



**PENGARUH KONSELING ISLAM PENDEKATAN SYUKUR DALAM
MENGATASI RASA RENDAH DIRI SISWA KELAS XII IPS 3 SMA NEGERI 2
PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)
Jurusan Bimbingan dan Konseling*

Oleh :

DESI YULIANTI
NIM. 14 108 021

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
BATUSANGKAR
2018**

ABSTRAK

DESI YULIANTI. NIM. 14 108 021 judul skripsi **“Pengaruh Konseling Islam Pendekatan Syukur dalam Mengatasi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh”**. Program studi Bimbingan dan Konseling Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.

Pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah rasa rendah diri siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh Konseling Islam Pendekatan Syukur dalam mengatasi rasa rendah diri siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *eksperimen* dengan jenis design *pre-eksperimental design* dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian ini sebanyak 12 orang siswa. Hasil penelitian ini diperoleh melalui hasil analisis data dengan menggunakan uji-t.

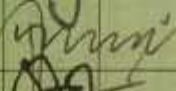
Hasil penelitian yang diperoleh yaitu: (1) terdapat peningkatan skor rasa rendah diri siswa setelah diberikan *treatment* Konseling Islam Pendekatan Syukur yang berarti berkurangnya rasa rendah diri dengan nilai rata-rata *pretest* 131,25 point dan *posttest* 204,58 point dengan selisih point 73,33 point; (2) terdapat pengaruh signifikan Konseling Islam Pendekatan Syukur dalam mengatasi rasa rendah diri siswa dengan nilai yaitu $t_o 11,26 > t_t 2,20$. Penulis merekomendasikan kepada guru Bimbingan dan Konseling untuk dapat menerapkan Konseling Islam dengan pendekatan Syukur dalam mengatasi rasa rendah diri siswa.

Kata kunci: Konseling Islam, Pendekatan Syukur, Rendah diri

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama Desi Yulianti, NIM: 14 108 021, judul: **PENGARUH KONSELING ISLAM PENDEKATAN SYUKUR DALAM MENGATASI RASA RENDAH DIRI SISWA KELAS XII IPS 3 SMA NEGERI 2 PAYAKUMBUH**, telah diuji dalam ujian *Munaqasyah* Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar yang dilaksanakan tanggal 14 Agustus 2018.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

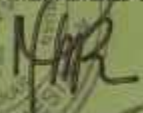
No	Nama/ NIP Penguji	Jabatan dalam tim	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
1	Dr. Kasmuri, MA/ 19621231 198801 1 001	Penguji Pendamping/ Pembimbing I		
2	Dr. Irman, S. Ag., M.Pd./ 19710201 200604 1 016	Anggota Penguji Pendamping/ Pembimbing II		
3	Dra. Hadiarni, M.Pd., Kons/ 19680119 199603 2 001	Penguji Utama		
4	Dra. Fadhliah Syafwar, M.Pd./ 19670810 199303 2 002	Anggota Penguji Utama		28/8/18



Batusangkar, Agustus 2018

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan


Dr. Sirajul Munir, M.Pd.

NIP.19740725 199303 1 003

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing skripsi atas nama DESI YULIANTI, NIM: BK 14 108 021, judul: PENGARUH KONSELING ISLAM PENDEKATAN SYUKUR DALAM MENGATASI RASA RENDAH DIRI SISWA KELAS XII IPS 3 SMA Negeri 2 AYAKUMBUH, memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi syarat untuk dilanjutkan ke sidang *monaqasyah*.

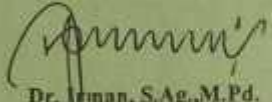
Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Juli 2018

Pembimbing I


Dr. H. Kasnuri, MA
NIP. 19621231 198801 1 001

Pembimbing II


Dr. Iman, S.Ag., M.Pd.
NIP. 19710201 200604 1 016

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	Desi Yulianti
NIM	14 108 021
Jurusan	Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa SKRIPSI yang berjudul **"PENGARUH KONSELING ISLAM PENDEKATAN SYUKUR DALAM MENGATASI RASA RENDAH DIRI SISWA KELAS XII IPS 3 SMA NEGERI 2 PAYAKUMBUH"** hasil karya sendiri, bukan plagiat. Apabila dikemudian hari terbukti sebagai plagiat, maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batusangkar, Agustus 2017
Yang membuat pernyataan



Desi Yulianti
NIM. 14 108 021

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN HALAMAN	
PERSETUJUAN PEMBIMBING HALAMAN	
PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI ABSTRAK	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat dan Luaran Penelitian.....	12
G. Definisi Operasional.....	13
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Rasa Rendah Diri (<i>Feeling of Inferiority</i>).....	17
1. Pengertian Rasa Rendah Diri.....	17
2. Komponen rasa rendah diri.....	18
3. Bentuk-Bentuk Rasa Rendah Diri.....	21
4. Ciri-ciri rasa Rendah Diri.....	26
5. Penyebab Rasa Rendah Diri.....	27
6. Kompensasi (Pengalihan) Rasa Rendah Diri.....	29
B. Konseling Islami Pendekatan Syukur	
1. Pengertian Konseling Islami Pendekatan Syukur.....	31
2. Tujuan Konseling Islami Pendekatan Syukur.....	38

3. Fungsi Konseling Islami Pendekatan Syukur.....	40
4. Azas-azas Konseling Islami Pendekatan Syukur.....	44
5. Langkah-langkah Konseling Islami Pendekatan Syukur.....	47
6. Aspek-aspek Konseling Islami Pendekatan Syukur..	49
C. Keterkaitan Konseling Islami Pendekatan Syukur dengan Rasa Rendah Diri (<i>Feeling of Inferiority</i>).....	51
D. Penelitian Relevan.....	54
E. Kerangka Berpikir.....	56
F. Hipotesis.....	56
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	58
C. Populasi dan Sampel.....	58
D. Pengembangan Instrumen.....	61
E. Teknik Pengumpulan Data.....	66
F. Teknik Analisis Data.....	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	71
1. Deskripsi data hasil <i>pre-test</i>	71
2. Rencana Layanan Bimbingan Kelompok/ <i>Treatment</i>	77
3. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok	77
4. Deskripsi Data Hasil <i>Post-test</i>	133
B. Analisis data <i>Treatment</i>	117
C. Uji statistik (uji-t).....	125
D. Pembahasan.....	128
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	132

B. Implikasi.....	132
C. Saran.....	133

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Payakumbuh....	59
Tabel 3.2	Sampel penelitian.....	60
Tabel 3.3	Klasifikasi skor <i>pretest</i> rasa rendah diri.....	61
Tabel 3.4	Hasil Validitas Konstruk Skala rasa rendah diri siswa...	64
Table 3.5	Reliabelitas instrumen.....	66
Tabel 3.6	Alternatif Jawaban.....	67
Tabel 3.7	Kisi-kisi instrumen.....	67
Tabel 4.1	Anggota Kelompok <i>Eksperimen</i>	71
Tabel 4.2	Klasifikasi skor <i>pretest</i> rasa rendah diri.....	72
Tabel 4.3	<i>Pre-test</i> rasa rendah diri aspek bersikap amat negatif.....	73
Tabel 4.4	Klasifikasi skor <i>pre-test</i> rasa rendah diri aspek bersikap amat negatif.....	73
Tabel 4.5	<i>Pre-test</i> rasa rendah diri aspek tidak menyukai diri sendiri.....	74
Tabel 4.6	Klasifikasi skor <i>pre-test</i> rasa rendah diri aspek tidak menyukai diri sendiri.....	75
Tabel 4.7	<i>Pretest</i> rasa rendah diri aspek pesimis.....	75
Tabel 4.8	Klasifikasi skor <i>pre-test</i> rasa rendah diri aspek pesimis	76
Tabel 4.9	Materi Layanan Bimbingan Kelompok Topik Tugas.....	77
Tabel 4.10	Hasil <i>posttest</i> rasa rendah diri.....	113
Tabel 4.11	<i>Post-test</i> rasa rendah diri aspek bersikap amat negatif...	114
Tabel 4.12	Klasifikasi skor <i>post-test</i> rasa rendah diri aspek bersikap amat negatif.....	114
Tabel 4.13	<i>Post-test</i> rasa rendah diri aspek tidak menyukai diri sendiri.....	115
Tabel 4.14	Klasifikasi skor <i>post-test</i> rasa rendah diri aspek tidak menyukai diri sendiri.....	116
Tabel 4.15	<i>Post-test</i> rasa rendah diri aspek pesimis.....	116

Tabel 4.16	Klasifikasi skor <i>post-test</i> rasa renda diri aspek pesimis..	117
Tabel 4.17	Uji normalitas.....	118
Tabel 4.18	Uji homogenitas.....	118
Tabel 4.19	Perbandingan rasa rendah diri pada aspek bersikap amat negatif antara <i>pre-test</i> dengan <i>post-test</i>	119
Tabel 4.20	Perbandingan Rasa Rendah Diri Pada Aspek Tidak Menyukai Diri Sendiri antara <i>Pre-Test</i> dengan <i>Post-Test</i>	121
Tabel 4.21	Perbandingan Rasa Rendah Diri Pada Aspek Pesimis antara <i>Pre-Test</i> dengan <i>Post-Test</i>	123
Tabel 4.22	Hasil <i>Pretest-Posttest</i> secara keseluruhan.....	126
Tabel 4.23	Analisis Data dengan Statistik uji-t.....	126

DAFTAR LAMPIRAN

- LAMPIRAN 1 Skala instrumen penelitian
- LAMPIRAN 2 Lembar validasi instrumen penelitian
- LAMPIRAN 3 Rencana pelaksanaan layanan
- LAMPIRAN 4 Absensi pelaksanaan layanan
- LAMPIRAN 5 Surat izin penelitian dari LP2M IAIN
Batusangkar
- LAMPIRAN 6 Surat izin penelitian dari Dinas Pendidikan
Padang
- LAMPIRAN 7 Surat balasan telah melakukan penelitian dari
SMA Negeri 2 Payakumbuh

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk yang memiliki pikiran, potensi, keinginan dan diciptakan paling sempurna dibandingkan makhluk lain. Segenap potensi yang terdapat di dalam diri manusia harus dikembangkan dan diasah sehingga dapat berkembang sebagaimana mestinya.

Manusia dikarunia akal, kalbu dan nafsu. Melalui hal tersebut manusia dapat berfikir untuk menciptakan sesuatu yang baru, merasakan dengan hati dan tidak memperturukkan hawa nafsu. Jika tidak dipergunakan dengan sebaik-baiknya maka bisa jadi manusia akan lebih rendah derajatnya dibandingkan ciptaan Allah lainnya. Hal ini dinyatakan Allah Swt. di dalam Qur'an surat Al-A'raf: 179 yang berbunyi :

ولقد ذرأنا لجهنم كثيرا من الجن والإنس لهم قلوب لا يفقهون بها وهم أعين
لا يبصرون بها وهم أذان لا يسمعون بها أولئك كالأنعم بل هم أضل أولئك هم
الغفلون ﴿١٧٩﴾

Artinya : *Dan Sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka Itulah orang-orang yang lalai.*

Menurut pandangan Islam manusia sebagai hamba Allah Swt. yang taat menyembah kepada-Nya dan tidak mempersekutukannya dengan sesuatu apapun, hidup di dunia ini hanya untuk beribadah dan tunduk kepada Allah Swt. Mempergunakan seluruh indra untuk beribadah kepada-Nya. Bentuk

dari pengabdian manusia kepada Allah adalah dengan melaksanakan semua perintah-Nya dengan perbuatan dan ucapan serta dengan keikhlasan hati. Dengan begitu manusia yang taat kepada Allah Swt. akan selalu diridhai oleh-Nya. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Sutoyo bahwa “Tuhan diciptakan-Nya manusia sebagai khalifah Allah Swt. di bumi dan sekaligus beribadah kepada-Nya, bukan untuk Allah Swt. tetapi untuk manusia sendiri” (2014: 59). Dapat di pahami bahwa Allah Swt. menciptakan manusia sebagai khalifah agar manusia dapat mengambil manfaat dari penciptaan dirinya sebagai khalifah dan menjadikan khalifah tersebut sebagai ladang pahala dan ibadah dalam beribadah kepada Allah Swt. Segala sesuatu yang diciptakan Allah Swt. untuk manusia, manfaatnya dapat dirasakan oleh manusia itu sendiri. Allah Swt. menciptakan khalifah agar mampu memimpin diri sendiri dan orang lain dengan baik. Satu hal yang harus dipahami bahwa khalifah yang dimaksud adalah manusia itu sendiri yang dapat memimpin dirinya, karena setiap manusia adalah khalifah untuk dirinya sendiri dan pada hari akhir nanti akan dimintai pertanggungjawaban terhadap apa yang mereka pimpin.

Manusia dikaruniai oleh Allah Swt. berupa akal dan pikiran yang dapat digunakan untuk membedakan yang baik dan yang buruk. Sebagai manusia sudah seharusnya memanfaatkan karunia yang telah diberikan. Dalam pengembangan akal dan pikiran tersebut manusia memasuki dunia pendidikan, baik pendidikan informal, formal dan nonformal. Dalam Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat (1) dijabarkan pengertian pendidikan adalah:

Usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. (2003: 1)

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan sudah direncanakan atau dirancang dengan baik

sesuai dengan kebutuhan untuk menjadikan individu-individu yang aktif dan tanggap terhadap situasi yang terjadi. Pendidikan juga merupakan wadah untuk mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga dengan pengembangan potensi tersebut individu memiliki kekuatan spiritual, intelektual, sosial dan mampu mengendalikan diri. Jika individu itu memiliki potensi tetapi tidak mampu mengendalikan diri berarti tujuan dari pendidikan masih belum tercapai. Melalui pendidikan manusia mampu memiliki kepribadian yang baik, memiliki kecerdasan, dan yang paling penting berakhlak mulia, akan sia-sia jika memiliki kecerdasan yang unggul tetapi tidak memiliki akhlak yang baik. Kemudian keterampilan juga penting untuk dimiliki oleh peserta didik karena dengan adanya keterampilan dapat mengembangkan *soft skill* dan tentunya keterampilan juga dibutuhkan selain dari kecerdasan.

Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi atau fitrah yang dianugerahkan oleh-Nya, pendidikan sebenarnya sudah dimulai semenjak dalam kandungan yang disebut dengan pendidikan informal karena apapun aktivitas yang dilakukan oleh ibunya pada saat hamil dapat didengar dan dirasakan oleh janin. Seorang anak tersebut dilahirkan ke dunia, tumbuh dan berkembang pada lingkungannya. Hingga tiba masanya anak tersebut untuk masuk ke dalam pendidikan untuk mengembangkan dirinya. Setiap manusia mengalami perkembangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan menjadi tua. Masa remaja adalah masa yang penuh dengan gejolak dan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Sesuai dengan pendapat Monks dkk. (dalam Ali dan Asrori) mengatakan bahwa,

Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Remaja ada di antara anak dan orang dewasa. Oleh karena itu, remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan badai”. Remaja masih belum mampu menguasai dan menfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. (2009: 9-10)

Dapat dipahami bahwa masa remaja merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Ada yang mampu berkembang ke arah yang positif dan ada yang tidak. Pada masa ini mereka belum bisa menfungsikan secara maksimal fisik dan psikis sehingga banyak remaja yang tidak mampu mengendalikan diri, hubungan sosial bermasalah, terlibat narkoba, tawuran dan kenakalan remaja lainnya. Lebih lanjut diungkapkan Ali dan Asrori bahwa

Melihat masa remaja sangat potensial dan dapat berkembang ke arah positif maupun negatif maka intervensi edukatif dalam bentuk pendidikan, bimbingan, maupun pendampingan sangat diperlukan untuk mengarahkan perkembangan potensi remaja tersebut agar berkembang ke arah positif dan produktif. (2009: 99)

Oleh karena itu remaja memang membutuhkan perhatian khusus dari orang tua, tokoh masyarakat dan guru di sekolah serta perlu mendapatkan pelayanan bimbingan dan konseling agar mereka tidak salah arah dan berakibat buruk bagi perkembangannya. Lebih lanjut menurut Hurlock (dalam Ali dan Asrori) bahwa,

Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah berusaha: 1) mampu menerima keadaan fisiknya; 2) mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa; 3) mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis; 4) mencapai kemandirian emosional; 5) mencapai kemandirian ekonomi; 6) mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat; 7) memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua; 8) mengembangkan perilaku tanggungjawab sosial yang diperlukan untuk memasuki usia dewasa; 9) mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan; 10) memahami dan mempersiapkan berbagai tanggungjawab kehidupan keluarga. (2009: 10)

Dapat diketahui bahwa remaja memiliki banyak tugas perkembangan yang harus diselesaikan. Jika individu itu mampu menyelesaikan tugas perkembangannya maka akan menimbulkan kesenangan dan kebahagiaan tersendiri. Jika tidak maka dapat menghambat perkembangannya di tahap berikutnya. Pada masa remaja banyak terjadi perubahan pada segi fisik, psikis dan sosialnya. Individu harus bisa menerima perubahan-perubahan tersebut.

Jika mereka menolak keadaan dirinya maka itulah yang akan menjadi masalah dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Sebagai seorang remaja tentunya mereka harus bisa melakukan hubungan secara baik dan aman dengan dunia sekitarnya, baik bersifat fisik maupun sosial. Individu mampu berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka dengan baik. Menurut Strano dan Dixon (dalam Agustina) dinyatakan bahwa,

Pada masa remaja inilah seorang individu akan merasakan masa sulit dalam diri, karena individu berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Kesulitan-kesulitan inilah mengakibatkan tumbuhnya rasa rendah diri individu dalam kehidupan sosialnya. Lingkungan sosial banyak berpengaruh terhadap proses pembentukan *inferiority feeling* seseorang khususnya remaja yang mengalami masa-masa sulit dalam proses perkembangan kehidupannya. (2014, p.3)

Dapat dipahami bahwa pada masa remaja individu merasakan masa-masa sulit dalam hidupnya karena berada dalam masa peralihan. Dalam bidang sosial individu juga banyak yang mengalami permasalahan salah satunya perasaan rendah diri atau *feeling of inferiority*. Menurut Adler (dalam Agustina) “Rendah diri merupakan rasa kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasa secara subjektif, ataupun karena keadaan jasmani kurang sempurna”(2014, p.18). Dapat dipahami bahwa rendah diri merupakan perasaan bahwa diri tidak berharga dan tidak berarti, merasa diri tidak mampu dan tidak bisa melakukan apapun. Merasa diri tidak penting walaupun pandangan orang lain menganggap dia tidaklah seperti itu, tetapi dia selalu merasa bahwa dirinya tidak berharga. Rasa rendah diri juga cenderung dirasakan oleh orang-orang yang mengalami gangguan fisik seperti obesitas, badan terlalu pendek, cacat pada bagian tubuh dan sebagainya sehingga menyebabkan rasa rendah diri.

Menurut Sarastika (dalam Agustina) bahwasanya “tingkah laku orang yang merasa rendah diri adalah senang menyendiri, lemah dalam persaingan, pemalu, ragu-ragu dalam bertindak, dan lain sebagainya”(2014, p.11). Dapat dipahami bahwa perilaku orang yang rendah diri adalah menghindari dari hubungan sosial dan lingkungan sekitar, merasa bahwa diri tidak mempunyai

kekuatan untuk bertindak, tidak mampu bersaing dalam segala hal seperti akademik, bakat, dan sosial. Individu yang tidak mampu keluar dari rasa rendah dirinya maka akan menjadi rendah diri berlebihan. Menurut Adler (dalam Sujanto) bahwa,

Rasa rendah diri itu bukanlah suatu pertanda ketidaknormalan, melainkan justru merupakan pendorong bagi segala perbaikan dalam kehidupan manusia. Rasa rendah diri yang berlebihan sehingga manifestasinya tidak normal, misalnya timbulnya kompleks rendah diri atau kompleks untuk superior. Tetapi dalam keadaan normal rasa rendah diri itu merupakan pendorong kearah kemajuan atau kesempurnaan (superior). (2004: 74)

Lebih lanjut menurut Adler (dalam Munawarah) bahwa,

Individu yang tidak mampu melakukan kompensasi lebih memilih untuk menyetujui apa yang dikatakan orang lain tentang dirinya, bahwa mereka jelek, gemuk, bodoh, pendek, dan lain-lain. Akibat dari *inferiority complex* adalah perilaku menarik diri, pemalu, tidak aman, tidak tegas atau ragu-ragu, penakut, merasa lemah, dan cenderung emosional seperti sangat sensitif dan mudah marah apabila berkaitan dengan sumber kecemasan. (2017, p.6)

Dapat penulis simpulkan bahwa rasa rendah diri itu merupakan hal yang normal terjadi pada manusia karena merupakan awal dari perjuangannya menuju posisi yang lebih tinggi dari tujuan yang ingin dicapai. Rendah diri adalah hal yang normal, rendah diri ini akan berubah menjadi tidak normal apabila sudah sampai pada tahap *inferiority complex* atau rendah diri berlebihan. Ciri-ciri dari *inferiority complex* adalah menarik diri dari lingkungan, suka menyendiri, takut bergaul dengan orang lain, merasa tidak berdaya, tidak bisa melakukan sesuatu yang berarti dalam hidup, ragu-ragu apabila akan melakukan sesuatu, lemah dalam melakukan persaingan. Bagi individu yang tidak bisa melakukan pengalihan dalam artian tidak bisa mengalihkan rasa rendah dirinya dan maka ia akan bertahan dalam rendah diri tersebut. Ia akan diam dan membenarkan semua hal negatif yang disampaikan oleh orang lain terhadap dirinya. Hal seperti ini patut sekali menjadi perhatian untuk membantu mengurangi rasa rendah diri.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Kenchappanavar (dalam Munawarah) bahwa “Dampak dari *feeling of inferiority* akut antara lain adalah perilaku menarik diri, atau sebaliknya menjadi agresif, pemalu, penakut, tidak tegas, ragu-ragu, dan cenderung emosional seperti sangat sensitif dengan kata yang berkaitan dengan sumber kecemasan”(2017, p.9). Dapat dipahami bahwa individu yang mengalami rendah diri memang sangat membutuhkan bantuan, jika tidak rendah diri ini dapat menghambat perkembangan individu tersebut. Hal ini sangat jelas dampaknya dari segi pribadi dan sosial. Dengan menggunakan Bimbingan dan Konseling Islami dapat mengentaskan permasalahan *feeling of inferiority* atau rasa rendah diri. Sesuai dengan pendapat Musnamar bahwa,

Beberapa masalah yang lazim dialami oleh beberapa individu dalam pergaulan kemasyarakatannya antara lain adalah: 1) rasa rendah diri (inferioritas) yang berlebihan; 2) introversi (suka mengasingkan diri); 3) sulit bergaul dengan lawan jenis 4) rasa curiga berlebihan pada orang asing atau orang lain; 5) dengki, iri hati; 6) dendam kesumat; 7) gemar menunjukkan kekurangan (aib) orang lain; 8) rasa superioritas yang berlebihan sehingga suka merendahkan orang lain. Kesulitan-kesulitan, masalah-masalah yang dihadapi seseorang dalam hidupnya bermasyarakat, kerap kali tidak bisa diatasinya sendiri. Ia memerlukan bantuan orang lain. Dengan kata lain, bimbingan dan konseling Islami diperlukan untuk menanganinya. (1992: 110)

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa permasalahan *feeling of inferiority* atau rasa rendah diri dapat tangani dengan menggunakan Bimbingan dan Konseling Islam. Sebenarnya banyak permasalahan lain yang telah dikemukakan diatas, namun penulis lebih menfokuskan kepada *feeling of inferiority* atau rasa rendah diri. Rendah diri berarti merasa bahwa diri rendah dan hilang kepercayaan diri. Menurut Asmani bahwa “Dengan bersyukur, optimisme dan kepercayaan diri tumbuh dengan baik dan optimal. Produktivitas semakin meningkat, dan semangat berkarya bertambah kuat” (2011: 107). Dapat dipahami bahwa dengan bersyukur kepercayaan diri meningkat. Hal ini berarti bersyukur dapat dijadikan sebuah pendekatan untuk mengatasi rasa rendah diri. Adapun untuk menjadikan konseling Islami pendekatan Syukur penulis

mengkonstruksi teori konseling Islam dengan syukur. Pelaksanaan konseling Islam pendekatan syukur ini dengan menggunakan bimbingan kelompok. Hal ini didukung oleh pendapat Musnamar yaitu pada point metode dan teknik Bimbingan dan Konseling Islami, salah satunya yaitu “Pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan klien dalam kelompok” (1992: 50). Hal ini menegaskan bahwa pelaksanaan Konseling Islam dapat digunakan dengan teknik kelompok. Menurut Sutoyo yaitu,

Konseling Islami adalah aktifitas yang bersifat “membantu”, dikatakan membantu karena pada hakikatnya individu sendirilah yang perlu hidup sesuai tuntunan Allah (jalan yang lurus) agar mereka selamat. Karena posisi konselor bersifat membantu, maka konsekuensinya individu sendiri yang harus aktif belajar memahami dan sekaligus melaksanakan tuntunan Islam (al-Qur’an dan sunnah rasul-Nya). Pada akhirnya diharapkan agar individu selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat, bukan sebaliknya kesengsaraan dan kemelaratan di dunia dan akhirat. (2014: 22)

Dapat dipahami bahwa konseling Islami adalah membantu individu untuk menyadari bahwa dirinya sebagai hamba Allah yang seharusnya patuh kepada setiap perintah-Nya. Konselor menggiring dan mengarahkan bahwa yang dilakukannya sudah sesuai dengan panutan kepada kitab dan hadis atau belum agar individu tersebut menyadari bahwa hidup harus sesuai dengan tuntunan Allah Swt. Menurut Mubarak konseling Islam adalah “Bantuan yang bersifat mental spiritual yang diharapkan melalui kekuatan iman dan taqwanya kepada Tuhan seseorang mampu mengatasi sendiri problem yang sedang dihadapi” (2002: 471). Dapat dipahami bahwa konselor memberikan bantuan yang bersifat mental spiritual kepada klien, setiap klien sejatinya sudah diberi iman, namun ada keimanannya yang terhambat sehingga memerlukan bantuan untuk mengetuk keimanannya tersebut agar dapat berkembang sebagaimana mestinya.

Menurut Lubis (dalam Tajiri) “Praktik konseling dalam Islam bukanlah hal baru, ia telah ada bersamaan dengan diturunkannya ajaran Islam kepada Rasulullah Saw. Ketika itu konseling merupakan bentuk cara dakwah yang dilakukan oleh Rasulullah” (2012, p.5). Dapat dipahami bahwa

konseling Islam telah lama adanya dan sudah dipraktekkan oleh Rasulullah Saw. Permasalahan-permasalahan yang dihadapi Nabi dalam memecahkan permasalahan sahabat dan umat pada waktu itu dapat di kategorikan interaksi dalam bentuk individu dan kelompok. Begitu banyak sahabat yang datang kepada nabi dan mengeluhkan masalah yang mereka alami, lalu Nabi memberikan solusi-solusi terbaik untuk mereka. Pada periode Madinah Nabi telah menentukan sebuah tempat untuk bertemu melakukan sosialisasi ajaran Islam kepada sahabat. Dikemukakan Mubarak (dalam Tajiri) dalam Hadis yang diriwayatkan oleh Ahmad dari Abu Umamah diilustrasikan,

Seorang pemuda mendatangi Rasul dan bertanya secara lantang di hadapan orang banyak; Wahai Nabi Allah, apakah engkau dapat mengizinkan aku untuk berzina? Mendengar pertanyaan yang tidak sopan itu orang-orang ribut mau memukulinya, tetapi Nabi segera melarang dan memanggil, bawalah pemuda itu dekat-dekat padaku. Setelah pemuda itu duduk di dekat Nabi, maka Nabi dengan santun bertanya kepada pemuda itu: Bagaimana jika ada orang yang akan menzinahi ibumu? Demi Allah aku tidak akan membiarkannya, kata pemuda itu. Nabi pun meneruskan, nah begitu pula orang tidak akan membiarkan hal itu terjadi pada ibu mereka. Bagaimana jika terhadap anak perempuanmu? Tidak, demi Allah, aku tidak akan membiarkannya, kata pemuda itu. Nabi melanjutkan, bagaimana jika terhadap saudara perempuanmu? Tidak juga, ya Rasul demi Allah aku tidak akan membiarkannya, kata pemuda itu. Nabi meneruskan, Nah begitu juga orang tidak akan membiarkan puterinya atau saudara perempuannya atau bibinya dizinahi. Nabi kemudian meletakkan tangannya ke dada pemuda itu sambil berdo'a; Ya Allah bersihkanlah hati pemuda ini, ampunilah dosanya dan jagalah kemaluannya. (2012, p.7)

Dapat dipahami bahwa cara Nabi Saw. menyadarkan orang yang ingin berzina tersebut dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan terbuka dan merefleksikan ungkapan itu kepada klien hingga akhirnya klien tersebut menyadari bahwa keinginannya itu adalah kesalahan yang besar dan akan menyakiti banyak orang. Menurut Sutoyo “Tujuan konseling model ini adalah meningkatkan *iman*, *Islam* dan *ikhlas* individu yang dibimbing hingga menjadi pribadi yang utuh. Dan pada akhirnya diharapkan mereka bisa hidup bahagia di dunia dan akhirat” (2014: 207). Selain meningkatkan

iman, Islam dan ikhsan tujuan dari konseling islami ini nantinya untuk mengatasi rasa rendah diri individu. Setiap individu sudah memiliki fitrah, melalui bimbingan dan konseling Islami inilah klien disadarkan akan fitrah dan potensi yang telah dibawa semenjak lahir, fitrah itu juga yang digunakan untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya, ketika individu telah menyadari fitrahnya maka fitrah itu akan berkembang dalam bentuk kepatuhan kepada Allah dan menjauhi segala larangan-Nya dalam kehidupan sehari-hari, dalam konseling umum dinamakan dengan kehidupan efektif sehari-hari. Sesuai dengan yang dijelaskan oleh Sutoyo “Esensi konseling dalam pendekatan ini adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah”(2014: 218). Dapat dipahami bahwa hal utama dari Bimbingan dan Konseling Islami ini adalah membuat klien sadar akan fitrahnya dan kembali ke fitrah serta mengembangkan fitrah yang telah dimiliki oleh klien agar berkembang lebih optimal. Adapun hakikat bimbingan dan konseling islami menurut Sutoyo yaitu

Upaya membantu individu belajar mengembangkan *fitrah-iman* dan atau kembali kepada *fitrah-iman*, dengan cara memberdayakan (*empowering*) fitrah-fitrah (jasmani, rohani, nafs, dan iman) *mempelajari* dan *melaksanakan* tuntunan Allah dan Rasul-Nya, agar fitrah-fitrah yang ada pada individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Pada akhirnya diharapkan agar individu selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat. (2014: 207)

Dapat dipahami hakikat bimbingan dan konseling Islam adalah memberdayakan fitrah yang telah ada dalam dirinya baik itu akal, nafsu, iman, ikhsan dan potensi lainnya untuk dikembangkan dengan melaksanakan tuntunan Islam untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Rendah diri ialah perilaku merasa diri tidak berharga, tidak memiliki kelebihan dibandingkan orang lain, memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri, merasa dirinya buruk dibandingkan orang lain, sehingga ini menutup diri dan tidak mau berinteraksi. Individu yang rendah diri tidak

mau menggunakan potensi yang telah diberikan oleh Allah Swt. dan sepantasnyalah manusia bersyukur atas pemberian-Nya.

Berdasarkan (wawancara pra-riset, 4 Februari 2018) dengan guru Bimbingan dan Konseling dengan inisial I yang merupakan koordinator Bimbingan dan Konseling yang mengatakan bahwa

Disini terdapat siswa yang menutup diri dan sulit bergaul dengan teman sebayanya, mereka lebih memilih menyendiri. Ada siswa yang merasa rendah diri, merasa dirinya tidak berharga, lemah dalam persaingan dan mudah pasrah dengan keadaan, merasa bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan dan dia sangat pemalu, merasa tidak pintar, tidak aktif di kelas dan luar kelas, suka menyendiri dan jarang mau berinteraksi. Dalam proses belajar pun anak ini banyak diam, duduk dan memperhatikan dan jarang bicara.

Berdasarkan pernyataan koordinator bimbingan dan konseling di atas, bahwa terdapat beberapa orang siswa yang mengalami rasa rendah diri. Setelah itu peneliti memberikan AUM Umum untuk melihat kondisi awal siswa. Setelah AUM tersebut peneliti olah ditemukan beberapa orang siswa yang merasa rendah diri berdasarkan pernyataan AUM Umum nomor 123. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti masalah ini dengan judul penelitian **“Pengaruh Konseling Islam Pendekatan Syukur Dalam Mengatasi Rasa Rendah Diri siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh”**.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Pengaruh Konseling Islam terhadap hubungan sosial siswa
2. Hubungan rasa rendah diri terhadap hasil belajar siswa
3. Hubungan kecerdasan sosial rendah dengan rasa rendah diri siswa
4. Pengaruh Konseling Islam dalam mengatasi sikap *introvert* siswa
5. Pengaruh Konseling Islam pendekatan syukur dalam mengatasi rasa rendah diri

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi masalah penelitian pada “Pengaruh konseling Islam pendekatan syukur dalam mengatasi rasa rendah diri siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas dapat peneliti merumuskan masalah yaitu “Apakah terdapat pengaruh konseling Islam pendekatan syukur dalam mengatasi rasa rendah diri siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh ?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat “Pengaruh konseling Islam pendekatan syukur dalam mengatasi rasa rendah diri siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh”.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

1. Manfaat dari penelitian

- a. Manfaat teoritis yaitu diharapkan melalui penelitian ini dapat menambah wawasan dan keilmuan khususnya dalam bimbingan dan konseling dengan menjadikan konseling Islam sebagai pedoman dalam mengatasi rasa rendah diri siswa.
- b. Manfaat praktis
 - 1) Agar hasil dari penelitian ini nantinya dapat diaplikasikan untuk mengatasi rasa rendah diri pada siswa terutama bagi guru Bimbingan dan Konseling
 - 2) Bagi guru Bimbingan dan Konseling dapat menjadi acuan dalam memberikan layanan preventif atau pengentasan dengan

konseling bernuansa Islam dalam mengatasi rasa rendah diri siswa

- 3) Penelitian ini dapat menjadi bahan analisis untuk mengembangkan teori-teori yang sudah ada
- 4) Bagi siswa diharapkan mendapat pemahaman tentang konseling Islam untuk dijadikan alternatif solusi dalam mengentaskan permasalahan
- 5) Untuk meraih gelar Strata 1 (S-1) Jurusan Bimbingan dan Konseling Institut Agama Islam Negeri Batusangkar

2. Manfaat luaran penelitian

- a. Agar dapat diseminarkan di IAIN Batusangkar
- b. Agar dapat diterbitkan pada jurnal ilmiah

G. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami istilah-istilah yang terdapat pada judul penelitian ini, maka penulis menjabarkan beberapa istilah tersebut yaitu:

1. Konseling Islam

Sutoyo menyatakan bahwa Konseling Islami adalah “Aktivitas yang bersifat “membantu”, dikatakan membantu karena pada hakikatnya individu sendirilah yang perlu hidup sesuai tuntunan Allah (jalan yang lurus) agar mereka selamat” (2014: 22). Sedangkan menurut Musnamar bahwa Konseling Islami adalah “Proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya selaras dengan ketentuan Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat” (1992: 5). Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat penulis pahami bahwa konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada setiap individu atau kelompok yang mengalami kesulitan lahiriah maupun batiniah agar mampu menyadari kembali eksistensinya dan mengembangkan potensi dirinya untuk beribadah

kepada-Nya dan menjauhi larangannya-Nya dengan berlandaskan kepada Al-Qur'an dan Hadist agar memperoleh hidup bahagia dunia dan akhirat.

2. Pendekatan Syukur

Syukur merupakan salah satu nilai-nilai Islam yang terdapat di dalam Konseling Islam. Menurut Al-Ghazali (dalam Shobihah) menyatakan bahwa

Syukur tersusun atas tiga hal, yaitu ilmu, keadaan dan amal perbuatan. Pertama, Ilmu adalah mengenai pengetahuan tentang Sang Pemberi, sumber kenikmatan dan sifat-sifat yang menyertaiNya. Kedua, keadaan merupakan adanya suatu rasa kegembiraan terhadap yang memberi nikmat dan disertai dengan sikap tunduk dan tawadlu'. Ketiga amal perbuatan yaitu melaksanakan segala sesuatu yang di maksud oleh Sang Pemberi, yang melibatkan hati, lisan dan anggota badan. Dengan hati berarti bermaksud untuk berbuat baik, dengan lisan dapat mengungkapkan rasa syukur dengan bertahmid (*Alhamdulillah*) yang bukan diniatkan untuk pamer. Adapun anggota badan yaitu dengan menggunakan segala kenikmatan untuk taat kepada Allah dengan menjauhi perbuatan yang dilarang-Nya dan melakukan segala perbuatan yang disukai-Nya. (2014, p.6)

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa syukur terdiri dari tiga hal yaitu ilmu yang berarti pengetahuan, maksudnya yaitu manusia mengetahui siapa yang memberi nikmat atau dari mana berasal sumber kenikmatan tersebut. Keadaan yaitu perasaan senang terhadap nikmat yang telah diberikan oleh pemberi nikmat dan semakin mencintai yang memberi nikmat tersebut. Amal perbuatan yaitu menggunakan hati, lisan dan anggota badan dalam memanfaatkan nikmat tersebut untuk taat kepada Allah Swt.

3. Rendah diri

Menurut Adler (dalam Agustina)“ Rendah diri merupakan rasa kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasa secara subjektif, ataupun karena keadaan jasmani kurang sempurna” (2014, p.18). Senada dengan pendapat diatas Sarastika (dalam Agustina) bahwa “Rendah diri adalah perasaan

menganggap terlalu rendah pada diri sendiri. Orang yang rendah diri berarti menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti” (2014, p.6). Adapun menurut Centi “Orang yang menderita “penyakit” rendah diri bersikap amat negatif, tidak menyukai diri sendiri dan pesimis tentang kemungkinan untuk menjadi manusia yang diidamkan” (1993: 13-14). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa rendah diri adalah suatu perasaan yang dialami oleh individu karena adanya penilaian tentang diri sendiri yang terlalu rendah atau rasa kurang berharga terhadap keadaan diri sendiri dalam hal ketidakmampuan secara fisik, psikologis dan sosial dibandingkan dengan orang lain. Individu yang rendah diri menganggap bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan yang berarti, kurang menghargai diri sendiri karena merasa kurang mampu dalam social ataupun secara fisik. Termasuk dalam hal akademik, individu merasa dirinya paling rendah dalam segala hal karena nilai yang diperolehnya tidak sebanding dengan teman-temannya sehingga dia merasa dirinya kurang berharga.

4. Format pelaksanaan Konseling Islam Pendekatan Syukur

Rasa rendah diri sangat mempengaruhi dan mengganggu kehidupan individu tersebut. Oleh karena itu, penulis akan memberikan perlakuan terhadap individu yang bersangkutan dengan menggunakan Konseling Islam Pendekatan Syukur. Dalam pelaksanaan layanan ini penulis menggunakan layanan bimbingan kelompok. Hal ini sesuai dengan pendapat Musnamar yaitu pada point metode dan teknik Bimbingan dan Konseling Islami dan salah satunya yaitu “Pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan klien dalam kelompok” (1992: 50). Adapun menurut Panduan Operasional Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling (POP BK) yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok terdiri dari empat tahapan yaitu: “a) Pembukaan; b) Transisi; c) Inti; d) Penutupan”(2016: 54-55). Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa dalam pelaksanaan

bimbingan kelompok terdiri dari empat tahapan. Setiap tahapan berkelanjutan satu sama lain. Jika tahap pertama sukses maka tahap berikutnya akan berjalan dengan lancar. Dalam pelaksanaan empat tahap tersebut diharapkan terciptanya dinamika kelompok yang menunjang lancarnya pelaksanaan bimbingan kelompok.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Rasa Rendah Diri (*Feeling of Inferiority*)

1. Pengertian Rasa Rendah Diri

Setiap manusia diberikan potensi yang besar di dalam dirinya, melalui potensi itu manusia bisa mengembangkannya dengan optimal, ada yang mampu mengembangkan potensi itu dengan baik dan ada yang tidak. Salah satu contoh dari segi fisik, bagi individu yang mampu menerima keadaan fisiknya akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan bagi yang tidak mampu maka akan merasa rendah diri. Hal ini kerap kali menimbulkan individu itu menganggap dirinya tidak mampu, menganggap dirinya lemah dan merasa orang lain jauh lebih baik dari dirinya. Sesuai dengan hal tersebut rendah diri menurut Adler (dalam Agustina) “Rasa rendah diri mencakup segala rasa kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasa subyektif, ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna”(2014, p.4). Senada dengan pendapat diatas Sarastika (dalam Agustina) menyatakan “Rendah diri adalah perasaan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri. Orang yang rendah diri berarti menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti”(2014, p.6). Dapat dipahami dari kedua pendapat di atas adalah individu yang rendah diri merasa bahwa dirinya kurang berharga, menganggap dirinya terlalu rendah dan orang lain lebih baik dibandingkan dirinya.

Lebih lanjut menurut Yusuf & Nurihsan (dalam Agustina) bahwa “Rasa rendah diri atau *inferioritas* dapat diartikan sebagai perasaan atau sikap yang pada umumnya tidak disadari yang berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun maya (imajinasi)” (2014, p.7). Di dukung juga oleh Suryabrata (dalam skripsi Wahyudi) bahwa “*Inferiority feeling* merupakan katalisator meraih tujuan hidup akan tetapi tidak semua individu dapat mengaplikasikan perasaan tersebut sebagai motivator untuk mencapai

kesempurnaan hidup yang disebut oleh Adler dengan nama *superiority*”(2007: 188). Selanjutnya menurut Adler (dalam skripsi Wahyudi) bahwa setiap orang menderita inferioritas dalam bentuk yang berbeda-beda. *Inferiority feeling* ditandai dengan adanya perasaan tidak kompeten atau kekurangmampuan diri. (2010: 136)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat dipahami bahwa perasaan rendah diri dapat terjadi tanpa disadari karena individu yang merasa bahwa dirinya tidak mampu, tidak berharga dan sebagainya yang bersifat negatif, lama-kelamaan akan tertanam dalam dirinya bahwa dirinya memang seperti itu dan di munculkan dalam bentuk sikap yang sulit diubah. *Feeling of inferiority* merupakan perasaan lemah dan sebagai motivasi untuk meraih sesuatu yang lebih baik atau di istilahkan dengan inferiority, namun tidak semua individu dapat meraih tahap yang superiority tersebut, individu yang gagal meraihnya kemudian di sebut dengan rendah diri.

Individu yang rendah diri menganggap bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan yang berarti, kurang menghargai diri sendiri karena merasa kurang mampu dalam sosial ataupun secara fisik. Rendah diri adalah seseorang yang menganggap bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan apapun, contohnya seperti tidak pintar dalam akademik, tidak menarik dalam segi fisik, dan tidak memiliki harta dalam segi materi. Sehingga lebih menutup diri dari lingkungan. Sikap tanpa kemauan dan menunjukkan gaya hidup yang pesimis, tidak mampu menatap atau menyongsong masa depan. Rendah diri merupakan sikap pengabaian akan potensi besar yang ada dalam diri setiap manusia sebagai anugerah dari Allah SWT.

2. Komponen rasa rendah diri

Secara umum dapat dikatakan bahwa orang dengan rasa rendah diri ketika menghadapi pengalaman negatif, sulit untuk melihat hal positifnya, tak mampu menghargai dirinya sendiri. Berikut penulis jelaskan komponen-komponen rasa rendah diri menurut Centi yaitu “Orang yang menderita “penyakit” rendah diri bersikap amat negatif, tidak menyukai diri sendiri

dan pesimis tentang kemungkinan untuk menjadi manusia yang diidamkan”(1993: 13-14). Berdasarkan pendapat di atas dapat terlihat komponen dari rasa rendah diri. Bersikap amat negatif yaitu bersikap bahwa dirinya lebih buruk dari orang lain seperti suka menyendiri. Tidak menyukai diri sendiri yaitu belum menerima keadaan dirinya dari segi fisik dan psikologis. Pesimis yaitu merasa orang lain selalu lebih baik dari dirinya, merasa diri tidak mampu untuk berhasil. Berikut penulis uraikan komponen rasa rendah diri:

a. Bersikap amat negatif

Bersikap negatif berarti sikap yang dimunculkannya adalah negatif. Centi mengatakan orang yang rendah diri “cendrung menjadi terlalu kritis terhadap diri sendiri, mudah mengecam dan menyalahkan diri sendiri karena merasa kurang “cakep” atau bakat. Jalan pikiran dan pembicaraan mereka penuh dengan gagasan dan kata-kata mengutuk diri”(1993: 26). Dapat dipahami bahwa individu yang rendah diri memusatkan diri pada kekurangan-kekurangan dan menutup mata terhadap kelebihan-kelebihan mereka. Hal ini semakin mendukung akan gambaran diri mereka yang rendah.

b. Tidak menyukai diri sendiri

Tidak menyukai diri sendiri dapat dikatakan bahwa individu itu menolak dirinya. Menolak diri sendiri dapat diartikan individu tersebut memiliki konsep diri yang negatif dan berikut ciri-cirinya menurut Brooks dan Emmert (dalam Jalaludin) yaitu: “a) Peka pada kritik; b) Responsif terhadap pujian; c) Sikap hiperkritis; d) Cendrung merasa tidak disenangi orang lain; e) Bersikap pesimis terhadap kompetisi”(2007: 104). Dapat dipahami bahwa peka pada kritik maksudnya tidak tahan akan adanya kritikan dan cendrung mudah marah. Kritikan yang diberikan orang lain dipersepsikan sebagai usaha untuk menjatuhkan dirinya. Respon terhadap pujian maksudnya ialah sangat antusias terhadap pujian. Segala pujian terhadap dirinya menjadi pusat perhatiannya. Sikap hiperkritis maksudnya ialah bersikap kritis terhadap

orang lain. Sering mengeluh dan meremehkan orang lain dan apapun itu. Tidak bisa mengungkapkan pengakuan atas penghargaan yang diperoleh orang lain. Cenderung merasa tidak disenangi orang lain maksudnya yaitu merasa tidak ada yang senang kepada dirinya karena dia menganggap orang lain sebagai musuh sehingga jarang menjalin persahabatan dengan orang lain. Bersikap pesimis terhadap kompetisi maksudnya yaitu enggap bersaing dengan orang lain dalam hal prestasi, dia menganggap dirinya lemah dan tidak ada potensi atau bakat yang bisa ia banggakan.

c. Pesimis

Pesimis merupakan keadaan pikiran yang cenderung mengharapkan hasil yang tidak menyenangkan atau keyakinan bahwa keburukan dan kegagalan akan terjadi pada dirinya. Menurut Baxt (dalam Nugroho) bahwa

Seseorang dengan kepribadian yang pesimis seringkali tidak santai dan tidak mudah diajak bergaul. Mereka memiliki pandangan negatif tentang dunia sekitar mereka pada saat ini maupun yang akan datang. Tidak pernah ada hal baik yang dirasakan, merasa bahwa orang lain yang berbuat baik kepada mereka tidak pernah tulus dan tidak ingin memiliki mimpi atau tujuan karena merasa tidak mungkin akan tercapai. Orang pesimis cenderung tidak memiliki tujuan yang berarti dalam hidupnya dan bahkan merasa tidak ada gunanya untuk mencoba. (2008, p.8)

Dapat dipahami bahwa pesimis merupakan perilaku negatif yang seharusnya tidak dimiliki oleh seseorang. Pesimis dapat menghambat pengembangan potensi dari individu karena pesimis mengharapkan hasil yang buruk dan pemikiran yang salah bahwa ia akan mengalami kegagalan. Padahal, jika individu itu mau mencoba belum tentu ia akan gagal. Jadi, pesimis benar-benar menghambat perkembangan peserta didik.

3. Bentuk-Bentuk Rasa Rendah Diri

Rasa rendah diri memiliki beberapa bentuk yang berkembang dalam diri individu dan mempengaruhi individu tersebut. bentuk-bentuk rasa rendah diri yaitu:

a. Inferioritas organ atau rendah diri secara fisik

Rasa rendah diri dapat muncul dari berbagai bentuk dan keadaan, termasuk dalam bentuk fisik. Menurut Adler (dalam Booree) yaitu

Inferioritas dimulai dari inferioritas organ. Inferioritas organ adalah kenyataan bahwa setiap individu memiliki kelemahan, sekaligus kelebihan tertentu, baik secara anatomi maupun fisiologi. Karena setiap manusia ada yang lahir dengan kondisi jantung yang lemah, atau mengidap kelainan jantung dini, paru-paru lemah, asma atau polio, ada yang mengalami masalah penglihatan, pendengaran atau otot sejak kecil. Dan terkadang ada yang bermasalah dengan berat badan, baik itu gemukan atau kerempeng. (2010: 144)

Keadaan dan kondisi fisik yang kurang sempurna atau mengalami sakit dapat menyebabkan munculnya rasa rendah diri. Banyak individu yang rendah diri secara fisik mencoba mengkompensasikan atau pengalihan untuk menutupi kelemahan dan kekurangan yang mereka miliki dengan melakukan hal-hal yang dapat membuat dirinya terlihat unggul. Seiring dengan hal tersebut juga dikemukakan oleh Yusuf bahwa,

Ketika individu memiliki perasaan inferior, maka mereka akan melakukan kompensasi sebagai usaha untuk mengatasi inferiority feeling yang dimilikinya. Kompensasi yang biasa dilakukan adalah membuat alasan, agresif, dan menarik diri. Selain itu pada umumnya akan menimbulkan suatu sikap dan perilaku peka (merasa tidak senang) terhadap kritikan orang lain, sangat senang terhadap penghargaan dan pujian, senang mengkritik dan mencela orang lain, kurang senang berkompetisi, dan cenderung menyendiri, pemalu dan penakut. (2011: 31)

Kompensasi atau pengalihan yang dilakukan tersebut cenderung merugikan diri mereka sendiri dan orang lain. Seperti menarik diri artinya tidak mau terlibat hubungan sosial dengan siapapun dan hal itu

dapat merugikan dirinya misalnya saja dalam hal pertemanan, individu seperti ini akan sulit mendapatkan sahabat sejati. Merugikan orang lain misalnya bersifat agresif seperti memukul teman dan itu adalah tindakan yang tidak baik dan merugikan orang lain dan dirinya.

b. Inferioritas psikologis atau rendah diri secara psikologis

Bentuk rendah diri psikologis dapat menyebabkan individu yang mengalaminya tertekan dan menderita. Menurut Adler (dalam Boeree) yaitu,

Orang-orang lebih banyak mengidap inferioritas psikologis. Seperti: orang dilabel bodoh, nakal, lemah. Ada yang mulai meyakini tidak mampu berbuat hal-hal yang positif. Atau dalam hal mengikuti ujian berkali-kali dan memperoleh nilai yang menunjukkan kita berada jauh di bawah teman yang lain. Atau dilecehkan karena tampang yang jelek sehingga tidak punya teman. (2010: 145)

Penulis menyimpulkan bahwa rasa rendah diri psikologis ini dapat menimbulkan dampak terhadap diri sendiri. Individu yang merasa bahwa dirinya tidak mampu melakukan hal-hal yang positif dan memandang dirinya rendah cenderung akan melakukan tindakan seperti apa yang mereka rasakan dan pikirkan. Di sekolah misalnya anak yang mendapatkan nilai rendah di cap sebagai anak yang bodoh, jika anak tersebut tidak mempunyai konsep diri yang bagus dan yakin terhadap kemampuannya bahwa dirinya tidaklah seperti itu maka dia akan meyakini bahwa dirinya memang bodoh dan merasa tidak mampu dalam belajar dan meraih nilai yang bagus.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Adler (dalam Boeree) bahwa “Orang-orang lebih banyak mengidap inferioritas psikologis. Di antara kita ada yang dicap sebagai orang bodoh, nakal, lemah dan sebagainya. Di antara kita ada yang mulai meyakini tidak mampu berbuat hal-hal yang positif” (2008: 438). Pendapat ini di dukung oleh Olson dan Hergenhahn menjelaskan bahwa,

Menjadi manusia berarti merasakan inferior. Ini adalah kondisi yang umum bagi semua manusia, dan karenanya bukan tanda

kelemahan atau abnormalitas individu. Faktanya, perasaan inferioritas inilah daya penggerak utama di balik semua pencapaian pribadi. Seseorang merasakan sebuah inferioritas dan karenanya terdorong untuk meraih sesuatu. Sebuah rasa sukses yang singkat kemunculannya eksis setelah pencapaian individu yang seperti ini, namun ketika melihat kondisi orang lain, individu tersebut sekali lagi merasa inferior dan terpicu untuk meraih sesuatu yang lebih, dan begitulah seterusnya berlaku tanpa akhir. Namun demikian, meski perasaan-perasaan inferioritas ini bertindak layaknya stimulus bagi semua pertumbuhan yang positif, namun mereka bisa juga menciptakan sebuah neurosis. Seseorang bisa jadi ditenggelamkan oleh perasaan-perasaan inferioritas ini, yang dititik ini ia dicegah dari meraih apapun. Di situasi-situasi demikian, perasaan-perasaan inferioritas bertindak layaknya penghalang lebih daripada sebagai stimulus untuk pencapaian positif. Individu yang demikian disebut Adler mengalami kompleks inferioritas. (2013: 176-177)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat penulis pahami bahwa perasaan inferioritas merupakan perasaan yang ada di setiap diri individu. Perasaan ini merupakan perasaan rendah diri bahwa merasa diri tidak mampu di bandingkan orang lain. Perasaan inferioritas ini sebagai pendorong individu untuk terus maju hingga mampu seperti yang diharapkannya. Namun, inferioritas ini bisa menjurus kepada rasa rendah diri yang berlebihan yang dapat menghalanginya dalam meraih sesuatu.

c. Inferioritas Kompleks atau rasa rendah diri berlebihan

Rasa rendah diri kompleks atau rasa rendah diri berlebihan dapat dikatakan sudah akut dan paling berpengaruh dari pada bentuk rendah diri yang lain. Adler (dalam Booree) menyatakan bahwa Kompleks inferioritas adalah neurosis. Artinya masalah inferioritas sama besarnya dengan masalah kehidupan itu sendiri. Orang akan jadi pemalu, penakut, merasa tidak aman, ragu-ragu, pengecut, tertindas. Orang mulai mempercayakan pada orang lain untuk mengatur hidupnya. (2010: 146)

Individu yang mengalami ini lebih suka menyendiri dan menutup diri dengan orang lain, mereka takut dan tidak aman jika nanti mereka akan dicap sebagai individu yang bodoh, lemah dan sebagainya. Perasaan

inferioritas atau rendah diri bukan suatu pertanda abnormalitas, melainkan justru penyebab segala bentuk penyempurnaan dalam kehidupan manusia. Karena manusia didorong oleh kebutuhan untuk mengatasi inferioritasnya dan ditarik oleh hasrat untuk menjadi superior. Glading menyatakan bahwa,

Juga ada kecenderungan pada setiap orang untuk merasa lebih rendah dari pada yang lain, pada awalnya. Jika perasaan ini tidak diatasi, orang tersebut mengembangkan *kompleks inferioritas*. Kompleks semacam itu jika tidak diubah, menjadi dasar menetapnya kepribadian seseorang. Sebaliknya, orang yang mengkompensasi perasaan inferioritas secara berlebihan mengembangkan *kompleks superioritas*, yang juga disebut Adler sebagai *neurotik fiksi* yang tidak produktif. (2012: 239)

Sebenarnya setiap orang mempunyai rasa rendah diri, namun ada yang menjadikan perasaan rendah diri tersebut sebagai cambukkan untuk lebih maju dan mencapai yang diinginkannya. Dengan kata lain, individu ini telah berhasil menghilangkan rasa rendah diri tersebut. Namun juga ada beberapa individu yang tidak bisa keluar dari rasa rendah dirinya sehingga berlarut-larut dan individu tersebut mengembangkan rasa rendah diri yang berlebihan (*Inferiority Complex*).

Lebih lanjut dijelaskan oleh Neviyarni & Daharnis bahwa “*Inferiority feeling* merupakan sesuatu yang harus bisa dikendalikan karena jika tidak bisa dikendalikan atau di kompensasikan akan membentuk suatu gangguan yaitu *inferiority complex* yang merupakan salah satu gangguan neurotik”(2015, p.11). Senada dengan pendapat tersebut. Sedangkan menurut Page (dalam Agustina) rasa rendah diri (*inferiority complex*) adalah “Bentuk kritik diri pribadi yang biasanya merasa takut terhadap celaan masyarakat, orang-orang yang dibebani dengan perasaan-perasaan tidak mampu, memperlihatkan perbuatan dan reaksi-reaksi mental yang bermacam-macam”(2014, p.18). Dapat disimpulkan bahwa perilaku yang dimunculkan oleh rasa rendah diri yang berlebihan yaitu pemalu, penakut, merasa tidak aman, ragu-ragu, pengecut, tertindas. Mulai mempercayakan hidupnya pada orang lain

untuk mengatur hidupnya misalnya saja seperti dalam pemilihan jurusan di sekolah, siswa ini merasa tidak pandai dan tidak mampu dalam berbagai mata pelajaran sehingga dia acuh saja dan tidak peduli dengan jurusan apa nantinya yang akan dijalannya, dia pasrah dan menyerah saja pada keadaan.

Individu tidak mempunyai tujuan dan arah yang jelas. Merasa takut terhadap celaan masyarakat, dibebani dengan perasaan-perasaan tidak mampu, memperlihatkan perbuatan dan reaksi-reaksi mental yang bermacam-macam dan terkadang tidak dapat diterima oleh lingkungan karena mereka ingin menunjukkan bahwa mereka layak, mampu dan kuat namun tindakan yang mereka lakukan dicemoohkan dan dicela lagi karena tidak sesuai dengan yang seharusnya. Akhirnya bagi individu-individu mengalami rasa rendah diri yang berlebihan dengan membenarkan pandangan-pandangan negatif yang dimunculkan oleh orang lain ataupun pandangan dirinya sendiri. Sesuai dengan pendapat Lin (dalam Neviyarni & Daharnis) dalam Jurnal konselor berpendapat “Rasa rendah diri di awal pertumbuhan manusia dapat menjadikan manusia sukses, namun rasa rendah diri yang berkembang menjadi negatif akan membuat manusia menjadi lemah dan gagal” (2015, p.2). Individu yang rendah diri akan menjadi tidak berkembang potensi yang dimilikinya apabila sudah pada rasa rendah diri yang berlebihan. Diantara mereka ada yang dicap sebagai anak bodoh, tidak pandai berbuat apa-apa, anak yang lemah dan sebagainya.

Berdasarkan penjabaran bentuk-bentuk rendah diri di atas, maka peneliti menfokuskan pada rasa rendah diri siswa dalam bentuk fisik dan psikologis seperti bentuk fisik yang kurang memuaskan, merasa bahwa orang lain lebih hebat dibandingkan dirinya, tidak aktif di kelas, kurang terbuka pada teman-teman sehingga tidak banyak memiliki teman dan jika ingin bertanya tentang pelajaran juga malu, bertanya ke guru takut disalahkan. Rendah diri secara psikologis membuat individu tertekan dan menderita dengan keadaan dirinya, namun ia juga tidak kuasa untuk

melakukan perubahan pada dirinya. Dalam artian tidak ada dorongan internal dan eksternal untuk mau berubah.

4. Ciri-ciri rasa rendah diri

Rasa rendah diri adalah perasaan bahwa seseorang lebih rendah dibanding orang lain dalam satu atau lain hal. Rasa rendah diri bisa membuat orang yang merasakannya melakukan kompensasi yang berlebihan untuk mengimbangnya, berupa perilaku antisocial yang ekstrim, menarik diri dan menyendiri. Hal ini di dukung oleh pendapat Sarastika (dalam Agustina) menjelaskan bahwasanya “tingkah laku orang yang merasa rendah diri adalah: (a) Senang menyendiri; (b) Lemah dalam persaingan; (c) Pemalu; (d) Ragu-ragu dalam bertindak”(2014, p.11). Senang menyendiri dapat diartikan menghindari lingkungan dan tidak ingin berinteraksi sosial dan berhubungan dengan siapapun. Menyendiri dapat disamakan dengan menarik diri. Menarik diri merupakan suatu keadaan dimana seseorang menemukan kesulitan dalam membina hubungan secara terbuka dengan orang lain. Individu yang mengalami rasa rendah diri banyak menarik diri dari lingkungan disebabkan karena mereka menganggap bahwa orang lain akan menyatakan sikap negatif kepada mereka. Jadi, mereka lebih senang menyendiri karena dengan begitu bisa membuat mereka merasa nyaman. Mereka tidak ingin berkomunikasi dengan siapapun dan mereka cenderung tidak mempunyai teman akrab.

Individu yang mengalami rasa rendah diri mereka akan lemah dalam persaingan disebabkan mereka berpikir bahwa mereka tidak bisa melakukan apapun, tidak mampu berbuat hal yang positif sehingga mereka menyerah dan pasrah dengan keadaan. Hal seperti ini menyebabkan potensi yang dimiliki oleh individu tersebut tidak berkembang, mereka tidak akan pernah mengetahui potensi yang mereka miliki karena mereka tidak mau mencoba dan tidak mau bersaing dengan orang lain dalam hal yang positif. Oleh karena itu, peran bimbingan dan

konseling Islami untuk menyadarkan kepada mereka bahwa setiap individu itu mempunyai potensi namun belum atau tidak dapat berkembang dengan baik. Misalnya saja dalam proses belajar mengajar, guru akan memberikan *reward* kepada tiga siswa yang mampu menjawab dengan benar misalnya, maka individu yang rendah diri mereka tidak akan berpacu atau lemah dalam persaingan disebabkan mereka menganggap bahwa mereka tidak mampu.

Sebenarnya sikap pemalu bukanlah suatu masalah. Namun menjadi tidak terpuji jika rasa malu yang berlebihan. Supriyo menyatakan bahwa “Pemalu adalah rasa tidak nyaman, cemas atau takut di dalam setiap kegiatan sosial khususnya karena mereka tidak memahami lingkungannya”(2008: 32). Seseorang yang merasa terancam pasti akan menghindari dari kondisi tersebut, begitu juga dengan orang yang pemalu mereka merasa terancam di tengah-tengah keramaian dan akhirnya mereka menarik diri dari lingkungan. Pemalu juga dapat menjadi masalah, sifat ini menyebabkan potensi anak menjadi terkubur dan anak tidak berkembang secara optimal sesuai dengan potensinya.

Kemudian ragu-ragu dalam bertindak sifat ragu-ragu merupakan sifat yang harus dihindari, pada dasarnya sifat ragu-ragu itu adalah tipu daya setan, jika kita terbiasa ragu-ragu dalam mengambil keputusan, kita akan menjadi gamang menjalani hidup ini, kita akan menjadi orang yang tidak punya pendirian.

5. Penyebab rasa rendah diri

Perasaan rendah diri dapat disebabkan oleh beberapa faktor dalam Agustina dikemukakan:

Rendah diri disebabkan karena pikiran-pikiran yang ada dalam pikirannya, itulah yang menjadi salah satu timbulnya rasa rendah diri. Keyakinan seseorang, pemikiran yang negatif, dan juga persepsi ataupun pola pikir/sudut pandang yang sempit atas keyakinan irasional atau pernyataan diri negatif dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku yang negatif pula. (2014, p.12)

Berdasarkan rujukan di atas penulis ketahui bahwa ada tiga point yang menjadi penyebab munculnya rasa rendah diri yaitu keyakinan terhadap dirinya, pemikiran yang negatif dan persepsi terhadap dirinya sendiri. Individu yang tidak yakin akan potensi dirinya terutama dalam hal akademik dan merasa bahwa orang lain lebih pintar dan pandai dari pada dirinya sehingga potensinya tidak berkembang dan tidak yakin akan potensi yang dimilikinya. Pikiran-pikiran negatif yang muncul terhadap dirinya sendiri, misalnya jika saya melakukan ini nanti saya dicemooh dan ditertawakan oleh orang lain sehingga ia mengalami rasa rendah diri. Kemudian persepsi dirinya yang negatif terhadap diri sendiri dan orang lain, persepsi negatif terhadap diri sendiri menganggap bahwa dirinya tidak layak dan tidak mampu, persepsi terhadap orang lain bahwa dia merasa orang lain tidaklah menganggap dirinya berarti.

Lebih lanjut dijelaskan oleh Rahima, Neviyarni & Daharnis bahwa

Rasa rendah diri muncul ketika seseorang berada dalam situasi merasa kemampuannya direndahkan atau merasa ditolak oleh orang lain. Rendah diri adalah perkembangan dari rasa rendah diri yang alami untuk berjuang ke arah superior namun terhambat. Apapun yang dirasakan oleh individu sebagai kelemahan, apabila mendapat tekanan berupa ucapan dan hardikan yang tidak menguntungkan, memberinya perasaan lemah dan perasaan tidak mampu, dapat menyebabkan rasa rendah diri. (2015, p.7)

Rasa rendah diri muncul karena adanya tekanan dari pihak luar sehingga menyebabkan individu itu merasa kehadirannya tidaklah berguna dan tidak berarti bagi orang lain. Individu yang merasa rendah diri selalu berjuang untuk mencapai superior, tetapi ada sebagian individu yang berhasil dan ada yang tidak. Jika mereka melakukan sesuatu dan disalahkan oleh orang lain, maka benar-benar merasa terpukul dan tidak akan mau untuk mencoba kembali.

Menurut Adler (dalam Abu Ahmadi) “rasa rendah diri disebabkan karena: a) Cacat jasmani; b) cacat rohani; c) pendidikan yang salah” (2003:231). Cacat jasmani maksudnya adalah cacat dari segi fisik. Cacat rohani maksudnya adalah berkaitan dengan psikisnya yaitu perasaan kurang akan diri sendiri, merasa diri lemah dan tidak berdaya. Pendidikan yang salah adalah mendidik dengan memanjakan dan kekerasan. Memanjakan membuat individu ketergantungan pada orang lain, jika keinginannya tidak dipenuhi maka individu itu akan merasa rendah diri. Pendidikan dengan kekerasan maksudnya membuat individu itu tertekan dengan hardikaan, kekerasan dan lain sebagainya sehingga anak tertekan dan merasa rendah diri.

6. Kompensasi (Pengalihan) Rasa Rendah Diri

Kompensasi adalah pengalihan, individu yang merasa rendah diri tidak akan nyaman pada keadaan yang sedang dialaminya. Oleh karena itu, mereka melakukan kompensasi atau pengalihan untuk menutupi kekurangan mereka. Menurut Lin (dalam Wahyudi) bahwa pengkompensasian *inferiority feeling* dalam diri seseorang dalam bentuk-bentuk sebagai berikut : “a) Strategi menarik diri (*withdrawal tactics*), termasuk menyadari diri rendah, rasa sensitif dan penarikan diri dari hubungan sosial; b) Strategi agresif (*aggressive tactics*), termasuk mencari perhatian yang berlebihan, mengkritisi orang lain, dan rasa khawatir yang terlalu berlebihan”(2013:28). Lebih lanjut dijelaskan oleh Kartono (dalam Wahyudi) bahwa,

Bentuk kompensasi yang dilakukan oleh individu dalam mengkompensasikan *inferiority feeling* ada dua macam yakni memotong-menerabas, pelarian diri dan pembelaan diri. Memotong dan menerabas adalah suatu bentuk penuh tipu muslihat licik dan bersifat merusak (destruktif) baik merusak diri sendiri dan orang lain. Pelarian diri dan pembelaan diri merupakan sesuatu yang tidak umum dilakukan oleh manusia normal, misalnya dengan cara membunuh orang lain atau bunuh diri. (2013: 28)

Dapat penulis pahami bahwa pengkompensasian yang dilakukan oleh individu yang rendah diri adalah menarik diri dari lingkungan sosial, individu ini tidak ingin ada kontak dengan orang lain dan bersembunyi dari interaksi dengan orang lain. Kemudian suka mengkritisi orang lain, mereka suka mengkritik orang lain disebabkan mereka ingin terlihat unggul dari orang lain untuk menutupi kelemahannya dengan merendahkan orang lain. Memotong dan menerabas maknanya sama dengan ingin merusak atau menghancurkan orang lain agar orang tersebut terlihat lemah dan dirinya yang kuat. Pelarian dan pembelaan seperti membunuh orang lain atau bunuh diri sudah tergolong ke dalam rasa rendah diri kronis dan neurosis dan ada kaitannya dengan gangguan kejiwaan.

Di dukung oleh Alwisol (dalam Wahyudi) ada tiga kecenderungan dalam kompensasi untuk melindungi diri dari rasa malu akibat *inferiority feeling* yang umum dipakai, yakni:

a. Sesalan (*excuses*)

Kecenderungan dalam pengamanan yang paling umum adalah sesalan. Orang neurotik dan orang normal sering menggunakan sesalan. Sesalan yang biasa digunakan adalah :

- 1) “Ya tetapi (*yes but*)” ini dipakai untuk mengurangi bahaya harga diri yang jatuh karena melakukan hal yang berbeda dengan orang lain.
- 2) “Sesungguhnya kalau (*if-only*)” sesalan ini dinyatakan dengan cara berbeda. Sesalan ini digunakan untuk melindungi perasaan lemah dari harga diri, dan menipu orang lain untuk percaya bahwa mereka sesungguhnya lebih superior dari kenyataan yang ada sekarang.

b. Agresi

Penggunaan agresi untuk pengamanan kompleks superior yang berlebihan, melindungi harga dirinya yang rentan. Ada tiga macam agresi yaitu:

- 1) Merendahkan (*depreciate*) adalah kecenderungan menilai rendah prestasi orang lain dan menilai tinggi prestasinya sendiri.
- 2) Menuduh (*accusation*) adalah kecenderungan menyalahkan orang lain atas kegagalan dirinya, dan kecenderungan untuk mencari pembalasan dendam

3) Menuduh diri sendiri (*self-accusation*) ditandai dengan menyiksa diri dan perasaan berdosa.

c. Menarik diri (*withdrawal*)

Kecenderungan untuk melarikan diri dari kesulitan, pengamanan melalui mengambil jarak. (2013: 28)

Jadi, kompensasi yang dilakukan oleh individu yang mengalami rendah diri yaitu sesalan, agresi dan menarik diri. Pertama, sesalan ialah ungkapan dari individu yang rendah diri seperti “ya, tetapi” dan “sesungguhnya kalau”. Dari kata-kata tersebut tersirat makna pengalihan untuk melindungi dirinya dari perasaan rendah diri. Kedua, yaitu agresi yaitu bentuk pengalihan dengan merendahkan prestasi orang lain, menuduh dan menyalahkan orang lain atas kegagalan dirinya serta menuduh dirinya sendiri bahwa dirinya yang bersalah. Ketiga, yaitu menarik diri dari lingkungan disebabkan dia merasa dirinya tidak pantas dan tidak berharga sehingga ia tidak ingin berinteraksi dengan orang lain.

B. Konseling Islami Pendekatan Syukur

1. Pengertian Konseling Islami Pendekatan Syukur

Konseling Islam dan syukur adalah dua hal yang berbeda. Namun, keduanya merupakan satu kesatuan. Untuk lebih jelasnya penulis akan menjelaskan tentang konseling Islami dan syukur yang nantiya akan menjadi konseling Islami pendekatan syukur.

Konseling Islami adalah pelayanan dalam konseling dengan menggunakan pendekatan Islam dalam mengentaskan masalahnya agar individu bahagia dunia dan akhirat. Sutoyo menyatakan bahwa Konseling Islami adalah “Aktivitas yang bersifat “membantu”, dikatakan membantu karena pada hakikatnya individu sendirilah yang perlu hidup sesuai tuntunan Allah (jalan yang lurus) agar mereka selamat” (2014: 22). Sedangkan menurut Musnamar bahwa Konseling Islami adalah “Proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang

seharusnya selaras dengan ketentuan Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat” (1992: 5). Sedangkan menurut Muhammedi dkk bahwasanya Konseling Islami merupakan

Proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'an dan hadist Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras sesuai dengan tuntunan agama Islam. Apabila internalisasi nilai-nilai dalam al-Qur'an dan Hadist telah tercapai, dan fitrah agama telah berkembang secara optimal, maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dari peranannya sebagai khalifah di muka bumi. (2017: 41)

Lebih lanjut Mubarak menyatakan bahwa konseling Islam adalah “Bantuan yang bersifat mental spiritual yang diharapkan dengan melalui kekuatan iman dan taqwanya kepada Tuhan seseorang mampu mengatasi sendiri problem yang sedang dihadapi”(2002: 471). Sedangkan menurut Faqih Konseling Islam adalah “Proses pemberian bantuan terhadap individu agar dalam kehidupan keagamaannya sentiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat”(2001: 62). Risdawati juga berpendapat bahwa,

Bimbingan konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan bathin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya, sehingga dapat hidup secara harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan Rasul-Nya demi tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat. (2014, p.1)

Kemudian Menurut Zulkarnain bahwa “Konseling Islam akan memberikan rujukan dalam menfokuskan tujuan, asumsi, dan prosedur kerjanya secara komprehensif, sebab pendekatan ini lebih menfokuskan kehidupan konseli yang lebih luas, yaitu kehidupan

dunia dan akhirat kelak” (2015, p.7). Berdasarkan kutipan di atas dapat kita pahami bahwa dalam pelaksanaan konseling Islami konselor memberikan rujukan berupa ayat-ayat yang terdapat dalam Al-Qur'an yang terkait dengan permasalahan klien dalam menfokuskan tujuan dalam pelaksanaan konseling dan pemecahan masalah klien juga berlandaskan kepada Al-Qur'an dan Hadist.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat penulis pahami bahwa konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada setiap individu atau kelompok yang mengalami kesulitan lahiriah maupun batiniah agar mampu menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah Swt. dengan menjalankan semua ketentuan-ketentuan dari-Nya dan membantu individu untuk mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang telah dimiliki dengan berlandaskan kepada Al-Qur'an dan Hadist agar memperoleh hidup bahagia dunia dan akhirat.

Konseling Islam sebenarnya telah ada pada zaman Rasulullah Saw. Konseling Islam zaman Nabi Saw. Dimulai dalam bentuk penyampaian informasi tentang Islam kepada sahabat dan semua masyarakat Arab baik individu maupun berkelompok. Konseling ala Rasulullah merupakan model utama rujukan para konselor muslim. Perjalanan konseling ala Rasulullah telah terbukti sukses dalam menghantarkan manusia kepada kehidupan yang baik. Betapa banyak contoh peristiwa dakwah yang dilakukan Rasul mengambil bentuk pelaksanaan bimbingan dan konseling. Dikemukakan oleh Mubarak (dalam Tajiri) yang diriwayatkan oleh Ahmad dari Abu Umamah, diilustrasikan,

Seorang pemuda mendatangi Rasul dan bertanya secara lantang di hadapan orang banyak; Wahai Nabi Allah, apakah engkau dapat mengizinkan aku untuk berzina? Mendengar pertanyaan yang tidak sopan itu orang-orang ribut mau memukulinya, tetapi Nabi segera melarang dan memanggil, bawalah pemuda itu dekat-dekat padaku. Setelah pemuda itu duduk di dekat Nabi, maka Nabi dengan santun bertanya kepada pemuda itu: Bagaimana jika ada orang yang akan menzinahi ibumu? Demi Allah aku tidak akan membiarkannya,

kata pemuda itu. Nabi pun meneruskan, nah begitu pula orang tidak akan membiarkan hal itu terjadi pada ibu mereka. Bagaimana jika terhadap anak perempuanmu? Tidak, demi Allah, aku tidak akan membiarkannya, kata pemuda itu. Nabi melanjutkan, bagaimana jika terhadap saudara perempuanmu? Tidak juga, ya Rasul demi Allah aku tidak akan membiarkannya, kata pemuda itu. Nabi meneruskan, Nah begitu juga orang tidak akan membiarkan puterinya atau saudara perempuannya atau bibinya dizinahi. Nabi kemudian meletakkan tangannya ke dada pemuda itu sambil berdo'a; Ya Allah bersihkanlah hati pemuda ini, ampunilah dosanya dan jagalah kemaluannya. (2012, p.7)

Berdasarkan hadis di atas terlihat bahwa Nabi Saw. Menggunakan teknik konfrontasi dalam konseling. Awalnya pemuda itu meminta izin untuk berzina dan setelah itu di konfrontasikan kepada dirinya maka dia tidak ingin dan sangat marah jika ada yang menzinahi keluarga perempuannya. Dari hal tersebut dapat terlihat bahwa nabi Saw. telah mengubah pemikirannya dan menyadarkan konseli. Pada dasarnya konseli tahu bahwa yang dilakukannya itu tidak baik, jika tidak pasti dia akan membiarkan orang lain melakukan hal yang sama kepada keluarga perempuannya hingga akhirnya pemuda itu mau merubah perilakunya.

Rasulullah Saw. adalah konselor yang berhasil dan unggul, karena dalam berbagai hadist Rasul termasuk hadist diatas salah satunya dapat dibaca berbagai kisah/peristiwa tentang bagaimana beliau melakukan bantuan kepada orang yang sedang bermasalah, sehingga orang yang dibantu tersebut dapat menjalani hidupnya dengan wajar, tenang dan bersyukur kepada Allah Swt. Syukur menurut M. Ali Hasan (dalam Anwar) yaitu:

“Sikap dimana seseorang tidak menggunakan nikmat yang diberikan oleh Allah untuk melakukan maksiat kepada-Nya. Bentuk syukur ini ditandai dengan menggunakan segala nikmat atau rezeki karunia Allah tersebut untuk melakukan ketaatan kepada-Nya dan memanfaatkannya ke arah kebajikan bukan menyalurkannya ke jalan maksiat atau kejahatan. (2008: 224)

Dapat dipahami bahwa syukur adalah memanfaatkan dan mengembangkan pemberian yang diberikan oleh Allah Swt. sesuai dengan kehendak yang memberi. Misalnya, orang tua membiayai anaknya bersekolah agar anaknya menjadi anak yang sukses dan berpendidikan, anak tersebut seharusnya menggunakan fasilitas yang diberikan oleh orang tua untuk mencapai tujuan yang diinginkan, bukan untuk kemaksiatan dan lalai dari amanat orang tua, misalnya tidak mengikuti mata pelajaran tertentu atau bolos sekolah, terlihat bahwa anak tersebut tidak mensyukuri nikmat yang diberikan oleh Allah Swt. dan orang tuanya, dia tidak menggunakan nikmat tersebut untuk kemaslahatan tetapi kepada kemaksiatan.

Sedangkan menurut Syekh Asy-Syibili (dalam Al-Bantani) bahwa “Sesungguhnya rasa syukur adalah melihat kepada siapa yang memberi nikmat, bukan kepada kenikmatan yang diterimanya itu”(2001: 147). Dapat dipahami bahwa nikmat yang telah diberikan oleh Allah dapat digunakan sesuai dengan tuntunan yang diperintahkan oleh Allah Swt. Misalnya kita diberikan karunia berupa mata yang sehat oleh Allah Swt. lalu kita melihat tujuan diberikannya nikmat tersebut oleh Allah Swt. adalah untuk melihat yang baik-baik dan memanfaatkannya untuk kebaikan. Jadi, manusia mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan yang memberi nikmat dan dapat dikatakan sebagai manusia yang bersyukur, jika manusia tidak menggunakan nikmat tersebut sebagaimana mestinya maka dapat dikatakan ia kufur nikmat dan tidak mensyukuri nikmat Allah Swt.

Pendapat di atas diperkuat oleh Al-Ghazali (dalam Shobihah) bahwa

Syukur tersusun atas tiga hal, yaitu ilmu, keadaan dan amal perbuatan. Pertama, Ilmu adalah mengenai pengetahuan tentang Sang Pemberi, sumber kenikmatan dan sifat-sifat yang menyertainya. Kedua, keadaan merupakan adanya suatu rasa kegembiraan terhadap yang memberi nikmat dan disertai dengan sikap tunduk dan tawadlu'. Ketiga amal perbuatan yaitu melaksanakan segala sesuatu yang di maksud oleh Sang

Pemberi, yang melibatkan hati, lisan dan anggota badan. Dengan hati berarti bermaksud untuk berbuat baik, dengan lisan dapat mengungkapkan rasa syukur dengan bertahmid (*Alhamdulillah*) yang bukan diniatkan untuk pamer. Adapun anggota badan yaitu dengan menggunakan segala kenikmatan untuk taat kepada Allah dengan menjauhi perbuatan yang dilarang-Nya dan melakukan segala perbuatan yang disukai-Nya. (2014, p.6)

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa syukur terdiri dari tiga hal yaitu ilmu yang berarti pengetahuan, maksudnya yaitu manusia mengetahui siapa yang memberi nikmat atau dari mana berasal sumber kenikmatan tersebut. Keadaan yaitu perasaan senang terhadap nikmat yang telah diberikan oleh pemberi nikmat dan semakin mencintai yang memberi nikmat tersebut. Amal perbuatan yaitu menggunakan hati, lisan dan anggota badan dalam memanfaatkan nikmat tersebut untuk taat kepada Allah Swt.

Nikmat yang diberikan Allah sangatlah banyak hingga kita tidak mampu untuk menghitungnya. Sesuai dengan firman Allah Swt. dalam surah Ibrahim [14]: (34) yang berbunyi:

وَأَتَيْنَكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعْدُوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ

لَظَلُومٌ كَفَّارٌ

Artinya: Dan Dia telah memberikan kepadamu (keperluanmu) dan segala apa yang kamu mohonkan kepadanya. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menghinggakannya. Sesungguhnya manusia itu, sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah).

Berdasarkan ayat tersebut telah dinyatakan oleh Allah Swt. tentang nikmat yang diberikan kepada manusia sehingga jika dihitung maka tidak akan mampu untuk menghitungnya, begitu luas dan besar nikmat yang diberikan oleh Allah, maka tidak patutlah manusia bersifat ingkar kepada Allah, rasa syukur kepada pencipta dapat diwujudkan dalam bentuk memanfaatkan dan menjaga pemberian Allah dengan sebaik-baik iman. Lebih lanjut dijelaskan M. Ali Hasan (dalam Anwar)

bahwa “Orang yang beriman akan merasa senang dan puas serta bersyukur terhadap nikmat yang Allah berikan tersebut. Jiwa keimanan yang ada dalam dirinya dapat membatasi supaya ia tidak memperturutkan loba dan tamak (2008: 225)”. Orang beriman akan mensyukuri nikmat Allah dengan baik dan mampu menjadikan nikmat tersebut bermanfaat bagi dirinya dan orang lain, nikmat tersebut tidak disalahgunakan dan dimanfaatkan kepada hal-hal yang positif. Allah juga menjelaskan ganjaran bagi orang yang bersyukur dan tidak bersyukur dalam Al-Quran surah Ibrahim [14]: (7) yaitu:

وَإِذْ تَأَذَّبَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".

Ayat diatas menjelaskan, jika manusia mensyukuri nikmat Allah Swt. maka Dia akan menambah nikmat-Nya. Dan jika manusia ingkar dan tidak mensyukuri nikmat-Nya maka Allah Swt. dengan mudah mengambil apa yang sudah menjadi miliknya dengan sekejap dan azab Allah Swt. sangat pedih bagi orang-orang ingkar. Jika Allah Swt. sudah berkehendak maka tidak ada satupun manusia yang dapat menghentikannya. Oleh karena itu bersyukur itu akan menimbulkan kepuasan dan merasa senang terhadap pemberian Allah Swt. dan selalu merasa cukup atas nikmat tersebut.

Berdasarkan penjabaran pengertian konseling Islami dan rasa syukur diatas dapat penulis pahami bahwa konseling Islam pendekatan syukur adalah proses pemberian bantuan kepada setiap individu atau kelompok yang mengalami kesulitan lahiriah maupun batiniah agar mampu menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah Swt. mampu mengetahui potensi dan nikmat yang diberikan Allah, senang dan mencintai yang memberi nikmat, menggunakan hati, lisan dan anggota badan untuk beridrah kepada-Nya serta menjauhi larangannya

dengan berlandaskan kepada Al-Qur'an dan Hadist agar memperoleh hidup bahagia dunia dan akhirat.

2. Tujuan Konseling Islam Pendekatan Syukur

Pelaksanaan konseling Islami tentunya mempunyai tujuan yang hendak dicapai. Oleh karena itu, menurut Sutoyo tujuan konseling Islami adalah

Agar fitrah yang dikaruniakan Allah kepada individu bisa berkembang dan berfungsi dengan baik, sehingga menjadi pribadi kaffah, dan secara bertahap mampu mengaktualisasikan apa yang diimaninya itu dalam kehidupan sehari-hari, yang tampil dalam bentuk kepatuhan terhadap hukum-hukum Allah dalam melaksanakan tugas kekhalifahan di bumi, dan ketaatan dalam beribadah dengan mematuhi segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.(2014: 207)

Sesuai dengan kutipan diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa inti dari tujuan konseling Islam adalah agar fitrah atau sama dengan potensi yang sudah dikaruniakan oleh Allah Swt. semenjak lahir ke dunia dapat diberdayakan, difungsikan dan dikembangkan dengan sebaik-baiknya. Ketika fitrah itu mampu berkembang maka akan terlihat dari aktualisasi perilaku dari individu yang menunjukkan kepatuhan kepada Allah SWT.

Sedangkan menurut Erhamwilda bahwa “Tujuan umum/ jangka panjang konseling islami adalah agar individu menjadi muslim yang bahagia dunia dan akhirat. Untuk mencapai tujuan umum tersebut dalam proses konseling perlu dibangun kemandirian individu sebagai pribadi muslim”(2009: 119). Seiring dengan pendapat diatas Musnamar juga menjelaskan tujuan bimbingan dan konseling Islam yaitu

Tujuan bimbingan dan konseling Islami secara umum adalah untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Sedangkan tujuan secara khusus yaitu: a) membantu individu agar tidak menghadapi masalah; b) membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya; c) membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi

yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.(1992: 33)

Penulis mencoba merangkum dari dua pendapat diatas bahwa tujuan umum yang akan dicapai dalam pelaksanaan konseling Islam adalah mendapatkan kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat. Sedangkan tujuan khususnya untuk pencegahan timbulnya masalah, pengentasan masalah, pengembangan diri individu agar menjadi baik dan untuk mecapai kebahagiaan dunia dan akhirat maka dalam proses konseling Islam perlu dibangun individu yang memiliki kemandirian. Kemandirian berarti tidak bergantung kepada siapapun termasuk kepada dirinya sendiri. Sedangkan dalam Islam manusia bergantung hanya kepada Allah Swt. karena manusia tidak memiliki kekuatan apapun selain mendapatkan kekuatan dari Allah Swt. ketika manusia bergantung kepada Allah bukan berarti dia pasrah, tanpa ikhtiar dan tanpa kerja keras. Justru semakin manusia bergantung kepada Allah maka akan semakin keras usahanya mendapatkan ridho Allah Swt. Semakin manusia berusaha keras untuk mencapai ridho Allah Swt. maka disanalah letak kebahagiaan yang akan di dapatkan oleh oleh manusia tersebut, karena manusia yang mencintai Allah, maka Allah juga akan mencitainya lebih. Sedangkan menurut Ad Dzaki bahwa,

Tujuan konseling Islam adalah: a) Untuk menghasilkan perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental Jiwa menjadi baik, tenang, dan damai, bersikap lapang dada, mendapat pemecahan serta hidayah Tuhan; b) Agar mendapat suatu kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat bagi dirinya sendiri, lingkungan keluarga, sosial dan sekitarnya; c) Agar mendapat kecerdasan pada individu agar muncul rasa toleransi pada dirinya dan orang lain; d) Agar menghasilkan potensi ilahiyah, sehingga mampu melakukan tugas sebagai khalifah di dunia dengan baik dan benar”.(1998: 167-168)

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat penulis pahami bahwa tujuan dari konseling islami adalah agar individu mampu mengembangkan fitrah yang telah dikaruniakan Allah kepadanya agar

berkembang dengan optimal dan mengaktualisasikan potensi tersebut dalam kehidupan sehari-hari hingga memperoleh kehidupan bahagia dunia dan akhirat. Bimbingan Konseling Islami tidak hanya membantu individu mengatasi persoalan hidup sekarang namun bagaimana individu memandang kehidupan secara keseluruhan sebagai *sunnatullah* yang harus dijalani dengan sebaik-baiknya.

Tujuan konseling Islam pendekatan syukur dalam penelitian ini adalah mengurangi rasa rendah diri yang dimiliki oleh individu. Individu yang rendah diri mereka merasa tidak berharga dan tidak ingin memanfaatkan potensi yang ada. Dengan tidak menggunakan potensi yang diberikan oleh Allah dapat dikatakan mereka tidak bersyukur. Menurut Asmani bahwa “Orang yang tidak bersyukur, pertanda mentalnya terkena penyakit serius. Ia tidak dapat merasakan kebahagiaan batin (2011: 108)”. Sesuai pendapat tersebut individu yang rendah diri merasa bahwa dirinya tidak berharga dan tidak percaya akan kemampuan dirinya. Dilihat dari segi psikologis individu tersebut merasakan ketidakbahagiaan batin, dia merasa gelisah sehingga memilih untuk menghindar dan mengasingkan diri. Oleh karena itu, tujuan dari konseling Islam pendekatan syukur adalah untuk mengurangi rasa rendah diri individu agar mereka menyadari akan potensi tersebut dan memanfaatkannya dalam rangka taat kepada Allah Swt.

3. Fungsi Konseling Islam Pendekatan Syukur

Konseling Islami pada prinsipnya merupakan kegiatan profesional, yang harus dilakukan oleh seorang konselor ahli dalam Bimbingan dan Konseling yang mempunyai keuatan dan pemahaman Islam yang memadai, serta mengamalkan nilai-nilai Islam dalam hidup dan kehidupan pribadi maupun sosialnya. Konseling Islam berfungsi memberikan pemahaman-pemahaman kepada konseli agar mampu mengembangkan dan memaksimalkan semua fitrah dan potensi yang

dimiliki agar mencapai tujuan bahagia dunia dan akhirat. Seiring dengan itu, menurut Riyanto dan Syakur bahwa,

Fungsi Bimbingan dan konseling Islam Bimbingan dan Konseling Islam memiliki setidaknya empat fungsi, yakni :

- a. Fungsi pencegahan (*preventif*). Fungsi pencegahan merupakan usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah. Pada fungsi ini layanan yang diberikan berupa bantuan bagi para klien agar terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya.
- b. Fungsi Pemahaman mencakup pemahaman tentang diri siswa, terutama oleh siswa sendiri, orang tua, guru, dan guru pembimbing; pemahaman tentang lingkungan siswa (termasuk di dalamnya lingkungan keluarga dan sekolah).
- c. Fungsi perbaikan adalah fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpecahkannya atau teratasinya berbagai masalah yang dialami siswa.
- d. Pada fungsi pemeliharaan dan pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan adalah membantu para siswa dalam memelihara dan mengembangkan keseluruhan pribadinya secara mantap, terarah, dan berkelanjutan. Pada fungsi ini hal-hal yang dipandang positif dijaga agar tetap baik dan mantap. Dengan demikian, siswa dapat memelihara dan mengembangkan berbagai potensi dan kondisi yang positif dalam rangka perkembangan dirinya secara mantap dan berkelanjutan. (2013, p.7)

Fungsi-fungsi tersebut diwujudkan melalui penyelenggaraan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung untuk mencapai tujuan sebagaimana terkandung di dalam masing-masing fungsi bimbingan dan konseling.

Fungsi konseling Islam pendekatan syukur adalah mencegah munculnya perilaku tidak bersyukur dengan tidak memanfaatkan nikmat kearah kebaikan, memberikan pemahaman kepada individu bahwa dirinya tidaklah seburuk yang difikirkannya bahwa tidak bisa berbuat apa-apa dan merasa tidak berharga, memberikan perubahan dan perbaikan dari pikiran, perilaku dan perasaan individu yang menganggap bahwa dirinya rendah di bandingkan yang lain, individu yang telah mampu menyadari bahwa bersyukur itu penting maka didorong untuk mengembangkan dan mempertahankan rasa syukur

tersebut. Menurut Yurkewicz & Kashdan (dalam Wicaksono dan Susilawati bahwa

Bersyukur membuat individu mengakui kebermaknaan hidupnya, rasa syukur sekaligus menjadiprediktor terhadap kebahagiaan. Rasa syukur menyebabkan individu memiliki pandangan yang positif terhadap kehidupan serta keinginan untuk meningkatkan serta mempertahankannya (2016: 204).

Adapun menurut Al-Fauzan dalam skripsi Murniasih bahwa syukur dibangun oleh tiga rukun atau sendi yaitu:

a. Syukur dengan hati

Syukur dengan hati yaitu pengakuan bahwa semua nikmat itu datang dari Allah, sebagai kebaikan dan karunia Sang Pemberi nikmat kepada hamba-Nya. Ketahuilah bahwa tidak sempurna tauhid seorang hamba hingga ia mengakui bahwa semua nikmat lahir dan batin yang diberikan kepadanya dan kepada makhluk lainnya, semua itu berasal dari Allah, kemudian ia menggunakannya untuk taat dan mengabdikan kepada-Nya.

b. Syukur dengan lisan

Syukur dengan lisan yaitu menyanjung dan memuji Allah atas nikmat-Nya dengan penuh kecintaan, serta menyebut-nyebut nikmat itu sebagai pengakuan atas karunia-Nya dan kebutuhan terhadapnya, bukan karena pamer atau sombong. Dengan cara demikian, hati dan anggota tubuh dapat tergugah untuk bersyukur.

c. Syukur dengan perbuatan

Syukur dengan anggota badan artinya anggota tubuh digunakan untuk beribadah kepada Allah SWT. karena masing-masing anggota tubuh memiliki kewajiban beribadah. Hal itu tidak akan sempurna kecuali dengan menaati Allah dan rasul-Nya dengan mengerjakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, termasuk menggunakan nikmat-nikmat-Nya di jalan yang diridhai-Nya dan tidak menggunakannya untuk berbuat maksiat kepada-Nya.(2013:37-40)

Syukur dengan hati berarti merasakan bahwa nikmat Allah begitu besar dan luas dan dengan begitu bertambah keimanan seseorang terhadap Allah. Syukur dengan lisan yaitu mengungkapkan melalui puji-pujian kepada Allah atas nikmat yang telah diberi.

Syukur dengan perbuatan yaitu memanfaatkan seluruh anggota tubuh untuk beribadah kepada Allah.

Berdasarkan kutipan tersebut bahwa bersyukur dapat memberikan perubahan positif dalam hidup seseorang dan menimbulkan kebahagiaan dengan mengamalkan bentuk-bentuk syukur. Oleh karena itu konseling Islam pendekatan memiliki fungsi yang penting.

4. Azas-azas Konseling Islami pendekatan Syukur

Azas merupakan prinsip atau kaidah yang dijadikan rujukan dan diterapkan dalam penyelenggaraan konseling Islami. Terdapat beberapa azas dalam penyelenggaraan konseling Islami. Menurut Aswadi bahwa

Adapun asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam, yaitu: 1) Asas kebahagiaan dunia dan akhirat; 2) Asas Fitrah; 3) Asas lillahi ta'ala; 4) Asas bimbingan seumur hidup; 5) Asas kesatuan jasmani dan rohani; 6) Asas keseimbangan ruhaniyah; 7) Asas kemaujudan individu; 8) Asas sosialitas manusia 9) Asas kekhalifahan manusia; 10) Asas keselarasan dan keadilan; 11) Asas pembinaan akhlakul karimah; 12) Asas kasih sayang; 13) Asas saling menghargai dan menghormati; 14) Asas musyawarah; 15) Asas keahlian. (2013: 15)

Berdasarkan kutipan diatas terdapat beberapa point azas tentang konseling Islam. Azas kebahagiaan dunia dan akhirat maksudnya adalah kebahagiaan dunia dan akhirat merupakan suatu hal yang diidamkan bagi setiap muslim. Oleh karena itu setiap manusia mestinya bisa menyeimbangkan dunia dan akhirat dengan melakukan kebaikan-kebaikan yang diwujudkan dalam perilaku individu sehingga tercapai apa yang ditujukan. Jadi, dalam konseling konselor mesti menerapkan azas ini dan mengarahkan agar klien juga menerapkannya.

Azas fitrah maksudnya yaitu manusia menurut Islam dilahirkan membawa fitrah, yaituberbagai kemampuan potensial

bawaan dan kecenderungan sebagai muslim atau beragama islam. Klien pada dasarnya mempunyai potensi yang dapat di tumbuhkan kembangkan namun terkadang klien tidak sadar akan potensi itu.

Azas lillahi ta'ala berarti konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah, konselor Islam dalam asas ini berarti melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan tanpa pamrih, memang dilakukan dengan tujuan untuk membantu dan mengharap ridho dari Allah Swt.

Asas bimbingan seumur hidup yaitu dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling Islam diperlukan selama hayat di kandung badan.

Asas kesatuan rohani dan jasmani dalam Konseling Islam yaitu konselor Islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah, sehat badan, pikiran dan juga hati sehingga yang ada hanya kebaikan dan bisa meminimalisir masalah.

Asas keseimbangan ruhaniyah adalah manusia mampu merasakan atau menghayati kehendak hawa nafsu serta juga akal. Atau dapat dikatakan mampu menyaring apa yang dimunculkan dan menghayati apakah itu baik atau tidak. Orang yang dibimbing diajak mengetahui apa yang perlu diketahuinya, kemudian memikirkan sehingga memperoleh keyakinan.

Asas kemaujudan individu yaitu konseling Islam memandang seorang individu merupakan suatu maujud (*Eksistensi*) tersendiri. Individu mempunyai hak untuk bebas memilih dan membuat keputusan. Mererka mempunyai perbedaan individu dari yang lainnya dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya.

Asas sosialitas manusia yaitu dalam Bimbingan dan Konseling Islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu, hak individu juga diakui dalam batas tanggung jawab sosial. Konselor

Islam memperhatikan hak-hak klien yang seharusnya didapatkannya dan jika tidak maka disanalah letak peran konselor untuk menerapkan azas ini.

Asas kekhalifahan manusia maksudnya adalah bahwa konselor Islam menerapkan dalam konseling bahwa setiap individu adalah khalifah bagi dirinya sendiri dan semua yang pernah dilakukan akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah Swt. Baik konselor dan juga klien menjalankan tugasnya masing-masing sebagai mana mestinya.

Asas keselarasan dan keadilan Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan dan keseimbangan, keserasian dalam segala segi termasuk dalam pelaksanaan konseling Islam. Dengan kata lain, Islam menghendaki manusia berlaku “adil” terhadap hak dirinya sendiri, hak oranglain “hak” alam semesta (hewan dan tumbuhan dan lain sebagainya) dan juga hak tuhan. Apa yang telah menjadi hak klien maka konselor berikan dan juga klien mendapatkan haknya yaitu mendapatkan layanan yang memuaskan.

Asas pembinaan akhlaqul karimah yaitu Bimbingan dan Konseling Islam membantu konseli atau yang di bimbing, memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang baik, konselor menjadi uswatun hasanah atau contoh yang baik bagi siswa-siswanya.

Asas kasih sayang dalam Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan berdasarkan kasih sayang, sebab hanya dengan kasih sayanglah ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Termasuk dalam pelaksanaan konseling Islam, kasih sayang yang diberikan konselor akan terpancar dan klien akan bisa merasakannya sehingga klien mempercayai konselor sebagai pihak yang benar-benar bisa membantunya.

Asas saling menghargai dan menghormati dalam hubungan yang terjalin antara pihak yang dibimbing dengan pembimbing

سُتْرَ عَىٰ لَاسْمِ فِى دَلَانِاس تَالله ر لَعِيَه لَأَو خَرْ فِى ءَاو فِى عَوْن لِّلْبَعْدِ اَمَّا كُنْ لِّلْبَعْدِ فِى خَايَهَوْنَ

Artinya: “Barangsiapa menutupi aib seorang muslim, maka Allah akan menutupi aibnya.”(HR. Al-Bukhari)

Selain dari azas konseling Islami di atas juga terdapat azas kegiatan, kesukarelaan, kenormatifan dan keterbukaan karena dalam penelitian ini penulis menggunakan layanan bimbingan kelompok. Azas kegiatan yaitu mengutamakan kegiatan dalam kelompok yaitu berupa pemberian materi. Azas kenormatifan yaitu lebih kepada cara berkomunikasi dan tata krama dalam kelompok. Azas kesukarelaan yaitu setiap anggota kelompok sukarela dalam mengikuti kegiatan kelompok dan azas keterbukaan yaitu setiap anggota kelompok terbuka dalam menyampaikan pendapat.

5. Langkah-langkah Konseling Islami Pendekatan Syukur

Pelaksanaan konseling pada umumnya mempunyai beberapa langkah yang secara ideal dilaksanakan dalam konseling. Begitu juga dengan pelaksanaan konseling Islami yang mempunyai beberapa langkah pelaksanaan, menurut Erhamwilda bahwa

Terdapat beberapa langkah pelaksanaan konseling Islami yaitu: a) Menciptakan hubungan psikologis; b) Meyakinkan klien akan terjaganya rahasia dari apapun yang dibicarakan; c) Wawancara awal sebagai proses mengenal klien, masalahnya, lingkungannya dan klien mengenali dan menyadari dirinya; d) Mengeksplorasi masalah dengan perspektif Islam; e) Mendorong klien untuk melakukan muhasabah; f) Mengeksplorasi tujuan hidup dan hakekat hidup menurut klien, selanjutnya merumuskan tujuan-tujuan jangka pendek yang ingin dicapai; g) Mendorong klien menggunakan hati/qolb dan a’qal; h) Mendorong klien untuk menyadari dan menerima kehidupan yang diberikan Allah penuh keridhoan dan keikhlasan; i) Mendorong klien untuk selalu bersandar dan berdo’a serta mohon dibukakan jalan keluar; j) Mendorong klien untuk mengambil keputusan-keputusan; k) Mengarahkan klien dalam keputusan yang dibuat; l) Mengarahkan dan mendorong klien agar selalu bersikap dan berperilaku Islami; m) Mendorong klien untuk selalu berusaha menjaga dirinya dari tunduk pada hawa nafsunya”. (2009:120-122)

Berdasarkan kutipan diatas dapat dipahami bahwa langkah-langkah konseling Islami tidak jauh berbeda dari konseling pada

umumnya, hanya saja pendekatannya lebih kepada nuansa Islam dan berdasarkan kepada Al-Qur'an dan Sunnah, klien dikembalikan lagi kepada ketentuan-ketentuan dalam Islam, terkait dengan perilaku yang berpahala dan mana yang menimbulkan dosa. Klien lah yang akan mengambil keputusan demi terselesaikan masalah yang dihadapinya dan tetap mengacu kepada Al-Qur'an dan Sunnah.

Penulis menggunakan layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi rendah diri siswa tetapi tidak terlepas dari konseling Islami. Adapun tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok menurut Prayitno

- 1) Tahap pembentukan, yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama; 2) Tahap peralihan yaitu kegiatan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok; 3) Tahap kegiatan yaitu tahapan kegiatan inti untuk membahas topik-topik tertentu; 4) Tahap pengakhiran yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya (2012: 170)

Pendapat Prayitno di atas di dukung oleh Panduan Operational Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling (POP BK) yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok terdiri dari empat tahapan yaitu: “a) Pembukaan; b) Transisi; c) Inti; d) Penutupan”. (2016: 54-55) Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ada empat tahap. Tahap pembentukan, tahap ini merupakan langkah awal pembentukan sebuah kelompok, pada tahap pembentukan ini mengupayakan pengembangan dinamika kelompok agar tercapainya tujuan secara bersama. Pada tahap ini adalah tahap pengenalan terhadap anggota kelompok tentang maksud dan tujuan pelaksanaan bimbingan kelompok serta anggota kelompok mengetahui peran masing-masing.

Tahap selanjutnya merupakan tahap peralihan yaitu pemimpin kelompok mereview kembali tujuan dan manfaat pelaksanaan

bimbingan kelompok secara singkat. Pemimpin kelompok memberikan memotivasi kepada anggota untuk terlibat aktif dalam kegiatan dan bersiap untuk memasuki tahap berikutnya. Tahap peralihan ini untuk menjembatani anggota kelompok dari tahap pembentukan kepada tahap kegiatan atau inti.

Tahap yang ketiga adalah tahap kegiatan, tahap kegiatan merupakan inti dari kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini dibahas topik-topik yang telah disepakati oleh anggota kelompok, baik itu topik tugas maupun topik bebas, tahap ini yang menjadi penentu apakah tujuan akan tercapai atau tidak. Keberhasilan pada tahap ini ditentukan oleh tahap pembentukan dan tahap peralihan. Apabila kedua tahap terdahulu sukses maka tahap kegiatan akan berjalan dengan lancar dan dinamika kelompok akan semakin berkembang.

Tahap yang terakhir adalah tahap pengakhiran. Pada tahap pengakhiran ini dilakukan evaluasi dan tindak lanjut. Anggota kelompok pada tahap ini akan mengungkapkan kesan dan pesan selama kegiatan dan merumuskan kegiatan lanjutan.

6. Aspek-aspek Konseling dalam Islam Pendekatan Syukur

Konseling Islami memiliki berbagai macam aspek-aspek yang masing-masing memiliki kekhususan dan pengaruh terhadap klien dalam pelaksanaannya. Di dukung oleh pendapat Az-Zahrani bahwa Konseling Islami mencakup tiga aspek sebagai berikut :

a. Aspek preventif

Dimana orientasinya mengarah kepada penjagaan individu dari semua guncangan jiwa dan membentengi mereka dari segala penyimpangan. Hal ini dilakukan dengan banyak cara yang sekiranya dapat menyeimbangkan perilaku yang ada. Diantaranya dengan perintah untuk selalu menyembah Allah, menunaikan shalat serta membayar zakat.

b. Aspek Perkembangan

Dimana orientasinya mengarah kepada pembentukan kepribadian muslim agar mampu menjadi individu yang

optimis, penuh dengan produktivitas serta mampu mengoptimalkan segala potensi dan kemampuannya.

c. Aspek terapi

Dimana orientasinya mengarah kepada pembebasan dan pelepasan individu dari segala kekhawatiran dan kegelisahannya serta membantunya dalam memecahkan masalah yang dihadapinya”.(2005: 24)

Berdasarkan kutipan di atas dapat penulis pahami bahwa aspek preventif berarti mencegah. Maksudnya dengan melakukan konseling Islam dapat mencegah individu dari munculnya potensi masalah. Fungsi preventif lebih kepada penanganan sebelum terjadinya permasalahan. Aspek perkembangan membantu individu untuk bisa mengembangkan potensi yang dimiliki dalam segala aspek secara optimal agar menjadi pribadi muslim yang optimis. Sedangkan aspek terapi yaitu lebih kepada pengentasan masalah yang dimiliki oleh individu, menghilangkan segala kekhawatiran dan kegelisahannya sehingga masalah tersebut dapat dipecahkan secara bersama-sama dengan baik dan klien mendapatkan solusi yang terbaik bagi dirinya. Semua aspek tersebut baik aspek preventif, perkembangan dan terapi dapat dilaksanakan dengan tetap menjadikan Al-Qur'an dan Sunnah sebagai landasan dalam pelaksanaan konseling tersebut.

Lubis dalam menyatakan beberapa batasan konseling Islam antara lain:

- a. Konseling Islam adalah layanan bantuan kepada konseli agar konseli mampu mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya, atau memahami kembali keadaan dirinya.
- b. Konseling Islam adalah layanan bantuan kepada konseli untuk menerima keadaan dirinya sebagaimana apa adanya, segi-segi baik dan buruknya, kekuatan dan kelemahannya, sebagai sesuatu yang di tetapkan Allah.
- c. Konseling Islam adalah layanan bantuan kepada konseli untuk memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapinya saat ini. Kemudian menyadarkannya bahwa sebagai manusia ia diwajibkan berikhtiar. (2012, p.14)

Kelemahan pada diri klien bukan untuk terus menerus disesali, dan kekuatan yang ada pada dirinya bukan untuk membuatnya lupa diri. Dengan kata lain konseling Islami bertujuan untuk mendorong dan mengarahkan konseli untuk tawakkal/berserah diri kepada Allah, mengkonsultasikan segala permasalahan kepada Allah Swt. dan sekaligus memohon petunjuk dan pertolongan-Nya untuk menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapinya. Dalam hal ini, ia dibantu untuk merumuskan masalah yang dihadapinya dan sekaligus mendiagnosis masalah tersebut. Selanjutnya membantu konseli untuk menemukan sendiri alternative pemecahan masalah. Konselor hanya dalam batas menunjukkan alternatif yang disesuaikan dengan kadar intelektual konseli bersangkutan.

C. Keterkaitan Konseling Islami Pendekatan Syukur dengan Rasa Rendah Diri (Feeling Of Inferiority)

Keterkaitan konseling Islami dengan feeling of inferiority atau rasa rendah diri. Dapat dijelaskan oleh Musnamar bahwa,

Dalam interaksi sosial, karena setiap orang mempunyai bakat, minat, kepentingan dan berbagai perbedaan individual lainnya, konflik sosial bisa terjadi. Kepentingan individu yang satu bisa berbenturan dengan kepentingan individu yang lain. Kepentingan individu bisa bertabrakan dengan kepentingan kelompok. Kepentingan kelompok bisa pula bertabrakan dengan kepentingan kelompok lain. Benturan-benturan kepentingan serupa itu dapat menimbulkan masalah bagi individu. Belum lagi karena kekhasan kepribadian seseorang, bisa terdapat individu yang sangat sulit untuk melakukan interaksi sosial. Beberapa masalah yang lazim dialami oleh beberapa individu dalam pergaulan kemasyarakatannya antara lain adalah: 1) rasa rendah diri (inferioritas) yang berlebihan; 2) introversi (suka mengasingkan diri); 3) sulit bergaul dengan lawan jenis 4) rasa curiga berlebihan pada orang asing atau orang lain; 5) dengki, iri hati; 6) dendam kesumat; 7) gemar menunjukkan kekurangan (aib) orang lain; 8) rasa superioritas yang berlebihan sehingga suka merendahkan orang lain. Kesulitan-kesulitan, masalah-masalah, yang dihadapi seseorang dalam hidupnya bermasyarakat, kerap kali tidak bisa diatasinya sendiri. Ia memerlukan bantuan orang lain. Dengan kata

lain, bimbingan dan konseling islami diperlukan untuk menanganinya.(1992: 110)

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa rasa rendah diri atau feeling of inferiority dapat tangani dengan menggunakan Konseling Islam. Rasa rendah diri banyak dijumpai di sekolah-sekolah. Siswa banyak yang mengalami rasa rendah diri, merasa dirinya tidak mempunyai potensi dalam bidang tertentu terutama dalam pembelajaran, tidak mempunyai prestasi di sekolah, merasa diri tidak berharga, memiliki persepsi yang negatif terhadap diri sendiri dan hal itu menyebabkan mereka menarik diri dari lingkungan. Menyendiri dan tidak ingin berinteraksi dengan orang lain karena merasa dirinya tidak berharga.

Dijelaskan oleh Risdawati bahwa bimbingan konseling Islam adalah

Suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan bathin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya, sehingga dapat hidup secara harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan Rasul-Nya demi tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat.(2014, p.2)

Konseling Islami adalah pemberian pelayanan bantuan kepada individu agar dirinya mampu memahami dirinya dan membantu memecahkan masalah yang dihadapinya agar menjalankan ketentuan Allah Swt. dengan sebaik-baiknya dan mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Rendah diri merupakan perasaan yang muncul pada individu yang menganggap dirinya tidak mampu berbuat apa-apa, dia menganggap dirinya tidak berharga dan rendah dari pada orang lain. Jika dikaitkan dengan tugas di sekolah maka siswa ini merasa tidak punya keahlian untuk menyelesaikan tugas, dia serba kekurangan dan merasa rendah dari teman-temannya. Individu yang rendah diri tidak mau menggunakan potensi yang telah diberikan oleh Allah Swt. merasa bahwa dirinya tidak mampu dibandingkan yang lain, sementara mereka diberikan karunia berupa fisik dan juga psikis yang lengkap dan sepantasnyalah manusia bersyukur atas

permbelian-Nya. Menurut Asmani bahwa “Dengan bersyukur, optimisme dan kepercayaan diri tumbuh dengan baik dan optimal. Produktivitas semakin meningkat, dan semangat berkarya bertambah kuat”(2011: 107). Dapat dipahami bahwa individu yang mensyukuri nikmat yang diberikan oleh Allah maka dia tidak akan merasa rendah diri. Oleh karena itu untuk mengatasi rasa rendah diri ini bisa dilakukan konseling Islam pendekatan syukur agar individu tersebut menyadari bahwa dirinya mempunyai potensi yang telah diberikan oleh Allah Swt dan mensyukurinya. Seperti dalam surah at-Tin ayat 4 yang berbunyi:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya: Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya

Berdasarkan ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah Swt. telah menciptakan manusia dengan bentuk yang sebaik-baiknya. Sesuai dengan pandangan Shihab bahwa,

Pakar bahasa al-Qur'an, memandang bahwa taqwim disini sebagai isyarat tentang keistimewaan manusia dibanding binatang, yaitu akal, pemahaman, dan bentuk fisiknya yang tegak dan lurus. Jadi, kalimat ahsan taqwim berarti bentuk fisik dan psikis yang sebaik-baiknya, yang menyebabkan manusia dapat melaksanakan fungsinya sebaik mungkin.(2012: 120).

Makna dari ahsan taqwin adalah bentuk fisik dan psikis yang sebaik-baiknya. Dengan kata lain, Allah Swt. memberikan potensi kepada setiap manusia. Manusia dapat mengembangkannya sehingga dapat menjalankan fungsi dengan seharusnya. Sudah menjadi keharusan dari individu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya bukan merasa tidak berdaya dan tidak berharga, sementara Allah Swt. sudah memberikan anugerah yang begitu besar untuk bekal hidup dunia, namun bagi individu yang rendah diri dapat dikatakan mereka menyia-nyiakan pemberian dari Allah dan tidak memanfaatkannya sementara Allah Swt. meninggikan manusia dibanding makhluk lainnya. Jika individu itu bisa

memanfaatkannya dengan baik maka individu itu juga akan bisa memberikan manfaat nantinya kepada orang lain dan sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain dan janganlah berputus asa dari rahmat Allah Swt.

D. Penelitian relevan

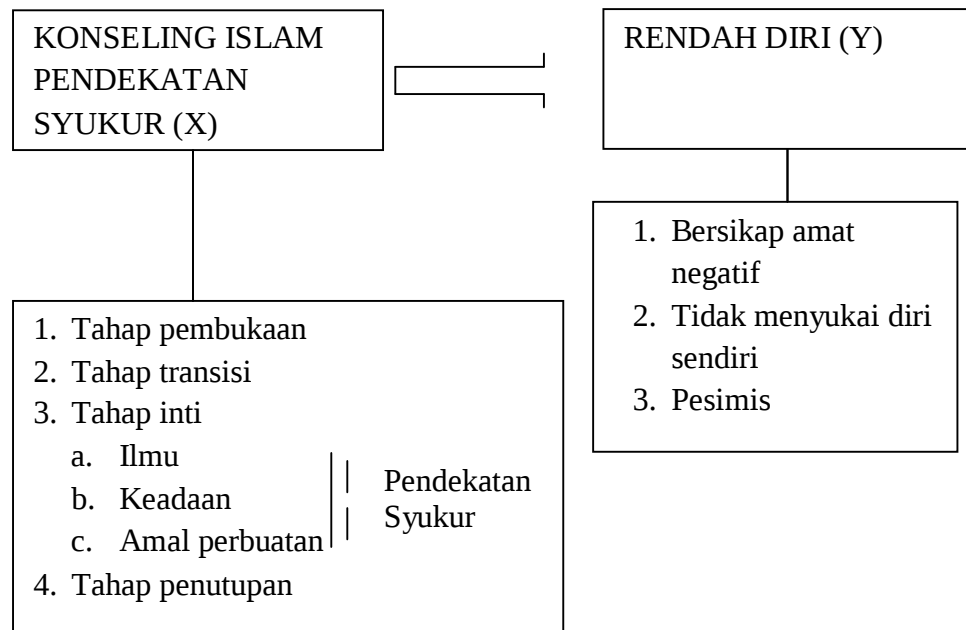
Adapun terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Skripsi saudari Siti Khotimah dengan NIM. 12 108 029 dengan judul Pengaruh layanan konseling Islam terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII di MTs Muhammadiyah Batusangkar tahun 2016. Dalam penelitian ini kepercayaan diri yang dimaksud yaitu kepercayaan diri siswa dalam mengemukakan pendapat di depan umum. Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah sama-sama menggunakan konseling Islam sebagai variabel yang mempengaruhi. Dalam penelitian ini juga menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen.
2. Skripsi saudari Siska Wirma Oktavia dengan NIM 12 108 096 dengan judul pengaruh konseling Islam untuk mengatasi pacaran pada siswa di MTsN Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok pada tahun 2016. Letak persamaannya dengan penelitian saya adalah sama-sama menggunakan Konseling Islam dan metode penelitian adalah kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen.
3. Skripsi saudari Rohmah Fitriyani dengan judul pengaruh bimbingan karir islami terhadap *inferiority feeling* (Penelitian eksperimen pada siswa MTsN Lab UIN Yogyakarta pada tahun 2017. Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah sama-sama menggunakan jenis penelitian eksperimen dan variabel Y juga sama yaitu *feeling of inferiority*. Sedangkan perbedaannya yaitu saya menggunakan konseling islam, tempat penelitian berbeda dan objek yang berbeda.

Hasil dari penelitian ini adalah Bimbingan karir Islam memberikan pengaruh dalam mengatasi inferiority feeling pada siswa.

4. Jurnal yang ditulis oleh Risdawati dengan judul Upaya Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Perilaku Menyimpang pada tahun 2014. Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah sama-sama menggunakan jenis penelitian eksperimen dan variabel X juga sama yaitu konseling Islam. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel Y yaitu perilaku menyimpang sedangkan saya *feeling of inferiority*. Penelitian ini menggunakan pendekatan-pendekatan yaitu Al-Hikmah adalah seorang konselor berusaha memberikan arahan dan nasehat yang penuh hikmah atau argumentasi-argumentasi yang bijaksana, kemudian pendekatan mau'izatul hasanah yaitu memberikan bantuan kepada klien dengan saran atau anjuran untuk memperbanyak zikir kepada Allah dan anjuran membiasakan melaksanakan sholat tahajjud di malam hari, serta pendekatan melalui peringatan yaitu konselor mengembalikan pandangan dan perilaku klien ke arah yang lebih baik dengan peringatan-peringatan yang bermanfaat.

E. Kerangka berpikir



Keterangan:

Kerangka berfikir diatas memperlihatkan bahwa variabel X mempengaruhi Y. Pada variabel X merupakan langkah-langkah pelaksanaan Konseling Islam pendekatan syukur dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dan variabel Y merupakan indikator rasa rendah diri. Konseling islam pendekatan syukur akan mempengaruhi rasa rendah diri siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh. Konseling Islam pendekatan ssyukur dipilih sebagai variabel X untuk mengurangi perilaku rendah diri siswa.

F. Hipotesis

Berdasarkan paparan yang terdapat di dalam latar belakang sebelumnya, kesimpulan sementara atau hipotesis penelitian ini adalah:

H_0 = Konseling Islam pendekatan syukur tidak berpengaruh dalam mengatasirendah diri. ($t_h \leq t_t$)

H_1 = Konseling Islam pendekatan syukur memiliki pengaruh dalam mengatasi rendah diri. ($t_h \geq t_t$)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Menurut Sugiyono bahwa

Penelitian kuantitatif dapat digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.(2011: 14)

Sedangkan menurut Kasiram bahwa“Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui”(2010: 172). Dapat penulis pahami bahwa penelitian kuantitatif dalam pengambilan populasi sampel dilakukan secara acak, penelitian kuantitatif analisis datanya bersifat statistik atau angka yang tujuannya adalah menguji hipotesis yang ditetapkan. Penelitian kuantitatif juga proses menemukan pengetahuan dengan datanya berupa angka-angka yang kemudian dianalisis dalam bentuk keterangan-keterangan. Menurut Sugiyono metode eksperimen adalah “Metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”(2011: 107). Adapun yang dimaksud dengan penelitian eksperimen menurut Arikunto yaitu “Merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik, dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat”(2009: 207). Berdasarkan pendapat tersebut dapat penulis pahami bahwa metode eksperimen yaitu memberikan perlakuan tertentu kepada sampel yang telah dipilih untuk melihat apakah terdapat pengaruh dan hubungan sebab akibat dari perlakuan yang diberikan. Jika *treatment* yang dilakukan

memberikan pengaruh baik perubahan sikap dan pikiran subjek atau sampel penelitian maka kedua variabel tersebut memiliki hubungan sebab akibat.

B. Tempat dan waktu penelitian

Lokasi penelitian ini adalah di SMA Negeri 2 Payakumbuh dengan waktu penelitian dimulai dari observasi sampai penelitian yaitu pada bulan Februari sampai Juli.

C. Populasi dan sampel

1. Populasi

Dalam suatu penelitian tentu diperlukannya adanya suatu objek yang akan dijadikan sebagai sasaran penelitian, yang sering disebut dengan objek penelitian. Oleh karena itu sebelum penelitian dilaksanakan maka penulis perlu untuk menetapkan terlebih dahulu objek penelitiannya yang disebut dengan istilah populasi dan sampel. Menurut Arikunto bahwa populasi adalah “Sekumpulan data yang menjadi penelitian dalam suatu ruang lingkup tertentu”(2002: 102). Senada dengan itu, Mardalis juga menyatakan bahwa populasi adalah “Semua individu yang menjadi sumber pengambilan sampel atau sekumpulan kasus yang pantas, memenuhi syarat yang berkaitan dengan masalah penelitian” (2004: 166). Sugiyono juga menyatakan bahwa “Populasi juga diartikan sebagai suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan”.(2011: 80)

Berdasarkan penjelasan diatas maka penulis mengambil populasi yaitu kelas XII yang nantinya akan diambil beberapa sampel dari populasi tersebut. Peneliti mengambil populasi tersebut berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru BK bahwa kelas XII banyak yang mengalami rasa rendah diri yang nantinya akan

penulis tindak lanjuti dengan melaksanakan Bimbingan dan Konseling Islami pendekatan syukur dengan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Tabel 3.1
Jumlah Siswa Kelas XII
SMA Negeri 2 Payakumbuh

NO.	Kelas	Jumlah
9.	XIIIPS 1	31 orang
10.	XIIIPS 2	30 orang
12.	XIIIPS 3	32 orang
Total		93 orang

Sumber: Guru BK SMA Negeri 2 Payakumbuh

Berdasarkan tabel diatas populasi yang peneliti ambil yaitu kelas XII dengan jumlah 93 orang. Peneliti mengambil kelas XII karena berdasarkan AUM Umum yang disebarkan terdapat banyak siswa yang mengalami rasa rendah diri.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Martono mendefinisikan sampel sebagai “Anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan dapat mewakili populasi” (2011: 74). Kasiram juga menyatakan “Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti secara mendalam. Sampel diambil bila kita merasa tidak mampu meneliti seluruh populasi. Oleh karena itu, semua ciri-ciri populasi harus diwakili dalam sampel” (2010: 258). Dapat dipahami bahwa sampel adalah bagian dari populasi dengan menggunakan teknik dan prosedur tertentu.

Sampel merupakan wakil dari populasi yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan adalah *Purposive Sampling*. Teknik pengambilan sampel ini berdasarkan alasan atau pertimbangan tertentu sebagaimana yang dijelaskan oleh Martono dalam bukunya Metode Penelitian Kuantitatif (Analisis Isi dan Analisis

Data Sekunder), “*Purposive Sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”(2011: 78). Di dukung oleh pendapat Kasiram yaitu

Dalam purposive sampling, penunjukkan sampel didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Kata purposive menunjukkan, bahwa teknik ini digunakan untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu. (2010: 263)

Lebih lanjut dijelaskan juga oleh Kasiram mengenai pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* bahwa

Purposive sampling harus didasarkan atas informasi yang mendahului (*previous knowledge*) tentang keadaan populasi dan informasi ini harus diyakini benar, sehingga tidak lagi perlu diragukan, atau masih samar-samar, atau masih berdasarkan dugaan atau kira-kira. (2010: 264)

Teknik pengambilan sampel ini berdasarkan pertimbangan dan tujuan tertentu yaitu siswa yang merasa rendah diri. Informasi tentang sampel telah didapatkan terlebih dahulu oleh peneliti melalui wawancara dan hasil AUM Umum dan informasi itu diyakini benar atau masih samar-samar sehingga peneliti menggunakan tujuan tertentu untuk mengambil sampel tersebut dan nanti peneliti akan menyebar skala untuk melihat rasa rendah diri siswa yang akan dijadikan sampel penelitian.

Tabel 3.2
Sampel Penelitian

No	Subjek	Skor	Kategori rasa rendah diri
1.	MIH	141	Sedang
2.	AAP	137	Sedang
3.	SH	140	Sedang
4.	TA	135	Sedang
5.	AW	219	Sangat tinggi
6.	DF	217	Tinggi
7.	IKPS	176	Tinggi
8.	JD	250	Sangat tinggi
9.	MR	220	Sangat tinggi

10.	ID	177	Tinggi
11.	FB	186	Tinggi
12.	DDF	250	Sangat tinggi
Jumlah		2248	Tinggi
Rata-rata		187,3	

Berdasarkan tabel di atas terlihat beberapa siswa yang mengalami rasa rendah diri, hal ini terlihat dari kategori sedang, tinggi dan sangat tinggi. Siswa yang memiliki kategori rendah diri tinggi dan sangat tinggi inilah yang perlu diatasi agar rasa rendah dirinya berkurang. Adapun untuk melihat klasifikasi skor rasa rendah diri sebagai berikut:

Tabel 3.3
Klasifikasi skor *pretest* rasa rendah diri kelas XII IPS 3 SMA
Negeri 2 Payakumbuh
N=12

No.	Rentang skor	Kategori rasa rendah diri
1.	218-260	Sangat tinggi
2.	176,8-217,2	Tinggi
3.	135,2-175,8	Sedang
4.	93,6-134,2	Rendah
5.	52-92,6	Sangat rendah

D. Pengembangan Instrumen

1. Validitas Instrumen

Untuk mendapatkan data yang akan diteliti terlebih dahulu peneliti harus menempuh langkah-langkah dalam penyusunan instrumen. Menurut Nurkencana langkah-langkahnya yaitu: “1) Menetapkan jenis atau pola instrument; 2) Menetapkan isi instrument; 3) Menyusun kisi-kisi; 4) Menulis item-item; 5) Uji coba instrument”(1993: 219). Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami, *pertama*,instrumen yang peneliti gunakan untuk mendapatkan data yang akurat sebagai alat ungkap dalam penelitian yaitu skala Likert. Skala Likert menurut Alma (2005: 87) adalah “digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala sosial”. Penyusunan skala ini

menggunakan skala dengan rentangan 1 sampai 5. Jawaban setiap item angket mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif.

Kedua, menetapkan isi instrumen. Isi skala Likert harus relevan dengan data yang hendak dikumpulkan dan dapat didasarkan pada satu teori atau mengkombinasikan beberapa teori. Data yang akan penulis kumpulkan tentang rasa rendah diri siswa.

Ketiga, menyusun kisi-kisi. Dalam kisi-kisi instrumen dicantumkan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Variabel atau aspek yang hendak diukur
- 2) Sub variabel atau perincian terhadap aspek yang hendak diukur
- 3) Deskriptor adalah gambaran dari sub variabel
- 4) Indikator yaitu sesuatu yang dapat memberikan petunjuk atau keterangan dari sub variabel
- 5) Jumlah item yang akan digunakan untuk mengukur masing-masing indikator

Keempat, menulis item-item. Dalam menulis item-item dianjurkan untuk menulis lebih banyak dari yang diperlukan untuk memberikan kemungkinan bagi penulis dalam memilih item yang lebih baik.

Instrumen yang baik harus memenuhi syarat validitas. Valid artinya sah atau sesuai. Menurut Sugiyono “Instrumen yang valid yaitu alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid”(2007: 173). Berdasarkan pendapat ini dapat dipahami bahwa suatu instrumen dikatakan valid apabila instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang akan diukur.

Sugiyono mengatakan bahwa instrumen dikatakan valid jika “Instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur” (2010: 121). Maksudnya adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur sesuatu sesuai dengan apa yang hendak diukur. Dapat dipahami bahwa instrumen tentang rasa rendah diri dapat dikatakan valid jika memang benar-benar dapat mengukur rasa rendah

diri siswa. Untuk menguji apakah instrumen (skala) valid atau tidak, harus diuji validitas konstruksinya.

Terdapat beberapa tipe validitas untuk mengukur validitas instrumen menurut Noor yaitu: “1) Validitas isi (*content validity*); 2) Validitas konsep/ konstruk (*construct validity*); 3) Validitas kriteria (*criterion validity*)” (2011: 133).

a. Validitas isi (*content validity*)

Validitas isi (*content validity*) adalah butir pertanyaan atau pernyataan yang mewakili materi atau konten yang dapat menghantarkan peneliti kepada tercapainya tujuan atau dapat mengungkapkan permasalahan yang akan diteliti. Hal ini sesuai dengan pendapat Matondang bahwa

Validitas isi menunjukkan sejauhmana pertanyaan, tugas atau butir dalam suatu tes atau instrumen mampu mewakili secara keseluruhan dan proporsional perilaku sampel yang dikenai tes tersebut. Artinya tes itu valid apabila butir-butir tes itu mencerminkan keseluruhan konten atau materi yang diujikan atau yang seharusnya dikuasai secara proporsional. (2009, p. 11)

Untuk validasi isi ini dapat dipahami dan di urai dalam bentuk kisi-kisi yang divalidasi oleh ahli. Validitas isi sebenarnya berdasarkan pada analisis logika, tidak merupakan suatu koefisien validitas yang dihitung secara statistika.

Validasi ditegakkan pada langkah telaah dan revisi butir pernyataan atau pertanyaan dengan cara meminta pendapat ahli yaitu Ibu Dra. Fadhilah Syafwar, M. Pd. Sebagai validator dari instrumen peneliti. Berdasarkan kutipan di atas, instrumen dalam penelitian ini dikatakan mempunyai validitas isi apabila item-item instrumen untuk mengukur rasa rendah diri siswa benar-benar berkaitan dengan kesadaran diri siswa. Untuk menguji isi skala memiliki validitas isi atau tidak dapat dilakukan dengan jalan membandingkan isi item dengan komponen-komponen dari rasa rendah diri siswa yang

dilakukan oleh orang yang ahli dalam bidang tersebut yaitu Ibu Dra. Fadhilah Syafwar, M. Pd.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa instrumen yang valid adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, hasilnya menggambarkan aspek atau segi yang akan diukur, serta dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat dan dapat dipertanggung jawabkan.

b. Validitas konstruk

Sukardi menjelaskan validitas konstruk “menunjukkan suatu tes mengukur sebuah konstruk sementara”(2010: 123). Pengujian validitas konstruk ini dilakukan dengan meminta penilaian dari ahli setelah angket tersebut dikonstruksi (dibuat kisi-kisi) tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori. Jadi instrumen yang peneliti buat untuk mengukur rasa rendah diri siswa.

Validitas instrumen dilakukan dengan cara:

- 1) Menyusun instrumen berdasarkan teori dan pertanyaan atau pernyataan penelitian sehingga instrumen yang dibuat diharapkan dapat mengungkap masalah rasa rendah diri siswa.
- 2) Berkonsultasi dengan dosen pembimbing yaitu Dr. Irman, S. Ag., M. Pd dan Dr. H. Kasmuri, MA
- 3) Berkonsultasi dengan validator

Tabel 3.4
Hasil Validitas Konstruk Skala rasa rendah diri siswa

No Item	Penilaian	No Item	Penilaian
1	Validitas tanpa Revisi	27	Validitas tanpa Revisi
2	Validitas tanpa Revisi	28	Validitas dengan Revisi
3	Validitas tanpa Revisi	29	Validitas tanpa Revisi
4	Validitas tanpa Revisi	30	Validitas tanpa Revisi
5	Validitas tanpa Revisi	31	Validitas dengan Revisi
6	Validitas tanpa Revisi	32	Validitas tanpa Revisi
7	Validitas tanpa Revisi	33	Validitas tanpa Revisi
8	Validitas tanpa Revisi	34	Validitas tanpa Revisi
9	Validitas tanpa Revisi	35	Validitas dengan Revisi
10	Validitas tanpa Revisi	36	Tidak Validitas dengan

			Revisi
11	Validitas tanpa Revisi	37	Validitas tanpa Revisi
12	Validitas tanpa Revisi	38	Validitas tanpa Revisi
13	Validitas dengan Revisi	39	Validitas tanpa Revisi
14	Validitas dengan Revisi	40	Validitas tanpa Revisi
15	Validitas dengan Revisi	41	Validitas tanpa Revisi
16	Validitas dengan Revisi	42	Validitas tanpa Revisi
17	Validitas dengan Revisi	43	Validitas tanpa Revisi
18	Validitas dengan Revisi	44	Validitas tanpa Revisi
19	Validitas tanpa Revisi	45	Validitas tanpa Revisi
20	Validitas tanpa Revisi	46	Validitas tanpa Revisi
21	Validitas tanpa Revisi	47	Tidak Validitas dengan Revisi
22	Validitas tanpa Revisi	48	Validitas tanpa Revisi
23	Validitas tanpa Revisi	49	Validitas tanpa Revisi
24	Validitas dengan Revisi	50	Validitas tanpa Revisi
25	Validitas tanpa Revisi	51	Validitas dengan Revisi
26	Validitas tanpa Revisi	52	Tidak Validitas dengan Revisi

2. Uji Reliabilitas

Setelah dilakukan uji validitas, tahap selanjutnya peneliti melakukan uji reliabilitas untuk melihat apakah instrumen yang digunakan layak dan dapat dipercaya untuk mengukur kesadaran sholat zuhur berjamaah. Reabilitas menurut Suharsimi diartikan bahwa “suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik”(2006: 178). Menurut Sukardi suatu instrumen penelitian dikatakan “mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur”(2010: 127).

Skala dikatakan reliabilitas apabila skala yang peneliti gunakan dapat konsisten dalam mengumpulkan data tentang rasa

rendah diri. Baik dalam artian berapa kalipun diambil data tentang rasa rendah diri siswa maka hasilnya akan tetap sama.

Table 3.5
Reliabelitas instrumen

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,969	52

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh data tentang rasa rendah diri siswa adalah dengan menggunakan skala sikap. Menurut Buchari Alma skala sikap ada lima macam yaitu:

(1) Skala Likert yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala sosial; (2) Skala Guttman untuk mengukur suatu dimensi dari suatu variabel yang multidimensi; (3) Skala Semantic Differential atau skala perbedaan semantik berisikan serangkaian karakteristik bipolar (dua kutub) seperti panas-dingin, populer-tidak populer, baik-tidak baik dan sebagainya; (4) Skala Rating Scale untuk mengolah data mentah yang didapat berupa angka kemudian ditafsirkan ke dalam pengertian kualitatif; (5) Skala Thurstone untuk memilih pertanyaan yang ia setuju dari beberapa pertanyaan yang menyajikan pandangan yang berbeda-beda.

Berdasarkan beberapa skala sikap di atas maka skala model Likert menurut penulis lebih cocok digunakan karena mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu mengenai rasa rendah diri. Berikut gambaran dari skala Likert.

Tabel 3.6
Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Item Positif	Item Negatif
Selalu	1	5
Sering	2	4
Kadang-kadang	3	3
Jarang	4	2
Tidak pernah	5	1

Skala Likert terdiri dari lima alternatif jawaban yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR) dan Tidak pernah (TP). Penilaian setiap item yaitu jika item positif maka rentang nilai dari lima sampai satu dimulai dari jawaban selalu dan jika item negatif maka skor item dari satu ke lima dimulai dari jawaban selalu.

Agar penulis memiliki pedoman dalam penulisan item, maka penulis telah merancang instrumen penelitian yaitu kisi-kisi instrumen. Berikut kisi-kisi instrumen yang telah penulis rancang:

Tabel 3.7
Kisi-kisi instrumen

Variabel	Sub variabel	Indikator	Jumlah item	Nomor item	
				Negatif	Positif
Rendah Diri	a. Bersikap amat negatif	1. Terlalu kritis terhadap diri sendiri	4	1,2	3, 4
		2. Mudah mengecam	4	5, 6	7, 8
		3. Menyalahkan diri sendiri	4	9, 10	11, 12
		4. Jalan pikiran dan pembicaraan penuh	4	13, 14	15, 16

		dengan gagasan dan kata-kata mengutuk diri			
	b. Tidak menyukai diri sendiri	1. Peka pada kritik 2. Responsif terhadap pujian 3. Sikap hiperkritis 4. Cendrung merasa tidak disenangi orang lain 5. Bersikap pesimis terhadap kompetisi	4 4 4 4 4	17, 18 21, 22 25, 26 29, 30 33, 34	19, 20 23, 24 27, 28 31, 32 35, 36
	c. Pesimis	1. Tidak mudah diajak bergaul 2. Pandangan negatif 3. Tidak ingin memiliki mimpi atau tujuan karena merasa tidak	4 4 4	37, 38 41, 42 45, 46	39, 40 43, 44 47, 48

		akan tercapai	4	49, 50	51, 52
		4. Merasa tidak pernah memiliki tujuan yang berarti dalam hidup			

F. Teknik analisis data

Menurut Sugiyono (2007: 207) bahwa

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data dari variabel yang diteliti, serta melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah.

Dapat dipahami bahwa analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah semua data dari responden terkumpul, mengelompokkan data tersebut, mentabulasikan data tersebut dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

Adapun bentuk pengolahan data yang dipakai pada penelitian ini adalah dengan memakai metode pengolahan statistik. Analisis data dalam penelitian eksperimen pada umumnya memakai metode statistik, hanya saja penggunaan statistik tergantung kepada jenis penelitian eksperimen yang di pakai. Pada proposal ini calon peneliti memakai model eksperimen *pre-test posttest*, dimana peneliti melakukan pengukuran sebanyak dua kali yakni sebelum dan sesudah perlakuan. Data yang terkumpul berupa nilai tes pertama dan nilai tes kedua. Tujuan peneliti adalah membandingkan dua nilai dengan mengajukan pertanyaan apakah ada perbedaan kedua nilai tersebut secara signifikan. Pengujian perbedaan nilai hanya dilakukan terhadap rerata kedua nilai saja, dan untuk melakukan ini digunakan teknik yang disebut uji-t (t-tes).

Adapun langkah-langkah melakukan analisis dengan model *pretest posttest design* ini adalah sebagai berikut:

- a. Mencari rerata nilai tes awal (O_1)
- b. Mencari rerata nilai tes akhir (O_2)
- c. Menghitung perbedaan rerata dengan uji-t dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{M}{SE_{M1-M2}}$$

Keterangan:

M : *Mean of difference* nilai rata-rata hitung beda selisih antara skor *pretest* dan skor *posttest*

SE_{M1-M2} : *Standart Error* (Standart kesesatan) dari *Mean of difference*

Apabila t hitungan (t_o) besar nilainya dari table (T_t), maka hipotesis nihil (H_o) ditolak dan hipotesis alternative (H_a) diterima, artinya layanan informasi berpengaruh signifikan terhadap pengentasan atau penurunan kecemasan siswa pada saat ujian. Tapi apabila harga t hitungan (t_o) kecil dari harga t table (T_t) maka hipotesis nihil (H_o) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi data hasil *pre-test*

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *eksperimen* dengan jenis design *pre eksperimen* tipe *one group pre test-post test design*. Peneliti melakukan dua kali pengukuran yaitu sebelum melakukan *eksperimen (pre-test)* dan sesudah melakukan *eksperimen (post-test)*. Instrumen *Pre-test* peneliti berikan pada tanggal 10 Juli 2018 kepada kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh.

Adapun dalam menentukan sampel penelitian ini peneliti menggunakan teknik *purpose sampling* untuk selanjutnya diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok. Maksud dari teknik *purpose sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, pertimbangan tertentu yang peneliti maksudkan disini yaitu menggabungkan siswa yang mempunyai rasa rendah diri sedang dan bertambah agar adanya keseimbangan dan dapat menciptakan dinamika kelompok. Adapun hasil dari *purpose sampling* tersebut yaitu :

Tabel 4.1
Anggota Kelompok Eksperimen

No	Subjek	Skor	Kategori rasa rendah diri
1.	MIH	141	Sedang
2.	AAP	137	Sedang
3.	SH	140	Sedang
4.	TA	135	Sedang
5.	AW	219	Sangat tinggi
6.	DF	217	Tinggi
7.	IKPS	176	Tinggi
8.	JD	250	Sangat tinggi
9.	MR	220	Sangat tinggi
10.	ID	177	Tinggi

11.	FB	186	Tinggi
12.	DDF	250	Sangat tinggi
Jumlah		2248	Tinggi
Rata-rata		187,3	

Berdasarkan kelompok *eksperimen* di atas dari 12 orang siswa yang dijadikan sampel penelitian dengan nilai rata-rata 131,25 point berada pada kategori rasa rendah diri bertambah. Adapun untuk melihat tabel klasifikasi skor rasa rendah diri dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.2
Klasifikasi skor *pretest* rasa rendah diri kelas XII IPS 3 SMA
Negeri 2 Payakumbuh
N=12

No.	Rentang skor	Kategori rasa rendah diri
1.	218-260	Sangat tinggi
2.	176,8-217,2	Tinggi
3.	135,2-175,8	Sedang
4.	93,6-134,2	Rendah
5.	52-92,6	Sangat rendah

Adapun secara lebih rinci untuk melihat rasa rendah diri siswa hasil *pre-test* pada kelompok *treatment* dari masing-masing aspek adalah sebagai berikut:

a. Bersikap amat negatif

Berdasarkan skala untuk *pretest* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian telah di dapatkan skor dan kategori rasa rendah diri pada aspek bersikap amat negatif dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.3
Pre-test rasa rendah diri aspek bersikap amat negatif

No	Subjek	Skor	Kategori bersikap amat negatif
1.	MIH	43	Sedang
2.	AAP	45	Sedang
3.	SH	49	Sedang
4.	TA	45	Sedang
5.	AW	70	Sangat tinggi
6.	DF	65	Tinggi
7.	IKPS	45	Sedang
8.	JD	75	Sangat tinggi
9.	MR	75	Sangat tinggi
10.	ID	60	Tinggi
11.	FB	65	Tinggi
12.	DDF	79	Sangat tinggi
Jumlah		716	Tinggi
Rata-rata		59,67	

Berdasarkan tabel di atas tentang aspek bersikap amat negatif dapat dijelaskan bahwa sebanyak 12 orang siswa dengan nilai rata-rata 59,67 berada pada kategori tinggi. Adapun untuk melihat klasifikasi hasil *pretest* yang terdiri dari 16 item dengan skor maksimal 80 dan skor minimal 16 dan panjang interval 12,8 maka diperoleh tabel sebagai berikut :

Tabel 4.4
Klasifikasi skor pre-test rasa rendah diri aspek bersikap amat negatif

No.	Rentang skor	Kategori bersikap amat negatif	f	%
1.	67,2 – 80	Sangat tinggi	4	33,33
2.	54,4 – 66,2	Tinggi	3	25
3.	41,6 – 53,4	Sedang	5	41,67
4.	28,8 – 40,6	Rendah	-	-
5.	16 – 27,8	Sangat rendah	-	-
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan dari 12 orang siswa pada aspek amat negatif pada hasil *pre-test* dapat dijelaskan bahwa 4 orang (33,33%) bersikap amat negatif sangat tinggi, 3 orang (25%) bersikap amat negatif tinggi dan 5 orang (41,67%) bersikap amat negatif sedang.

b. Tidak menyukai diri sendiri

Berdasarkan skala untuk *pre-test* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian telah di dapatkan skor dan kategori rasa rendah diri pada aspek tidak menyukai diri sendiri dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5
***Pre-test* rasa rendah diri aspek tidak menyukai diri sendiri**

No	Subjek	Skor	Kategori tidak menyukai diri sendiri
1.	MIH	55	Sedang
2.	AAP	60	Sedang
3.	SH	60	Sedang
4.	TA	55	Sedang
5.	AW	90	Sangat tinggi
6.	DF	80	Tinggi
7.	IKPS	73	Tinggi
8.	JD	95	Sangat tinggi
9.	MR	85	Sangat tinggi
10.	ID	85	Sangat tinggi
11.	FB	75	Tinggi
12.	DDF	95	Sangat tinggi
Jumlah		908	Tinggi
Rata-rata		75,67	

Berdasarkan tabel di atas tentang rasa rendah diri siswa pada aspek tidak menyukai diri sendiri dapat dijelaskan bahwa sebanyak 12 orang siswa dengan nilai rata-rata 75,67 point berada pada kategori tinggi. Adapun untuk melihat klasifikasi *pre-test* yang terdiri dari 20 item dengan skor maksimal 100 dan skor minimal 20 dan panjang interval 16 maka diperoleh tabel sebagai berikut :

Tabel 4.6
Klasifikasi skor *pre-test* rasa rendah diri aspek tidak menyukai diri sendiri

No.	Rentang skor	Kategori tidak menyukai diri sendiri	f	%
1.	84 - 100	Sangat tinggi	5	41,67
2.	68 – 83	Tinggi	3	25
3.	52 – 67	Sedang	4	33,33
4.	36 - 51	Rendah	-	-
5.	20 - 35	Sangat rendah	-	-
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 12 orang siswa pada aspek tidak menyukai diri sendiri pada hasil *pre-test* di dapatkan bahwa 5 orang (41,67%) pada kategori sangat tinggi, 3 orang (25%) pada kategori tinggi dan 4 orang (33,33%) berada pada kategori sedang.

c. Pesimis

Berdasarkan skala untuk *pre-test* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian telah di dapatkan skor dan kategori rasa rendah diri pada aspek pesimis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7
***Pretest* rasa rendah diri aspek pesimis**

No	Subjek	Skor	Kategori pesimis
1.	MIH	42	Sedang
2.	AAP	32	Rendah
3.	SH	31	Rendah
4.	TA	35	Rendah
5.	AW	59	Tinggi
6.	DF	72	Sangat tinggi
7.	IKPS	58	Tinggi
8.	JD	80	Sangat tinggi
9.	MR	60	Tinggi
10.	ID	76	Sangat tinggi
11.	FB	46	Sedang
12.	DDF	76	Sangat tinggi
Jumlah		667	Tinggi
Rata-rata		55,58	

Berdasarkan tabel di atas tentang rasa rendah diri siswa pada aspek pesimis dapat dijelaskan sebanyak 12 orang siswa dengan nilai rata-rata 55,58 point berada pada kategori tinggi. Adapun untuk melihat klasifikasi hasil *pre-test* yang terdiri dari 16 item dengan skor maksimal 80 dan skor minimal 16 dan panjang interval 12,8 maka diperoleh tabel sebagai berikut :

Tabel 4.8
Klasifikasi skor *pre-test* rasa rendah diri aspek pesimis

No.	Rentang skor	Kategori pesimis	f	%
1.	67,2 - 80	Sangat tinggi	4	33,33
2.	54,4 – 66,2	Tinggi	3	25
3.	41,6 – 53,4	Sedang	2	16,67
4.	28,8 – 40,6	Rendah	3	25
5.	16 – 27,8	Sangat rendah	-	-
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan dari 12 orang siswa pada aspek pesimis pada hasil *pre-test* di dapatkan bahwa 4 orang (33,33%) bersikap pesimis sangat tinggi, 3 orang (25%) bersikap pesimis tinggi, 2 orang (16,67%) bersikap pesimis kategori sedang dan 3 orang (25%) berada pada kategori rendah.

Setelah peneliti membagi siswa ke dalam kelompok *eksperiment*, langkah selanjutnya adalah melakukan *treatment* sebanyak 4 kali perlakuan untuk mengatasi rasa rendah diri. Setelah peneliti memberikan perlakuan akan diberikan skala *posttest* untuk mengukur sejauh mana konseling Islam pendekatan syukur memberikan pengaruh kepada siswa yang rendah diri.

2. Rencana layanan bimbingan kelompok/ *treatment*

Setelah membentuk kelompok *eksperimen* untuk dilaksanakan *treatment* maka langkah selanjutnya adalah memberikan layanan bimbingan kelompok sebanyak 4 kali pertemuan dan pemberian *posttest* pada akhir pertemuan yaitu setelah *treatment* ke-4 untuk melihat hasil atau pengaruh dari layanan yang telah diberikan dan untuk selanjutnya akan diolah melalui pengolahan data.

Rencana pelaksanaan *treatment* atau layanan bimbingan kelompok yang akan peneliti berikan dengan materi sebagai berikut :

Tabel 4.9
Materi Layanan Bimbingan Kelompok Topik Tugas

No.	Materi	Waktu
1.	Penampilan Fisik Kurang Memuaskan	12 Juli 2018
2.	Menyendiri (Ciri Rendah Diri)	13 Juli 2018
3.	Akal Dan Qolbu Pengendali Rasa Rendah Diri	16 Juli 2018
4.	Bersyukur	17 Juli 2018

3. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Sesuai dengan materi yang peneliti paparkan di atas, dapat terlihat bahwa peneliti akan memberikan *treatment* sebanyak 4 kali. Pelaksanaan *treatment* ini diharapkan dapat mengurangi rasa rendah diri pada siswa. Berikut dekspripsi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok:

a. Deskripsi Pelaksanaan *Treatment* 1

Pelaksanaan *treatment* 1 ini peneliti lakukan pada tanggal 12 Juli 2018 sesuai kesepakatan dengan guru mata pelajaran yang kebetulan mengajar di kelas XII IPS 3 karena peneliti meminta jam

kepada guru tersebut untuk pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ini. Pelaksanaan bimbingan kelompok ini peneliti berikan kepada 12 orang siswa, sementara yang lain peneliti instruksikan untuk mengerjakan tugas di dalam kelas selama 2 jam pelajaran atau 90 menit. Peneliti melakukan bimbingan kelompok juga selama 90 menit. Kami melaksanakan bimbingan kelompok ini di lapangan basket SMA Negeri 2 Payakumbuh. Anggota kelompok terlihat bersemangat sekali untuk melaksanakan bimbingan kelompok di luar ruangan.

Materi yang peneliti berikan pada sesi 1 ini adalah tentang penampilan fisik yang kurang menarik. Peneliti memberikan topik tugas ini disebabkan materi ini penting bagi siswa, orang yang merasa rendah diri cenderung merasa penampilan fisiknya kurang menarik sehingga menyebabkan munculnya rasa rendah diri. Peneliti memberikan materi ini agar siswa menyadari bahwa bukan fisik yang menjadi patokan seseorang sukses tetapi kualitas yang ada di dalam dirinya. Bahkan Allah SWT. pun melihat hambanya bukan pada fisik tetapi pada hati dan agar siswa menyadari bagus fisik bukan segala-galanya serta memberikan pemahaman kepada mereka akan pentingnya bersyukur dan memanfaatkan nikmat.

Adapaun tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok adalah :

1) Tahap pembukaan

Tahap pembukaan pada bimbingan kelompok membahas pengertian, tujuan, tata cara pelaksanaan, azas dan pengenalan dalam bimbingan kelompok. Selain itu, pada tahap ini juga diperlukan pembentukan *rapport* atau membangun suasana keakraban bersama anggota kelompok agar tahap selanjutnya dapat berjalan dengan lancar. Berikut peneliti uraikan secara rinci:

NB :

Ko : Konselor

Ki : Klien/ siswa secara bersama-sama

Inisial siswa : FB, MR, DDF, ID, JD, SH, AAP, IKPS,
TA, DF, AW, MIH

1	TAHAP PEMBUKAAN
Ko	Assalamualaikum wr.wb
Ki	Walaikumsalam wr.wb.
Ko	Sebelumnya ibuk mengucapkan terima kasih banyak kepada ananda semua yang telah mau ikut berpartisipasi dalam kegiatan bimbingan kelompok pada pagi hari ini. Insyaa Allah melalui bimbingan kelompok ini ananda bisa mendapatkan wawasan dan pengetahuan baru. Aamiin. Sebelum kita memulai kegiatan ini, alangkah lebih baiknya kita berdoa terlebih dahulu. Ada yang bisa memimpin doa ?
FB	JD aja buk, dia pandai berdoa buk
MR	Iya buk JD aja
Ko	Silahkan JD pimpin doa
Ki	Berdoa.....
Ko	Semoga setelah berdoa dan memohon kepada Allah Swt lancarlah kegiatan kita dari awal sampai akhir
Ki	Aamiin
Ko	Baiklah, hari ini kita akan melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok, ada yang sudah pernah ikut bimbingan kelompok sebelumnya ?
Ki	Sudah buk...
Ko	Sama siapa ?
Ki	Sama ibuuk (semua tertawa)
Ko	Yup, alhamdulillah semuanya masih ingat kalau kita

	sudah pernah melakukan kegiatan ini sebelumnya. Karna semuanya sudah pernah melakukan kegiatan ini ada yang tau disini kita ngapain aja ?
DDF	Berbagi ilmu buk
ID	Membahas sebuah topik buk
SH	Berbagi pengalaman buk
Ko	Semuanya benar, ibuk jelaskan kembali ya bahwa bimbingan kelompok itu adalah kegiatan yang membahas suatu topik tertentu. Pembahasan topik ini dapat mendorong pengembangan pikiran, sikap dan perasaan. Kegiatan ini juga dapat mengembangkan komunikasi yang lebih efektif dan melatih diri untuk menyampaikan pendapat. Ada yang tau tujuan dari bimbingan kelompok ini ?
AAP	Dapat menambah wawasan dan pengetahuan buk
IKPS	Melatih kemampuan mengungkapkan pendapat buk
Ko	Oke, ada yang lain ? (diam) Oke, ibuk jelaskan, benar apa yang telah ananda sampaikan tadi bahwa tujuan dari bimbingan kelompok ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan, beranimengungkapkan pendapat dan dapat meningkatkan interaksi antar sesama anggota kelompok. Adapun bentuk pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok ini ibuk sebagai pemimpin kelompok dan ananda semua sebagai anggota kelompok, nanti ibuk akan mengemukakan sebuah topik tugas, semua anggota kelompok harus merespon dan menyampaikan pendapatnya tentang topik yang dikemukakan. Jangan takut dan sungkan, disini kita

	bebas mengeluarkan pendapat dan jangan takut salah, walaupun salah nanti akan sama-sama kita perbaiki. Sampaikan saja apa yang dirasakan. Diharapkan juga kepada semua anggota kelompok untuk terbuka dan sukarela dalam menyampaikan pendapat dan apapun yang kita bicarakan dalam kelompok ini cukup kita saja yang tahu, tidak perlu di umbar-umbar kepada orang lain, ingat barang siapa yang menutupi aib saudaranya maka Allah pun akan menutupi aib nya sendiri. Kalau ada misalnya pendapat teman kita yang kurang tepat yang lain bisa menyanggahnya dengan catatan harus sopan yaa. Ada yang ingin ditanyakan ?
Ki	Tidak buuk..
	Oke ananda, sudah beberapa bulan kita tidak bertemu yaa, dan mungkin juga ada beberapa orang yang ibuk lupa namanya.
AW	Saya masih ingat kok buk, ibuk mungkin yang lupa dengan saya (tertawa)
Ko	Ah, nggak lah, kalo AW ibuk masih ingat, Cuma yaa adalah beberapa yang ibuk lupa namanya
MIH	Kalau saya mah masih ingat sama ibuk, saya kan rajin ke ruangan BK buuk..
Ko	Haha, iya sama ibuk juga masih ingat. Bagaimana kalau kita memainkan games rangkaian nama ? selain untuk mengingat kembali juga bisa melatih konsentrasi ananda semua sebelum kita masuk ke materi, biar nanti nggak ada yang blank pas pembahasan topik, gimana ?
MIH	Ya buk, saya setuju buk, saya suka main games juga kalau di rumah buk, main mobile legend buk (tertawa)

FB	Si MIH nggak di rumah nggak di sekolah kerjaannya main games terus buk, nggak ada bosan-bosannya (tertawa)
Ko	Buat MIH dikurangi ya main mobile legend karena main games itu cuma buang-buang waktu saja, membuat kita lengah dan malas belajar dan bisa merusak mata karna lama-lama melihat layar gadget. Ya () paham kan yaa
MIH	Iya deh buk
Ko	Ayo kita sekarang main games rangkaian nama
Ki	Iyaa buk desi (memainkan games)

2) Tahap peralihan/transisi

Tahap peralihan/ transisi ini pemimpin kelompok menjelaskan kembali kepada anggota kelompok tentang kegiatan kelompok, tanya jawab tentang kegiatan bimbingan kelompok, menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap selanjutnya.

2	Tahap Transisi
Ki	Kita sudah memainkan games rangkaian nama, mudah-mudahan ananda semua senang dan rileks melakukan kegiatan ini, jangan tegang dan jangan takut, santai aja dan nikmati aja. Segala sesuatu akan menyenangkan jika kita dengan senang hati melakukannya. Jadi, jangan ada yang merasa terbebani yaa, jadilah diri kalian sendiri.
MR	Ya buk bener banget tuh buk
DDF	Iya buk kami dengan senang hati mengikuti kegiatan ini buk, dan yang saya tahu kegiatan ini menyenangkan

Ko	Alhamdulillah kalau seperti itu, ibu senang mendengarnya. Oke sekarang ibu mau meminta pemahaman ananda semua tentang bimbingan kelompok yang sudah ibuk jelaskan tadi. Silahkan yang mau menjelaskan ?
JD	Saya buk
Ko	Ya silahkan JD
JD	Yang saya pahami dari penjelasan ibuk tadi yaitu bimbingan kelompok itu adalah kegiatan dimana kita membahas suatu topik tertentu, tujuannya untuk menambah ilmu, wawasan dan pengetahuan dan agar berani dalam mengemukakan pendapat, seperti saya sekarang ini (agak sombong)
SH	Huh, sombong nyaa si JD
JD	Tapi yang saya sampaikan itu benar kan buk
Ko	Iya, sebenarnya yang disampaikan JD itu benar, tetapi SH ada benarnya juga, kita nggak boleh sombong dan merasa tinggi, ingat yang paling tinggi itu hanyalah Allah Swt.
JD	Iya deh buk, saya tadi cuma bercanda kok, si SH aja yang terlalu serius menanggapi saya buk, haha
	Semua tertawa....
Ko	Ada lagi yang mau menyampaikan pemahamannya tentang bimbingan kelompok ?
IKPS	Saya buk
Ko	Iya silahkan IKPS
IKPS	Kalau menurut saya buk bimbingan kelompok itu adalah layanan yang ada dalam BK yang diberikan kepada anggota kelompok dengan suasana yang menyenangkan dan kita semua diminta untuk terbuka

	dan sukarela dalam menyampaikan pendapat
Ko	Ya bagus, sepertinya semuanya sudah memahami kegiatan yang akan kita lakukan ini, oke semuanya sudah siap untuk melanjutkan ke tahap berikutnya ?
Ki	Sangat siap buuuk

3) Tahap kegiatan/ inti

Tahap ini dilakukan pembahasan materi yang diawali dengan penjelasan pentingnya membahas topik tersebut. Pemimpin kelompok membahas topik bersama dan diakhiri dengan selingan. Berikut rinciannya:

3	Tahap inti
Ko	Baiklah semuanya, sekarang kita akan membahas topik tugas, yaitu topik yang sudah ibuk tentukan. Topik yang akan kita bahas yaitu tentang penampilan fisik yang kurang memuaskan.
MIH	Yah, merasa tersinggung saya buk, hehe
AW	Si MIH mulai merasa, belum juga dibahas topiknya, haha
Ko	Nah, karena itulah pentingnya kita membahas topik ini agar tidak ada lagi yang merasa tersinggung, agar ananda bisa menghilangkan perasaan seperti itu. Meskipun fisik kurang memuaskan tetapi prestasi sangat memuaskan
DF	Wah, saya setuju sekali topik ini di bahas buk, agar saya bisa percaya diri dengan penampilan fisik saya buk
Ko	Bagus DF Sekarang, apa yang di maksud dengan penampilan fisik kurang memuaskan ? ada yang bisa menjelaskan

	? ingat harus berani mengemukakan pendapat, oke ayo siapa ?
IKPS	Saya buk
	Silahkan IKPS
IKPS	Menurut saya buk, penampilan fisik kurang memuaskan itu relatif, hal itu terjadi karena dia terus menerus memikirkan dan merasa bahwa penampilan fisiknya kurang menarik, kalau dia berpikir positif tentang dirinya, dia akan menerima keadaan fisiknya tanpa mengeluh
Ko	Wah, luar biasa pendapatnya IKPS yang dimaksud IKPS lebih ke cara orang tersebut menyikapi dan memaknai sebuah kejadian
TA	Menurut saya buk, penampilan fisik kurang menarik itu bisa jadi karena tubuhnya cacat, terlalu kurus atau terlalu gemuk
Ko	Bagus TA bagaimana menurut yang lain ?
FB	Menurut saya diukur dari cantik atau gantengnya buk
Ko	Ya bagus FB sudah mulai berani berpendapat Masih ada yang mau berpendapat ? MR bagaimana pendapatnya ?
MR	Menurut saya buk, penampilan fisik kurang menarik itu terlihat dari fisiknya, seperti badannya yang terlalu kurus, terlalu gemuk, kulitnya hitam, badannya terlalu pendek sehingga dia tidak percaya diri dengan penampilannya
Ko	Ya bagus sekali MR Apa yang ananda sampaikan tadi semuanya sudah benar, penampilan fisik kurang menarik seperti terlalu gemuk, kurus, tinggi, pendek menyebabkan

	mereka merasa rendah diri dengan teman-teman mereka yang mempunyai fisik yang menarik, mereka tidak berani untuk tampil disebabkan tidak percaya diri bahkan ada dari mereka yang menyalahkan diri mereka sendiri bahkan tidak bersyukur dengan nikmat yang telah Allah berikan. Allah berfirman dalam surat At-tin ayat 4 yang artinya “Sesungguhnya Allah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”. Tuh, Allah aja bilang, manusia diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya, percaya deh sama Allah, Allah selalu memberikan kita yang terbaik. Banyak tuh orang di luar sana yang nggak punya tangan, kaki dan sebagainya, tetapi mereka masih bersyukur kepada Allah dengan segala keterbatasan mereka, kita, yang sudah diberikan fisik lengkap sama Allah kenapa masih saja merasa kurang ? masih saja mengeluh ? Jadi, jangan merasa diri kalian itu kurang dari segi ini dari segi itu, syukuri dan lakukan saja yang terbaik. Menurut ananda kecantikan dan kegantengan itu apakah hanya rahmat dari Allah ? (ILMU)
DDF	Menurut saya iya buk, karena rahmat Allah itu sangat luas, tidak terbatas hanya sekedar fisik saja (ILMU)
Ko	Bagus DDF, yang lain ?
JD	Sama buk, menurut saya itu adalah rahmat dan karunia dari Allah yang dapat dimanfaatkan untuk hal-hal yang positif buk, seperti kecantikan yang dia punya, maka dia memanfaatkan untuk menjadi wanita yang shalihah dan sebagai perhiasan bagi suaminya kelak (ILMU)

TA	Ciee JD pikirannya sudah mengarah ke situuu
JD	Oh iyalah, kalian sebagai wanita wajib menjaga diri kalian dengan sebaik-baiknya dan kita kan harus berfikir ke depan nggk selalu ke masa lalu
Ki	(tertawa)
Ko	Ya, semua yang ananda sampaikan itu sudah benar bahwa kecantikan dan kegantengan itu adalah rahmat dari Allah. Tetapi, selain rahmat kecantikan dan kegantengan juga sebagai ujian bagi mereka, karena dengan begitu Allah menguji hambanya, apakah akan ia gunakan untuk taat kepada Allah atau ia gunakan untuk maksiat, contohnya, wanita cantik yang suka menggoda laki-laki, dia memanfaatkan kecantikannya untuk mendapatkan uang, itu namanya kecantikan sebagai ujian, dia telah gagal menggunakan kecantikannya untuk taat kepad Allah. Kalau Allah tidak memberikan kita fisik yang menarik, mungkin Allah telah sediakan hati yang baik untuk kita, potensi dan bakat yang luar biasa untuk kita yang tidak dimiliki oleh orang yang fisiknya menarik menurut kita tadi. Allah itu melihat kita bukan dari rupa tetapi dari hati kita. Jadi, apa gunanya kita punya fisik yang menarik tetapi hati kita tidak sebaik fisik kita. Banyak ya, orang yang cantik-cantik dan ganteng-ganteng tetapi mereka tidak memanfaatkan kecantikan dan kegantengan tersebut untuk beribadah kepada Allah. Kita dapat mengambil hikmah dari kisah berikut ini: Pada zaman Rasulullah ada seorang lelaki miskin mendatangi rasulullah, ia ingin cepat kaya dan bertanya kepada rasulullah “ya rasulullah, aku ini

	seorang yang miskin, bagaimana aku bisa kaya ya rasulullah”. Rasulullah menjawab “engkau miskin karena engkau tidak bersedekah”. Dia menjawab “tetapi ya rasulullah bagaimana saya bisa bersedekah sementara saya ini miskin, tidak ada harta benda yang yang dapat saya sedekahkan. “seungguhnya engkau harus banyak bersyukur karena engkau itu sebenarnya engkau kaya, tetapi tidak kau gunakan kekayaanmu tersebut. engkau bisa bersedekah dengan senyumanmu kepada saudara yang engkau jumpai, engkau bisa menggunakan fisikmu untuk tolong menolong dan banyak lagi yang dapat engkau sedekahkan. Dari kisah tersebut kita dapat mengambil kesimpulan bahwa jangan menginginkan sesuatu yang luar biasa nampak oleh mata, tetapi kita sendiri tidak menyadari bahwa dalam diri kita tersimpan banyak hal yang lebih luar biasa yang dapat dimanfaatkan untuk diri sendiri dan orang lain. Begitu juga dengan fisik, tidak harus tampil menarik seperti orang lain, tetapi jadilah diri sendiri dan keluarkan kemampuan-kemampuan lain yang engkau miliki. Karena kualitas seseorang tidak hanya dilihat dari paras, tetapi juga bakat dan skill lainnya. Jadi untuk apa merasa minder. (ILMU)
SH	Oooh begitu ya buk, kalau begitu saya juga akan memanfaatkan ketampanan saya ini untuk menjadi laki-laki yang sholeh agar saya menjadi hamba yang bersyukur dan memanfaatkan nikmat agar menjadi dambaan kaum hawa, haha
Ki	(tertawa)
Ko	Kita telah diberikan kenikmatan oleh Allah,

	seharusnya bagaimana perasaan kita kepada Allah ? (KEADAAN)
MIH	Perasaan saya semakin mencintai Allah buk (KEADAAN)
IKPS	Saya merasa senang atas pemberian dari Allah buk (KEADAAN)
JD	Saya merasa Allah telah memberikan yang terbaik untuk saya dan saya tahu Allah pasti selalu menyayangi hamba-Nya dan kita harus semakin mencintai Allah buk (KEADAAN)
AAP	Kita sebagai makhluk harus mencintai Allah yang telah menciptakan kita buk
ko	Oke bagus, yang bagaimana ?
Ki	Sama dengan pendapat sebelumnya buk
Ko	Bagus sekali jawabannya ananda, memang seharusnya kita harus senang dengan nikmat yang Allah beri dan semakin mencintai Allah disertai dengan sikap tunduk dan tawadhu kepada Allah. Setelah kita bersyukur kepada Allah maka serahkan semuanya kepada Allah. (KEADAAN)
Ko	Oke, sekarang apa gunanya kita diberikan wujud berupa fisik oleh Allah ? (AMAL PERBUATAN)
TA	Untuk beribadah buk (AMAL PERBUATAN)
DF	Supaya kita bersyukur buk (AMAL PERBUATAN)
AW	Untuk berbuat baik buk (AMAL PERBUATAN)
Ko	Bagus ananda semua, ibuk senang kalian semua sangat aktif. Fisik yang diberikan oleh Allah harus kita gunakan untuk beribadah dan taat kepadanya. Kita diberikan fisik yang lengkap tanpa cacat, gunakan fisik tersebut untuk menyembah Allah, kita dapat

	beribadah dengan lancar tanpa ada hambatan. Mulut yang kita punya gunakan untuk melafazkan ayat-ayat-Nya. Telinga yang kita punya gunakan untuk mendengar asma Allah. Jadi, jangan lagi kita merasa kurang sempurna dengan fisik yang kita miliki, bagaimanapun fisik yang diberikan oleh Allah sangat luar biasa manfaatnya jika kita gunakan untuk beribadah kepada-Nya. Fisik mungkin terlihat tidak sempurna dan kurang menarik, tetapi akan menjadi sempurna dan menarik dimata Allah jika kita gunakan untuk menyembah-Nya (AMAL PERBUATAN)
JD	Buk, jujur saya iya merasa bahwa penampilan fisik saya kurang menarik buk, kadang saya merasa minder buk, lalu bagaimana saya bisa menghilangkan perasaan minder saya ini buk ?
Ko	Ya, pertanyaan yang bagus sekali JD. Ada yang bisa membantu menjawab pertanyaan JD ?
SH	Menurut saya, cara menghilangkannya adalah dengan cara banyak-banyak bersyukur kepada Allah, Allah menciptakan kita dengan suatu tujuan, jadi banyak-banyak bersyukur
FB	Menurut saya, selain bersyukur berusaha untuk memperbaikinya dengan misalnya badan terlalu kurus banyak-banyak makan, rajin olahraga dan sebagainya, gitu
IKPS	Menurut saya, jangan dijadikan beban pikiran, jalani aja dan lakukan yang terbaik
Ko	Ya, bagus-bagus sekali jawabannya. Sedikit ibu tambahkan, meskipun kita mempunyai fisik yang kurang menarik jangan bersedih, Allah bersama kita,

	Allah kasih kita akal fikiran, perasaan dan fisik yang lengkap meskipun menurut kita kurang sempurna, banyak potensi lain yang dapat kalian gali dan manfaatkan dari pada kalian terus menerus menyesali keadaan fisik kalian. Toh, Allah tidak melihat kepada wajah dan fisik kita tetapi Allah melihat kepada hati kita. Jadi, teruslah bersyukur dan jangan banyak mengeluh, hidup ini terlalu singkat jika kalian gunakan untuk bersedih, tetapi manfaatkan fisik kalian untuk beribadah kepada Allah. Jika ananda memiliki badan yang terlalu kurus atau terlalu gemuk bagaimana perasaan ananda dan apa yang akan ananda lakukan ?
Ki	Terkadang merasa sedih tetapi tetap bersyukur kepada Allah dan berusaha untuk melengkapi kekurangan pada fisik dan ada yang merasa biasa saja dengan keadaan fisiknya (rangkuman jawaban anggota kelompok)

4) Tahap penutupan

Tahap penutupan ini pemimpin kelompok melakukan evaluasi atau melihat kembali hasil pencapaian dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dengan meminta kesimpulan dari layanan yang telah diberikan, meminta kesan, pesan, komitmen anggota kelompok dan menyepakati pertemuan selanjutnya.

4	Tahap Penutupan
Ko	Baiklah ananda sekalian, kita sudah sampai pada penghujung kegiatan, pada tahap ini ibuk ingin meminta kesimpulan yang dapat ananda ambil selama kegiatan berlangsung, kesan dan pesan untuk kegiatan ini serta komitmennya dari materi yang sudah kita bahas tadi. Oke..semuanya setuju ?
Ki	Setuju buuk
JD	Yang dapat saya simpulkan dari materi yang telah kita bahas tadi buk, kita sebagai manusia harus banyak bersyukur terutama mengenai fisik yang kurang menarik. Jika kita tidak bersyukur kita akan terus menyalahkan keadaan fisik kita. Kesannya selama kegiatan berlangsung menyenangkan, pesannya agar yang lain aktif dalam menyampaikan pendapat
FB	Kesimpulannya jangan pernah mengeluh dengan keadaan apapun fisik kita, tetap tersenyum dan bahagia. Saya akan terus bersyukur kepada Allah atas nikmat yang telah diberikan. Kesannya untuk kegiatan ini bisa membuat kita semakin akrab dan kegiatan ini menyenangkan. Pesannya supaya kegiatan ini dilakukan lagi buk, dan saya akan jadi hamba yang selalu bersyukur
MR	Jangan pernah mengeluh dan bersedih. Allah bersama kita. Kegiatan ini dapat membuat saya berani mengemukakan pendapat. Pesannya semoga kegiatan ini dilaksanakan lagi.
DDF	Saya bahagia dengan dengan adanya kegiatan ini buk, dengan pembahasan tadi mengajarkan kita untuk banyak bersyukur kepada Allah. Kesannya dengan

	kegiatan ini dapat melatih kita untuk berani mengemukakan pendapat. Pesannya, semoga teman-teman lebih aktif lagi untuk kedepannya.
ID	Awalnya saya selalu mengeluh dan merasa minder dengan diri saya buk, tetapi sekarang saya harus banyak bersyukur, tidak ada gunanya juga bersedih karena ini. Selama kegiatan ini saya mendapatkan banyak ilmu dan mengajarkan untuk tetap bersyukur. Kesannya kegiatan ini menyenangkan dan bermanfaat. Pesannya semoga tidak ada lagi teman-teman yang mengeluh dan tidak bersyukur.
SH	Saya akan menjadi manusia yang bersyukur buk, walau kadang saya sering galau karena merasa kurang menarik. Kegiatan ini membuat saya sadar bahwa pentingnya rasa syukur. Kesannya kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi kami buk
AAP	Semoga ukhuwah kita tetap terjaga buk dengan adanya kegiatan ini dan saya berharap ada kegiatan ini lagi. Saya akan mencoba tetap bersyukur dengan keadaan fisik saya dan tidak lagi merasa kurang.
IKPS	Semoga kita dapat menggunakan fisik yang kita miliki untuk beribadah kepada Allah. Kegiatan ini memberikan manfaat yang banyak khususnya untuk diri saya pribadi
TA	Kesimpulan saya sama dengan teman yang sebelumnya buk. Kesan kegiatan ini cukup efektif saya rasa karena anggotanya tidak terlalu banyak sehingga tidak terlalu sungkan untuk berpendapat
DF	Saya tidak akan merasa rendah diri lagi buk dan saya senang dengan kegiatan ini

AW	Saya juga senang dengan kegiatan ini buk. Kegiatan ini dapat memberikan manfaat untuk kami semua.
MIH	Saya suka kegiatan ini, namun tadi masih ada teman-teman yang tidak aktif dalam mengemukakan pendapat, semoga untuk kegiatan selanjutnya lebih aktif lagi.
Ko	Bagus sekali, semoga apa yang ananda komitmenkan tadi dapat memberikan manfaat khususnya bagi diri ananda. Amiin. Sebelum Ibu menutup kegiatan ini kita akan menetapkan kapan kegiatan lanjutan, kapan kira-kira ananda semua bisa ?
MIH	kapan ya buk
Ko	Bagaimana kalau besok siap jumat jam 2 siang?
AW	Bagaimana ya buk
Ko	Ibuk mengusulkan besok karena siap jumat tidak ada jadwal pelajaran, lebih cepat lebih baik ananda
Ki	Baiklah buk
Ko	Alhamdulillah, sampai bertemu besok ya. Oke, kita akhiri kegiatan ini dengan mengucapkan hamdallah
Ki	Alhamdulillahirabbil 'alamiin
Ko	Sampai ketemu hari senin ibu tutup dengan mengucapkan assalamualaikum Wr. Wb.

b. Deskripsi Pelaksanaan *Treatment 2*

Treatment ke 2 ini peneliti lakukan pada tanggal 13 juli 2018. Masih dengan anggota bimbingan kelompok yang sama dengan *Treatment* ke 1. Dilaksanakan di pentas dekat lapangan basket. Adapun materi yang di bahas pada pertemuan ke dua adalah menyendiri. Peneliti memberikan materi ini karena salah

satu ciri dari rendah diri adalah suka menyendiri. Berikut gambaran pelaksanaan bimbingan kelompok *Treatment* ke 2 :

1) Tahap pembukaan

Tahap pembukaan ini peneliti awali dengan mengucapkan salam, membaca doa dan menyapa anggota kelompok. Peneliti kembali sedikit menjelaskan tentang bimbingan kelompok atau hanya sekedar mengulang tentang pengertian bimbingan kelompok, tujuannya, bentuk pelaksanaannya dan kembali menegaskan tentang azas dalam bimbingan kelompok. Karena semuanya sudah saling mengenal tidak lagi diperlukan perkenalan dan lanjut ke tahap berikutnya.

2) Tahap transisi

Tahap transisi ini pemimpin kelompok melakukan tanya jawab kepada anggota kelompok tentang pemahaman mengenai bimbingan kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengenali suasana, melihat apakah anggota kelompok siap untuk melanjutkan ke tahap berikutnya dan menanyakan kesiapan anggota kelompok dalam melakukan kegiatan ini.

3) Tahap inti

Tahap inti ini pemimpin kelompok mengemukakan topik yang akan dibahas pada pertemuan kali ini yaitu menyendiri. Topik ini peneliti angkat karena salah satu ciri orang yang rendah diri yaitu suka menyendiri. Tujuan dari kegiatan ini agar anggota kelompok dapat mengatasi rasa rendah diri terutama sikap menyendiri. Berikut rincian pelaksanaan tahap kegiatan :

3	Tahap inti
Ko	Baiklah, sekarang kita akan membahas tentang menyendiri, kenapa kita membahas topik ini ? karena menyendiri itu adalah perilaku yang tidak baik dan harus kurangi bahkan dihilangkan, menyendiri juga bisa membawa dampak buruk bagi individu tersebut.

	Jadi, menyendiri itu apa sih ? ada yang tahu nggak ?
AAP	Menyendiri itu suka mengasingkan diri dari keramaian buk (ILMU)
TA	Orang yang suka menyendiri itu orang yang tidak mau bergaul dengan teman-teman buk (ILMU)
JD	Orang yang suka menyendiri itu nggak asik kalau di ajak berteman buk, sulit di dekati dan dia sibuk dengan dirinya sendiri (ILMU)
Ko	Ok, bagus-bagus sekali pendapat ananda semua, memang benar bahwa menyendiri adalah suatu keadaan seseorang yang kurang menyukai keramaian, sehingga ia lebih memilih untuk menyendiri tanpa ada seorangpun yang menemani. Menghindari lingkungan dan tidak ingin berinteraksi dengan siapapun, mengalami kesulitan dalam membina hubungan dengan orang lain. Kepribadian tertutup, mereka beranggapan jika mereka di tengah keramaian orang-orang akan mengecam mereka, menganggap dirinya rendah dan sebagainya. Nah, kira-kira apa yang menyebabkan seseorang menyendiri ? (ILMU)
SH	Dia tidak pandai berteman buk
DF	Orangnya pendiam banget buk
IKPS	Sudah terbiasa menyendiri buk, sehingga agak sungkan kalau bersama-sama dengan teman yang lain
AW	Banyak teman-teman yang nggak suka sama dia buk sehingga dia suka menyendiri
Ko	Benar apa yang ananda sampaikan, kira-kira itulah penyebab dari seseorang suka menyendiri. Ibu tambahkan sedikit bahwa orang yang menyendiri karena dia merasa rendah diri, merasa bahwa orang lain

	lebih baik dari dia, dia merasa tidak pantas sehingga dia memilih untuk pergi dan menyendiri. Kemudian apa kira-kira akibat yang ditimbulkan oleh sikap yang suka menyendiri ?
FB	Dia nggak akan punya sahabat buk
MR	Dia akan merasa kesulitan karena selalu menyendiri dan jarang akan mendapatkan bantuan dari orang lain
DDF	Dia akan kesepian dan merasakan dunia ini begitu sepi karena dia selalu sibuk dengan dirinya sendiri
ID	Kurang mempunyai relasi buk
Ko	Nah, banyak ya dampak-dampak yang ditimbulkan oleh sikap suka menyendiri, menyendiri juga dapat menjadikan diri semakin terpuruk karena pikirannya terfokus kepada permasalahan yang dia alami. Seperti yang kita ketahui bahwa menyendiri itu tidak boleh, lalu bagaimana menyendiri menurut Islam ?
JD	Menurut saya kalau dalam kehidupan biasa menyendiri itu tidak baik dan banyak dampak negatifnya, saya yakin dalam Islam juga ada ketentuan yang melarang tentang itu buk
Ko	Bagus, yang lain ?
Ki	Sama buk..
Ko	Ibuk jelaskan, ya benar yang kalian sampaikan tadi memang benar, Islam juga melarang seseorang terus-menerus mengurung diri, hal itu sama saja dengan tidak mau bersilaturahmi dengan orang lain, sementara yang kita tahu dengan rajin bersilaturahmi dengan saudara kita maka Allah akan melapangkan reski kita, benar ?
Ki	Benar buk
Ko	Semuanya sudah paham dengan menyendiri, menurut

	ananda apakah menyendiri ini juga rahmat dari Allah?
ID	Hmm, saya rasa itu bukan rahmat dari Allah buk
MR	Sama buk, itu bukan rahmat melainkan akibat dari sikap tidak mau bergaul dengan orang lain
DDF	Hmm saya ragu buk, apakah itu nikmat atau tidak, hehe
Ko	Oke, Ibu jelaskan bahwa menyendiri itu juga rahmat dari Allah, kenapa? Karena Allah memberikan sesuatu itu pasti ada manfaatnya, nah jadi menyendiri itu apa manfaatnya buk ? manfaatnya adalah kita bisa memanfaatkan waktu di saat menyendiri untuk beribadah kepada Allah misalnya berzikir, shalawat dan ibadah lainnya. Nah, jika ada yang suka menyendiri alangkah baiknya memanfaatkan waktu tersebut untuk mencintai Allah dan merenungi nikmat-nikmat dan kebesaran Allah (KEADAAN)
Ki	O begitu ya buk, benar juga ya
Ko	Lalu ketika sendirian, kira-kira apa yang harus ananda lakukan ?
SH	Saya akan memperbanyak beribadah kepada Allah buk (AMAL PERUATAN)
AAP	Kalau menurut saya buk menyendiri itu tidak masalah bahkan baik buk, tapi untuk beribadah kepada Allah, bukan untuk menghindari lingkungan atau melakukan maksiat kepada Allah (AMAL PERUATAN)
IKPS	Cara memanfaatkan kesendirian mungkin dia bisa memanfaatkan kesendiriannya itu untuk membaca al-Qur'an buk atau menonton video islami buk untuk menemani kesendiriannya (AMAL PERUATAN)
Ko	Ya, bagus sekali ananda, mungkin kita bisa mengambil pelajaran dari sebuah hadis berikut ini :

	"Seseorang bertanya kepada Nabi: ‘siapakah manusia yang paling utama wahai Rasulullah?’ Nabi menjawab: ‘Orang yang berjihad dengan jiwanya dan hartanya di jalan Allah’. Lelaki tadi bertanya lagi: ‘lalu siapa?’. Nabi menjawab: ‘Lalu orang yang mengasingkan diri di lembah-lembah demi untuk menyembah Rabb-nya dan menjauhkan diri dari kebobrokan masyarakat". (HR. Al Bukhari 7087, Muslim 143). Daripada sering menyendiri lebih baik cari aktivitas lain yang lebih positif dan bermanfaat seperti berkumpul dengan orang-orang shaleh. Perasaan takut ditengah keramaian karena takut tidak dihargai lebih baik dihilangkan, karena hal itu belum tentu akan terjadi, itu hanyalah bayangan kita saja, lawan rasa takut dan mulailah berubah. Bagaimana kalau sekarang kita bermain games, sepertinya sudah mulai lelah (AMAL PERUATAN)
Ki	Oke buuk
Ko	Sekarang kita akan memainkan games dot, mengerti cara permainannya ?
Ki	Mengerti buk (selingan)

4) Tahap penutupan

Tahap penutupan ini pemimpin kelompok melakukan evaluasi atau melihat kembali hasil pencapaian dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dengan meminta kesimpulan dari layanan yang telah diberikan, meminta kesan, pesan, komitmen anggota kelompok dan menyepakati pertemuan selanjutnya.

4	Tahap penutupan
Ko	Baiklah ananda sekalian, kita sudah sampai pada penghujung kegiatan, pada tahap ini ibuk ingin meminta kesimpulan yang dapat ananda ambil selama kegiatan berlangsung, kesan dan pesan untuk kegiatan ini serta komitmennya dari materi yang sudah kita bahas tadi. Oke..semuanya setuju ?
Ki	Setuju buuk
AW	Yang dapat saya simpulkan dari materi yang telah kita bahas tadi buk, kita tidak boleh menyendiri buk, kalau saya terkadng iya suka menyendiri buk dan mulai sekarang saya akan memanfaatkan kesendirian saya untuk hal yang bermanfaat. Kegiatan ini menyenangkan buk dan dapat menambah wawasan saya
MIH	Kesimpulannya sama dengan AW buk, kesannya, kegiatan ini bermanfaat sekali bagi saya yang kadang suka mengurung diri buk
FB	Kalau saya tidak suka menyendiri buk, saya orangnya suka bergaul dan saya akan mengajak teman saya yang suka menyendiri untuk suka bergaul buk. Kesannya kegiatan ini bermanfaat. Pesannya semoga untuk kedepannya teman-teman lebih antusias dalam melaksanakan kegiatan ini
MR	Saya senang dengan adanya kegiatan ini buk, dan materi tadi akan saya coba praktekkan jika saya menyendiri, hehe
SH	Semoga ukhuwah kita tetap terjaga buk dengan adanya kegiatan ini dan saya berharap ada kegiatan ini lagi

TA	Saya juga senang dengan kegiatan ini buk semoga kegiatan ini dilaksanakan lagi
DF	Saya suka kegiatan ini, namun tadi masih ada teman-teman yang tidak aktif dalam mengemukakan pendapat, semoga untuk kegiatan selanjutnya lebih aktif lagi.
Ko	Bagus sekali, semoga apa yang ananda komitmenkan tadi dapat memberikan manfaat khususnya bagi diri ananda. Sebelum Ibu menutup kegiatan ini kita akan menetapkan kapan kegiatan lanjutan, kapan kira-kira ananda semua bisa ?
Ki	Belum tau buk
Ko	Besok ibuk akan coba minta jam ke guru mata pelajaran, jadi siap-siap saja yaa
Ki	Oke buk
Ko	Oke, kita akhiri kegiatan ini dengan mengucapkan hamdallah
Ki	Alhamdulillahirabbil ‘alamiin
Ko	Sampai ketemu hari senin ibu tutup dengan mengucapkan assalamualaikum Wr. Wb.

c. Deskripsi Pelaksanaan *Treatment 3*

Treatment ke 3 ini peneliti lakukan pada tanggal 16 juli 2018. Masih dengan anggota bimbingan kelompok yang sama dengan *Treatment* ke 1. Dilaksanakan di lapangan basket. Adapun materi yang di bahas pada pertemuan ketiga adalah akal dan qalbu pengendali rendah diri. Peneliti memberikan materi ini karena orang yang rendah diri merasa bahwa dirinya lebih buruk dari orang lain, hal ini bersifat perasaan dan perasaan seperti ini harus dihilangkan untuk mengatasi rendah diri. Sedangkan akal adalah

berpikir, orang yang rendah diri cenderung berpikir bahwa dirinya tidak menarik dan semacamnya, dalam pikirannya telah termindsetkan bahwa dirinya tidak lebih baik dari orang lain. Oleh karena itu, peneliti memberikan materi akal dan qalbu pengendali rasa rendah diri agar mereka menggunakan akal dan qalbu untuk berfikir dan merasakan yang baik-baik agar mereka dapat mengendalikan pikiran dan perasaan sehingga rasa rendah diri tidak muncul lagi. Berikut gambaran pelaksanaan bimbingan kelompok *Treatment* ke 3 :

1) Tahap pembukaan

Tahap pembukaan ini peneliti awali dengan mengucapkan salam, membaca doa dan menyapa anggota kelompok. Peneliti kembali sedikit menjelaskan tentang bimbingan kelompok atau hanya sekedar mengulang tentang pengertian bimbingan kelompok, tujuannya, bentuk pelaksanaannya dan kembali menegaskan tentang azas dalam bimbingan kelompok. Karena semuanya sudah saling mengenal tidak lagi diperlukan perkenalan dan lanjut ke tahap berikutnya.

2) Tahap transisi

Tahap transisi ini pemimpin kelompok melakukan tanya jawab kepada anggota kelompok tentang pemahaman mengenai bimbingan kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengenali suasana, melihat apakah anggota kelompok siap untuk melanjutkan ke tahap berikutnya dan menanyakan kesiapan anggota kelompok dalam melakukan kegiatan ini.

3) Tahap inti

Tahap inti ini pemimpin kelompok mengemukakan topik yang akan dibahas pada pertemuan kali ini yaitu akal dan qalbu pengendali rasa rendah diri. Berikut rincian pelaksanaan tahap kegiatan :

3	Tahap inti
Ko	Baiklah, sekarang kita akan membahas tentang akal dan qalbu, kenapa kita membahas topik ini ? karena topik ini berguna sekali untuk ananda, agar ananda berpikir positif tentang orang lain dan dirinya dan bisa mengendalikan perasaan agar tidak merasa bahwa diri tidak mampu, tidak berharga dan sebagainya. Jadi siapa yang bisa menjelaskan pengertian akal dan qalbu ?
TA	Akal itu dapat digunakan untuk berpikir buk dan hati dapat digunakan untuk merasa (ILMU)
Ko	Ada yang lain ?
JD	Akal itu untuk membedakan mana yang benar dan salah buk tetapi hati untuk membedakan yang baik dan buruk (ILMU)
Ki	Sama buk
Ko	Lalu siapa yang memberikan akal dan qalbu di dalam diri kita ?
Ki	Allah buk (ILMU)
Ko	Pikiran kita seumpama tanah, tanah tidak pernah peduli terhadap jenis benih apa yang hendak di tanam. Jika kita menabur benih jagung, tanah akan meresponnya, lalu menumbuhkan jagung. Terbayang tidak jika kita menanam benalu, maka yang tumbuh adalah benalu yang menjalar dalam pikiran kita. Benalu ini diumpamakan dengan pikiran negatif. Jika kita menanam benalu pun akan menuai karakter yang buruk di dalam diri kita. Hati adalah medan pertempuran yang diperebutkan oleh akal dan hawa nafsu. Karna kalbu akan mengikuti akal atau nafsu yang nantinya akan menguasainya. Jika

	akal yang menang selamatlah hati dan selamatlah seluruh jiwa, jika nafsu yang berkuasa maka rusaklah jiwa keseluruhannya. Jelas ya ananda antara akal dan qalbu itu berkaitan, qalbu itu dipengaruhi oleh pikiran kita, dan ketika ketika kita berpikir salah, hati tahu mana yang benar, namun kadang hati dilkalahkan oleh pikiran kita, oleh karena itu, berpikirlah yang positif agar hati kita dapat mengendalikan pikiran. Jadi, ananda semua jangan ada lagi yang berpikir bahwa penampilan fisik saya tidak menarik, saya ini pendek, kurus, terlalu gemuk, hilangkan pikiran itu, bersyukurlah dan manfaatkan nikmat yang diberikan oleh Allah. Jika kita mampu mengendalikan pikiran kita untuk berpikir positif tentang diri dan orang lain maka hati kita juga akan ikut mengendalikannya. Jadi tetaplah berpikir positif. Kita diberikan akal dan qalbu yang sehat oleh Allah, bagaimana sikap dan perasaan kita kepada Allah ?
FB	Selalu berterima kasih kepada Allah buk (KEADAAN)
DF	Semakin merasa bahwa Allah itu maha pengasih dan penyayang serta Allah maha baik buk (KEADAAN)
ID	Allah sangat tahu apa yang dibutuhkan hambanya buk (KEADAAN)
SH	Allah maha penyayang jadi kita harus menyayangi Allah buk (KEADAAN)
Ko	Nah, jadi setelah kita mengetahui akal dan qalbu rahmat dari Allah, kira-kira apa yang akan ananda lakukan dengan rahmat itu ?
FB	Menggunakan akal untuk selalu mengingat dan hati untuk merasakan bahwa nikmat Allah sangat besar buk

	(AMAL PERBUATAN)
MR	Menggunakan akal dan fikiran untuk menambah ilmu dan wawasan keislaman buk (AMAL PERBUATAN)
DDF	Mencharger hati dengan menambah keimanan kepada Allah, jadi nggak hanya handphone saja yang di cahrger agar senantiasa beribadah kepada Allah, gitu teman-teman (AMAL PERBUATAN))
Ko	Wah jawaban yang luar biasa, nah ibuk tambahkan sedikit bahwa merasa diri sendiri mampu bermanfaat bagi orang lain, karena sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain dan jangan kotori hati dengan perilaku yang dilarang Allah. Ibuk contohkan ya dalam aktivitas di kelas misalnya, biasanya takut untuk tampil di depan kelas atau mengemukakan pendapat, tetapi rasa takut itu di lawan dengan tekad dan kemauan yang kuat untuk tampil dengan berani. Yakin bahwasanya jika kebiasaan itu dibiasakan lama-lama akan terbiasa. Begitu juga dengan tampil di depan umum atau mengemukakan pendapat. Contoh lainnya : Terkadang kita merasa bahwa saya tidak mampu, saya tidak bisa. Mulai sekarang hilangkan perasaan itu, kuatkan hati, hilangkan perasaan itu, setiap manusia itu bisa asalkan berani mencoba, setelah mencoba silahkan rasakan dan lihat dimana kekurangan saya, karena hidup itu selalu mengalami perbaikan jika individu itu mau memperbaiki. Jangan sampai gagal sekali, tidak mau bangkit, justru orang yang sukses itu mereka telah mengalami jatuh berkali-kali. Jadi, jangan takut dengan

	satu kegagalan, karena itu hanya sebagai bumbu-bumbu agar endingnya menjadi nikmat. Percayalah. (AMAL PERBUATAN)
--	---

4) Tahap penutupan

Tahap penutupan ini pemimpin kelompok melakukan evaluasi atau melihat kembali hasil pencapaian dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dengan meminta kesimpulan dari layanan yang telah diberikan, meminta kesan, pesan, komitmen anggota kelompok dan menyepakati pertemuan selanjutnya.

4	Tahap penutupan
Ko	Baiklah ananda sekalian, kita sudah sampai pada penghujung kegiatan, pada tahap ini ibuk ingin meminta kesimpulan yang dapat ananda ambil selama kegiatan berlangsung, kesan dan pesan untuk kegiatan ini serta komitmennya dari materi yang sudah kita bahas tadi. Oke..semuanya setuju ?
Ki	Setuju buuk
DDF	Yang dapat saya simpulkan dari materi yang telah kita bahas tadi buk, kita harus selalu berpikir positif dan menggunakan hati kita untuk merasakan nikmat Allah dan mensyukurinya. Kesannya kegiatan ini bisa membawa perubahan positif bagi kami buk. Pesannya semoga untuk kedepannya kegiatan ini lebih baik dari yang sekarang.
SH	Kesimpulannya sama dengan DDF buk, saya merasa kegiatan ini bermanfaat sekali bagi saya dan saya akan menggunakan akal dan hati saya untuk yang baik buk
MIH	Saya senang dengan dengan adanya kegiatan ini buk,

	dan materi tadi akan saya coba praktekan buk
JD	Semoga ukhuwah kita tetap terjaga buk dengan adanya kegiatan ini dan saya berharap ada kegiatan ini lagi
IKPS	Saya juga senang dengan kegiatan ini buk
FB	Saya suka kegiatan ini, namun tadi masih ada teman-teman yang tidak aktif dalam mengemukakan pendapat, semoga untuk kegiatan selanjutnya lebih aktif lagi.
Ko	Bagus sekali, semoga apa yang ananda komitmenkan tadi dapat memberikan manfaat khususnya bagi diri ananda
Ki	Aamiin...
Ko	Sebelum Ibu menutup kegiatan ini kita akan menetapkan kapan kegiatan lanjutan, kapan kira-kira ananda semua bisa ?
Ki	Belum tau buk
Ko	Besok ibuk akan coba minta jam ke guru mata pelajaran, jadi siap-siap saja yaa
Ki	Oke buk
Ko	Oke, kita akhiri kegiatan ini dengan mengucapkan hamdallah
Ki	Alhamdulillahirabbil ‘alamiin
Ko	Sampai ketemu hari senin ibu tutup dengan mengucapkan assalamualaikum Wr. Wb.

d. Deskripsi Pelaksanaan *Treatment* 4

Treatment ke 3 ini peneliti lakukan pada tanggal 17 juli 2018. Masih dengan anggota bimbingan kelompok yang sama dengan *Treatment* ke 1. Dilaksanakan di lapangan basket. Adapun

materi yang di bahas pada pertemuan ketiga adalah bersyukur. Peneliti memberikan materi ini agar bagaimanapun keadaan diri mereka, mereka harus tetap bersyukur. Individu yang rendah diri cenderung merasa bahwa dirinya lebih rendah dari orang lain. Jika mereka merasa bahwa diri mereka tidak berharga mungkin disebabkan karena fisik mereka yang kurang sempurna berarti mereka masih belum mengenal nikmat dan memanfaatkan nikmat, dapat dikatakan mereka belum bersyukur dengan nikmat yang diberikan oleh Allah. Oleh karena itu, peneliti memberikan materi tentang syukur. Berikut gambaran pelaksanaan bimbingan kelompok *Treatment* ke 4 :

1) Tahap pembukaan

Tahap pembukaan ini peneliti awali dengan mengucapkan salam, membaca doa dan menyapa anggota kelompok. Peneliti kembali sedikit menjelaskan tentang bimbingan kelompok atau hanya sekedar mengulang tentang pengertian bimbingan kelompok, tujuannya, bentuk pelaksanaannya dan kembali menegaskan tentang azas dalam bimbingan kelompok. Karena semuanya sudah saling mengenal tidak lagi diperlukan perkenalan dan lanjut ke tahap berikutnya.

2) Tahap transisi

Tahap transisi ini pemimpin kelompok melakukan tanya jawab kepada anggota kelompok tentang pemahaman mengenai bimbingan kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengenali suasana, melihat apakah anggota kelompok siap untuk melanjutkan ke tahap berikutnya dan menanyakan kesiapan anggota kelompok dalam melakukan kegiatan ini.

3) Tahap inti

Tahap inti ini pemimpin kelompok mengemukakan topik yang akan dibahas yaitu akal dan qalbu pengendali rasa rendah diri. Berikut rincian pelaksanaan tahap kegiatan :

3	Tahap inti
Ko	Baiklah ananda, hari ini adalah pertemuan terakhir kita ya, kita akan membahas topik tentang bersyukur. Sebelum-sebelumnya kita sudah menyinggung juga ya mengenai topik ini tetapi belum terlalu dalam. Ada yang tahu ayat apa yang membahas tentang syukur dalam al-Qur'an ?
JD	Ayat apa ya buk ya, rasa-rasa ingat saya buk
Ko	Ayo, surat apa? Nama suratnya nama nabi loh
Ki	(berfikir)
Ko	Surat ibrahim ayat 7
JD	Oh, iya buk itu yang mau saya bilang tadi buk, hehe
Ki	Huuuu (tertawa)
Ko	Ada yang tahu artinya ?
MIH	Saya buk, pokoknya intinya jika kamu bersyukur maka aku akan menambah nikmatKu tetapi jika engkau kufur maka azabKu sangatlah pedih, iya kan buk ? (ILMU)
Ko	Iya benar sekali MIH Nah, bersyukur itu kita melihat kepada siapa yang memberi nikmat bukan kepada kenikmatan yang diberikan, ingat yaa, kepada yang memberi nikmat bukan kenikmatannya, artinya apa ? kita bersyukur kepada yang memberi nikmat, kita gunakan nikmat itu untuk menyenangkan yang memberi nikmat. Contohnya, kita diberikan rezeki oleh Allah, lalu kita

	gunakan rezeki itu untuk membanntu saudara kita yang membutuhkan. Itulah yang dinamakan dengan memanfaatkan nikmat. Jika kita sudah menggunakan nikmat itu untuk beribadah kepada Allah baru kita dapat dikatakan sebagai orang yang bersyukur. Ada yang tahu berapa macam bentuk-bentuk syukur ? (ILMU)
Ki	Nggak buk
Ko	Pertama, bersyukur dengan lisan, apa contohnya ?
AW	Mengucapkan alhamdulillah buk (AMAL PERBUATAN)
Ko	Ya bagus, yang kedua, bersyukur dengan badan, apa maksudnya ?
AAP	Menggunakan badan atau fisik untuk beribadah kepada Allah buk (AMAL PERBUATAN)
Ko	Ya benar, yang ketiga bersyukur dengan dengan hati, apa maksudnya ?
IKPS	Merasakan nikmat Allah dengan hati buk bahwa nikmat Allah itu tidak terhingga buk (KEADAAN)
Ki	Ya buk, kami sependapat buk
Ko	Bersyukur dengan hati yaitu merasakan akan adanya nikmat Allah, menjaga akan keagungan Allah SWT. Namun, manusia saja yang kurang pandai dalam memelihara nikmat, sehingga ia merasa seakan-akan belum pernah diberikan sesuatu apapun oleh Allah SWT. Jika kita masih merasa kekurangan, berarti bisa dikatakan kita tidak mensyukuri nikmat Allah. Misalnya ketika di kelas, ditunjuk untuk tampil di depan kelas, jangan katakan tidak bisa, katakan BISA.

	Jika kita sudah yakin, percaya ada allah yang akan membantu. Maka kamu akan BISA. Setelah itu rasakanlah dan kamu akan mendapatkan pengalaman yang berharga. (KEADAAN)
--	--

4) Tahap penutupan

Tahap penutupan ini pemimpin kelompok melakukan evaluasi atau melihat kembali hasil pencapaian dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dengan meminta kesimpulan dari layanan yang telah diberikan, meminta kesan, pesan, komitmen anggota kelompok dan menyepakati pertemuan selanjutnya.

4	Tahap penutupan
Ko	Baiklah ananda sekalian, kita sudah sampai pada penghujung kegiatan dan sekaligus ini adalah pertemuan terakhir kita. Pada tahap ini ibuk ingin meminta kesimpulan yang dapat ananda ambil selama kegiatan berlangsung, kesan dan pesan untuk kegiatan ini serta komitmennya dari materi yang sudah kita bahas tadi. Oke..semuanya setuju ?
Ki	Setuju buuk
AW	Yang dapat saya simpulkan dari materi yang telah kita bahas tadi buk, kita harus selalu bersyukur dengan nikmat yang diberikan Allah, sekalipun kita memiliki banyak kekurangan tetapi kita harus tetap mensyukurinya
Ko	Bagus sekali AW yang lain ?
AAP	Kesimpulannya sama dengan AW buk, saya merasa kegiatan ini bermanfaat sekali bagi saya dan saya akan menggunakan akal dan hati saya untuk yang baik buk

JD	Saya bahagia dengan dengan adanya kegiatan ini buk, dan materi tadi akan saya coba praktekkan buk
FB	Semoga ukhuwah kita tetap terjaga buk dengan adanya kegiatan ini dan saya berharap ada kegiatan ini lagi
	Saya juga senang dengan kegiatan ini buk
	Saya suka kegiatan ini, namun tadi masih ada teman-teman yang tidak aktif dalam mengemukakan pendapat, semoga untuk kegiatan selanjutnya lebih aktif lagi.
Ko	Bagus sekali, semoga apa yang ananda komitmenkan tadi dapat memberikan manfaat khususnya bagi diri ananda
Ki	Aamiin...
Ko	Baiklah ananda, waktu kita sudah habis, saatnya ibuk menutup kegiatan ini, ibuk mengucapkan beribu-ribu terima kasih kepada ananda semuanya yang telah ikut berpartisipasi dan membantu ibuk, semoga amal ibadah ananda ini dibalasi oleh Allah dan jangan lupa bersyukur yaa
Ki	Iya buuk, sama-sama buk, kami senang membantu ibuk
Ko	Oke, kita akhiri kegiatan ini dengan mengucapkan hamdallah
Ki	Alhamdulillahirabbil ‘alamiin
Ko	Ibu tutup dengan mengucapkan assalamualaikum Wr. Wb.

4. Deskripsi Data Hasil *Post-Test*

Klasifikasi skor rasa rendah diri siswa dapat dilihat pada hasil *post-test*nya. Berikut hasil *posttest* rasa rendah diri siswa:

Tabel 4.10
Hasil *posttest* rasa rendah diri

No	Subjek	Skor	Kategori rasa rendah diri
1.	MIH	139	Sedang
2.	AAP	107	Rendah
3.	SH	116	Rendah
4.	TA	104	Rendah
5.	AW	158	Sedang
6.	DF	142	Sedang
7.	IKPS	113	Rendah
8.	JD	164	Sedang
9.	MR	115	Rendah
10.	ID	144	Sedang
11.	FB	107	Rendah
12.	DDF	156	Sedang
Jumlah		1565	Rendah
Rata-rata		130,42	

Berdasarkan tabel di atas tentang rasa rendah diri siswa pada aspek pesimis dapat dijelaskan bahwa sebanyak 12 orang siswa dengan nilai rata-rata 130,42 point berada pada kategori rendah.

Adapun secara terperinci peneliti uraikan berdasarkan masing-masing aspek sebagai berikut :

a. Bersikap amat negatif

Berdasarkan hasil skala untuk *post-test* yang telah dibagikan kepada siswa pada tanggal 18 Juli 2018 kepada 12 orang siswa sebagai subjek penelitian telah di dapatkan skor dan kategori rasa rendah diri pada aspek bersikap amat negatif dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.11
Post-test rasa rendah diri aspek bersikap amat negatif

No	Subjek	Skor	Kategori bersikap amat negatif
1.	MIH	39	Rendah
2.	AAP	40	Rendah
3.	SH	42	Sedang
4.	TA	38	Rendah
5.	AW	53	Sedang
6.	DF	45	Sedang
7.	IKPS	30	Rendah
8.	JD	50	Sedang
9.	MR	42	Sedang
10.	ID	35	Rendah
11.	FB	29	Rendah
12.	DDF	49	Sedang
Jumlah		492	Sedang
Rata-rata		41	

Berdasarkan tabel di atas tentang rasa rendah diri siswa pada aspek pesimis dapat dijelaskan bahwa sebanyak 12 orang siswa dengan nilai rata-rata 41 point berada pada kategori sedang. Adapun untuk melihat klasifikasi hasil *post-test* yang terdiri dari 16 item dengan skor maksimal 80 dan skor minimal 16 dan panjang interval 12,8 maka diperoleh tabel sebagai berikut :

Tabel 4.12
Klasifikasi skor *post-test* rasa rendah diri aspek bersikap amat negatif

No.	Rentang skor	Kategori bersikap amat negatif	f	%
1.	67,2 – 80	Sangat tinggi	-	-
2.	54,4 – 66,2	Tinggi	-	-
3.	41,6 – 53,4	Sedang	6	50
4.	28,8 – 40,6	Rendah	6	50
5.	16 – 27,8	Sangat rendah	-	-
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan dari 12 orang siswa pada aspek amat negatif pada hasil *post-test* di dapatkan bahwa 6 orang (50%) bersikap amat negatif kategori sedang, dan 6 orang (50%) bersikap amat negatif kategori rendah.

b. Tidak menyukai diri sendiri

Berdasarkan skala untuk *post-test* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian telah di dapatkan skor dan kategori rasa rendah diri pada aspek tidak menyukai diri sendiri dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.13
***Post-test* rasa rendah diri aspek tidak menyukai diri sendiri**

No	Subjek	Skor	Kategori tidak menyukai diri sendiri
1.	MIH	45	Rendah
2.	AAP	42	Rendah
3.	SH	48	Rendah
4.	TA	39	Rendah
5.	AW	55	Sedang
6.	DF	49	Rendah
7.	IKPS	37	Rendah
8.	JD	65	Sedang
9.	MR	40	Rendah
10.	ID	65	Sedang
11.	FB	47	Rendah
12.	DDF	58	Sedang
Jumlah		590	Rendah
Rata-rata		49,17	

Berdasarkan tabel di atas tentang rasa rendah diri pada aspek tidak menyukai diri sendiri dapat dijelaskan sebanyak 12 orang siswa dengan nilai rata-rata 49,17 point dapat di kategorikan berada pada kategori rendah. Adapun untuk melihat klasifikasi hasil *post-test* yang terdiri dari 20 item dengan skor maksimal 100 dan skor minimal 20 dan panjang interval 16 maka diperoleh tabel sebagai berikut :

Tabel 4.14
Klasifikasi skor *post-test* rasa rendah diri aspek tidak menyukai diri sendiri

No.	Rentang skor	Kategori tidak menyukai diri sendiri	f	%
1.	84 – 100	Sangat tinggi	-	-
2.	68 – 83	Tinggi	-	-
3.	52 – 67	Sedang	4	33,33
4.	36 – 51	Rendah	8	66,67
5.	20 – 35	Sangat rendah	-	-
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan dari 12 orang siswa pada aspek tidak menyukai diri sendiri pada hasil *post-test* di dapatkan bahwa 4 orang (33,33%) kategori sedang, dan 8 orang (66,67%) kategori rendah.

c. Pesimis

Berdasarkan skala untuk *post-test* yang telah dibagikan kepada siswa sebagai subjek penelitian telah di dapatkan skor dan kategori rasa rendah diri pada aspek pesimis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.15
***Post-test* rasa rendah diri aspek pesimis**

No	Subjek	Skor	Kategori pesimis
1.	MIH	30	Rendah
2.	AAP	25	Sangat rendah
3.	SH	26	Sangat rendah
4.	TA	27	Sangat rendah
5.	AW	50	Sedang
6.	DF	48	Sedang
7.	IKPS	46	Sedang
8.	JD	49	Sedang
9.	MR	33	Rendah
10.	ID	44	Sedang
11.	FB	31	Rendah
12.	DDF	49	Sedang
Jumlah		458	Rendah
Rata-rata		38,17	

Berdasarkan tabel di atas tentang rasa rendah diri pada aspek pesimis dapat dijelaskan bahwa sebanyak 12 orang siswa dengan nilai rata-rata 38,17 point berada pada kategori sangat rendah. Adapun untuk melihat klasifikasi hasil *post-test* yang terdiri dari 16 item dengan skor maksimal 80 dan skor minimal 16 dan panjang interval 12,8 maka diperoleh tabel sebagai berikut :

Tabel 4.16
Klasifikasi skor *post-test* rasa rendah diri aspek pesimis

No.	Rentang skor	Kategori pesimis	f	%
1.	67,2 – 80	Sangat tinggi	-	-
2.	54,4 – 66,2	Tinggi	-	-
3.	41,6 – 53,4	Sedang	6	50
4.	28,8 – 40,6	Rendah	3	25
5.	16 – 27,8	Sangat rendah	3	25
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan dari 12 orang siswa pada aspek pesimis pada hasil *post-test* di dapatkan bahwa 6 orang (50%) bersikap pesimis sedang, 3 orang (25%) bersikap pesimis rendah dan 3 orang (25%) orang bersikap pesimis sangat rendah.

B. Analisis data *Treatment*

Setelah hasil *treatment* di dapatkan maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data hasil *treatment* tersebut dengan cara melakukan uji statistik (uji-t) untuk melihat berpengaruh atau tidaknya konseling Islam pendekatan syukur dalam mengatasi rasa rendah diri. Sebelum itu perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis data terlebih dahulu. Syarat menggunakan rumus uji-t yaitu data tersebut harus berdistribusi normal dan harus bersifat homogen dan data menggunakan interval.

1. Data berdistribusi normal

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan data yang berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada tabel uji normalitas.

Tabel 4.17
Uji normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Y	,205	12	,173	,873	12	,072

a. Lilliefors Significance Correction

Data akan memiliki distribusi normal jika $p \geq 0,05$.

Berdasarkan hasil tabel di atas, sig. untuk variabel rasa rendah diri siswa yaitu $0,072 >$ dari $0,05$. Jadi variabel tersebut memiliki distribusi data yang normal.

2. Data homogeny

Data dikatakan homogen jika hasil sig. besar dari $0,05$. Adapun hasil homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.18
Uji homogenitas

ANOVA

VAR00001

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	352,250	10	35,225	1,101	,637
Within Groups	32,000	1	32,000		
Total	384,250	11			

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai sig. yang diperoleh yaitu $0,637 > 0,05$. Artinya data variabel rasa rendah diri bersifat homogen.

Setelah uji persyaratan dilakukan langkah selanjutnya yaitu melihat perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* terhadap kelompok *eksperiment* secara keseluruhan yang disajikan sebagai berikut:

1. Bersikap amat negatif

Tabel 4.19
Perbandingan rasa rendah diri pada aspek bersikap amat negatif
antara *pre-test* dengan *post-test*

No	Kode Siswa	Pretest		Posttest		D	D ²
		Skor	Kategori	Skor	Kategori		
1	MIH	43	Sedang	39	Rendah	4	16
2	AAP	45	Sedang	40	Rendah	5	25
3	SH	49	Sedang	42	Sedang	7	49
4	TA	45	Sedang	38	Rendah	7	49
5	AW	70	Sangat tinggi	53	Sedang	17	289
6	DF	65	Tinggi	45	Sedang	20	400
7	IKPS	45	Sedang	30	Rendah	15	225
8	JD	75	Sangat tinggi	50	Sedang	25	625
9	MR	75	Sangat tinggi	42	Sedang	33	1089
10	ID	60	Tinggi	35	Rendah	25	625
11	FB	65	Tinggi	29	Rendah	36	1296
12	DDF	79	Sangat tinggi	49	Sedang	30	900
Jumlah		716	Tinggi	492	Sedang	224	5588
Rata-rata		59,67		41		18,67	465,67

Penurunan skor terlihat pada hasil *pretest-posttest*, jika dilihat dari hasil *pretest* skor secara keseluruhan 716 dengan nilai rata-rata 59,67 point berada pada kategori tinggi dan hasil skor *posttest* adalah 492 point, dengan nilai rata-rata 41 point berada pada kategori sedang. Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa adanya penurunan skor rasa rendah diri siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh.

a. Mencari Mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

$$M_D = \frac{224}{12}$$

$$M_D = 18,67$$

b. Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

$$\begin{aligned}
 SD_D &= \sqrt{\frac{5588}{12} - \left(\frac{224}{12}\right)^2} \\
 SD_D &= \sqrt{465,67 - 348,57} \\
 SD_D &= \sqrt{117,1} \\
 SD_D &= 10,82
 \end{aligned}$$

c. Mencari deviasi standar dari error dari mean *difference*

$$\begin{aligned}
 SE_{MD} &= \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}} \\
 SE_{MD} &= \frac{10,82}{\sqrt{12-1}} \\
 SE_{MD} &= \frac{10,82}{\sqrt{11}} \\
 SE_{MD} &= \frac{10,82}{3,3} \\
 SE_{MD} &= 3,28
 \end{aligned}$$

d. Mencari harga t_0 dengan rumus

$$\begin{aligned}
 t_0 &= \frac{M_D}{SE_{MD}} \\
 t_0 &= \frac{18,67}{3,28} \\
 t_0 &= 5,69
 \end{aligned}$$

e. Mencari nilai df

$$\begin{aligned}
 df &= N - 1 \\
 &= 12 - 1 = 11
 \end{aligned}$$

Mencari harga kritik “t” yang tercantum pada tabel nilai “t” dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh pada taraf signifikansi 5% df atau db = N-1, 12-1= 11 diperoleh harga kritik “t” pada t_t dengan taraf signifikansi 5% yaitu sebesar 2,20. Menarik kesimpulan dengan membandingkan besarnya t yang diperoleh $t_0(5,69 > t_t(2,20))$ pada db = 11 taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak pada taraf signifikan 5% dengan db atau df 11. Ini berarti bahwa layanan konseling Islam pendekatan syukur

berpengaruh signifikan dalam mengatasi rasa rendah diri siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh.

2. Tidak menyukai diri sendiri

Tabel 4.20
Perbandingan Rasa Rendah Diri Pada Aspek Tidak Menyukai Diri
Sendiri antara *Pre-Test* dengan *Post-Test*

No	Kode Siswa	Pretest		Posttest		D	D ²
		Skor	Kategori	Skor	Kategori		
1	MIH	55	Sedang	45	Rendah	10	100
2	AAP	60	Sedang	42	Rendah	18	324
3	SH	60	Sedang	48	Rendah	12	144
4	TA	55	Sedang	39	Rendah	16	256
5	AW	90	Sangat tinggi	55	Sedang	35	1225
6	DF	80	Tinggi	49	Rendah	31	961
7	IKPS	73	Tinggi	37	Rendah	36	1296
8	JD	95	Sangat tinggi	65	Sedang	30	900
9	MR	85	Sangat tinggi	40	Rendah	45	2025
10	ID	85	Sangat tinggi	65	Sedang	20	400
11	FB	75	Tinggi	47	Rendah	28	784
12	DDF	95	Sangat tinggi	58	Sedang	37	1369
Jumlah		908	Tinggi	590	Rendah	318	9784
Rata-rata		75,67		49,17		26,5	815,33

Penurunan skor terlihat pada hasil *pretest-posttest*, jika dilihat dari hasil *pretest* skor secara keseluruhan 908 dengan rata-rata 75,67 berada pada kategori tinggi dan hasil skor *posttest* adalah 590 dengan rata-rata 49,17 berada pada kategori rendah. Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa adanya penurunan skor yang rasa rendah diri siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh.

a. Mencari Mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

$$M_D = \frac{318}{12}$$

$$M_D = 26,5$$

b. Mencari deviasi standar dari *difference*

$$\begin{aligned} SD_D &= \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2} \\ SD_D &= \sqrt{\frac{9784}{12} - \left(\frac{318}{12}\right)^2} \\ SD_D &= \sqrt{815,33 - 702,25} \\ SD_D &= \sqrt{113,08} \\ SD_D &= 10,63 \end{aligned}$$

c. Mencari deviasi standar dari error dari mean *difference*

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}} \\ SE_{MD} &= \frac{10,63}{\sqrt{12-1}} \\ SE_{MD} &= \frac{10,63}{\sqrt{11}} \\ SE_{MD} &= \frac{10,63}{3,3} \\ SE_{MD} &= 3,22 \end{aligned}$$

d. Mencari harga t_0 dengan rumus

$$\begin{aligned} t_0 &= \frac{M_D}{SE_{MD}} \\ t_0 &= \frac{26,5}{3,22} \\ t_0 &= 8,23 \end{aligned}$$

e. Mencari nilai df

$$\begin{aligned} df &= N - 1 \\ &= 12 - 1 = 11 \end{aligned}$$

Mencari harga kritik “t” yang tercantum pada tabel nilai “t” dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh pada taraf signifikansi 5%. df atau db = N-1, 12-1= 11 diperoleh harga kritik “t” pada t_t dengan taraf signifikansi 5% yaitu sebesar 2,20. Menarik

kesimpulan dengan membandingkan besarnya t yang diperoleh $23,23 > t_{(2,20)}$ pada $df = 20$ taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak pada taraf signifikan 5% dengan df atau df 11. Ini berarti bahwa layanan konseling Islam pendekatan syukur berpengaruh signifikan dalam mengatasi rasa rendah diri siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh.

3. Pesimis

Tabel 4.21
Perbandingan Rasa Rendah Diri Pada Aspek Pesimis antara *Pre-Test* dengan *Post-Test*

No	Kode Siswa	Pretest		Posttest		D	D ²
		Skor	Kategori	Skor	Kategori		
1	MIH	42	Sedang	30	Rendah	12	144
2	AAP	32	Rendah	25	Sangat rendah	7	49
3	SH	31	Rendah	26	Sangat rendah	5	25
4	TA	35	Rendah	27	Sangat rendah	8	64
5	AW	59	Tinggi	50	Sedang	9	81
6	DF	72	Sangat tinggi	48	Sedang	24	576
7	IKPS	58	Tinggi	46	Sedang	12	144
8	JD	80	Sangat tinggi	49	Sedang	31	961
9	MR	60	Tinggi	33	Rendah	27	729
10	ID	76	Sangat tinggi	44	Sedang	32	1024
11	FB	46	Sedang	31	Rendah	15	225
12	DDF	76	Sangat tinggi	49	Sedang	27	729
Jumlah		667	Tinggi	458	Rendah	209	4751
Rata-rata		55,58		38,17		17,42	395,92

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa adanya penurunan rasa rendah diri siswa pada indikator bersikap amat negatif setelah mengikuti konseling Islam dengan layanan bimbingan kelompok. Peningkatan terlihat pada hasil *pretest-posttest*, jika dilihat

dari hasil *pretest* skor secara keseluruhan 511 dengan rata-rata 42,58 berada pada kategori sedang dan hasil skor *posttest* adalah 825 dengan rata-rata 68,75 berada pada kategori sangat baik. Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa adanya penurunan skor rasa rendah diri siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh.

a. Mencari Mean dari

difference Σ

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{109}{12}$$

$$M_D = 9,08$$

$$M_D = 9,08$$

deviasi standar dari *a*

b. Mencari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{4751}{12} - \left(\frac{109}{12}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{395,92 - 303,46}$$

$$SD_D = \sqrt{92,46}$$

$$SD_D = 9,62$$

$$SD_D = 9,62$$

c. Mencari deviasi standar dari eror dari mean *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{9,62}{\sqrt{12-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{9,62}{\sqrt{11}}$$

$$SE_{MD} = \frac{9,62}{3,32}$$

$$SE_{MD} = 2,9$$

$$SE_{MD} = 2,9$$

$$SE_{MD} = 2,9$$

$$SE_{MD} = 2,9$$

$$SE_{MD} = 2,9$$

$$SE_{MD} = 2,9$$

d. Mencari harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{17,42}{2,91}$$

$$t_0 = 5,99$$

e. Mencari nilai df

$$df = N - 1$$

$$= 12 - 1 = 11$$

Mencari harga kritik “t” yang tercantum pada tabel nilai “t” dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh pada taraf signifikansi 5%. df atau db = N-1, 12-1= 11 diperoleh harga kritik “t” pada t_t dengan taraf signifikansi 5% yaitu sebesar 2,20. Menarik kesimpulan dengan membandingkan besarnya t yang diperoleh $99 > t_{(2,20)}$ pada db = 11 taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak pada taraf signifikan 5% dengan db atau df 11. Ini berarti bahwa layanan konseling Islam pendekatan syukur berpengaruh signifikan dalam mengatasi rasa rendah diri siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh.

C. Uji Statistik (uji-t)

Setelah diketahui hasil *post-test* secara keseluruhan dari kelompok *eksperiment*, maka untuk melihat berpengaruh atau tidaknya konseling Islami pendekatan syukur dalam mengatasi rasa rendah diri siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh dapat dilakukan dengan analisis statistik uji beda (uji-t).

Tabel 4.22
Hasil *Pretest-Posttest* secara keseluruhan

No	Kode Siswa	Pretest		Posttest		Penurunan skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	MIH	141	Sedang	139	Sedang	2
2	AAP	137	Sedang	107	Rendah	30
3	SH	140	Sedang	116	Rendah	24
4	TA	135	Sedang	104	Rendah	31
5	AW	219	Sangat tinggi	158	Sedang	61
6	DF	217	Tinggi	142	Sedang	75
7	IKPS	176	Tinggi	113	Rendah	63
8	JD	250	Sangat tinggi	164	Sedang	86
9	MR	220	Sangat tinggi	115	Rendah	105
10	ID	177	Tinggi	144	Sedang	33
11	FB	186	Tinggi	107	Rendah	79
12	DDF	250	Sangat tinggi	156	Sedang	94
Jumlah		2248	Tinggi	1565	Rendah	683
Rata-rata		187,3		130,42		56,92

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan hasil *pre-test* dan *post-test* sebanyak 12 orang siswa kelompok *eksperiment* dengan rata-rata *pre-test* 187,3 berada pada kategori tinggi dan rata-rata setelah *post-test* 130,42 berada pada kategori rendah. Adapun untuk selanjutnya peneliti menyiapkan tabel perhitungan.

1. Menyiapkan tabel perhitungan

Tabel 4.23
Analisis Data dengan Statistik uji-t

No.	Y_2 (<i>Posttes</i>)	Y_1 (<i>Pretest</i>)	$D(Y_2 - Y_1)$	$D^2(Y_2 - Y_1)^2$
1	139	141	-2	4
2	107	137	-30	900
3	116	140	-24	576
4	104	135	-30	900
5	158	219	-61	3721
6	142	217	-75	5625

7	113	176	-60	3600
8	164	250	-86	7396
9	115	220	-105	11025
10	144	177	-33	1089
11	107	186	-79	6241
12	156	250	-94	8836
Σ	1565	2248	-679	49913
Rata-rata	130,42	187,33	-56,58	4159,42

2. Mencari Mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{679}{12}$$

$$M_D = 56,58$$

3. Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{49913}{12} - \left(\frac{679}{12}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{4159,42 - 3201,29}$$

$$SD_D = \sqrt{958,13}$$

$$SD_D = 30,95$$

4. Mencari deviasi standar error dari mean *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{30,95}{\sqrt{12-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{30,95}{\sqrt{11}}$$

$$SE_{MD} = \frac{30,95}{3,3}$$

$$SE_{MD} = 9,38$$

5. Mencari harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{56,58}{9,38}$$

$$t_0 = 6,03$$

6. Mencari nilai df

$$df = N - 1$$

$$= 12 - 1 = 11$$

Mencari harga kritik “t” yang tercantum pada tabel nilai “t” dengan berpegang pada df atau db yang telah diperoleh pada taraf signifikansi 5% df atau db = N-1, 12-1= 11 diperoleh harga kritik “t” pada t_t dengan taraf signifikansi 5% yaitu sebesar 2,20. Menarik kesimpulan dengan membandingkan besarnya t yang diperoleh $t_0(6,03 > t_t(2,20))$ pada db = 11 taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak pada taraf signifikan 5% dengan db atau df 11. Ini berarti bahwa layanan konseling Islam pendekatan syukur berpengaruh signifikan dalam mengatasi rasa rendah diri siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh signifikan Konseling Islam Pendekatan Syukur dalam mengatasi rasa rendah diri siswa. Artinya data empirik ini mendukung teori Musnamar bahwa dengan menggunakan Bimbingan dan Konseling Islami dapat mengentaskan permasalahan feeling of inferiority atau rasa rendah diri. Sesuai dengan pendapat Musnamar bahwa,

Beberapa masalah yang lazim dialami oleh beberapa individu dalam pergaulan kemasyarakatannya antara lain adalah: 1) rasa rendah diri (inferioritas) yang berlebihan; 2) introversi (suka mengasingkan diri); 3) sulit bergaul dengan lawan jenis 4) rasa curiga berlebihan pada orang asing atau orang lain; 5) dengki, iri hati; 6) dendam kesumat; 7) gemar menunjukkan kekurangan (aib) orang lain; 8) rasa superioritas

yang berlebihan sehingga suka merendahkan orang lain. Kesulitan-kesulitan, masalah-masalah yang dihadapi seseorang dalam hidupnya bermasyarakat, kerap kali tidak bisa diatasinya sendiri. Ia memerlukan bantuan orang lain. Dengan kata lain, bimbingan dan konseling Islami diperlukan untuk menanganinya. (1992: 110)

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa permasalahan *feeling of inferiority* atau rasa rendah diri dapat diatasi dengan menggunakan Bimbingan dan Konseling Islam. Sebenarnya banyak permasalahan lain yang telah dikemukakan diatas, namun penulis lebih menfokuskan kepada *feeling of inferiority* atau rasa rendah diri.

Selain teori yang menyatakan bahwa rasa rendah diri dapat diatasi dengan menggunakan Konseling Islam, berikut teori yang menyatakan bahwa rendah diri dapat diatasi dengan bersyukur yaitu menurut Asmani bahwa “Dengan bersyukur, optimisme dan kepercayaan diri tumbuh dengan baik dan optimal. Produktivitas semakin meningkat, dan semangat berkarya bertambah kuat” (2011: 107). Dapat dipahami bahwa individu yang mensyukuri nikmat yang diberikan oleh Allah Swt. maka dia tidak akan merasa rendah diri. Oleh karena itu, peneliti mengangkat judul pengaruh konseling Islam pendekatan syukur dalam mengatasi rasa rendah diri siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh.

Hal ini mendorong guru Bimbingan dan Konseling untuk melakukan konseling Islam pendekatan syukur kepada siswa yang mengalami rasa rendah diri. Hal ini penting dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling karena rendah diri memberikan dampak yang buruk terhadap perkembangan diri individu tersebut. adapun ciri-ciri rasa rendah diri menurut Sarastika (dalam Agustina) menjelaskan bahwasanya “tingkah laku orang yang merasa rendah diri adalah: (a) Senang menyendiri; (b) Lemah dalam persaingan; (c) Pemalu; (d) Ragu-ragu dalam bertindak” (2014, p.11). Senang menyendiri dapat diartikan menghindari lingkungan dan tidak ingin berinteraksi sosial dan berhubungan dengan siapapun. Menyendiri dapat disamakan dengan menarik diri. Menarik diri merupakan suatu keadaan dimana seseorang

menemukan kesulitan dalam membina hubungan secara terbuka dengan orang lain. Individu yang mengalami rasa rendah diri banyak menarik diri dari lingkungan disebabkan karena mereka menganggap bahwa orang lain akan menyatakan sikap negatif kepada mereka. Jadi, mereka lebih senang menyendiri karena dengan begitu bisa membuat mereka merasa nyaman. Mereka tidak ingin berkomunikasi dengan siapapun dan mereka cenderung tidak mempunyai teman akrab.

Individu yang mengalami rasa rendah diri mereka akan lemah dalam persaingan disebabkan mereka berpikir bahwa mereka tidak bisa melakukan apapun, tidak mampu berbuat hal yang positif sehingga mereka menyerah dan pasrah dengan keadaan. Hal seperti ini menyebabkan potensi yang dimiliki oleh individu tersebut tidak berkembang, mereka tidak akan pernah mengetahui potensi yang mereka miliki karena mereka tidak mau mencoba dan tidak mau bersaing dengan orang lain dalam hal yang positif. Oleh karena itu, peran bimbingan dan konseling Islami untuk menyadarkan kepada mereka bahwa setiap individu itu mempunyai potensi namun belum atau tidak dapat berkembang dengan baik. Misalnya saja dalam proses belajar mengajar, guru akan memberikan *reward* kepada tiga siswa yang mampu menjawab dengan benar misalnya, maka individu yang rendah diri mereka tidak akan berpacu atau lemah dalam persaingan disebabkan mereka menganggap bahwa mereka tidak mampu.

Sebenarnya sikap pemalu bukanlah suatu masalah. Namun menjadi tidak terpuji jika rasa malu yang berlebihan. Supriyo menyatakan bahwa “Pemalu adalah rasa tidak nyaman, cemas atau takut di dalam setiap kegiatan sosial khususnya karena mereka tidak memahami lingkungannya”(2008: 32). Seseorang yang merasa terancam pasti akan menghindari dari kondisi tersebut, begitu juga dengan orang yang pemalu mereka merasa terancam di tengah-tengah keramaian dan akhirnya mereka menarik diri dari lingkungan. Pemalu juga dapat menjadi masalah, sifat ini

menyebabkan potensi anak menjadi terkubur dan anak tidak berkembang secara optimal sesuai dengan potensinya.

Kemudian ragu-ragu dalam bertindak sifat ragu-ragu merupakan sifat yang harus dihindari, pada dasarnya sifat ragu-ragu itu adalah tipu daya setan, jika kita terbiasa ragu-ragu dalam mengambil keputusan, kita akan menjadi gamang menjalani hidup ini, kita akan menjadi orang yang tidak punya pendirian.

Adapun menurut Centi “Orang yang menderita “penyakit” rendah diri bersikap amat negatif, tidak menyukai diri sendiri dan pesimis tentang kemungkinan untuk menjadi manusia yang diidamkan” (1993: 13-14). Hal ini perlu mendapatkan perhatian khusus dari guru Bimbingan dan Konseling. Jika hal ini dibiarkan tentunya akan sangat mempengaruhi akademik, sosial dan pribadi individu itu sendiri.

Penanganan yang peneliti lakukan dalam mengatasi rasa rendah diri siswa dengan menggunakan layanan dalam bimbingan dan konseling yaitu bimbingan kelompok. Saat peneliti melakukan *treatment* anggota kelompok merespon dengan baik apa yang peneliti sampaikan. Dinamika kelompok terbangun dengan baik sehingga materi yang peneliti sampaikan benar-benar mereka pahami dengan baik. Artinya *treatment* yang diberikan dapat memberikan pengaruh terhadap rasa rendah diri siswa. Jika konseling Islam pendekatan syukur di aplikasikan maka mampu mengatasi rasa rendah diri siswa. Jika ini tidak dilakukan maka rasa rendah diri siswa belum dapat diatasi. Hal ini mengindikasikan konseling Islam pendekatan syukur dalam mengatasi rasa rendah diri memiliki peran yang sangat penting. Artinya guru Bimbingan dan Konseling harus menerapkannya agar dapat mengatasi rasa rendah diri siswa.

Peneliti merekomendasikan kepada guru Bimbingan dan Konseling untuk melaksanakan Konseling Islam Pendekatan Syukur dalam mengatasi rasa rendah diri siswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh konseling islam pendekatan syukur dalam mengatasi rasa rendah diri siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh dapat disimpulkan:

1. Terdapat penurunan skor rasa rendah diri siswa setelah diberikan *treatment* Konseling Islam Pendekatan Syukur yang berarti berkurangnya rasa rendah diri dengan nilai rata-rata *pretest* 187,3 point dan *posttest* 130,42 point dengan rata-rata selisih 56,92 point.
2. Terdapat pengaruh signifikan Konseling Islam Pendekatan Syukur dalam mengatasi rasa rendah diri siswa dengan nilai yaitu $t_o 6,03 > t_t 2,20$.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti peroleh tentu akan mempunyai arah tindak lanjutnya. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tentang konseling Islam pendekatan syukur dalam mengatasi rasa rendah diri siswa serta aspek-aspek yang terkandung di dalam pembahasannya. Penelitian ini dapat dikembangkan untuk kemajuan ilmu terutama bidang bimbingan dan konseling. Hasil penelitian ini bisa menjadi wacana bagi calon konselor dan pembaca lainnya sebagai bahan atau referensi. Selanjutnya sesuai dengan hasil penelitian yang telah peneliti temukan maka bisa menjadi sumber bagi guru khususnya guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi rasa rendah diri siswa.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti ingin memberi saran kepada:

1. Guru Bimbingan dan Konseling agar dapat memanfaatkan layanan konseling Islam dan layanan lainnya secara berkesinambungan dan melibatkan siswa asuh secara pro-aktif dalam mengikuti kegiatan tersebut.
2. Kepala sekolah dan personil sekolah agar dapat menunjang dan memfasilitasi kegiatan konseling, baik dari segi waktu maupun sarana dan prasarana penunjang lainnya agar hasil yang diperoleh lebih maksimal dan memuaskan.
3. Bagi siswa agar senantiasa aktif dalam setiap layanan yang diberikan. Tujuan diberikan layanan konseling kepada siswa adalah agar dapat mengembangkan potensi yang dimiliki, mencegah timbulnya permasalahan dan dapat mengatasi permasalahan siswa.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Al-Qur'an Al-Karim

Adz-Dzaky, H.B. 1998. *Psikoterapi Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru

Ahmadi, A. 2003. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta.

Al-Bantani, S.M.N. 2001. *Mencari Cahaya Illahi Menuju Keimanan Sejati Mencapai Keselamatan Dunia Akhirat*. Bandung: Pustaka Setia

Agustina, I. & Lukitaningsih, R. 2014. Penerapan Strategi Reframing Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas Vii-H Smp Negeri 1 Jogorogo Ngawi. *Jurnal BK*, 4 (3): 711.

Ali, M. dan Asrori, M. 2009. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara

Alma, B. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta

Anwar, R. 2008. *Akidah Akhlak*. Bandung: Pustaka Setia

Arifin, H.M. 1997. *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*. Jakarta: Golden Terayon Press

Arikunto, S. 2002. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

Asmani, J. M. 2011. *Agar Anda Selalu Ditolong Allah*. Yogyakarta: SABIL

Azmil, S.N. & Santoso, A. 2013. Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Media Braille Dalam Meningkatkan Motivasi Diri Pada Penyandang Tuna Netra. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3 (2): 19.

Boeree, C.G. 2008. *General Psychology: Psikologi Kepribadian, Persepsi, Kognisi, Emosi & Perilaku*. Yogyakarta: Prismsophie

Booree, G. 2010. *Personality Theory: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*. Jogjakarta: Prismsophie

Centi, P.J. 1993. *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta: KANISIUS

- Erhamwilda. 2009. *Konseling Islami*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Faqih, A.R. 2001. *Bimbingan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press
- Fitria, R.I. 2016. *Efektifitas layanan informasi dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang etika pergaulan dalam Islam di SMK Negeri 1 Padang Panjang*. Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri, Batusangkar.
- Gladding, S.T. 2012. *Konseling: Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta Barat: INDEKS
- Jalaludin, R. 2007. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Kasiram, M. 2010. *Manajemen Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*. Yogyakarta: UIN-MALIKI PRESS
- Mardalis. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Prakteknya*. Jakarta: Bumi Aksara, 2004
- Martono, N. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif (Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Matandong, Z. 2009. Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian. *Jurnal Tabularasa PPS Unimed*, 6 (1): 90.
- Mauluddiana, S. & Albaar, R. 2013. Bimbingan Dan Konseling Islam Sebagai Upaya Pencegahan Pada Married By Accident. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3 (1): 39.
- Mubarak, A. 2002. *Konseling Agama Teori dan Kasus*. Jakarta: Bina Rana Pariwara
- Muhammedi dkk. 2017. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Medan: LARISPA Indonesia
- Munawarah, R.R. 2017. Feeling Of Inferiority Siswa Obesitas Berdasarkan Jenis Kelamin Di Smpi Khaira Ummah Padang. *Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 16 (1): 34.
- Murniasih, F. 2013. *Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Rasa Syukur Terhadap Psychological Well Being Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Fakultas Psikologi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta
- Musfir bin Said Az-Zahrani. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: GEMA INSANI
- Musnamar, T. 1992. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: UII Press

- Nugroho, J. A. 2008. *Hubungan antara pesimisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa program studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Universitas Sebelas Maret, Surakarta
- Nurkancana, W. 1993. *Pemahaman Individu*. Surabaya: Usaha Nasional
- Novia, I. & Thohir, M. 2013. Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Silaturahmi pada Seorang Remaja yang Mengalami Depresi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3 (1): 80-81.
- Olson, M.H. 2013. *Pengantar Teori Kepribadian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Panduan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Dasar , Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Dan Sekolah Menengah Kejuruan Ditjen Guru Dan Tenaga Kependidikan Kemdikbud. 2016. Jakarta
- Prayitno. 2012. *Jenis layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: UNP
- Rahima M, R. & Daharnis. 2015. Penerapan Konseling Kelompok Adlerian Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas. *Jurnal Konselor*, 4 (1): 9.
- Risdawati. 2014. Upaya Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Perilaku Menyimpang. *Jurnal Hikmah*, 8 (2): 76.
- Riyanto, H. & Syakur, A. 2013. Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menangani Trauma Seorang Siswa Pasca Penganiayaan Di Sccc (Surabaya Children Crisis Centre). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3 (2): 166-167.
- Shobihah, I. F. 2014. Kebersyukuran (Upaya membangun karakter bangsa melalui figur agama). *Jurnal Dakwah*, 15 (2): 389-390.
- Shihab, M.Q. 2012. *Tafsir al-Misbah volume 15*. Pisangan Ciputat: Lentera Hati
- Sugiyono. 2007. *Metodologi Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta
- Sujanto, A. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Supriyo. 2008. *Studi Kasus Bimbingan Konseling*. Semarang: CV. Nieuw Setapak

- Sutoyo, A. 2014. *Bimbingan dan Konseling Islam (Teori dan Praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Tajiri, H. 2012. Konseling Islam: Studi Terhadap Posisi Dan Peta Keilmuan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 6 (20): 228.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Sistem Pendidikan Nasional* .8 Juli 2003. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 4301. Jakarta.
- Wahyudi, R.A. 2013. *Hubungan Inferiority Feeling dan Agresivitas Pada Remaja Delinkuen (Studi Pada Penerima Manfaat Di Psmg Antasena Magelang)*. Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Wicaksono, M. L.H & Susilawati, L.K.P.A. 2016. Hubungan Rasa Syukur Dan Perilaku Prosocial Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Remaja Akhir Anggota *Islamic Medical Activists*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3 (2): 196.
- Yusuf, Syamsu. 2011. *Mental Hygiene: Terapi Psiko-Spiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro
- Zulkarnaen. 2015. *Bimbingan Konseling Islam Individu dan Kelompok*. 3 (1): 193