

## BAB II

### KONSELING SUFISTIK DAN RASA PERCAYA DIRI

#### A. Kajian Pustaka

##### 1. Konseling Sufistik

###### a. Pengertian Konseling Sufistik

Konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan terhadap individu maupun kelompok yang dilaksanakan melalui proses wawancara dan perubahan perilaku klien dengan dibantu oleh seorang ahli yang biasa disebut dengan konselor terhadap individu atau kelompok yang mempunyai suatu permasalahan biasa disebut klien atau konseli dengan tujuan membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi klien.<sup>1</sup>

Pendapat lain mengenai konseling, dari Rogers dalam Namora Lumonggo Lubis berpendapat bahwa konseling “proses pemberian bantuan oleh seorang konselor untuk mengembangkan kemampuan mental maupun fisik dari konseli, agar mampu menyelesaikann dan mampu menghadapi konflik atau permasalahan yang sedang dihadapi dengan baik”.<sup>2</sup>

Konseling menurut pendapat Hasen dalam Saiful Akhyar Lubis dikembangkan dari *vocational guidance* yang mana untuk membantu setiap individu sesuai kebutuhannya. Berkaitan dengan hal tersebut konseling juga bisa disebut *helping relationship* yang mana sebagai relasi antara dua belah pihak di mana salah satunya mempunyai tugas sebagai orang yang membantu menumbuhkan pertumbuhan, perkembangan, memperbaiki fungsi

---

<sup>1</sup> Syafaruddin, “dkk”, Bimbingan Konseling Perspektif Al-qur’an dan Sains, (Medan: Perdana Publishing, 2017), 265.

<sup>2</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, 2.

dan kemampuan pihak lain untuk menghadapi dan menangani masalahnya sendiri.<sup>3</sup>

Pendapat lain tentang konseling menurut rangkuman Roosdi Achmad Syuhada dalam Saiful Akhyar Lubis bahwa “konseling merupakan suatu proses pemberian layanan dan bantuan terhadap seseorang yang membutuhkan dengan memberikan kemudahan yang didasari pada teori, metode, dan teknik psikologi kepribadian untuk mematangkan atau memperjelas nilai-nilai dan tujuan yang di ingin dicapai klien atau konseli di masa depannya”.<sup>4</sup>

Istilah koseling juga disebut penyuluh, kata konseling biasanya terangkai kata bimbingan, yaitu: *guidance and counseling*. Dalam istilah bahasa Indonesia menjadi bimbingan dan penyuluhan atau bimbingan dan konseling.<sup>5</sup> Hallen dalam Marzuqi Agung Prasetya menyebutkan bahwa istilah konseling tidak dapat pisahkan dari kata bimbingan. Keduanya terangkai sebagai satu kesatuan kegiatan yang terjadi secara integral. Dari beberapa teknik yang ada dalam suatu layanan bimbingan, konseling menjadi sebuah teknik yang bisa dilaksanakan dalam rangka melakukan bimbingan tersebut. Menurut Hallen, dalam pelayanan bimbingan, kegiatan konseling menjadi sebuah alat yang sangatlah penting.<sup>6</sup>

Berdasarkan firman Allah yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling dijelaskan dalam Al-Qur’an sebagai berikut:

---

<sup>3</sup> Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islam: Kyai dan Pesantren*, (Yogyakarta: eLSAQ Press, Cet. 1, 2007), 29.

<sup>4</sup> Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islam: Kyai dan Pesantren*, 36.

<sup>5</sup> Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islam: Kyai dan Pesantren*, 30.

<sup>6</sup> Marzuqi Agung Prasetya, *Korelasi antara Bimbingan Konseling Islam dan Dakwah*, ADDIN 8, no. 2 (2014): 409-424.

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ  
 ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا  
 بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: Demi masa, sungguh manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran. (QS. Al-Ashr: 1-3).<sup>7</sup>

Berdasarkan ayat di atas, manusia diharapkan saling memberi bimbingan sesuai dengan kemampuan dan kapasitas manusia itu sendiri, sekaligus memberi konseling agar tetap sabar dan tawakal dalam menghadapi perjalanan kehidupan yang sebenarnya. Ayat di atas menunjukkan agar manusia selalu mendidik dirinya sendiri maupun orang lain, dengan kata lain membimbing ke arah mana seseorang itu akan menjadi baik atau buruk.

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

إرشاد توجييه نفس يساعد الفرد على حل مشكلاته

Irsyad di sini merupakan bimbingan pengarahan konselor kepada klien atau konseli untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

Hoffman dalam Saiful Akhyar Lubis mendefinisikan bahwa konseling terjadi atas dasar pertemuan tatap muka antara konselor dengan

<sup>7</sup> Alquran, al-Ashr: 1-3, *Alquran dan Terjemahann Al-'Aliyy*, (Bandung: Penerbit Diponegoro, 2007), 482.

konseli sebagai inti dari proses pemberian bantuan melalui layanan bimbingan kepada para individu pada saat mereka berusaha menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.<sup>8</sup>

Konseling menjadi elemen yang paling penting dalam kehidupan manusia karena konseling menjadi bentuk bantuan saling membantu antar manusia dengan individu yang lainnya. Konseling dilihat dari perspektif tasawuf juga meliputi aspek petunjuk (*irsyad*), bimbingan, nasihat, bantuan untuk menjalani kehidupan yang lebih bahagia di dunia maupun di akhirat.<sup>9</sup> Pelaksanaan proses konseling bisa dilaksanakan juga dengan menggunakan pendekatan keagamaan, dengan harapan mendapatkan ketenangan dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT manusia merasakan ketenangan dan mampu menemukan jalan untuk menyelesaikan semua permasalahan yang sedang dihadapi.

Kata sufistik ketika dikaitkan dengan konseling maka istilahnya berhubungan dengan sufi yang artinya orang-orang yang mengamalkan Islam dengan taat dan membangun kedekatan dalam beribadah hanya tertuju pada Allah. Konseling sufistik yang dimaksud adalah melakukan bimbingan dan konseling dengan menggunakan pendekatan ilmu tasawuf.<sup>10</sup> Tasawuf atau sufisme merupakan bagian dari syari'ah Islamiyah yang berakar dari ihsan, salah satu dari tiga kerangka ajaran Islam yaitu iman dan Islam. Oleh karena itu perilaku tasawuf termasuk dalam kerangka syariat ajaran agama Islam.<sup>11</sup>

---

<sup>8</sup> Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islam: Kyai dan Pesantren*, 30.

<sup>9</sup> Duski Samad, *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, (Depok: Rajawali Pers, Cet 1, 2017), 65.

<sup>10</sup> Duski Samad, *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, (Depok: Rajawali Pers, Cet 1, 2017), 4.

<sup>11</sup> Amin Syukur, *Tasawuf Sosial*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004),

Abdul Basit dalam bukunya konseling Islam berpendapat bahwa “ konseling merupakan suatu aktifitas penasihat dan pendampingan. Ketika seseorang mengalami kesulitan atau sedang memiliki masalah, ia akan meminta bantuan kepada orang lain yang dianggap mampu memberikan nasihat dan petunjuk”.<sup>12</sup>

Ilmu tasawuf sendiri merupakan ilmu yang mempelajari tentang bagaimana cara mensucikan diri baik secara lahir maupun batin, membangun *akhlak* yang baik untuk mendapatkan kebahagiaan dan mendekati diri kepada sang *Khaliq*. Dalam prosesnya sendiri jalan bertasawuf memiliki banyak macam cara, salah satunya adalah dengan *tazkiah an-nafs* yang terdiri atas tiga hal yaitu pembersihan diri dari sifat-sifat tercela (*takhalli*), mengisi diri dengan sikap-sikap terpuji (*tahalli*), dan kenyataan Tuhan (*Tajalli*).<sup>13</sup> *Takhalli* dan *tahalli* sebagai bentuk proses menciptakan budi pekerti terhadap santri gangguan mental melalui (*ihsan al-karim*), sedangkan *tajalli* bisa dikatakan sebagai anugrah dari Allah karena santri gangguan mental taat beribadah dengannya dengan dibukakan rasa syukur dan kembali dapat meyakinkannya.<sup>14</sup>

Pendapat lain tentang ilmu tasawuf menurut Syekh Ahmad Zaruk dalam Saliyo bahwa, “ilmu tasawuf merupakan ilmu yang mempelajari bagaimana seseorang memperbaiki hatinya, dengan cara bertaqwa kepada Allah melalui menjalankan segala perintahnya dan meninggalkan segala larangannya. Seseorang yang mempelajari ilmu

---

<sup>12</sup> Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Jakarta: Kencana, Cet. 1, 2017), 3.

<sup>13</sup> Ahmad Zaini, “Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi Yang Sehat” *Jurnal Psikologi* Vol.8, no 1 (2017), 216. Diakses pada tanggal 2 Februari 2021, <http://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/Ahmad%20Zaini>

<sup>14</sup> Muhammad Basyrul Muvid, *Al-Ghazali dalam Pusaran Sosial Politik, Pendidikan, Filsafat, Akhlak dan Tasawuf*, (Jawa Timur: Global Aksara Pres, Cet. 1, 2021), 115.

tasawuf mereka membersihkan hatinya untuk mendekatkan diri dan mencari ridho dari Allah”.<sup>15</sup>

Penjabaran di atas dapat kita ketahui bahwa konseling sufistik merupakan suatu bentuk pemberian bantuan dengan metode pendekatan ilmu tasawuf atau praktek yang dilakukan oleh para ahli yang bisa disebut sufi. Yakni usaha kaum sufi untuk mendekatkan diri kepada tuhan untuk mencapai atau menemukan penyelesaian dari problem yang sedang dihadapi. Konseling sufistik berdasarkan pada nilai-nilai ajaran Islam dan juga dapat dikatakan juga semakna dengan konseling Islam.<sup>16</sup> Pada dasarnya konseling sufistik digunakan untuk mengembangkan klien atau konseli menjadi orang yang dapat hidup mengenal dirinya sendiri (*'arif*) dan juga mampu mengenal tuhan (*ma'rifat*).<sup>17</sup>

Beberapa pendapat tentang konseling sufistik di atas dapat disimpulkan bahwa konseling sufistik tidak jauh berbeda dari konseling Islam. Konseling sufistik bisa diartikan sebagai alat bantu individu atau kelompok untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi didasari ilmu-ilmu keislaman misalnya ilmu tasawuf dengan cara mendekatkan dirinya kepada tuhan agar individu tersebut mampu mengenal dirinya kembali serta lebih dekat dengan tuhan, sehingga mampu menjalankan semua aktivitasnya hanya tertuju pada tuhan, dan tentunya dapat membantu individu tersebut menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

---

<sup>15</sup> Saliyo, *Bimbingan Konseling Spiritual Sufi dalam Psikologi Positif*, (Yogyakarta: Best Publisher, Cet. 1. 2017), 160.

<sup>16</sup> Duski Samad, *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, 4.

<sup>17</sup> Duski Samad, *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, 33.

### **b. Tujuan Konseling Sufistik**

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

- 1) Membantu individu mengetahui, mengenal dan memahami diri.
- 2) Membantu individu agar menerima keadaan diri.
- 3) Memembantu individu memahami dan menerima keadaan.
- 4) Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah dan mengantisipasi masa depan.<sup>18</sup>

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling sufistik untuk mencapai terbentuknya pribadi seorang individu menjadi belih baik dari kehidupan sebelum-sebelumnya. Tujuan utama dari konseling sufistik yaitu menumbuhkan tingkat keimanan seorang individu dalam bertaqwa dan berakhlak mulia.

### **c. Manfaat Konseling Sufistik**

Manfaat dari penerapan konseling sufistik diantaranya, yaitu:

- 1) Menjernihkan hati

Dengan diberikannya bimbingan, nasihat, dan pembinaan oleh konselor kepada klien atau konseli, agar klien atau konseli senantiasa membersihkan hatinya dari berbagai perasaan

---

<sup>18</sup> Duski Samad, *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, 7.

yang buruk, dan menjaga hatinya supaya tidak terjatuh dalam kesesatan, serta tidak rusak dan menjadi hati yang munafik.

2) Internalisasi nilai dan sikap sufistik

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

3) Memperkuat keikhlasan

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

4) Meluruskan tujuan hidup

Pada dasarnya konseling sufistik adalah membantu klien atau konseli untuk memelihara, mengembangkan dan mengkonsistensikan tujuan hidupnya dengan baik. Sehingga klien dapat mencapai tujuan hidup yang telah ditetapkannya.

5) Mengembangkan fitrah manusia

Selain meluruskan tujuan hidup, konseling sufistik juga dapat membantu klien untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya sebagai manusia. Di mana segala tingkah laku dan tindakannya manusia dapat berkembang sesuai dengan apa yang dihadapi, dan dengan konseling sufistik klien belajar mengembangkan kesadarannya fitrahnya.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Mifti Anjani, *Pengaruh Konseling Sufistik Dalam Peningkatan Self Esteem Remaja Pondok Pesantren Daarunnajaah Jerakah, Tugu, Semarang* (skripsi, UIN Walisongo, Semarang, 2019), 31.

Berdasarkan manfaat dari konseling sufistik di atas dapat dipahami bahwa konseling sufistik mampu menjernihkan hati dari hal-hal yang negatif seseorang dengan menerapkan ilmu tasawuf untuk mendekatkan dirinya kepada Allah agar bisa beraktifitas apapun ikhlas hanya karena Allah sehingga seseorang tersebut mampu mengembangkan dirinya menjadi lebih baik lagi dan mampu mengenal dirinya akan fitrahnya sebagai manusia.

#### **d. Teknik Konseling Sufistik**

Secara teknis pengaplikasian konseling sufistik dapat dilakukan oleh seseorang yang memiliki pengetahuan yang cukup luas tentang ilmu tasawuf dan ilmu ke-Islaman lainnya sebagai penunjang pelaksanaan konseling sufistik. Pelaksanaan konseling berisi proses belajar yang ditujukan agar konseli mampu mengenal dirinya sendiri, menerima, mengarahkan, dan menyesuaikan diri secara realistis dalam kehidupannya. Konseli juga mendapatkan arahan dari konselor agar dapat membuat keputusan dan menentukan rencana yang akan dicapai untuk menyelesaikan permasalahannya. Dari penjelasan di atas terdapat beberapa teknik yang dapat dilakukan dalam proses konseling sufistik guna membantu menuju kehidupan yang lebih baik dari konseli:

##### 1) *Muhasabah* dan *Tazkirah*

Teknik *muhasabah* ini dengan cara mengajak konseli membuat kalkulasi diri. Dengan didukung oleh motivasi dari ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis yang diberikan oleh konselor agar konseli mampu mengintrospeksi diri atas apa yang telah dilakukan dan mencari solusi untuk memperbaiki dirinya sehingga

mencapai kehidupan yang lebih baik.<sup>20</sup> *Tadzkirah* sendiri merupakan keadaan *tadzkir*, mengingat yang dalam fokus ini adalah mengingat kepada Allah yang telah memberikan kehidupan. Teknik *muhasabah* dan peringatan ini dapat dilaksanakan dengan cara konseling individu maupun konseling kelompok.

2) Melakukan Pencerdasan (*Irsyad*)

Teknik *irsyad* berbentuk kegiatan dakwah yang mana pelaksanaannya dibantu oleh seseorang dengan memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan rohaniah dalam hidupnya agar mampu mengatasi problem yang dihadapi. Dalam proses pelaksanaan pencerdasan ini melibatkan unsur dari *mursyid* (pembimbing), *maudhu* (pesan atau materi bimbingan), metode, *mursyad bih* (peserta bimbingan atau klien), dan tujuan yang akan dicapai.

3) Pengobatan Jiwa (*Syifa'*)

Teknik *syifa'* merupakan proses pengobatan penyakit rohani atau jasmani yang merupakan salah satu dari bentuk metode dakwah. Dilihat dari salah satu fungsinya merupakan obat bagi penyakit hati pada manusia, seperti yang ada pada Al-Qur'an:

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: "Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidak menambah

<sup>20</sup> Duski Samad, *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, 34.

kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (QS Al-Isra/17:82)

Al-Qur'an menjadi pengobatan jiwa bagi macam-macam penyakit rohaniah dan jasmaniah.<sup>21</sup> Dari ayat di atas menjadi bukti bahwa Al-Qur'an mengandung daya spiritual yang sangat luar biasa dan memiliki dampak yang positif bagi diri manusia sebagai penawar dan rahmat bagi kegelisahan manusia agar manusia mampu hidup bahagia dengan memiliki jiwa yang sehat dari penyakit mental, sehingga manusia terhindar dari kegelisahan dan kecenderungan yang batil, karena itu manusia perlu menerapkan tuntunan yang terdapat dalam Al-Qur'an supaya manusia mendapatkan petunjuk dalam membina jiwa yang pada akhirnya tercipta mental yang sehat sehingga tercipta kebahagiaan yang hakiki.

## 2. Rasa Percaya Diri

### a. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri atau *self confidence* merupakan salah satu modal dalam kehidupan seseorang yang harus ditumbuhkan pada diri setiap individu agar kelak mereka menjadi manusia yang mampu mengontrol berbagai aspek yang ada pada dirinya, dengan kemampuan tersebut seseorang akan lebih jernih dalam mengatur tujuan dan sasaran pribadi yang jelas, maka akan lebih mampu dalam mengarahkan perilaku menuju sebuah keberhasilan.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Duski Samad, *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, 37.

<sup>22</sup> Iceu Rohayati, "Program Bimbingan Teman Sebaya untuk Menumbuhkan Percaya Diri Siswa (Studi Pre - Ekperimental pada Siswa SMA Negeri 13 Bandung Kelas XI Tahun Pelajaran 2010-2011)" *ISSN 1412-565X*, Edisi Khusus No. 1, (Agustus 2011): 368. Diakses pada tanggal 16 Februari 2021, [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=program+bimbingan](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=program+bimbingan)

Percaya diri menurut Imran Rasyidi dalam Erhamwilda adalah “rasa yakin terhadap diri sendiri, rasa yakin dengan semua kelebihan diri dan mampu menerima kekurangan diri sendiri sebagai satu bagian yang utuh. Tanpa adanya *self confidence* seseorang akan mudah merasa pesimis.”<sup>23</sup>

Percaya diri diartikan sebagai sikap yakin akan kemampuan diri sendiri terhadap pemenuhan tercapainya setiap keinginan dan harapan. Seorang individu sangat penting memiliki nilai karakter percaya diri, tanpa rasa percaya diri seseorang akan sulit untuk mencapai sebuah harapan yang dituju. Karakter percaya diri sangat penting dalam setiap individu, akan tetapi apapun yang berlebihan menjadi tidak baik terhadap mental seseorang. *Over confident* atau terlalu percaya diri tidak boleh ada dalam diri seorang individu, karena berakibat pada munculnya karakter yang tidak diinginkan, yaitu riak, sombong dan selalu *under estimate*.<sup>24</sup>

Percaya diri menjadi modal dasar sebuah kesuksesan dalam semua bidang, menurut Saputra dalam Nurdin Muhammad percaya diri merupakan, “salah satu kunci kesuksesan seseorang dalam mencapai tujuan. Karena tanpa adanya rasa percaya diri individu tidak akan sukses dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya”. Di samping itu, tanpa adanya rasa percaya diri individu akan terus merasa ragu-ragu disetiap Tindakan yang dilakukan

---

[+teman+sebay&oq=program+bimbingan+teman+s#d=gs\\_qabs&u=%23p%3Dbk4ZwvbFcp4J](#)

<sup>23</sup> Erhamwilda, *Konseling Sebaya; Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: Media Akademi, Cet. 1, 2015), 18.

<sup>24</sup> Das Salirawati, “Percaya Diri, Keingintahuan, dan Berjiwa Wirausaha: Tiga Karakter Penting Bagi Peserta Didik” *Jurnal Pendidikan Karakter*, Tahun II, Nomor 2 (2012): 218-219. Diakses pada tanggal 16 Februari 2021, [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=percaya+diri%2C+keingintahuan%2C+dan+berjiwa+&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DvFPIkAeZt0MJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=percaya+diri%2C+keingintahuan%2C+dan+berjiwa+&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DvFPIkAeZt0MJ)

sehingga mengakibatkan ketidak maksimalan dalam menyelesaikan kepentingannya.<sup>25</sup>

Menurut Lauster dalam Asrullah Syam dan Amri kepercayaan diri merupakan, “suatu sikap atau keyakinan atas dasar kemampuan dirinya sendiri, sehingga dalam bertindak tidak terlalu cemas, memiliki kebebasan untuk melakukan hal-hal positif yang sesuai dengan keinginan dan mampu bertanggungjawab terhadap perbuatannya, bersikap sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan dari dirinya sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri menjadi suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungan sekitarnya.”<sup>26</sup>

Percaya diri menjadi aspek yang paling penting bagi seseorang individu untuk mengembangkan potensi dalam dirinya. Seseorang yang memiliki percaya diri yang baik, maka individu tersebut mampu mengembangkan potensinya dengan baik. Namun jika seseorang memiliki percaya diri yang rendah, maka individu tersebut cenderung murung, tidak terbuka, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung

---

<sup>25</sup> Nurdin Muhamad, “Pengaruh Metode Discovery Learning untuk Menumbuhkan Representasi Matematis dan Percaya Diri Siswa” *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, Vol. 9, No. 01 (2016): 14. Diakses pada tanggal 16 Februari 2021,

[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=pengaruh+metode+discovery&oq=pengaruh+metode+dis#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DXq7NRAdWSCUJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pengaruh+metode+discovery&oq=pengaruh+metode+dis#d=gs_qabs&u=%23p%3DXq7NRAdWSCUJ)

<sup>26</sup> Asrullah Syam, dan Amri, “Pengaruh Kepercayaan diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare)” *Jurnal Biotek*, Vol. 5 No.1 (Juni 2017), 91. Diakses pada tanggal 28 Januari 2021, [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=pengaruh+kepercayaan+diri+self+confidence&oq=pengaruh+kepercayaan+diri+self+confi#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DKHOpkfVVKwIEJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pengaruh+kepercayaan+diri+self+confidence&oq=pengaruh+kepercayaan+diri+self+confi#d=gs_qabs&u=%23p%3DKHOpkfVVKwIEJ)

dalam berinteraksi dengan orang lain, dan sulit menerima realita kehidupannya.<sup>27</sup>

Beberapa definisi di atas dapat ditarik kesimpulannya bahwa rasa percaya diri menggambarkan kondisi mental atau psikologis seorang individu yang mana individu dapat mengevaluasi dirinya sendiri untuk memperkuat keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya, dan bersikap optimis pada segala sesuatu sehingga mampu melakukan berbagai hal untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai.

Agama Islam sangat mendorong umatnya untuk memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Manusia adalah makhluk ciptaan-Nya yang memiliki derajat paling tinggi karena kelebihan akal yang dimiliki, sehingga sepatutnya percaya dengan kemampuan yang dimilikinya, seperti halnya firman Allah dalam Al-qur'an:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (QS. Ali Imron: 139).<sup>28</sup>

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ  
 الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشُرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ  
 تُوعَدُونَ

<sup>27</sup> Rina Aristiani, “Menumbuhkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual” *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol. 2 No. 2 (Juli-Desember 2016) 183. Diakses pada tanggal 31 Januari 2021, [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=menumbuhkan+percaya+diri+siswa+melalui+layanan+informasi&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DkdS\\_eQhCnq4J](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=menumbuhkan+percaya+diri+siswa+melalui+layanan+informasi&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DkdS_eQhCnq4J)

<sup>28</sup> Al-Qur'an, Surat Ali Imron, Ayat 139.

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: “Tuhan kami ialah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: “janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan Jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu”. (QS. Fussilat: 30).<sup>29</sup>

Berdasarkan ayat-ayat Al-qur’an di atas menjelaskan tentang persoalan percaya diri yang berkaitan dengan sifat dan sikap seorang mukmin yang memiliki nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat. Dari ayat di atas nampak bahwa orang yang percaya diri dalam Al-qur’an disebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih serta mengalami kegelisahan adalah orang-orang yang istiqomah. Banyak ayat-ayat lain yang menggambarkan keistimewaan manusia di muka bumi bahkan tentang keistimewaan dari umat Islam, akan tetapi yang peneliti ambil adalah dua ayat di atas yang mana menurut peneliti ayat-ayat tersebut dapat dipergunakan untuk menumbuhkan rasa percaya diri manusia.

#### **b. Ciri-ciri Individu yang Percaya Diri**

Ciri-ciri seseorang yang mempunyai rasa kepercayaan diri menurut Alam Bachtiar dalam bukunya diantaranya, yaitu:

- 1) Memiliki kepercayaan atas dirinya sendiri. yang mana seorang individu menjalankan aktivitas kesehariannya dengan percaya akan kemampuan yang dimiliki, tanpa melihat kelebihan dari orang lain.
- 2) Dapat bertindak mandiri tanpa keterlibatan orang lain. Seorang individu menjalankan hal

---

<sup>29</sup> Al-Qur’an, Surat Fussilat, Ayat 30.

apapun dengan kemampuannya sendiri tanpa bantuan dari orang lain atau tanpa arahan dari orang lain.

- 3) Mampu menilai dirinya sendiri melalui tindakan maupun pandangan positif terhadap dirinya dan masa depannya. Individu yang memiliki rasa percaya diri tentunya secara pemikiran lebih matang, yang mana mereka mampu menilai akan kualitas pada dirinya dan memiliki tujuan hidup untuk dicapai di masa depannya.
- 4) Mempunyai keberanian menyampaikan pendapatnya. Seorang individu bisa dikatakan percaya diri biasanya diukur dari kemampuannya yang dapat memberikan pendapat atau berani berpendapat di depan banyak orang ataupun dalam suatu forum.
- 5) Selalu bersikap tenang dalam bertindak. Ketenangan akan bertindak bisa dilihat pada individu yang melakukan setiap tindakan tanpa rasa takut, percaya dengan apapun yang mereka lakukan tanpa memikirkan salah atau tidaknya.
- 6) Memiliki potensi diri serta kemampuan yang cukup. Individu yang percaya diri tentu memiliki potensi-potensi diri serta kemampuan yang cukup yang mana bisa dilihat mereka mampu menyampaikan pendapat, memiliki keberanian untuk berinteraksi dengan masyarakat dan lain sebagainya.
- 7) Mampu meminimalisir kepanikan yang bisa terjadi setiap saat. Yang mana individu yang memiliki rasa percaya diri dapat mengurangi dan mereda rasa kecemasan atau kepanikan dengan memikirkan secara matang apa yang akan mereka lakukan.
- 8) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi dengan baik di berbagai situasi. Seorang individu bisa dikatakan percaya diri dikarenakan

dapat bersosialisasi serta berinteraksi dengan siapapun orang.

- 9) Mempunyai kondisi mental serta fisik yang mendukung penampilan. Mental serta fisik yang memadai memang menjadi salah satu penunjang seseorang percaya diri dalam melakukan sebuah tindakan. Akan tetapi rasa kepercayaan diri tidak hanya dapat diukur dari mental dan fisik saja, melainkan dari tindakan yang dilakukan seseorang.
- 10) Mempunyai kecerdasan yang cukup. Individu melakukan tindakan tentunya sudah dipikirkan matang-matang apakah tindakannya benar atau tidak, Kecerdasan yang cukup ini menjadi pendukung seseorang karena mampu berfikir lebih matang yang mana menunjang seseorang lebih percaya diri.
- 11) Berpendidikan formal yang cukup. Pendidikan formal ini bisa dikatakan sebagai pengetahuan seseorang dalam belajar dan pendukung agar mampu bersosialisasi dengan masyarakat.
- 12) Berkeahlian serta mempunyai kreatifitas yang cukup. Seorang individu yang memiliki rasa percaya diri tentu memiliki keahlian serta kreatifitas yang cukup yang mana bisa dilihat dari kemampuannya yang percaya akan semua tindakan yang dilakukan, mampu mereda kecemasan dan lebih tenang dalam melakukan tindakan itu menjadi salah satu keahlian yang tidak semua orang mampu jalani.<sup>30</sup>

Ciri-ciri seorang individu yang memiliki rasa percaya diri adalah orang yang percaya akan kemampuan yang dia miliki serta mampu memposisikan diri sesuai dengan keadaan dimana seorang individu tersebut berada, mempunyai cara pandang positif akan dirinya sendiri, dan mampu

---

<sup>30</sup> Alam Bachtiar, *Obat Minder Rahasia Menjadi Pribadi Percaya Diri Berani Tampil Beda dan Dikagumi*, (Yogyakarta: Araska, Cet 1, 2020), 49-51.

menyadari bahwa masing-masing individu memiliki kelemahan dan kelebihan tersendiri.<sup>31</sup>

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang mempunyai rasa percaya diri adalah individu yang mampu menghargai dirinya sendiri dengan didasari beberapa kelebihan yang dimiliki, contohnya memiliki sikap tenang, mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, mampu berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik di lingkungan sosialnya. Menghargai diri sendiri menjadi hal penting dalam menumbuhkan keyakinan diri. Percaya akan kemampuan dirinya, percaya akan kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri. Individu yang memiliki keyakinan terhadap dirinya sendiri pastinya mampu menghargai dirinya secara positif.

### **c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri**

Faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri pada seorang individu yang dikemukakan oleh Hakim dalam Bayu Pangestianto, faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri muncul dengan sendiri, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Lingkungan Keluarga Keluarga menjadi lingkungan hidup semua individu yang pertama dan paling utama dalam kehidupan semua individu. Lingkungan keluarga sangat berpengaruh terhadap peningkatan rasa percaya diri setiap individu, rasa percaya diri

---

<sup>31</sup> Dandi Marta Dewi, "dkk", "Kepercayaan Diri Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua pada Siswa Kelas VII (Studi Kasus) *Jurnal Of Guidance and Counseling : Theory and Application* Vol, 2 No. 4, (2013), 10. Diakses pada tanggal 31, Januari 2021. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=kepercayaan+diri+di+tinjau+dari+pola+asuh+orang+tua&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3D5WFzvb\\_bu\\_LAJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=kepercayaan+diri+di+tinjau+dari+pola+asuh+orang+tua&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3D5WFzvb_bu_LAJ)

menjadi keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya yang kemudian diwujudkan dalam perilaku sehari-hari. Keluarga menjadi hal paling utama dalam menerapkan pola pendidikan untuk membangun rasa percaya diri seorang individu.

- 2) Pendidikan formal seperti sekolah atau perguruan tinggi juga bisa dikatakan sebagai lingkungan yang paling berperan dalam mengembangkan rasa percaya diri seorang individu setelah lingkungan keluarga. Dilihat dari segi sosial bisa dikatakan bahwa pendidikan formal memegang peranan yang paling penting jika dibandingkan dengan lingkungan keluarga yang jumlah individualnya lebih sedikit.
- 3) Pendidikan nonformal menjadi salah satu modal utama menjadikan seorang individu memiliki kepribadian yang penuh akan rasa percaya diri dengan didasari kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Rasa percaya diri akan lebih terlihat apabila seorang individu mempunyai suatu kelebihan dalam bidang tertentu yang orang lain tidak miliki sehingga kelebihan tersebut mampu membuat orang lain merasa kagum. Contoh dari pendidikan nonformal misalnya tempat kursus, pesantren yang mengajarkan kelebihan-kelebihan Islam dengan dibekali kreatifitas-kreatifitas, dll.
- 4) Lingkungan kerja bagi individu-individu yang sudah bekerja. Lingkungan kerja bisa dikatakan juga sebagai rumah kedua setelah lingkungan keluarga yang mampu berpengaruh positif terhadap kondisi mental individu dengan cara memanfaatkan kerjanya sebagai salah satu sarana untuk belajar menumbuhkan kualitas diri termasuk menumbuhkan rasa percaya seorang individu. Hal tersebut bisa

dijalankan beriringan dengan proses kinerja individu misalnya selalu menyesuaikan diri dengan lingkungan pekerjaan dan berusaha mencintai pekerjaan yang sedang dikerjakan.<sup>32</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor pendukung dalam menumbuhkan rasa percaya diri bisa dipengaruhi melalui lingkungan keluarga, pendidikan formal dan nonformal, serta lingkungan kerja dengan cara individu berusaha menyesuaikan diri sendiri dimanapun tempatnya dan yakin dengan kemampuan atau kelebihan yang dimilikinya.

#### **d. Proses Terbentuknya Rasa Percaya Diri**

Rasa percaya diri merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan seorang individu terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu melalui penyesuaian diri pada situasi yang sedang dihadapi. Proses terbentuknya rasa percaya diri menurut Hakim dalam Rina Aristiani secara garis besar sebagai berikut:

- 1) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- 2) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan yang dimilikinya.
- 3) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan yang dimiliki agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit dalam menyesuaikan diri.
- 4) Pengalaman dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang dimilikinya.

---

<sup>32</sup> Bayu Pangestianto, *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Adversity Quotient Karyawan (pada Frontliner BRI Tulungagung)*, (Malang: Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang, 2018), 10.

Kekurangan pada salah satu proses di atas kemungkinan besar akan mempengaruhi seseorang mengalami hambatan dalam menumbuhkan rasa percaya dirinya.<sup>33</sup>

Pendapat yang berbeda menurut Angelis dalam Danti Marta, dan kawan-kawannya mengenai proses terbentuknya kepercayaan diri yang pertama dengan terbentuknya kepribadian yang sesuai dengan perkembangannya, yang kedua mampu memahami kekurangan dan kelebihan dari dirinya sendiri, yang ketiga melalui pengalaman hidup yang telah dilalui, dan yang terakhir adalah keyakinan dengan dibekali tekak untuk mengejar tujuan hidupnya agar tercapai apa yang diinginkan.<sup>34</sup>

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa proses terbentuknya rasa percaya diri akan menimbulkan kepribadian yang baik yang sesuai dengan proses perkembangannya terhadap kelebihan serta kelemahan yang dimiliki seseorang untuk mendapatkan reaksi yang positif, serta menggunakan segala kelebihan yang ada dalam diri individu agar menimbulkan rasa percaya diri, karena rasa percaya diri merupakan sumber kekuatan diri seseorang agar mampu bergaul dengan lingkungan sosialnya. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri tinggi akan bertindak dengan tegas dan memiliki sikap yang optimis, motivasi hidup lebih bermakna dan memiliki harga diri yang tinggi.

---

<sup>33</sup> Rina Aristiani, "Menumbuhkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual", *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol. 2 No. 2 (Juli-Desember 2016), 184.

<sup>34</sup> Danti Marta Dewi, "dkk", "Kepercayaan Diri Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua pada Siswa Kelas VII (Studi Kasus) *Jurnal Of Guidance and Counseling : Theory and Application* Vol, 2 No. 4, (2013), 10.

## B. Penelitian Terdahulu

Peneliti menemukan beberapa kajian semacam ini dengan judul yang hampir sama. Adapun karya tersebut diantaranya sebagai berikut:

1. Skripsi yang berjudul “*Pengaruh Konseling Sufistik dalam Peningkatan Self Esteem Remaja Pondok Pesantren Daarunnajaah Jerakah, Tugu, Semarang*” yang diteliti oleh Mifti Anjani, Fokus penelitian ini pada peningkatan *self esteem* remaja dari pengaruh konseling sufistik, tentu ada perbedaan dengan fokus penelitian yang peneliti ambil dari skripsi ini, persamaan dari penelitian ini sama-sama membahas konseling sufistik yang berkaitan dengan menumbuhkan rasa percaya diri, karena harga diri juga bisa berpengaruh atau berkaitan dengan menumbuhkan rasa percaya diri.

Perbedaan yang jelas dari peneliti terdahulu dengan peneliti yang sekarang terdapat pada objek yang diteliti dan fokus penelitian yang berbeda. Fokus penelitian pada peneliti terdahulu yaitu peningkatan *self esteem* remaja dari pengaruh konseling sufistik, sedangkan fokus penelitian pada peneliti sekarang yaitu menumbuhkan rasa percaya diri melalui konseling sufistik. Kemudian subyek pada penelitian terdahulu difokuskan pada remaja sedangkan penelitian sekarang menfokuskan pada individu yang mengalami gangguan mental. Hasil dari penelitian tersebut bisa disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada *self esteem* sebelum dan sesudah diberlakukan konseling sufistik. Akan tetapi hasil penelitian tersebut membuktikan adanya peningkatan *self esteem* remaja berkat pengaruh dari perlakuan konseling sufistik.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> Mifti Anjani, *Pengaruh Konseling Sufistik dalam Peningkatan Self Esteem Remaja Pondok Pesantren Daarunnajaah Jerakah, Tugu, Semarang*, diakses pada tanggal 15 Maret 2021. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=skripsi+tentang+konseling+sufistik&oq=#d#gs\\_qabs&u=%23p%3D2BsYloZ2oGgJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=skripsi+tentang+konseling+sufistik&oq=#d#gs_qabs&u=%23p%3D2BsYloZ2oGgJ)

2. Skripsi yang berjudul “*Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir untuk Menumbuhkan Kepercayaan Diri Bagi Seorang Tahanan Kasus Pencurian Di Rutan Medangen Surabaya*” yang diteliti oleh Syarif Hidayatullah, fokus penelitian ini menumbuhkan kepercayaan diri tahanan kasus pencurian dengan menggunakan bimbingan dan konseling melalui terapi dzikir. Bimbingan dan konseling Islam tentunya tidak jauh berbeda dari konseling sufistik karena konseling tetap ada sangkut pautnya dengan bimbingan sedangkan dzikir tidak jauh dari sufistik. Begitu pula konseling sufistik dan konseling Islam saling bersangkutan satu sama lain.

Perbedaan yang jelas dari peneliti terdahulu dengan peneliti yang sekarang terdapat pada objek yang diteliti dan fokus penelitian yang berbeda. Fokus penelitian pada peneliti terdahulu yaitu menumbuhkan kepercayaan diri melalui bimbingan dan konseling Islam dengan terapi dzikir, sedangkan fokus penelitian pada peneliti sekarang yaitu menumbuhkan rasa percaya diri melalui konseling sufistik. Kemudian subyek penelitian terdahulu memfokuskan pada seorang tahanan kasus pencurian, sedangkan subyek penelitian peneliti sekarang adalah individu yang mengalami gangguan mental. Hasil dari penelitian ini ada perubahan yang semulanya tidak percaya diri setelah diterapkannya bimbingan dan konseling Islam melalui terapi dzikir konseli sudah mulai berbaur dengan teman-temannya satu sama lain, rasa kecemasannya berkurang, tidak lagi mudah putus asa dalam menjalankan kelangsungan hidupnya, dll.<sup>36</sup>

3. Skripsi yang berjudul “*Terapi Islam untuk Mengatasi Gangguan Kejiwaan Warga Binaan Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Kuton Tegaltirto Berbah*

---

<sup>36</sup> Syarif Hidayatullah, *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir untuk Menumbuhkan Kepercayaan Diri Bagi Seorang Tahanan Kasus Pencurian Di Rutan Medangen Surabaya*, diakses pada tanggal 16 Maret 2021. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=bimbingan+dan+konseling+islam+dengan+terapi+dzikir+untuk+menumbuhkan+kepercayaan+diri&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DKhxj5QINPrYJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=bimbingan+dan+konseling+islam+dengan+terapi+dzikir+untuk+menumbuhkan+kepercayaan+diri&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DKhxj5QINPrYJ)

*Sleman Yogyakarta*” yang diteliti oleh Irena Wahyu Damayanti. Penelitian terdahulu ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan penelitian lapangan (*field research*) sama persis dengan peneliti sekarang. Fokus penelitian pada peneliti terdahulu yaitu terpai Islam untuk mengatasi gangguan kejiwaan, sedangkan fokus penelitian pada peneliti sekarang yaitu konseling sufistik membantu menumbuhkan rasa percaya diri individu yang mempunyai latar belakang gangguan mental. Terapi Islam tentu ada kaitannya dengan konseling sufistik, konseling sufistik sendiri berkaitan dengan tasawuf. Penjelasan peneliti terdahulu dalam terapi sufistik tentunya ada penyucian diri, penyucian diri ini termasuk ke dalam ilmu tasawuf takhalli yang ada sangkut pautnya juga dengan konseling sufistik.

Pada penelitian ini tentunya ada perbedaan dan persamaan antara peneliti terdahulu dengan peneliti sekarang letak perbedaan peneliti terdahulu, objek penelitian terdahulu memfokuskan pada terapi Islam sedangkan peneliti sekarang memfokuskan pada konseling sufistik, walaupun keduanya saling bersangkutan akan tetapi konsepnya tentu sudah berbeda. Sedangkan persamaan paada peneliti terdahulu dengan peneliti sekarang yaitu subyek dalam penelitian sama meneliti individu yang mengalami gangguan mental atau gangguan kejiwaan. Hasil penelitian pada peneliti terdahulu yaitu, terapi Islam berhasil menyembuhkan dan mengobati warga binaan di panti rehabilitasi Pondok Tetireh Dzikir Kuton Tegaltirto Berbah Sleman Yogyakarta.<sup>37</sup>

4. Jurnal yang berjudul “*Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi yang Sehat*” yang ditulis oleh Ahmad Zaini. Objek yang dibahas pada jurnal dan peneliti sekarang

---

<sup>37</sup> Irena Wahyu Damayanti, *Terapi Islam untuk Mengatasi Gangguan Kejiwaan Warga Binaan Panti Rehabilitasi Pondok Tetireh Dzikir Kuton Tegaltirto Berbah Sleman Yogyakarta*, diakses pada tanggal 24 Maret 2021, <http://digilib.uin-suka.ac.id/39573/>

sama membahas tentang konseling sufistik akan tetapi bedanya pada jurnal terapi sufistik ini difokuskan untuk menyembuhkan gangguan mental dan mewujudkan pribadi yang sehat. Sedangkan pada penelitian ini memfokuskan pada konseling sufistik untuk menumbuhkan rasa percaya diri santri yang mengalami gangguan mental. Pada jurnal ini menjelaskan bahwa konseling sufistik dapat digunakan sebagai sarana membantu individu yang mengalami gangguan mental dan pribadi yang sakit untuk mewujudkan menjadi pribadi yang sehat.<sup>38</sup>

5. Jurnal yang berjudul “*Pendekatan Psikoterapi Islam dan Konseling Sufistik dalam Menangani Masalah Kejiwaan*” yang ditulis oleh Mubasyaroh. Objek yang dibahas pada jurnal ini dan peneliti sekarang sama membahas tentang konseling sufistik dan masalah kejiwaan. Perbedaan terletak pada jurnal memfokuskan Psikoterapi dan Konseling Sufistik untuk Menangani Masalah Kejiwaan. Sedangkan penelitian sekarang memfokuskan pada konseling sufistik untuk menumbuhkan rasa percaya diri santri yang mengalami gangguan mental. Pada jurnal yang ditulis Mubasyaroh menjelaskan apabila seseorang telah melakukan terapi gangguan kejiwaan dengan menggunakan psikoterapi Islam serta Konseling Sufistik, dan mampu mendidik, melatih pengembangan jiwa dan mentalnya maka hasilnya ia akan mencapai tingkat jiwa dan mental yang sempurna. Sehingga tercapailah integritas jiwa muthmainnah (jiwa yang tentram), jiwa radhiyah (jiwa yang meridhai), dan jiwa yang mardhiyah (yang diridhai).<sup>39</sup>

---

<sup>38</sup> Ahmad Zaini, “Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi Yang Sehat” *Jurnal Psikologi* Vol.8, no 1 (2017), 216. Diakses pada tanggal 2 Februari 2021, <http://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/Ahmad%20Zaini>

<sup>39</sup> Mubasyaroh, “Pendekatan Psikoterapi Islam dan Konseling Sufistik dalam Menangani Masalah Kejiwaan”, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 8, No. 1, (Juni 2017), diakses pada tanggal 13 Maret 2021,

### C. Kerangka Berfikir

Konseling sufistik sebagai salah satu upaya memberikan bantuan konseling baik kepada individu atau kelompok yang membutuhkan. Dimana tujuan-tujuan konseling sufistik sendiri berupa membantu individu mengenali dan memahami diri, menerima keadaan diri, dan menumbuhkan kemampuan pemecahan masalah.<sup>40</sup> oleh karena itu seorang konselor harus mampu memberikan bantuan terhadap konseli untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan menggunakan teknik yang sesuai dengan masalah yang dihadapi konseli.

Konseling sufistik menjadi salah satu teknik dalam membantu menyelesaikan permasalahan konseli yang mempunyai latar belakang gangguan mental atau gangguan kejiwaan dari faktor-faktor yang berbeda dengan didasari ilmu-ilmu Islam berupa mukhasabah dan tadzkiroh yang meliputi tahalli, takhalli, tajalli dengan dukungan proses penyembuhan ruhani dan jasmani diharapkan konseli menjadi lebih baik dan bertaqwa, beribadah hanya karena Allah. Konseli yang sudah bertaqwa kepada Allah maka kepercayaan dirinya dalam melanjutkan hidupnya akan meningkat karena pertolongan Allah. Penerapan konseling sufistik ini diharapkan mampu mencegah kembalinya gangguan mental atau kejiwaan individu dengan diterapkannya ilmu dan konsep-konsep Islami sehingga membantu menumbuhkan rasa percaya diri santri di pondok pesantren At-Taqy.

---

<http://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/Mubasyaroh%20Mubasyaroh>

<sup>40</sup> Duski Samad, *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, 7.

Gambar 2.1  
Kerangka Berfikir

