

**PENGARUH KONSELING SUFISTIK DALAM PENINGKATAN
SELF ESTEEM REMAJA PONDOK PESANTREN
DAARUNNAJAAH JERAKAH, TUGU, SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan dalam Rangka Memenuhi Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Srata 1 (S.1)
dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

Mifti Anjani

1404046064

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2019**

**PENGARUH KONSELING SUFISTIK DALAM PENINGKATAN *SELF ESTEEM* REMAJA PONDOK PESANTREN DAARUNNAJAAH
JERAKAH, TUGU, SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan dalam Rangka Memenuhi Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1 (S.1)
dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

Mifti Anjani

1404046064

Semarang, 04 Maret 2019

Disetujui oleh,

Pembimbing I

Dr. H. Sulaiman, M.Ag

NIP. 19730627 200312 1 003

Pembimbing II

Wisnu Buntaran, S.Psi, M.Psi, Psikolog

NIP. 19720814 200701 1022

PENGESAHAN

Skripsi saudara Mifti Anjani Nomor Induk 1404046048 telah dimunaqosahkan oleh dewan penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pada tanggal:

24 Juni 2019

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang



Moh Masrur

NIP. 19720809 200003 1003

Pembimbing I



Dr. H. Sulaiman, M.Ag

NIP. 19730627 200312 1 003

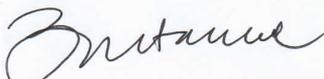
Penguji I



Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, MA

NIP. 19500103 197703 1 002

Penguji I



Wisnu Buntaran, S.Psi, M.Psi, Psikolog

NIP. 19720814 200701 1022

Penguji II



Bahroon Anshori, M.Ag

NIP. 19750503 200604 1 00 1

Sekretaris Sidang



Ulin Ni'am Masruri, MA

NIP. 19770502 200901 1 020

NOTA PEMBIMBING

Lampiran :-

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora

UIN Wslisongo Semarang

Assalamu'alaikum Wr,Wb

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Mifti Anjani

NIM : 1404046048

Program : S1 Ilmu Ushuluddin

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Peangaruh Konseling Sufistik dalam Peningkatan *Self Esteem* Remaja Pondok Pesantren Daarun Najaah Semarang.

Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut dapat dimunaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 04 Maret 2019

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. H. Sulaiman, M.Ag



Wisnu Buntaran, S.Psi, M.Psi, Psikolog

NIP. 19730627 200312 1 003

NIP. 19720814 200701 1022

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mifti Anjani

NIM : 1404046048

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Sufistik dalam eningkatkan *Self Esteem*
Remaja Pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah, Tugu,
Semarang

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi, dan dalam pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka

Semarang, 04 Maret 2019



Mifti Anjani

1404046048

MOTTO

Firman Allah Surat At-Tin ayat ke 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ (التِّين: ٤)

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”

(QS.At-Tin :4)

UCAPAN TERIMAKASIH

Bismillahirrahmanirrahim...

Segala puji bagi Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang *Rabb* bagi seluruh makhluk yang ada di alam semesta, karena atas limpahan kasih sayang-Nya, *taufiq* dan *hidayah*-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Sufistik terhadap Peningkatan *Self Esteem* Remaja Pondok Pesantren Daarun Najaah Jerakah, Tugu, Semarang” ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) pada Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, saran dan dukungan dari berbagai pihak. Skripsi yang disusun sejak 10 *Rajab* 1439 dan selesai pada 24 *Robiul Akhir* 1440 Untuk itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muhibbin M.Ag, selaku rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. M. Mukhsin Jamil M.Ag, selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUHUM) UIN WALISONGO Semarang.

3. Ibu Fitriati S.Psi, M.Psi, selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sekaligus wali dosen yang tidak henti-henti memberikan dukungan dan motivasi bagi peneliti dalam menjalani studi sejak awal perkuliahan hingga saat ini.
4. Bapak Ulin Ni'am Masruri MA, selaku Sekertaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang senantiasa memberikan motivasi bagi peneliti.
5. Bapak Dr. H. Sulaiman M.Ag, selaku pembimbing I dan Bapak Wisnu Buntaran S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Segenap Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, atas segala kesabaran dan keikhlasanya dalam membimbing peneliti dan juga memberikan ilmunya, dan segenap karyawan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUHUM) UIN WALISONGO Semarang.
7. Abah Yai Sirodj Khudzori, Gus Thoriqul Huda, dan Neng Aisyah Syarifah, selaku pengasuh Pondok Pesantren Daarun Najaah yang telah memberikan banyak waktu, bimbingan, ilmu dan izinnya sehingga peneliti dapat melakukan penelitian dan menimba ilmu yang begitu banyak di pondok.
8. Segenap teman-teman madin kelas 1 pon-pes Daarun Najaah Semarang, yang telah bersedia membantu peneliti dengan menjadi subjek dalam penelitian ini.

9. Terkhusus untuk ibu dan bapak tercinta, yang bahkan sampai detik terakhir ibu pun selalu mengingatkan peneliti untuk selalu belajar, yang menjadi motivasi utama peneliti guna melanjutkan jenjang pendidikan peneliti, yang tak pernah bosan memberikan dukungan, memberikan do'a-do'a, memberikan semangat dan limpahan kasih sayang kepada peneliti.
10. Untuk kedua saudara saya, mbak Nelli dan mbak Sakin, untuk keponkan saya Syifa Maul, yang selalu mensupport baik secara moril maupun secara materil, yang sabar menunggu peneliti menuntaskan jenjang studi ini.
11. Teman baik, teman jahat, teman makan, teman jalan, teman curhat, teman yang bisa diajak berdiskusi walau hanya lima menit selebihnya *ntahlah* yang selalu mensupport dan menemani peneliti kesana-kemari sejak sebelum sampai selesainya skripsi ini Lala Monika, Wulandari, Fatimatul M, Ida Faziatul, Kristi Linda, *Dek Anis*, *Dek Zuni*, Syakira dan kawan baik ku.
12. Segenap teman-teman pondok, terkhusus untuk kamar Daarul Ma'wa (kak Harir, Nurin, Sanah, Nurul, Oyis, Dini, Halimah, dan dedek Erva) untuk kakak-kakak peneliti (Kak Cica, Kak Uyun, Kak Fifah, Mbak Afi) dan teman seperjuangan (Afi, Fatim, Nurin, Nela, Zuzuh) dan seluruh penghuni D'najiera yang tidak dapat penulis tulis namanya satu persatu, yang selalu memberikan dukungan dan menjadi tempat pulang ketika peneliti lelah, yang selalu mau

mendengarkan *rewelan* peneliti bahkan peneliti ganggu waktunya sekalipun.

13. Teman-teman TP_I dan juga TP_H angkatan 2014, sebagai teman seperjuangan dalam menimba ilmu di perkuliahan sejak semester awal hingga akhir semester, teman berbagi ilmu dan berdiskusi bersama.
14. Segenap keluarga One Week One Juz, kawan-kawan HMI, terapis HIKARI COMMUNITY, teman-teman ELFi, sedulur-sedulur IKAWAMA, teman-teman Mutakhorijin Al-Iman Bulus, dan juga team KKN posko 02_69 yang telah mengisi waktu peneliti ketika menimba ilmu di UIN Walisongo dan semoga tetap terjalin silaturahmi sampai kapan pun.
15. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebut satu persatu. Kepada ibu tercinta skripsi ini peneliti persembahkan. Peneliti juga mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam jalannya penelitian ini. Semoga karya kecil ini dapat bermanfaat bagi peneliti sendiri khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Semarang, 04 Maret 2019

Peneliti,

Mifti Anjani

ABSTRAK

Harga diri atau *self esteem* terbentuk dari interaksi seseorang dengan lingkungannya. Secara umum *self esteem* memiliki dua faktor pemicu, yakni faktor internal dan faktor eksternal, faktor tersebut meliputi jenis kelamin, intelegensi, dan kondisi fisik, lingkungan sosial, sekolah, dan keluarga. Sedangkan konseling sufistik merupakan suatu bentuk pemberian bantuan oleh tenaga konselor kepada klien yang sedang membutuhkan bantuan dengan metode pendekatan ilmu tasawuf atau praktek yang dilakukan oleh kalangan sufi. Yakni usaha kaum sufi untuk mendekatkan diri kepada Tuhannya guna mencapai atau menemukan penyelesaian atas problem yang sedang dihadapi dalam hal ini adalah permasalahan *self esteem*. Maka konseling sufistik merupakan suatu metode yang sesuai untuk mengatasi rendahnya nilai *self esteem*, yaitu dengan pendekatan ilmu tasawuf dan praktek-praktek yang dilakukan para kaum sufi. Hal ini menjadikan peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Sufistik terhadap Peningkatan Self Esteem Remaja Pondok Pesantren Daarun Najaah Semarang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling sufistik dalam meningkatkan nilai *self esteem* remaja Pondok Pesantren Daarun Najaah Semarang, oleh karena itu hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah “adanya pengaruh konseling sufistik terhadap peningkatan *self esteem* remaja Pondok Pesantren Daarun Najaah Semarang”

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dan desain *one group pretest-posttest*. Subjek berjumlah 28 remaja yang keseluruhannya berjenis kelamin perempuan. *Treatment* diberikan kepada subjek sebanyak empat kali sesi, setiap sesi berdurasi 80 menit. Seluruh subjek diberikan pengukuran sebelum dan setelah diberikan *treatment* konseling sufistik. Pengumpulan data menggunakan skala *self esteem* yang disusun oleh Rosenberg dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Data kemudian dianalisis menggunakan Uji-T dalam SPSS versi 16 for windows.

Berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan *Paired Sample T-Test* pada *SPSS 16 for windows* diperoleh probabilitas atau Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Karena nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 atau $\leq 0,05$

maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada *self-esteem* sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan konseling sufistik. Adanya perbedaan rata-rata dari nilai *self esteem* sebelum perlakuan yang bernilai 13,00 menjadi 15.67857 setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian hipotesis peneliti yang berupa ada pengaruh konseling sufistik dalam meningkatkan self esteem remaja Pondok Pesantren Daarun Najaah Semarang diterima.

Kata kunci: self esteem, konseling sufistik.

TRANSLITERASI

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf latin beserta perangkatnya. Pedoman transliterasi Arab Latin yang merupakan hasil keputusan bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987 Pedoman transliterai dalam skripsi ini meliputi:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambnagkan
ب	Bâ	B	Be
ت	Tâ	T	Te
ث	Sâ	Ŝ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Hâ	ḥ	Ha (denagn titik di bawah)
خ	Khâ	Kh	Ka dan ha
د	Dâl	D	De
ذ	Zâl	Ẓ	Zet (denagn titik di atas)
ر	Râ	R	Er

ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sâd	ş	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dâd	đ	De (dengan titik di bawah)
ط	Tâ	ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fâ	F	Ef
ق	Qâf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lâm	L	El
م	Mîm	M	EM
ن	Nûn	N	En
و	Wâwû	W	We
هـ	Hâ	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Yâ	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

كُتِبَ dibaca kataba

فَعَلَ dibaca fa'ala

ذُكِرَ dibaca zükira

b. Vokal rangkap

Vokal rangkap bahasa arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

كَيْفَ dibaca kaifa

هَوْلَ dibaca haula

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, contoh:

قَالَ dibaca qāla

قَاتِلْ dibaca qāla

يَقُولُ dibaca yaqūlu

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua:

a. Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah *t*, contoh:

روضة الأطفال dibaca rauḍatul aṭfāl

b. Ta marbutah mati

Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah *h*, contoh:

طلحة dibaca ṭalḥah

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan ha (*h*), contoh:

روضة الأطفال dibaca rauḍah al- aṭfāl

5. Syaddah

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda *syaddah* atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda *syaddah* tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu, contoh:

ربنا dibaca rabbanā

نزل dibaca nazzala

البرء dibaca al-Birr

6. Kata sandang

Transliterasi kata sandang dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

a. Kata sandang diikuti huruf *syamsiah*

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf *l* diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu., contoh:

الرجل dibaca ar-rajulu

b. Kata sandang diikuti huruf *qamariah*

Kata sandang yang diikuti huruf *qamariah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya, contoh:

القلم dibaca al-qalamu

Baik diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di

tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif, contoh:

تأخذون dibaca ta'khuzūna

شيء dibaca syai'un

إنَّ dibaca inna

8. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya, contoh:

وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ dibaca walillāhi 'alan nāsi

hijju al-baiti

مِنْ أَسْطِغَاءِ إِلَيْهِ سَبِيلًا dibaca manistaṭā'a ilaihi sabilā

9. Penulisan huruf kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh

kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya, contoh:

وما محمد إلا رسول dibaca wa mā Muḥammadun illā
rasūl

ولقد زاه بالافق المبين dibaca wa laqad ra'āhu bi al-ufuq al-mubīni

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain, sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan, contoh:

نصر من الله وفتح قريب dibaca nasrun minallāhi wa fathun qarīb

الله الأمر جميعا dibaca lillāhil amru jami'an

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (veersi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
ABSTRAK	x
TRANSLITERASI	xiii
DAFTAR ISI	xx
DAFTAR TABEL	xxiv
DAFTAR LAMPIRAN	xxv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	9
D. Tinjauan Pustaka	9
E. Sistematika Penulisan	11

BAB II : LANDASANTEORI

A. *Self Esteem*

1. Pengertian *Self Esteem*13
2. Aspek *Self Esteem*14
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem*16
4. Karakteristik *Self Esteem*.....18
5. Dampak Rendahnya *Self Esteem*..... 18

B. Konseling Sufistik

1. Pengertian Konseling Sufistik20
2. Tujuan Konseling Sufistik.....22
3. Manfaat Konseling Sufistik.....22
4. Tehnik Konseling Sufistik.....23

C. Remaja

1. Pengertian Remaja.....25
2. Perkembangan Remaja26

D. Pengaruh Konseling Sufistik terhadap Peningkatan *Self Esteem*.....28

E. Hipotesis30

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian31
2. Variabel32

3. Devinisi Operasional Variabel	33
4. Subjek Penelitian.....	34
5. Metode Pengumpulan Data	35
6. Tehnik Analisis Data.....	39
7. Prosedur Penelitian.....	39

BAB IV : HASL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Pondok Pesantrean Daarun Najaah Semarang	
1. Sejarah Berdirinya Pon-Pes Daarun Najaah Semarang.....	41
2. Profil Pon-Pes Daarun Najaah Semarang.....	42
3. Visi dan Misi Pon-Pes Daarun Najaah Semarang	42
4. Struktur Organisasi Pon-Pes Daarun Najaah Semarang.....	43
5. Data pengajar Pon-Pes Daarun Najaah Semarang	45
6. Data Jumlah Santri Pon-Pes Daarun Najaah	46
B. Deskripsi Data Penelitian	47
C. Uji Prasyarat Analisis.....	49
D. Uji Hipotesis.....	51
E. Hasil dan Pembahasan.....	52

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	61

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

TABEL 1. Skor Jawaban Item

TABEL 2. Blue print skala self esteem

TABEL 3. Deskripsi Data Self-Esteem

TABEL 4. Uji normalitas

TABEL 5. Uji Homogenitas

EKPERIMEN

TABEL 6. Hasil uji-T(*Paired Sample T-Test*)

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Skor Pretes Postes *Self Esteem* Remaja Pon-Pes Daarun Najaah
- Lampiran 2 Skor Pengisian Skala *Self Esteem* Sebelum diberikan Perlakuan
- Lampiran 3 Skor Pengisian Skala *Self Esteem* Setelah diberikan Perlakuan
- Lampiran 4 Deskripsi Data *Self Esteem*
- Lampiran 5 Uji Persyaratan Analisis: Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 6 Uji Prasyarat Analisis: Hasil uji Homogenitas
- Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran 8 Modul Konseling Sufistik
- Lampiran 9 Skala *Self Esteem*

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Self esteem atau harga diri merupakan kesadaran akan seberapa besar nilai yang diberikan kepada diri sendiri. *self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan diri.¹

Self esteem bukan hal yang langsung dimiliki oleh setiap orang sejak lahir, melainkan komponen yang berkembang dalam diri seseorang dengan adanya interaksi. Interaksi yang dilakukan seseorang dengan orang tuanya, teman sejawat, dan dengan lingkungan. Berangkat dari komponen pembentuk *self esteem* akan membuat seseorang menjadi memiliki *self esteem*nya masing-masing. Baik itu berupa *self esteem* yang rendah maupun tinggi.²

Menurut teori kebutuhan Maslow salah satu kebutuhan individu adalah kebutuhan akan harga diri, di mana seorang

¹ psikologi.com/definisi-pengertian-harga-diri/ diakses pada 25 September 2018 pukul 13:35.

² Marry H.Guindon, *Self Esteem across The Lifespan: Issues and Interventions*, (books.google.co.id/bookbooks.google.co.id/books) diakses pada 08 Januari 2019.

individu ingin meyakini atau mengetahui bahwa dirinya berharga serta mampu mengatasi segala tantangan dalam hidupnya. Selain itu seorang individu juga butuh akan penghargaan atas apa-apa yang telah dilakukannya.³

Tingkat *self esteem* seseorang akan berpengaruh dalam banyak hal di kehidupan sosialnya. Sebab, keterpuaskannya kebutuhan akan rasa harga diri ini akan menghasilkan sikap percaya diri, rasa berharga, rasa kuat, rasa mampu, dan perasaan berguna. Sebaliknya, frustrasi atau terhambatnya pemuasan kebutuhan harga diri akan menghasilkan sikap rendah diri, rasa tidak pantas, rasa lemah, rasa tidak mampu, dan rasa tidak berguna yang menyebabkan individu tersebut mengalami kehampaan, keraguan, dan keputusasaan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan hidupnya. Selain itu seseorang akan memiliki penilaian yang rendah atas dirinya sendiri dalam kaitannya dengan orang lain. Maslow juga menegaskan bahwa rasa harga diri yang sehat lebih didasarkan pada prestasi dari pada prestise, status atau keturunan.⁴

High self esteem (harga diri tinggi) diyakini menjadi dasar bagi perkembangan mental yang sehat, kesuksesan, dan kehidupan yang efektif. *Self esteem* juga merupakan indikator kebahagiaan seseorang secara keseluruhan. Selain berkaitan

³ Muhammad Hamdi, *Teori Kepribadian Sebuah Pengantar*, (Bandung: Alfabet, 2016), h.127

⁴ E. Koswara, *Teori-Teori Kepribadian*, (Bandung: PT.ARESCO 1991), h

dengan kesehatan mental serta kebahagiaan individu, *self esteem* yang tinggi juga berkaitan dengan rasa aman dan kedekatan dalam menjalin suatu hubungan, yang memungkinkan seseorang untuk memiliki kesehatan mental dan hubungan sosial yang baik, sehingga bagi para remaja yang sedang dalam masa transisi ini untuk memiliki rasa harga diri yang tinggi. Hal ini bertujuan guna mempersiapkan diri remaja yang akan memasuki masa dewasa yang sarat akan segala kemandiriannya. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Siti Aisyah dkk, tentang hubungan *self esteem* dengan optimisme masa depan santri tahfidz di pesantren Al-Muayyad Surakarta menunjukkan hasil hubungan positif yang signifikan antara *self esteem* dengan optimisme masa depan.⁵

Akan tetapi selain pada itu harga diri yang tinggi juga menyebabkan seseorang memiliki sikap sombong, tidak peduli dengan lingkungan sekitar, dan merasa bahwa diri mereka yang paling segalanya. Sebaliknya, *Self esteem* yang rendah menjadi prediktor yang akurat terjadinya depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Anindito Aditama dan Sofia Retnowati tentang perfeksionisme, harga diri dan kecenderungan depresi pada remaja akhir. Membuktikan bahwa perfeksionisme dan harga diri memiliki peranan dalam

⁵ Siti Aisyah, dkk, *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Optimisme Masa Depan pada Santri Program Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta dan Ibnu Abbas Klaten*. Naskah Publikasi, (Universitas Muhammadiyah Surakarta: 2015), h 6

kecenderungan depresi, di mana semakin tinggi perfeksionisme dan semakin rendah harga diri, maka semakin tinggi kecenderungan depresi seorang remaja akhir.⁶ Selain itu, Rob Mc dan Sheila Williams dalam penelitian mereka tentang bagaimana harga diri mempengaruhi perilaku kesehatan pada kalangan remaja. Mereka mengatakan bahwa harga diri yang rendah berkaitan erat dengan perilaku mengorbankan kesehatan baik dengan cara penggunaan narkotika, aktivitas seksual dini, dan masalah dengan makanan.⁷

Self esteem atau harga diri berkembang seiring pertumbuhan seseorang, dalam hal ini tumbuh secara signifikan pada masa remaja. Pada sebuah artikel yang dirilis oleh University of California menyatakan bahwa remaja dengan harga diri yang rendah memiliki kesehatan yang lebih buruk baik secara mental dan fisik, prospek ekonomi yang lebih buruk, dan tingkat resiko lebih tinggi terhadap perilaku kriminal saat dewasa, dibandingkan dengan remaja dengan harga diri tinggi. Dengan kata lain harga diri yang rendah selama masa remaja memprediksi konsekuensi negatif selama masa dewasa.⁸ Sebuah penelitian lain yang dilakukan kepada

⁶ Aditama, Anindito dan Retnowati, Sofia., *Perfeksionisme, Harga Diri, dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir*, (Universitas Gadjah Mada: 2004) Jurnal Psikologi 2004, no 1, h 9

⁷ Rob McGee dan Sheila Williams, *Low Self Esteem Predict Health Compromising Behaviours Among Adolescents*, (jurnal of adolesnes tahun: 2000), h 580

⁸ www.researchgate.net/publication/7210504 diakses pada 15 November 2018 pukul 11.00 WIB.

sejumlah remaja memberikan hasil bahwa laki-laki maupun perempuan ketika mereka masih berada di usia anak-anak memiliki harga diri yang tinggi, akan tetapi nilai tersebut cenderung menurun secara signifikan selama masa remaja.⁹

Self esteem yang cenderung mengalami penurunan ketika remaja memasuki tahap remaja awal, akan terbawa hingga kepada tahap dewasa, jika penurunan *self esteem* tersebut tidak ditangani dengan baik. Terjadinya penurunan *self esteem* ini terjadi pada masa awal remaja, bersamaan dengan penurunan yang besar dalam motivasi akademik dan pencapaian. Remaja akan mengembangkan *self esteem* mereka menjadi lebih luas dan relevan dengan aspek-aspek yang dimilikinya seperti pandangan dirinya akan pertemanan, percintaan serta kompetensi. Remaja juga akan mendasarkan *self esteem* mereka pada opini dan reaksi dari teman sebaya. Saat masa anak-anak mereka memiliki hubungan pertemanan dengan sesama jenis, namun pada saat remaja hubungan pertemanan berkembang dengan lawan jenis, bahkan dengan kelompok yang beragam. Maka perbandingan dalam sosial akan meningkat yang mengakibatkan terjadinya penilaian oleh

⁹ John W.Santrock, *Life Span Development*, Terj. Novietha I. Sallama, (Erlangga: Jakarta, 2012), h. 436

orang lain yang dapat berpengaruh pada *self esteem* secara umum.¹⁰

Masa remaja dapat dikatakan sebagai fase negatif, untuk pertama kalinya remaja sadar akan kesepian yang tidak pernah dia alami di masa sebelumnya. Kesepian di dalam penderitaan, yang nampaknya tidak ada orang yang dapat mengerti dan memahami, dan juga tidak dapat menerangkannya.¹¹ Reaksi terhadap gangguan akan ketenangan dan keamanan jiwanya adalah dengan memprotes lingkungan sekitarnya, yang dirasanya seolah-olah bersikap menelantarkan dan memusuhi.

Remaja pada proses perkembangannya membutuhkan adanya seseorang yang dapat memahami dan menolongnya, yaitu seseorang yang dapat merasakan suka dan dukanya. Sebab setiap remaja memiliki masalah kehidupan mereka masing-masing, tak terkecuali para remaja pondok pesantren. Masalah-masalah tersebut dapat berupa masalah sosial, kesehatan, masalah batin, bahkan dapat berupa masalah agama. Lebih spesifiknya dapat juga berupa putus sekolah, kenakalan remaja, pemakaian narkoba, miras, dan bunuh

¹⁰ Marry H. Guindon, *Self Esteem across The Lifespan: Issues and Interventions*, (books.google.co.id/bookbooks.google.co.id/books) diakses pada 08 Januari 2019.

¹¹ Sumadi Suryobroto, *Psikologi perkembangan*, (Yogyakarta: Rake Pres, 1984), h 132

diri.¹² Tiap masalah yang dihadapi seorang remaja tentulah menuntut sebuah penyelesaian. Akan tetapi tidak setiap remaja dapat memahami masalah mereka sendiri. Mereka membutuhkan bantuan orang lain atau seorang ahli agar dapat membantu menemukan jalan keluar dari masalah tersebut.¹³

Konseling sufistik merupakan sebuah upaya memberikan bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya. Konseling sufistik yang digagas oleh Duski Samad menekankan pentingnya mengetahui, memahami dan mengenal diri sehingga seseorang dapat menerima keadaan dirinya. Yakni dengan menggunakan ajaran-ajaran tasawuf sebagai *basic* dalam memberikan konseling terhadap klien. Pemikiran sufistik atau tasawuf yang memusatkan diri pada pembersihan jiwa dalam usahanya mendekatkan diri kepada Allah SWT. Konseling sufistik dalam yang menggunakan pendekatan tasawuf, dengan membangkitkan kekuatan getaran batin (iman) di dalam diri remaja untuk mendorong mengatasi masalah yang dihadapi, khususnya permasalahan *self esteem* remaja.

Konseling dengan pendekatan tasawuf juga merupakan salah satu cara mencapai ketenangan hati. Dengan

¹² Edward P.Safarino & James W.Amstrong, *child and Adolescent Development*, (United States of America: Scott, Foresman and Company, 1980), h 518

¹³ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islam*, (Yogyakarta: eLSAQ Press, 2007), h 27

menggunakan konsep *tazkiah an-nafs* yang komponen utamanya berupa *tahalli*, *takhalli* dan *tajalli* untuk mendapatkan ketangguhan batin menghadapi masalah sebesar dan sesulit apapun. Hal ini menjadikan konseling sufistik lebih efektif digunakan pada remaja pondok pesantren Daarun Najaah, sebab dilakukan dengan memberikan sudut pandang keagamaan.¹⁴

Dengan demikian konseling sufistik diharapkan dapat membantu remaja dalam mengatasi permasalahan yang sedang dialami, di mana seringkali permasalahan tersebut muncul dari dalam diri mereka sendiri. Adanya penanaman nilai-nilai sufistik yang didasarkan pada norma wahyu sehingga dapat diaplikasikan pada berkehidupan sehari-hari, kemungkinan dapat menjadi pengendali pikiran, emosi dan perilaku seorang remaja pondok pesantren.

Remaja pondok pesantren, seringkali menjadi lebih rentan terhadap penurunan harga diri. Hal ini dikarenakan remaja pondok pesantren mengalami pengalaman-pengalaman baru tanpa adanya bimbingan dari pihak lain atau orang tua. Walaupun, bagi sebagian remaja dapat mengendalikan diri mereka. Tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa juga banyak yang kemudian gagal.

¹⁴ Duski Samad, *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, (Depok: Rajawali Pers, 2017), h 10

Menurut Pak Kadis, pembimbing kelompok PPL rehabilitasi RSJD Amino Ghondohutomo Semarang, dikatakan bahwa pada setiap tahunnya pasti terdapat pasien dengan berlatar belakang masalah ke pondok pesantren melakukan perawatan di RSDJ Semarang. Penyebabnya pun bermacam-macam, ada yang karena gagal bersosialisasi dengan lingkungan, ketidakmampuan menerima pembelajaran maupun ketidak mampuan diri dalam menghadapi situasi barunya.

Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Bangun Purnomo dan Yulianti Dwi Astuti, tentang “Hubungan Harga Diri dengan Tingkat Depresi pada Remaja Santri Pondok Pesantren”, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara harga diri dan tingkat depresi. Semakin rendah skor harga diri maka semakin tinggi pula skor tingkat depresi pada remaja santri pondok pesantren.¹⁵ Hal tersebut juga didukung dengan penelitian Plummer yang menunjukkan bahwa harga diri yang rendah berhubungan dengan tingkat depresi, putus asa, dan ide-ide bunuh diri. Menurut Hewwit dampak dari *self-esteem* yang rendah adalah terjadinya kenakalan remaja, kekerasan,

¹⁵ Bangun Purnomo & Yulianti Dwi Atuti, *Hubungan Harga Diri dengan Tingkat Depresi pada Remaja Santri Pondok Pesantren*, (Universitas Islam Indonesia Yogyakarta: 2005)

kriminalitas dan penyalahgunaan obat-obat terlarang.¹⁶ Dengan demikian jika kasus rendahnya harga diri pada remaja tidak disikapi dengan baik masalah-masalah tentang kenakalan remaja, tidak kekerasan, kriminalitas dan penyalahgunaan obat-obatan yang terjadi pada remaja di sekeliling kita tidak akan terminimalisir bahkan kemungkinan dapat bertambah seiring bertambahnya kasus harga diri yang rendah.

Beberapa contoh kasus yang pernah terjadi di kalangan santri (sebutan untuk seseorang yang menimba ilmu agama di pondok pesantren) mengindikasikan bahwa santri juga rentan memiliki tingkat self esteem yang rendah. *Pertama*, kasus narkotika pada tahun 2017 yang terjadi di sebuah pesantren di Banyumas, hal tersebut berawal dari seorang santri yang mengajak teman-temannya untuk menggunakan obat terlarang tersebut. *Kedua*, sebuah kasus tentang tindakan asusila atau perzinahan sepasang sejoli yang dilakukan di dalam masjid di Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Sepasang kekasih tersebut juga diketahui merupakan mahasiswa PTN Islam Salatiga dan juga berstatus santri di pondok pesantren di Kabupaten Semarang. *Ketiga*, juga merupakan kasus dalam tentang penyalahgunaan obat-obatan, di mana sebelas santri di Probolinggo yang di amankan oleh pihak kepolisian karena

¹⁶ M. Brent Donnellan, *Low Self Esteem Is Related to Aggression, Antisocial Behavior, and Delinquency*, (Michigan State University: 2005) h 328

perbuatan mereka, yakni mabuk obat batuk yang dikonsumsi secara berlebihan.¹⁷

Pondok Pesantren Darunnajah, merupakan salah satu Pondok Pesantren yang berada dilingkungan kampus UIN Walisongo. Pesantren ini kebanyakan dihuni oleh mahasiswa-mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan baik di UIN Walisongo maupun Universitas lainnya. Oleh sebab itu santri yang menempati pondok pesantren ini kebanyakan sedang menginjak usia remaja, baik yang remaja pertengahan maupun remaja akhir.

Dalam hal kepesantrenan sering juga kita dengar tentang *takziran*, *takziran* yakni sebuah bentuk hukuman yang diberikan kepada santri apabila seorang santri melakukan tindak pelanggaran terhadap peraturan pondok. Beberapa jenis takziran yang ada kiranya memang kurang mendidik dan terkadang bukan membuat santri merasa jera atau sadar akan tetapi bisa membuat santri semakin tertekan dan merasa terpuruk.¹⁸

Dalam hal ini pondok pesantren yang seharusnya menjadi wadah atau tempat bagi seorang santri mengasah kemampuan mereka untuk menuju kedewasaan menjadi riskan dengan adanya indikasi-indikasi terjadinya penurunan *self esteem* pada mereka. Selain itu dapat kita lihat pula

¹⁷ Liputan6.com/news. Diakses pada 15 November 2018 pukul 11.00 WIB

¹⁸ Wawancara dengan Erva Yunita pengurus bagian keamanan Pondok Pesantren Darunnajah. Tanggal 03 November 2018

adanya indikasi rendahnya harga diri santri Pondok Pesantren Daarunnajaah Semarang.

Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh konseling sufistik terhadap peningkatan *self esteem* remaja putri pondok pesantren Daarunnajaah Semarang.

B. RUMUSAN MASALAH

Dari permasalahan di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Adakah pengaruh konseling sufistik terhadap peningkatan *self esteem* pada remaja putri Pondok Pesantren Daarunnajaah Tugu, Semarang?

C. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh konseling sufistik terhadap peningkatan *self esteem* pada remaja putri Pondok Pesantren Darunnajaah Semarang.

2. Manfaat

1. Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya sumber daya keilmuan, khususnya untuk keilmuan tasawuf dan psikoterapi.

2. Praktis

Jika pada penelitian ini hasilnya menunjukkan adanya pengaruh konseling sufistik terhadap peningkatan *self esteem* pada remaja pondok pesantren, maka konseling sufistik ini bisa menjadi sebuah produk baru untuk meningkatkan rasa harga diri pada seseorang terutama remaja.

D. TINJAUAN PUSTAKA

Dalam perkembangannya *self esteem* cukup banyak digunakan dalam penelitian terdahulu, juga cukup banyak ulasanya di buku-buku. Akan tetapi berbeda dengan *self esteem* kajian-kajian mengenai konseling sufistik bisa dikatakan masih sangat sedikit yang membahasnya. berikut merupakan temuan terdahulu atas kajian mengenai *self esetem* dan konseling sufistik:

Pertama, penelitian Hirmaningsih dan Irna Minauli dalam penelitiannya mengenai harga diri anak *enuresis*, mereka memiliki harga diri yang cenderung lebih rendah dibandingkan anak-anak yang lain. Penelitian penelitian Hirmaningsih ini menggunakan *rational emotive behavior therapy* (REBT). Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas REBT dalam meningkatkan harga diri anak *enuresis*. Desain penelitian ini adalah desain eksperimental *before-after study*. Sampel penelitian berjumlah 3 orang anak *enuresis* yang berada pada usia 7-12 tahun. Peneliti memberikan skala harga diri sebelum terapi dilakukan (*pre-test*) dan setelah terapi (*post-test*). Untuk membandingkan skor subjek pada *pre-test* dan *post-test*, Hasilnya menunjukkan bahwa setiap subjek menunjukkan perubahan tingkatan harga diri. Secara umum *rational emotive behavior therapy* (REBT) efektif dapat meningkatkan harga diri pada anak *enuresis*.¹⁹ Berkaitan dengan konseling sufistik dan *REBT*, konseling sufistik yang bertujuan membuat seseorang mengetahui, memahami dan mengenal tentang diri mereka, serupa dengan REBT yang juga merupakan sebuah tehnik terapi yang melibatkan emosi, pikiran dan perilaku dimana tiga hal tersebut juga digunakan dalam konseling sufistik agar klien dapat memahami, mengetahui dan mengenali diri.

¹⁹ Hirmaningsih dan Irna Minauli, “*Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Harga Diri pada Anak *Enuresis*” (Riau, Universitas Islam Negeri Syarif Kasim: 2015), *Jurnal Psikologi*, Vol 11 no 2.

Kedua, penelitian Muhammad Iqbal yang berjudul “Hubungan antara *Self Esteem* dan Religiusitas terhadap Resiliensi pada Remaja di Yayasan Himmata” menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan resiliensi pada remaja. Di mana jika remaja memiliki *self esteem* yang tinggi, maka resiliensinya akan tinggi pula, begitu pula dengan religiusitas. sebaliknya jika *self esteem* dan religiusitas remaja rendah maka resiliensinya juga akan rendah. Pada pengujian dimensi masing-masing variabel dari *self esteem* dan religiusitas, menunjukkan bahwa hanya variable *daily spiritual experience, values, forgiveness, private religious practice*, dan perasaan tentang diri sendiri yang signifikan terhadap resiliensi.²⁰

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Zamzami Sabiq, yang berjudul “Konseling sufistik: Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf dalam mewujudkan Kesehatan mental”. Kajian ini menelaah tentang konseling sufistik sebagai hasil dari harmonisasi antara psikologi dan tasawuf yang berperan cukup kuat bagi terwujudnya kesehatan mental manusia. Perspektif manusia menurut psikologi dan tasawuf juga dipaparkan untuk lebih memahami hakikat manusia secara utuh. Dengan pendekatan *library research* terhadap literatur-literatur terkait, kajian ini menyimpulkan bahwa

²⁰ Muhammad Iqbal, “*Hubungan Antara Self Esteem dan Religiusitas Terhadap Resiliensi pada Remaja di Yayasan Himmata*” (Jakarta, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah: 2011), skripsi.

konseling sufistik dapat menjadi jembatan harmonisasi antara psikologi dan tasawuf untuk diarahkan pada kesehatan mental individu. Konseling sufistik dapat memberikan corak yang khas bagi perkembangan konseling dan berpeluang besar memberi warna tersendiri bagi tren konseling di era modern.²¹

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat diketahui bahwa penelitian yang diajukan oleh peneliti belum pernah ada yang menelitinya.

E. SISTEMATIKA PENULISAN

Untuk memperoleh gambaran tentang skripsi secara keseluruhan, penulis sajikan sistematika penulisan skripsi dalam pembagian lima bab yaitu sebagai berikut:

BAB I adalah PENDAHULUAN, dalam bab ini berisi uraian mengenai alasan-alasan yang menjadi latar belakang dalam penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian manfaat penelitian, kajian pustaka/ keaslian penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II adalah KERANGKA TEORI, dalam bab ini berisi tentang uraian teori-teori yang berkaitan dengan permasalahan

²¹ Zamzami Sabiq, “*Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf dalam Mewujudkan Kesehatan Mental*” (Madura, Institut Ilmu Keislaman Annuqayah : 2016), Jurnal ‘ainil Islam Vol 9 no 2.

yang diteliti. Dalam hal ini dibagi menjadi empat sub antara lain: yang pertama *self esteem*, yang kedua konseling sufistik, dan yang ketiga adalah pengaruh antar variabel, dan yang keempat adalah hipotesis.

BAB III adalah METODE PENELITIAN, dalam bab ini berisi tentang variabel penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, metode pengumpulan data serta uji validitas dan reliabilitas, teknik analisis data, dan prosedur eksperimen.

BAB IV adalah HASIL DAN PEMBAHASAN, dalam bab ini berisikan tentang kancha penelitian, hasil dan pembahasan.

BAB V adalah PENUTUP, dalam bab ini berisi tentang kesimpulan, dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self esteem*

1. Pengertian *Self Esteem*

Tidak dapat disangkal fakta bahwa manusia telah berkembang pesat dalam hal standar hidup dibandingkan dengan peradaban sebelumnya. Namun, semua perkembangan, fasilitas dan kemudahan dalam hidup masih belum mampu mengisi kekosongan yang tersisa dalam kepribadian seseorang. Oleh karena itu, usia perkembangan dan kecepatan ini telah meningkatkan masalah rendahnya harga diri.¹

Harga diri merupakan suatu penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Harga diri dapat menimbulkan perasaan percaya pada diri sendiri, tetapi juga bisa menyebabkan perasaan rendah diri. Sedangkan harga diri yang rendah, suatu perasaan seseorang yang merasa dirinya kurang dari oranglain. Perasaan harga diri rendah, dapat menimbulkan sifat negatif pada seseorang.²

Maslow mendefinisikan *Self esteem* atau harga diri sebagai suatu hasrat pada kekuatan, pencapaian, ketercukupan, penguasaan, kemampuan dan untuk kemandirian serta kebebasan. Ia juga

¹Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2007), h 5

²M.Noor H.S, *Himpunan Istilah Psikologi*, Cet ke-4,(Jakarta: CV.Pedoman Ilmu Jaya. 1997), h 77.

memasukan *self esteem* dalam kebutuhan dasar ke dua untuk menuju aktualisasi diri.³

Self esteem atau harga diri menurut Compersimth adalah “*refers to the evaluation that individual makes and customarily maintains with regard to him self: it expresses an attitude of approval or disapproval and indicates the extent to wich the individual beleves himself to be capable, significant, successfull, and worthy*”⁴ yakni evaluasi komperhensif yang dilakukan berkaitan dengan hal-hal tentang dirinya. Di mana seseorang mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat di mana individu tersebut meyakini dirinya sendiri sebagai orang yang mampu, penting, berhasil dan berharga.⁵

Sedangkan menurut Rosenberg adalah suatu evaluasi positif ataupun negatif terhadap diri sendiri. Dengan kata lain harga diri adalah bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri.⁶ Harga diri secara global adalah sikap positif atau negatif seseorang akan dirinya secara keseluruhan. Harga diri juga dapat berupa hubungan dengan dimensi spesifik, kecakapan sosial, penampilan fisik.

³Marry H.Guindon, *Self Esteem across the lifespan: issues and intrervensions*, (books.google.co.id/bookbooks.google.co.id/books) diakses pada 08 Januari 2019.

⁴Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2016), h. 165

⁵Hirmaningsih dan Irna Minauli, “*Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Harga Diri pada Anak Enuresis*” (Riau, Universitas Islam Negeri Syarif Kasim: 2015), *Jurnal Psikologi*, Vol 11 no 2

⁶Wilis Srisayekti, david A. Setiadi & Rasyid Bo Santioso, “*Harga Diri Terancam dalam Perilaku Menghindar*”, (Universitas Padjadjaran, Bandung & Université René Descartes, Paris, France: 2015), *Jurnal* Vol 42 no 2.

2. Aspek *self esteem*

Menurut Rosenberg *self esteem* (harga diri) memiliki dua aspek yaitu aspek penerimaan dan penghargaan diri, yang merupakan evaluasi diri secara keseluruhan. Menurutnya aspek dari penerimaan dan penghargaan diri dapat digunakan sebagai pengukuran diri seseorang mengenai kelayakan dirinya sebagai manusia. Selain itu Rosenberg juga berpendapat bahwa aspek penerimaan dan penghargaan diri penting bagi kelayakan diri manusia untuk mengatur pikiran dan perasaan melalui sikap positif dan negatif secara keseluruhan ke dalam diri seseorang.⁷

Sedangkan menurut Compersimth aspek-aspek harga diri meliputi empat hal yaitu: kekuatan, signifikansi, kebajikan dan kompetensi.

a. Kekuatan diri (*power*)

Kekuatan di sini berarti kemampuan individu untuk mempengaruhi orang lain, serta mengontrol atau mengendalikan orang lain, di samping mengendalikan dirinya sendiri. Apabila individu mampu mengontrol diri sendiri dan orang lain dengan baik, maka hal tersebut akan mendorong terbentuknya harga diri yang positif atau tinggi, demikian juga sebaliknya. Kekuatan juga dikaitkan dengan inisiatif.

⁷ Anisa Mutiara Ramadan, Endang fourianalisyawati, “Peranan Taiment Mind Fulnes dan Self Eesteem terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja Madya”, (Universitas YASRI, Jakarta:2015), Jurnal

b. Keberartian diri (*Significance*)

Hal ini membuat individu cenderung mengembangkan harga dirinya dari harga diri rendah atau negatif ke harga diri yang tinggi, maupun sebaliknya. Jadi, berhasil atau tidaknya individu memiliki keberartian diri. Keberartian diri dapat diukur melalui perhatian dan kasih sayang yang ditunjukkan oleh lingkungan.

c. Kebajikan, ketaatan individu dan kemampuan memberi contoh (*Virtue*)

Ketaatan individu terhadap aturan dalam masyarakat serta tidak melakukan tindakan yang menyimpang dari norma dan ketentuan yang berlaku di masyarakat akan membuat individu tersebut diterima dengan baik oleh masyarakat. Demikian juga jika individu mampu memberikan contoh atau dapat menjadi panutan yang baik bagi lingkungannya, akan diterima secara baik oleh masyarakat. Jadi ketaatan individu terhadap aturan masyarakat dan kemampuan individu memberi contoh yang tinggi terhadap individu lain. Penerimaan lingkungan yang tinggi ini mendorong terbentuknya harga diri yang tinggi, demikian pula sebaliknya.

d. Kompetensi (*Competence*)

Kompetensi diartikan sebagai memiliki usaha yang tinggi untuk mendapatkan prestasi yang baik, sesuai dengan tahapan usianya. Contoh pada remaja putri mereka akan beranggapan bahwa prestasi akademik dan penampilan fisik adalah dua hal

penting yang digunakan untuk menilai kompetensi, maka individu tersebut akan melakukan usaha yang maksimal untuk berhasil pada kedua hal tersebut. Apabila usaha individu sesuai dengan tuntutan dan harapan, itu berarti individu memiliki kompetensi yang dapat membantu membentuk harga diri yang tinggi. Akan tetapi begitu pula sebaliknya, apabila individu tersebut sering merasakan kegagalan atau tidak dapat mencapai tujuan yang telah ia tetapkan maka hal tersebut dapat membuat individu tersebut mengembangkan harga diri yang rendah.

3. Faktor- Faktor yang mempengaruhi *self esteem*

Menurut McLoed & Onews, Powell faktor yang mempengaruhi *self esteem* adalah usia, etnis, ras, pubertas, kondisi fisik dan jenis kelamin. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

a. Usia

Perkembangan *self esteem* ketika seseorang memasuki masa anak-anak dan remaja seseorang akan memperoleh dan mendasarkan *self esteem* dengan teman-teman sebaya, orang tua dan guru yang mereka temui di lingkungan sekolah.

b. Etnis

Kehidupan bersosial dan bermasyarakat banyak terdapat etnis tertentu yang menilai bahwa etnis lebih tinggi derajatnya dari pada etnis yang lain. Menganggap entnis lain merupakan

etnis budak, bangsa yang bekerja untuk bangsa lainya, hal ini tentunya dapat mempengaruhi *self esteem* mereka.

c. Ras

Keberagaman budaya dan ras tertentu dapat mempengaruhi *self esteem*nya untuk menjunjung tinggi ras yang di miiki. Di Indonesia sendiri banyak kasus seperti ini sangatlah rentan, sebab Indonesia memiliki kebudayaan dan ras yang sangat beragam.

d. Pubertas

Masa yang merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, banyak terjadi perubahan yang sanagt signifikan baik dari perkembangan kognitif, perkembangan lingkungan sosial, dan perubahan fisik yang ditandai munculnya karakteristik seks sekunder dan kemampuan reproduksi yang menimbulkan perasaan menarik sehingga mempengaruhi tingkat *self esteem*.

e. Kondisi fisik

Compersimth mengemukakan bahwa adanya hubungan antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan harga diri. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki harga diri yang lebih baik begitu pula sebaliknya seseorang yang memiliki kondisi fisik yang kurang menarik cenderung memiliki harga dir yang lebih rendah. Begitu pula yang terjadi pada masa remaja ketika banyak perkembangan fisik yang

sedang dialami baik oleh remaja perempuan maupun laki-laki, hal ini lah yang menjadikan perbedaan *self esteem* seseorang.

f. Jenis kelamin

Menunjukkan bahwa remaja pria akan menjaga harga dirinya untuk bersaing dan berkeinginan untuk menjadi lebih baik dari remaja putri khususnya dalam mencapai prestasi belajar sehingga dapat mempengaruhi harga dirinya. Dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja putri lebih rentan terkena gangguan citra diri dibandingkan dengan citra diri remaja laki-laki. Secara khusus remaja perempuan memiliki harga diri yang lebih rendah, tingkat kesadaran diri mereka tinggi, dan citra diri mereka mudah terganggu dibandingkan dengan remaja laki-laki

4. Karakteristik *Self esteem*

Rosenberg menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi akan memiliki karakteristik sebagai berikut:⁸

- a. Merasa dirinya berharga, dapat menghormati dirinya sendiri akan tetapi tidak mengagumi dirinya sendiri ataupun mengharapkan orang lain untuk mengaguminya.
- b. Tidak menganggap dirinya lebih segalanya dibandingkan dengan orang lain.

⁸Muhammad Suhrn, *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2007), h 33

- c. Cenderung akan mengembangkan diri dan memperbaiki diri

Sedangkan individu dengan *self esteem* yang rendah memiliki ciri-ciri:

- a. Berfokus pada perlindungan diri agar agar tidak melakukan kesalahan
- b. Kecewa berlebihan saat mengalami kegagalan
- c. Mengalami kecemasan sosial
- d. Melebih-lebihkan peristiwa negatif yang pernah menimpa dirinya
- e. Merasa canggung, malu, tidak mampu mengapresiasi diri saat berinteraksi dengan orang lain
- f. cenderung pesimis, sinis dan memiliki pemikiran yang tidak fleksibel.

5. Dampak Rendahnya *Self Esteem*

Rendahnya *self esteem* yang dimiliki seorang remaja mengantarkan kepada perasaan tidak percaya diri dalam menilai kemampuan dan atribut-atribut yang ada dalam dirinya. Hal ini membuat remaja tidak mampu mengekspresikan diri dalam lingkungan sosialnya, menarik diri dan memiliki perasaan tertekan secara terus menerus. Selain itu remaja dengan *self esteem* yang

rendah akan memiliki level kecemasan yang lebih tinggi dan lebih banyak menunjukkan sikap ke arah depresi.⁹

Menurut Branden *self esteem* yang rendah pada seseorang akan mengakibatkan setidaknya empat hal,¹⁰ yakni:

a. Pikiran yang tidak rasional

Individu dengan pemikiran yang tidak rasional cenderung akan mencari-cari kesalahan dari diri sendiri yang dapat menjadi bukti bahwa diri mereka tidak memiliki kecakapan. Lebih memilih untuk melarikan diri jika sedang dihadapkan pada suatu masalah, serta memiliki reaksi emosional dan behavioral yang merugikan dalam bentuk kritik atau umpan balik yang bersifat negatif.

b. Tidak mencari tantangan baru

Menetapkan tujuan hidup yang rendah dan cenderung tidak ingin memiliki prestasi yang tinggi. Cenderung pesimis terhadap masa depan dan enggan untuk menghadapi hal-hal yang penuh tuntutan.

⁹ Siti Aisyah, dkk, *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Optimisme Masa Depan pada Santri Program Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta dan Ibnu Abbas Klaten*. Naskah Publikasi, (Universitas Muhammadiyah Surakarta: 2015), h 6

¹⁰ Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2007), h 35

c. Kurangnya aspirasi

Seseorang dengan *self esteem* yang rendah akan menganggap peristiwa kegagalan membuat dirinya berada dalam kealangan dan ketidakberdayaan, selain itu dia juga cenderung akan menyalahkan peristiwa atau pun orang lain atas kegagalannya, sehingga dia tidak ingin berusaha dalam mencapai apa yang diinginkan.

d. Memiliki perasaan tidak berguna

Perasaan tidak berharga yang dimiliki oleh seseorang yang memiliki *self esteem* rendah membuat seseorang tidak puas dengan diri mereka sendiri dan dengan apa yang dimiliki. Sering mengalami emosi negatif dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia sehingga pada remaja akan berdampak pada penurunan motivasi, perubahan perilaku ke arah yang negatif dan perubahan sikap.

B. Konseling Sufistik

1. Pengertian Konseling Sufistik

Kata sufistik berarti bersifat atau beraliran sufi, berkaitan dengan ilmu tasawuf.¹¹ Ilmu tasawuf sendiri merupakan ilmu yang mempelajari tentang bagaimana cara mensucikan diri baik secara lahir maupun batin, membangun *akhlak* yang baik untuk

¹¹Alvermana Wiguna, *Isu-isu Kontemporer Pendidikan Islam*, Cet.1, (Yogyakarta: Depublish, 2014), h.181

mendapatkan kebahagiaan dan mendekatkan diri kepada sang *Khaliq*. Dalam prosesnya sendiri jalan bertasawuf memiliki banyak macam cara, salah satunya adalah dengan *tazkiah an-nafs* yang terdiri atas 3 hal yaitu pembersihan diri dari sifat-sifat tercela (*takhalli*), mengisi diri dengan sikap-sikap terpuji (*tahalli*), dan kenyataan Tuhan (*Tajalli*).¹²

Istilah konseling merupakan alih bahasa dari kata *counseling*, atau *consilium* yang berarti informasi dialog atau pertimbangan yang diberikan seseorang kepada orang lain sehubungan dengan pembuatan keputusan atau tindakan.¹³

Dalam bahasa Arab, kata konseling disebut dengan *al-irsyad* dan Al-Khuli mendefinisikannya sebagai berikut:

إرشاد توجيه نفس يساعد الفرد على حل مشكلاته

Irsyad di sini merupakan bimbingan, pengarahan konselor kepada klien/konseli untuk membantu menyelesaikan masalahnya.

Shertzer dan Stone ini memandang bahwa konseling merupakan suatu proses interaksi dengan memberikan berbagai fasilitas atau kemudahan untuk membentuk pemahaman bermakna terhadap diri dan lingkungan, menghasilkan keteguhan pendirian dan

¹² Ahmad Zaini, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi Yang Sehat*, (Kudus: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus, 2017) Jurnal Psikologi Vol.8, no 1.

¹³ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islam*, (Yogyakarta: eLSAQ Press, 2007), h. 30.

atau kejelasan tujuan-tujuan yang akan dicapai serta nilai-nilai yang dianut untuk dicerminkan pada perilaku di masa mendatang.¹⁴

Lewis, adalah proses dimana seseorang yang mengalami kesulitan (klien) dibantu untuk merasakan dan selanjutnya bertindak dengan cara yang lebih memuaskan dirinya, melalui interaksi dengan seseorang yang tidak terlibat yakni konselor. Konselor memberikan informasi dan reaksi untuk mendorong klien mengembangkan perilaku untuk berhubungan secara lebih efektif dengan diri sendiri dan lingkungan.

Bernard & Fullmer, usaha untuk mengubah pandangan seseorang terhadap diri sendiri, orang lain, lingkungan dan fisik. Sebagai akibatnya, seseorang dibantu untuk mencapai identitas pribadi dan menentukan langkah-langkah untuk memupuk perasaan berharga, perasaan berarti dan bertanggung jawab.¹⁵

Dari beberapa penjabaran di atas dapat kita ketahui bahwa konseling sufistik merupakan suatu bentuk pemberian bantuan oleh tenaga konselor kepada klien yang sedang membutuhkan bantuan dengan metode pendekatan ilmu tasawuf atau praktek yang dilakukan oleh kalangan sufi. Yakni usaha kaum sufi untuk

¹⁴ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling (Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling)*, (Jogjakarta: IRCiSoD, 2013), h 17.

¹⁵S Gunarsa, *Konseling dan Psikologi*, (Jakarta, Gunung Mulia:2000), h 20

mendekatkan diri kepada Tuhannya guna mencapai atau menemukan penyelesaian atas problem yang sedang dihadapi.¹⁶

2. Tujuan Konseling Sufistik

Sebagaimana halnya teori, masing-masing tokoh yang mengemukakan teori tentang konseling, mereka juga mengemukakan tentang tujuan konseling. Sebab pemahaman dan latar belakang tentang pengertian konseling juga akan mempengaruhi apa itu tujuan konseling sufistik. Secara garis besar tujuan konseling sufistik dapat kita pahami dengan apa yang dikemukakan oleh Duski Samad, tentang tujuan utama konseling sufistik¹⁷:

- a) Membantu individu mengetahui, mengenal dan memahami diri
- b) Membantu individu agar menerima keadaan diri
- c) Memembantu individu memahami dan menerima keadaan
- d) Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah dan mengantisipasi masa depan

3. Manfaat Konseling Sufistik

Manfaat dari melakukan konseling sufistik adalah diantaranya yaitu:

¹⁶ Duski Samad, *Konseling Sufistik (Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam)*, (Depok: Rajawali Pres, 2017) h 13

¹⁷ Duski Samad, *Konseling Sufistik (Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam)*, (Depok: Rajawali Pres, 2017), h 7

a) Menjernihkan hati

Dengan diberikannya bimbingan, nasihat, dan pembinaan oleh konselor kepada klien, agar klien senantiasa membersihkan hati dari berbagai perasaan yang buruk, dan menjaga hati supaya tidak terjatuh dalam kesesatan, serta tidak rusak dan menjadi hati yang munafik.

b) Internalisasi nilai dan sikap sufistik

Nilai dan sikap sufistik dapat di pelajari dan di internalisasikan melalui tasawuf. Sebagai inti ajaran dari Islam, tasawuf muncul memberikan solusi dan terapi bagi masalah manusia dengan cara mendekatkan diri kepada Allah yang Maha Pencipta. Membiasakan dan mengaktualisasikan nilai tasawuf dalam berperilaku sehari-hari.

c) Memperkuat keikhlasan

Konseling sufistik dilakukan semata-mata hanya karena Allah. konsekuensinya konselor melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan tanpa rasa pamrih. Sementara yang dibimbing atau klien juga demikian, menerima dan meminta bantuan dengan rela.

d) Meluruskan tujuan hidup

Pada dasarnya konseling sufistik adalah membantu klien atau konseli untuk memelihara, mengembangkan dan

mengkonsistensikan tujuan hidupnya dengan baik. sehingga klien dapat mencapai tujuan hidup yang telah ditetapkannya.

e) Mengembangkan fitrah manusia

Selain meluruskan tujuan hidup, konseling sufistik juga dapat membantu klien untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya sebagai manusia. di mana segala tingkah laku dan tindakanya manusia dapat berkembang sesuai dengan apa yang dihadapi, dan dengan konseling sufistik klien belajar mengembangkan kesadarannya fitrahnya.

4. Teknik Konseling Sufistik

Secara teknis konseling sufistik dapat dilakukan oleh mereka yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang ilmu tasawuf dan ilmu keIslaman lainnya disertai dengan ilmu penunjang. Dalam konseling yang didalamnya terdapat proses belajar yang ditunjukkan agar konseli dapat mengenal diri, menerima, mengarahkan, dan menyesuaikan diri secara realistis dalam setiap kehidupannya. Terdapat beberapa teknik yang dapat dilakukan dalam melakukan konseling sufistik guna membantu menuju kehidupan yang lebih baik:

a) *Muhasabah* dan *Tadzkirah*

Teknik *muhasabah* dapat diartikan dengan mengajak konseli membuat kalkulasi diri sendiri. Mengintropeksi diri atas apa yang

telah dilakukan dan apa yang harus diperbaiki demi hidup yang lebih baik. *Tadzkirah* sendiri merupakan keadaan *tadzkir*, mengingat yang dalam focus ini adalah mengingat kepada Allah yang telah memberikan kehidupan.

b) Melakukan Pencerdasan

Pencerdasan di sini oleh Duski Samad diartikan sebagai bimbingan keagamaan, yakni sebuah kegiatan yang dilakukan seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan rohaniah dalam hidupnya. Agar bisa mengatasi permasalahannya sendiri, karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan.

c) Pengobatan Jiwa

Pengobatan jiwa atau syifa' merupakan proses pengobatan penyakit rohani dan jasmani. Dimnana Al-Qur'an dilihat dari salah satu fungsinya adalah obat bagi penyakit hati.

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ

الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian” (QS. Al-Isra/17:82).

C. Remaja

1. Pengertian Remaja dan Harga Dirinya

Kata remaja berasal dari bahasa Latin yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* “tumbuh” atau *to grow maturity* “menumbuhkan kedewasaan”. Kata *adolescence* memiliki arti yang lebih luas, yakni mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.¹⁸ Banyak tokoh yang memberikan pendapat tentang remaja, seperti De Brun mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa anak dan masa dewasa.

Masa remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai pada usia 20 tahun. Hal tersebut dikemukakan oleh Hurlock bahwa remaja usia remaja awal adalah 12/13 - 17/18 tahun sedangkan usia remaja akhir adalah 17/18 – 21/22 tahun. WHO menyatakan usia remaja didasarkan pada usia kesuburan (fertilitas) wanita, namun batasan ini juga berlaku bagi remaja pria, dan WHO membagi kurun usia dalam dua bagian yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun.¹⁹

Masa remaja, juga merupakan masa yang penuh dengan guncangan jiwa, masa di mana ia sedang berada di jembatan

¹⁸Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* Terj. Istiwardyanti dan Soedjarwo, (Jakarta: Penerbit Erlangga), h 206

¹⁹Mohammad Ali dan Mohammad Asrosi, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2017) h 9

peralihan yang menghubungkan antara masa kanak-kanak yang penuh dengan kebergantungan dengan masa dewasa yang matang dan berdiri sendiri.²⁰

Goncangan atau perubahan-perubahan yang dialami oleh seorang remaja inilah yang mempengaruhi perkembangan harga diri atau *self esteem* pada remaja. *Self esteem* atau harga diri berkembang seiring pertumbuhan seseorang, dalam hal ini tumbuh secara signifikan pada masa remaja. Pada sebuah artikel yang dirilis oleh University of California menyatakan bahwa remaja dengan harga diri yang rendah memiliki kesehatan yang lebih buruk baik secara mental dan fisik, prospek ekonomi yang lebih buruk, dan tingkat yang lebih tinggi terhadap perilaku kriminal saat dewasa, dibandingkan dengan remaja dengan harga diri tinggi. Dengan kata lain harga diri yang rendah selama masa remaja memprediksi konsekuensi negatif selama masa dewasa.²¹

Self esteem yang cenderung mengalami penurunan ketika remaja memasuki tahap remaja awal, akan terbawa hingga kepada tahap dewasa, jika penurunan *self esteem* tersebut tidak di tangani dengan baik. Terjadinya penurunan *self esteem* ini terjadi pada masa awal remaja, bersamaan dengan penurunan yang besar dalam

²⁰Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT Bulan Bintang, 1990).h 72

²¹ www.researchgate.net/publication/7210504 diakses pada 15 November 2018 pukul 11.00 WIB.

motivasi akademik dan pencapaian. Remaja akan mengembangkan *self esteem* mereka menjadi lebih luas dan relevan dengan aspek-aspek yang dimilikinya seperti pandangan dirinya akan pertemanan, percintaan serta kompetensi. Remaja juga akan mendasarkan *self esteem* mereka pada opini dan reaksi dari teman sebaya. Saat masa anak-anak mereka memiliki hubungan pertemanan dengan sesama jenis, namun pada saat remaja hubungan pertemanan berkembang dengan lawan jenis, bahkan dengan kelompok yang beragam. Maka perbandingan dalam sosial akan meningkat yang mengakibatkan terjadinya penilaian oleh orang lain yang dapat berpengaruh pada *self esteem* secara umum.²²

2. Perkembangan Remaja

Menurut Edward P.Safarino dan James W.Amstrong perkembangan yang terjadi pada masa remaja setidaknya terdapat empat hal yaitu perkembangan kognitif, fisik, sosial, dan perkembangan seksual.²³

a) Perkembangan Kognitif

Memasuki usia 11 tahun ke atas, seseorang akan memiliki kemampuan berpikir ke arah operasional formal. Hal ini sangat diperlukan bagi seorang remaja karena mereka memiliki tugas

²² Marry H.Guindon, *Self Esteem across The Lifespan: Issues and Interventions*, (books.google.co.id/bookbooks.google.co.id/books) diakses pada 08 Januari 2019.

²³ Edward P.Safarino & James W.Amstrong, *Child and Adolescent Development*, (United States of America: Scott, Foresman and Company, 1980). h 460

perkembangan yaitu mengembangkan kemampuan kognitifnya secara lebih konsisten, terarah dan bertanggung jawab yang akan berguna dalam penyelesaian masalahnya.²⁴

Kemampuan kognitif remaja yang memasuki tahap berpikir operasional formal memiliki karakteristik yang membedakan dengan tahap sebelumnya, yaitu: 1) Mampu memperkirakan kemungkinan-kemungkinan baik yang telah terjadi dan yang akan terjadi. 2) Berpikir dengan hipotesis. 3) Berpikir jauh ke depan, membuat rencana ke depan dan merencanakan sesuatu yang strategi yang tepat. 4) Metakognisi, adalah suatu proses berpikir tentang berpikir, mereka mampu mengukur kemampuan diri, tujuan, serta langkah-langkah untuk mencapainya. 5) Berpikir tanpa batas, dan berpikir abstrak, misal tentang agama atau keyakinan, tentang politik, moral maupun hubungan antar manusia.

b) Perkembangan sosial

Salah satu tugas perkembangan remaja yang sulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah.

²⁴Soetjiningsih, *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*, (Jakarta: AGUNG SETO, 2004), h 57

Dalam proses perkembangan sosial, seorang remaja juga dengan sendirinya akan mempelajari proses penyesuaian diri dengan lingkungannya, baik lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Perkembangan sosial individu sangat bergantung pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta ketrampilannya mengatasi masalah yang dihadapinya. Karena remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya sebagai kelompok, maka pengaruh teman sebaya terhadap sikap, pembicaraan, minat, penampilan dan perilakulebih besar dari pada pengaruh keluarga.

Ada sejumlah karakteristik menonjol dari perkembangan sosial remaja. Yaitu sebagai berikut: 1) Berkembangnya kesadaran akan kesunyian dan dorongan akan pergaulan. 2) Adanya upaya memilih nilai-nilai sosial. 3) Meningkatnya ketertarikan pada lawan jenis. 4) Mulai cenderung memilih karir tertentu.

c) Perkembangan fisik

Perkembangan fisik merupakan perubahan-perubahan pada bentuk tubuh, otak, kapasitas sensori dan ketrampilan motorik.

D. Pengaruh Konseling Sufistik Terhadap Peningkatan *Self Esteem* pada Remaja

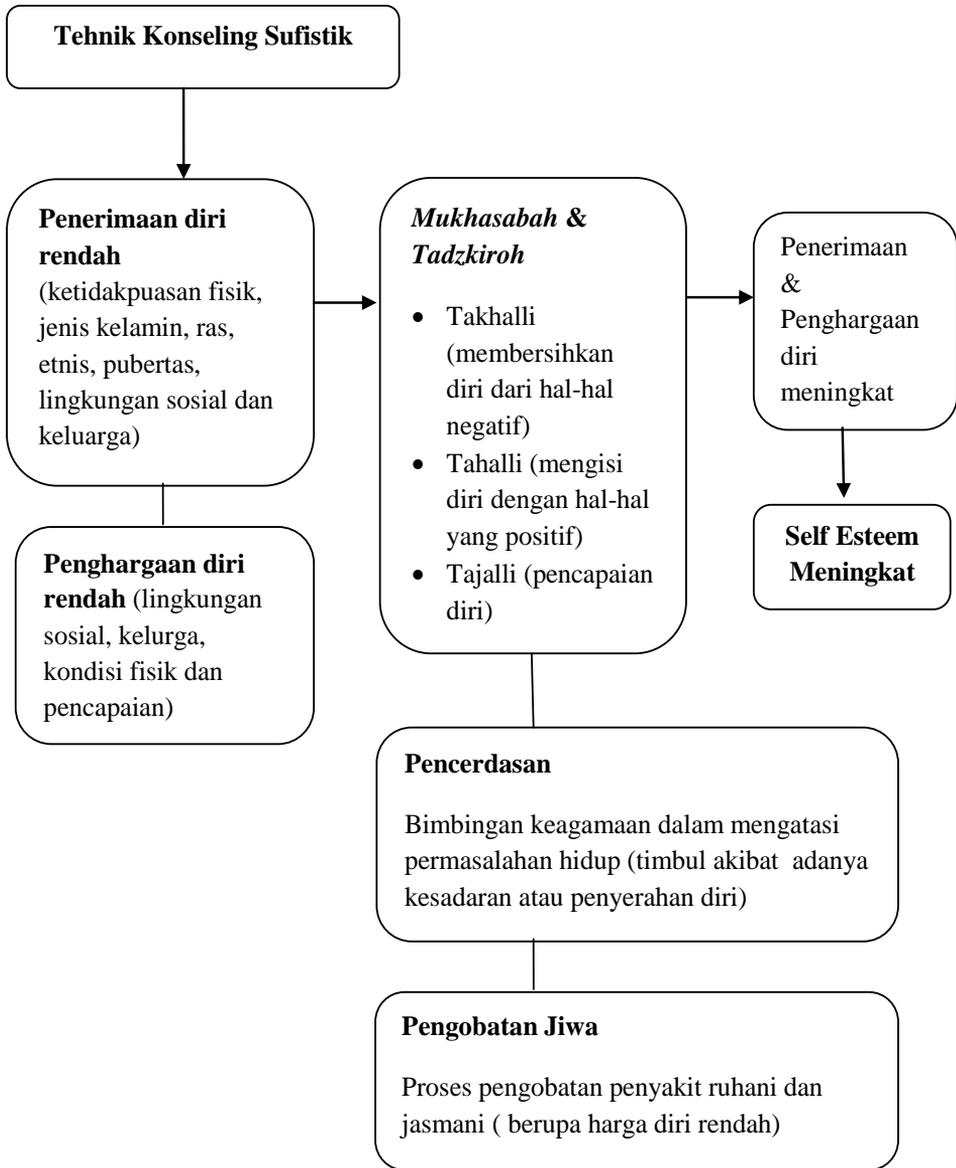
Konseling sufistik sebagai salah satu upaya memberikan bantuan konseling baik kepada individu atau kelompok yang membutuhkan. Dimana tujuan-tujuan konseling sufistik sendiri berupa membantu individu mengenali dan memahami diri, menerima keadaan diri, dan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah.²⁵

Contoh masalah *self esteem* yang timbul akibat seseorang tidak dapat menerima keadaan/bentuk fisik mereka sendiri dapat diberikan treatment berupa konseling sufistik dengan metode *tazkiyah an-nafsteknik tahalli*. Hal ini memicu individu untuk melatih membersihkan diri dari hal-hal yang negatif salah satunya yakni ketidakmampuan diri menerima apa yang telah ditakdirkan oleh Sang Pencipta. Harapannya seseorang yang tidak dapat menerima keadaan diri akhirnya dapat menyadari bahwa apa-apa yang telah dia miliki.

Hal-hal seperti contoh tersebut yang sekiranya dapat diselesaikan dengan konseling sufistik. Sehingga, pada remaja yang memiliki rasa harga diri rendah dapat ditingkatkan rasa harga dirinya menggunakan konseling sufistik ini.

Mekanisme bagaimana konseling sufistik memengaruhi peningkatan *self esteem* dapat dilihat pada bagan berikut:

²⁵ Duski Samad, *Konseling Sufistik (Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam)*, (Depok: Rajawali Pres, 2017), h 7



E. Hipotesis

Suatu penelitian agar menjadi terarah dan memberikan tujuan dengan jelas, maka perlu adanya hipotesis. Hipotesis merupakan jawaban sementara dari suatu penelitian yang harus diuji kebenarannya dengan di buktikan melalui penelitian.²⁶ Hipotesis dibutuhkan dalam suatu penelitian karena hipotesis menghubungkan kebenaran yang telah di ketahui dengan dugaan tentang kondisi yang tidak diketahui.²⁷

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis dalam penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut:

Ada pengaruh konseling sufistik terhadap peningkatan *self esteem* remaja pondok pesantren Daarun Najaah Semarang.

²⁶ Sofar Silaen, *Metode Penelitian Sosial Untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*, (Bogor: Penerbit In Media, 2014), h 58

²⁷ Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung: Mandar Maju, 1990), h 78

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian eksperimen adalah penelitian dengan melakukan sebuah studi yang objektif, sistematis dan terkontrol untuk memprediksi atau mengontrol suatu fenomena.¹ Tujuan dari penelitian eksperimen adalah untuk menetapkan adanya hubungan sebab-akibat antara dua variabel. Untuk mengesampingkan kemungkinan hubungan kebetulan. Sebuah eksperimen, yang sering disebut eksperimen sejati, harus menunjukkan bahwa perubahan dalam satu variabel secara langsung bertanggung jawab untuk menyebabkan perubahan dalam variabel kedua. Untuk mencapai tujuan ini, sebuah penelitian eksperimental mengandung empat elemen dasar berikut: manipulasi, pengukuran, perbandingan, dan kontrol.²

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test post-test design*, di mana hanya ada satu group yang berlaku sebagai responden dan akan diberikan perlakuan. Pengukurannya dilakukan sebelum dan sesudah

¹ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif: dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS*, (Jakarta: PRENADA MEDIA, 2015), h. 4

² Frederick J Gravetter and Lori-Ann B. Forzano, *Research Methods for the Behavioral Sciences*, (USA: Cengage Learning, 2016)., h 189

perlakuan tersebut. Caranya adalah dengan satu kali pengukuran di awal (*pre-test*) sebelum diadanya perlakuan (*treatment*), dan setelah diberikanya perlakuan maka dilakukan pengukuran kembali (*post-test*).³ Desainnya sebagai berikut:

$$O_1 \quad X_1 X_2 X_3 X_4 \quad O_2$$

O_1 : pengukuran awal

X_1 : perlakuan atau treatment ke 1

X_2 : perlakuan atau treatment ke 2

X_3 : perlakuan atau treatment ke 3

X_4 : perlakuan atau treatment ke 4

O_2 : pengukuran akhir

2. Variabel

Variable penelitian dapat diartikan sebagai atribut atau sifat atay nilai dari seseorang, atau objek yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan.⁴ Variabel juga dapat merupakan atribut dari bidang keilmuan atau kegiatan tertentu.⁵ Dalam penelitian ini terdaot dua variabel, yakni variabel terikat dan variabel bebas.

³ Jonathan Sarwono, *Metode penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006). h 87

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, (Bandung: ALAFABET, 2016), h. 39

⁵ Sudaryono, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT. RAJAGRAFINDO PERSADA, 2017), h 151.

a. Variabel Bebas (*independent*)

Variabel bebas merupakan variabel yang memanipulasi atau merupakan intervensi yang menjadi sebab perubahan bagi variabel lain.⁶ Variabel ini juga sering dinamakan sebagai variabel *stimulus*, *predictor*, ataupun *antecedent*. Variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah Konseling Sufistik.

b. Variabel Terikat (*dependent*)

Variabel terikat dapat juga disebut sebagai variabel *output*, kriteria, ataupun konsekuen. Variabel erikat (*dependent*) merupakan variabel yang memberikan respon atau reaksi atas manipulasi dari variabel bebas.⁷ Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Self Esteem*.

3. Definisi Operasional

Definisi operasional digunakan guna mempermudah pembaca dalam memahami fokus penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Adanya definisi operasional, konsep-konsep atau variabel dalam penelitian menjadi lebih konkrit dan dapat diukur. Definisi operasional juga memberikan spesifikasi, pembeda antara penelitian yang satu dengan yang lainnya,

⁶ Jonathan Sarwono, *Metode penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), h 54

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, (Bandung: ALAFABET, 2016), h 40

meskipun meneliti satu tema yang sama.⁸ Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yang definisi operasionalnya dijelaskan sebagai berikut:

a. Konseling sufistik

Merupakan suatu bentuk pemberian bantuan oleh seorang konselor kepada klien. di mana klien merasa bahwa dirinya membutuhkan bantuan orang lain dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Konseling pemberian bantuan oleh tenaga konselor kepada klien yang sedang membutuhkan bantuan dengan metode pendekatan ilmu tasawuf atau praktek yang dilakukan oleh kalangan sufi. Yakni usaha kaum sufi untuk mendekatkan diri kepada Tuhannya guna mencapai atau menemukan penyelesaian atas problem yang sedang dihadapi.⁹

Konseling sufistik di sini menggunakan tiga teknik 1). *Muhasabah dan Tadzkirah* dengan pendekatan *tazkiyah an-nafs* yakni *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. *Takhalli*, usaha mengosongkan diri dari sikap ketergantungan dengan hal-hal duniawi, menjauhi kemaksiatan dalam segala bentuknya. *Tahalli*, menghiasi diri dengan sikap serta perbuatan yang baik, berusaha agar perilaku sesuai

⁸ Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*, (Yogyakarta: Penerbit Erlangga, 2009), h 81

⁹ Samad, Duski, *Konseling Sufistik (Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam)*, (Depok: Rajawali Pres, 2017), h 13

dengan norma yang ada baik secara lahir maupun batin. Dan *tajalli*, ketika jiwa sudah kosong dari perbuatan maksiat dan sudah diisi dengan akhlak yang baik dan seluruh diri sudah terbiasa melakukan perbuatan yang luhur untuk mencapai penghayatan rasa ke-Tuhanan. 2) Pencerdasan, dan 3) Pengobatan jiwa.

b. *Self esteem*

Merupakan evaluasi diri sendiri baik positif maupun negatif. Evaluasi ini dapat berupa evaluasi tentang segala hal yang ada dalam diri seseorang, dapat pula berhubungan dengan dimensi spesifik, kecakapan sosial, penampilan fisik. Dimana hal ini akan menimbulkan perasaan mampu atau tidak mampu, sanggup atau tidak, ataupun kecakapan dalam diri seseorang. *Self esteem* sendiri bukan elemen bawaan lahir, melainkan suatu hasil dari seseorang bersosialisasi dengan lingkungannya.¹⁰

Self esteem menurut Compersmith memiliki empat aspek pendukung yaitu kekuatan, signifikansi, kebajikan dan kompetensi. Sedangkan menurut Rosenberg aspek *self esteem* adalah evaluasi diri secara keseluruhan atau *undimensional* dengan dua dimensi yakni penerimaan diri dan penghormatan diri.

¹⁰ Siti Hikmah, *Psikologi Perkembangan Tinjauan dalam Perpektif Islam*, (Semarang: Kaya Abadi Jaya, 2015), h 198

4. Subjek penelitian

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu, yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.¹¹ Dalam penelitian ini populasi yang dimaksud adalah remaja Pondok Pesantren Darunnajaah Semarang, dengan total santri yang berusia remaja 130 santri. 73 merupakan santri laki-laki dan 57 merupakan santri perempuan. Akan tetapi, disebabkan oleh keterbatasan ijin yang diberikan oleh pihak pengasuh pondok peneliti tidak dapat menggunakan keseluruhan populasi yang ada, melainkan hanya memberikan izin untuk melakukan penelitian terhadap santri perempuan. Oleh sebab tersebut peneliti hanya mengambil sample kepada santi perempuan di Pondok Pesantren Daarunnajaah.

b. Sampel

Sampel adalah bagian yang mewakili populasi yang diteliti. Bila memang populasi besar dapat digunakan sample yang dapat mewakili populasi tersebut.¹² Sedangkan metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yakni teknik penentuan sampel dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Artinya penarikan

¹¹ Agus Suyanto, *Psikologi*, (Jakarta: Aksara Baru, 1979), h 80

¹² Agus Suyanto, *Psikologi*, (Jakarta: Aksara Baru, 1979), h 81

sampel dengan tehnik ini peneliti telah menetapkan ciri-ciri khusus terhadap penentuan subjek terlebih dahulu.¹³ Adapun jumlah sample dalam penelitian ini terdiri 28 santri putri, yang mana mereka merupakan santri Pondok Pesantren tersebut. Jumlah 28 peserta ini berawal dari jumlah 57 remaja, kemudian dikerucutkan sesuai dengan karakteristik subjek yang telah ditentukan. Subjek secara keseluruhannya mengikuti perlakuan (*treatmen*) konseling sufistik yang dilakukan oleh peneliti.

Kriteria sample dalam penelitian ini:

- 1) Remaja berusia maksimal 20 tahun
- 2) Remaja Pondok Pesantren Daarun Najaah Semarang
- 3) Perempuan, dikarenakan terhambatnya faktor perizinan
- 4) Memiliki permasalahan seputar *self esteem*, dengan kriteria memiliki skor *self esteem* kurang dari 20.

5. Metode pengumpulan data

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala tentang *self esteem*. Skala yang digunakan bukan merupakan skala susunan dari peneliti sendiri melainkan skala yang di susun oleh Rosenberg yang berjumlah 10 item. Skala telah digunakan oleh beberapa

¹³ Joko Ade Nursiyono, *Kompas Teknik Pengambilan Sampel*, (Bogor: IN MEDIA, 2014), h 109

penelitian terdahulu sehingga telah diketahui nilai reliabilitas dan nilai validitasnya.¹⁴ Dimana skala ini sesuai dengan aspek-aspek tentang *self esteem* yang dikemukakan olehnya.

Adapun jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap dalam suatu penelitian. Yang dimaksud dengan sikap oleh Thurstone ialah “pengaruh atau penolakan, penilaian, suka atau tidak suka dan kepositifan atau kenegatifan terhadap suatu objek psikologis”.¹⁵

a. Skala *self esteem*

Skala *self esteem* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Rosenberg Self Esteem scale* (RSES) di mana skala ini di susun oleh Rosenberg dan telah banyak digunakan pada penelitian-penelitian yang berkaitan dengan *self esteem*. Skala di susun dengan dua aspek yang dikemukakan oleh Rosenberg yakni penerimaan diri dan penghargaan diri.

Uji reliabilitas yang dilakukan oleh Schmitt & Allik menunjukkan Cronbach alpha 0,78. dan koefisien korelasi aitem total yang berada pada 0,415-0,703 untuk sepuluh

¹⁴ David Schmitt & Juri Allik., *Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 Nations: Exploring the Universal and Culture-Specific Features of Global Self-Esteem*, Jurnal Personality and Social Psychology, 2005.

¹⁵ Jonathan Sarwono, *Metode penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, Graha Ilmu: Yogyakarta, 2006. H 96

item skala. Sedangkan untuk koefisien tes ulang oleh Azwar menghasilkan nilai reliabilitas 0,858.

Terdiri atas 10 item, 5 item bersifat *favorabel* dan 5 item bersifat *unfavorabel*. Skala ini juga telah di terjemahkan oleh Schmitt & Allik dan diujikan pada partisipan 53 negara, termasuk Indonesia.¹⁶ Skala self esteem ini menggunakan alternatif 4 jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Penelitian yang dilakukan oleh Shauma Lannakita, juga melakukan pengujian terhadap skala self esteem milik Rosenberg terhadap 31 responden. Menghasilkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,844. Dan uji validitas pada setiap item terbukti valid dengan koefisien korelasi berkisar antara 0,410 hingga 0,728.¹⁷

Tabel 1. Skor Jawaban Item

¹⁶ David Schmitt & Juri Allik., *Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 Nations: Exploring the Universal and Culture-Specific Features of Global Self-Esteem*, Jurnal Personality and Social Psychology, 2005.

¹⁷ Lanakita, Shauma., *Hubungan antara self esteem dan preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa di Jabodetabek*, (Universitas Indonesia, Skripsi: 2012)

Jawaban	Favourable	Unfavourable
SS	3	0
S	2	1
TS	1	2
STS	0	3

Dari tabel di atas, jika seorang remaja memberikan jawaban penuh atas 10 item dengan sempurna, maka total skornya adalah sebanyak 30 point. Apabila seseorang remaja mendapatkan skor antara 1-15, maka remaja tersebut termasuk dalam kategori *self esteem* rendah. Apabila point berkisar antara 16-25 point, remaja tersebut termasuk pada kategori normal. Dan apabila skor *self esteem*-nya berada pada 26-30, maka remaja tersebut termasuk kategori remaja dengan *self esteem* tinggi.

Apabila semakin tinggi skor yang diperoleh subyek, maka semakin tinggi tingkat *self esteem*-nya. Begitu pula sebaliknya, apabila skor yang diperoleh subyek semakin rendah, maka tingkat *self esteem*-nya semakin rendah. Berikut merupakan blue-print skala *self esteem* Rosenberg yang digunakan oleh peneliti dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia:

Tabel 2. Blue print skala *self esteem* Rosenberg terjemah bahasa Indonesia

No	Aspek	Pernyataan	Nomor item	
			Favo rabel	unfavo rabel
1	Penerimaan diri	Saya mengambil sikap positif terhadap diri saya	10	
		Secara keseluruhan saya puas dengan diri saya sendiri	1	
		Saya berharap saya lebih bisa menghargai diri saya sendiri.		8
		Saya merasa tidak berguna pada waktu-waktu tertentu.		6
		Kadang-kadang, saya pikir saya tidak baik sama sekali.		2
		Saya merasa bahwa saya memiliki kualitas yang baik	3	
2	Penghargaan diri	Saya mampu melakukan banyak hal sebaik orang lain	4	
		Saya merasa bahwa saya orang yang berharga, paling tidak pada bidang yang sama dengan yang lain	7	
		Secara keseluruhan, saya cenderung merasa bahwa saya gagal.		9

		Saya merasa saya tidak punya banyak hal untuk dibanggakan.		5
Jumlah			5	5

6. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini data-data yang diperoleh oleh peneliti akan dianalisa menggunakan teknik analisa statistik. Melalui analisis statistik diharapkan dapat menyajikan data-data yang dapat mempertanggung jawabkan pengambilan keputusan terhadap hasil penelitian.

Alasan yang mendasari dipakainya analisis statistik adalah statistik dapat menunjukkan kesimpulan penelitian dengan penghitungan faktor kebenaran. Selain itu statistika juga bekerja dengan angka, bersifat objektif, serta universal dalam artian dapat digunakan hampir pada semua penelitian. Metode analisis data pada penelitian ini dibantu dengan menggunakan program SPSS (*Statistic Product and Service Solution*) versi 18 untuk Windows.¹⁸

Adapun teknik analisis statistik yang digunakan adalah *uji-t*. Peneliti menggunakan *Uji-t* guna mengetahui ada atau tidaknya perbedaan nilai *self esteem* remaja Pondok Pesantren Daarunnajaah antara sebelum dan setelah *treatment* dilakukan. Selain itu juga guna mengetahui adakah pengaruh konseling

¹⁸ Jhonathan Sarwono, *Metode Riset Skripsi Pendekatan Kuantitatif Menggunakan Prosedur SPSS*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2012), h 150

sufistik terhadap peningkatan *self esteem* remaja pondok pesantren Daarunnajaah.

7. Prosedur Penelitian

Pre-test atau pengukuran tingkat *self esteem* akan dilakukan kepada subjek sebelum dilakukannya *treatment* konseling sufistik. Subjek diminta untuk mengisi skala harga diri yang peneliti adopsi dari skala harga diri Rosenberg. Sedangkan *post-test* akan dilakukan setelah seluruh rangkaian *treatment* dilakukan. Di sini subjek kembali diminta untuk mengisi skala harga diri yang sama, yakni skala yang digunakan untuk penghitungan *pre-test*.

Treatment (perlakuan) yang diberikan dalam penelitian ini berupa konseling sufistik dengan metode *mukhasabah* dan *tadzkiroh* dengan menanamkan nilai-nilai *tazkiah an-nafs* (*Takhalli, Tahalli, dan Tajalli*). Perlakuan akan diberikan sebanyak tiga kali dengan durasi masing-masing pertemuan adalah 80 menit.

Pelaksanaan *pre-test* dilaksanakan pada 25 November 2018. Subjek berkumpul di aula kelas pada jam 20.00 WIB kemudian peneliti memberikan pengarahan mengenai bagaimana pengisian skala *self esteem*. Pengisian skala berdurasi sekitar 15 dan peneliti mengakhiri pertemuan pertama.

Untuk perlakuan atau *treatment* yakni konseling sufistik, dilakukan pada 26-28 November 2018 pada pukul 19.30-21.00 WIB. *Treatment* konseling dilakukan secara berkelompok, artinya dari 28 subjek nantinya dibagi dalam beberapa kelompok dan tiap kelompok di dampingi oleh satu pemandu. Selain untuk mempermudah pengondisian subjek, pengelompokan ini bertujuan untuk menciptakan subjek satu dengan yang lain dapat saling membantu dan memberikan masukan/dukungan terhadap masalah yang dihadapi.

Dan terakhir *post-test* dilakukan pada 29 November 2018. Dilakukan pada waktu yang sama dengan waktu pengisian pretest, yakni pukul 20.00 WIB. Selain pengisian *post-tets*, pertemuan terakhir juga digunakan untuk saling memberikan masukan baik dari peneliti kepada subjek maupun dari subjek kepada peneliti.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Daarun Najaah Semarang

1. Sejarah Berdirinya Pon-Pes Daarun Najaah Semarang

Pondok pesantren Daarun Najaah berdiri bermula dari KH Sirodj Chudlori berangkat haji awal tahun 2000, di mana KH. Ahmad Izzuddin, M.Ag. yang posisinya sebagai menantu disuruh mabadali (mengganti) pengajian kitab tafsir Jalalain yang memang biasa dilakukan ketika KH Sirodj Chudlori sebelum berangkat haji yang ke-3 (mengaji setiap habis shalat Isya) yang diikuti remaja putra putri (santri kampung) di Jerakah.

Kemudian tahun 2001 terpetik dari para santri kampung tersebut untuk menetap di rumah KH Sirodj Chudlori yang kebetulan beliau mempunyai dua rumah yang bersebelahan (yang dulunya dipakai untuk tempat kos mahasiswi IAIN Walisongo Semarang) untuk menuntut ilmu agama. Meskipun rumah santri kampung berada di lingkungan kelurahan Jerakah. Tetapi mereka dengan rutin melaksanakan aktifitas pengajian dan melakukan salat tahajud bersama. Dari kegiatan-kegiatan tersebut, dibentuk struktur kepengurusan pondok dan jadwal pengajian rutin. Di mana awalnya pondok ini diberi nama “Sirojul Hannan” atas ide dari Dr. KH. Ahmad Izzudin M.Ag dengan alasan agar ada kesamaan dengan

nama pondok pesantren yang berada di Jekulo Kudus (tempat KH. Ahmad Izzudin M.Ag).

Berdasarkan istikharoh KH Sirodj Chudlori, nama Pondok Pesantren Sirojul Hannan diganti dengan nama “Daarun Najaah, yang kemudian beliau tetapkan pada tanggal 28 Agustus 2001 sebagai tanggal berdirinya Pondok Pesantren Daarun Najaah. Pada tanggal 25 September 2005, pondok mendapatkan tanah dan bangunan wakaf dari tokoh masyarakat untuk pengembangan Pondok Pesantren Daarun Najaah Kemudian dengan berjalannya waktu, sedikit demi sedikit datanglah santri-santri dari mahasiswa dan mahasiswi UIN Walisongo. Sampai sekarang mencapai 138 santri putra dan 114 santri putri

Sampai saat ini pondok pesantren Daarun Najaah telah mengalami pergantian kepemimpinan. Jika pada awal pembangunannya sampai sekitar tahun awal 2014 pondok dipimpin langsung oleh menantu KH. Siradj yaitu KH. Ahmad Izzuddin, M.Ag, sekitar akhir tahun 2014 sampai sekarang pondok dipimpin oleh putra pengasuh yaitu Ust. Thoriqul Huda. Hal ini berpengaruh pada kurikulum pondok yang mengalami perubahan, dimana hal tersebut dipengaruhi oleh model kepemimpinan dan latar belakang pendidikan keduanya yang berbeda.

2. Profil Pon-Pes Daarun Najaah Semarang

Pondok pesantren Daarun Najaah berdiri sejak Agustus 2001, yang didirikan oleh K.H Sirodj Chudlori dan K.H Ahmad Izzudidn, M.Ag. Lokasi pondok pesantren yang berada di jalan Stasiun Jerakah no 275 Tugu Semarang membuat pesantren ini sangat dekat dengan Universitas Islam Negri Walisongo. Berdiri dengan tujuan awal memberikan wadah atau tempat bagi mahasiswa dan remaja di sekitar Jerakah.

Berdiri dengan tanah waqaf dari masyarakat sekitar, saat ini pon-pes Daarun Najaah memiliki jumlah santri 252 santri, terdiri atas 139 santri laki-laki dan 113 santri perempuan yang kebanyakan notabnya merupakan mahasiswa UIN Walisongo. Memiliki tiga Kompleks asrama yang pertama asrama utama untuk santri laki-laki, dan asrama kedua dan ketiga untuk santri perempuan.

3. Visi dan Misi Pon-Pes Daarun Najaah Semarang

a. Visi

Visi misi pondok pesantren Daarun Najaah adalah menjadikan santri melikijiwa Beriman – Bertaqwa yang mantap –Berintelektual Brilian– Tanggap Teknologi.

b. Misi

- 1) Pesantren ini berdiri dengan misi sebagai upaya ikut membentuk generasi muda (santri) dengan norma-norma kehidupan yang Islami.

- 2) Mewujudkan generasi Islam yang berkehidupan yang tanggap keilmuan dan kemajuan
- 3) Meningkatkan kehidupan santri yang dapat berjiwa sosial, bermasyarakat dan berbudaya.

Sehingga program pondok tidak hanya kajian kitab-kitab kuning klasik tradisional, akan tetapi juga memberikan bekal kebutuhan social masyarakat, seperti:

- 1) Lembaga Kajian Sosial Kitab Kuning (LKS2K),
- 2) Jaringan Spiritual Daarun Najaah
- 3) program bahasa seperti Daarun Najaah Arabic Club (DAC) dan Daarun Najaah English Club (DEC),
- 4) Komputerisasi dan internetisasi
- 5) *Soft skill* rebana
- 6) Koperasi Aliyya Himmah dan Hasbuna
- 7) *Al-Mahboeb Football Club* (untuk santri putra)

4. Struktur Organisasi Pon-Pes Daarun Najaah Semarang

Berdasarkan hasil rapat besar Pon-Pes Daarun Najaah Semarang pada Juli 2018, struktur organisasi Pon-Pes Daarun Najaah Semarang adalah sebagai berikut:

Pengasuh Pon-Pes	K.Toriqul Huda S.H
Lurah putra 1	Ahmad Faishol
Lurah putra 2	Ali Nafi'ah
Lurah putri 1	Era Pramukti Utami

Lurah putri 2	Susi Muria Ningsih
Sekretaris putra 1	Moch Barkah Yunus
Sekretaris putri 1	Melisa Oktaviani Kusuma
Sekretaris putri 2	Ulfah Khoirun Nisa
Bendahara putra 1	Thoifur
Bendahara putra 2	Abdurrahman
Bendahara putri 1	Rizkiani Nur Septiana
Bendahara putri 2	Shinta Wahyu Ningrum
Dept. pendidikan pa 1	Mutawaslih Idrus
Dept. pendidikan pa 2	M.Zainul Falah
Dept. pendidikan pi 1	Rikha Fariha
Dept. pendidikan pi 2	Sifiana Wafidatuz zahroh
Dept. keamanan pa 1	M. Maufiq
Dept. keamanan pa 2	M. Miftahul Huda
Dept. keamanan pi 1	Lisa Nur Jannah
Dept. keamanan pi 2	Zumrotul Wahidah
Dept. lingkungan pa 1	Alim Farhanuddin
Dept. lingkungan pa 2	Muhammad Hilmi
Dept. lingkungan pi 1	Shofiyana

Dept. lingkungan pi 2	Ima Arifiani
Dept.sarana-prasarana pa 1	M. Basyairul Khoirot
Dept.sarana-prasarana pa 2	Muhammad Assaqofi
Dept. sarana-prasarana pi 1	Nur Halimah
Dept. sarana-prasarana pi 2	Alfiyah Nur Rahmah
Dept. bakat minat pa 1	M. Aziz
Dept. bakat minat pa 2	Na'im Muttaqin
Dept. kesehatan pi 1	Rindang Khofifatun
Dept. kesehatan pi 2	Nailal Layali
Dept. kewirausahaan pa 1	Abdullah
Dept. kewirausahaan pa 2	Syamsul Ma'arif
Dept. kewirausahaan pi 1	Aldini Noviana Putri
Dept. kewirausahaan pi 2	Shofuro
Rebana	Ahmad Said Sabil
Pencak Silat	Edi sudi Hartono
DAC-DEC	
Kordinator:	Fajar Fadholi
	Erva Yunita
	Umi Kulsum

5. Data pengajar Pon-Pes Daarun Najaah Semarang

No	Nama	No	Nama
1	Ust. Thoriqul Huda S.H	19	Ust. Ali Murtadho
2	Ust. K.H Ahmad Izzuddin M.Ag	20	Ust. A. Ikhwan M
3	Ust. Bp. Khabib Baihaqi	21	Ust. Muh. Harir
4	Ustdz. Aisyah Syarifah	22	Ust. Ridwan
5	Ust. Fajar Fadholi	23	Ust. Imam Qustholani
6	Ust. Izzul Ma'ali	24	Ustdz. Fatimatus Zahro
7	Ust. Nuru Fuad	25	Ustdz. Nur Laili
8	Ust. Faruq Irfanuddin	26	Ustdz. Nurul Fatihatur R
9	Ust. Syamsul Falaq	27	Ustdz. Nur Mughitsah
10	Ust. Abdurrahman	28	Ustdz. Lailin Uyun
11	Ust.Muh. Zuhri	29	Ustdz. Siti Zuhryah
12	Ust. Hasan Bisri	30	Ustdz. Ayu Nisa
13	Ust. M. Khairul Anam	31	Ustdz. Siti Munafiah
14	Ust. Farichin	32	Ustdz. Risya Himayatika
15	Ust.Syamsuddin Hilmi	33	Ustdz. Laely Nur Afiah
16	Ust. Aziz Abiddin	34	Ustdz. Nur Naila Rochim

17	Ust. Asrori Maulana	35	Ustdz. Afiatun Nisa
18	Ust. Rubianto	36	Ustdz. Siti Khofifah

6. Data Jumlah Santri Pon-Pes Daarun Najaah

No	Asrama	Kamar	Jumlah
1	Putra	Ar-Rahmah	16
2		Al-Qomar	19
3		Al-Badar	20
4		A-Hilal	20
5		Jabal Tsur	18
6		Jabal Udud	19
7		Jabal Nur	19
8		Hasbuna	4
9		Al-Haidar	4
10	Putri 1	Darus Salam	9
11		Darul Na'im	8
12		Darul Ma'wa	9
13		Darul Firdaus	8
14	Putri 2	Syaidah Fatimah	15

15		Syaidah Aisyah	20
16		Syaidah Khadijah	15
17		Syaidah Zainab	15
18		Syaidah Maryam	14
Jumlah			252

B. Deskripsi Data Penelitian

Sebelum dilakukanya uji statistik terhadap data yang diperoleh dalam penelitian, terlebih dahulu diberikan statistik deskriptif. Hal ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum tentang harga diri remaja putri pondok pesantren Daarun Najaah Semarang sebelum dan sesudah diberikanya treatmen konseling sufistik. Data analisis deskriptif menghasilkan data dispresi (standar deviasi, minimum, maksimum), distribusi (kustosis, skweness), *mean*, *sum*, dan sebagainya, data di peroleh dari data deskripsi pretest dan posttes group eksperimen dan di analisis menggunakan program SPSS versi 16 for Windows.¹

Tabel 3. Deskripsi Data Self-Esteem

Descriptives

¹ Teguh Wahyono, *25 Model Analisis Statistik dengan SPSS*, (Jakarta: Alex Media Komputindo, 2009), h 17

		Statistic	Std. Error
PRETE	Mean	13.000	.439
ST		0	46
	95% Lower Confidence Interval for Mean	12.0983	
	Upper Bound	13.9017	
	5% Trimmed Mean	12.9048	
	Median	13.0000	
	Variance	5.407	
	Std. Deviation	2.32538	
	Minimum	10.00	
	Maximum	18.00	
	Range	8.00	
	Interquartile Range	3.00	
	Skewness	.457	.441

	Kurtosis		-.551	.858
POSTEST	Mean		15.678	.532
			6	18
	95% Lower Confidence Interval for Mean		14.586	
			6	
	95% Upper Confidence Interval for Mean		16.770	
			5	
	5% Trimmed Mean		15.579	
			4	
	Median		16.000	
			0	
	Variance		7.930	
	Std. Deviation		2.8160	
			1	
	Minimum		11.00	
	Maximum		23.00	
	Range		12.00	
	Interquartile Range		3.00	
	Skewness		.301	.441
	Kurtosis		.344	.858

Dari tabel di atas diketahui bahwa nilai *self esteem* untuk *pretest* di peroleh hasil minimum 10,00 dan hasil maximum sebesar 18,00 sehingga di peroleh selisih antara hasil minimum dan nilai maximum *pretest* sebesar 8,00 point. Total nilai *self esteem* yang didapat dari 28 subjek sebanyak 364,00 dan memiliki hasil rata-rata 13,000 dengan tingkat standar *error mean* sebanyak 0,43946. Standar deviasi pada *pretest* sebesar 2,32538 dan varian sebesar 5,407. Selanjutnya skewness menunjukkan hasil 0,457 dengan standar eror 0,441 dan kurtosis dengan hasil -0.551 dengan standar *error* 0.858.

Sedangkan untuk nilai *self esteem* hasil *posttest* dari ke 28 subjek. Skor minimum ditunjukkan dengan hasil 11,00 dan hasil maksimum sebesar 23,00 selisih antara skor minimum dengan skor maksimum sebesar 12,00 point. Jumlah keseluruhan hasil *posttest* sebesar 439,00 dan rata-rata 15, 6786 dengan standar eror *mean* sebesar 0,53218. Deviasi sebesar 2,81601 dan varian sebesar 7,930. Selanjutnya skewness 0,301 dengan standar eror 0,441. Dan kurtosis 0,344 dengan standar eror 0,858.

C.Uji Prasyarat Analisis

Uji analisis dalam penelitian ini adalah *uji-T*, dalam uji-T terdapat beberapa uji prasyarat yang harus dilakukan yakni, uji normalitas dan uji homogenitas. Oleh sebab adanya syarat untuk melakukan Uji-T yang berupa distribusi data yang diujikan harus normal dan homogen.

1. Uji normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRETEST	.155	28	.083	.926	28	.050
POSTEST	.117	28	.200*	.960	28	.358

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Uji normalitas digunakan guna mengetahui apakah sebaran skor pada kelompok atau *group* yang diujikan normal atau tidak. Sebaran skor dikatakan normal apabila hasil uji menunjukkan $p > 0,05$. Pengujian ini dilakukan untuk menguji skor pretest dan skor postes eksperimen *group*. Uji normalitas dilakukan

menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* melalui program SPSS versi 16 *for windows*.²

Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Uji normalitas

Dari tabel di atas diketahui bahwa probabilitas (p) varian kelompok nilainya lebih besar dari taraf signifikansi $p > 0,05$. Berdasarkan uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnova terhadap nilai pretest diperoleh nilai signifikansi = 0,083 ($p > 0,05$). Dan uji normalitas dengan nilai posttest memiliki nilai signifikansi = 0,200 ($p > 0,05$). Ini menunjukkan bahwa sebaran skor berdistribusi normal.

Sedangkan berdasarkan uji normalitas dengan metode Saphiro-Wilk terhadap nilai pretest diperoleh nilai signifikansi = 0,050 ($p > 0,05$). Dan uji normalitas dengan nilai posttest memiliki nilai signifikansi = 0,358 ($p > 0,05$). Ini menunjukkan bahwa sebaran skor berdistribusi normal.

Dikarenakan sampel dalam penelitian ini kurang dari 50, maka uji normalitas yang digunakan lebih mengacu terhadap uji normalitas yang menggunakan metode dari Saphiro-Wilk

² Jonathan Sarwono, *Metode Riset Skripsi: Pendekatan Kuantitatif (Menggunakan Prosedur SPSS)*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2012), h 99

2. Uji homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varian yang dibandingkan dalam uji komparatif identik atau tidak. Pada uji komparatif disyaratkan tiap-tiap kelompok yang diujikan memiliki varian yang homogen, sehingga layak untuk dibandingkan. Uji homogenitas untuk menguji skor pretes dan postes menggunakan *Test of Homogeneity of Variances* pada program SPSS versi 16 untuk *windows*. Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

SELFESTEE

M

Levene Statistic	df	df	Sig.
.816	1	54	.370

Dari tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,370, maka varian yang dibandingkan dalam penelitian ini bersifat identik atau homogen, sebab nilai probabilitas Levene Statistic (Sig) $>$ 0,05.

D. Uji Hipotesis

Pengujian terhadap hipotesis awal yang telah di rumuskan oleh peneliti sejak awal. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji-t. Dilakukan dengan menggunakan Paired Sample T-Test melalui SPSS versi 16 for Windows. Pengujian dengan *Paired Sample T-Test* adalah pengujian terhadap dua pengukuran dengan subjek yang sama terhadap suatu perlakuan tertentu. Ukuran yang di pakai dalam pengujian adalah sebelum dan sesudah diberikanya perlakuan terhadap subjek. Uji hipotesis dilakukan karena telah memenuhi uji pra-syarat yang berarti distribusi data normal dan homogen. Hasil analisis uji-T dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil uji-T(*Paired Sample T-Test*)

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	preetes - postes	-2.500	2.874	.543	-3.614	-1.386	-4.603	27	.000

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa perolehan nilai probabilitas atau Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Karena nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 atau lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada self-

esteem sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan konseling sufistik. Adanya perbedaan rata-rata dari nilai *self esteem* sebelum perlakuan yang bernilai 13,00 kepada rata-rata nilai *self esteem* setelah perlakuan yang bernilai 15.67857 menunjukkan adanya kenaikan rata-rata nilai self esteem setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian hipotesis peneliti yang berupa ada pengaruh konseling sufistik dalam meningkatkan self esteem remaja Pondok Pesantren Daarun Najaah Semarang diterima.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan *Paired Sample T-Test* pada *SPSS 16 for windows* diperoleh probabilitas atau Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Karena nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 atau lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada *self-esteem* sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan konseling sufistik. Adanya perbedaan rata-rata dari nilai *self esteem* sebelum perlakuan yang bernilai 13,00 kepada rata-rata nilai *self esteem* setelah perlakuan yang bernilai 15.67857 menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai self esteem setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian hipotesis peneliti yang berupa ada pengaruh konseling sufistik dalam meningkatkan self esteem remaja pondok pesantren Daarun Najaah Semarang diterima.

Adanya peningkatan skor *self esteem* pada remaja ponpes Daarun Najaah Semarang setelah diberikannya perlakuan berupa konseling sufistik karena remaja yang pada masa ini masih berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa banyak mengalami masalah-masalah yang memang identik terjadi pada masa ini.³ Masalah yang tidak dapat mereka selesaikan ini yang akhirnya menimbulkan perasaan tidak berarti, tidak kompeten, dan menjerumuskannya pada kepemilikan *self esteem* yang rendah. Konseling sufistik merupakan salah satu bentuk pemberian bantuan kepada klien sehingga klien dapat mengetahui, mengenal dan memahami diri mereka. Dengan demikian klien dapat pula mengetahui masalah apa yang sebenarnya sedang mereka hadapi. Mengetahui seberapa potensi yang mereka miliki, sehingga remaja dapat menentukan solusi atas apa masalah yang sedang menimpa diri mereka.

Sesi konseling sufistik yang diberikan kepada subjek sebanyak empat kali, tiap-tiap sesi berdurasi 80 menit. Pada sesi pertama, waktu lebih difokuskan untuk membangun relasi atau membangun suasana antara subjek dengan pemandu. Dimulai dari mengenalkan diri satu sama lain. Hal ini sangat penting untuk berlangsungnya konseling yang dilakukan pada sesi-sesi selanjutnya, sehingga ketika konseling berlangsung tidak terdapat rasa canggung baik dari konseli

³ Hurlock, E.B, *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1993), h 221

kepada konselor maupun sebaliknya. Pada sesi pertama ini juga dilakukan pengelompokan subjek, pengelompokan dilakukan secara acak agar meminimalisir adanya sekat-sekat antara sesama subjek, selain itu pengelompokan juga berguna untuk mempermudah proses konseling dan kefokusannya.

Sesi konseling ke dua, subjek diberikan beberapa materi tentang *tazkiyah an-nafs* teknik *tahalli*. Hal ini ditujukan agar subjek dari awal sedikit demi sedikit dapat membuka diri, mengoreksi masalah yang dihadapi tanpa perasaan dipaksa oleh orang lain. Pada sesi kedua ini subjek diminta untuk menuliskan penyakit hati yang dirasakan oleh subjek, tingkat kesulitan subjek dalam mengendalikan penyakit hati tersebut disertai dengan bimbingan dari tiap-tiap pemandu kelompok.

Setiap hal yang dituliskan oleh subjek dalam tabel tersebut kemudian dibahas satu persatu dalam kelompok mereka masing-masing, yang tentu saja dipandu oleh pemandu kelompok. Dengan demikian subjek menjadi lebih menyadari tentang apa sebenarnya yang perlu dikoreksi dalam diri mereka, tidak menyalahkan diri tetapi mengonstruksi apa yang ada didalam diri mereka agar menjadi pribadi yang lebih baik. Sesi ke dua ini subjek dengan senang hati mengikuti tiap-tiap intruksi yang diberikan oleh masing masing pemandu.

Setelah sesi kedua berakhir beberapa hal yang menjadi perhatian pemandu adalah dari 28 subjek lebih banyak subjek yang

bersikap pasif ketika berada di dalam forum. Selain itu terdapat beberapa subjek yang pada awalnya terlihat lebih bersemangat dari subjek lain ketika mengikuti sesi konseling ke-1, setelah selesai mengisi tabel tentang penyakit hati subjek menjadi kurang bersemangat. Akan tetapi hal ini sudah diprediksi oleh pemandu, sebab remaja dengan tingkat *self esteem* yang rendah cenderung akan berperilaku lebih pasif atau lebih memilih tidak menimbulkan perhatian kepada mereka. Selain itu dengan menuliskan penyakit hati dalam artian tidak hanya mengangan-angankan penyakit hati yang ada dalam diri subjek akan memberikan dampak menyadarkan subjek dari penyakit hati yang sering muncul.

Seperti yang terjadi pada salah satu kelompok, ketika diawal terdapat beberapa subjek yang saling menggoda, saling mengolok-olok teman sekelompoknya atau bahkan kelompok yang lain menjadi lebih tenang dan tidak mengganggu teman yang lainnya lagi. Sebab dengan adanya catatan yang dibuat oleh mereka sendiri, subjek menjadi sadar bahwa perilaku mengolok-olok temannya, adalah salah satu bentuk menyakiti orang lain yang lama-kelamaan akan menimbulkan penyakit hati bagi mereka. Dari sesi ini pula subjek akan memiliki keinginan untuk *bermukhasabah* lebih lanjut.

Pada akhir sesi ke-dua, subjek diajak untuk beristigfar bersama-sama, hal ini ditujukan untuk memohon ampunan atas kesalahan yang dilakukan subjek kepada Allah SWT. Selain itu subjek juga diberikan tugas untuk meminta maaf dan memaafkan

orang lain yang telah mengdzolimi atau pernah didzolimi oleh subjek, semisal kepada orang tua, teman, atau guru. Memaafkan dan meminta maaf kepada orang lain ini merupakan bentuk merealisasikan *takhalli* yang paling utama. Tentu saja tugas ini dapat dilakukan oleh subjek di luar forum, sebab tidak semua orang yang dituju oleh masing-masing subjek berada dalam forum tersebut.

Sesi ke tiga, hampir sama dengan sesi yang ke dua, diawali dengan sedikit diskusi tentang *takhalli* yang dipimpin oleh pemandu. Pada sesi ini subjek diminta untuk mengisi tabel tentang ketidakpuasan diri dan tabel taqdir diri. Dari sinilah peneliti mendapatkan data mengenai alasan-alasan mengapa subjek memiliki skor *self esteem* yang rendah atau tidak mencapai angka normal. Banyak dari subjek yang diketahui mereka tidak puas dengan diri mereka sendiri, dimana subjek selalu membanding-bandingkan diri mereka dengan orang lain. Hal ini bisa dianggap normal jika memicu sikap positif, akan tetapi pada kasus *self esteem* rendah membandingkan diri sendiri dengan orang lain hanya akan berakibat membuat seorang remaja lebih terpuruk dan lebih tertekan.

Kemudian didampingi oleh masing-masing pemandu kelompok, subjek diajak mengisi diri dengan hal yang baik dan senantiasa melakukannya secara terus menerus. Salah satu hal yang paling mudah yakni dengan membiasakan membaca do'a sehari-hari, hal ini ditujukan agar subjek kembali mengingatnya dan membiasakan diri membaca tiap do'a sehari-hari sebelum dan

sesudah beraktifitas. Selain itu subjek juga diajak berdzikir bersama dengan melafadzkan bacaan tahmid, bersyukur atas apa yang dimiliki saat ini, serta menyadari bahwa tidak harus membandingkan diri dengan orang lain jika hal tersebut tidak di perlukan.

Sesi ketiga ini merupakan sesi paling serius dibandingkan dengan sesi-sesi yang lain, hal ini dikarenakan dari awal subjek setidaknya telah mempelajari modul lebih jauh lagi. Tabel ketidakpuasan diri yang diisi oleh subjek berkaitan tentang kondisi fisik, hampir keseluruhan subjek menyebutkan hal tersebut, bahkan subjek yang pada awalnya mengatakan tidak ada masalah dengan kondisi fisik, pada tabel ini mencantumkan ketidakpuasan kondisi fisik yang dialami. Akan tetapi hal ini ditanggapi baik oleh teman sekelompoknya, dengan di dampingi oleh pemandu subjek saling berdiskusi tentang masalah yang di hadapi oleh subjek yang lain, saling memberikan dukungan dan pandangan masing-masing atas permasalahan yang didiskusikan dalam hal ini berkaitan dengan penerimaan fisik remaja perempuan.

Sesi konseling ke empat atau yang terakhir berdiskusi tentang tabel yang ke tiga, yakni tabel tentang takdir yang tidak/belum dapat diterima oleh subjek. Sesi ke empat tersebut peneliti juga masih menemukan beberapa alasan yang menyebabkan subjek memiliki skor *self esteem* yang rendah. Pada sesi ke-empat ini berfokus pada penyelesaian permasalahan yang dilakukan pada masing-masing kelompok. Selain mendiskusikan hasil pemetaan diri subjek juga

diberikan sedikit relaksasi oleh pemandu, relaksasi ini ditujukan guna meningkatkan semangat subjek, dimana beberapa subjek terlihat masih merasa terpuruk dengan hasil pemetaan diri mereka. Dengan demikian subjek dapat meningkatkan skor *self esteem* dengan bantuan konseling sufistik.

Konseling sufistik dapat meningkatkan *self esteem* karena melalui konseling sufistik seseorang akan merekonstruksi apa-apa yang menjadi problem dalam hidupnya. Mulai dari mengenali diri mereka, memahami masalah mereka, kemudian menerima keadaan yang ada sehingga dengan demikian dapat menyadarkan seseorang untuk mengambil keputusan untuk keluar atau menyelesaikan masalah yang dihadapi, dalam hal ini khususnya permasalahan *self esteem*. Hal ini sesuai dengan salah satu aspek *self esteem* yang di kemukakan oleh Rosenberg yakni penerimaan diri.⁴ Menerima bahwa diri mereka juga merupakan orang yang berharga setidaknya untuk keluarga atau diri sendiri. Tidak harus menjadi orang lain, sebab apa yang ada di dalam diri sendiri sudah merupakan ciptaan Tuhan yang paling sempurna.

Banyak hal yang dapat menjadi pengaruh terhadap tingkat *self esteem*, baik dari faktor internal atau faktor yang berasal dari dalam

⁴ Anisa Mutiara Ramadan, Endang fourianalistyawati, “Peranan Taitment Mind Fulnes dan Self Eesteem Terhadap Kecemasan Sosial Pada Reamaja Madya”, (Universitas YASRI, Jakarta:2015) Jurnal.

diri seseorang yakni jenis kelamin, intelegensi, dan kondisi fisik.⁵ Faktor internal ini berkaitan dengan hal bawaan dari dalam diri seseorang itu sendiri. Seseorang yang tidak dapat menerima hal-hal bawaan ini cenderung memiliki nilai *self esteem* yang lebih rendah. Untuk menangani permasalahan *self esteem* rendah yang disebabkan faktor pencetus *self esteem* yang berasal dari dalam diri sendiri dapat menggunakan konseling sufistik teknik *mukhasabah* dan *tadzkiroh*.⁶ Karena melalui teknik ini terdapat tahapan yang di sebut *takhalli*, dimana remaja dapat belajar untuk mengoreksi diri sendiri sehingga dapat menerima bahwa apa yang ada di dalam dirinya sudah menjadi yang terbaik untuk diri mereka baik itu berupa kondisi fisik, intelegensi, maupun jenis kelamin.

Pada penelitian ini, kasus yang mendominasi rendahnya *self esteem* subjek dengan cenderung dilatarbelakangi oleh alasan penerimaan hasil akademik masing-masing subjek. Di mana banyak dari subjek merasa bahwa kemampuan subjek secara akademik mereka saat ini tidak bekerja secara maksimal, prestasi yang di angan-anggankan oleh subjek semata-mata adalah prestasi dalam bidang akademik. Artinya subjek merasa mereka tidak memiliki apa-apa, dengan alasan keterbatasan kemampuan akademik. Subjek mengklaim bahwa keterbatasan tersebut membuat subjek tidak

⁵ Ghufon M. N. & Risnawati S. R., *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-ruz Media Group, 2011). h. 85

⁶ Duski Samad, *Konseling Sufistik (Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam)*, (Depok: Rajawali Pres, 2017), h 75

memiliki prestasi akademik yang baik, tidak seperti orang lain yang berhasil dalam bidang tersebut. Sehingga hal inilah yang menyebabkan subjek merasa bahwa diri subjek tidaklah berharga.

Selain permasalahan akademik, permasalahan *self esteem* yang muncul pada penelitian ini banyak beralasan kondisi fisik subjek. Subjek yang memang keseluruhannya berjenis kelamin perempuan mau tidak mau akan timbul perasaan bahwa penampilan fisik subjek tidak menarik, membanding-bandingkan kecantikan diri sendiri dengan orang lain seperti merasa pendek, merasa gemuk, berkulit hitam, dan sebagainya. Bagi kaum perempuan alasan klasik seperti ini memang belum dapat dikesampingkan. Penampilan menjadi salah satu alasan bagaimana *self esteem* perempuan cenderung lebih mudah turun dari pada laki-laki.⁷

Selain faktor internal juga terdapat faktor eksternal pemicu timbulnya *self esteem* yang rendah faktor tersebut meliputi lingkungan sosial, keluarga dan pertemanan. Selain permasalahan diatas beberapa permasalahan yang awalnya subjek masih ragu-ragu untuk mengungkapkannya akhirnya dapat disampaikan. Akantetapi penyampaian tersebut terbatas hanya dengan pemandu kelompok, tidak di ungkapkan dalam kelompok. Permasalahan tersebut berupa ketidak harmonisan keluarga, dimana keluarga yang menjadi lingkungan pembelajaran pertama bagi subjek sudah tidak kondusif.

⁷ John W.Santrock, *Life Span Development*, terj. Novietha I. Sallama, (Erlangga: Jakarta, 2012) h. 436

Hal tersebut tentunya akan memberikan dampak kepada sang anak/subjek.⁸

Pada kasus ini apa-apa yang seseorang dapatkan dari lingkungannya dari orang di sekitarnya akan membentuk bagaimana seseorang menginterpretasikan dirinya. Hal ini juga mengacu pada penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri, akan tetapi penghargaan ini akan muncul jika seseorang tersebut mendapatkan rangsangan yang lebih dari luar dirinya sendiri. Dengan adanya konseling sufistik terhadap remaja, perasaan remaja yang terpengaruhi oleh faktor eksternal yang cenderung mengarah ke penghargaan diri, remaja dapat meningkatkan penghargaan terhadap dirinya sendiri, sebab dalam konseling sufistik *mukhasabah* dan *tadzkirah* terdapat sebuah tahapan yang di sebut *tahalli*, yakni mengisi diri dengan hal-hal positif yang salah satunya dapat kita isi dengan memberikan penghargaan terhadap diri sendiri.

Beberapa kasus *self esteem* subjek yang muncul dalam penelitian ini yang sebab faktor eksternal justru berasal dari permasalahan keluarga. Dimana beberapa subjek merasa bahwa keputusan untuk tinggal dipondok pesantren semata-mata adalah keputusan orang tua, sehingga subjek merasa bahwa apa yang di lakukan oleh orang tuanya adalah sebuah bentuk ketidak pedulian orang tua terhadap subjek. Hal ini selaras dengan pernyataan bahwa

⁸ Ghufro M. N. & Risnawati S. R., *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-ruz Media Group, 2011). h. 85

anak dalam usia remaja akan merasa permasalahan yang dihadapinya merupakan keadaan yang memusuhi dan menjauhi dirinya.⁹

Selain mengacu pada penerimaan dan penghargaan diri, konseling sufistik juga dapat dijadikan sebagai sarana diri untuk memaafkan dan merelakan kesalahan orang lain, melatih diri untuk mesenantiasia mengikis hal-hal buruk yang dimiliki, serta dapat juga menjadi pemicu untuk salalu meningkatkan kualitas hidup.

⁹ Sumadi Suryobroto, *Psikologi perkembangan*, (Yogyakarta: Rake Pres, 1984). h 132

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uji analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test* di peroleh nilai Probabilitas atau Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada peningkatan *self esteem* setelah diberikanya perlakuan konseling sufistik. Dari yang sebelum diberikan perlakuan rata-rata nilai *self esteem*-nya sebesar 13,00 point dan kemudian setelah diberikan perlakuan menjadi 15,67857. Dengan hasil rata-rata peningkatan self esteem pada nilai *posttest* sebesar 2,67857 dibandingkan dengan nilai *pretest*.

Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan self esteem pada remaja pondok pesantren Daarun Najaah dengan di berikanya perlakuan konseling sufistik. Ini berarti hipotesis adanya pengaruh konseling sufistik terhadap peningkatan self esteem pada remaja Pondok Pesantren Daarun Najaah Semarang di terima.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa konseling sufistik dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan self esteem pada remaja Pondok Pesantren Daarun Najaah Semarang.

B. Saran

1. Saran Praktis

- a. Bagi remaja pondok pesantren Daarun Najaah, untuk lebih sering melakukan *muhasabah* (introspeksi terhadap diri) agar rasa penerimaan diri terhadap apa-apa yang telah di miliki selalu dalam kondisi yang stabil, terlebih pada hal yang menyangkut tentang *self esteem*.
- b. Bagi remaja pondok pesantren Daarun Najaah, untuk kembali malakukan *tadzkirah* (mengingat apa yang telah dimiliki oleh diri) karena *tawadhu'* bukan berarti seseorang tidak memiliki apa-apa untuk dapat di berikan penghargaan terhadap diri sendiri.
- c. Bagi pondok pesantren Daarun Najaah, peneliti berharap kepada pihak pengelola untuk menyediakan suatu wadah bagi santrinya untuk melakukan konseling. Mengingat bahwa santri pada era saat ini juga mengalami permasalahan-permasalahan yang tidak dapat di selesaikan secara individual.

2. Saran Teoritis

Bagi penelitian atau peneliti selanjutnya, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih sangat baru dan banyak keterbatasan baik dari sisi kemampuan peneliti sendiri, keterbatasan materi dan juga keterbatasan waktu yang sangat singkat sehingga hasil yang diperoleh masih kurang maksimal. Oleh karena

itu peneliti sangat mendukung apabila terdapat penelitian yang lebih lanjut mengenai konseling sufistik sehingga mampu menjadi salah satu bentuk terapi sufistik yang dapat digunakan kemanfaatannya dalam dunia terapis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, Anindito dan Sofia Retnowati, *Perfeksionisme, Harga Diri, dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir*, Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2004 no 1.
- Aisyah, Siti., dkk, *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Optimisme Masa Depan pada Santri Program Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta dan Ibnu Abbas Klaten*.2015.
- Daradjat,Zakiah,*Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: PT Bulan Bintang, 1990.
- Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2016.
- Donnellan,M. Brent, *Low Self Eateem Is Related to Aggreion, Antisocial Behavior, and Delinquency*, Michigan State University, 2005.
- E.koswara, *Teori-Teori Kepribadian*, Bandung: PT.ARESCO 1991, Cetakan ke dua.
- Gravetter, Frederick J, and Lori-Ann B. Forzano, *Research Methods for the Behavioral Sciences*, USA: Cengage Learning, 2016.
- Hamdi, Muhammad,*Teori Kepribadia Sebuah Pengantar*, Bandung: Alfabet, 2016.
- Hirmaningsih dan Irna Minauli, “*Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Harga Diri pada Anak Enuresis*”,Riau, Universitas Islam Negeri Syarif Kasim: 2015 Jurnal.
- Hurlock, E.B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*, Jakarta: Erlangga, 1993.

Hurlock, Elizabeth B., *Psikologi Perkembangan* Terj. Istiwardyanti dan Soedjarwo, Jakarta: Penerbit Erlangga.

Idrus, Muhammad, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*, Yogyakarta: Penerbit Erlangga, 2009.

Iqbal, Muhammad, “ *Hubungan Antara Self Esteem dan Religiusitas Terhadap Resiliensi pada Remaja di Yayasan Himmata*” Jakarta, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah: 2011, skripsi.

Jatmika, Sidik, *Genk Remaja: Anak Haram Sejarah ataukah Korban Globalisasi?*, Yogyakarta, Penerbit Kanisius: 2010.

Lanakita, Shauma., *Hubungan antara Self Esteem dan Prefrensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa di Jabodetabek*, Universitas Indonesia, Skripsi: 2012

Liputan6.com/news. Diakses pada 15 November 2018 pukul 11.00 WIB

Lubis, Saiful Akhyar, *Konseling Islam*, Yogyakarta: eLSAQ Press, 2007.

Mashudi, Farid., *Psikologi Konseling (Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling)*, Jogjakarta: IRCiSoD, 2013.

Mc, Rob, dan Sheila Williams, *Low Self esteem Predict Health Compromising Behaviours Among Adolscents*, Jurnal of Adolesnes tahun 2000.

Nazir, Moh., *Metode Penelitian*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2017.

Noor H.S, Muhammad, *Himpunan Istilah Psikologi*, Cet ke-4, Jakarta: CV.Pedoman Ilmu J aya. 1997.

Nursiyono, Joko Ade, *Kompas Teknik Pengambilan Sampel*, Bogor: IN MEDIA, 2014.

P.Safarino, Edward & James W.Amstrong, *child and Adolescent Development*, United States of America: Scott, Foresman and Company, 1980.

psikologi.com/definisi-pengertian-harga-diri/ diakses pada 25 Sept 2018 pukul 13:35.

Rahmania, P.N dan Yuniar C.Ika, *Hubungan Self Esteem dengan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Putri*, Surabaya: Universitas Airlangga, 2015 jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental vol 1 no 02.

Ramadan, Anisa Mutiara dan Endang Fourianalistyawati, “*Peranan Taitment Mind Fulnes dan Self Eesteem Terhadap Kecemasan Sosial Pada Reamaja Madya*”, Universitas YASRI, Jakarta:2015 Jurnal.

S. D, Gunarsa, *Konseling dan Psikologi*, Amsterdam, 1992.

Sabiq, Zamzami, “*Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf dalam Mewujudkan Kesehatan Mental*” Madura, Institut Ilmu Keislaman Annuqayah : 2016 jurnal.

Samad, Duski, *Konseling Sufistik(Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam)*, Depok: Rajawali Pres, 2017.

Santrock, Jhon W., *Adolescence Perkembangan Remaja*, Jakarta: Penerbit ERLANGGA, 2003.

Santrock, John W., *Life Span Development*, terj. Novietha I. Sallama, Erlangga: Jakarta, 2012.

Sarwono, Jhonathan, *Metode Riset Skripsi Pendekatan Kuantitatif Menggunakan Prosedur SPSS*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2012.

- Sarwono, Jonathan, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006.
- Schmitt, David & Allik, Juri., *Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 Nations: Exploring the Universal and Culture-Specific Features of Global Self-Esteem*, *Jurnal Personality and Social Psychology*, 2005.
- Siregar, Syofian, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS*, Jakarta: PRENADA MEDIA, 2015.
- Soetjningsih, *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*, Jakarta: AGUNG SETO, 2004.
- Sudaryono, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT. RAJAGRAFINDO PERSADA, 2017.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, Bandung: ALAFABET, 2016.
- Suhron, Muhammad, *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self Esteem*, Jakarta: Mitra Wacana Media, 2007.
- Suryobroto, Sumardi, *Psikologi perkembangan*, Yogyakarta: Rake Pres, 1984.
- Suyanto, Agus, *Psikologi*, Jakarta: Aksara Baru, 1979.
- Wahyono, Teguh, *25 Model Analisis Statistik dengan SPSS*, Jakarta: Alex Media Komputindo, 2009.
- Wiguna, Alvermana, *Isu-isu Kontemporer Pendidikan Islam*, cet.1, Yogyakarta: Depublish, 2014.
- Wilis Srisayekti, David A. Setiadi & Rasyid Bo Santioso, “*Harga diri Terancam dalam Perilaku Menghindar*”, Universitas Padjadjaran, Bandung & Université René Descartes, Paris, France: 2015, *Jurnal* Vol 42 no 2.

[Www.researchgate.net/publication/7210504](http://www.researchgate.net/publication/7210504) diakses pada 15 November 2018 pukul 11.00 WIB.

Zaini,Ahmad, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi Yang Sehat*, Kudus: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus, 2017, Vol.8, no 1 Jurnal.

Lampiran 1

Skor *Pretes Postes Self Esteem* Remaja Pon-Pes Daarun Najaah

Nomor	Pretest	Postest	Selisih
1	13	17	4
2	11	12	1
3	12	15	3
4	16	17	1
5	10	17	7
6	11	16	5
7	10	13	3
8	10	12	2
9	13	15	2
10	10	11	1
11	12	18	6
12	14	18	4
13	12	12	0
14	14	14	0
15	17	18	1
16	14	23	9
17	17	17	0
18	14	15	1
19	10	14	4
20	11	16	5
21	18	19	1
22	13	20	7
23	16	17	1
24	11	11	0
25	14	14	0
26	13	14	1
27	14	16	2
28	14	17	3
Jumlah	364	439	74

Lampiran 2

Skor Pengisian Skala *Self Esteem* Setelah di Berikan Perlakuan

Nama	No 1	No 2	No 3	No 4	No 5	No 6	No 7	No 8	No 9	No 10	Jumlah
AA	1	3	1	2	2	1	1	1	2	3	17
AK	1	1	1	1	1	1	0	2	2	2	12
AQ	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	16
AF	1	2	1	2	2	1	2	0	3	3	17
AM	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	17
AMS	1	1	2	2	1	2	1	1	2	3	16
AS	1	1	1	2	2	1	1	0	1	3	13
DM	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	12
DW	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	15
ES	1	0	1	2	0	1	2	0	1	3	11
FF	3	1	2	2	2	2	2	0	3	1	18
FS	2	1	2	2	2	1	2	1	2	3	18
FH	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	12
HF	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	14
HAM	1	2	1	2	2	2	2	1	3	2	18
I	2	3	3	2	2	3	2	1	2	3	23
IDF	1	1	3	1	2	1	3	0	2	3	17
IR	2	2	2	2	0	1	2	0	1	3	15
MSD	1	1	2	1	1	1	3	0	1	3	14
NUF	1	1	1	2	2	1	3	0	2	3	16
NIK	3	1	2	1	3	2	2	0	2	3	19
NAS	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	20
SQF	1	1	2	2	2	1	2	0	3	3	17
SMD	0	2	1	1	0	1	1	0	2	3	11
SDN	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	14
UN	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	14

WIS	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	16
WBT	2	2	2	2	1	1	2	0	2	3	17
Total											439
rata-rata											15.67857

Lampiran 3

Skor Pengisian Skala *Self Esteem* Sebelum di Berikan Perlakuan

Nama	No 1	No 2	No 3	No 4	No 5	No 6	No 7	No 8	No 9	No 10	Jumlah
AA	1	3	1	1	1	1	0	0	2	3	13
AK	0	1	1	1	1	1	0	2	2	2	11
AQ	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	12
AF	1	2	2	2	1	2	1	0	2	3	16
AMH	0	1	1	2	1	1	1	0	1	2	10
AMS	1	0	1	1	1	1	2	1	1	2	11
AS	1	1	1	1	1	1	1	0	0	3	10
DM	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2	10
DW	1	1	2	1	1	1	2	0	2	2	13
ES	0	1	1	2	0	1	2	0	0	3	10
FF	1	1	1	2	2	3	0	0	2	0	12
FS	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	14
FH	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	12
HF	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	14
HAM	1	2	2	2	2	2	2	0	2	2	17
I	1	1	0	2	1	2	2	0	2	3	14
IDF	2	0	3	2	2	1	3	0	1	3	17
IR	1	2	2	2	0	1	2	0	1	3	14
MSD	1	0	1	1	1	1	2	0	1	2	10
NUF	1	1	1	1	1	1	1	0	1	3	11

NIK	2	1	3	1	3	1	2	0	2	3	18
NAS	1	1	1	1	1	2	1	0	2	3	13
SQF	1	1	2	2	2	1	2	0	2	3	16
SMD	1	1	0	1	0	1	1	1	2	3	11
SDN	1	2	2	1	1	1	2	0	2	2	14
UN	2	1	1	1	1	2	0	1	2	2	13
WIS	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	14
WBT	1	1	2	1	0	1	2	0	3	3	14
Total											364
rata-rata											13,00

Lampiran 4

Deskripsi Data Self esteem

Descriptives

		Statistic	Std. Error
PRETE	Mean	13.0000	.43946
ST	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	12.0983
		Upper Bound	13.9017
	5% Trimmed Mean	12.9048	
	Median	13.0000	
	Variance	5.407	
	Std. Deviation	2.32538	
	Minimum	10.00	

Maximum		18.00	
Range		8.00	
Interquartile Range		3.00	
Skewness		.457	.441
Kurtosis		-.551	.858
POSTEST Mean		15.6786	.53218
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	14.5866	
	Upper Bound	16.7705	
5% Trimmed Mean		15.5794	
Median		16.0000	
Variance		7.930	
Std. Deviation		2.81601	
Minimum		11.00	
Maximum		23.00	
Range		12.00	
Interquartile Range		3.00	
Skewness		.301	.441
Kurtosis		.344	.858

Lampiran 5

Uji Persyaratan Analisis: Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRETES T	.155	28	.083	.926	28	.050
POSTES T	.117	28	.200*	.960	28	.358

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 6

Uji Prasyarat Analisis: Hasil uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

SELFESTEEM

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.816	1	54	.370

Lampiran 7

Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETES T - POSTES T	-2.67857	2.48035	.46874	-3.64035	-1.71679	-5.714	27	.000

Lampiran 8

**MODUL KONSELING SUFISTIK GUNA MENINGKATKAN
SELF ESTEEM REMAJA**



Disusun oleh:

Mifti Anjani (1404046048)

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2018

A. PEDOMAN

1. Apa itu konseling sufistik

Proses pelayanan dengan cara berkomunikasi secara langsung antara konselor dan konseli. Hubungan membantu permasalahan yang dihadapi oleh konseli dengan bantuan metode pendekatan ilmu tasawuf atau praktek yang dilakukan di kalangan sufi dalam mendekatkan diri pada Allah SWT. Sehingga konseli (remaja putri pondok pesantren) dapat mengubah perilaku dan mengembangkan potensi dirinya sesuai dengan keputusan yang diambilnya.

2. Apa tahapan konseling sufistik

Kegiatan konseling terdiri atas beberapa tahapan, yaitu:

- a. Membangun relasi
- b. *Muhasabah* dan *tadzkirah* (mendiskusikan konsep takhalli, tahalli, dan tajalli)
- c. Pencerdasan (menggali permasalahan)
- d. Pengobatan jiwa (monitoring, tindakan dan evaluasi)

3. Tujuan

Konseli atau klien dapat mengenali, memahami dan mampu mengubah harga diri rendah berdasarkan keputusannya.

4. Sasaran

Remaja putri pondok pesantren Daarun Najaah Semarang

5. Konselor konseling sufistik

- a. Konselor
- b. Psikolog
- c. Psikiater
- d. Kader yang ada di masyarakat yang memperoleh pengetahuan konseling sufistik
- e. Tokoh agama yang memperoleh pengetahuan konseling sufistik
- f. Tokoh masyarakat yang memperoleh pengetahuan konseling sufistik
- g. Guru/ dosen yang memperoleh pengetahuan konseling sufistik
- h. Mahasiswa yang telah mengikuti perkuliahan konseling sufistik.
- i. Pengurus pondok yang mendapatkan pengetahuan konseling sufistik

Catatan agar komunikasi berjalan dengan baik adalah terletak pada kemampuan konselor. Kemampuan dalam menyampaikan pesan dengan jelas dan tepat, kemampuan mendengarkan pesan yang disampaikan orang lain, dan kemampuan memberikan perhatian sehingga konseli merasa aman, nyaman dan percaya pada konselor.

6. Tempat

Dapat dilakukan di mana saja dengan ketentuan: nyaman, aman, tenang serta menjamin privasi dan kerahasiaan.

7. Teknik

Diskusi, curahan hati, penyampaian informasi, relaksasi.

8. Evaluasi

Evaluasi dilakukan setelah selesai seluruh rangkaian konseling sufistik. Evaluasi diambil dari hasil pre-test dan post-tes konseli.

B. Materi

1. Definisi konseling sufistik

Kata sufistik berarti bersifat atau beraliran sufi, berkaitan dengan ilmu tasawuf.¹ Ilmu tasawuf sendiri merupakan ilmu yang mempelajari tentang bagaimana cara mensucikan diri baik secara lahir maupun batin, membangun akhlak yang baik untuk mendapatkan kebahagiaan dan mendekatkan diri kepada sang Khaliq. Dalam prosesnya sendiri jalan bertasawuf secara garis besar terdiri atas 3 hal yaitu pembersihan diri dari sifat-sifata tercela (*takhalli*), mengisi diri dengan sikap-sikap terpuji (*tahalli*), dan kenyataan Tuhan (*Tajalli*).

Konseling bermaksud memberikan pelayanan atau penerangan kepada seseorang dalam suatu proses pertemuan antara dua orang, salah satu diantaranya mengalami kegoncangan yang di sebabkan oleh problem pribadi yang tidak dapat diselesaikannya sendiri.

Menurut Bernard & Fullmer konseling adalah usaha untuk mengubah pandangan seseorang terhadap diri sendiri, orang lain, lingkungan dan fisik. Sebagai akibatnya, seseorang dibantu untuk mencapai identitas pribadi dan menentukan langkah-langkah untuk memupuk

¹ Alvermana Wiguna, *Isu-isu Kontemporer Pendidikan Islam*, cet.1, (Yogyakarta: Depublish, 2014)h.181

perasaan berharga, perasaan berarti dan bertanggung jawab.

Usaha ini dilandasi oleh kebutuhan untuk memperoleh bantuan dan memberi bantuan pada orang lain. Persyaratan yang harus terpenuhi agar terjalin hubungan ini adalah dengan kesiapan dan kesediaan memberikan bantuan serta kepercayaan konseli terhadap pemberi bantuan.

Fokus konseling adalah konseli mampu mengambil keputusan dan mengembangkan potensi diri sesuai dengan tahapan-tahapan sufistik yang dijalani konseli.

2. Tahapan konseling sufistik
 - a. Sesi pertama membangun relasi antara klien dengan konselor/pemandu
 - b. Sesi ke dua Mendiskusikan takhalli dan pengisian tabel penyakit hati
 - c. Sesi ke tiga pembahasan tahalli
 - d. Sesi ke empat pembahasan tajalli (tindakan, monitoring dan evaluasi)
3. Tujuan
 - a. Membantu individu mengetahui, mengenal dan memahami diri
 - b. Membantu individu agar menerima keadaan diri

- c. Membantu individu memahami dan menerima keadaan
- d. Membantu individu menemukan alternatif pemecahan dan mengantisipasi masa depan

Sesi I

Perkenalan/ membangun relasi

Salah satu kunci proses konseling adalah terjalinnya relasi yang harmonis antara konselor dan konseli. Konselor dituntut untuk mampu menyapa konseli dengan baik sehingga konseli merasa dirinya diterima. Selain itu, semua hal yang akan menimbulkan gangguan harus diminimalkan, baik itu hal yang berhubungan dengan tempat, pakaian, status sosial, persepsi dan pemikiran konselor terhadap konseli.

- Waktu untuk sesi yang pertama 80 menit
- Perkenalan diawali oleh pemandu dan team
Perkenalan dilakukan dengan menyebutkan identitas diri secukupnya (nama, alamat, dan posisi dalam team)
Instruksi: “ *perkenalkan nama saya adalah mifti anjani, asal dari Magelang saat ini saya masih menjadi mahasiswa di UIN Walisongo, dan saya sebagai pemandu I*”
- Seluruh peserta juga memperkenalkan diri masing-masing
Perkenalan peserta dilakukan dengan menyebutkan nama, usia dan alamat asal.
Instruksi:” silahkan perkenalkan diri teman-teman, dengan menyebutkan nama, usia, dan asal daerah”
- Menentukan sapaan antara pihak konseli dan konselor

Untuk mempermudah panggilan atau sapaan antara pemandu dengan peserta sebaiknya menggunakan kata panggilan saja. Bisa menggunakan kata teman dan kakak, kawan dan *mbak/mas*, sahabat, adek-adek atau sejenisnya sesuai dengan kesepakatan yang dibuat di dalam forum.

Instruksi: “agar lebih nyaman dan mudah bagaimana jika kita menyepakati sesuatu hal, yaitu bagaimana kita akan memanggil satu sama lain, bisakah kita menggunakan teman-teman? Dan teman-teman bisa memanggil kami dengan kakak atau dengan sesuatu hal yang mungkin nyaman untuk kalian ucapkan ”

- Peserta dibagi dalam 4 kelompok dengan di temani satu pemandu dalam tiap kelompok tersebut.

Instruksi: “Untuk selanjutnya, kita akan berhitung mulai dari angka satu sampai dengan empat. Dimulai oleh kakak-kakak pemandu dan langsung menyambung ke teman-teman semua”

Instruksi: “silahkan untuk berkumpul dengan kelompok masing-masing, bagi teman-teman yang tadi mengucapkan angka satu silahkan berkumpul dengan teman-teman yang lain yang tadi juga mengucapkan angka satu. Silahkan pemandu yang tadi mengucapkan angka satu juga memposisikan diri pada kelompok ke satu dan seterusnya”

Sesi II

Mendiskusikan takhalli dan pengisian tabel penyakit hati

- Waktu untuk sesi ke II 80 menit, 15 menit mendiskusikan makna takhalli, 15 menit pengisian tabel dan 50 menit mendiskusikan tabel
- Dalam sesi ini akan diawali oleh pemandu yang akan memberikan gambaran tentang takhalli takhalli dan tajalli.
 Catatan: “ *pemandu akan menjelaskan setidaknya sedikit gambaran tentang takhalli, tahalli, dan tajalli sehingga peserta dapat mengikuti tahapan-tahapan atau sesi-sesi yang selanjutnya dengan lebih mudah. Bisa menggunakan materi yang sudah disiapkan pada modul*”
- Baik pendamping dan peserta mengikuti jalannya diskusi

Takhalli

Takhalli, merupakan sebuah fase di mana seseorang berupaya mengosongkan diri dari akhlak tercela atau *akhlakul madzmumah* seperti: bohong, khianat, khitman, takabur, hasad, cinta dunia, dan sebagainya. Baik yang bersifat lahiriyah maupun batiniyah. Pada fase takhalli ini terdapat empat maqamat yang dilalui oleh seseorang sufi yakni taubat, wara’, zuhud dan fakir. Sesuai dengan tahapan yang pertama, ke empat maqomat ini ditujukan guna membersihkan diri dari akhlak-akhlak yang tercela.

Cara-cara atau amalan yang dapat kita gunakan guna melewati fase ini tidak jauh dari hal-hal membersihkan pikiran-pikiran negatif dari dalam diri kita. Semisal 1) taubat dari maksiat, 2) memperbaiki hubungan dengan Allah, orang tua, pasangan, keluarga, dan teman, 3) memaafkan semua orang yang di benci, 4) membuang sampah penyakit hati.

Tugas:

a. Membaca *istigfar*

Instruksi: *“baiklah teman-teman semua tentulah kita masih sangat banyak berbuat salah entah itu kepada orang lain, kepad adiri sendiri, kepada alam, mauoauun kepada Tuhan kita, Allah SWT. Untuk itu tidak ada salahnya kita memohon pengampunan kepada sang pencipta kita. Letakan telapak tangan kanan teman-teman pada dada bagian kiri, diatas organ jantung, sehingga teman-teman bisa merasakan detak jantung teman-teman saat ini kemudian ucapkan lafadz istigfar **أستغفر الله العظيم** ucapkan minimal 3x atau sampai bacaan tersebut terasa oleh detakan jantung kita”*

b. Meminta maaf dan memaafkan orang lain/ keadaan

Instruksi: *“untuk tugas yang kedua ini silahkan tetan-teman bisa melakukannya di belakang forum, dengan cara meminta maaf dengan orang tua, dengan teman, dengan pacar atau bahkan diri sendiri atau memaafkan mereka yang selama ini belum dapat diri teman-teman memaafkan mereka”*

c. Menuliskan semua penyakit hati yang dirasakan

- Tabel diisi lebih dari satu hal.

- Cara pengisian dilakukan dengan memberikan deskripsi tentang penerimaan dan takdir diri masing-masing subjek, kemudian memberikan keterangan tingkat kesulitan pengendalian diri.
- Mendiskusikan hasil pengisian tabel dengan masing-masing pemandu dalam setiap kelompok

Untuk mempermudah peserta dalam mengidentifikasi penyakit hati apa saja yang dimiliki oleh peserta. Pemandu telah menyiapkan tabel yang bisa di isi oleh peserta. Tabel yang pertama yakni tabel tentang penyakit hati, di isi dengan jenis-jenis penyakit hati yang dirasakan oleh tiap-tiap peserta. Jika peserta merasa bingung dengan apa yang harus ditulis, peserta bisa menanyakannya kepada pemandu kelompok masing-masing.

Instruksi: “ *isilah tabel dibawah ini denganmenuliskan jenis-jenis penyakit hati yang masih atau sering dirasakan oleh teman-teman sekalian. Bisa lebih dari satu atau bahkan semuanya. Jangan lupa berikan tanda untuk tingkat kesulitan teman-teman saat menghadapi penyakit hati tersebut*”

Deskripsi penyakit hati (diri sendiri)	Tingkat kesulitan pengendaliannya		
	Mudah	Sedang	Sulit

Sesi III

pembahasan tahalli

- Waktu untuk sesi ke III 80 menit
- Diawali dengan mendiskusikan makna tahalli

Tahalli adalah usaha seseorang untuk mengisi dan menghiasi diri dengan akhlak yang baik (*akhlakul karimah*) yang sebelumnya telah dikosongkan dari segala bentuk akhlak tercela. pada fase tahalli ini juga memiliki empat maqamat yang harus dilalui, yakni sabar, syukur, tawakal, dan ridha. Empat *maqamat* ini menggiring hati untuk senantiasa dalam keadaan tenang, bahagia dan damai pada setiap keadaan. Perasaan hati yang senang akan mengeluarkan perasaan benci dari hati sehingga yang tinggal didalamnya perasaan senang dan

bahagia, senang menerima apa yang telah Allah tetapkan untuk makhluk-Nya.

Tugas:

- a. Menuliskan semua takdir yang belum diterima

Catatan: *“tugas ini juga dilakukan di sesi yang selanjutnya, yakni dengan mengisi tabel yang sudah di sediakan”*

- b. Melafadzkan dan mengamalkan do’a sehari-hari dengan *continue*

Selain itu juga di gunakan dalam tahapan ini adalah dengan menata kembali kebiasaan sehari-hari. Apakah konseli sudah aktif membaca do’a sehari-hari, berawal dari konseli bangun tidur sampai konseli tidur kembali. Do’a-do’a tersebut meliputi, do’a sebelum dan sesudah bangun tidur, do’a ketika masuk dan keluar kamar mandi, do’a ketika beristinja, do’a selesai berwudhu, do’a sebelum dan sesudah makan, do’a ketika bercermin, do’a ketika keluar rumah, do’a ketika naik kendaraan, do’a ketika memulai dan mengakhiri majlis keilmuan.

Instruksi: *“pertanyaan pertama untuk diri kita semua, pernahkah kita blajar do’a sehari-hari? Kemungkinan jawaban besarnya adalah sudah pernah. Kemudian pertanyaan kedua, apakah diri kita sudah mempraktekannya?? Jawabanya*

tanda tanya besar. Oleh karena itu teman-teman kita akan refresh sedikit beberapa do'a sehari-hari yang sekiranya itu sangatlah inti dalam menjalankan kehidupan sehari-hari kita semua."

- Do'a sebelum dan sesudah bangun tidur
- Do'a sebelum dan sesudah makan
- Do'a sebelum dan sesudah keluar dari kamar mandi
- Do'a ketika bercermin
- Do'a keluar rumah
- Do'a naik kendaraan
- Do'a sebelum dan sesudah pembelajaran
- Do'a masuk dan keluar dari masjid

c. Membaca *tahmid* dan *tasbih*

Instruksi & catatan: *"bersama-sama dengan para pemandu sebanyak minimal 3x, melafdzkan kalimat tasbih dan tahmid سبحن الله العالی العظیم*
الحمد لله رب العالمین, lakukan dengan sungguh-sungguh sehingga bacaan tersebut benar-benar dapat dirasakan oleh diri kita"

Sesi ke tiga ini merupakan sesi untuk menggali permasalahan santri yang ke 2. Setelah pendiskusian tentang tahalli santri di dampingi oleh penandu untuk mengisi tabel yang telah disediakan oleh pemandu. Tabel berjumlah tiga buah yakni tabel tentang penyakit hati, tabel ketidak puasan diri dan tabel taqdir diri.

- Tiap-tiap tabel isi lebih dari satu hal.
- Cara pengisian dilakukan dengan membeikan deskripsi tentang penerimaan dan takdir diri masing-masing subjek, kemudian memberikan keterangan tingkat kesulitan pengendalian diri.
- Mendiskusikan hasil pengisian tabel dengan masing-masing pemandu dalam setiap kelompok

Tabel ketidak puasan diri

Tabel kedua merupakan tabel tentang ketidak puasan diri. Tabel ini di isi dengan hal-hal yang peserta merasa tidak puas dengan dirinya sendiri baik dari segi fisik maupun nonfisik.

Instruksi: “teman-teman, untuk tabel yang kedua ini sesuai dengan namanya yakni tabel ketidak puasan diri, silahkan teman-teman isi dengan hal-hal yang sampai saat ini teman-teman rasa tidak puas dengan hal tersebut. Bisa berupa hal yang berbentuk fisiologis teman-teman maupun yang non-fisiologis. Jika teman-teman sekiranya masih bingung bisa menanyakannya dengan kakak-kakak pemandu masing-masing kelompok ”

Ketidak puas diri (fisik/ non-fisik) beserta alasanya	Tingkat ketidak puas diri		
	Rendah	Sedang	Tinggi

Tabel takdir diri

Tabel takdir diri, tabel ketiga ini juga harus di isi oleh peserta dengan menuliskan takdir yang belum di terima oleh peserta sampai saat pengisian tabel tersebut. Tabel ini guna memudahkan peserta dalam memilah-milah takdir yang mana perasaan peerta belum dapat menerima takdir tersebut.

Instruksi: “tabel ketiga ini merupakan tabel tentang penerimaan takdir, akan tetapi tidak perlu semua takdir di tuliskan di tabel ini. Silahkan teman-teman tuliskan takdir apa saja yang sekiranya sampai saat ini teman-teman belum bisa menerima atau mengikhlaskan takdir tersebut menjumpai teman-teman sekalian”

Jenis takdir yang belum dapat diterima	Perasaan atas takdir tersebut		
	Sedih	Marah	Kesal

Sesi IV

pembahasan tajalli (tindakan, monitoring dan evaluasi)

- Waktu sesi ke IV 80 menit,
- Diawali oleh pemandu yang memberikan gambaran tentang makna tajalli
- Pemberian relaksasi *mindfulness*

Tajalli

Fase *tajalli* ini merupakan fase ke tiga sekaligus fase terakhir. Fase ini merupakan fase yang menunjukkan hasil dari dua fase sebelumnya yang telah dilewati. Yang mana merupakan ekpresi pengalaman spiritualnya sebagai wujud kedekatan dengan Allah.

Dalam keadaan inilah seseorang akan merasakan kebahagiaan yang sesungguhnya sebagai inti dari perjalanan tasawuf.

Pada sesi ini konseli akan diberikan tindakan tambahan, di mana konseli telah mampu menyadari masalah yang dihadapinya. Mengajak konseli untuk mengikuti tahapan-tahapan 3T. Tahap ini dilakukan dengan melakukan relaksasi mindfullnes agar konseli dapat dengan perlahan-lahan dapat mengurangi beban tekanan hidupnya.

- Langkah awal, lakukan tahapan relaksasi seperti biasa, mengajak konseli untuk lebih merilekskan diri. Bisa dengan menambahkan audio atau backsound dengan musik-musik rileksasi ataupun dengan murotal ayat Al-qur'an.
- Peserta diminta untuk menempatkan diri pada posisi yang lebih nyaman, berikan instruksi kepada konseli untuk menempatkan diri senyaman mungkin.

Inatruksi: *“teman-teman silahkan posisikan diri teman-teman dengan posisi senyaman mungkin, boleh dengan duduk bersandar ataupun senyaman teman-teman sekalian”*.

- Membimbingnya untuk mengatur nafas untuk memasuki perasaan yang lebih rileks.

Instruksi: *“atur nafas teman-teman untuk lebih rileks, saya kan menghitung sampai tiga, silahkan teman-teman mengikuti instruksi saya. 1 (satu) tarik nafas perlahan, 2 (dua) buang nafas anda perlahan-lahan, 3 (tiga) tarik nafas perlahan-lahan dan hembuskan lagi”*

Ajak peserta untuk mengikuti ucapan pemandu, pemandu ucapkan kalimat-kalimat seperti di bawah ini dengan perlahan-lahan sehingga dapat di tirukan oleh peserta.

a. Memaafkan

- Instruksi: *Ya Allah, walaupun saya (perasaan anda) kepada (namanya) karena (kedzolimanya), namun karena mencari ridho Mu, hamba memaafkan dia walaupun dia tidak merasa bersalah, meskipun dia tidak meminta maaf, hamba ridho, hamba ikhlas dan saya pasrah kepada Mu ya Allah*

b. Membuang penyakit hati

- Instruksi: *Ya Allah, walaupun saat ini saya masih (jenis penyakit hati yang ditulis pada tabel), padahal saya sudah berusaha untuk (lawan penyakit hati), hamba ridho, hamba ikhlas, dan hamba pasrahkan solusinya kepada-Mu.*

c. Ketidak puasan diri

- Instruksi: *Ya Allah, walaupun saya (perasaan ketidak puasan diri) kepada (hal yang tidak disukai) karena (alasan ketidakpuasan), namun karena mencari ridho-Mu, hamba akan menerimanya, hamba memaafkannya, hamba ridho, hamba ikhlas, hamba pasrah kepada Mu.*

d. Penerimaan taqdir

- Instruksi: *Ya Allah, walaupun saya (perasaan anda) karena (takdir yang diterima), namun karena hamba mencari ridho-Mu, hamba ridho, hamba ikhlas, hamba pasrah.*

Monitoring, bukan hanya dilakukan setelah proses relaksasi selesai. Memonitoring disini dapat juga berupa memberikan balikan terhadap usaha yang dilaksanakan oleh konseli. Konselor juga dapat memberikan support agar konseli memiliki koekuatan mental untuk dapat melakukannya. Secara tegas konselor juga menetapkan kapan kegiatan akan dimulai. Jika menungkingkan konselor juga dapat membantu tanpa sepengetahuan konseli, menciptakan berbagai kondisi yang mendukung terlaksananya kegiatan.

Evaluasi

- Timbal balik dari peserta atas seluruh rangkaian kegiatan

Instruksi: *“silahkan kepada teman-teman sekalian yang ingin menyampaikan kesan –pesan kepada kami para kakak pemandu, silahkan disampaikan”*

- Pengisian post-test

Lampiran 9

Skala *Self Esteem*

Nama :

Usia :

Asal daerah :

Intruksi

- Dibawah ini merupakan daftar pernyataan yang berhubungan dengan perasaan umum anda terhadap diri anda sendiri.
- Jika anda sangat setuju, centanglah kolom SS. Jika anda setuju, centanglah pada kolom S. Jika anda tidak setuju, maka centang pada kolom TS. Dan jika anda merasa sangat tidak setuju, centanglah pada kolom STS.

no	Pernyataan	jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Secara keseluruhan saya puas dengan diri saya sendiri				
2	Kadang-kadang, saya pikir saya tidak baik sama sekali.				
3	Saya merasa bahwa saya memiliki kualitas yang baik				
4	Saya mampu melakukan banyak hal sebaik orang lain				
5	Saya merasa saya tidak punya banyak hal untuk				

	dibanggakan.				
6	Saya merasa tidak berguna pada waktu-waktu tertentu.				
7	Saya merasa bahwa saya orang yang berharga, paling tidak pada bidang yang sama dengan yang lain				
8	Saya berharap saya lebih bisa menghargai diri saya sendiri.				
9	Secara keseluruhan, saya cenderung merasa bahwa saya gagal.				
10	Saya mengambil sikap positif terhadap diri saya				

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Mifti Anjani
2. NIM : 1404046048
3. Tempat/Tanggal Lahir : Magelang, 10 Desember 1994
4. Alamat :Kemloko III 006/002 Kel.
Kenalan Kec. Borobudur Kab.
Magelang

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
 - a. RA Muslimat Ma'arif NU Kenalan
 - b. MI Ma'arif Kenalan
 - c. MTs Al-Iman Purworejo
 - d. MA Al-Iman Purworejo
2. Pendidikan Non-Formal
 - a. Pondok Pesantren Al-Iman Purworejo
 - b. Pondok Pesantren Daarun Najaah Semarang