

ABSTRAK

Risma Alfi Azizah. NIM. 126306203129. “Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik Muhasabah Untuk Meningkatkan *Self-Compassion* Pada Ibu Muda Di Desa Sambirobyong Sumbergempol”. Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI). Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah (FUAD). Universitas Islam Negeri (UIN), Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Pada penelitian ini berfokus pada penanganan masalah *self-compassion* yang rendah pada seorang ibu muda yang muncul akibat tidak ada suport dari keluarga, masih tinggal bersma mertu, ipar yang selalu ikut campur, sudah di tinggal ibu (meninggal), ditinggal suami ke luar negri. Selain itu metode dalam penanganan masalah rendahnya *self-compassion* dilakukan dengan memanfaatkan pendekatan teknik muhasabah.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan menggunakan analisis deskriptif kasus seorang ibu muda yang memiliki *self-compassion* yang rendah di Desa Sambiribyong Sumbergempol. Analisi dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini ialah deskriptif komparatif, yaitu membandingkan keadaan sebelum proses konseling dan setelah koneling.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mendeskripsikan proses dan hasil bimbingan dan konseling dengan teknik muhasabah untuk meningkatkan *self-compassion* pada ibu muda di Desa Sambirobyong Sumbergempol. Dalam penelitian menunjukkan bahwasanya proses bimbingan konseling dengan teknik muhasabah terdapat 3 thapan yaitu : *tahap pertama* dengan Al-yaqdz, adanya perasaan hati berupa penyesalan setelah bangun tidur, *tahap kedua* dengan Al-azm, niat kuat untuk melaksanakan perbaikan diri, *tahap ketiga* dengan Al-ikrah, fokus pada tujuan perbaikan diri.

Adapun hasil dari bimbingan konseling Islam dengan menggunakan teknik muhasabah dalam meningkatkan *self-compassion* pada ibu muda di desa Sambirobyong Sumbergempol menunjukkan bahwa adanya perubahan atau dampak yang positif bagi konseli. Hal ini dapat dilihat dari perubahan perilaku konseli yang sebelum melakukan proses konseling konseli sering meyalahkan diri sendiri, merasa hidupnya tidak adil, merasa hidupnya menderita, mudah stress, dan yang terakhir adalah menutup diri dari lingkungan sekitar. Setelah dilakukan proses konseling atau di beri *treatment* dengan menggunakan teknik konseli sudah mulai menunjukkan perubahan pada dirinya, konseli sudah jarang menyalahkan diri sendiri dan mulai bersyukur, kemudian selalu berfikir lebih positif lagi, lebih sabar dan menerima keadaan dari setiap masalah yang terjadi, kemudian sudah tidak lagi mudah stress dan bisa mengendalikan emosi dan lebih banyak tenang dalam menghadapi masalah, yang terakhir konseli sudah mulai untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan tidak lagi mengurung diri dirumah saja.

Kata Kunci : Bimbingan Konseling Islam, Teknik Muhasabah, *Self-Compassion*

ABSTRACT

Risma Alfi Azizah. NIM. 126306203129. *"Islamic Guidance and Counseling Using Muhasabah Techniques to Increase Self-Compassion in Young Mothers in Sambirobyong Village, Sumbergempol". Islamic Counseling Guidance Study Program (BKI). Ushuludin Faculty of Adab and Da'wah (FUAD). State Islamic University (UIN), Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.*

This research focuses on handling the problem of low self-compassion in a young mother which arises due to no support from the family, still living with her in-laws, in-laws who always interfere, her mother has left (died), her husband left abroad. Apart from that, the method for handling the problem of low self-compassion is carried out by utilizing the muhasabah technique approach.

This research uses qualitative research methods, using descriptive analysis of the case of a young mother who has low self-compassion in Sambiribyong Village, Sumbergempol. Analysis in this research uses observation, interview and documentation techniques. The data analysis technique in this research is comparative descriptive, namely comparing the situation before the counseling process and after the counseling process.

This research was conducted with the aim of describing the process and results of guidance and counseling using muhasabah techniques to increase self-compassion in young mothers in Sambirobyong Village, Sumbergempol. Research shows that the counseling process using the muhasabah technique has 3 stages, namely: the first stage with Al-yaqdza, feelings of regret after waking up, the second stage with Al-azm, a strong intention to carry out self-improvement, the third stage with Al-krah, focus on the goal of self-improvement.

The results of Islamic counseling guidance using muhasabah techniques in increasing self-compassion in young mothers in the village of Sambirobyong Sumbergempol show that there is a positive change or impact for the counselees. This can be seen from changes in the counselee's behavior, who before carrying out the counseling process, the counselee often blames themselves, feels that their life is unfair, feels that their life is suffering, gets stressed easily, and finally, closes themselves off from their surrounding environment. After the counseling process has been carried out or given treatment using techniques, the counselee has begun to show changes in himself, the counselee rarely blames himself and begins to be grateful, then always thinks more positively, is more patient and accepts the situation of every problem that occurs, then it is no longer true. are more easily stressed and can control their emotions and are more calm when facing problems. Finally, the counselee has started to socialize with the surrounding environment and no longer locks himself up at home.

Keywords: Islamic Counseling Guidance, Muhasabah Techniques, Self-Compassio

المخلصى

ريسماً ألفتى عزيزة. نيم. 126306203129. "التوجيه والإرشاد الإسلامى باستخدام تقنيات المحاسبة لزيادة التعاطف مع الذات لدى الأمهات الشبابات فى قرية سامبيرويونج، سمبيرجيمبول". برنامج دراسات الإرشاد الإسلامى (BKI) كلية أصول الدين للأدب والدعوة (FUAD) الجامعة الإسلامىة الحكومىة (UIN)، السيد على رحمة الله تولونج أجونج.

يركز هذا البحث على معالجة مشكلة انخفاض التعاطف مع الذات لدى الأم الشابة التى تنشأ بسبب عدم وجود دعم من الأسرة، ولا تزال تعيش مع أهل زوجها، الذين يتدخلون دائماً، والدتها تركت (ماتت)، غادر الزوج فى الخارج. وفضلاً عن ذلك، فإن طريقة معالجة مشكلة قلة التعاطف مع الذات تتم باستخدام أسلوب المحاسبة.

يستخدم هذا البحث أساليب البحث النوعى، باستخدام التحليل الوصفى لحالة أم شابة تعاني من انخفاض التعاطف مع الذات فى قرية سامبيرويونج، سمبيرجيمبول. يستخدم التحليل فى هذا البحث تقنيات الملاحظة والمقابلة والتوثيق. إن أسلوب تحليل البيانات فى هذا البحث هو أسلوب وصفي مقارن، أى مقارنة الوضع قبل عملية الإرشاد وبعد عملية الإرشاد.

أجرى هذا البحث بهدف وصف عملية ونتائج التوجيه والإرشاد باستخدام تقنيات المحاسبة لزيادة التعاطف مع الذات لدى الأمهات الشبابات فى قرية سامبيرويونج، سمبيرجيمبول. يظهر البحث أن عملية الإرشاد باستخدام تقنية المحاسبة لها ثلاث مراحل، وهى: المرحلة الأولى مع اليقظة، الشعور بالندم بعد الاستيقاظ، المرحلة الثانية مع العزم، النية القوية لتحسين الذات، المرحلة الثالثة مع العكر، التركيز على هدف تحسين الذات.

أظهرت نتائج التوجيه الإرشادى الإسلامى باستخدام تقنيات المحاسبة فى زيادة التعاطف مع الذات لدى الأمهات الشبابات فى قرية سامبيرويونج سمبيرجيمبول أن هناك تغييراً أو تأثيراً إيجابياً لدى المسترشدات. ويمكن ملاحظة ذلك من خلال التغييرات فى سلوك المستفيد، الذى قبل تنفيذ عملية الاستشارة، غالباً ما يلوم المستشار نفسه، ويشعر أن حياته غير عادلة، ويشعر أن حياته تعاني، ويتعرض للتوتر بسهولة، وأخيراً، ينغلق على نفسه. البيئة المحيطة بهم. بعد تنفيذ عملية الاستشارة أو تقديم العلاج باستخدام التقنيات، بدأ المستشار فى إظهار تغييرات فى نفسه، ونادراً ما يلوم المستشار نفسه ويبدأ فى الشعور بالامتنان، ثم يفكر دائماً بشكل أكثر إيجابية، ويصبح أكثر صبراً ويتقبل موقف كل مشكلة تواجهه. لقد حدث ذلك، ولم يعد الأمر صحيحاً، وأصبحوا أكثر سهولة فى التوتر ويمكنهم التحكم فى عواطفهم وأصبحوا أكثر هدوءاً عند مواجهة المشكلات، وأخيراً، بدأ المستفيد فى التواصل مع البيئة المحيطة ولم يعد يجلس نفسه فى المنزل.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامى، أساليب المحاسبة، التعاطف مع الذات