



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**PENGARUH TERAPI MUHASABAH MELALUI  
TEKNIK *SELF TALK* DALAM  
MENGEMBANGKAN AKHLAK  
TERPUJI PADA SISWA KELAS XI  
SMA NEGERI 3 BANGKALAN**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

Fawziah Rahmawati

Nim : 04040320080

**Dosen Pembimbing :**

Dr. H. Abd. Basyid, MM

NIP : 1960090119990031002

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

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fawziah Rahmawati  
NIM : 04040320080  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Alamat : Perum. Queen Residence, Kel. Kemayoran,  
Kec. Bangkalan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Untuk mendapatkan gelar akademik, skripsi ini belum pernah diajukan ke perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini sepenuhnya hasil karya saya sendiri dan tidak disalin dari sumber lain.
3. Saya bersedia akan menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi, apabila di kemudian hari terbukti sebagai hasil plagiasi.

Surabaya, 20 Mei 2024  
yang menyatakan,



## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Fauziah Rahmawati  
Nim : 04040320080  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi :

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 20 Mei 2024  
Menyetujui,  
Pembimbing



**Dr. H. ABD. BASYID, MM**  
NIP. 1960090119990031002

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Pengaruh Terapi Muhasabah Melalui Teknik *Self Talk* dalam  
Mengembangkan Akhlak Terpuji pada Siswa Kelas XI SMA  
Negeri 3 Bangkalan

### SKRIPSI

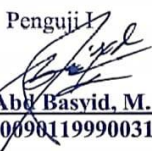
Disusun oleh :

Fawziah Rahmawati (04040320080)

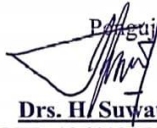
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana srata satu  
pada tanggal 5 juni 2024

Tim Penguji

Penguji I

  
Dr. H. Abd Basyid, M. M  
NIP. 1960090119990031002

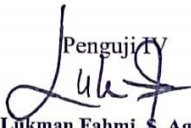
Penguji II

  
Drs. H/ Suwatah, M. Si  
NIP. 196412152014111002

Penguji III

  
Dr. Mohammad Thohir, M. Pd. I  
NIP. 197905172009011007

Penguji IV

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

Surabaya, 5 Juni 2024

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Dr. Moh. Chonil Arif, S. Ag, M. Pd  
NIP. 1973110119980310001



**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 : Fawziah Rahmawati  
NIM : 04040320080  
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : fawziahrahmawati6@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    ☐ Disertasi    ☐ Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

"Pengaruh Terapi Muhasabah Melalui Teknik Self Talk Dalam Mengembangkan Akhlak Terpuji Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Bangkalan."

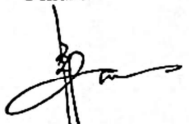
Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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, 29 Agustus 2024

Penulis

  
(Fawziah Rahmawati)

## ABSTRAK

Fawziah Rahmawati (04040320080). Pengaruh Terapi Muhasabah Melalui Teknik Self Talk Dalam Mengembangkan Akhlak Terpuji Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Bangkalan.

Penelitian ini adalah fokus dalam bagaimana proses dan hasil pelaksanaan Terapi Muhasabah Melalui Teknik Self Talk Dalam Mengembangkan Akhlak Terpuji Pada Siswa Kelas XI SMA Negri 3 Bangkalan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode campuran (mix method). Penelitian ini diharapkan dapat mengungkap berbagai informasi dengan deskripsi analisis dalam pelaksanaan terapi dengan teliti dan penuh makna. Yang tentunya ada beberapa komponen yang akan di teliti meliputi jumlah, durasi, dan sesi waktu ngetreatment siswa-siswi kelas XI SMA Negri 3 Bangkalan.

Kemudian fokus selanjutnya adalah seperti apa pelaksanaan dan hasil dari terapi muhasabah dengan teknik self talk untuk mengembangkan akhlak terpuji. Dan dari hasil penelitian tersebut akan terlihat efek yang signifikan dari pemberian treatmeant yang telah dilakukan.

Hasil dari penerapan terapi muhasabah dengan menggunakan Teknik berbicara dengan hati atau Self Talk untuk mengatasi perubahan dan perkembangan akhlak terpuji siswa-siswi kelas XI di SMA Negri 3 Bangkalan.

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa : 1) implementasi terapi muhasabah melalui Teknik self talk dapat mengembangkan akhlak terpuji pada siswa siswi kelas XI di SMA Negeri 3 Bangkalan yaitu dalam pelaksanaannya muhasabah ini dikatakan berhasil karena dapat mengembangkan akhlak yang tidak terpuji membangkang perintah kepada guru didalam kelas maupun di halaman sekolah. 2) membiasakan siswa untuk berakhlak dan berfikir

positif dan dalam pelaksanaannya yang ditemukan hambatan atau pada waktu, pada evaluasi ini terkadang waktunya terpotong untuk penyampaian materi sehingga muhasabah dipraktekan

**Kata Kunci :** Terapi Muhasabah, Teknik Berbicara dengan Hati (Self Talk), Perubahan dan Perkembangan Akhlak Terpuji



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **ABSTRACT**

Fawziah Rahmawati (04040320080). The Effect of Muhasabah Therapy Through Self Talk Techniques in Developing Commendable Morals in Class XI Students of SMA Negeri 3 Bangkalan.

This research focuses on the process and results of implementing Muhasabah Therapy using the Self Talk Technique in developing commendable morals in Class XI students at SMA Negeri 3 Bangkalan. The research method used is Mix Method. It is hoped that this research can reveal various information with detailed and meaningful analytical descriptions of the implementation of therapy. Of course, there are several components that will be examined, including the number, duration and time of treatment sessions for class XI students at SMA Negeri 3 Bangkalan.

Then the next focus is what the implementation and results of muhasabah therapy using self-talk techniques to develop commendable morals are like. And from the results of this research, it will be seen that there is a significant effect of providing the treatment that has been carried out.

The results of implementing muhasabah therapy using the technique of speaking from the heart or Self Talk to address changes and development of commendable morals in class XI students at SMA Negeri 3 Bangkalan.

From this research, it can be concluded that: 1) the implementation of muhasabah therapy through the self-talk technique can develop commendable morals in class class or in the school yard. 2) familiarize students with morals and positive thinking and in its implementation, obstacles or time are found, in this evaluation sometimes the time is cut short for delivering the material so that muhasabah is put into practice

**Keywords:** Muhasabah Therapy, Technique for Talking with the Heart (Self Talk), Change and Development of Commendable Morals



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## خالصة

فوزية رحمواتي (04040320080). تأثير العلاج بالمحاسبة من خلال تقنيات الحديث الذاتي في تنمية الأخلاق الجديرة بالثناء SMA Negeri 3 Bangkalan لدى طلاب الصف الحادي عشر في Bangkalan.

يركز هذا البحث على عملية ونتائج تطبيق العلاج بالمحاسبة من خلال تقنية الحديث الذاتي في تنمية الأخلاق الجديرة بالثناء لدى طلاب الصف الحادي عشر في SMA Negeri 3 Bangkalan. طريقة البحث المستخدمة هي طريقة مختلطة. ومن المأمول أن يتمكن هذا البحث من الكشف عن معلومات مختلفة مع أوصاف تحليلية مفصلة وذات معنى لتنفيذ العلاج. بالطبع، هناك العديد من العناصر التي سيتم دراستها، بما في ذلك العدد والمدة ووقت الجلسة لطلاب الصف الحادي عشر في SMA Negeri 3 Bangkalan.

ثم التركيز التالي هو ما هو تطبيق ونتائج العلاج بالمحاسبة باستخدام تقنيات الحديث مع النفس لتنمية الأخلاق الحميدة. ومن نتائج هذا البحث يتبين أن هناك تأثير كبير في تقديم العلاج الذي تم تنفيذه.

نتائج تطبيق العلاج بالمحاسبة باستخدام تقنية الحديث من القلب أو الحديث الذاتي لمعالجة التغيرات وتنمية الأخلاق

SMA Negeri 3 الحميدة لدى طلاب الصف الحادي عشر في Bangkalan.

ومن هذا البحث يمكن استنتاج ما يلي: (1) إن تطبيق العلاج بالمحاسبة من خلال أسلوب الحديث مع النفس يمكن أن ينمي الأخلاق الحميدة في الصف أو في ساحة المدرسة. (2) تعريف الطلاب بالأخلاق والتفكير الإيجابي وفي تنفيذه توجد معوقات أو وقت، وفي هذا التقييم أحياناً يتم اختصار الوقت لتسليم المادة حتى يتم تطبيق المحاسبية.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالمحاسبة، أسلوب الحديث مع القلب (حديث النفس)، تغيير وتنمية الأخلاق الحميدة

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

|                                                                                                | Halaman                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                                                                     | <b>i</b>                            |
| <b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....</b>                                                      | <b>ii</b>                           |
| <b>PENGESAHAN TIM PENGUJI .....</b>                                                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>                                                             | <b>iv</b>                           |
| <b>PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI .....</b>                                                    | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>ABSTRAK.....</b>                                                                            | <b>vi</b>                           |
| <b>ABSTRACT.....</b>                                                                           | <b>viii</b>                         |
| <b>خالصة.....</b>                                                                              | <b>x</b>                            |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                                     | <b>xii</b>                          |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                                                        | <b>xiv</b>                          |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                                      | <b>xvi</b>                          |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                                                      | <b>xvii</b>                         |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                                                   | <b>xviii</b>                        |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                                                                 | <b>1</b>                            |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                                                | 1                                   |
| B. Rumusan Masalah .....                                                                       | 6                                   |
| C. Tujuan Penelitian .....                                                                     | 6                                   |
| D. Manfaat Penelitian.....                                                                     | 6                                   |
| E. Definisi Operasional.....                                                                   | 7                                   |
| F. Sistematika Pembahasan.....                                                                 | 16                                  |
| <b>BAB II KAJIAN TEORITIK .....</b>                                                            | <b>19</b>                           |
| A. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....                                                      | 19                                  |
| B. Kerangka Teoritik .....                                                                     | 21                                  |
| 1. Muhasabah.....                                                                              | 21                                  |
| 2. Self Talk.....                                                                              | 33                                  |
| 3. Perilaku Mahmudah .....                                                                     | 39                                  |
| 4. Proses Terapi Muhasabah Melalui Teknik Self Talk<br>dalam Mengembangkan Akhlak Terpuji..... | 42                                  |

|                                                                                     |                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| C. Paradigma Penelitian .....                                                       | 44                                  |
| D. Hipotesis Penelitian .....                                                       | 45                                  |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                              | <b>46</b>                           |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....                                            | 46                                  |
| B. Lokasi dan Populasi Penelitian .....                                             | 47                                  |
| C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....                                      | 47                                  |
| D. Variabel dan Indikator Penelitian .....                                          | 49                                  |
| E. Tahap-Tahap Penelitian .....                                                     | 50                                  |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....                                                    | 53                                  |
| G. Teknik Reliabilitas dan Validitas Instrumen Penelitian<br>dalam Penelitian ..... | 54                                  |
| H. Jadwal Penelitian .....                                                          | 57                                  |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN....</b>                                   | <b>59</b>                           |
| A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....                                             | 59                                  |
| B. Penyajian Data .....                                                             | 63                                  |
| 1. Tahap baseline I (pengambilan data awal) .....                                   | 63                                  |
| 2. Tahap intervensi .....                                                           | 73                                  |
| 3. Terapi atau Treatment .....                                                      | 79                                  |
| 4. Evaluasi atau Follow Up .....                                                    | 91                                  |
| C. Uji Hipotesis .....                                                              | 96                                  |
| D. Hasil Observasi .....                                                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>                                                           | <b>102</b>                          |
| A. Kesimpulan .....                                                                 | 102                                 |
| B. Saran dan Rekomendasi .....                                                      | 102                                 |
| C. Keterbatasan Penelitian .....                                                    | 103                                 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                                          | <b>104</b>                          |
| <b>BIOGRAFI PENELITIAN.....</b>                                                     | <b>116</b>                          |
| <b>A..... Deskripsi Biografi Peneliti Atau Konselor Sebagai<br/>Berikut :.....</b>  | <b>116</b>                          |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                              | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 3.1 Populasi Penelitian Sebagai Berikut .....                                      | 47      |
| 3.2 Rencana Pelaksanaan Penelitian .....                                           | 49      |
| 3.3 Penskoran Alternatif Jawaban .....                                             | 54      |
| 3.4 Kategori Akhlak Terpuji .....                                                  | 54      |
| 3.5 Rentang Nilai Koefisien dan Kategori .....                                     | 55      |
| 3.6 Jadwal Penelitian .....                                                        | 57      |
| 4.1 Struktur Data Kepemimpinan .....                                               | 63      |
| 4.2 Hasil Nilai Perolehan Angket Baseline 1 (Pre Test)<br>Kelas Kontrol.....       | 64      |
| 4.3 Hasil Nilai Perolehan Angket Baseline 1 (Pre Test)<br>Kelas Eksperimen .....   | 66      |
| 4.4 Hasil Nilai Perolehan Angket Baseline 1 (Pre Test)<br>Kelas Kontrol.....       | 68      |
| 4.5 Hasil Nilai Perolehan Angket Baseline 1 (Pre Test)<br>Kelas Eksperimen .....   | 70      |
| 4.6 Progres Penerapan Pendahuluan Terapi Muhasabah .....                           | 73      |
| 4.7 Tabel dokumen dari BK kelas XI tahun pelajaran 2023-<br>2024.....              | 75      |
| 4.8 Pendukung data dari BK dan hasil angketnya .....                               | 76      |
| 4.9 Rencana pelaksanaan intervensi penelitian .....                                | 79      |
| 4.10 Hasil nilai perolehan angket base line 2 (post test)<br>Kelas Kontrol.....    | 92      |
| 4.11 Hasil nilai perolehan angket base line 2 (post test)<br>Kelas Eksperimen..... | 93      |
| 4.12 Nilai Kelas Kontrol Experimen .....                                           | 96      |
| 4.13 Nilai Kelas Kontrol .....                                                     | 96      |
| 4.14 t-Test: Paired Two Sample for Means Experiment<br>Group .....                 | 97      |
| 4.15 t-Test: Paired Two Sample for Means Contol Group ....                         | 98      |

## DAFTAR GAMBAR

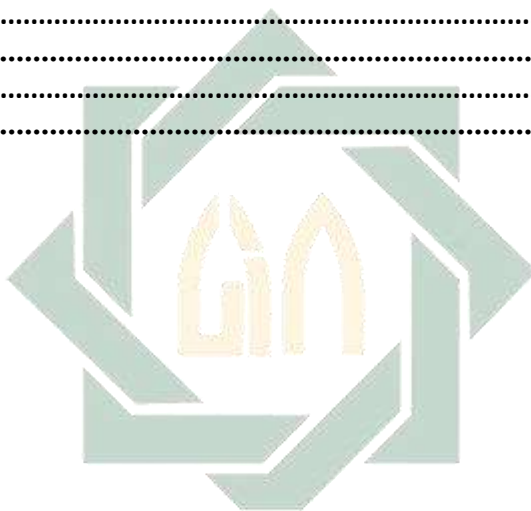
| Gambar                                          | Halaman |
|-------------------------------------------------|---------|
| 2.1 Paradigma Mengembangkan Akhlak Terpuji..... | 44      |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR LAMPIRAN

|                      | Halaman    |
|----------------------|------------|
| <b>Lampiran.....</b> | <b>: 1</b> |
| .....                | <b>107</b> |
| <b>Lampiran.....</b> | <b>: 2</b> |
| .....                | <b>116</b> |
| <b>Lampiran.....</b> | <b>: 3</b> |
| .....                | <b>118</b> |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

Al-Jawy, A.S. Amalan Satu Jam Mempelancar Rejeki dengan Muhasabah, Jakarta : Al-Maghfirah, 2012.

Al-Qur'an, At-Takwir, Ayat: 29

Al-Ulyawi, S. Muhasabah (Intropeksi Diri) Terjemahan Abu Ziyad. Maktab Dakwah Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007.

Ardimen, dkk, "Model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah," Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 08, No. 02, 2019.

Azis, M.A. Ilmu Dakwah. Jakarta: Kencana, 2017.

Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Bandung: Diponegoro, 2007.

Hadziq, A. Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanisik, Semarang: Rasai, 2005.

Hasyim, A.U. Menjadikan Muslim Kaffah: Berdasarkan *Al-Qur'an dan Sunah Nabi SAW*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004.

Hermawan GS. Self Talk Pengubah Nasib, Yogyakarta: Pohon Cahaya, 2018.

HR. Al-Bukhari al-Adabul Mufrada no. 273 (shahiihah Adabul Mufrad no. 207) Ahmad (11/381 dan al-Hakim (11/613), dari Abu Hurairah r.a. dishahihkan oleh Syaikh al-Albani (no. 45).

Kusumawati, N.F.D., & Christiana, E. “Penerapan Konseling Individu Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Keterampilan Mengendalikan Emosi Negatif pada Siswa Korban Perceraian Orang Tua,” Jurnal Individual Counseling, Self Talk Technique, Emotional Control, Parental Divorce,

Merdeka.com, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* Juz 38, ayat 46

Mohammad, A.D. dkk, “Konsep Tazkiyah Al-Nafsh menurut Al-Harist bin Asad Al-Muhasibih,” Jurnal Sultan Alaudin Sulaiman Shah, Vol. 04, No. 01, 2017.

Nasirudin. Akhlak Pendidikan (Upaya Membentu Kompetensi Spiritual dan Sosial). Jakarta: Karya Abadi Jaya, 2015.

Nawawi, I. Terjemah Lengkap Riyadhhus Sholihin Perjalanan Menuju Tanaman Surga, Cibiru Bandung: Penerbit Jabal, 2012.

Prayetno. Pelayanan Bimbingan dan Konseling, Proyek Peningkatan Mutu SMU Jakarta, 1998.

Reviliana, M. Penggunaan Teknik Positive Self-Talk untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020. Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2020.

Samsul Munir Amir, Ilmu Akhlak, Hal. 1-2

Sari, I.A. Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Belajar Remaja, Surabaya: Prenada Media Group, 2018.

Soebahar, E. Kajian 4 Hadis tentang Tingkah Laku Terpuji, 2015

Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: CV Alfabeta, 2013.

Syukur, A. Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan), Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir, 1984.

Universitas Islam An-Nur Lampung, Akhlak Mahmudahn dan Akhlak Madzmumah, Artikel, 16 Januari 2023

Wahyuni, N. “Penerapan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makasar,” Jurnal Teknik Self Talk Kepercayaan Diri, 2020.

Yani, A. 160 Materi Dakwah Pilihan, Jakarta: Al-Qalam, 2006.

Yeo, A. Konseling Suatu Pendekatan Pemecahan Masalah, Libri, 2012.