nama : AF (Nama disamarkan)

TTL : Merauke, 14 November 2003

Usia : 18 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat asal : Jl. Seringgu kel. Mandala kec.

Merauke Papua

Asal sekolah :

- 1) SD Inpres Asiki
  - 2) MTsAnnajah YAMRA Merauke
  - 3) MA Annajah YAMRA Merauke
- b) Latar Belakang Pendidikan

Ketika berada di bangku sekolah dasar, AF termasuk anak yang memiliki peringkat rata-rata. Ia tidak terlalu pandai dan tidak terlalu bodoh. Namun ia merupakan anak yang cukup pandai dalam berteman. Teman-teman AF di bangku sekolah dasar cukup banyak. Banyak kawan-kawan yang menyukainya walaupun dia sedikit nakal. Dalam bidang akademik, AF memang tidak terlalu pandai. Namun AF memiliki banyak kelebihan di bidang non akademik. Suaranya yang bagus dan kemahiran dalam menari membuat AF unggul dalam bidang non akademik. AF sangat mahir dalam tarian modern atau yang biasa disebut dengan *dance*. AF sering mengikuti perlombaan dalam bidang

suara dan menari. AF juga tidak jarang di undang dalam acara-acara untuk menyanyi atau menari.

c) Latar Belakang Keluarga

AF ialah anak 3- 4 bersaudara. AF yang jadi bapak Mustafa dan ibu Syahrini. Ayahnya bekerja sebagai buruh lepas dan ibunya tidak bekerja atau hanya menjadi ibu rumah tangga. AF miliki 2 kakak dan 1 adik. Kedua kakaknya berjenis kelamin laki-laki. Adik AF berjenis kelamin Perempuan. Kakak pertama AF yang bernama Achmad Badra Alamsedang melanjutkan pendidikannya di salah satu Institut Agama Islam Negeri di Cirebon dan sekarang telah memasuki semester 6. Kakak ke duanya yang bernama Fachrul Fisal Masyari memilih bekerja dan tidak melanjutkan pendidikan ke bangku kuliah. Sedangkan adik AF bernama Jihan Salsabila sekarang masih duduk di bangku sekolah dasar kelas 5.

Konseli mendapatkan perlakuan yang baik dari kedua orang tuanya. Kepada kedua kakaknya, AF juga memberikan perlakuan yang baik. Kedua kakak beserta adiknya juga memperlakukan AF dengan baik. Walaupun mereka sering bertengkar, namun AF mengaku bahwa sebenarnya ia sangat sayang kepada kedua kakak dan adiknya, begitu juga sebaliknya.

d) Latar Belakang Ekonomi

Keluarga AF ialah keluarga yang berkecukupan. Walaupun ayahnya bekerja jadi buruh lepas, AF

mengaku sering diberikan uang jajan yang cukup. AF mendapat uang jajan sebanyak 50 ribu dari orang tuanya. Ia masih bisa membagikan uang jajan itu dalam tenggang waktu 2 minggu bahkan bisa lebih dari 2 minggu. AF juga tidak pernah merasa orang tuanya pilih kasih. Orang tua AF memberikan nominal uang jajan yang berbeda kepada AF, kedua kakaknya, dan juga adik AF. Orang tuanya menjelaskan bahwa setiap mereka punya kebutuhan yang berbeda, sehingga berbeda pula nominal yang diberikan.

#### e) Latar Belakang Keagamaan

Semua anggota keluarga AF beragama muslim. Ayah dan ibu AF juga berasal dari keluarga muslim. Walaupun keluarga AF bukan tergolong keluarga yang sangat agamis, namun mereka paham tentang agama. Mengetahui dan menjalankan apa yang Allah SWT perintahkan dan Allah SWT larang. Kakak kedua AF juga merupakan alumni dari pondok pesantren yang sama dengan AF. Kakak pertama dan adik AF juga bersekolah di sekolah Islam.

#### B. Pengajian Data

##### 1. Proses Pelaksanaan Terapi Reframing Syukur

Dalam pengajian data ini, konselor menggunakan metode kualitatif yang penjabarannya menggunakan kalimat deskriptif bukan berupa angka atau non statistik. Data-data yang dituangkan dalam penelitian ini, peneliti

dapatkan dari tempat kejadian kasus. Salah satu poin yang tercantum adalah faktor-faktor yang menyebabkan AF mengalami permasalahan tersebut. Kemudian, peneliti mencoba memberikan bantuan kepada konseli agar dapat menyelesaikan masalahnya :

Dalam pelaksanaan proses konseling, konselor dan konseli telah menetapkan waktu pertemuan 3 kali dalam 1 minggu. Pertemuan dilakukan pada hari senin sore pukul 16.00 WIT, rabu sore pukul 16.00 WIT, dan jumat pagi pukul 10.00 WIT.

a. Identifikasi Masalah

Untuk mendapatkan informasi, peneliti melakukan identifikasi masalah dengan cara melakukan wawancara kepada konseli, ustadz dan ustadzah konseli, serta teman-teman konseli.

Tanggal : 13 Agustus 2021

Tempat : Kantor Ustadz

Konselor mencoba menggali informasi pertama kepada salah satu ustadz yang paling tua yang bermukim di Pondok Pesantren tempat AF. Beliau mengatakan AF memang anak yang aktif. AF unggul dalam bidang non akademik. AF selalu menjadi vokalis utama dalam grup hadrah yang dilatih oleh ustadz tersebut. Mengikuti lomba hadrah, lomba tilawah, lomba menyanyi lagu-lagu nasyid, dan masih banyak lagi.

Untuk bidang akademik, AF mengikuti dengan baik. Sejak MTs, AF rajin masuk sekolah. Namun ketika MA, AF sudah mulai jarang masuk. AF juga sudah jarang mengikuti kegiatan-kegiatan yang biasanya ia aktif ikuti seperti latihan banjari, tilawah dan lain-lain. AF mulai diam dan banyak murung, tidak aktif seperti di bangku MTs dahulu. Ustadz sudah pernah mencoba berbincang-bincang dengan AF namun AF mengatakan tidak ada apa-apa. Ustadz mengatakan mungkin AF takut untuk menceritakan bahwa ternyata ia di bully oleh teman-temannya.

Tanggal : 13 Agustus 2021

Tempat : Kamar Ustadzah

Konselor juga mencoba menggali informasi pada salah satu ustadzah yang juga bermukim di Pondok Pesantren. Beliau mengatakan AF menjadi anak yang pendiam ketika MA. Dahulu ketika MTs, ustadzah masih sering melihat kemudian menegur AF yang sering tertawa terbahak-bahak. Namun setelah masuk MA, ustadzah sudah jarang mendapatkan AF tertawa terbahak-bahak. Bahkan ustadzah sering menjumpai AF yang menjadi sering marah-marah. Karena AF merupakan anggota OSAN, AF jadi mudah marah kepada adik-adik yang melakukan kesalahan. OSAN merupakan Organisasi Santri Annajah yang setara dengan OSIS. Ustadzah juga sudah pernah mencoba

berbincang dengan AF, namun ustadzah juga tidak mendapatkan informasi apapun.

Tanggal : 13 Agustus 2021

Tempat : Bangku Informasi

Pada bangku informasi, konselor mencoba menggali informasi pada salah satu teman terdekat AF. Ia mengatakan bahwa ia memang berubah sejak di *bully* oleh teman-teman yang lainnya. Teman-teman sekelas AF merupakan orang-orang yang sering membully AF. Karena sering di *bully*, AF menjadi pendiam dan mudah marah. Tidak jarang AF menangis tersedu-sedu kepada temannya namun tidak mengeluarkan suara karena malu terdengar teman-teman yang lainnya. AF sering terlihat tidak tenang atau cemas. Temannya pernah bertanya dan benar konseli merasa tidak tenang karena memikirkan bullyan itu. AF menjadi sering menghukum adik-adik yang melanggar peraturan dengan hukuman yang berat. Bahkan AF pernah menghukum adik-adik dengan menyuruh mereka melakukan Bending sebanyak 100 kali. Teman AF juga bingung harus melakukan apa. Ia mengatakan hanya meminta AF sabar ketika AF sedang di *bully* sembari mengelus-elus punggung AF.

Tanggal : 15 Agustus 2021

Tempat : Kamar Konseli di Pondok

Dalam identifikasi masalah konseli yang pertama ini, peneliti menggali informasi mengenai permasalahan konseli. Dahulu konseli merupakan santri yang cukup pandai dalam bersosialisasi. Teman-temannya banyak, ia juga gemar membantu teman-temannya. Suaranya yang indah membuat konseli juga sering mengikuti kegiatan-kegiatan yang melibatkan suara, seperti banjari. Namun setelah diejek oleh teman-temannya ia menjadi pribadi yang lebih banyak diam. Membantu teman-teman hanya sekedarnya. Konseli menjadi tidak tenang dan merasa cemas setelah mendapat *bully* dari teman-temannya. Af juga takut mengikuti kegiatan, ia khawatir akan mendapatkan *bully* dari teman-temannya. AF juga mengaku menjadi sering emosi. Suasana hatinya tidak terkontrol sehingga ia pernah menghukum santri yang salah dengan memberikan hukuman Bending sebanyak 100 kali. AF sering mengatakan bahwa tubuhnya yang gemuk membuat konseli di ejek oleh teman-temannya. Sehingga ia berfikir bahwa Allah SWT tidak adil padanya. Ia menganggap pemberian Allah SWT justru membuat ia semakin buruk. Teman-teman yang mengejeknya sering memanggilnya dengan panggilan *ndut*, *gendut*, *mbul*, dan lain-lain. Hal tersebut sangat mengganggu konseli sehingga muncul pemikiran-pemikiran bahwa Allah SWT tidak berlaku adil pada konseli.

Tanggal : 24 Agustus 2021



Tempat : Kamar Konseli di Pondok

Identifikasi masalah selanjutnya, peneliti mencoba menggali lebih banyak informasi dari konseli. Peneliti mencari tahu bagaimana hubungan konseli dengan orang tua. Kemudian peneliti juga mencari tahu tentang hubungan konseli dengan kakak beserta adik-adiknya. Konseli mengatakan bahwa orang tuanya selalu mengajarkan hal-hal baik. Sejak dahulu orang tua konseli tidak pernah membedakan konseli, kakak, dan adik-adik konseli. Ketika ada yang salah selalu diajarkan untuk meminta maaf. Saling menghormati dan memahami juga menjadi hal yang wajib dalam keluarga konseli.

Orang tua konseli tidak pernah pelit dalam memberikan apapun kepada anak-anaknya. Apa yang mereka minta pasti diberikan oleh orang tuanya. Oleh sebab itu semua anggota keluarga konseli dekat. Pada saat itu, konseli juga tidak sungkan jika hendak meminta uang kepada orang tuanya. Namun, semua berubah ketika ayah konseli di PHK (Pemutusan Hubungan Kerja) dari perusahaan tempat ayah konseli bekerja. Keluarga konseli pindah ke kota dan ayah konseli juga berganti pekerjaannya. Sejak saat itu, konseli menjadi enggan meminta uang karena mengetahui gaji ayahnya yang tidak seberapa. Konseli berfikir bahwa ia masih memiliki adik-adik yang harus di biayai sehingga sungkan rasanya untuk meminta uang kepada orang

tuanya. Namun ia mengaku hal tersebut tidak pernah menjadi masalah baginya.

Tanggal : 27 Agustus 2021

Tempat : Kamar Konseli di Pondok

Selanjutnya konselor menanyakan kepada konseli apa saja yang ia rasakan selama ini. Perkataan-perkataan yang sering diucapkan teman-teman di sekitarnya. Perbuatan serta sikap teman-teman di sekitarnya yang membuat konseli menjadi tidak percaya diri. Ucapan atau perkataan yang di lontarkan teman-teman konseli berupa “si gendut”, “si bongsor”, “kamu tambah gemuk ya, jadi kaya ibu-ibu”, “teman-teman coba lihat cara jalan AF, seksi banget (sambil tertawa terbahak-bahak)”, dan lain-lain.

Kemudian tidak sedikit teman-teman konseli yang melakukan suatu perbuatan sehingga membuat konseli menjadi sebal kepada teman-temannya. Teman-teman konseli sering mencubit pipi konseli sembari mengatakan “tembem banget kamu AF”, memukul serta mencubit lengan konseli dan juga mengatakan “lenganmu besar ya, seperti tukang pukul”, dan lain sebagainya. Ketika teman-temannya melakukan hal tersebut, konseli hanya tersenyum sambil menahan malu dan ingin menangis. Biasanya ketika teman-teman melakukan hal tersebut, ia pergi atau mengalihkan pembicaraan agar teman-temannya berhenti melakukan

hal tersebut. Setelah kembali ke kamar atau ketika konseli sudah sendiri baru konseli merasa sedih bahkan menangis. Konseli mengatakan sudah pernah mencoba program diet dan juga puasa senin dan kamis, namun lama kelamaan iya merasa bosan dengan diet.

Hal lain yang menyulitkan konseli menjalankan program diet adalah susah menahan nafsu makan. Konseli mengaku kebiasaan mengemil makanan juga masih susah ia tinggalkan dan biasanya ia lakukan di tengah malam. Padahal makan melebihi batas porsi tubuh mudah menyebabkan individu menjadi gemuk apalagi pada waktu tengah malam. Sebenarnya kegemukan dapat diminimalisir jika individu rajin berolahraga.<sup>37</sup> Namun sayangnya konseli juga enggan untuk berolahraga.

b. Diagnosis

Dari pemaparan-pemaparan diatas, diketahui konseli mengalami rasa percaya diri yang rendah. Dengan ciri-ciri :

- 1) Sering cemas atau tidak tenang
- 2) Merasa tidak disukai teman-teman
- 3) Merasa Allah tidak adil
- 4) Mudah emosi

---

<sup>37</sup> Nurcahyo Fathan, “*Kaitan Antara Obesitas dan Aktifitas Fisik*”, Jurnal UNY Medikora, Vol. VII No. 1, 2011, hal. 88

5) Enggan bersosialisasi atau tidak mau berkumpul bersama teman-teman

6) Enggan mengikuti kegiatan

Dahulu AF adalah anak yang ceria, namun perkembangan tubuh membuat AF menjadi semakin gemuk. Perubahan tersebut membuat AF di bully oleh orang-orang disekitarnya. Karena AF tinggal dipondok maka tidak ada orang tua yang menemani. Bullyan teman-teman AF membuat AF menjadi tidak percaya diri. Sehingga AF tidak seceria dahulu. Teman-teman terdekat AF juga mulai menyadari perubahan-perubahan yang ada pada AF. Baik perubahan pada tubuh AF hingga masalah yang dialami oleh AF. Emosi yang di

Baju-baju sekolah yang mulai menyempit juga membuat AF enggan berangkat ke sekolah. AF merasa takut akan di bully oleh teman-temannya di dalam kelas sehingga sesekali AF enggan untuk mengikuti pembelajaran di kelas.

c. Prognosis

Dalam hal ini konselor mencoba untuk menggunakan teknik reframing syukur untuk membantu konseli dalam mengurangi rasa percaya dirinya yang rendah. Tujuan dari pemberian teknik reframingsyukur kepada konseli agar konseli dapat merubah pemikiran-pemikiran negatif yang ia miliki kepada yang lebih positif. Kemudian dalam menjalankan teknik reframing,

konselor juga menambahkan sikap syukur agar pemikiran negatif konseli terhadap Allah SWT juga dapat berkurang. Terapi ini dilaksanakan sesuai dengan prosedur pada teknik reframing. Kemudian sikap syukur ditambahkan dalam pelaksanaannya.

Karena konseli merupakan santri, maka dirasa pemberian treatment berupa reframing disertai sikap syukur cukup memudahkan konselor dalam membantu konseli mengurangi rasa tidak percaya diri pada konseli.

d. Terapi

Pada prognosis telah ditetapkan bagaimana bantuan yang akan diberikan kepada konseli. Dalam pelaksanaan terapi ini, konselor tidak memerlukan instrumen apapun. Namun konselor tetap terus memandu dan menuntun konseli. Pelaksanaan terapi sesuai dengan prosedur yang ada dalam teknik reframing. Berikut proses terapi yang diberikan kepada konseli :

1) Rasional Strategi

Dalam hal ini konselor memberikan keyakinan kepada konseli, bahwa permasalahan yang ia alami akan membuat konseli menjadi tidak tenang. Hal-hal negatif yang konseli pikirkan dapat membuat konseli semakin tidak percaya diri. Pikiran buruk mengenai pemberian Allah SWT dan juga bullyan dari teman-teman jelas membuat konseli menjadi tidak percaya diri dan juga tidak tenang.

## 2) Identifikasi perasaan konseli pada permasalahan yang terjadi

Dalam tahapan ini, konselor membantu konseli mengidentifikasi persepsi-persepsi atau pikiran-pikiran yang ada ketika merasa tidak percaya diri setelah dibully oleh teman-temannya. Konselor bertanya “apa yang kamu pikirkan dan rasakan tentang masalahmu ini?”. Konseli mengatakan bahwa “kenapa Allah kasih aku gemuk. Gara-gara gemuk teman-teman jadi bully aku. Aku sakit hati trus jadi tidak PD kalau mau ngapa-ngapain”. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa konseli merasa sakit hati dan menjadi tidak percaya diri karena di bully teman-temannya.

## 3) Mengingat kembali hal yang menjadi masalah bagi konseli

Ketika konseli sudah mulai sadar dengan apa yang menjadi masalah bagi dirinya, ia akan semakin fokus pada hal tersebut. Pada tahapan ini, konseli diminta untuk memainkan peran. Konselor membantu menjadi teman yang membully konseli. Kemudian konseli memunculkan perilaku yang sama ketika dibully oleh teman-temannya. Pada saat itulah konseli semakin mengetahui bahwa yang menjadi masalah adalah ia sakit hati kepada Allah dan juga teman-temannya.

## 4) Identifikasi persepsi alternatif

Pada proses ini, konselor membantu konseli memberikan gambaran persepsi alternatif dari masalah yang terjadi. Konselor meminta konseli untuk melihat hal positif lainnya agar konseli memiliki gambaran lain dari permasalahan yang dialaminya. Konselor meminta konseli mensyukuri nikmat yang telah Allah SWT berikan pada konseli sembari melihat kelebihan-kelebihan yang konseli miliki kemudian membandingkan dengan orang-orang yang memiliki kekurangan. Mereka yang tidak memiliki tangan, tidak memiliki kaki, mata yang buta, dan penyakit lainnya. Bullyan dari teman-teman juga dianggap sebagai bentuk perhatian mereka kepada konseli. Kemudian konselor memberikan persepsi lain yaitu : “Alhamdulillah Allah sudah kasih aku banyak kelebihan yang belum tentu orang lain punya. Badanku juga sehat dan lengkap. Teman-teman juga sangat perhatian sama aku makanya mereka begitu ke aku”.

Dengan begitu konseli dapat merubah persepsi nya kepada teman-temannya dan juga Allah SWT menjadi lebih baik. Ia tidak akan menyalahkan pemberian Allah SWT dan semakin mensyukuri nikmat serta pemberian Allah SWT. Konseli juga menjadi lebih percaya diri karena merasa dirinya memiliki hal yang lebih daripada orang-orang yang memiliki kekurangan.

5) Modifikasi persepsi mengenai permasalahan

Pada inti masalah, konseli tidak percaya diri karena sering di bully oleh teman-teman konseli. Akibatnya konseli juga menyalahkan Allah SWT karena konseli menganggap bahwa konseli telah diberikan pertumbuhan yang membuat konseli mendapatkan bullyan dari teman-teman konseli. Dalam hal ini konselor mengajak konseli melatih pikirannya agar senantiasa mengubah suatu persepsi negatif kepada persepsi yang lebih positif. Konseli harus keluar dari permasalahan yang membuat konseli merasa tidak tenang. Semakin sering berlatih maka semakin mudah konseli dalam berfikir positif. Ketika konselor menanyakan bagaimana pandangan konseli terhadap permasalahan yang ia alami sekarang, konseli sudah mulai berfikir positif. Kalimat yang konseli ucapkan adalah “Allah benar-benar sayang aku ya kak. Panca indera dan seluruh badanku lengkap tidak cacat sedikit pun. Aku gemuk tapi lebih banyak, jadi sebenarnya tidak ada lagi alasan aku tidak percaya diri. Teman-teman yang suka bully juga mereka perhatian banget sama aku, aku yang berubah dari kurus ke gemuk saja dibicarakan sama mereka”.

Konseli yang memiliki banyak kelebihan sudah seharusnya mensyukuri nikmat-nikmat yang telah diberikan Allah SWT. Konseli cantik, memiliki suara yang bagus, pancaindera yang lengkap, tidak memiliki penyakit apapun, bisa bersekolah di pondok pesantren dan memiliki teman yang banyak. Diluar sana masih



banyak yang tidak seberuntung konseli. Teman-teman yang telah membully konseli juga belum tentu memiliki kelebihan seperti yang dimiliki konseli. Kemudian menganggap teman-teman konseli sangat peduli pada konseli sehingga mewujudkannya dengan cara membully.

6) Memberikan tugas tindak lanjut

Tugas tindak lanjut yang diberikan konselor pada konseli adalah meminta konseli untuk terus menerapkan apa yang telah konselor dan konseli lakukan pada proses terapi. Ketika mengalami suatu masalah, hal yang harus dilakukan oleh konseli adalah berfikir, mengambil, serta melihat hal positif dari permasalahan tersebut sehingga konseli dapat menyelesaikan permasalahan tersebut dengan tenang. Konseli juga harus terus mensyukuri apa yang telah Allah SWT berikan pada konseli agar konseli semakin percaya diri.

e. Evaluasi/FollowUp

Evaluasi atau followup merupakan kegiatan dalam rangka mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli setelah diberikan terapi. Kegiatan ini juga untuk mengetahui berhasil atau tidaknya terapi yang diberikan konselor pada konseli. Evaluasi ini didapatkan dengan cara observasi serta wawancara yang dilakukan kepada ustadz, ustadzah serta teman-teman konseli.

a) Wawancara dengan konseli

Setelah dilakukan proses terapi, konseli mengaku semakin lega dan tenang dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Sebelum terapi, konseli merasa malas keluar kamar karena mengetahui pasti akan ada yang membully konseli. Konseli juga mengatakan ia merasa semakin senang. Ia menyadari ternyata memang apa yang ia pikirkan kepada Allah SWT selama ini salah sehingga membuat ia sedih dan murung. Konseli terlalu memikirkan bullyan teman-temannya sehingga membuat ia mudah marah. Namun setelah melakukan terapi dan mencoba terus menerapkannya, ia merasa tenang. Konseli sudah mau mengikuti kegiatan-kegiatan dengan rajin. Ia juga sudah mau bercengkrama ria bersama teman-temannya.

b) Wawancara dengan teman dekat konseli

Teman dekat konseli merasakan perubahan pada diri konseli. Sebelum diberikan terapi, konseli lebih banyak diam daripada banyak bercerita kepadanya. Namun setelah terapi konseli menjadi sering cerita kepada konseli. Mulai banyak bercerita dan banyak tertawa seperti dulu. Sikap mudah marah dari konseli juga sudah mulai berkurang. Hal itu ia buktikan dengan memperhatikan sikap konseli setelah melakukan terapi. Konseli sudah rajin mengikuti kegiatan bahkan konseli menjadi sering mengajak teman konseli bermain.

c) Wawancara dengan ustadzah konseli

Ustadzah konseli yang juga memperhatikan konseli mengatakan bahwa konseli sudah mulai berubah. Sudah mulai menegur ustadzah ketika bertemu, sebelumnya konseli hanya diam menunduk ketika bertemu ustadzah. Sudah mulai riang tidak seperti sebelumnya. Konseli terlihat mengikuti kegiatan-kegiatan dan juga terlihat berkumpul bersama teman-temannya.

d) Wawancara dengan ustadz konseli

Ustadz konseli juga melihat perubahan pada konseli. Konseli sudah mulai aktif kembali. Mau tertawa dan bermain bersama teman-temannya. Sudah mulai rajin mengikuti kegiatan padahal sebelumnya konseli jarang mengikuti kegiatan-kegiatan. Sudah mau diajak bermain banjar kembali. Ustadz juga melihat konseli sudah mau berlatih tilawah kembali.

## **2. Hasil Penelitian**

Setelah melakukan beberapa rangkaian terapi reframing dan syukur. Konseli sudah mulai menunjukkan perubahan-perubahan pada dirinya. Perubahan-perubahan tersebut konseli tunjukkan dengan amat jelas terutama pada teman dekat konseli yang sering bersama-sama dengan konseli. Dari kegiatan-kegiatan wawancara yang telah dilakukan konseli kepada beberapa informan, konselor menemukan beberapa perubahan pada diri konseli :

**Tabel 1.1 Perubahan Perilaku Pada Konseli**

| <b>Sebelum diberi Terapi</b>         | <b>Setelah diberi Terapi</b>                                                                       |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Merasa tidak disukai teman-teman     | Merasa bahwa teman-teman sayang padanya                                                            |
| Sering cemas atau tidak tenang       | Sudah mulai merasa tenang                                                                          |
| Merasa Allah tidak adil              | Sudah tidak menyalahkan Allah dan mulai mensyukuri karena masih ada yang tidak seberuntung konseli |
| Mudah emosi atau marah               | Berkurang amarahnya                                                                                |
| Enggan ikut kegiatan                 | Sudah mulai mengikuti berbagai kegiatan                                                            |
| Enggan berkumpul bersama teman-teman | Sudah mau bermain dan bercengkrama bersama teman-teman                                             |

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1) Perspektif Teori

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif atau bersifat deskripsi. Hasil yang terbangun berupa penjelasan menggunakan kalimat bukan berupa angka atau nilai. Kemudian langkah pertama yang

konselor lakukan adalah melakukan pendekatan kepada konseli. Konselor melakukan banyak hal. Mulai dari berbincang-bincang, bercerita, mengajak konseli bercanda, dan lain-lain. Hal tersebut konselor lakukan hingga dirasa konseli sudah mulai nyaman dan bisa diajak bercerita mengenai masalah yang konseli alami.

Langkah selanjutnya, konselor mencoba mengidentifikasi permasalahan yang dialami konseli dengan melakukan wawancara. Konselor memberikan pertanyaan-pertanyaan yang sekiranya dapat menggali inti permasalahan dari konseli. Setelah mengetahui permasalahan yang dialami oleh konseli, konselor mencoba mencari cara untuk menyelesaikan permasalahan konseli. Penyelesaian yang diambil yaitu penggunaan teknik reframing. Pada proses penerapan teknik reframing, syukur ditambahkan sebagai penguatan dalam penyelesaian masalah dari konseli. Proses konseling dilakukan secara bertahap sesuai dengan tahapan dari teknik reframing. Tahapan pada teknik reframing ada 6, antara lain : Rasional strategi, identifikasi perasaan konseli terhadap masalah yang konseli alami, mengingat kembali hal yang menjadi masalah bagi konseli, identifikasi persepsi alternatif, modifikasi persepsi mengenai permasalahan, memberikan tugas tindak lanjut. Karena konseli merupakan santri, maka diharapkan rasa syukur tersebut membantu konseli menyadarkan dirinya.

Setelah melakukan proses terapi, konselor melakukan evaluasi atau followup terhadap konseli. Hasil dari evaluasi tersebut konselor dapatkan melalui proses wawancara terhadap orang-orang disekitar konseli, seperti ustadz, ustadzah serta teman-teman konseli. Konselor juga memperhatikan perubahan serta perkembangan dari konseli secara langsung. Setelah melakukan beberapa langkah tersebut, konselor mengetahui perubahan serta perkembangan dari konselor setelah proses terapi dilakukan.

Kesimpulan yang dapat konselor ambil dari proses terapi ini yaitu konseli sudah mulai percaya diri dengan apa yang konseli miliki. Konseli sudah mulai tidak malu bercengkrama dengan teman-temannya, ia sudah mau mengikuti berbagai kegiatan dengan semangat, dan masih banyak lagi. Kemudian konselor juga menyimpulkan proses terapi dapat berhasil apabila ada keinginan, usaha serta semangat dari konseli untuk bisa sembuh dan berubah.

## 2) Perspektif Islam

Setelah melakukan proses konseling, terdapat banyak perubahan yang terjadi pada diri konseli. Perubahan yang paling menonjol pada diri konseli adalah ia sudah mulai percaya diri terhadap apa yang ada dalam dirinya. Konseli yang merupakan orang gemuk mulai percaya diri, tidak lagi malu untuk keluar kamar dan bercengkrama dengan teman-temannya. Konseli

yang juga menyalahkan Allah SWT juga sudah mulai menerima dan merasa bersalah karena telah melakukan hal tersebut. Konseli merasa Allah SWT telah memberikan sesuatu yang membuat konseli menjadi di bully oleh teman-temannya. Padahal manusia merupakan makhluk yang Allah SWT ciptakan yang paling sempurna daripada makhluk hidup yang lainnya. Seperti yang tertuang dalam Al-Quran surah At-Tin ayat 4 :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِئَئِمْ حَسْبُتَقْوِيمٍ

Artinya :“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”.<sup>38</sup>

Dalam ayat tersebut telah menjelaskan bahwa sebenarnya Allah SWT menciptakan manusia dengan bentuk yang sebaik-baiknya atau sempurna. Maka sebaiknya manusia mensyukuri nikmat serta pemberian-pemberian yang telah Allah SWT berikan. Apabila manusia terus mensyukuri nikmat serta anugerah yang telah Allah berikan, hal tersebut tentu akan sangat membantu manusia. Manusia akan senantiasa merasa tenang karena ia merasa puas dan cukup dengan hidupnya.<sup>39</sup> Manusia tidak perlu lagi kecewa, sedih, merasa rendah, dan lain sebagainya. Merasa cukup serta merawat pemberian Allah SWT tersebut sebagai tanda terima kasih atas apa yang telah Ia berikan pada

---

<sup>38</sup> Alquran, At-Tin:4

<sup>39</sup> Junaedi Uken, “Membangkitkan Motivasi dalam 1 Jam”, (Tangerang Selatan: CR PUBLISHING, 2014), hal. 10

manusia. Allah SWT juga telah berfirman dalam Al-Quran surah Ali Imran ayat 139 yang berbunyi :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا أَنْتُمْ أَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya :“Dan janganlah kamu merasa lemah, dan jangan pula bersedih hati, sebab kamu paling tinggi derajatnya, jika kamu orang yang beriman”.<sup>40</sup>

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah SWT melarang manusia untuk merasa lemah atau tidak berdaya. Allah SWT juga melarang manusia untuk bersedih karena Allah SWT telah menciptakan manusia sebagai makhluk yang paling tinggi derajatnya.

Hal tersebut menjadi penguat bagi siapapun makhluk Allah yang merasa sedih atau tidak berdaya, sebab Allah SWT sendiri telah memberikan penjelasan pada manusia melalui salah satu ayat dalam surat Ali Imran ayat 139 tersebut.

Konseli yang sebelumnya kurang mensyukuri nikmat yang telah Allah SWT berikan padanya juga sudah mulai menerima. Hal tersebut konselor perkuat dengan memberikan ayat yang dapat memperkuat keyakinannya terhadap nikmat Allah SWT. Ayat tersebut tercantum dalam Al-Quran surah An-Nazi'at ayat 40-41 :

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَدِ النَّفْسَ الْهَوَىٰ ٤٠

---

<sup>40</sup> Alquran, Ali-Imran:139



Artinya : “Adapun orang-orang yang takut pada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (menahan) hawa nafsunya. Sesungguhnya surgalah tempat tinggalnya”.<sup>41</sup>

Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa barang siapa yang takut pada Allah SWT kemudian menahan diri atas segala keburukan-keburukan, maka di akhirat kelak ia akan diberikan surga sebagai tempat tinggalnya.

Menahan hawa nafsu merupakan hal yang wajib dilakukan oleh umat muslim. Menahan segala hawa nafsu, baik nafsu dalam menginginkan sesuatu, nafsu kepada lawan jenis, nafsu untuk melakukan sesuatu, dan lain-lain. Pasalnya hal-hal tersebut tentu akan merusak kehidupan manusia. Segala sesuatu yang dilakukan secara berlebihan tentu akan menimbulkan sesuatu yang tidak baik. Manusia yang baik pasti akan terus menerus memperbaiki diri. Menahan diri dari sesuatu yang buruk, merubah segala sesuatu yang buruk, memperbaiki yang salah, mempertahankan segalanya yang baik, dan lain sebagainya.

---

<sup>41</sup> Alquran, An-Nazi’at : 40-41

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Telah selesai studi yang konselor lakukan. Lewat teknik reframing syukur untuk mengatasi permasalahan rendahnya rasa tidak percaya diri pada salah satu santri di Pondok Pesantren Annajah YAMRA Merauke. Kemudian berikut beberapa kesimpulan yang dapat konselor laporkan :

1) Proses pemberian terapi dengan menggunakan teknik reframing syukur untuk mengurangi rasa tidak percaya diri pada salah satu santriwati di Pondok Pesantren Annajah YAMRA Merauke dengan menggunakan beberapa langkah, yakni: “identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi, serta evaluasi atau followup”. Lalu tahapan-tahapan yang digunakan ketika treatment atau terapi sesuai dengan tahapan pada teknik reframing, yaitu : rasional strategi, identifikasi perasaan konseli pada permasalahan yang terjadi, mengingat kembali hal yang menjadi masalah bagi konseli, identifikasi persepsi alternatif, modifikasi persepsi mengenai permasalahan serta memberikan tugas tindak lanjut.

2) Hasil akhir dari pemberian teknik reframing untuk mengatasi rasa percaya diri yang rendah pada salah satu santriwati di Pondok Pesantren Annajah YAMRA Merauke dapat dikategorikan berhasil. Hal

tersebut terlihat dariterdapat perubahan yang tampak pada diri konseli. Konseli yang dahulu tidak percaya diri, setelah melakukan proses terapi menjadi percaya diri. Dahulu konseli juga menyalahkan pemberian serta nikmat Allah SWT, namun setelah melakukan terapi hal itu sudah tidak terjadi lagi. Konseli juga sudah mau bercengkrama bersama teman-temannya, mengikuti berbagai macam kegiatan dengan semangat, mengikuti proses belajar di kelas dengan semangat, dan lain-lain.

B. Saran

1) Bagi konselor

Konselor sebagai individu yang senantiasa dibutuhkan untuk membantu menyelesaikan permasalahan individu lainnya sudah seharusnya rajin dalam memperbaiki diri. Hal yang terpenting adalah memperluas ilmu pengetahuan, wawasan serta memperbanyak pengalaman. Sesuai dengan fokus yang dipilih oleh konselor, hal utama yang harus selalu diperbaiki dan dikembangkan adalah Bimbingan dan Konseling Islam. Nilai-nilai Islami harus senantiasa diterapkan dalam kehidupan serta dalam praktik pemberian bantuan kepada individu yang lainnya.

2) Bagi pembaca

Salah satu tujuan dari studi ini yakni supaya bisa membantu individu lain dalam menyelesaikan permasalahan menggunakan teknik atau terapi yang

sama dengan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat menjadi ilmu serta wawasan baru bagi para pembaca. Bagi para remaja, semoga penelitian ini dapat menjadi pembelajaran bahwa kita harus mensyukuri nikmat yang sudah Allah SWT beri. Agar hidup kita senantiasa tenang dan di ridhoi Allah SWT.

### 3) Peneliti berikutnya

Bagi peneliti berikutnya, diharapkan dapat uji ulang teknik atau terapi yang telah konselor gunakan dalam penelitian ini. Tujuannya agar dapat mengetahui keefektifan terapi ini jika digunakan kepada sample yang lebih luas karena pada penelitian ini hanya digunakan kepada seorang santriwati di Pondok Pesantren Annajah YAMRA Merauke. Pada penelitian selanjutnya, peneliti juga dapat mencoba melakukan penelitian kepada individu-individu yang memiliki permasalahan rendahnya rasa percaya diri. Peneliti juga dapat mencoba memberikan teknik atau terapi ini kepada individu dengan masalah yang sekiranya dapat diselesaikan dengan teknik atau terapi ini.

### C. Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini dilakukan masih dalam keadaan pandemi Covid-19. Sehingga cukup banyak keterbatasan yang peneliti alami. Salah satunya yaitu sulitnya mencari referensi. Karena hal tersebut, peneliti menjadi kesulitan dalam membahas kajian teoritik. Semoga pada penelitian selanjutnya, peneliti dapat mencari serta menambah

referensi dengan mudah, sehingga dapat melengkapi serta memperbaiki penelitian ini.



## DAFTAR PUSTAKA

- Muhammad Nurdin, Pengaruh Metode Discovery Learning untuk Meningkatkan Representasi Matematis dan Percaya Diri Siswa, Jurnal Pendidikan Universitas Garut, Vol. 9 No. 1.
- Fatimah Iim, Ucin Muksin dan Asep Saepulrohim, “Peningkatan Rasa Percaya Diri Anak Yatim dan Dhuafa Melalui Bimbingan dan Konseling Islam”, Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling dan Psikologi Islam, Vol. 5 No. 1, 2017.
- Cahyaningrum Dwi dan Supandi, “Bimbingan Mental Melalui Teknik Reframing Pada Narapidana Menjelang Masa Bebas Tahanan”, Academic Journal Of Psychology and Counseling, Vol. 1 No. 1, 2020.
- Suryaman Neng Triyaningsih dan Yeni Karneli, Studi Kasus: Konseling Teknik Empty Chair dan Reframing Dalam Mengatasi Masalah Kedudukan dan Unfinished Business, Jurnal TERAPEUTIK Bimbingan dan Konseling, Vol. 4 No. 2, 2020.
- Firdaus, Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an, Jurnal Mimbar, Vol. 5 No. 1, 2019.

Rusdi Ahmad, Syukur Dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya, *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris dan Non Empiris*, Vol. 2 No. 2, 2016.

Sartika Enik, Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan Rasa Syukur dalam Meningkatkan Motivasi Belajar, *Syi'ar Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan dan Bimbingan Masyarakat Islam*, Vol. 2 No. 1, 2020.

Ningsih Wiwin Fitria, Ni Ketut Alit Suarti, dan Wiwiek Zainar Sri Utami, *“Pengaruh Teknik Rasional Emotive Therapy (RET) Terhadap Sikap Sensitif pada Siswa Tunarungu Disekolah Inklusi SMK Negeri 5 Mataram”*, *Jurnal Realita*, Vol. 4 No. 8, 2019.

Tanjung Zulfriadi dan Sinta Huri Amelia, *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa*, *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, Vol. 2 No. 2, 2017.

Andiwijaya Dessy dan Franky Liauw, *Pusat Pengembangan Kepercayaan Diri*, *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur*, Vol. 1 No. 2, 2019.

Asiyah, Ahmad Walid dan Raden Gamal Tamrin Kusumah, *Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran*

- IPA, Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, Vol. 9 No. 3, 2019.
- Sari Yessy Nur Endah, “Perkembangan Kognitif dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal”, J-PENGMAS : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 1 No. 1, 2017.
- Nurchahyo Fathan, Kaitan Antara Obesitas dan Aktifitas Fisik, Jurnal Medikora, Vol. VII, No. 1, 2011.
- Riyadi Agus, “Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengatasi Krisis Spiritual Akibat Dampak Abad Modern (Studi Pada Lembaga Bimbingan dan 4Tasawuf Kota Semarang)”, Jurnal Konseling Religi, Vol. 9 No. 1, 2018.
- Novia Mentari dan Elisabeth Christiana, “Teknik Reframing untuk Meningkatkan Percaya Diri Korban Perundungan Verbal di Sekolah Dasar”, Jurnal BK UNESA, Vol. 11No. 4, 2020.
- Desri Ari Enghariano, “Syukur dalam Perspektif Al-Qur’an”, Jurnal El-Qanuny, Vol. 5 No. 2, 2019.
- Mohammad Takdir, “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis : Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif”, Jurnal Studia Insania, Vol. 5 No. 2, 2019.



- Wahyu Nanda Eka Putra dan Hardi Prasetiawan, "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Teknik CognitiveDefusion", Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, Vol. 3 No. 1, 2018.
- Emria Fitri, Nilma Zola dan Ifdil, "Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi", Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, Vol. 4 No. 1, 2018.
- FreudSigmund, PsychopatologyofEveryday Life, Terj. M. Sururi, Yogyakarta : Familia, 2015.
- Junaedi Uken, Membangkitkan Motivasi dalam 1 Jam, Tangerang Selatan : CR PUBLISHING, 2014.
- Habibah Ummu, "Konseling Kelompok dengan Teknik Reframinguntuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa di SMP Negeri 7 Sukoharjo", Semarang: Skripsi, 2019.
- Kartini Sri, "Krisis Percaya Diri",Semarang: Mutiara Aksara, 2019.
- Mamlu'ah Aya, "Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Surat Ali-Imran Ayat 139", Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman, Vol. 1 No. 1, 2019.
- Marwoto, "Percaya Diri dengan Badan Gemuk",Semarang: ALPRIN, 2019.

- Kartini Sri, “Krisis Percaya Diri”, Semarang: Mutiara Aksara, 2019.
- Morissan, “Metode Penelitian Kualitatif”, Jakarta: KENCANA, 2012.
- Bachtiar Bachri, “Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif”, Jurnal Teknologi Pendidikan, Vol. 10 No. 1, 2010.
- Mita Rosaliza, “Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif”, Jurnal Ilmu Budaya, Vol. 11 No. 2, 2015.
- Hasyim Hasanah, “Teknik-Teknik Observasi”, Jurnal At Taqaddum, Vol. 8 No. 1, 2019.
- Febrianawati Yusup, “Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kualitatif”, Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan, Vol. 7 No. 1, 2018.
- <https://papua.go.id>
- Nurcahyo Fathan, “Kaitan Antara Obesitas dan Aktifitas Fisik”, Jurnal UNY, Medikora Vol. VII No. 1, 2011.
- Alquran, At-Tin:4
- Junaedi Uken, Membangkitkan Motivasi dalam 1 Jam, Tangerang Selatan : CR. PUBLISHING, 2014.

Hendra Christine, Aaltje E. Manampiring, dan Fona Budiarto, “*Faktor-Faktor Resiko Terhadap Obesitas Remaja di Kota Bitung*”, Jurnal e-Biomedik (eBm), Vol. 4 No. 1, 2016

Alquran, Ali Imran:139

Alquran, An-Nazi’at : 40-41



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A