

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan kegiatan pemberian layanan bantuan melalui dinamika kelompok. Praktik konseling yang dilakukan oleh seorang konselor menjadi salah satu perhatian mereka. Tiga kemampuan mendasar yang diperlukan dalam melakukan konseling kelompok yang harus dikuasai oleh seorang konselor yaitu, keterampilan berpikir, bertindak, dan berkomunikasi.¹

Menurut Gazda, konseling kelompok merupakan sarana terbaik dalam memberikan bantuan untuk pemecahan masalah, mencegah dan mengelola perselisihan antarpribadi dan pengembangan keterampilan pribadi.² Kelompok berfungsi sebagai wadah bagi para anggotanya untuk saling membantu. Konseling kelompok diberikan oleh seorang konselor yang berfokus pada kesulitan spesifik setiap klien yang kemudian dapat diselesaikan dalam sebuah kelompok. Layanan konseling kelompok mencakup dua layanan yaitu:

- 1) Untuk membantu konseli memahami dirinya sehubungan dengan kesulitannya, pertumbuhannya, dan pengambilan keputusan untuk masa kini dan masa depan. Layanan konseling individual mencakup interaksi timbal balik antara konselor dan konseli.
- 2) Untuk memfasilitasi kenyamanan masyarakat dalam rangka perkembangan. Layanan konseling kelompok bertujuan untuk mendukung mereka dalam dinamika kelompok yang bersifat preventif dan perkembangan.³

Layanan konseling kelompok merupakan layanan yang memberikan kesempatan yang sama kepada anggota kelompok untuk membicarakan dan mengatasi masalah melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok dapat

¹ Khilman Rofi Azmi, "Keterampilan Berpikir (Mind Skills) Pada Proses Konseling: Kajian Dalam Perkembangan Kognitif Neurosains," *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"* 2, no. 1 (2018), <https://doi.org/10.21043/konseling.v2i1.4461>. Hal 43

² Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok Perspektif Teori Dan Aplikasi* (Yogyakarta: Media Akademi, 2015). Hal 24

³ Ristianti and Fahurrochman, *Penilaian Konseling Kelompok*. Hal 10

didefinisikan sebagai organisasi yang hidup, bernafas, dan berkembang yang ditandai dengan interaksi antar individu dalam kelompok yang terhubung.⁴ Dalam proses konseling kelompok tentunya setiap anggota kelompok akan diberikan kesempatan yang sama untuk dapat mengekspresikan dan mengungkapkan permasalahan atau isi pikiran, perasaan, dan pendapat kepada anggota kelompok tanpa ada paksaan. Selain itu, permasalahan yang dibahas dalam konseling kelompok meliputi masalah pribadi, sosial, belajar, karir, dan religi. Topik yang dapat diangkat adalah topik bebas ataupun terikat, sesuai dengan kesepakatan kelompok bersama. Pelaksanaan proses layanan konseling kelompok dapat diberikan di mana saja atau bisa dikatakan fleksibel sesuai dengan kesepakatan kelompok bersama. Hal terpenting adalah dimanapun tempatnya diharapkan dapat memunculkan dan membentuk suatu dinamika kelompok yang kokoh dan akrab, sehingga proses konseling dapat berjalan dengan baik. Agar konseling kelompok efektif dalam membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal, bertujuan untuk mendampingi masyarakat melalui proses interaksi kelompok sehingga klien dapat memahami dirinya dan lingkungan sekitarnya, mampu mengambil keputusan, dan menetapkan tujuan berdasarkan nilai-nilai, serta mereka percaya dan mampu menemukan kesenangan sejati dalam hidupnya.⁵

Oleh karena itu, berdasarkan perbedaan definisi konseling kelompok yang diberikan di atas, dapat dikatakan bahwa konseling kelompok adalah proses dimana konselor mendampingi klien melalui dinamika kelompok yang dinamis, sehingga memungkinkan kelompok untuk memecahkan masalah bersama-sama. Setelah itu, setiap anggota kelompok akan mempunyai kesempatan yang sama untuk berbagi permasalahan yang mereka alami, dan anggota kelompok lainnya akan mampu memberikan solusi. Oleh karena itu, untuk menumbuhkan dinamika kelompok yang positif dan memberikan kelancaran proses konseling

⁴ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008). Hal 68

⁵ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2007). Hal 10

kelompok, setiap anggota kelompok dapat berpartisipasi aktif dalam menyelesaikan suatu permasalahan.

b. Tujuan dan Manfaat Konseling Kelompok

Manfaat prosedur kelompok dalam konseling kelompok, menurut Sanyata, adalah menumbuhkan keterampilan sosial klien dan kapasitas keterlibatan sosial dengan anggota kelompok lainnya.⁶ Dalam kelompok disini konselor berperan sebagai pemimpin kelompok tentunya terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan hak dan kewajiban konselor dan konseli dalam kelompok, yaitu sebagai berikut:

- 1) Mampu memperluas populasi layanan. Diharapkan seiring berjalannya proses layanan seorang konselor dapat memperluas pemberian layanan konseling, dengan kata lain tidak hanya memberikan layanan konseling kelompok melainkan layanan dukungan seperti layanan individual dan sebagainya.
- 2) Menghemat waktu pelaksanaan dengan cara menggunakan waktu konseling kelompok dengan sebaik mungkin.
- 3) Mengajarkan individu untuk selalu berkomitmen pada aturan yang telah disepakati kelompok.
- 4) Mengajarkan individu untuk hidup dalam suatu lingkungan yang lebih luas. Dengan adanya konseling kelompok ini setiap anggota kelompok tentunya akan belajar untuk berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas melalui dinamika kelompok yang ada.
- 5) Terbuka terhadap perbedaan dan persamaan dirinya dengan orang lain. Dengan adanya konseling kelompok ini anggota kelompok akan dapat menghargai setiap keunikan anggota tanpa adanya diskriminasi dalam kelompok, sehingga akan memunculkan dinamika kelompok yang akrab dan harmonis, sehingga proses konseling dapat berjalan dengan baik.

Sementara itu, berikut manfaat konseling kelompok menurut Jacobs, Harvill, dan Masson:⁷

- 1) Perasaan membagi keadaan bersama. Konseling kelompok dapat digunakan sebagai wadah bagi setiap

⁶ Ristianti and Fahurrochman, *Penilaian Konseling Kelompok*. (Yogyakarta: Deepublish, 2020). Hal 5

⁷ Adhiputra, *Konseling Kelompok Perspektif Teori Dan Aplikasi*. Hal 27

anggotanya untuk mengungkapkan segala perasaan, pikiran, dan perilaku ataupun permasalahan yang sedang dihadapinya melalui dinamika kelompok. Kemudian, diharapkan setiap anggota kelompok berperan aktif dalam memberikan umpan balik terhadap suatu permasalahan yang didiskusikan dalam kelompok konseling.

- 2) Rasa memiliki. Konseling kelompok ini memiliki tujuan untuk menciptakan keakraban dan keharmonisan dalam kelompok.
- 3) Kesempatan untuk berpraktik dengan orang lain. Dengan adanya konseling kelompok tentunya setiap anggota akan dapat berpraktik mengenai pengalaman dan sikap perubahan terbaru dengan anggota kelompok.
- 4) Kesempatan untuk menerima sebagai umpan balik. Dalam konseling kelompok konseli akan belajar menerima dan memberikan umpan balik terhadap suatu topik permasalahan yang didiskusikan dalam kelompok.
- 5) Belajar seolah-olah mengalami berdasarkan kepedulian orang lain yaitu dengan memunculkan rasa empati dan simpati dalam kelompok.
- 6) Perkiraan untuk menghadapi kenyataan hidup. Dengan adanya konseling kelompok diharapkan nantinya dapat membentuk karakter individu yang independen dalam menghadapi kehidupannya atau individu yang dapat menerapkan *problem solving* dalam setiap permasalahan yang dihadapinya.
- 7) Dorongan teman untuk memelihara komitmen dalam suatu kelompok. Artinya dengan adanya dinamika kelompok dalam konseling kelompok diharapkan setiap anggota kelompok dapat menjadi pribadi yang berkomitmen pada tujuan hidup ataupun nilai-nilai yang ada di masyarakat.

c. Komponen Konseling Kelompok

Dinamika kelompok, pemimpin kelompok, dan anggota kelompok merupakan tiga unsur konseling kelompok.⁸

1) Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok merupakan komponen yang terpenting dalam konseling kelompok. Hal ini

⁸ Ristianti and Fahurrochman, *Penilaian Konseling Kelompok*. Hal 50

dikarenakan, seorang pemimpin kelompok tidak hanya berperan sebagai pemimpin melainkan sebagai konselor untuk membantu mengarahkan perilaku anggota kelompok sesuai dengan tujuan bersama, serta mampu menjaga situasi yang berubah-ubah dalam kelompok. Dengan demikian, pemimpin kelompok harus tanggap dalam setiap kondisi kelompok.

2) Anggota kelompok

Salah satu elemen terpenting dari suatu kelompok adalah keanggotaannya, karena konseling tidak dapat dianggap sebagai suatu kelompok tanpa mereka. Di sini, anggota kelompok menjadi sasaran konseling kelompok.

3) Dinamika kelompok

Dalam konseling kelompok, dinamika kelompok mengacu pada interaksi antarpribadi yang terjadi di dalam kelompok dan ditandai dengan pola pikir kooperatif, berbagi pengetahuan dan pengalaman, serta tujuan dan visi yang jelas untuk mencapai tujuan kelompok.⁹

d. Tahapan Konseling Kelompok

Tahapan dalam konseling merupakan tata cara atau tindakan dalam konseling. Proses konseling kelompok, menurut Corey dan Yalom dalam Latipun, dapat dipecah menjadi enam tahap: pra-konseling, awal, transisi, kerja, akhir, dan pasca-konseling.¹⁰

1) Tahap Prakonseling

Pra-konseling adalah fase yang terjadi sebelum pembentukan kelompok. Pada poin ini dibahas topik mendasar yaitu dimasukkannya konseli terpilih ke dalam kelompok keanggotaan yang sama berdasarkan pertimbangan homogenitas. Konselor selanjutnya akan menyarankan program yang mungkin digunakan untuk melaksanakan tujuan bersama kelompok. Pada tahap ini konselor berperan penting untuk menanamkan harapan pada anggota kelompok agar dapat saling bekerjasama untuk mewujudkan tujuan kelompok. Selain itu, juga

⁹ Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004). Hal 10

¹⁰ Namora Lumongga Lubis Hasnida, *Konseling Kelompok* (Jakarta: Kencana, 2016). Hal 80

perlu menanamkan bahwa pada konseling kelompok terdapat hal yang paling penting dan utama adalah keterlibatan aktif konseli untuk dapat ikut berpartisipasi dalam kelompok dan tidak pasif. Selain itu, konselor juga perlu memperhatikan tentang kesamaan permasalahan yang ada, sehingga semua masalah yang dihadapi anggota kelompok dapat difokuskan pada inti permasalahan yang sebenarnya.

2) Tahap Permulaan

Salah satu cara untuk mengidentifikasi fase awal ini adalah munculnya hierarki kelompok. Membangun struktur kelompok memiliki keuntungan karena memungkinkan setiap anggota bertanggung jawab atas tujuan dan prosedur kelompok serta hak dan tanggung jawab mereka di dalamnya. Tujuan dari pendekatan konseling kelompok ini mungkin dinyatakan kembali oleh konselor. Hal ini untuk membantu konseli memahami betapa pentingnya kehadiran dan keterlibatan dalam kelompok agar tercipta dinamika kelompok yang positif. Selain itu ketua kelompok juga memimpin konseli dalam memperkenalkan diri. Konseli secara halus telah memberikan informasi tentang dirinya dan hasil yang diharapkan diperoleh dari prosedur konseling kelompok. Klien tidak mengungkapkan permasalahan spesifik yang dihadapinya, hanya membuat pernyataan umum.

Black mengklaim dalam Latipun bahwa secara metodis menguraikan prosedur tahap pertama, yang meliputi perkenalan, menyatakan tujuan yang ingin dicapai, menguraikan pedoman, dan mengkaji pikiran dan perasaan.¹¹ Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini yaitu dapat saling memberikan umpan balik dan terlibat aktif, serta saling memberikan dukungan dan toleransi terhadap setiap anggota kelompok.

3) Tahap Transisi

Tahap yang dikenal dengan tahap transisi atau tahap peralihan adalah ketika setiap anggota kelompok mengalami lingkungan yang tidak seimbang. Pada titik ini, konselor dituntut untuk dapat membantu anggota kelompok dalam berbagi kesulitannya agar dapat diatasi

¹¹ Ristianti and Fahurrochman, *Penilaian Konseling Kelompok*. Hal 22

secara menyeluruh. Penting untuk diingat bahwa penolakan, kecemasan, ketidaksepakatan, dan keengganan anggota kelompok untuk terbuka adalah hal yang biasa terjadi selama fase transisi ini. Oleh karena itu, konselor harus mengawasi dan membimbing anggota kelompok untuk menjamin kenyamanan dan keharmonisan mereka.

4) Tahap Kerja

Setelah akar penyebab permasalahan anggota kelompok teridentifikasi, konselor dapat melanjutkan ke fase berikutnya, yaitu membuat rencana tindakan, yang dikenal dengan tahap kerja, tahap aktivitas, atau tahap inti.¹² Anggota dituntut untuk bisa melepaskan sifat defensifnya dan lebih terbuka dalam tahap kerja. Selain itu, ada pemodelan perilaku baru pada tahap ini, yang berasal dari perolehan keterampilan baru dan pengembangan kesadaran diri. Pada tahap pekerjaan, konfrontasi dan pemindahan sering terjadi. Hasilnya, konselor secara aktif berkontribusi untuk menjaga partisipasi dan persatuan anggota.

Tahapan pekerjaan sangat dipengaruhi oleh harapan-harapan pada tahap sebelumnya, karena tahap ini akan berfungsi dengan baik apabila harapan-harapan pada tahap sebelumnya terpenuhi. Ketika anggota kelompok mampu menyelesaikan tugas tanpa mengantisipasi bantuan lebih lanjut yang signifikan dari ketua kelompok, maka fase kerja dianggap berjalan dengan baik.

5) Tahap Akhir

Fase terakhir adalah ketika anggota kelompok memiliki kepercayaan diri untuk mencoba perilaku baru yang mereka peroleh dari kegiatan konseling kelompok. Selain itu, memberikan umpan balik merupakan tugas krusial yang harus dilakukan setiap anggota kelompok. Sehubungan dengan tahap pengakhiran, kegiatan konseling kelompok harus ditunjukkan untuk mencapai tujuan dalam kelompok. Selanjutnya, apabila permasalahan dan pencapaian tujuan belum dicapai maka tahap pengakhiran

¹² Rasimin and Muhamad Hamdi, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Jakarta: Bumi Aksara, 2018). Hal 187

ini belum bisa di akhiri artinya harus diselesaikan terlebih dahulu.

Ketika anggota kelompok telah mencapai tujuan, prosedur konseling kelompok mungkin berakhir. Ini adalah sesuatu yang harus dapat dinilai oleh seorang konselor yang berkualifikasi.

6) Tahap Pascakonseling (Evaluasi dan Tindak Lanjut)

Tahap pascakonseling merupakan tahapan pemberian evaluasi sebagai bentuk dari tindak lanjut dari konseling yang telah dilakukan.¹³ Alasan evaluasi penting, karena dengan adanya evaluasi konselor dapat mengetahui proses mana yang berjalan dengan lancar dan proses mana yang terhambat dan kurang optimal. Dengan demikian, hal tersebut dapat digunakan konselor untuk membuat keputusan apakah konselor dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan pada rencana sebelumnya.

2. Teknik *Journaling*

a. Pengertian Teknik *Journaling*

Menurut Snyder menulis jurnal adalah salah satu kelompok terapi yang memberikan kesempatan bagi seseorang untuk merenungkan dan menganalisis kehidupan mereka, pengalaman atau peristiwa, orang-orang sekitar mereka, dan untuk berhubungan dengan perasaan mereka sendiri.¹⁴ Setiap individu atau konseli dapat mengkomunikasikan dan mengeksternalisasikan ide, perasaan, dan keinginannya dengan menulis dalam jurnal yang dikenal sebagai buku harian. Ungkapan-ungkapan tersebut tentu saja disimpan secara internal dan khusus dalam bentuk jurnal pribadi.

Teuku Alamsyah menyatakan bahwa *journal writing* adalah cara yang aman bagi anak-anak untuk mengkomunikasikan pikiran dan emosinya, berbagi cerita tentang apa yang terjadi dalam hidupnya, berbagi apa yang telah mereka pelajari, dan menggunakan bahasa dalam

¹³ Rasimin and Hamdi. Hal 196

¹⁴ Asep Achmad Hidayat, *Mind-Body-Spirit Therapies Journaling Therapy Terapi Menulis Jurnal* (2020: Nuansa Cendikia, n.d.). Hal 16

tulisan.¹⁵ Chistensen menegaskan bahwa *journal writing* dapat menumbuhkan kesadaran diri dan kemandirian siswa, sehingga dapat membuat mereka lebih mampu mandiri.¹⁶ Hal ini memungkinkan siswa untuk dapat mempertimbangkan pengalaman hidup mereka, mempertimbangkan kemungkinan jalur karier, dan mengembangkan rasa harga diri yang lebih besar.

Penulisan jurnal telah ada berabad-abad tahun lalu yang biasanya digunakan untuk kepentingan formal maupun informal dengan menggunakan sebuah buku harian. Pada era sekarang seseorang dapat menggunakan berbagai media untuk menulis sebuah jurnal karena kemajuan teknologi, sehingga individu dituntut untuk dapat menyesuaikan diri. Individu dapat menulis jurnal atau melakukan *journaling* baik melalui media *online* maupun *offline* seperti menggunakan internet maupun buku. Tetapi dalam penulisan *journaling* dijadikan sebagai teknik dalam terapi konseling, karena ekspresi tertulis dalam jurnal ini dibawa kedalam sesi konseling dan dibagi bersama konselor secara terbuka dan akan menjadi penggerak dalam proses konseling. Teknik *journaling* akan menjaga tingkat konsentrasi dan fokus pada konseli terhadap tujuan konseling walaupun tidak sedang dalam sesi konseling. Hal ini dikarenakan, menulis *journaling* dapat dilakukan dengan fleksibel dan dinamis, sehingga konseli dapat dengan bebas menulis jurnal kapanpun dan dimanapun sesuai dengan kebutuhan konseli.

M.E. Young mengatakan bahwa seorang konselor yang menggunakan metode penjurnalan sering kali mendorong klien untuk menulis dalam buku harian mereka di sela-sela sesi terkadang bahkan setiap hari dan mendiskusikan refleksi mereka di sesi berikutnya.¹⁷ Konseli akan menuliskan tentang apa pun yang diinginkannya. Dengan demikian, pada saat yang lain konselor profesional mungkin menetapkan isi topik tertentu untuk meningkatkan fokus pada tujuan konseli. Penulisan *journaling* dalam sesi

¹⁵ T Alamsyah, "Pendekatan Whole Language Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Untuk Calon Guru Sekolah Dasar," *Jurnal Ilmiah Bahasa Sastra Indonesia Dan Daerah* 1, no. 1 (2007): 14–23. Hal 14

¹⁶RS Christensen, "The Interest in Diaries and Journals," *Lifelong Learning: The Adult Years* 5, no. 2 (1981): 4–5. Hal 4

¹⁷ Bradley, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. 296

konseling hal pertama yang dilakukan adalah membantu konseli untuk menemukan tujuan dari penulisan sebuah jurnal yang sesuai dengan kebutuhan konseli. Konselor akan meminta konseli untuk memasukkan atau menuliskan entri-entri data yang sesuai dengan keadaan sebenarnya agar dalam proses penulisan jurnal dapat tercapai tujuan yang jelas dan relevan dengan kebutuhan konseli. Selain itu, refleksi antara pengalaman, kondisi saat ini, dan keinginan yang telah dituliskan konseli dalam penulisan *journaling* diharapkan dapat direfleksikan bersama konselor. Refleksi bertujuan agar konseli dapat belajar dari pengalaman dalam menulis *journaling*, serta memberikan pengalaman positif bagi pengambilan keputusan konseli kedepannya menjadi lebih baik.

Journaling afektif atau emosional dan penulisan kognitif atau konstruktivis adalah dua kategori penulisan terapeutik yang diidentifikasi oleh Kerner dan Fitzpatrick.¹⁸ Penjurnalan yang memungkinkan klien menuliskan pemikiran tanpa batas untuk mengekspresikan dan melepaskan emosi mereka dikenal sebagai pendekatan penjurnalan afektif (emosional). Melalui penjurnalan, metode ini sering membantu klien dalam mengakses, mengeksternalisasi, dan mengatur emosi mereka. Metode penulisan jurnal yang lebih terorganisir yang berfokus pada proses kognitif klien dan pembuatan makna adalah pendekatan penjurnalan kognitif (konstruktivis).¹⁹ Tujuannya adalah untuk meningkatkan *insight* dan *reframing*. Pada dasarnya teknik *journaling* afektif lebih dekat dengan pendekatan humanistik-fenomenologis, sedangkan teknik *journaling* kognitif lebih dekat dengan pendekatan konseling kognitif-perilaku. Dengan demikian, pendekatan manapun yang akan digunakan oleh seorang konselor, pada dasarnya konseli akan didorong atau diarahkan untuk mengembangkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang apa yang dipikirkan, dirasakan, dan perilaku konseli.

Corey mengklaim bahwa teori di balik penjurnalan kognitif atau pemikiran sebagian besar berasal dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yang menyatakan bahwa suasana hati dan perilaku klien dipengaruhi oleh ide dan

¹⁸ Bradley. Hal 296

¹⁹Bradley.. Hal 296

keyakinan yang menyimpang dan tidak masuk akal, yang sering kali menyebabkan penderitaan.²⁰ ABCDE dari Ellis bertindak sebagai model yang sangat membantu dalam menganalisis konseli tentang pikiran dan keyakinan irasional (B) yang berasal dari berbagai kejadian (A) dan akan menghasilkan konsekuensi emosional (C). Konseli akan mendapatkan latihan menganalisis dinamika di balik keyakinan yang mengakibatkan hendaya (distres), menuliskan detail-detail skenario yang ditemuinya atau dialami, dan pada akhirnya akan dapat menginternalisasikan prosesnya melalui keterlibatan aktif.

Pencipta teori yang berpusat pada orang, Carl Rogers, menemukan dalam diri Corey bahwa menulis bermanfaat bagi proses konseling.²¹ Rogers berpendapat bahwa klien hanya memerlukan sedikit bimbingan untuk dapat mengembangkan dan mengintegrasikan wawasan tentang diri-sejati, berbeda dengan pendekatan praktisi kognitif-perilaku yang lebih direktif. Hal ini meningkatkan kemungkinan peningkatan keterampilan penyelesaian masalah ketika menghadapi berbagai masalah dan permasalahan di masa depan dengan baik. Menggunakan buku catatan harian dan ekspresi kreatif sebagai sarana mengekspresikan pikiran dan emosi, penjurnalan juga dapat dimanfaatkan untuk aktualisasi diri, pengembangan, dan penemuan diri.

Dengan demikian, dari berbagai penjelasan di atas mengenai teknik *journaling*, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *journaling* dalam sebuah konseling merupakan sebuah teknik menulis jurnal baik menulis dengan bebas maupun terstruktur dengan memasukkan entri-entri data mengenai semua refleksi pikiran, perasaan, dan perilaku konseli dalam sebuah jurnal dengan tujuan agar konseli dapat tetap fokus pada tujuan utama. Diharapkan dengan *journaling* ini konseli dapat mengekspresikan dirinya untuk mencapai aktualisasi diri dan harga diri dengan optimal dalam kehidupannya, sehingga konseli akan mencapai sejahtera kebahagiaan hidup dengan utuh.

²⁰ Bradley. Hal 297

²¹ Bradley. Hal 297

b. Cara Mengimplementasikan Teknik *Journaling*

Saat mempraktikkan strategi penjurnalan, bisa dimulai dengan lembar kerja yang terorganisir atau tugas menulis yang tidak direktif dan mengalir bebas; namun demikian, kunci dari semua aktivitas penjurnalan adalah mengubah pendekatan secara mendasar berdasarkan kebutuhan klien. M.E. Young, menyarankan bahwa²² dalam menulis *journaling* seharusnya terjadi setiap hari, pedomannya seharusnya telah ada kesepakatan antara konseli dengan konselor, dan penyesuaian seharusnya di sesuaikan dengan kebutuhan konseli. Proses-proses yang sering diikuti untuk menyelesaikan setiap tugas penulisan jurnal adalah sebagai berikut.²³

- a) Mendeskripsikan maksud dan isi tugas. Hal pertama yang perlu dilakukan untuk menunjang proses keberhasilan teknik *journaling* dalam sebuah sesi konseling yaitu dengan mendeskripsikan terlebih dahulu maksud dan tujuan dari konseli menulis sebuah jurnal, kemudian seorang konselor akan membantu konseli untuk menentukan arah atau metode *journaling* yang sesuai dengan kebutuhan konseli. Selain itu, konselor dituntut untuk dapat membina hubungan yang akrab dengan konseli agar tercapai asas-asas dalam konseling kelompok yaitu terciptanya rasa aman dan nyaman dalam melakukan proses konseling bersama konselor, sehingga konseli akan dengan mudah mengekspresikan perasaan, pikiran, dan perilaku personalnya tanpa ada paksaan atau keraguan. Begitupun dengan konseli diharapkan dapat menjalankan tugas-tugas atau kesepakatan yang telah dibuat bersama dengan konselor selama proses konseling berlangsung.
- b) Terlibat dalam kegiatan *journaling*. Baik konselor maupun konseli diharapkan dapat terlibat aktif dalam proses konseling yaitu dalam proses refleksi dan pertukaran pendapat antar anggota konseling kelompok, sehingga proses konseling akan hidup dan dapat mencapai tujuan bersama. Keaktifan konseli, meliputi dapat menuangkan dan mengekspresikan isi pikiran dan

²² Bradley, 298

²³ Dra Rafsel et al., "Teknik ' Journaling ' Dalam Konseling," no. 2015 (2018): 243-46.

perasaan melalui menulis jurnal, serta terlibat aktif dalam memberikan umpan balik dan berpikir kritis dalam proses refleksi. Sedangkan, seorang konselor yang profesional dituntut ikut aktif menemani perjalanan konseli dalam menulis jurnal dengan kata lain konselor juga dapat bersama-sama menulis jurnal dengan konseli. Selain itu, konselor juga harus dapat membantu konseli untuk merefleksikan pengalaman dari menulis *journaling* yang telah dilaksanakan bersama, memberikan umpan balik dan evaluasi terhadap proses konseling.²⁴

- c) Memeriksa kemajuan konseli dalam pertukaran makna yang berasal dari isi dan proses jurnal. Memeriksa atau mengukur tingkat keberhasilan konseli dalam proses konseling yang telah dilakukan yakni dapat berupa melakukan refleksi dan pertukaran makna antar anggota. Melakukan monitoring dan umpan balik terhadap proses konseling, serta evaluasi terhadap proses konseling.
- d) Menyemangati dan memodifikasi kegiatan bilamana dianggap perlu.²⁵ Tugas konselor di sela-sela membantu konseli dalam menulis *journaling* yaitu memberikan motivasi dan semangat kepada para anggota untuk tetap menjaga kondisi emosional maupun kognitif konseli bilamana mengalami penurunan atau kejenuhan dalam melakukan *journaling*. Diharapkan konselor dapat memfasilitasi konseli dengan teknik *journaling* melalui cara yang kreatif dan inovatif agar konseli bersemangat mengikuti proses *journaling*.

Dalam kegiatan ini penting untuk mengklasifikasikan atau menentukan sebelumnya apakah entri jurnal akan diungkapkan kepada konselor. Seperti yang telah dikatakan sebelumnya, berbicara dengan konselor yang berkompeten mengenai isi jurnal dapat meningkatkan hasil terapeutik, seringkali mengarah pada pemahaman yang lebih baik dari konseli, dan memicu percakapan tentang mengubah gagasan, emosi, dan perilaku konseli.

²⁴ Agung Budi Prabowo, *Modul Keterampilan Dasar Konseling* (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2021). Hal 26

²⁵ Parwanti Parwanti, "Pengaruh Konseling Kelompok Rebt Dengan Teknik Journaling Untuk Mengurangi Kecanduan Pornografi" (Universitas Muhammadiyah Magelang, 2020).

c. Jenis-Jenis Teknik *Journaling*

Tersedia banyak variasi atau jenis-jenis teknik *journaling* yang dapat digunakan atau diaplikasikan dalam proses konseling. Teknik *journaling* antara lain, pengungkapan diri melalui media lainnya meliputi, lukisan, tarian, dan musik. Untuk intervensi dapat dilakukan teknik menulis seperti, mengalir bebas, jurnal topikal, dan bisa juga menggunakan penulisan jurnal yang kreatif.²⁶ Jadi, terdapat berbagai macam jenis teknik penulisan *journaling* yang dapat digunakan dalam konseling. Untuk waktu yang diperlukan dalam menulis jurnal sendiri bervariasi, bisa harian, mingguan, bulanan, bahkan tahunan sesuai dengan kebutuhan konseli. Kerner dan Fitzpatrick mengklasifikasikan tulisan terapeutik ke dalam enam kategori, yakni meliputi:²⁷

- a) Tulisan terprogram
- b) Buku harian pekerjaan rumah
- c) Catatan harian
- d) Autobiografi atau memoir
- e) Bercerita
- f) Puisi

d. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Journaling*

Teknik *journaling* merupakan teknik terapeutik dalam proses konseling yang terbilang efektif dan tidak mahal, sehingga dapat digunakan secara luas untuk menjaga konseli agar tetap termotivasi dan fokus pada setiap sesi konseling. *Journaling* juga memiliki aplikasi lintas budaya di banyak populasi konseli yang berbeda dan bersifat memberdayakan bagi konseli. Artinya bahwa teknik *journaling* ini dapat diaplikasikan semua ke semua lapisan masyarakat, gender, ras, dan sebagainya. Hal tersebut dikarenakan setiap individu dari berbagai golongan dapat mengakses atau melakukan *journaling* dengan mudah dan terjangkau dan tentunya sesuai dengan kebutuhan mereka.

Manfaat *journaling* menurut Hopkis dan Herman sebagai berikut:

²⁶ Hidayat, *Mind-Body-Spirit Therapies: Journaling Therapy Terapi Menulis Jurnal*. Hal 10

²⁷ Bradley, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Hal 300

1) Merupakan refleksi diri siswa

Dengan *journaling* siswa dapat merefleksikan diri mengintrospeksi diri secara bebas. Sehingga, siswa dapat memahami dirinya lebih baik.

dengan lebih leluasa dan terjamin rahasianya dalam ranah pribadi.

2) Kebebasan dalam mengekspresikan diri

Menulis jurnal dapat membantu siswa untuk mengekspresikan perasaan, pikiran dan tujuan hidup dalam sebuah jurnal. Sehingga, dapat membantu siswa untuk tetap fokus pada tujuan hidupnya.

3) Meningkatkan kemampuan dalam menulis

Dengan *journaling* siswa dapat meningkatkan kemampuan dalam menulis. Siswa dapat mengembangkan lagi kemampuan menulis ke ranah yang lebih eksploratif.

4) Media berdialog antara guru dan murid.

Journaling dapat digunakan sebagai media berdialog antara guru dengan murid. Hal ini dikarenakan *journaling* memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengungkapkan atau mengekspresikan diri kepada guru.²⁸

3. Refleksi Dzikir Asmaul Husna

a. Pengertian Refleksi

Menurut Brammer refleksi merupakan sarana mengkomunikasikan kepada klien bahwa konselor ada dan terlibat aktif dalam membantu permasalahannya. Memahami pengalaman klien dan mencoba merasakan realitas klien adalah tujuan utama dari keterampilan refleksi diri.²⁹

Melalui refleksi konselor dapat mengkomunikasikan kepada klien bahwa mereka memahami dan terlibat dalam permasalahan yang dihadapi klien.³⁰ Tujuan utama dari kegiatan refleksi ini adalah untuk memahami pengalaman

²⁸ Argo Yulan Indrajat, "Peningkatan Percaya Diri Melalui Metode Journal Writing Pada Siswa Kelas XI SMK N 1 Depok" (Universitas Negeri Yogyakarta, 2013). Hal 30

²⁹ Prabowo, *Modul Keterampilan Dasar Konseling*. Hal 24

³⁰ Kusno Effendi, *PROSES DAN KETERAMPILAN KONSELING* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016). Hal 185

konseli. Refleksi yang baik meliputi pengenalan makna dari apa yang dikatakannya dan cara konseli mengatakannya.

Brammer menjelaskan bahwa refleksi dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu refleksi pengalaman, refleksi perasaan, dan refleksi konten.

- 1) Refleksi perasaan merupakan suatu bakat dimana seorang konselor mencerminkan sentimen (perasaan) yang melandasi pesan yang diungkapkan oleh penerima konseling.³¹ Bakat ini bertujuan untuk berkomunikasi dengan konseli dengan nada emosional, jika memungkinkan. Dengan melakukan hal ini, konselor harus mampu menunjukkan rasa empati terhadap apa yang dialami konseli.
 - 2) Umpan balik yang menunjukkan bahwa konselor memberikan perhatian penuh kepada klien disebut refleksi pengalaman.³² Kemampuan merefleksikan pengalaman merupakan gambaran umpan balik yang menunjukkan jangkauan pengamatan verbal dan nonverbal yang dilakukan konselor sambil memikirkan kembali situasi dan emosi yang dialami konseli.
 - 3) Mengulangi ucapan klien dalam frasa baru dikenal sebagai refleksi konten, dan fungsinya mirip dengan parafrase.³³ Mengklarifikasi konsep klien yang mungkin sulit diartikulasikan dilakukan melalui refleksi konten. Refleksi isi adalah suatu teknik yang dapat membantu konseli mengartikulasikan ide-idenya dalam istilah-istilah sederhana, meskipun mereka tidak mempunyai bahasa untuk melakukannya.
- b. Pengertian Dzikir Asmaul Husna

Dalam bukunya *Zikir Al-Asma' Al-Husna: Solusi Masalah Agresivitas Remaja*, 99 Asmaul Husna, Baidi Bukhori menyarankan agar meditasi dzikir dijadikan sebagai media stimulus untuk meningkatkan fokus. Ketika seseorang mengamalkan dzikir yang berat, baik secara langsung maupun tidak langsung, Asmaul Husna akan terinternalisasi dan akan berdampak pada sikap dan pola perilaku orang yang

³¹ Alpina Syahra, "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Refleksi Perasaan Untuk Mengendalikan Emosi Marah Siswa MAN 1 Bener Meriah" (UIN Ar-Raniry, 2021), <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/21691/>.

³² Prabowo, *Modul Keterampilan Dasar Konseling*. Hal 26

³³ Prabowo. Hal 27

mengamalkannya.³⁴ 99 nama mulia Allah, atau hanya nama-nama tertentu yang dipilih untuk dibaca dalam dzikir, digunakan dalam Dzikir Asmaul Husna.

Dzikir secara Bahasa berasal dari kata ذَارَ يَذَارُ ذَارًا yang berarti menyebut, mengingat dan peringatan.³⁵ Istilah "dzikir" mengacu pada tindakan mengingat Allah dengan hati, lidah, atau ingatan yang menyucikan dan membersihkan diri dari sifat-sifat yang tidak layak bagi-Nya dengan memuji dan menunjukkan sifat-sifat tanpa cela yang menunjukkan keagungan dan kesempurnaan-Nya.

Pengertian dzikir dalam QS. Al-A'Raaf ayat 205-206:

وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

Artinya: *"Sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang. Janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai. Sesungguhnya malaikat-malaikat yang ada di sisi Tuhanmu tidaklah merasa enggan menyembah Allah dan mereka mentasbihkan-Nya dan hanya kepada-Nya mereka bersujud."* (al-A'Raaf: 205-206)

Dalam al-Qur'an fi zhilalil sebagaimana ditafsirkan Sayyid Quthb, menurut Ibnu Katsir, Allah Ta'ala menganjurkan umat manusia untuk sering-sering mengingat-Nya pada pagi dan sore hari. Sebagaimana Dia memerintahkan dalam firman-Nya untuk beribadah kepada-Nya pada dua waktu ini, *"Bertasbihlah sambil memuji Tuhanmu sebelum terbit matahari dan sebelum terbenam-Nya."* (Qaaf: 39)³⁶

Pada malam Isra, sebelum salat lima waktu, perintah ini diumumkan. Bagian ini, yang dikenal sebagai Makiah,

³⁴BAIDI, Bukhori, and Suro, *ZIKIR AL-ASMA' AL-HUSNA: Solusi Atas Problem Agresivitas Remaja* (Semarang: Syiar Media Publishing, 2008). Hal 49

³⁵Jamaluddin Muhammad bin Mukarram Al-Anshari, *Lisan Al-Arab, Juz V, (Mesir: Al-Muassasah Al-Ammah Dar Al-Misriyah, t.Th.)* (Dar as-Sadr, 1992). Hal 397

³⁶Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil-Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an Jilid 5*, ed. Dkk As'ad Yasin (Jakarta: Gema Insani Press, 2003). Hal 92

diturunkan oleh Allah di Mekah, "*Pada waktu pagi dan petang.*"

Ungkapan "*Tadharru'an wa khiifatan*" mengacu pada mengingat Tuhanmu di dalam hatimu dengan mengungkapkan rasa takut dan merendahkan diri melalui dzikir dalam hati. Oleh karena itu, Beliau bersabda, "*Dan dengan tidak mengeraskan suaramu.*" Berteriak dengan keras bukanlah metode dzikir yang disarankan.³⁷

Wa ba'du, berdzikirlah kepada Allah dengan menggunakan bibir dan lidahmu serta sesuai dengan kitab suci ini. Tapi berdoalah dari lubuk hatimu. Bukanlah dzikir jika tidak dibarengi dengan rasa takut, hati yang lentur, dan semangat yang bersemangat, jika tidak dibarengi dengan kepasrahan kepada Allah dan kerendahan hati, bahkan terkadang dengan rasa tidak hormat kepada Allah. Dzikir adalah perbuatan dengan rendah hati, penuh rasa takut, dan bertaqwa menghadap Allah. Khususnya memikirkan keagungan dan kemuliaan Allah, merasakan ketakutan akan murka dan azab-Nya, serta berdoa memohon perlindungan-Nya. Alhasil, hakikat jiwa manusia muncul dan menjalin hubungan dengan sumber laduni yang sulit dipahami namun bercahaya.

Dzikir melalui telaah untuk mengembangkan kepribadian yang baik sesuai dengan makna Asmaul Husna, Asmaul Husna berupaya menjamin agar seseorang dapat diresapi dengan nama-nama Allah yang baik. Asmaul Husna merupakan ungkapan kecintaan manusia terhadap Allah SWT.³⁸ Makna Asmaul Husna diharapkan mampu memberikan teologi yang memaksimalkan kekuatan jiwa guna mendongkrak harga diri. Ketika seseorang mengembangkan amalan zikir Asmaul Husna dan memahami maknanya, maka akan menginspirasi seseorang untuk mengamalkan nama-nama indah Allah.

Dengan demikian, dzikir merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengulang-ngulang atau mengingat Allah SWT., baik secara lisan maupun kalbu yang dilakukan

³⁷ Quthb, Hal 95

³⁸ Abd Rahman, "Memahami Esensi Asmaul Husna Dalam Alqur'an," *Jurnal Adabiyah* 11, no. 2 (2011): 150–65, <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/adabiyah/article/view/1723/pdf>, Hal. 162.

secara intens dan khusus untuk memperoleh ketenangan batin dan jiwa.

Membaca Al-Qur'an, membaca doa Ma'tsur pujian yang diterima dari Nabi SAW., tasbih (*subhanallah*), tahlil (*la ilaha illallah*), tahmid (*Alhamdhu lillah*), Takbir (*Allah Akbar*), hawqalah (*la hawla wala quwwata illa billah*), hasbalah (*hasbiyallah*), basmalah, dan membaca doa Ma'tsur adalah beberapa cara untuk berdzikir.³⁹

Secara etimologi menyebutkan Asmaul Husna berasal dari bahasa Arab al-ama' dan al-husna, al-asma' yang artinya nama.⁴⁰ Asmaul Husna adalah nama-nama Allah yang indah dan berbudi luhur yang ditunjukkan kepada-Nya secara pribadi, sebagaimana tercantum dalam Al-Qur'an. Asmaul Husna yang berjumlah (99) sembilan puluh sembilan nama, merupakan nama-nama Allah yang paling indah dan mulia yang mencerminkan hakikat-Nya.⁴¹

Dzikir sendiri merupakan wujud rasa cinta dan keyakinan seseorang kepada Allah SWT. Manfaat dan ilmu yang didapat sungguh luar biasa. Jika dzikir dilakukan dengan sungguh-sungguh dan tuntas, niscaya akan memberikan pahala yang besar bagi orang yang berdzikir.

c. Manfaat Dzikir Asmaul Husna

Bilamana seorang hamba dapat melakukan dzikir-dzikir yang telah dianjurkan baik secara langsung melalui Al-Qur'an dan Hadits, maka akan mendapatkan hikmah dan manfaat dari melakukan dzikir. Berikut beberapa manfaat melaksanakan dzikir Asmaul Husna dengan sepenuh hati, yaitu:

- 1) Menumbuhkan kesadaran bahwa meskipun Allah Mahakuasa dan keputusan-Nya benar, bisa jadi manusia belum mampu menyerap pelajaran yang ada.
- 2) Menghasilkan keutamaan dalam amalnya, karena Allah menilainya berdasarkan keikhlasan dan

³⁹ Mulyani¹ and Jamal, "Pembinaan Akhlak Remaja Melalui Dzikir Di Majelis Dzikir Seroja Tangerang Selatan." Hal 31

⁴⁰ Fathir Muhammad, *Dzikir Asmaul Husna Untuk Kesejahteraan, Kesuksesan & Kesehatan* (Jakarta: AdiBintang, 2015). Hal viii

⁴¹ M. Ali Chasan Umar, *Khasiat Dan Fadhillah Asmaul Husna* (Semarang: ThoHa Putra, 1979). Hal. 10

motivasi, bukan hanya penampilan luarnya saja.

- 3) Menjaga diri dari godaan setan, karena dia hanya membodohi dan menggoda orang-orang yang durhaka kepada Allah.
- 4) Menjaga terhadap perbuatan-perbuatan yang mengarah pada kemaksiatan. Orang yang mengingat Allah akan selalu berada di jalan yang lurus dan menahan diri dari melakukan hal-hal yang dilarang-Nya.⁴²

Adapun ciri-ciri intensitas dzikir Asmaul Husna, sebagai berikut.

- 1) Niat merupakan kemauan yang kuat dalam hati untuk melakukan dzikir Asmaul Husna Kepada Allah.
- 2) Taqarrub merupakan sikap merasa diri dekat dengan Allah ketika berdzikir.
- 3) Tawadhu' merupakan sikap merasa rendah diri terhadap Allah.
- 4) Khauf merupakan merasa takut akan kekuatan dan kekuasaan Allah atau alam semesta ini.⁴³

Keutamaan berdzikir menurut Saiful Ghofur dalam karyanya *Rahasia Dzikir dan Doa*.

- 1) Tidak mudah menyerah dan putus asa

Dalam kehidupan di dunia ini tentu terdapat permasalahan hidup. Oleh karena itu, dengan mengamalkan dzikir diharapkan dapat menjadikan manusia sebagai pribadi dan terus berusaha dan tidak mudah menyerah dan putus asa atas segala ujian yang diberikan Allah.

- 2) Memberikan ketenangan jiwa dan hati

Dengan berdzikir dapat membuat jiwa dan hati menjadi tenang karena dzikir merupakan kegiatan mengingatkan kita kepada Allah. Sehingga dengan berdzikir kita dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dirasakan jiwa dan hati.

⁴² Asmaran AS, *Pengantar Studi Tasawuf* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1994). Hal 235

⁴³ Afriyanti, "Pengaruh Dzikir Beberapa Asmaa-ul Husna Terhadap Penurunan Agresivitas Siswa Madrasah Aliyah" (Universitas Gadjah Mada Jogjakarta, 2003). Hal. 146

3) Terlindung dari bahaya godaan syaitan

Dengan berdzikir kita memohon kepada Allah supaya terlindungi dari godaan syetan dalam tindakan sehari-hari. Dengan mengingat Allah kita akan terlindungi dari perbuatan-perbuatan yang buruk.

4) Mendapatkan cinta dan kasih Allah

Allah memiliki sifat Ar-Rahman dan Ar-Rahim. Kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya begitu luas. Oleh sebab itu, kasih sayang Allah harus kita raih dengan memperbanyak dzikir.⁴⁴

Dengan demikian, dapat diketahui mengenai inti dari manfaat merefleksikan dzikir Asmaul Husna dengan sepenuh hati yaitu dapat meningkatkan keimanan selain itu, dengan mengingat nama-nama Allah dapat mendekatkan diri kepada-Nya serta menjauhkan diri dari apa yang dilarang-Nya. Allah SWT., memiliki nama-nama yang bermakna yang dibentangkan bagi hambanya untuk solusi dari semua kebutuhan kita. Jadi, dengan mengingat dan melafatkan dzikir Asmaul Husna merupakan jawaban atau solusi yang diberikan Allah atas semua permasalahan yang kita hadapi baik didunia maupun diakhirat kelak. Refleksi dzikir Asmaul Husna diharapkan mampu menyelesaikan permasalahan tentang *self-esteem* siswa, sehingga siswa dapat berkembang dengan optimal dan memiliki pedoman yang kuat dalam menyelesaikan permasalahannya yaitu dengan merefleksikan dzikir Asmaul Husna di setiap kesempatan.

4. Harga Diri (*Self-esteem*)a. Pengertian *Self-esteem*

Studi kajian tentang diri (*self*) menurut filsuf Yunani, Socrates, Plato dan Aristoteles. Para filosof ternama ini telah mendefinisikan tentang diri (*self*), pemahaman diri dalam hal jiwa, hal tersebut dikarenakan diri tidak berupa material melainkan spiritual. Pada abad pertengahan, konsep pemahaman tentang diri dikembangkan lebih lanjut oleh para teolog seperti Thomas Aquinas, yang menekankan keabadian dan keunggulan jiwa yaitu terletak dimana tubuh berada. *Self* adalah sarana dimana individu dapat mengenali dirinya

⁴⁴ Dewi Fadiana Nurhayati, "Pengaruh Dzikir Asmaul Husna Terhadap Aktualisasi Diri Jama'ah Majelis Dzikir Asmaul Husna Masjid Jami' Desa Tawang Sari" (Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah, 2016).

sendiri dan semua kualitas intrinsiknya.⁴⁵ Karena diri mengacu pada identitas seseorang dan diri terhubung dengannya, *self* adalah komponen penting dari seorang individu. Menemukan semua fakta yang relevan tentang identitas asli klien sesuai dengan keadaan sebelumnya adalah tujuan utama *self*.

Psikolog Amerika William James, menulis prinsip-prinsip psikologi tentang "*The Consciousness of Self*" pada tahun 1891, yang menyatakan bahwa diri itu terdiri dari sebagian objek dan sebagian subjek, dan bagian tersebut yakni terdiri dari komponen, salah satu fisik dan spiritual.⁴⁶ William James adalah salah satu penulis pertama yang mempopulerkan istilah *self-esteem* atau harga diri, yang memandang bahwa harga diri sebagai perbandingan dari pretensi atau keinginan dengan kesuksesan.

Selanjutnya, Carl Rogers mendefinisikan istilah *self-ideal discrepancy* atau penerimaan diri. Penerimaan diri adalah kesesuaian antara diri yang nyata dengan diri yang ideal. Menurut Rogers, sikap yang sehat ditandai dengan penerimaan diri, oleh karena itu kurangnya penerimaan diri mungkin menjadi akar dari banyak masalah terkait penyesuaian.⁴⁷ Konsep diri yang sehat adalah konsep diri yang mempunyai kriteria ideal yang spesifik dan nyata yang mencirikan jati diri seseorang sebagai kesatuan struktur mental, emosi, dan gagasan seseorang.⁴⁸

Harga diri adalah proses evaluasi diri individu yang sifatnya luas dan mengacu pada karakteristik atau perilaku individu, baik positif maupun negatif. Dengan adanya pandangan diri yang positif akan meningkatkan kepercayaan diri yang tinggi pada diri individu tersebut. Penghargaan diri yang positif, percaya akan kemampuan atau potensi yang dimilikinya, sehingga individu tersebut mampu

⁴⁵ Khilman Rofi Azmi, "Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling Volume 1 Nomor 1 Juni 2015 . Hal 50-57 ISSN : 2443-2202 ENAM KONTINUM DALAM KONSELING TRANSGENDER SEBAGAI," *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling* 1 (2015): 50–57. Hal 53

⁴⁶ Ahmad Susanto, *BIMBINGAN Dan KONSELING Di Sekolah Konsep, Teori, Dan Aplikasinya* (Jakarta: Kencana, 2018). Hal 262

⁴⁷ Ahmad Susanto. Hal 263

⁴⁸ Jarman Arroisi and Syamsul Badi', "Konsep Harga Diri: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Modern Dan Islam," *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 27, no. 1 (2022): 89–106,. Hal 92

mengembangkan diri dengan baik. Sebaliknya, seseorang dengan harga diri yang rendah akan memiliki harga diri yang negatif atau buruk, kurang percaya diri terhadap bakatnya sendiri, rasa rendah diri, malu, takut, dan cemas terhadap dirinya dan lingkungannya. Dia juga tidak akan bisa tumbuh dan maju.

Proses dimana seseorang mengevaluasi bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri, dengan perhatian khusus pada sikap penerimaan dan penolakan serta menunjukkan kepercayaan diri terhadap keterampilan dan prestasi mereka sendiri.⁴⁹

Kesimpulan mengenai pengertian *self-esteem* dapat diambil dari uraian sebelumnya. *Self-esteem* merupakan perspektif seseorang terhadap dirinya secara keseluruhan.

Dalam perkembangannya, kajian tentang harga diri atau *self-esteem* ini telah menjadi kajian yang menarik dari berbagai kalangan mulai dari kalangan psikolog, pendidik, mahasiswa, dan ahli lainnya yang memiliki minat untuk mengkaji lebih dalam mengenai *self-esteem*. Dengan adanya perkembangan pengkajian tentang *self-esteem* memunculkan istilah-istilah lain yang saling berkaitan antara lain seperti, *self-concept* (konsep diri), *self-esteem* (harga diri), *self-efficacy* (keyakinan diri), dan *self-confidence* (kepercayaan diri).

Harga diri dalam perspektif Al-Ghazali, Al-Ghazali menyebut *murū'ah* sebagai prinsip moral yang krusial dalam muamalah.⁵⁰ *Murū'ah* sudah mendarah daging dalam ruh dan terwujud dalam tingkah laku tanpa berpikir sadar atau musyawarah. Hal ini menunjukkan betapa penyakit ini merupakan ciri yang sudah masuk ke dalam jiwa dan mendarah daging di hati. Selain itu, menurut Al-Ghazali, menjaga *murū'ah* lebih penting daripada menjaga rejeki. Menabung untuk pengeluaran yang tidak penting akan mempersempit dan membatasi *murū'ah* seseorang karena harta lebih dicintai daripada digunakan. Mereka efektif sebagai penangkal racun yang dapat menghancurkan mereka, namun mereka diketahui dapat membahayakan *murū'ah*

⁴⁹ Izzatur Rusuli, "Self-Esteem Antara Barat Dan Islam : Perbandingan Antara Coopersmith Dan Fathi Yakan," *ICIS International Conference on Islamic Studies* 1, no. 1 (2017): 255–64. Hal 257

⁵⁰ Rusuli. Hal 255

seseorang, menurut buku Ihya 'Ulumuddin bab tentang Bahaya Kemakmuran Duniawi. Kekayaan memiliki dua jenis manfaat: diniyah dan dunyawiyah. Baik akhirat maupun dunia harus seimbang. Jika fokus seseorang yang *muruh*nya tinggi adalah memperkuat keimanan dan ketaqwaannya kepada Allah dibandingkan harta duniawi, maka mereka akan melihat bahwa harga diri mereka lebih tinggi.⁵¹

Dalam prespektif Islam *self-esteem* menurut Fathi Yakan memiliki beberapa aspek yaitu keyakinan yang lurus kepada Tuhannya, ibadah dengan sebenarnya sesuai dengan tuntutan rasulnya, akhlak yang mulia, mampu mengalahkan hawa nafsunya, membangun signifikan *others* dengan konsep islami dan yakin bahwa hari esok adalah milik Islam.⁵² Bilamana keenam karakteristik tersebut dimiliki oleh individu muslim, maka akan dapat meningkatkan *self-esteem*. Begitupula sebaliknya ajika karakteristik tersebut tidak bisa terpenuhi, maka dapat menurunkan tingkat *self-esteem* sehingga belum dapat menjadi muslim yang unggul dan berani dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan.

b. Karakteristik Harga Diri (*Self-esteem*)

Karakteristik *self-esteem* (harga diri) menurut Coopersmith dikategorikan menjadi tiga yaitu, harga diri tinggi, sedang, dan harga diri rendah.

1) *Self-esteem* (harga diri) tinggi

Seseorang dengan harga diri yang tinggi adalah orang yang menghargai dan menerima dirinya sendiri. Bertindaklah dengan bijaksana dan tenang dalam situasi ini. Selain itu, mereka yang memiliki harga diri yang kuat memiliki lebih sedikit kecemasan, sehingga membantu mereka menghadapi tantangan secara efektif.

2) *Self-esteem* (harga diri) sedang

Dalam hal penerimaan diri, mereka yang memiliki harga diri sedang sebanding dengan mereka yang memiliki harga diri tinggi karena mereka dibesarkan di lingkungan yang memerlukan rasa hormat yang wajar dan umumnya sangat disukai.

⁵¹ Arroisi and Badi', "Konsep Harga Diri: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Modern Dan Islam." Hal 98

⁵² Rusuli, "Self-Esteem Antara Barat Dan Islam : Perbandingan Antara Coopersmith Dan Fathi Yakan." Hal 260

Orang yang memiliki rasa harga diri yang moderat sering kali merasa optimis, blak-blakan, dan mampu menerima kritik. Namun dalam konteks sosial, orang bisa menjadi bergantung satu sama lain. Dia akan merasa tidak aman sebagai konsekuensinya. Oleh karena itu, dalam mencari pengalaman di lingkungan sosial, mereka yang memiliki harga diri sedang kurang aktif dibandingkan orang dengan harga diri tinggi.

3) *Self-esteem* (harga diri) rendah

Orang dengan tingkat harga diri tinggi dan sedang menampilkan gambaran yang sangat berbeda dibandingkan mereka yang memiliki tingkat harga diri rendah. Orang ini biasanya mengalami emosi seperti penolakan, ketidakpastian, ketidakberhargaan, kesepian, kurangnya kekuatan, dan tidak layak untuk dicintai. Mereka mungkin juga merasa sulit untuk mengartikulasikan atau membela diri dan merasa lemah di mata mereka sendiri.⁵³

c. Aspek-aspek Harga Diri (*Self-esteem*)

Adapun aspek *self-esteem* menurut Coopersmith menyatakan bahwa terdapat empat aspek yaitu keberartian (*significant*), kemampuan (*competence*), kebajikan (*virtue*), kekuatan (*power*).

- 1) Keberartian ini memiliki makna individu akan mendapatkan perhatian, kepedulian, kasih sayang, dan kehangatan dari orang lain yang menunjukkan bahwa adanya penerimaan dan rasa hormat lingkungan dimana individu berada. Penerimaan ini dapat dilihat dari adanya respon yang positif baik dari diri individu terhadap lingkungan begitupun sebaliknya. Lingkungan sosial menghargai keberadaan diri individu sehingga terdapat ketertarikan yang menguntungkan baik antara lingkungan dan diri individu. Dengan demikian, akan menciptakan lingkungan dan pribadi yang positif.
- 2) Kemampuan memiliki makna bahwa individu memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Jika di dalam lingkungannya individu dapat mampu untuk menunjukkan

⁵³ Ahmad Susanto, *BIMBINGAN Dan KONSELING Di Sekolah Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*. Hal 265

kemampuannya dalam menyelesaikan suatu hal, maka akan dapat diterima keberadaannya oleh lingkungan, sehingga akan meningkatkan *self-esteem* individu menjadi lebih baik.

- 3) Kebajikan memiliki makna bahwa individu dapat mematuhi norma, etika, dan agama yang berlaku di masyarakat. Ketika individu memiliki kepedulian terhadap nilai-nilai kebajikan yang ada dilingkungannya, maka individu tersebut akan memiliki nilai atau pandangan yang positif baik dari lingkungan maupun diri sendiri.
 - 4) Kekuatan memiliki makna kekuatan atau kemampuan untuk mampu mengontrol perilaku dan mempengaruhi orang lain dalam lingkungannya. Hal tersebut, dapat ditandai dengan keberhasilan-keberhasilan individu dalam melaksanakan tugas dari berbagai tingkat level kesulitan, sehingga akan dapat meningkatkan *self-esteem* positif dari dalam diri.⁵⁴
- d. Pembentukan Harga Diri (*Self-esteem*)

Suyatno menegaskan, perkembangan citra diri seseorang dimulai sejak masa kanak-kanak dan sangat dipengaruhi oleh hal-hal yang dialaminya serta orang-orang disekitarnya.⁵⁵ Dalam membangun citra diri seorang individu ini dimulai pada masa kanak-kanak dan juga pengaruh ola asuh dari orang tua yaitu lingkungan terdekat dan terdalam dimana ia dibesarkan. Ketika seorang anak lahir, ketika mereka pertama kali menghadapi dunia luar dan berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya, saat itulah harga diri mulai berkembang. Interaksi ini akan memberikan anak pengalaman untuk proses terbentuknya *self-esteem* atau harga dirinya.

Lebih lanjut, Schiraldi mengatakan bahwa perkembangan harga diri individu bergantung pada tiga unsur atau unsur pembangun yang krusial.⁵⁶ Dua blok pertama yang menjadi dasar adalah penilaian tanpa syarat (*unconditional worth*) dan cinta tanpa syarat (*unconditional love*). Ini dapat digunakan untuk menggambarkan tiga blok pengembangan harga diri

⁵⁴ Rusuli, "Self-Esteem Antara Barat Dan Islam : Perbandingan Antara Coopersmith Dan Fathi Yakan." Hal 257

⁵⁵ Ahmad Susanto, *BIMBINGAN Dan KONSELING Di Sekolah Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*. Hal 266

⁵⁶ Ahmad Susanto. Hal 267

atau harga diri individu. Komponen ketiga, pertumbuhan, adalah komponen berikutnya. Intinya, pertumbuhan terjadi ketika dua blok di posisi pertama berfungsi dengan baik.

Menurut Branden dalam Azhar El Hami, harga diri adalah total dari dua komponen yang terkait, yaitu *self-efficacy* dan *self-esteem*⁵⁷, yaitu: *self-esteem* adalah kemampuan menerima diri sendiri dengan perasaan senang dan bangga, tanpa mengalami rasa bersalah yang berlebihan dan dengan keyakinan untuk menjalani hidup bahagia. *Self-efficacy* merupakan keyakinan terhadap kemampuan berpikir seseorang sebagai sumber fundamental dalam kemampuan menciptakan atau memilih pilihan terhadap diri sendiri.

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat *Self-esteem*

Harga diri berkembang melalui interaksi dengan lingkungan dan didasarkan pada banyaknya penghargaan, penerimaan, dan pengertian orang lain terhadap diri sendiri.

Menurut M. Nur Gufron dan Rini Risnawita, harga diri dipengaruhi oleh sejumlah karakteristik, antara lain jenis kelamin, IQ, kesehatan fisik, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial. Harga diri perempuan biasanya lebih rendah dibandingkan laki-laki, menurut M. Nur Gufron dan Rini Risnawita. Contohnya adalah perasaan kurang kompeten, tidak aman, atau membutuhkan perlindungan.⁵⁸

1) Intelligensi

Karena kecerdasan biasanya diukur dalam bentuk kemampuan akademis, maka kecerdasan, sebagai representasi komprehensif dari potensi fungsional seseorang, terkait langsung dengan pencapaian. Coopersmith dalam M. Nur Gufron dan Rini Risnawita menegaskan bahwa anak yang memiliki rasa harga diri yang kuat akan berprestasi lebih baik secara akademis dibandingkan yang tidak.⁵⁹ Dikatakan juga bahwa siswa yang memiliki rasa harga diri yang kuat mendapat nilai lebih tinggi

⁵⁷ Azhar El Hami and Asep Ahmad Sidik, "Studi Komparasi Self-Esteem Pengguna Iphone Dan Bukan Pengguna Iphone Pada Remaja," *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 2 (2017): 183–92. Hal 184

⁵⁸ Risnawita and M. Nur Gufron, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2010). Hal 44

⁵⁹ Risnawita and Gufron. Hal 45

dalam tes IQ, memiliki tujuan yang lebih tinggi, dan selalu memberikan yang terbaik.

2) Kondisi Fisik

Coopersmith menemukan korelasi yang konsisten antara tinggi badan, harga diri, dan kecantikan fisik pada diri M. Nur Gufron dan Rini Risnawita. Dari segi penampilan fisik, mereka yang lebih cantik memiliki harga diri yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang kurang menarik.

3) Lingkungan keluarga

Pertumbuhan harga diri anak sangat dipengaruhi oleh peran keluarga dalam kehidupannya. Interaksi sosial awal seorang anak terjadi di dalam keluarga, yang menjadi landasan bagi interaksi sosial di masa depan dalam lingkungan yang lebih luas.

4) Lingkungan Sosial

Ketika seseorang menyadari apakah dirinya dihargai atau tidak, harga diri mulai berkembang. Ini adalah hasil dari lingkungannya, perlakuan orang lain terhadapnya, dan kekaguman serta persetujuan mereka terhadapnya.⁶⁰

B. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan evaluasi terhadap beberapa penelitian penulis dan penilaian terhadap literatur yang peneliti temukan. Ada beberapa penelitian yang mempunyai relevansi dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh para peneliti, diantaranya:

1. "Konseling Islam Melalui Teknik *Reframing* dan Terapi Shalawat Untuk Meningkatkan *Self-esteem* Pada Remaja Pelaku Pencurian Di Rutan Klas I Medaeng Surabaya," oleh Rusdy Alfarizi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Tahun 2020.⁶¹

Skripsi ini memiliki kesamaan tujuan dari penelitian yakni bagaimana cara meningkatkan harga diri yang rendah pada individu. Penelitian ini menggunakan teknik *reframing* dan terapi

⁶⁰ Risnawita and Gufron. Hal 46

⁶¹ Rusdy Alfarizi, "Konseling Islam Melalui Teknik Reframing Dan Terapi Shalawat Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Pelaku Pencurian Di Rutan Klas I Medaeng Surabaya" (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020), <http://digilib.uinsa.ac.id/45180/>.

shalawat. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini yakni penggunaan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna untuk meningkatkan *self-esteem* rendah pada peserta didik. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa penerapan teknik *reframing* dan terapi shalawat efektif untuk meningkat *self-esteem* yang rendah pada siswa.

2. "Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap *Self Esteem* Siswa Kelas XI Di SMK Negeri 2 Kuripan," oleh Nuraeni dan Mastari Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Tahun 2021.⁶²

Ada kesamaan dalam penggunaan konseling kelompok dalam jurnal ini untuk membantu anak-anak dengan harga diri yang buruk. Ada perkembangan lebih lanjut dalam penelitian ini sejak proyek penulis berikutnya mengembangkan terapi kelompok untuk membantu siswa yang memiliki harga diri yang buruk dengan menggunakan metode penjurnalan dan kontemplasi dzikir Asmaul Husna. Tujuan yang sama mendorong penelitian ini: meningkatkan harga diri siswa yang buruk.

3. "Penerapan Teknik *Journaling* Terhadap Peningkatan Aktualisasi Diri Siswa Dalam Materi Qur'an Hadits Kelas Xi Di Ma Nurul Ulum Welahan Jepara Tahun 2017/2018," oleh Muhammad Khaidar Ali Fakultas Tarbiyah Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Negeri Kudus Tahun 2018.⁶³

Skripsi ini menggunakan metode *journaling* dengan materi Al-Qur'an hadis untuk meningkatkan aktualisasi diri siswa. Metode yang digunakan peneliti adalah penggunaan metode penjurnalan terhadap materi dari Al-Qur'an hadis. Sementara itu, penciptaan dan pembaharuan terkait pendekatan penjurnalan, penyesuaian dan refleksi dzikir Asmaul Husna untuk membangkitkan rasa rendah diri siswa inilah yang membedakan penelitian ini dengan penelitian lain yang sedang dilakukan peneliti. Hal inilah yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.

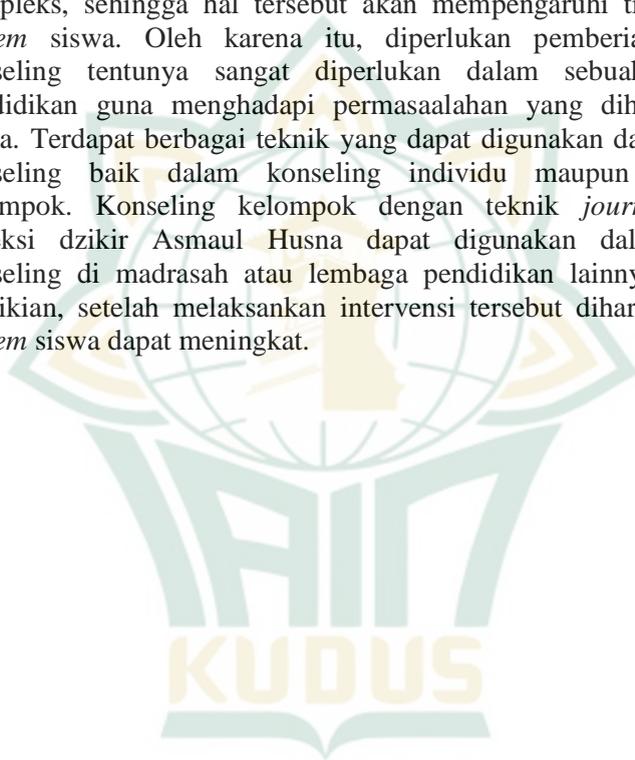
⁶² Nuraeni Nuraeni and Mastari Mastari, "Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Self-Esteem Siswa," *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2022).

⁶³Ali, "Penerapan Teknik *Journaling* Terhadap Peningkatan Aktualisasi Diri Siswa Dalam Materi Qur'an Hadits Kelas Xi Di Ma Nurul Ulum Welahan Jepara Tahun 2017/2018."

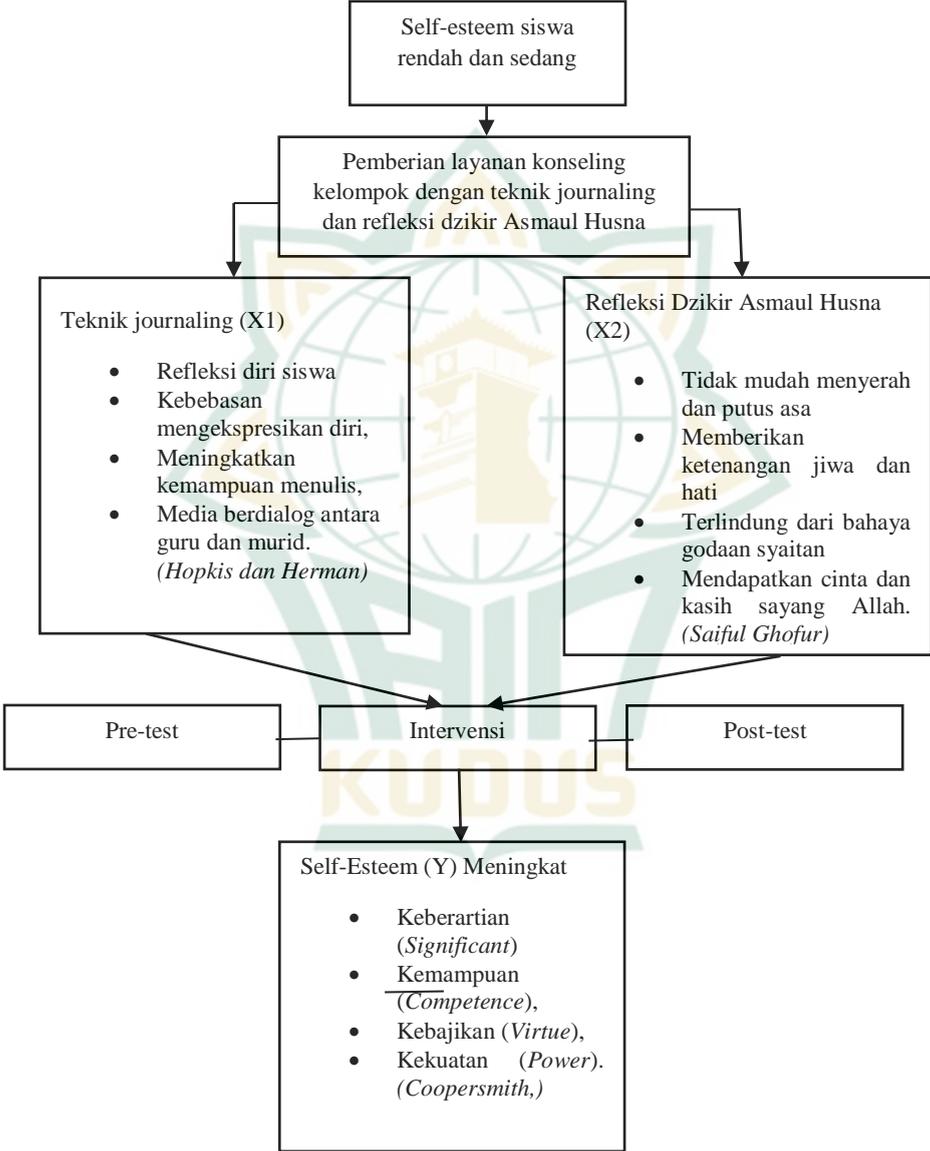
C. Kerangka Berpikir

Salah satu permasalahan yang sering dialami oleh siswa saat ini adalah *self-esteem*. Munculnya permasalahan *self-esteem* ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti, intelegensi, kondisi fisik, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial. *Self-esteem* merupakan cara pandang terhadap diri sendiri yang, kemudian akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang.

Permasalahan yang dialami oleh siswa akan semakin kompleks, sehingga hal tersebut akan mempengaruhi tingkat *self-esteem* siswa. Oleh karena itu, diperlukan pemberian layanan konseling tentunya sangat diperlukan dalam sebuah lembaga pendidikan guna menghadapi permasalahan yang dihadapi oleh siswa. Terdapat berbagai teknik yang dapat digunakan dalam proses konseling baik dalam konseling individu maupun konseling kelompok. Konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna dapat digunakan dalam proses konseling di madrasah atau lembaga pendidikan lainnya. Dengan demikian, setelah melaksanakan intervensi tersebut diharapkan *self-esteem* siswa dapat meningkat.



Gambar 2.1
Kerangka Berpikir Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Journaling Dan Refleksi Dzikir Asmaul Husna Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa Di MA NU Nurussalam Kudus



D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban jangka pendek terhadap masalah yang sedang diselidiki. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian yang masih harus diverifikasi secara eksperimental.⁶⁴ Ada tiga bagian dalam format hipotesis: hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_0). Hipotesis yang dianggap nol adalah hipotesis yang hasilnya tidak diperkirakan akan terwujud. Sebaliknya, hipotesis alternatif adalah hipotesis yang hasilnya diperkirakan akan terwujud.⁶⁵ Hipotesis ini mungkin masih dianggap sementara karena diperlukan pengujian lebih lanjut untuk menentukan kebenarannya menggunakan informasi yang dikumpulkan dari penelitian. Karena hipotesis dapat menunjukkan hasil atau ekspektasi dari tujuan jangka pendek peneliti, yang direpresentasikan dalam hubungan antar variabel penelitian, hipotesis memainkan peran penting dalam sains. Terkait dengan judul penelitian, untuk itu peneliti dapat merumuskan hipotesis dari judul penelitian yaitu tingkat *self-esteem* siswa di Madrasah Aliyah NU Nurussalam Kudus dapat meningkat setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna.

Dimana hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- H_0 : Konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna tidak efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di Madrasah Aliyah NU Nurussalam Kudus.
- H_a : Konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di Madrasah Aliyah NU Nurussalam Kudus.

⁶⁴ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995). Hal 75

⁶⁵ Zulki Zulkifll Noor, *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif (Petunjuk Praktis Untuk Penyusunan Skripsi, Tesis Dan Disertasi)* (Yogyakarta: Deepublish, 2015). Hal 85