

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Masa remaja adalah masa transisi yang mana perkembangan dari anak menuju dewasa, biasa disebut dengan usia belasan berkisar antara 13-16 tahun, dimana terjadinya perubahan pada dirinya baik fisik, psikis, maupun secara sosial. Menurut Konapka (Pikunas) masa remaja meliputi (a) remaja awal: 12-15 tahun (b) remaja madya: 15-18 tahun, dan (c) remaja akhir: 19-22 tahun.<sup>1</sup>

Remaja berada pada fase transisi, di mana krisis identitas sedang berlangsung, yang harus dijalani individu. Pada satu sisi, para remaja telah melewati masa anak-anak, sementara sisi lainnya mereka dihadapkan pada tuntutan lingkungan untuk bagaimana berperan menjadi individu dewasa. Di samping itu pada saat yang bersamaan, secara kematangan psikososial, seorang remaja masih berada di antara fase anak dan dewasa.

Namun berita baiknya adalah ketika remaja berhasil melampaui masa transisi dan krisis identitas ini maka ia akan tampil sebagai individu dengan penuh keyakinan dan rasa percaya diri sebagai modal keyakinannya untuk dapat menghadapi

---

<sup>1</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), cetakan ketiga belas, h. 184

kehidupan dengan efektif dan mampu mengambil keputusan secara mandiri.<sup>2</sup>

Kepribadian merupakan gambaran individu saat tampil dihadapan orang lain dan akhirnya menimbulkan persepsi bagi individu yang lain. Kepribadian dapat berkembang sebab kepribadian bersifat dinamis, selama remaja mampu untuk terus belajar, menambah pengalaman serta berkreaitivitas maka perkembangan remaja tersebut semakin matang dan terarah.

Konsep diri merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan. Konsep diri memainkan peran yang sangat besar dalam menentukan keberhasilan hidup seseorang, karena konsep diri dapat dianalogikan sebagai sistem operasi yang menjalankan suatu komputer mental yang mempengaruhi kemampuan berpikir seseorang. Setelah ter-*install*, konsep diri akan masuk ke pikiran bawah sadar dan akan berpengaruh terhadap tingkat kesadaran seseorang pada suatu waktu.

Konsep diri positif mampu memberikan dorongan bagi seseorang untuk mencapai keberhasilan. Seseorang yang memiliki konsep diri positif, dia akan cenderung optimis, berani mencoba hal baru, berani menghadapi tantangan yang ada, dirinya dipenuhi rasa percaya diri, merasa diri berharga, dan berani menetapkan tujuan hidup, serta bersikap dan berpikir positif. Sebaliknya, apabila seseorang memiliki konsep diri negatif, maka sulit baginya

---

<sup>2</sup> Niken Ardiyanti, *Peran Penting Konsep Diri Dalam Membentuk Track Record*, (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2017), h. 20

untuk berhasil. Konsep diri negatif dapat mengakibatkan tumbuhnya rasa tidak percaya diri takut pada kegagalan sehingga tidak berani menghadapi tantangan, merasa rendah diri, serta menjadi pribadi yang pesimis.<sup>3</sup>

Tidak semua orang mempunyai pengaruh yang sama terhadap diri kita. Memang ada yang paling berpengaruh, yaitu orang-orang yang paling dekat dengan diri kita. Seperti yang sudah dijelaskan oleh Mead, menyebut mereka itu sebagai *significant others*, orang lain yang sangat penting, yaitu orang tua, saudara-saudara, dan orang yang tinggal satu rumah dengan kita. Dewey dan Humber (dalam Rakhmat) menyatakan *affective others*, yaitu orang lain yang mempunyai ikatan emosional dengan kita. Senyuman, pujian, penghargaan, dan pelukan mereka, menyebabkan kita menilai diri kita secara positif. Sebaliknya ejekan, cemoohan, dan hardikan membuat kita memandang diri kita secara negatif.<sup>4</sup>

Konsep diri remaja adalah pandangan dan perasaan tentang diri sendiri (persepsi diri) periode transisi antara masa anak-anak ke dewasa atau masa belasan tahun.<sup>5</sup> Pada masa transisi ini remaja akan mempunyai konsep diri positif selama pengalaman

---

<sup>3</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012), h.164

<sup>4</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Cv Pustaka Setia, 2016) cetakan keenam, h.444

<sup>5</sup> Muntholiah, *Konsep Diri Penunjang Prestasi PAI*, (Semarang : Gunung Jati Offset, 2002), h. 27

perkembangannya baik, jika pengalaman yang dialami buruk maka akan cenderung memiliki konsep diri negatif.

Pada dasarnya remaja yang memiliki konsep diri positif ia akan mempunyai kepribadian yang baik, begitu juga individu yang memiliki konsep diri negatif maka kepribadian yang dimilikinya cenderung negatif, berdasarkan hasil *survey* remaja Panti Asuhan Al-A'raaf yang memiliki konsep diri negatif karena memiliki pengalaman yang tidak baik, seperti salah satu responden MSR ia memiliki konsep diri negatif karena ia mempunyai pengalaman buruk semasa hidupnya. Sehingga ia memiliki masalah pada dirinya, ia akan merasa marah jika mendapatkan kritik dan belum bisa menerimanya. Responsif terhadap pujian ia akan berlebihan jika mendapatkan pujian dan ia pesimis terhadap kompetisi, ketika kelas 2 SMP ia mengikuti kompetisi dan mengalami kegagalan dari pengalaman tersebut ia takut untuk mencoba kembali.

Masalah rumit yang dialami oleh manusia, sering kali dan bahkan hampir semua sebenarnya berasal dari diri. Maka tanpa sadar menciptakan mata rantai masalah yang berakar dari problem konsep diri. Dengan kemampuan berpikir dan menilai, manusia malah suka menilai yang macam-macam terhadap diri sendiri atau orang lain dan bahkan meyakini persepsi yang belum tentu objektif. Dari situlah muncul problem seperti inferior, kurang percaya diri, dan hobi mengkritik diri sendiri.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Nina W. Syam, *Psikologi Sosial sebagai Akar Ilmu Komunikasi*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2014), cetakan kedua, h.55

Adapun konsep diri dalam persepektif Islam bahwasanya seorang muslim harus mempunyai keyakinan bahwa manusia mempunyai derajat yang lebih tinggi (berpandangan positif pada diri sendiri), maka dari itu seorang muslim tidak boleh lemah. Sebagaimana dalam firman Allah:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (١٣٩)

Artinya: “*Janganlah kamu (Merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.*” (Ali-Imran: 139)<sup>7</sup>

Manusia adalah makhluk yang tinggi derajatnya di antara makhluk yang lain, serta dapat menempuh kemajuan dalam hidupnya dari zaman ke zaman. Maka dari itu seorang muslim tidak perlu memandang dirinya rendah atau negatif. Sebab pada dasarnya manusia diberi kelebihan dari pada makhluk-makhluk yang lain dengan kelebihan yang sempurna. Sebagaimana dalam firman Allah:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا (٧٠)

Artinya : “*Dan sesungguhnya, kami telah memuliakan anak cucu adam, dan Kami angkut mereka di darat dan di laut, dan Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna.*” (Al-Isra’: 70)<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Departemen Agama RI, *AL-Qur’an dan Terjemah Special for Women*, (Bandung: Kiaracandong: 2009), h.67

<sup>8</sup> Departemen Agama RI, *AL-Qur’an dan Terjemah*,..., h.289

Begitu mulianya manusia dibandingkan dengan makhluk yang lainnya diberi kelebihan yang sempurna, sehingga sangat disayangkan jika manusia tidak menghargai yang telah diberikan oleh Allah SWT.

Dalam hal ini dapat diambil pelajaran bahwa senantiasa harus bersyukur kepada Allah SWT atas nikmat yang diberikan kepada manusia yaitu diciptakan dengan sempurna, apabila mendatangkan dampak yang negatif pada diri maka Allah akan marah, dan jika kita menerima semua yang telah diberikan oleh Allah SWT sudah jelas kita memiliki konsep diri yang positif.

Konseling pada hakikatnya adalah membantu klien untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik. Perubahan itu meliputi pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Konselor membantu klien untuk mencari cara dalam perubahan itu, namun yang melakukan perubahan adalah klien sendiri dengan penuh kesadaran dan ketulusan. Konselor hanya memberikan bantuan untuk menemukan cara mengatasi masalah tersebut.

Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragam yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam al-Qur'an dan Hadis rasulullah SAW ke

dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan al-Qur'an dan Hadis.<sup>9</sup>

Teknik yang digunakan dalam konseling Islami ini bisa menggunakan bermacam-macam teknik dari hasil rekayasa manusia (para ahli), tetapi dalam pelaksanaannya harus sesuai dengan tuntutan Islam.<sup>10</sup>

Pada proses konseling peneliti menggunakan tahap-tahap konseling individual, seperti yang disebutkan oleh Syamsyu Yusuf, adapun konseling individual yang penulis modifikasi pendekatan konseling Islami dengan teknik *scaling question*.

Teknik *scaling question*, yang mana teknik ini berasal dari pendekatan SFBC atau *Solution Focused Brief Counseling*. Pendekatan SFBC atau *Solution Focused Brief Counseling* yaitu sebuah pendekatan yang memandang individu memiliki kemampuan untuk bertindak laku secara efektif dalam menyelesaikan masalahnya, hanya saja selama ini kemampuan tersebut tertutupi oleh adanya anggapan negatif. Individu lebih diarahkan untuk lebih memerhatikan kelebihan-kelebihan yang ia miliki agar tidak terfokus oleh kegagalan yang dialaminya. Lundin sebagaimana yang dikutip oleh Perry juga menjelaskan tentang pendekatan SFBC, yakni pendekatan konseling yang berfokus

---

<sup>9</sup> Syaiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007), hal. 98.

<sup>10</sup> Fenti Hikmawat, *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Islam*, (Jakarta: Rajawali, 2015) h. 128

pada masa kini (*present*) dan masa depan (*future*) yang dirancang untuk diciptakan melalui solusi.<sup>11</sup>

Menurut Capuzzi dan Gross, teknik *scaling question* termasuk teknik yang memungkinkan konseli lebih memperhatikan apa yang telah ia lakukan dan bagaimana ia mengambil langkah yang mengarahkan pada perubahan yang diinginkan (Sumarwiyah). Pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan dalam menggunakan teknik *scaling question* diantaranya : “Pada rentang angka yang mana Anda menempatkan diri Anda dalam skala tersebut? dan apa yang akan Anda perlukan agar Anda dapat naik ke skala yang lebih baik?”.<sup>12</sup>

Teknik *scaling question* ini belum menyentuh ranah spiritualitas. Sehingga, teknik ini dapat dipadukan secara Islami. Harapannya, supaya dapat membuahkan hasil yang lebih maksimal.<sup>13</sup>

Oleh karena itu pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan **Konseling Islami Dengan Teknik *Scaling Question* Untuk Mengatasi Konsep Diri Negatif Remaja Panti Asuhan, Studi di Panti Asuhan Al-A’raaf.**

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalahnya ialah :

1. Bagaimana konsep diri negatif pada remaja panti asuhan?

---

<sup>11</sup> Khoirun Nisa Dwi Martina, Supandi, “Konseling Islami dengan Teknik Scaling Questions Untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien”, Jurnal *Al-Balagh* Vol 2 No 2 (2017) IAIN Surakarta, h. 6

<sup>12</sup> Khoirun Nisa Dwi Martina, Supandi, “Konseling Islami”,... h. 6

<sup>13</sup> Khoirun Nisa Dwi Martina, Supandi, “Konseling Islami”,... h. 7



2. Apakah konseling Islami dengan teknik *scaling question* dapat mengatasi konsep diri negatif remaja panti asuhan?
3. Bagaimana hasil penerapan konseling Islami dengan teknik *scaling question* dalam mengatasi konsep diri negatif remaja panti asuhan?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini ialah:

1. Untuk mengetahui konsep diri negatif remaja panti asuhan.
2. Untuk menerapkan konseling Islami dengan teknik *scaling question* dalam mengatasi konsep diri negatif remaja panti asuhan.
3. Untuk mengetahui hasil penerapan konseling Islami dengan teknik *scaling question* dalam mengatasi konsep diri negatif remaja panti asuhan.

### **D. Manfaat/Signifikansi Penelitian**

Sedangkan manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis

Peneliti diharapkan dapat membantu mengembangkan teori konseling Islami yang dipadukan dengan teknik *scaling question* pada studi kasus yang dilakukan oleh peneliti. Selain itu penelitian ini juga sebagai pertimbangan dalam penanganan masalah kepribadian pada remaja panti asuhan untuk mengatasi konsep diri negatif.

2. Manfaat praktik

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat pada:

- a. Diharapkan remaja yang tinggal di panti asuhan yang mempunyai konsep diri negatif berubah menjadi positif.
- b. Diharapkan penelitian ini memberikan informasi kepada pengasuhan dalam membantu proses mengatasi konsep diri negatif pada remaja di panti asuhan.
- c. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru kepada para akademisi, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu bahan acuan dalam pengembangan penelitian.

#### **E. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Sebagai pertimbangan dalam penelitian ini, maka peneliti mencantumkan beberapa penelitian terdahulu yang memiliki konsep penelitian yang sejenis atau relevan dengan penelitian peneliti. Berikut hasil penelitian terdahulu yang peneliti baca:

*Pertama*, skripsi karya Khoirun Nisa Dwi Martina yang merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta 2017 yang berjudul “*Konseling Islami Dengan Teknik Scaling Question Untuk Mengurangi Kecemasan Pasien Rawat Inap Reguler Penderita Patah Tulang Di Rumah Sakit Ortopedi Prof. Dr. R. Soeharso Surakarta*”. Skripsi ini

menjelaskan tentang penelitian Konseling Islami dengan teknik *scaling question* yang dilakukan oleh salah satu psikolog rumah sakit, yang mana pada penelitian ini peneliti bertujuan untuk memahami proses konseling islami dengan teknik *scaling question* untuk mengurangi kecemasan pasien rawat inap reguler penderita patah tulang di RS. Ortopedi Prof. Dr. R. Soeharso Surakarta.<sup>14</sup>

Perbedaan skripsi tersebut dengan saya pada pokok permasalahan dan subyek penelitian. Masalah yang dibahas pada skripsi tersebut tentang kecemasan pada pasien rumah sakit sedangkan masalah yang akan saya teliti yaitu tentang konsep diri negatif pada remaja panti asuhan. Maka dari itu, penerapan Konseling Islami dengan Teknik *Scaling Question* menjadi layanan konseling yang saya pilih dan terapkan.

*Kedua*, skripsi karya Muhammad Fikri Fuadillah yang merupakan mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2019 yang berjudul “*Konseling Islam Dengan Terapi Naratif Dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif Seorang Siswi Smp Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo*” skripsi menjelaskan tentang penerapan layanan konseling islam, yang dilakukan dengan peneliti pelaksanaan konseling islami dengan

---

<sup>14</sup>Khoirun Nisa Dwi Martina, 2017, “Konseling Islami dengan Teknik Scaling Question Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Rawat Inap Reguler Penderita patah tulang dirumah sakit Ortopedi Prof. Dr. R. Soeharso Suryakarta, (Skripsi: Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2017)

terapi naratif dalam mengatasi konsep diri negatif seorang siswi smp Tanwinurul Afkar Sidoarjo.<sup>15</sup>

Perbedaan skripsi tersebut dengan saya terletak pada terapi atau teknik konseling dan pada subyek penelitian. pada penelitian tersebut terapi yang digunakan adalah terapi naratif sedangkan pada penelitian yang saya gunakan adalah teknik *scaling question*. Dan subyek pada skripsi tersebut pada seorang siswi SMP sedangkan subyek yang saya teliti yaitu remaja panti asuhan. Sehingga saya menggunakan layanan konseling islami dengan teknik *scaling question* untuk mengatasi konsep diri negatif remaja panti asuhan.

*Ketiga*, sekripsi karya Yuni Marina yang merupakan mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun 2017 yang berjudul “*Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan Konsep Diri Remaja Panti Asuhan Abdul Malik Muhammad Aliyun Way Kandis Tanjung Senang Bandar Lampung*”. Skripsi ini menjelaskan tentang pelaksanaan bimbingan kelompok dalam mengembangkan konsep diri remaja asuhan Abdul Malik Muhammad Aliyun Way Kandis Tanjung Senang Bandar Lampung.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Muhammad Fikri Fuadillah, “Konseling Islam Dengan Terapi Naratif Dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif Seorang Siswi Smp Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo” (skripsi : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2017)

<sup>16</sup> Yuni Marina, *Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan Konsep Diri Remaja Panti Asuhan Abdul Malik Muhammad Aliyun Way*

Perbedaan skripsi tersebut dengan saya terletak pada proses layanan yang mana skripsi tersebut menggunakan konseling kelompok sedangkan pada penelitian yang saya terapkan menggunakan layanan konseling individual yang dimodifikasi antara konseling islami dengan teknik *scaling question*.

## **F. Kerangka Teori**

### **A. Remaja**

#### a. Pengetian Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik, dimana tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa disertai pula dengan berkembangnya kapasitas reproduktif. Selain itu remaja juga berubah secara kognitif dan mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosial yang baru sebagai orang dewasa.

Selain perubahan yang terjadi dalam diri remaja, terdapat pula perubahan dalam lingkungan seperti sikap orang tua atau anggota keluarga lain, guru, teman sebaya, maupun masyarakat pada umumnya. Kondisi ini merupakan reaksi

terhadap pertumbuhan remaja. Remaja dituntut untuk menampilkan tingkah laku yang dianggap pantas atau sesuai bagi orang-orang seusianya. Adanya perubahan baik dalam maupun di luar dirinya itu membuat kebutuhan remaja semakin meningkat terutama kebutuhan sosial dan kebutuhan psikologisnya. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut remaja memperluas lingkungannya diluar lingkungan keluarganya seperti lingkungan teman sebaya dan lingkungan masyarakat lain.

b. Masa Remaja

Secara umum masa remaja di bagi menjadi tiga bagian, yaitu sebagai berikut:

1. Masa remaja awal (12-15 tahun)

Pada masa ini individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Fokus dari tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya.

2. Masa remaja pertengahan (15-18 tahun)

Masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berfikir yang baru. Teman sebaya masih memiliki peran yang penting, namun individu sudah lebih mampu mengarahkan diri sendiri (*self-directed*). Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-

keputusan awal berkaitan dengan tujuan vokasional yang ingin dicapai. Selain itu penerimaan dari awal jenis menjadi penting bagi individu.

### 3. Masa remaja akhir (19-22 tahun)

Masa ini di tandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini remaja berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan *sense of personal identity*. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa, juga menjadi ciri dari tahap ini.<sup>17</sup>

#### c. Tugas perkembangan masa remaja (12-18 tahun)

Setiap perkembangan pasti mempunyai tugasnya masing-masing, berikut tugas perkembangan pada masa remaja:

- a. Mencapai hubungan yang baru dan lebih matang dengan sebaya antar jenis kelamin yang sama dan berbeda.
- b. Mencapai peranan sosial sebagai pria dan wanita.
- c. Menerima kesatuan tubuh sebagaimana adanya dan menggunakannya secara afektif.
- d. Mencapai kemerdekaan emosional terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya.
- e. Mencapai keadaan dimilikinya jaminan untuk kemerdekaan ekonomi
- f. Memilih dan mempersiapkan diri untuk suatu pekerjaan.

---

<sup>17</sup> Hendri Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada remaja*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), Cetakan kedua, h.28-29

- g. Mempersiapkan diri untuk pernikahan dan kehidupan berkeluarga.
- h. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang perlu untuk kehidupan sebagai warga negara.
- i. Mengembangkan hasrat dan mencapai kemampuan bertingkah laku yang dapat dipertimbangkan secara sosial.
- j. Menguasai seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman.<sup>18</sup>

## **B. Konsep diri**

### **a. Pengertian konsep diri**

Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan, melainkan berkembang dari pengalaman yang terus menerus dan terdiferensiasi. Dasar dari konsep diri individu ditanamkan pada saat-saat dini kehidupan anak dan menjadi dasar yang mempengaruhi tingkah lakunya di kemudian hari.<sup>19</sup>

Konsep diri yakni sebagai individu menyadari dan menerima segala kelebihan maupun kekurangan yang ada pada dirinya, maka akan mempengaruhi pembentukan konsep dirinya, jika individu mampu menerima kelebihan dan kekurangan tersebut, dalam diri individu akan tumbuh konsep diri positif,

---

<sup>18</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013), cetakan ketiga, h.162

<sup>19</sup> Hendrianti Agustiani, *Psikologi Perkembangan*,... h. 138.



sebaliknya jika individu tidak mampu menerimanya, maka cenderung menumbuhkan konsep diri negatif.<sup>20</sup>

Konsep diri bukan hanya sekedar gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian tentang diri kita sendiri. Jadi konsep diri meliputi apa yang kita pikirkan dan apa yang kita rasakan tentang diri kita. Karena itu menurut Anita, mendefinisikan konsep diri sebagai “*all you think and feel about you, the entire complex of belief and attitudes you hold about your self.*” Dengan demikian, ada dua komponen konsep diri : komponen kognitif dan komponen afektif. Boleh jadi komponen kognitif berkata: “*saya senang diri saya bodoh, ini lebih baik dari saya.*” Komponen kognitifnya berkata seperti tadi, tetapi komponen afektifnya berkata: “*saya malu sekali karena saya menjadi orang bodoh*”.

Komponen afektif akan selalu berhubungan dengan komponen kognitif dan hubungan tersebut dalam keadaan konsisten. Karena itu jika komponen afektifnya berubah, maka komponen kognitifnya pun akan berubah, begitu juga sebaliknya. Jika komponen kognitifnya berubah, maka komponen afektifnya berubah dan akan membentuk pengubahan sikap. Dalam psikologi sosial, komponen kognitif disebut citra diri (*self image*), dan komponen afektif disebut harga diri (*self esteem*).<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Remaja*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2004), h.80

<sup>21</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017) h.100

Menurut William D. Brooks Philip, sebagaimana dikutip oleh Jalaluddin Rakhmat ada lima tanda orang yang memiliki konsep diri negatif. Pertama, ia peka pada kritik. Orang ini sangat tidak tahan kritik yang diterimanya, dan mudah marah. Bagi orang ini koreksi sering kali di persepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Kedua, orang yang memiliki konsep diri negatif, responsif sekali terhadap pujian. Ketiga ialah sifat hiperkritis, bersamaan dengan kesenangan terhadap pujian, mereka pun bersikap hiperkritis terhadap orang lain. Keempat, orang yang memiliki konsep diri negatif, cenderung merasa tidak disenangi orang lain, ia merasa tidak diperhatikan. Kelima, orang yang memiliki konsep diri negatif, bersikap pesimis terhadap kompetisi seperti terungkap dalam keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.<sup>22</sup>

Seorang yang mempunyai konsep diri negatif jika ia meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak mempunyai kemampuan, gagal, malang, tidak menarik tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap hidup. Orang dengan konsep diri negatif akan cenderung bersikap pesimis terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya. Ia tidak melihat tentang sebagai kesempatan, tetapi lebih sebagai halangan. Orang dengan konsep diri negatif, akan mudah menyerah sebelum berperang dan jika gagal, akan ada dua

---

<sup>22</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*,... h.105

pihak yang disalahkan, entah meyalahkan diri sendiri (secara negatif) atau menyalahkan orang lain.<sup>23</sup>

b. Proses pembentukan konsep diri

Konsep diri terbentuk melalui proses belajar sejak masa pertumbuhan seorang manusia dari kecil hingga dewasa. Lingkungan, pengalaman dan pola asuh orang tua turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsep diri yang terbentuk. Sikap atau respon orang tua dan lingkungan akan menjadi bahan informasi bagi anak untuk menilai siapa dirinya. Oleh sebab itu, sering kali anak-anak tumbuh dan dibesarkan dalam pola asuh yang keliru dan negatif, atau lingkungan yang kurang mendukung, cenderung mempunyai konsep diri negatif. Kondisi ini disebabkan sikap orang tua yang misalnya, suka memukul, mengabaikan, kurang perhatian, melecehkan, menghina, bersikap tidak adil, tidak pernah memuji, suka marah-marah, memberi hukuman akibat kekurangan, kesalahan atau pun kebodohan dirinya. Jadi anak menilai dirinya berdasarkan apa yang dialami dan didapatkan dari lingkungan. Jika lingkungan memberikan sikap yang baik dan positif, anak akan merasa dirinya cukup berharga sehingga tumbuhlah konsep diri yang positif.<sup>24</sup>

c. Perkembangan konsep diri

Menurut Calhooun dan Acocella, ketika lahir manusia tidak memiliki konsep diri sendiri, pengetahuan diri sendiri, harapan

---

<sup>23</sup> Nina W. Syam, *Psikologi Sosial*,..., h.55-56

<sup>24</sup> Nina W. Syam, *Psikologi Sosial*,..., h.56-57

terhadap diri sendiri, dan penilaian pada diri sendiri. Artinya, individu tidak sadar dia adalah bagian yang tidak terpisahkan dari lingkungan.

Sensasi yang dirasakan oleh anak pada waktu masih bayi tidak disadari sebagai sesuatu yang dihasilkan dari interaksi antara dua faktor yang masing-masing berdiri sendiri, yaitu lingkungan dan diri sendiri. Namun, ini tidak berlangsung lama, secara perlahan-lahan individu akan dapat membedakan antara “aku” dan “bukan aku”.<sup>25</sup>

Menurut Sydmod (dalam Fitts) mengatakan bahwa persepsi tentang diri tidak langsung muncul pada saat kelahiran, tetapi mulai berkembang secara bertahap dengan munculnya kemampuan perspektif. Diri (*self*) berkembang ketika individu merasakan bahwa dirinya terpisah dan berbeda dari orang lain. Ketika ibu dikenali sebagai orang terpisah dari dirinya dan ia mulai mengenali wajah-wajah orang lain, seseorang bayi membentuk pandangan yang masih kabur tentang dirinya sebagai individu.<sup>26</sup>

Pada dasarnya pengembangan konsep diri merupakan proses yang relatif pasif. Pada pokoknya. Prilaku dengan cara tertentu dan mengamati reaksi orang lain terhadap prilaku tersebut. Hal ini tidak perlu berupa proses pemikiran, bahkan sering terjadi melalui berbagi kesempatan yang tersedia. Mead dan Cooley, yakin bahwa konsep diri merupakan sesuatu cerminan cara yang

---

<sup>25</sup> M. Nur Ghufron & Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Jakarta: Penerbit Ar-Ruzzmedia. 2012), h.14-15

<sup>26</sup> Hendrianti Agustiani, *Psikologi perkembangan*,... h. 143

disajikan orang lain sebagai tanggapan kepada kita. Kesan pribadi seseorang merupakan cerminan cara yang dipikirkan orang tersebut mengenai reaksi orang lain kepadanya selama masa kecilnya.<sup>27</sup>

d. Aspek-aspek konsep diri

Colhoun dan Acoceila mengatakan konsep diri terdiri dari tiga dimensi atau aspek.

1. Pengetahuan (Gambaran Diri)

Pengetahuan adalah apa yang individu ketahui tentang dirinya. Individu di dalam benaknya terdapat satu daftar yang menggambarkan dirinya kelengkapan atau kekurangan fisik, usia, jenis kelamin, kebangsaan, suku, pekerjaan, agama, dan lain-lain. Misalnya seorang akan menganggap dirinya sebagai orang yang sempurna karena telah dikaruniai fisik yang berfungsi dengan lengkap, berusia 20 tahun, wanita, WNI, Jawa, mahasiswa, Islam, dan lain-lain.

2. Harapan (Ideal Diri)

Pada saat-saat tertentu, seseorang mempunyai suatu aspek pandangan tentang dirinya. Individu juga mempunyai satu aspek pandangan tentang kemungkinan dirinya menjadi apa di masa depan. Pendeknya, individu mempunyai harapan bagi dirinya sendiri untuk menjadi diri yang ideal.

3. Penilaian (Harga Diri)

---

<sup>27</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum*,... h. 442

Di dalam penilaian, individu berkedudukan sebagai penilai tentang dirinya sendiri. Apakah bertentangan dengan (1) “siapakah saya” pengharapan bagi individu; (2) “seharusnya saya menjadi apa”, standar bagi individu. Hasil penilaian tersebut disebut harga diri. Semakin tidak sesuai antara harapan dan standar diri, maka akan semakin rendah harga diri seseorang.<sup>28</sup>

e. Mengubah konsep diri

Sering kali diri sendirilah yang menyebabkan persoalan bertambah rumit dengan berpikir yang tidak-tidak terhadap suatu keadaan atau terhadap diri sendiri. Namun dengan sifatnya yang dinamis, konsep diri dapat mengalami perubahan kearah yang lebih positif. Langkah-langkah yang perlu diambil untuk memiliki konsep diri positif adalah sebagai berikut:

1. Bersikap objektif dalam mengenali diri sendiri

Jangan abaikan pengalaman positif atau pun keberhasilan sekecil apapun yang pernah dicapai. Lihatlah talenta, bakat dan potensi diri dan carilah cara dan kesempatan untuk mengembangkannya.

2. Hargailah diri sendiri

Tidak ada orang lain yang lebih menghargai diri kita selain diri kita sendiri. Jika kita tidak bisa menghargai diri sendiri, tidak dapat melihat kebaikan yang ada pada diri

---

<sup>28</sup> M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*,... h.17-18

sendiri, tidak mampu memandang unsur-unsur baik dan positif terhadap diri.

### 3. Jangan memusuhi diri sendiri

Peperangan terbesar dan paling melelahkan adalah peperangan yang terjadi dalam diri sendiri. Sikap menyalahkan diri sendiri secara berlebihan merupakan pertanda bahwa ada permusuhan dan peperangan antara harapan ideal dengan kenyataan diri sejati.

### 4. Berpikir positif dan rasional

Semua itu banyak bergantung pada cara kita memandang segala sesuatu, baik itu persoalan maupun terhadap seseorang. Jadi, kendalikan pikiran kita jika pikiran itu mulai menyesatkan.

## C. Konseling Islami

### a. Pengertian Konseling Islami

Konseling berasal dari kata *counseling* adalah kata dalam bentuk *mashdar* dari “*to counsel*” secara etimologi berarti “*to give advice*” atau memberikan saran dan nasihat. Konseling juga memiliki arti memberikan nasihat atau memberi anjuran kepada orang lain secara tatap muka (*face to face*). Jadi konseling berarti pemberi nasihat atau penasihat kepada orang lain secara individual yang dilakukan dengan tatap muka (*face to face*).<sup>29</sup> Konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu.

---

<sup>29</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), h.10

Makna membantu itu sendiri, yaitu sebagai upaya untuk membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami kehidupannya.<sup>30</sup>

Dapat disimpulkan bahwa konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara, atau dengan cara-cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidup.<sup>31</sup>

Konseling pada hakikatnya adalah membantu klien untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik. Perubahan itu meliputi pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Konselor membantu klien untuk mencari cara dalam perubahan itu, namun yang melakukan perubahan adalah klien sendiri dengan penuh kesadaran dan ketulusan. Konselor hanya memberikan bantuan untuk menemukan cara mengatasi masalah tersebut. Firman Allah SWT, pada surat Ar-Ra'd ayat 11 menegaskan.

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ  
حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ  
{ ١١ }

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka

---

<sup>30</sup>Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: PT Rafika Aditama, 2014), cetakan kelima, h.11

<sup>31</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*,... h.13



*menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (Ar-Ra’d: 11).*

Sedangkan maksud dari konseling Islami adalah memberikan arahan dan petunjuk bagi orang yang tersesat, baik arahan tersebut berupa pemikiran, orientasi kejiwaan, maupun etika dan penerapannya sesuai dan sejalan dengan sumber utama dan merupakan pedoman hidup muslim, yakni al-Qur’an dan Sunnah.<sup>32</sup>

#### b. Fungsi Konseling Islami

Fungsi utama konseling dalam Islam yang hubungannya dengan kejiwaan dapat terpisahkan dengan masalah spiritual (keyakinan). Islam memberikan bimbingan kepada individu agar dapat kembali kepada bimbingan al-Qur’an dan Sunnah. Seperti terhadap individu yang memiliki sikap selalu berprasangka buruk kepada Tuhannya dan menganggap bahwa Tuhannya tidak adil, sehingga membuat ia merasa susah dan menderita dalam kehidupannya. Sehingga ia cenderung menjadi pemaarah akhirnya akan merugikan diri sendiri dan lingkungannya.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup> Abdul Hayat, *Bimbingan Konseling Qur’ani Jilid II*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2017), h.73

<sup>33</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, (Jogjakarta: Fajar Pustaka Baru, 2006), cetakan keempat, h.216

### c. Tujuan Konseling Islami

Tujuan konseling adalah membantu klien agar terjadi perubahan pada pribadinya kepada empat hal pokok, yaitu pribadi yang mampu menjalin hubungan baik dengan diri sendiri, menjalin baik hubungan dengan orang lain, menjalin hubungan baik dengan lingkungan, dan menjalin hubungan baik dengan Allah SWT.

Dengan terjadinya perubahan itu, maka tujuan konseling paling tidak adalah tiga hal berikut:<sup>34</sup>

#### 1. Mendapatkan ketenangan hidup

Klien yang telah dapat melakukan perubahan atau mengatasi permasalahan hidupnya, maka ia akan lepas dari perasaan tertekan, keluh kesah dan stres menuju kepada ketenangan dan ketentraman jiwa.

Sehingga klien dapat merasakan ketenangan jiwa dibawah keridhaan Allah SWT. Firman Allah SWT.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ {٢٨}

Artinya:

*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Ar-Ra'd: 28)*

Orang yang memiliki nafsu muthmainnah yaitu orang yang mampu mengendalikan nafsunya bukan orang yang dikendalikan oleh nafsunya sehingga akal sehat dan keinginan

---

<sup>34</sup> Abdul Hayat, *Bimbingan Konseling*,..., h.83

baik pikiran, perasaan dan perbuatan berjalan dibawah kendali akal sehat dan petunjuk kalbunya.

## 2. Menciptakan keseimbangan hidup

Islam selalu mengajarkan pada umatnya agar memiliki kehidupan yang seimbang, seimbang antara jasmani dan rohani. Oleh karena itu konseling Islami mendorong manusia agar dapat menjalin hubungan baik dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan dan Allah Swt.

## 3. Mewujudkan manusia menjadi manusia seutuhnya

Diterangkan oleh Lubis, bahwa perwujudan menjadi manusia seutuhnya adalah mewujudkan diri sendiri sesuai dengan hakikatnya sebagai manusia, menjadi manusia yang memiliki keselarasan perkembangan unsur-unsur dirinya dan pelaksanaan fungsi dan kedudukannya sebagai makhluk Allah (makhluk religius), makhluk individu, makhluk sosial, dan makhluk berbudaya.

### d. Metode Konseling Islam

Islam banyak mempergunakan metode dalam konseling yang di antaranya sebagai berikut:

1. **Metode keteladanan**, yang digambarkan dengan suri teladan yang baik, sebagaimana firman Allah dalam surah al-Ahzab ayat 21, *“sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah”*. Dan, dari

sikap ikut-ikutan, sebagaimana firman Allah dalam surah al-Maidah ayat 31, “Kemudian Allah menyuruh seekor burung gagak menggali-gali dibumi untuk memperlihatkan kepadanya (Qobil) bagaimana dia seharusnya menguburkan mayat saudaranya. Berkata Qobil, ‘Aduhai celaka aku, mengapa aku tidak mampu berbuat seperti burung gagak ini, lalu aku dapat menguburkan saudaraku ini?’ karena itu, jadilah dia seorang di antara orang-orang yang menyesal.”

2. **Metode penyadaran**, yang banyak menggunakan ungkapan-ungkapan nasihat dan juga *at-Tarhib wat Tarhib* (janji dan ancaman). Allah berfirman dalam surah al-Hajj ayat 1-2 “*Hai manusia, bertakwalah kepada tuhanmu; sesungguhnya keguncangan hari kiamat itu adalah suatu kejadian yang sangat besar (dasyat). (ingatlah) pada hari ketika kamu melihat keguncangan itu, lalailah semua wanita yang menyusui anaknya dari anak yang disusui dan gugurlah kandungan segala wanita yang hamil, dan kamu lihat manusia dalam keadaan mabuk, padahal sebenarnya mereka tidak mabuk, akan tetapi azab Allah itu sangat keras.*”
3. **Metode Penalaran logis**, yang berkisar tentang dialog dengan akal dan perasaan individu, sebagaimana firman Allah dalam surah al-Hujuraat ayat 12, “*Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan dari prasangka,*

*sesungguhnya sebagian perasaan itu adalah dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah sebagian kamu menggunjing sebagian yang lain. Sukakah salah seorang di antara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka. Tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat lagi Maha Penyayang.”*

4. **Metode Kisah** (Cerita). Al-Qur'an banyak merangkum kisah para nabi serta dialog yang terjadi antara mereka dengan kaumnya. Kisah-kisah ini bisa dijadikan contoh dan model yang mampu menjadi penjelasan akan perilaku yang diharapkan, hingga bisa dibiasakan, dan juga perilaku yang tercela hingga bisa dihindari.<sup>35</sup>

Berdasarkan beberapa metode di atas, pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penyadaran dan penalaran logis.

#### **D. Teknik Scaling Question**

- a. Pengertian Teknik Scaling Question

Teknik *Scaling* atau penskalaan yaitu suatu cara mengubah konsep (pikiran dan perasaan klien) yang abstrak menjadi kongkrit ke arah tujuan yang dapat dicapai. Di sini klien diminta untuk menggunakan sebuah skala dari mulai angka 1 (rendah) sampai dengan 10 (tinggi) untuk mengevaluasi tentang gambaran seberapa

---

<sup>35</sup> Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Depok: Gema Insani, 2005) cetakan pertama h. 26-27

dalam masalah yang dialaminya. Penskalaan membantu klien memahami seperti apa kondisi masalah yang dialaminya, dan apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuannya secara realitas.<sup>36</sup>

*Scaling* (penskalaan) merupakan sebuah teknik berfokus solusi yang agak sederhana yang memiliki banyak kegunaan. Salah satunya cara yang sangat lazim digunakan pada pasangan adalah menanyakan “seandainya memvisualisasikan pada hubungan sekarang dari skala 0 sampai 10, dimana sepuluh adalah bentuk hubungan yang paling diimpikan dan satu merepresentasikan hubungan yang paling mendekati neraka dunia, dimana letak hubungannya sekarang?” Ilustrasi ini memberikan komponen-komponen esensial dari teknik penskalaan. Kemudian meminta klien untuk mengatakan dimana posisi pencapaian tujuannya yang di titik itu.<sup>37</sup>

*Scaling* (penskalaan) dapat membantu konselor maupun klien untuk membuat masalah kompleks tampak lebih kongkrit dan nyata.<sup>38</sup>

#### b. Fungsi *Scaling*

Penskalaan (*Scaling*). Pertanyaan penskalaan di desain untuk :

1. Memfasilitasi diskusi tentang perubahan dan pengukurannya

---

<sup>36</sup> Syamsyu Yusuf, *Konseling Individual*,..., h. 257.

<sup>37</sup> Wayne Perry, *Dasar-Dasar Teknik Konseling Kotak Perkakasa Untuk Konselor/Terapis Pemula*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), h.219

<sup>38</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), Cetakan kedua, h.5

2. Digunakan untuk mempertimbangkan sejumlah besar isu dalam kehidupan klien.<sup>39</sup>

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah suatu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu problema dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan yang diteliti.<sup>40</sup>

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-tindakan. Penelitian tindakan pada dasarnya merupakan metode penelitian yang dilakukan oleh perorangan atau kelompok pada ranah praktis yang ditujukan untuk memperbaiki kualitas kinerjanya. Dengan bahasa yang sederhana, penelitian tindakan adalah belajar dengan melakukan (*learning by doing*), melakukan sesuatu untuk memecahkannya, mengamati bagaimana keberhasilan usaha mereka, dan jika belum memadai, mereka mencoba lagi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi kepada kepedulian praktis dari orang lain dalam situasi problematis secara langsung.<sup>41</sup>

### **2. Subjek dan Objek Penelitian**

---

<sup>39</sup> John McLeod, *Pengantar Konseling Teori & Studi Kasus Edisi Ketiga*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015), cetakan keempat, h.169

<sup>40</sup> Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), h. 9

<sup>41</sup> Andi Prastowo, *Memahami Metode-metode Penelitian: Suatu Tinjauan Teoritis dan Praktis*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016) h.227

Subjek dalam penelitian ini adalah 5 orang remaja panti asuhan. Kelima remaja tersebut dipilih oleh peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling* tepatnya *purposive sampling*. Teknik Purposive sampling merupakan salah satu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.<sup>42</sup> Pertimbangan yang dimaksud adalah pertimbangan dalam pemilihan sampel atau subjek penelitian yang memiliki ciri-ciri konsep diri negatif di antaranya MSR, UM, LW, IM dan AG.

### 3. Sumber data

Sumber data yang dimaksud itu adalah dari mana data diperoleh, apabila peneliti menggunakan wawancara dalam pengumpulan data, maka sumber data disebut responden/klien, yaitu orang yang menjawab atau merespon pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh peneliti, baik itu dari lisan maupun tertulis. Sedangkan apabila peneliti menggunakan observasi dalam pengumpulan data, maka sumber datanya berupa benda, gerak atau sesuatu lainnya.

Data yang diperlukan dalam sebuah penelitian terdiri dari data primer dan data sekunder adalah sebagai berikut:

- a. Data Primer adalah data yang diambil langsung dari peneliti kepada sumbernya, tanpa adanya perantara.

Sumber yang dimaksud dapat berupa benda-benda, situs

---

<sup>42</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 218-219



atau manusia.<sup>43</sup> Adapun sumber data primer yang diambil langsung dari kelima responden yaitu MSR, UM, LW, AG dan IM

- b. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari studi pustaka atas buku-buku atau dokumen yang berhubungan dengan masalah yang diajukan. Di antaranya buku-buku karya ilmiah dan jurnal ilmiah. Adapun sumber data sekunder yang diambil pada penelitian ini melalui buku dan jurnal.

#### 4. Lokasi dan waktu penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Panti Asuhan Al-A'raf. Kemudian waktu penelitian yang dilakukan adalah selama 4 bulan terhitung sejak Desember 2019 sampai April 2020.

#### 5. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi.

##### a. Observasi

Observasi atau pengamatan langsung adalah cara pengambilan data dengan menggunakan mata tanpa ada pertolongan alat standar lain untuk keperluan tersebut.<sup>44</sup> Adapun dalam observasi ini peneliti menggunakan jenis observasi partisipatif. Menurut Susan Stainback, observasi

---

<sup>43</sup> Mukhtar, *Bimbingan Skripsi, Tesis dan Artikel Alamiyah*, (Jakarta: Kompleks Kejaksaan Agung RI Blok E1 No.3, 2010) h.86

<sup>44</sup> Moh Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Penerbit Ghalia Indonesia, 2003), Cetakan kelima, h.175

partisipatif adalah kegiatan dimana peneliti mengamati apa yang dikerjakan oleh orang, mendengarkan apa yang mereka ucapkan, dan berpartisipasi dalam aktivitas mereka.<sup>45</sup>

b. Wawancara

Menurut Esterberg, wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Wawancara juga digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan teknik permasalahan yang diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam.<sup>46</sup>

c. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi dimaksudkan untuk mendapatkan data-data yang diperoleh dalam penelitian serta untuk memperkuat hasil penelitian, baik dari dokumen formal, file-file berupa profil panti, profil anak asuh panti dan foto.

6. Analisis data

Analisa atau analisis data adalah kegiatan penelaahan, pengelompokkan, sistematisasi, penafsiran dan verifikasi data agar sebuah fenomena memiliki nilai sosial, akademis, dan ilmiah.<sup>47</sup>

---

<sup>45</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017) h. 227.

<sup>46</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian,...*, h. 231.

<sup>47</sup> Imam & Tobroni, *Metodelogi Penelitian Sosial-agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2004), cet ke-2, h.191

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisa data kualitatif bersifat induktif, yaitu suatu analisis data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis.<sup>48</sup> Selain itu, peneliti juga menggunakan teori Miles dan Huberman selama melakukan analisa data lapangan, yaitu suatu analisa data yang dilakukan secara interaktif melalui proses data *reduction*, *display*, dan *verification*.

- a. Data *reduction* (reduksi data), berarti merangkum, memilih hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya.
- b. Data *display* (penyajian), penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antara kategori.
- c. *Verification* ( penarikan kesimpulan), merupakan temuan baru yang belum pernah ada, temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.<sup>49</sup>

## H. Sistematika Pembahasan

Dalam pembahasan skripsi ini terdiri dari 5 (lima) bab dan masing-masing bab di bagi atas beberapa sub yang saling berkaitan antara sub yang satu dengan sub yang lain. Adapun sistematika dari pembahasan skripsi ini adalah sebagai berikut:

**BAB I:** Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian,

---

<sup>48</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian*,..., h. 245.

<sup>49</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian*,..., h. 247-257.

tinjauan pustaka, kerangka teoritis, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

**BAB II:** Memaparkan Profil Panti Asuhan Al-A'raaf seperti profil, bentuk kegiatan, peraturan dan kondisi anak asuh di Panti Asuhan Al-A'raaf

**BAB III:** Pada bab ini dipaparkan tentang kondisi objek tentang konsep diri negatif pada remaja panti asuhan Al-A'raaf di antaranya mengenai profil, kondisi remaja yang memiliki konsep diri negatif

**BAB IV:** Bab ini mendeskripsikan tahapan *treatment* melalui konseling Islami dengan teknik *scaling question* dalam mengatasi konsep diri negatif pada remaja panti asuhan, serta perubahan konsep diri pada remaja setelah penerapan proses konseling tersebut.

**BAB V:** Penutup yang berisi kesimpulan dan saran.