



**PENGEMBANGAN MODUL PELATIHAN
ISLAMIC SELF ESTEEM UNTUK MEREDUKSI
PERASAAN INFERIOR MAHASISWA DI UIN
SUNAN AMPEL SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

Mohamad Rozkit Bouti

NIM: B53218055

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2021

PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Mohamad Rozkit Bouti

NIM : B53218055

Prodi : Bimbingan Konseing Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Pengembangan Modul Pelatihan Islamic Self Esteem untuk Mereduksi Perasaan Inferior Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 24 Desember 2021

Yang Membuat Pernyataan



Mohamad Rozkit Bouti

NIM, B53218055

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Mohamad Rozkit Bouti
NIM : B53218055
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : **Pengembangan Modul Pelatihan *Self Esteem*
untuk Mereduksi Perasaan Inferior
Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan.

Surabaya, 30 Desember 2021
Menyetujui,
Dosen Pembimbing,



Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGEMBANGAN MODUL PELATIHAN *ISLAMIC SELF ESTEEM* UNTUK MEREDUKSI PERASAAN INFERIOR MAHASISWA DI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

SKRIPSI

Disusun oleh

Mohamad Rozkit Bouti

Telah diuji dan dinyatakan lulus ujian Sarjana Strata Satu Pada tanggal 6 Januari 2022

Tim Penguji

Penguji I




Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji II



Dr. H. Cholli, M.Pd.I.
NIP. 196506151993031005

Penguji III



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji IV



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197008251998031002



Surabaya, 6 Januari 2021

Dekan


Dr. Akhmad Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : MOHAMAD ROZKIT BOUTI
NIM : B53218055
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BKI
E-mail address : rozkitbouti01@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk membenarkan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengembangan Modul Pelatihan Islamic Self Esteem untuk Mereduksi Perasaan Inferior

Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara fulltext untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 Januari 2022

Penulis

(MOHAMAD ROZKIT BOUTI)

ABSTRAK

Mohamad Rozkit Bouti, NIM B53218055, 2021, *Pengembangan Modul Pelatihan Islamic Self Esteem untuk Mereduksi Perasaan Inferior Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya.*

Fokus penelitian ini adalah: (1) *Bagaimana proses Pengembangan Modul Pelatihan Islamic Self Esteem untuk Mereduksi Perasaan Inferior Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya?.* (2) *Bagaimana hasil Pengembangan Modul Pelatihan Islamic Self Esteem untuk Mereduksi Perasaan Inferior Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya?.*

Untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan metode penelitian RnD (Research and Development) dengan cara menyusun sebuah Modul Pelatihan *Islamic Self Esteem* yang didalamnya terdapat berbagai bahasan tentang mengenal *self esteem*, langkah-langkah, dan beberapa tips..

Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa, (1) Proses pengembangan Modul Pelatihan *Islamic Self Esteem* sesuai dengan tahapan pengembangan dengan penelitian RnD (Research and Development). (2) Hasil dari penelitian ini adalah modul Pelatihan *Islamic Self Esteem* yang telah di Uji Ahli dan telah di Uji cobakan kepada objek penelitian.

Kata Kunci: Modul Pelatihan *Islamic Self Esteem*, Perasaan Inferior.

ABSTRACT

Mohamad rozkit bouti, nim b53218055, 2021, development of the islamic self award training module to dull the feelings of inferior students in surabaya's studies.

The focus of this research is: (1) how is the development of the islamic self award training module to dull the inferior feelings of students in uin the surabaya shanty? (2) how has the development of the islamic self award training module proven to dull the feelings of inferior students in uin the surabaya shanty?

To address the problem of this research and development, researchers have adopted the RND research and development method by deconstructing a islamic *self esteem* training module with a bunch of topics about knowing *self esteem*, steps, and tips.

In the study it concluded that (1) the development of the islamic *self esteem* training module corresponds with the development stage with research and development. (2) the result of this study is the islamic *self esteem* training module that has been expert trials and has been tested on research objects.

Keywords: the islamic *self esteem* training module, feeling inferior.

التجريد

محمد روزكيت بوتى 2021, nim b53218055, تطوير وحدة التدريب الذاتي الإسلامية لتهدئة مشاعر الطلاب الأقل شأنًا في دراسات سورابايا.

تركيز هذا البحث هو: (1) كيف يمكن لتطوير وحدة التدريب الإسلامية الذاتية لتهدئة مشاعر الطلاب المتدنية في أكوخ سورابايا؟ (2) كيف ثبت أن تطوير النميطه التدريبيه الإسلامية الذاتية التي تدرب على الجائزة قد هدأت من مشاعر الطلاب الأقل شأنًا في أكوخ سورابايا؟

لمعالجة مشكلة هذا البحث والتطوير، اعتمد الباحثون طريقة البحث والتطوير للبحث والتطوير عن طريق تفكيك وحدة التدريب على تقدير الذات الإسلامي مع مجموعة من المواضيع حول معرفة تقدير الذات، والخطوات، والنصائح.

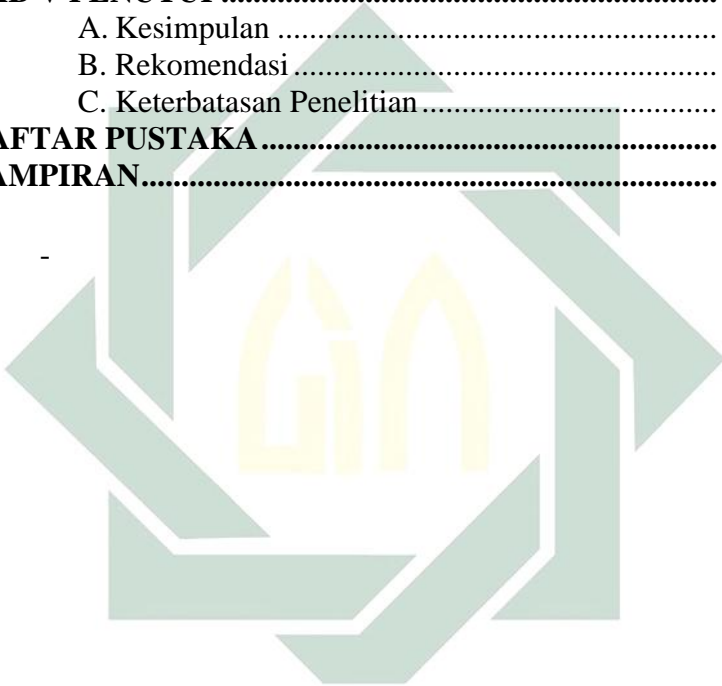
وخلصت الدراسة إلى أن (1) تطوير نموذج التدريب على احترام الذات الإسلامي يتوافق مع مرحلة التطوير مع البحث والتطوير. (2) نتيجة هذه الدراسة هي نموذج التدريب على احترام الذات الإسلامي الذي كان تجارب خبراء وتم اختباره على كائنات البحث.

الكلمات الرئيسية: وحدة التدريب على احترام الذات الإسلامي، الشعور بالدونية.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	v
LEMBAR PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
التجريد	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penulisan.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Konsep.....	6
F. Spesifikasi Produk.....	8
G. Sistematika Pembahasan	12
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	14
A. Self Esteem.....	14
B. Perasaan Inferior	19
C. Modul Pelatihan Islamic <i>Self Esteem</i>	30
D. Modul Pelatihan Islamic <i>Self Esteem</i> untuk mereduksi Perasaan inferior	33
E. Penelitian Terdahulu	37
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	40
B. Subjek dan Lokasi Penelitian	40
C. Jenis dan Sumber Data	40
D. Prosedur Pengembangan	41

E. Teknik Pengumpulan Data	46
F. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..	48
A. Deskripsi Umum Subjek Penelitian	48
B. Penyajian Data	51
C. Analisis Data	75
BAB V PENUTUP.....	79
A. Kesimpulan	79
B. Rekomendasi	80
C. Keterbatasan Penelitian	80
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN.....	86



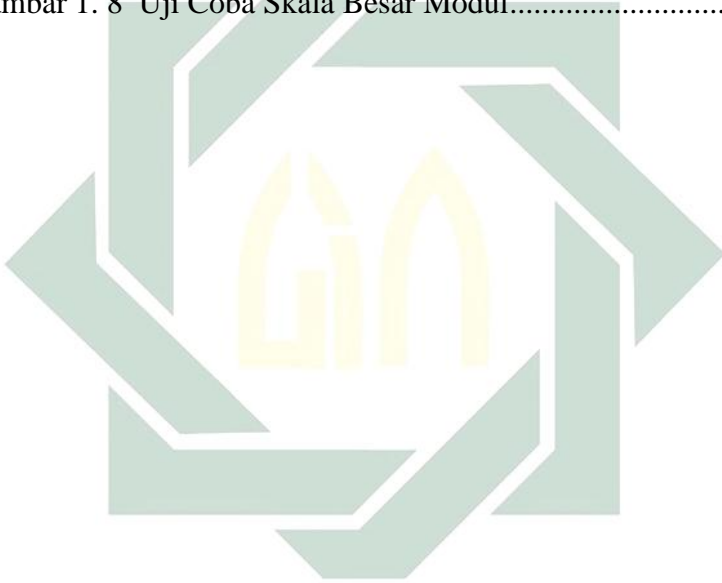
DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Spesifikasi Produk Pengembangan Modul	9
Tabel 1. 2 Tabel Penilaian Produk oleh Tim Ahli	43
Tabel 1. 3 Lembar Penilaian Produk oleh Subjek.....	45
Tabel 1. 4 Hasil Penilaian Uji Ahli I.....	67
Tabel 1. 5 Hasil Uji Ahli II	69
Tabel 1. 6 Hasil Penilaian Uji Ahli III	71
Tabel 1. 7 Hasil Pretest dan Posttest Uji Skala Kecil	73
Tabel 1. 8 Hasil Presentase Penilaian Produk Skala Kecil	73
Tabel 1. 9 Hasil Pretest dan Posttest Uji Skala Besar	74
Tabel 2. 1 Hasil Penilaian Produk Skala Besar.....	75



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Materi <i>Self Esteem</i>	52
Gambar 1. 2 Materi Positive Thinking.....	54
Gambar 1. 3 Materi Percaya Diri	56
Gambar 1. 4 Materi Muhasabah.....	58
Gambar 1. 5 Materi Bersyukur	60
Gambar 1. 6 Materi Keseluruhan Modul	63
Gambar 1. 7 Uji coba Skala Kecil Modul.....	72
Gambar 1. 8 Uji Coba Skala Besar Modul.....	74



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat manusia dilahirkan ke dunia, manusia telah diberikan kelebihan dan kekurangan oleh Allah SWT. Tidak ada manusia yang lahir hanya dengan kelebihan, apalagi hanya dengan kekurangan. Kedua hal tersebut pasti berdampingan. Kelebihan yang dimiliki oleh manusia adalah sebagai bentuk investasi untuk mengembangkan diri individu menuju arah yang lebih baik. Namun, bukan berarti hanya kelebihan yang dapat digunakan untuk pengembangan diri, tapi kekurangan pun bisa digunakan sebagai sarana pengembangan diri.

Masyarakat saat ini, tidak menutup kemungkinan hanya melihat seseorang dari kelebihan yang dimilikinya. Orang dengan banyak kekurangan hanya akan menjadi bahan omongan, karena dianggap tidak bisa melakukan apa-apa. Hal ini tentu berpengaruh kepada individu yang memiliki banyak kekurangan. Individu tersebut akan merasa minder, malu, jatuh, merasa tidak bisa melakukan apa-apa, dan merasa tidak berguna, sehingga menjadikan dirinya banyak diam, menjauhi lingkungan, banyak berpikiran negatif, merendahkan dirinya dan lain sebagainya. Individu tersebut merasa sangat rendah dibanding orang lain hingga membuatnya tidak mau berkembang. Perasaan yang dialami oleh individu tersebut dapat disebut perasaan inferior.

Adler mengatakan bahwa perasaan inferior adalah keadaan merasa rendah diri atau merasa diri kurang yang disebabkan oleh adanya pikiran dan perasaan tidak mampu atau tidak bisa dalam melakukan sesuatu.¹ Menurut Adler perasaan rendah diri

¹ Sumadi Suryabarata, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: Rajawali Press, 2007). Hal. 188

atau perasaan inferior sudah seharusnya ada pada manusia, karena saat manusia dilahirkan di dunia, ia tidak berdaya dan tidak bisa melakukan apa-apa kecuali dengan bantuan orang lain.

Perasaan rendah diri atau perasaan inferior adalah sebuah kewajaran yang dimiliki oleh seseorang. Namun, hal tersebut bukanlah tanda dari sebuah kelemahan atau abnormalitas.² Artinya, perasaan inferior bukan merupakan sebuah kelemahan atau ketidakmampuan yang dimiliki seseorang, namun perasaan inferior merupakan sumber kekuatan dari setiap orang.³ Dengan adanya perasaan inferior semua orang dapat berproses, tumbuh, dan berkembang dengan hasil seseorang berdampak dengan perasaan rendah diri yang ia miliki.

Perasaan inferior dapat diartikan sebagai pijakan motivasi bagi seseorang untuk terus memacu dirinya dan berkembang menuju perasaan superior. Dengan melalui perasaan inferior, seseorang dapat berjuang untuk menjadi pribadi individu yang unggul dan mandiri di tengah keterbatasan yang ia miliki.

Secara umum, setiap individu pasti pernah mengalami perasaan inferior, yang mana individu merasa dirinya rendah dibanding orang lain. Perasaan rendah diri ini bisa berasal dari faktor eksternal dan internal individu tersebut. Seperti halnya dalam dunia perkuliahan atau kampus, bertemunya satu individu dengan individu yang lain menjadi salah satu aspek munculnya rasa rendah diri seseorang, karena saat pertemuan tersebut maka individu akan melihat dan mendengar banyak kelebihan dari orang lain dan akhirnya membuat individu tersebut membandingkan dengan dirinya sendiri. Saat seseorang melihat temannya di depan kelas sedang presentasi

² Duane P. Schultz dan Sydney Ellen Schultz, *Psychology and Industrial and Organizational Psychology*, 4 th (MacMillan: Publishing Company, 1986). Hal. 103

³ Schultz dan Schultz. Hal. 103

dengan lancar dan itu sangat berbanding terbalik dengan dirinya yang kaku, keringat dingin, dan tidak bisa menjawab pertanyaan. Seseorang yang memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang baik dan berbanding terbalik dengan dirinya juga yang punya IPK pas-pasan. Pada akhirnya membuat individu tersebut memiliki perilaku perasaan inferior atau perasaan rendah diri.

Untuk mereduksi perasaan inferior yang dialami oleh setiap individu, maka peneliti mengembangkan modul *training self esteem*. Modul tersebut akan berisi berbagai pokok bahasan tentang perasaan inferior, tips dan trik mengatasinya. Menurut Winkel, modul adalah sebuah buku cetak yang digunakan sebagai bahan ajar bagi mandiri, sehingga bisa dilakukan tanpa bantuan dari seorang pengajar.⁴ Menurut Darmiyatun, modul adalah sebuah alat belajar yang disusun dengan sistematis dengan menyesuaikan kurikulum dan dikemas dalam satu bahan ajar, sehingga memungkinkan dapat dipelajari secara mandiri.⁵ Mulyasa mengatakan bahwa modul adalah bahan ajar yang dibuat dalam satu susunan sistematis untuk pembelajaran yang berisi berbagai materi.⁶ Modul juga sebagai bahan ajar yang tersusun secara sistematis yang dapat dipelajari secara mandiri dan dapat menjadi operasional bagi pengajar.⁷

Training atau pelatihan dapat diartikan sebagai sarana yang dianggap dapat meningkatkan kualitas diri meliputi pengetahuan dan wawasan serta kemampuan dalam bidang

⁴ Siti Fatimah S. Sirate, "Pengembangan Modul Pembelajaran Berbasis Keterampilan Literasi", *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, *Jurnal Inspirasi Pendidikan* 6, no. 2 (2017). Hal. 319

⁵ Departemen Pendidikan Nasional, *Teknik Belajar dengan Modul* (Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, 2002). Hal. 5

⁶ Enco Mulyasa, *Kurikulum Berbasis Kompetensi: Konsep, Karakteristik, dan Implementasi* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002). Hal. 43

⁷ Devit Rivandi dan Mochamad Arif Irfai, "Pengembangan Modul Pembelajaran Perkakas Tangan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa X TPM 1 SMKN 2 Surabaya," *JPTM* 2, no. 2 (2013). Hal. 47

tertentu.⁸ *Training* adalah sebagai sarana untuk memberikan perencanaan dan pelatihan yang positif bagi seorang individu. Hal tersebut tentu bertujuan untuk memberikan impact yang positif kepada individu tersebut.

Self-esteem merupakan proses evaluasi diri seseorang terhadap kualitas-kualitas dalam dirinya dan terjadi terus menerus dalam diri manusia.⁹ Menurut John W. Santrock harga diri (*self esteem*) ialah evaluatif global diri yakni merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara rendah atau tinggi.¹⁰ Penilaian tersebut dapat diketahui dari penghargaan individu terhadap keberadaan dan keberartian dirinya. Penilaian tinggi atau positif terhadap diri sendiri ini adalah penilaian terhadap kondisi diri, menghargai kelebihan dan potensi diri, serta menerima kekurangan yang ada. Sedangkan yang dimaksud dengan penilaian rendah atau negatif terhadap diri sendiri adalah penilaian tidak suka atau tidak puas dengan kondisi diri sendiri, tidak menghargai kelebihan diri dengan melihat diri sebagai sesuatu yang selalu kurang.¹¹

Berdasarkan pandangan di atas, maka belum ada penelitian yang mengembangkan sebuah modul untuk mereduksi *self esteem* mahasiswa. Peneliti melihat ini sebagai masalah umum, namun tidak bisa dipandang sebelah mata mengingat dampak yang dihasilkan oleh perasaan inferior cukup besar dan mengganggu kehidupan mahasiswa, akhirnya perlu dicarikan

⁸ Vikry Setiawan dan Rahmat Hidayat, "Pengaruh Metode Pelatihan terhadap Kompetensi Karyawan NDT (Non Destructive Test) pada PT XYZ," *Jurnal Akuntansi, Ekonomi, dan Manajemen Bisnis* 3, no. 2 (2015). Hal. 142

⁹ Mellia Christia, "Inner voice dan self-esteem," *Makara Human Behavior Studies in Asia* 11, no. 1 (2007): 37–41. Hal. 38

¹⁰ John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 1995). Hal. 356

¹¹ Ismi Isnani Kamila dan Mukhlis Mukhlis, "Perbedaan harga diri (*self esteem*) remaja ditinjau dari keberadaan ayah," *Jurnal psikologi* 9, no. 2 (2013): 100–112. Hal. 101

sebuah alternatif baru dan menarik untuk mereduksi perasaan inferior. Selain itu, modul ini juga dapat diterapkan secara mandiri oleh individu dengan masalah perasaan inferior dengan panduan-panduan yang telah disediakan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji, “Pengembangan Modul Pelatihan *Islamic self esteem* Untuk Mereduksi Perasaan inferior Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pembuatan modul Pelatihan *Islamic self esteem* untuk mereduksi perasaan inferior mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya?
2. Bagaimana efektifitas pengembangan modul Pelatihan *Islamic self esteem* untuk mereduksi perasaan inferior mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya?

C. Tujuan Penulisan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah;

1. Untuk mengetahui proses pembuatan modul Pelatihan *Islamic self esteem* untuk mereduksi perasaan inferior mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Untuk mengetahui efektifitas pengembangan modul Pelatihan *Islamic self esteem* untuk perasaan inferior mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat mengembangkan wawasan dan pengetahuan tentang mereduksi perasaan inferior dan *self esteem*.

- b. Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi peneliti sendiri tentang *self esteem* yang digunakan untuk mereduksi perasaan inferior mahasiswa.
2. Manfaat Praktis
 - a. Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat menjadi panduan kepada subjek penelitian untuk dapat meningkatkan *self esteem* dalam diri, sehingga dapat mereduksi perasaan inferior.
 - b. Peneliti mengharapkan modul yang digunakan dalam penelitian ini dapat dikembangkan lebih jauh untuk memberikan *impact* positif bagi individu yang mengalami perasaan inferior.

E. Definisi Konsep

1. *Self Esteem*

. *Self-esteem* merupakan proses evaluasi diri seseorang terhadap kualitas-kualitas dalam dirinya dan terjadi terus menerus dalam diri manusia.¹² Menurut John W. Santrock harga diri (*self esteem*) ialah evaluatif global diri yakni merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara rendah atau tinggi.¹³ Penilaian tersebut dapat diketahui dari penghargaan individu terhadap keberadaan dan keberartian dirinya. Penilaian tinggi atau positif terhadap diri sendiri ini adalah penilaian terhadap kondisi diri, menghargai kelebihan dan potensi diri, serta menerima kekurangan yang ada. Sedangkan yang dimaksud dengan penilaian rendah atau negatif terhadap diri sendiri adalah penilaian tidak suka atau tidak puas dengan kondisi diri sendiri, tidak menghargai kelebihan diri dengan melihat diri sebagai sesuatu yang selalu kurang.¹⁴

¹² Christia, "Inner voice dan self-esteem." Hal. 38

¹³ Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. hal. 356

¹⁴ Santrock. Hal. 357

Hanna menyatakan bahwa *self esteem* atau harga diri merupakan dasar untuk membangun *well being* (kesejahteraan) dan kebahagiaan dalam hidup individu. *Self-esteem* juga merupakan nilai yang ditanamkan dan menunjukkan pada orientasi positif atau negatif dari individu itu sendiri.¹⁵

Dari berbagai pendapat di atas, maka disimpulkan bahwa *self esteem* atau harga diri adalah bentuk evaluasi atau penilaian terhadap diri individu sendiri, sehingga dapat menentukan rentang kualitas individu termasuk dalam *self esteem* rendah atau tinggi.

2. Perasaan inferior

Adler mengatakan bahwa perasaan inferior atau *feeling of inferiority* adalah keadaan merasa rendah diri atau merasa diri kurang yang disebabkan oleh adanya pikiran dan perasaan tidak mampu atau tidak bisa dalam melakukan sesuatu.¹⁶ Menurut Adler perasaan rendah diri atau perasaan inferior sudah seharusnya ada pada manusia, karena saat manusia dilahirkan di dunia, ia tidak berdaya dan tidak bisa melakukan apa-apa kecuali dengan bantuan orang lain.

Jadi, perasaan inferior bukan merupakan sebuah kelemahan atau ketidakmampuan yang dimiliki seseorang, namun perasaan inferior merupakan sumber kekuatan dari setiap orang. Dengan adanya perasaan inferior semua orang dapat berproses, tumbuh, dan berkembang dengan hasil seseorang berdampak dengan perasaan rendah diri yang ia miliki.

3. Modul Pelatihan *Islamic Self Esteem*

Mulyasa mengatakan bahwa modul adalah bahan ajar yang dibuat dalam satu susunan sistematis untuk

¹⁵ Kamila dan Mukhlis, "Perbedaan harga diri (*self esteem*) remaja ditinjau dari keberadaan ayah." Hal. 101

¹⁶ Suryabarata, *Psikologi Kepribadian*. Hal. 188

pembelajaran yang berisi berbagai materi.¹⁷ Modul juga sebagai bahan ajar yang tersusun secara sistematis yang dapat dipelajari secara mandiri dan dapat menjadi operasional bagi pengajar.¹⁸

Training atau pelatihan dapat diartikan sebagai sarana yang dianggap dapat meningkatkan kualitas diri meliputi pengetahuan dan wawasan serta kemampuan dalam bidang tertentu.¹⁹ Pelatihan atau *training* adalah kegiatan yang dilakukan untuk menghilangkan sebuah kekurangan individu dalam jangka sekarang maupun yang akan datang.²⁰

Self esteem merupakan proses evaluasi diri seseorang terhadap kualitas-kualitas dalam dirinya dan terjadi terus menerus dalam diri manusia.²¹ Menurut John W. Santrock harga diri (*self esteem*) ialah evaluatif global diri yakni merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara rendah atau tinggi.²²

Jadi, modul *training self esteem* adalah sebuah bahan ajar yang disajikan secara sistematis dan menarik dengan berbagai ulasan tentang peningkatan harga diri yang dapat dipelajari dan dipraktikkan secara mandiri oleh pembaca

F. Spesifikasi Produk

Produk yang dikembangkan oleh peneliti ini berupa modul *self esteem*. Produk ini bertujuan sebagai solusi untuk

¹⁷ Mulyasa, *Kurikulum Berbasis Kompetensi: Konsep, Karakteristik, dan Implementasi*. Hal. 43

¹⁸ Rivandi dan Irfai, “Pengembangan Modul Pembelajaran Perkakas Tangan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa X TPM 1 SMKN 2 Surabaya.” Hal. 47

¹⁹ Setiawan dan Hidayat, “Pengaruh Metode Pelatihan terhadap Kompetensi Karyawan NDT (Non Destructive Test) pada PT XYZ.” Hal. 142

²⁰ Santi Riana Dewi, “Analisis Dominasi Pengaruh On the Job Training terhadap Peningkatan Kualitas Kerja,” *Jurnal Manajemen*, no. 1 (2018). Hal. 4

²¹ Christia, “Inner voice dan self-esteem.” Hal. 38

²² Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Hal. 356

mereduksi perasaan inferior oleh mahasiswa. Pengembangan modul ini disandarkan kepada masalah yang kerap terjadi di kalangan mahasiswa yaitu perasaan inferior atau perasaan rendah diri.

Dengan produk yang peneliti buat dengan berisi beragam pembahasan tentang pandangan umum tentang perasaan inferior, *self esteem*, dan terapi-terapi lainnya serta berbagai tahap-tahap penerapan terapi tersebut. Modul ini dibuat dengan singkat dan juga menarik serta dengan kata-kata yang mudah dipahami oleh para pembaca sehingga memberikan kemudahan dan kenyamanan terhadap para pembaca atau individu yang mengalami masalah perasaan inferior.

Pengembangan modul ini diharapkan dapat sesuai dengan kriteria berikut:

1. Ketepatan yaitu isi modul yang dikembangkan sesuai dengan tujuan dan prosedur modul. Hal ini dapat diukur dengan cara mengukur tingkat validitas modul yang dikembangkan dengan menggunakan skala penilaian.
2. Kelayakan yaitu modul yang dikembangkan berisi informasi dan prosedur yang valid atau dapat dipertanggungjawabkan.
3. Kegunaan yaitu modul yang dikembangkan telah memenuhi syarat dan ketentuan serta memberikan manfaat untuk menjadi panduan bagi individu yang mengalami perasaan inferior sehingga individu dapat mereduksi perasaan rendah dirinya.

Tabel 1. 1
Spesifikasi Produk Pengembangan Modul

No	Variabel	Indikator	Alat	Pelaksana
1	Ketepatan	Ketepatan objek	Angket	Tim Ahli

		Ketepatan tujuan dan konsep		
		Kesesuaian gambar dan materi		
2	Kelayakan	Kelayakan produk	Angket	Tim Ahli
		Kelayakan implementasi		
		Keefektifan biaya, waktu, dan tenaga		
3	Kegunaan	Keefektifan penggunaan produk	Angket	Individu yang mengalami perasaan inferior
		Target kegunaan produk dengan masalah yang dialami individu		

Berdasarkan permasalahan yang ditangani oleh peneliti, maka peneliti mengembangkan produk yaitu modul yang beri nama modul *self esteem*. Modul ini dikemas dalam bentuk yang baik, menarik, dan praktis dalam penggunaannya.

Modul ini diperuntukan oleh peneliti bagi orang-orang yang mengalami perasaan inferior. Modul ini dilengkapi

dengan panduan yang mudah dipahami oleh setiap orang yang membacanya, sehingga dalam penerapannya dapat dilakukan secara mandiri oleh setiap orang. Adapun berbagai hal yang tercantum dalam modul ini meliputi hal berikut:

1. Bentuk modul

Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah media cetak berupa modul yang berukuran A5. Modul tersebut berisi berbagai hal pengetahuan umum tentang cara mengatasi perasaan inferior yang diawali dengan pembahasan *self esteem*. Mengapa memilih *self esteem* sebagai judul modul? Karena *self esteem* adalah sikap seseorang untuk menentukan pilihan atas dirinya sendiri masuk ke dalam kateogore orang yang memiliki *self inferiority* atau *self superiority*. Dengan adanya kedua pilihan tersebut, tentunya setiap orang menginginkan untuk memiliki sikap penghargaan diri yang baik atas dirinya sendiri. Harapannya modul tersebut dapat meningkatkan penghargaan diri yang baik bagi setiap individu.

2. Isi Modul

Produk modul *self esteem* yang dikembangkan oleh peneliti berisi berbagai hal yang dapat membantu individu untuk mereduksi perasaan inferior. Berikut isi dari modul *self esteem*, yaitu:

- a. Pertama, pada lembar awal dilengkapi dengan pendahuluan dari modul ini yang berikut:
 - 1) Pendahuluan
 - 2) Salam pembuka yang berisi tentang tujuan dikembangkan modul
 - 3) Daftar Isi
- b. Kedua, berisi pembahasan-pembahasan tentang kegiatan untuk penanganan terhadap perasaan inferior, yaitu: *self esteem*, *positive thinking*,

percaya diri, muhasabah, dan bersyukur. Beberapa pembahasan tersebut dilengkapi dengan pengetahuan umum dan pola penerapan tekniknya.

3. Pelaksanaan penerapan

Penetapan konseling dengan menggunakan modul dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu:

- a. Pendahuluan
- b. Pemberian materi
- c. Penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari

Modul ini dilengkapi dengan langkah-langkah penggunaan modul ini yang dikemas sedetail dan sepraktis mungkin sehingga modul ini dapat dipelajari sendiri dengan mengikuti langkah-langkah yang telah disediakan.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah pembaca dalam memahami skripsi ini maka peneliti menggambarkan sistematika pembahasannya dengan beberapa pokok bahasan yang meliputi:

Bab I Pendahuluan, berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, spesifikasi produk, dan sistematika pembahasan.

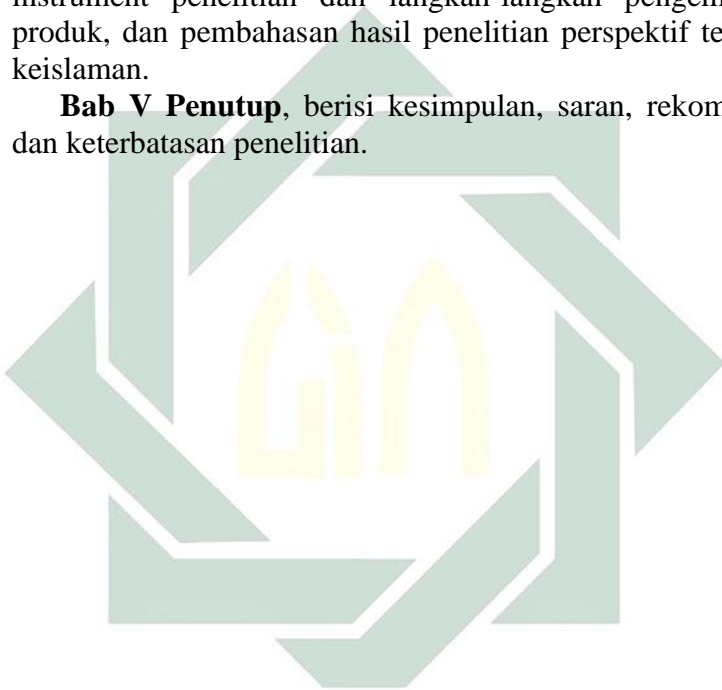
Bab II Tinjauan Pustaka, berisi kajian teoritik, yang berisi tiga topik pembahasan. Pembahasan pertama, *self esteem*. Kedua, perasaan inferior. Ketiga, pembahasan modul *self esteem*, isi dari modul *self esteem*, dan fungsi dari modul *self esteem*. Pembahasan keempat, tentang modul *self esteem* yang bertujuan untuk mereduksi perasaan inferior mahasiswa.

Bab III Metode Penelitian, berisi tentang pendekatan dan jenis pendekatan, sasaran dan lokasi penelitian, jenis dan sumber

data, pengembangan produk, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan teknik keabsahan data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi tentang gambaran umum subjek penelitian yang meliputi deskripsi lokasi penelitian dan deskripsi singkat sampel penelitian, penyajian data yang meliputi uji validitas dan reliabilitas instrument penelitian dan langkah-langkah pengembangan produk, dan pembahasan hasil penelitian perspektif teori dan keislaman.

Bab V Penutup, berisi kesimpulan, saran, rekomendasi, dan keterbatasan penelitian.



BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Self Esteem

1. Pengertian *Self Esteem*

Self-esteem merupakan proses evaluasi diri seseorang terhadap kualitas-kualitas dalam dirinya dan terjadi terus menerus dalam diri manusia.²³ Menurut John W. Santrock harga diri (*self esteem*) ialah evaluatif global diri yakni merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara rendah atau tinggi.²⁴ Penilaian tersebut dapat diketahui dari penghargaan individu terhadap keberadaan dan keberartian dirinya. Penilaian tinggi atau positif terhadap diri sendiri ini adalah penilaian terhadap kondisi diri, menghargai kelebihan dan potensi diri, serta menerima kekurangan yang ada. Sedangkan yang dimaksud dengan penilaian rendah atau negatif terhadap diri sendiri adalah penilaian tidak suka atau tidak puas dengan kondisi diri sendiri, tidak menghargai kelebihan diri dengan melihat diri sebagai sesuatu yang selalu kurang.²⁵

Hanna menyatakan bahwa *self esteem* atau harga diri merupakan dasar untuk membangun well being (kesejahteraan) dan kebahagiaan dalam hidup individu. *Self-esteem* juga merupakan nilai yang ditanamkan dan menunjukkan pada orientasi positif atau negatif dari individu itu sendiri. Coopersmith dalam jurnal Evy Nurrahma menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan suatu evaluasi atau hasil penilaian yang dilakukan oleh diri sendiri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Penilaian

²³ Christia, "Inner voice dan self-esteem." Hal. 38

²⁴ Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Hal. 356

²⁵ Santrock. Hal. 357

tersebut dipengaruhi pengalaman yang diperoleh dari lingkungan sejak masih kecil.

Terdapat 4 aspek *self esteem* menurut Coopersmith, yaitu power adalah kemampuan untuk mempengaruhi dan mengendalikan orang lain yang dimiliki individu, significance adalah penilaian yang diperoleh dari penerimaan orang lain, virtue adalah kepatuhan terhadap etika dan norma pada masyarakat, dan competence adalah kemampuan untuk memperoleh keberhasilan yang sesuai dengan tujuan yang dimiliki.²⁶

Rogers memandang manusia memiliki kemampuan memilih dan memahami apa yang baik baginya. Pilihan baik dan buruk yang dipelajari manusia disebut dengan penilaian organismik. Berbagai hal secara naluriah yang dianggap bernilai adalah penghargaan positif, sedangkan sesuatu yang dihargakan manusia adalah penghargaan diri yang positif atau *self esteem*.²⁷

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah penilaian individu secara keseluruhan terhadap dirinya sendiri yang sifatnya implisit dan tidak diverbalisasikan sehingga dapat diekspresikan melalui sikap terhadap dirinya. Dalam penilaiannya, diharapkan individu tersebut dapat mengevaluasi diri apakah dirinya baik atau buruk.

Menurut hierarki kebutuhan Maslow, *self esteem* kebutuhan dasar keempat yang harus dilalui setiap individu agar dapat mencapai aktualisasi diri yang baik. Salah satunya adalah kebutuhan harga diri (*self esteem*). Manakala kebutuhan dimiliki dan mencintai telah relatif terpuaskan, kekuatan motivasinya melemah, diganti

²⁶ Nurrahma, "Perbedaan Self Esteem Pada Narapidana Baru Dan Residivis Di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Malang." Hal. 3

²⁷ Yustinus Windrawanto dan Sumardiono Padmomartono, *Teori Kepribadian* (Yogyakarta: Ombak, 2016). Hal. 122

dengan motivasi harga diri. Ada dua jenis harga diri, yaitu:

- a. Menghargai diri sendiri (*self respect*), kebutuhan kekuatan, penguasaan, kompetensi, prestasi, kepercayaan diri, kemandirian, dan kebebasan. Orang membutuhkan pengetahuan tentang dirinya sendiri bahwa dirinya berharga, mampu menguasai tugas dan tantangan hidup.
- b. Mendapat penghargaan orang lain (*respect for others*), kebutuhan prestise, penghargaan diri dari orang lain, status, ketenaran, dominasi, menjadi orang penting, kehormatan, diterima, dan apresiasi. Individu membutuhkan pengertian bahwa dirinya dinilai baik dan dikenal baik oleh orang lain.

Perasaan dan sikap percaya diri, menghargai diri, mengetahui kemampuan diri, dan perasaan berguna dan penting di dunia ditimbulkan dari kepuasan kebutuhan harga diri. Sebaliknya, perasaan dan sikap tertutup, minder, lemah, pasif, penakut, tidak mampu mengatasi tuntutan hidup dan rendah diri dalam bergaul frustrasi ditimbulkan karena kebutuhan harga diri tak terpuaskan. Menurut Maslow, penghargaan diri dari orang lain hendaknya diperoleh berdasarkan penghargaan diri kepada diri sendiri. Orang seharusnya memperoleh harga diri dari kemampuan dirinya sendiri, bukan dari ketenaran eksternal yang tidak dapat dikontrolnya, yang membuat tergantung kepada orang lain.²⁸

Berkenaan dengan kebutuhan akan penghargaan positif, Rogers memandangnya sebagai bersifat universal melalui keinginan individu agar orang lain merasa baik terhadap dirinya. Kebutuhan ini dicapai melalaui kehangatan, kasih

²⁸ Alwisol Alwisol, *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi* (Malang: UMM Press, 2014). Hal. 206

sayang, dan penerimaan dari orang-orang yang penting dalam hidupnya. Kebutuhan penghargaan diri diartikan sebagai memandang diri secara positif, artinya individu ingin merasa baik berdasarkan tata nilai orang dewasa atau orang tuanya.²⁹

2. Karakteristik *Self Esteem* Rendah

Dalam perkembangan yang normal, Newton menyatakan harga diri cenderung gak rendah pada remaja awal karena individu sangat menimbang diri dan sangat mengkritik diri. Pada remaja tengahan, harga diri remaja meningkat karena individu mengalami sukses dalam bereksperimentasi dan dalam mengembangkan kompetensi. Pada usia remaja akhir, harga diri individu menetap atau stabil karena individu sukses bereksperimentasi dengan peran-peran dan perilaku efikasinya membawa remaja ke dalam terciptakannya diri yang selaras dan terintegrasikan.³⁰

Harga diri sebagian besar berkembang pada masa kanak-kanak, diperoleh berdasarkan pengalaman individu berinteraksi dengan orang lain. Harga diri berkembang selama kehidupan individu seraya membangun gambaran tentang diri sendiri melalui pengalamannya berinteraksi dengan berbagai orang dan kegiatan.

Harga diri individu sangat dipengaruhi oleh kehidupannya di masa kanak-kanak. Mereka dapat mengasosiasikan dirinya dengan apa yang telah diucapkan orang tuanya. Jika orang tua sering memberikan perkataan yang positif dan memberikan pujian, anak akan tumbuh menjadi orang yang mempunyai penghargaan tinggi pada diri. Sebaliknya, jika orang tua sering mengejek

²⁹ Windrawanto dan Padmomartono, *Teori Kepribadian*. Hal. 124

³⁰ Sumardiono Padmomartono, *Konseling Remaja* (Yogyakarta: Ombak, 2014). Hal. 60

dan menjatuhkan mental anak, ia akan menjadi pribadi yang memiliki penghargaan rendah pada diri sendiri.³¹

Harga diri yang rendah berdampak negatif pada dimensi:

- a. Suasana hati, berupa depresi, cemas, amarah, dan sikap permusuhan.
- b. Pikiran, berupa kemerosotan penilaian diri, pengharapan yang negatif
- c. Perilaku mengambil resiko, pemakaian narkoba
- d. Relasi sosial, berupa tidak memercayai orang lain, menghindari orang lain.
- e. Tujuan hidup, berupa pengharapannya rendah, takut menghadapi perubahan.³²

Pusat konseling dan kesehatan jiwa mengemukakan bahwa individu memiliki gambaran bagaimana wujud harga diri yang rendah, yaitu :

- a. Pemain aktor (*the imposter*) hidup dalam rasa cemas terus menerus sehingga butuh sukses yang berkelanjutan untuk mempertahankan topeng harga diri yang positif yang pada gilirannya akan membawanya ke dalam masalah ingin serba sempurna, prokrastinasi, berkompetisi dan mengalami kejenuhan.
- b. Pemberontak (*the rebel*) bertindak seolah seperti yang diharapkan oleh orang-orang lain terutama yang berkuasa , ia senantiasa butuh membuktikan bahwa penilaian dan kritik tidak mengecewakannya sehingga pada gilirannya ia suka menyalahkan orang lain secara berlebihan, melanggar hokum atau menentang pihak yang berwenang.

³¹ Sudaryono Sudaryono, *Mindset Revolution To Becoming A Champion* (Jakarta: Lentera Ilmu Cendika, 2015). Hal. 98

³² Padmomartono, *Konseling Remaja*. Hal. 62

- c. Pecundang (*the loser*) menggunakan mengasihi diri sendiri atau berperilaku aneh sebagai tameng untuk melawan rasa cemas karena harus memikul tanggung jawab untuk mengubah diri, prestasi di bawah potensi dan bergantung kepada pihak lain.³³

Remaja yang *self esteem*nya sehat memiliki *self talk* yang positif dan meyakinkan, sedangkan remaja yang harga dirinya rendah cenderung memiliki *self talk* yang sangat buruk, sangat mengkritik, dan menilai diri secara negatif. Selain itu, seseorang dengan harga diri yang rendah akan memiliki harapan yang rendah pula dan selalu mengatakan bahwa tidak suka dengan dirinya sendiri dan menganggap bahwa ia pecundang.³⁴

B. Perasaan Inferior

1. Pengertian Perasaan Inferior

Adler mengatakan bahwa perasaan inferior atau perasaan inferior adalah keadaan merasa rendah diri atau merasa diri kurang yang disebabkan oleh adanya pikiran dan perasaan tidak mampu atau tidak bisa dalam melakukan sesuatu.³⁵ Menurut Adler perasaan rendah diri atau perasaan inferior sudah seharusnya ada pada manusia, karena saat manusia dilahirkan di dunia, ia tidak berdaya dan tidak bisa melakukan apa-apa kecuali dengan bantuan orang lain.

Perasaan rendah diri atau perasaan inferior adalah sebuah kewajaran yang dimiliki oleh seseorang. Namun, hal tersebut bukanlah tanda dari sebuah kelemahan atau abnormalitas.³⁶ Jadi, perasaan inferior bukan merupakan

³³ Padmomartono. Hal. 63

³⁴ Sudaryono, *Mindset Revolution To Becoming A Champion*. Hal. 99

³⁵ Suryabarata, *Psikologi Kepribadian*. Hal. 188

³⁶ Schultz dan Schultz, *Psychology and Industrial and Organizational Psychology*. Hal. 103

sebuah kelemahan atau ketidakmampuan yang dimiliki seseorang, namun perasaan inferior merupakan sumber kekuatan dari setiap orang.³⁷ Dengan adanya perasaan inferior semua orang dapat berproses, tumbuh, dan berkembang dengan hasil seseorang berdampak dengan perasaan rendah diri yang ia miliki.

Feeling if inferiority dapat diartikan sebagai pijakan motivasi bagi seseorang untuk terus memacu dirinya dan berkembang menuju perasaan superior. Dengan melalui perasaan inferior, seseorang dapat berjuang untuk menjadi pribadi individu yang unggul dan mandiri di tengah keterbatasan yang ia miliki.

Adler mengungkapkan bahwa individu yang mandiri adalah individu yang kreatif, yaitu mengetahui atau mengenal potensi yang ia miliki, mampu menentukan tujuan hidupnya, dan mampu mengembangkan potensi yang ia miliki ke arah yang lebih baik.³⁸ Jadi, pada saat individu tersebut melihat orang lain yang lebih dari dirinya, maka ia akan merasa inferior, namun di satu sisi ia akan terus meningkatkan level dari kualitas dirinya sehingga untuk mencapai superior.

Kartono mengatakan bahwa perasaan inferior telah muncul saat individu pada masa kanak-kanak, namun perasaan ini tentu membuat anak memiliki perasaan yang menyiksa batin, perasaan terhimpit, dan menjadi bahan pikiran secara terus-menerus, sehingga hadir lah dorongan atau cara untuk mengkompensasikan atau menyelesaikannya.³⁹ Menurut Freud mengatakan bahwa

³⁷ Schultz dan Schultz. Hal. 103

³⁸ Suryabarata, *Psikologi Kepribadian*. Hal. 191

³⁹ Kartono Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan* (Jakarta: CV. Raja Grafindo Persada, 2010). Hal. 154

perasaan inferior merupakan ekspresi individu saat mengalami tekanan antara ego dan superego.⁴⁰

Berdasarkan pengertian dari kamus psikologi karya Reber dan Reber mengatakan bahwa perasaan inferior adalah sikap apapun terhadap diri sendiri yang terlalu kritis dan bersifat negatif.⁴¹ Perasaan inferior diartikan sebagai perasaan kurang percaya diri, biasanya cenderung pasrah, menerima keadaan apa adanya, menganggap dirinya kurang berarti atau merasa rendah dibanding orang lain. Perasaan inferior adalah sebuah bentuk perasaan yang dialami oleh seseorang, dimana individu tersebut beranggapan bahwa dirinya sangat kekurangan dibandingkan dengan orang lain. Hal tersebut membuat individu harus menjauh dari orang lain.⁴²

Menurut mengatakan bahwa perasaan inferior adalah perasaan tidak aman, tidak mantap, tidak tegas, merasa tidak berarti, dan merasa tidak bisa menghadapi tantangan hidup.⁴³ Hal tersebut membuat perasaan rendah diri tercermin dari tingkah laku yang dilakukan oleh seseorang.⁴⁴

Dari beberapa pandangan para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perasaan inferior adalah bentuk perasaan yang dialami oleh seorang individu bukan sebagai kelemahan atau keterbatasan, walaupun individu merasa kurang percaya diri, kurang mampu, merasa rendah diri,

⁴⁰ Nandor Fodor, Frank Gaynor, dan Laila Qadrila, *Kamus Psikoanalisa Sigmund Freud* (Yogyakarta: E-Nusantara, 2009). Hal. 115

⁴¹ Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009). Hal. 468

⁴² Jalaludin Jalaludin, *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan* (Jakarta: Majasari Indah, 1997). Hal. 98

⁴³ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004). Hal. 255

⁴⁴ Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Hal. 99

merasa tidak bisa, pesimis, namun menjadi sarana agar individu bangkit untuk mencapai superioritas.

a. Aspek Perasaan inferior

Lauster mengungkapkan karakteristik individu yang memiliki perasaan inferior:⁴⁵

- 1) Individu merasa bahwa tindakan yang dilakukan tidak terlalu kuat. Individu tersebut akan merasa kurang aman dan tidak bebas bertindak, individu akan cenderung ragu-ragu dan membuang-buang waktu dalam pengambilan sebuah keputusan, memiliki perasaan rendah diri, pengecut, kurang bertanggung jawab, menyalahkan pihak lain sebagai penyebab masalah, dan selalu pesimis dalam menghadapi rintangan atau masalah.
- 2) Individu merasa tidak diterima dalam sebuah kelompok atau oleh orang lain. Hal tersebut membuat individu akan cenderung menjauhi komunikasi dengan orang lain, karena individu merasa takut disalahkan atau direndahkan,, dan merasa takut dipermalukan di depan orang lain.
- 3) Individu merasa tidak percaya terhadap dirinya sendiri, sehingga menjadikannya gugup saat berada dalam kondisi dilihat banyak orang, selalu merasa gugup, takut mengungkapkan gagasan, dan selalu membanding dirinya dengan orang lain.

Fleming dan Courtney mengatakakn tentang alat ukur perasaan inferior yang bernama *feeling of Inadequacy Scale* yang mengindikasikan perasaan tidak mampu dalam hal lima aspek berikut ini:⁴⁶

1) *Social Confindece*

⁴⁵ Peter Lauster, *The Personality Test* (London: Pan Books, 1978). Hal. 38

⁴⁶ Phillip R Shaver dan Lawrenve S Wrightsman, *Measures of Personality and Social Attitudes* (California: Academic Press, 1991). Hal. 124

Merupakan perasaan kurang pasti, merasa kurang bisa diandalkan, dan kurangnya rasa percaya pada kemampuan seseorang dalam situasi yang melibatkan orang lain. Faktor *social confidence* lebih mendekati pada umur dan pengalaman.

2) *School Abilities*

Merupakan perasaan tidak mampu atau tidak berdaya terhadap kualitas, kekuatan, daya kompetensi, kecakapan, keahlian, keterampilan, kesanggupan dalam melakukan sebuah tugas akademis.

3) *Self-Regard*

Pernghormatan kepada diri sendiri yang merasa rendah atau kurang perhatian dan pertimbangan terhadap kepentingan dan minatnya sendiri. Menurut Jorfi, *self regard* adalah persepsi individu terhadap keadaan dirinya.

4) *Physical Appearance*

Individu dengan perasaan inferior sangat memperhatikan penampilannya, dia akan berusaha memperhatikan penampilan tubuhnya, ini merupakan salah satu bentuk untuk mengkompensasikan perasaan inferior dirinya.

5) *Physcal Abilities*

Perasaan diri lebih lemah dalam hal kemampuan tubuh yang dimiliki serta potensi individu untuk melakukan performa yang berkaitan dengan fisiknya dibandingkan teman atau kelompok sebayanya.

b. Faktor Penyebab Perasaan inferior

Individu yang tinggal dalam lingkungan sosial yang buruk atau tidak menguntungkan seperti, dimanjakan secara berlebihan, menjadikan individu akan ketergantungan dan nantinya akan memunculkan

perasaan inferior.⁴⁷ Berbanding terbalik dengan seorang individu yang lahir dari keluarga dengan lingkungan yang penuh kekerasan, ucapan tidak pantas, dan penghinaan, akan memunculkan perasaan penolakan individu terhadap sosial, benci, dendam yang hebat, dan perasaan inferior. Berikut penyebab perasaan inferior menurut Adler sebagai berikut.⁴⁸

1) Cacat Jasmani

Setiap orang akan merasa senang apabila memiliki tubuh yang sempurna, sementara cacat jasmani biasanya menjadi ejekan bagi teman-teman bagi seorang anak. Hal tersebut menjadi stimulus untuk timbulnya perasaan tidak enak terhadap diri sendiri dan orang lain, merasa bahwa dirinya tidak diterima oleh lingkungannya, dan memunculkan perasaan inferior.

2) Cacat Rohani

Perasaan ini muncul sejak masa kanak-kanak, saat anak melihat orang sekelilingnya adalah orang-orang besar, sempurna, dan mengerjakan sesuatu yang tidak bisa ia kerjakan. Hal tersebut menimbulkan perasaan kurang pada anak-anak, terutama kalau orang dewasa yang ada di sekelilingnya tidak dapat menyadari dunia anak dan tidak mengharganya. Namun, cacat rohani dapat timbul juga pada orang dewasa, saat cita-cita dan kemampuan diri tidak sejalan.

3) Pendidikan yang Salah

Mendidik dengan memanjakan dan mendidik dengan kekerasan adalah dua cara mendidik yang menjadi stimulus akan timbulnya perasaan inferior pada anak. Memanjakan, anak selalu ditolong dalam

⁴⁷ Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Hal. 154

⁴⁸ Abu Ahmadi, *Psikologi Umum* (Jakarta: Rineka Cipta, 2003). Hal. 231

setiap pekerjaan akan mengakibatkan anak tidak memiliki kekuatan, selalu menggantungkan dirinya kepada orang lain, tidak dapat berdiri diri sendiri, dan menganggap bahwa dunia sekitarnya harus sesuai ekspektasinya. Hal tersebut membuat anak sulit bergaul dengan orang lain dan menjauhi dirinya dari lingkungan. Sedangkan, mendidik dengan kekerasan, menyebabkan anak selalu dimusuhi, tertekan, hingga sulit untuk mengembangkan rasa empati dan simpatinya. Akibatnya anak merasa terasingkan dari masyarakat dan tidak akan pernah mencapai keinginannya, yaitu cinta dan kasih sosial serta akan memunculkan perasaan inferior

Lin mengungkapkan beberapa faktor yang menyebabkan individu memiliki feeling of inferiority, diantaranya:⁴⁹

1) Sikap orang tua (*parental attitude*)

Memberikan pendapat dan evaluasi sosial terhadap perilaku dan kelemahan siswa ketika berada dibawah usia enam tahun, akan menentukan sikap siswa tersebut di kemudian hari. Ketika siswa diberikan cap sosial, maka hal ini akan terbawa pada saat ia dewasa. Akibatnya siswa akan merasa rendah diri dan tidak memiliki rasa keyakinan diri, terutama ketika bertemu orang lain karena dalam pandangan dirinya sudah dibentuk konsep diri yang sosial oleh orang tuanya.

2) Kekurangan fisik (*physical defects*)

Kekurangan fisik yang dimaksud seperti kepincangan, bagiah wajah yang tidak proporsional, warna kulit yang berbeda, beberapa fungsi organ

⁴⁹ Timothy J. Lin, *Inferiority Complex: "Prevention in Children and Relief from it in Adults"* (New York: The Guilford Press, 1997). Hal. 3

tubuh yang kurang, dan lain sebagainya. Hal ini akan mengakibatkan reaksi emosional dan berhubungan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan pada kejadian sebelumnya.

3) Keterbatasan Mental (*Mental limitations*)

Hal ini dapat muncul perasaan rendah diri saat dilakukan perbandingan prestasi individu dengan prestasi orang lain yang lebih tinggi. Ketika individu diharapkan untuk melakukan penampilan dengan sempurna dalam sebuah pertunjukan, ia menjadi tidak dapat memahami aturan pertandingan tersebut.

4) Kekurangan secara sosial (*Social disadvantage*)

Perasaan inferior biasanya muncul disebabkan status keluarga, ras, jenis kelamin, atau status sosial. Perasaan inferior dapat muncul ketika individu merasa sakit hati karena dibandingkan dengan orang lain.

c. Kompensasi

Kompensasi *inferiority* merupakan cara untuk mengelola *inferiority feeling* seorang individu. Alwisol mengatakan bahwa ada tiga hal yang penting dalam kompensasi untuk melindungi diri akibat dari *inferiority feeling*, yaitu:⁵⁰

1) Sesalan (*Excuses*)

Kecenderungan dalam pengamanaan yang paling sering adalah sesalan. Orang neurotic dan orang normal juga menggunakan sesalan:

(a) “Ya tetapi (yes but) orang pertama menyatakan apa yang sesungguhnya mereka senang kerjakan, sesuatu yang terdengar bagus untuk orang lain kemudian diikuti pernyataan sesalan.

⁵⁰ Alwisol, *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Hal. 77-79

Sesalan “Ya tetapi” ini dipakai untuk mengatasi bahaya harga diri yang jatuh karena melakukan hal yang berbeda dengan orang lain.

- (b) “Sesungguhnya kalau (if-only)” sesalan dinyatakan dengan cara berbeda. Sesalan ini digunakan untuk melindungi perasaan lemah dari harga diri dan menipu orang lain untuk percaya bahwa mereka sesungguhnya lebih superior dari kenyataan yang ada sekarang.

2) Agresi

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

- 1) Merendahkan (*depreciatae*) adalah kecenderungan menilai rendah prestasi orang lain dan menilai tinggi prestasinya sendiri. Kecenderungan perilaku ini tampak pada tingkah laku agresi seperti sadism, gosip, kecemburuan, dan tidak toleran. Maksud dibalik depresiasi ini adalah untuk mengecilkan orang lain sehingga kalau dibandingkan dengan orang lain dirinya akan merasa lebih baik.
- 2) Menuduh (*accusation*) adalah kecenderungan menyalahkan orang lain atas kegagalan dirinya, dan kecenderungan untuk mencari pembalasan dendam, sehingga mengamankan kelemahan harga dirinya.
- 3) Menuduh diri sendiri (*self-accusation*) ditandai dengan menyiksa diri dan perasaan berdosa. Menyiksa diri terjadi pada penderita masokisme, depresi, dan bunuh diri, yang maknanya mengamankan agar kekuatan neurotic tidak menyakiti orang lain yang dekat dengan penderita dan tujuannya adalah membebaskan

penderitaan orang lain kepada dirinya untuk melindungi harga dirinya.

3) Menarik diri (*withdrawal*)

Kecenderungan untuk melarikan diri dari kesulitan, pengamanan melalui mengambil jarak. Ada empat jenis bentuk menarik diri yang terjadi yaitu mundur, diam ditempat, ragu-ragu, dan membuat hambatan. Semua ini dimaksudkan untuk pengamanan agar harga dirinya tidak mengalami inflasi.

(a) Mundur (*moving backward*) mundur didesain untuk memperoleh simpati, sikap yang umumnya muncul dari anak yang dimanjakan. Percobaan bunuh diri (mundur dari hidup) adalah usaha untuk menarik perhatian orang lain, memaksa orang lain mengasihani dan melindungi dirinya (agar tetap hidup).

(b) Diam di tempat (*standing-still*) orang yang diam di tempat tidak bergerak kemampuan, menolak tanggung jawab dengan menarik diri dari semua ancaman kegagalan. Mereka mengamankan aspirasi fiksinya dengan tidak melakukakn apapun agar tidak terbukti bahwa mereka tidak dapat mencapai tujuan itu. contohnya adalah orang tidak pernah mengikuti ujian masuk perguruan tinggi, tidak akan pernah merasakan kegagalan tes, anak yang malu dan menjauhi temannya tidak pernah mengalami ditolak temannya/dengan tidak mengertakan apapun, orang mengamankan harga dirinya dan melindungi diri dari kegagalan.

(c) Ragu-ragu (*hesitation*) banyak orang ragu-ragu atau bimbang ketika menghadapi masalah yang sulit. Mengulur waktu, kompulsi, menjadi cara efektif pengamanan dengan membuang waktu,

sehingga masalah tidak perlu lagi dihadapi. Melangkah bolak-balik, sikap sangat teratur, merusak peleraan yang baru dimulai meninggalkan pekerjaan yang belum selesai adalah contoh ragu-ragu.

- (d) Membangun penghalang (*constructing obstacle*) merupakan bentuk menarik diri yang paling ringan, mirip sesalan “sesungguhnya-kalau”. Orang mengkhayal suatu pengalang, dan keberhasilan mengatasi Sebagian dari hambatan itu sudah melindungi harga diri dan prestise dirinya. Bersumber dari beberapa pendapat dari para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk pengkompensasian dari inferiority feelings ada dua bentuk yaitu menarik diri dan agresif.

4) Mengatasi *inferiority*

Alwisol dalam bukunya berjudul kepribadian menjelaskan bahwa ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi inferirotitas yang terjadi pada diri individu, yaitu;⁵¹

(a) Dorongan maju

Adler mengatakan bahwa kehidupan manusia dimotivasi oleh satu dorongan utama yaitu dorongan untuk menjadi *superior* (berkuasa). Dengan mendorong individu untuk terus maju, menjadikan *inferiori* sebagai penyemangant berubah menjadi untuk sendiri maka efek dari *inferior* yang berlebihan akan bisa diminimalisir.

(b) Pengamatan Subjektif

Selanjutnya adalah pengamatan subjektif yaitu bagaimana individu tersebut memandang

⁵¹ Alwisol. Hal. 80-84

tentang diri sendiri serta tentang masa depannya. Individu menjadi sehat ketika kekurangan yang dimiliki oleh individu dijadikan pemicu berjuang mencapai kesempurnaan, bukan untuk menundukkan diri, menarik diri dari lingkungan serta melakoni gaya hidup yang kurang tepat.

- (c) Adler menekankan bahwa pikiran, perasaan, dan kegiatan semuanya harus diarahkan ke satu tujuan tunggal dan mengejar satu tujuan. Ketika pikiran, perasaan, dan perilaku semuanya diarahkan untuk mencapai kesempurnaan, maka superioritas akan mudah dicapai. Sedangkan jika perasaan, pikiran, dan perilaku tidak konsisten antara satu dengan yang lainnya, maka pencapaian kesempurnaan akan terhambat oleh hal yang tidak konsisten tersebut.
- (d) Hal inilah yang dapat dilakukannya oleh peneliti dalam mengatasi rasa *inferiority* konseli. Dengan mendorong, menyadarkan hal yang kurang konsisten, dan meluruskan pandangan tentang diri konseli diharapkan dapat mengatasi pikiran-pikiran negatif konseli terhadap diri sendiri. Sehingga konseli dapat mencapai superioritas bagi diri konseli dan masa depan konseli.

C. Modul Pelatihan *Islamic Self Esteem*

1. Pengertian Modul *Self Esteem*

Menurut Winkel, modul adalah sebuah buku cetak yang digunakan sebagai bahan ajar bagi mandiri, sehingga bisa dilakukan tanpa bantuan dari seorang pengajar.⁵² Menurut

⁵² Sirate, "Pengembangan Modul Pembelajaran Berbasis Keterampilan Literasi", *Jurnal Inspirasi Pendidikan*. Hal. 319

Darmiyatun, modul adalah sebuah alat belajar yang disusun dengan sistematis dengan menyesuaikan kurikulum dan dikemas dalam satu bahan ajar, sehingga memungkinkan dapat dipelajari secara mandiri.⁵³

Mulyasa mengatakan bahwa modul adalah bahan ajar yang dibuat dalam satu susunan sistematis untuk pembelajaran yang berisi berbagai materi.⁵⁴ Modul juga sebagai bahan ajar yang tersusun secara sistematis yang dapat dipelajari secara mandiri dan dapat menjadi operasional bagi pengajar.⁵⁵

Training atau pelatihan dapat diartikan sebagai sarana yang dianggap dapat meningkatkan kualitas diri meliputi pengetahuan dan wawasan serta kemampuan dalam bidang tertentu.⁵⁶ Pelatihan atau *training* adalah kegiatan yang dilakukan untuk menghilangkan sebuah kekurangan individu dalam jangka sekarang maupun yang akan datang.⁵⁷

Self-esteem merupakan proses evaluasi diri seseorang terhadap kualitas-kualitas dalam dirinya dan terjadi terus menerus dalam diri manusia.⁵⁸ Menurut John W. Santrock harga diri (*self esteem*) ialah evaluatif global diri yakni merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara rendah atau tinggi.⁵⁹ Penilaian tersebut dapat diketahui dari penghargaan individu terhadap keberadaan dan keberartian dirinya. Penilaian tinggi atau positif

⁵³ Teknik Belajar dengan Modul. Hal. 5

⁵⁴ Mulyasa, *Kurikulum Berbasis Kompetensi: Konsep, Karakteristik, dan Implementasi*. Hal. 43

⁵⁵ Rivandi dan Irfai, "Pengembangan Modul Pembelajaran Perkakas Tangan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa X TPM 1 SMKN 2 Surabaya." Hal. 47

⁵⁶ Setiawan dan Hidayat, "Pengaruh Metode Pelatihan terhadap Kompetensi Karyawan NDT (Non Destructive Test) pada PT XYZ." Hal. 142

⁵⁷ Dewi, "Analisis Dominasi Pengaruh On the Job Training terhadap Peningkatan Kualitas Kerja." Hal. 4

⁵⁸ Christia, "Inner voice dan self-esteem." Hal. 38

⁵⁹ Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Hal. 356

terhadap diri sendiri ini adalah penilaian terhadap kondisi diri, menghargai kelebihan dan potensi diri, serta menerima kekurangan yang ada. Sedangkan yang dimaksud dengan penilaian rendah atau negatif terhadap diri sendiri adalah penilaian tidak suka atau tidak puas dengan kondisi diri sendiri, tidak menghargai kelebihan diri dengan melihat diri sebagai sesuatu yang selalu kurang.⁶⁰

Terdapat 4 aspek *self esteem* menurut Coopersmith, yaitu power adalah kemampuan untuk mempengaruhi dan mengendalikan orang lain yang dimiliki individu, significance adalah penilaian yang diperoleh dari penerimaan orang lain, virtue adalah kepatuhan terhadap etika dan norma pada masyarakat, dan competence adalah kemampuan untuk memperoleh keberhasilan yang sesuai dengan tujuan yang dimiliki.⁶¹

Rogers memandang manusia memiliki kemampuan memilih dan memahami apa yang baik baginya. Pilihan baik dan buruk yang dipelajari manusia disebut dengan penilaian organismik. Berbagai hal secara naluriah yang dianggap bernilai adalah penghargaan positif, sedangkan sesuatu yang dihargakan manusia adalah penghargaan diri yang positif atau *self esteem*.⁶²

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah penilaian individu secara keseluruhan terhadap dirinya sendiri yang sifatnya implisit dan tidak diverbalisasikan sehingga dapat diekspresikan melalui sikap terhadap dirinya. Dalam penilaiannya, diharapkan individu tersebut dapat mengevaluasi diri apakah dirinya baik atau buruk. Penilaian yang dilakukan individu untuk melabeli

⁶⁰ Kamila dan Mukhlis, "Perbedaan harga diri (self esteem) remaja ditinjau dari keberadaan ayah." Hal.101

⁶¹ Nurrahma, "Perbedaan Self Esteem Pada Narapidana Baru Dan Residivis Di Lembaga Pemasarakatan Klas I Malang." Hal. 3

⁶² Windrawanto dan Padmomartono, *Teori Kepribadian*. Hal. 122

dirinya sendiri antara positif atau negatif saat mendapat stimulus dari lingkungan sekitarnya.

Modul *self esteem* yang dikembangkan oleh peneliti ini digunakan untuk orang-orang yang mengalami perasaan inferior. Adapun tujuan dari modul ini adalah untuk mengidentifikasi perasaan inferior yang dialami oleh seseorang dan menurunkan perasaan inferior tersebut. Dalam modul ini juga dilengkapi dengan kegiatan-kegiatan yang dapat *self esteem* yang dapat dilakukan oleh seseorang yang mengalami perasaan inferior. Kemudian, dalam modul ini terdapat juga langkah-langkah detail dan praktis bagi para pembaca.

Modul ini dapat dibaca dan dipraktikkan secara mandiri oleh seseorang yang mengalami perasaan inferior. Modul ini juga dibuat dengan bahasa yang mudah dipahami, menarik, praktis dan sistematis, sehingga memberikan kemudahan dan ketertarikan terhadap pembacanya.

Segala bentuk pelaksanaan kegiatan yang ada dalam modul ini dikembangkan dengan berbagai literatur yang dikumpulkan dan menjadi bahan pendukung dalam pembuatan modul. Dengan landasan teori *self esteem* dan pemahaman keislaman, sehingga memperkuat landasan pelaksanaan kegiatan dan terarah dalam pelaksanaannya.

D. Modul Pelatihan Islamic *Self Esteem* untuk mereduksi Perasaan inferior

1. Isi Modul *Self Esteem*

Produk yang dikembangkan oleh peneliti dikembangkan berdasarkan modul atau buku-buku *self esteem* yang bertujuan untuk mengurangi perasaan inferior yang menjadi pedoman peneliti dalam mengembangkan modul ini yang berisi diantaranya berikut:

Pertama, berisi tentang pendahuluan dari modul ini yang berisi: Pendahuluan, salam pembuka yang berisi tentang tujuan pengembangan modul ini dan menjelaskan deskripsi modul dan penggunaan modul ini.

Kedua, berisi beberapa pembahasan diantaranya:

- a. *Self esteem*, berisi tentang pengertian dari *self esteem*
- b. Menyajikan beberapa sub tema yang dilakukan dengan *self esteem*, diantaranya:
 - 1) *Self esteem*
 - 2) *Positive thinking*
 - 3) Percaya diri
 - 4) *Muhasabah*
 - 5) Bersyukur
- c. Penutup dari modul

Modul ini dilengkapi dengan beberapa lampiran penunjang agar kegiatan yang dilaksanakan dengan modul *self esteem* berjalan dengan lancar dan maksimal.

2. Fungsi Modul *Self Esteem*

- a. Untuk mengoptimalkan penyembuhan terhadap perasaan inferior yang dialami oleh seseorang
- b. Untuk membantu seseorang yang mengalami perasaan inferior untuk memahami dirinya sendiri sehingga dapat memahami, mencintai dan menghargai diri sendiri.

perasaan inferior adalah bentuk perasaan yang dialami oleh seorang individu bukan sebagai kelemahan atau keterbatasan, walaupun individu merasa kurang percaya diri, kurang mampu, merasa rendah diri, merasa tidak bisa, pesimis, namun menjadi sarana agar individu bangkit untuk mencapai superioritas. Namun, di sisi lain tidak menutup kemungkinan individu yang

tidak memiliki *self esteem* diri yang baik, maka akan terus-menerus menganggap dirinya rendah dibanding orang lain.

Perasaan inferior merupakan perasaan merasa diri rendah. Hal tersebut karena individu memilih dirinya menjadi rendah. Hal ini sesuai dengan pengertian *self esteem*, bahwasanya individu memiliki kebebasan untuk memilih apakah dirinya masuk ke dalam kategori memiliki *self esteem* yang baik atau kurang baik. Individu yang memiliki *self esteem* yang baik, akan melakukan menganggap dirinya berarti dan bisa melakukan banyak hal. Sedangkan, individu yang memilih *self esteem* rendah, maka ia menganggap dirinya rendah dan tidak dapat melakukan apa-apa.

Untuk mereduksi masalah yang dihadapi oleh individu yang memiliki perasaan inferior, maka peneliti membuat media modul yang diberi judul modul *self esteem*. Tujuannya adalah mengarahkan individu untuk mereduksi perasaan inferior yang dimiliki.

Modul *self esteem* dirancang dan dibuat dengan baik, praktis, dan menarik dengan tujuan menarik perhatian pembaca, memudahkan pembaca untuk mengelola pemahaman dalam buku, dan mempermudah pembaca untuk menerapkan kegiatan praktek yang telah dijelaskan dalam modul. Modul ini juga telah dilengkapi dengan beberapa tema yang sangat berkaitan dengan permasalahan perasaan inferior.

Pada awal modul, pembaca akan diajak untuk memahami dirinya sebagai individu yang memiliki pilihan dalam hidup. pilihan-pilihan tersebutlah yang menjadikan individu hidup seperti apa dalam kehidupannya. Awal bab ini di buka dengan Pemahaman tentang *self esteem*.

Menurut Adler, Individu yang mengalami perasaan inferior biasanya seringkali berpikiran negatif atas kehidupan yang ia

jalani.⁶³ Untuk mencapai penghargaan diri yang baik, maka individu perlu memandang dirinya secara positif.⁶⁴ Untuk mereduksi pikiran negatif yang dialami konseli, maka tema selanjutnya yang pada modul adalah *positive thinking*. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Rosmaulina dan Fenty Zahara Nasution mengatakan bahwa terdapat hubungan antara berpikir positif dengan harga diri seorang individu, sehingga tema *positive thinking* menjadi relevan untuk menjadi bahasan dalam modul ini. Tahap ini individu akan memahami tentang *positive thinking* itu apa, mengapa harus *positive thinking*, dan bagaimana tips dan trik untuk *positive thinking*.

Individu yang mengalami perasaan inferior biasanya kurang percaya diri dengan dirinya sendiri.⁶⁵ Untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli, maka tema selanjutnya yang pada modul adalah percaya diri. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Syamsul Bachri Thalib mengatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara tingkat percaya diri dengan harga diri individu, hal ini membuktikan bahwa tingkat kepercayaan diri seseorang berpengaruh terhadap penghargaan diri individu.⁶⁶ Sehingga menjadikan tema percaya diri menjadi relevan untuk dibahas dalam modul ini. Tahap ini individu akan memahami tentang percaya diri itu apa, mengapa harus percaya diri, dan bagaimana tips dan trik untuk percaya diri.

Individu yang mengalami perasaan inferior biasanya kurang melihat kemampuan atau kelebihan dirinya sendiri. Untuk meningkatkan kesadaran diri konseli, maka tema selanjutnya

⁶³ Raja Rahimah Munawwarah Raja Ahmad, "Siswa Obesitas Berdasarkan Jenis Kelamin di SMP 1 Khaira Ummah Padang," *Jurnal Perempuan, Agama, dan Gender* 16, no. 1 (2017). Hal. 38

⁶⁴ Yustinus Windrawanto dan Sumardiono Padmomartono, *Teori Kepribadian* (Yogyakarta: Ombak, 2016). Hal. 60

⁶⁵ Rini Fitriani dkk., "I Positve untuk Mengurangi Inferiority Feeling, *Jurnal Psikologi*," *Jurnal Psikologi* 6, no. 2 (2017). Hal. 43

⁶⁶ Syamsul Bachri Thalib, "Hubungan Percaya Diri dan Harga Diri dengan Kemampuan Bergaul Mahasiswa," *Jurnal Ilmu Pendidikan* 6, no. 3 (1999).

yang pada modul adalah muhasabah. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah mengatakan bahwa Muhasabah adalah proses mengidentifikasi diri atas segala sesuatu yang menjadi kelebihan ataupun kekurangan dari seseorang, sehingga individu dapat lebih mengenal dirinya dan penciptanya.⁶⁷ Tahap ini individu akan memahami tentang muhasabah itu apa, mengapa harus muhasabah, dan bagaimana tips dan trik untuk muhasabah.

Individu yang mengalami perasaan inferior biasanya kurang melihat apa yang sudah ia miliki, hingga membuatnya kurang bersyukur atas apa yang telah ia dapat.⁶⁸ Untuk meningkatkan rasa bersyukur konseli, maka tema selanjutnya yang pada modul adalah bersyukur. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Novia Sri Parindu Purba, Riana Sahrani, dan Heni Mularasih menemukan bahwa bersyukur dapat meningkatkan harga diri individu.⁶⁹ Tahap ini individu akan memahami tentang bersyukur itu apa, mengapa harus bersyukur, dan bagaimana tips dan trik untuk bersyukur.

E. Penelitian Terdahulu

1. Kartika, Juntika Nurihsan, 2017, Efektifitas Teknik Manajemen Diri untuk Mengatasi *Inferiority Feeling*.
Persamaan: sama-sama mengkaji tentang *inferiority feeling* pada individu
Perbedaan: Peneliti terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan peneliti menggunakan pendekatan *R&D (Research and Development)*. Selain itu, peneliti terdahulu menggunakan teknik manajemen diri untuk

⁶⁷ Jumal Ahmad, "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental," *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*, 2018.

⁶⁸ Ahmad, "Siswa Obesitas Berdasarkan Jenis Kelamin di SMP 1 Khaira Ummah Padang." Hal. 38

⁶⁹ Novia Sri Parindu Purba, Riana Sahrani, dan Heni Mularasih, "Intervensi Rasa Bersyukur Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja di SMP X," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 4, no. 1 (2020). Hal. 186

- mengatasi *inferiority feeling*, sedangkan peneliti menggunakan sebuah modul untuk mereduksi *inferiority feeling*.
2. Noor Hafizah, Muhammad Ridho Zain, Hamimah, Nadia Aulia, dan Andreas Agung Kristanto, 2016, Puisi sebagai Media Mengurangi *Inferiority Feeling*.
Persamaan: sama-sama mengkaji tentang *inferiority* individu tepatnya pada mahasiswa
Perbedaan: Peneliti terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan peneliti menggunakan pendekatan *R&D (Research and Development)*. Selain itu, peneliti terdahulu menggunakan puisi sebagai media untuk mengurangi *inferiority feeling*, sedangkan peneliti menggunakan media modul.
 3. Kania Cahyaningtyas, Syamsu Yusuf LN, Nadia Aulia Ndirah, dan Irfan Fahriza, 2020, *Inferiority Complex* pada Mahasiswa
Persamaan: sama-sama mengkaji tentang *inferiority* mahasiswa
Perbedaan: Peneliti terdahulu menggunakan pendekatan studi literatur, sedangkan peneliti menggunakan pendekatan *R&D (Research and Development)*.
 4. Achmad Miftahudin, 2019, *Konsleing Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk Mengatasi *Inferiority* pada Seorang Anggota Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar di Surabaya.
Persamaan: sama-sama mengkaji objek penelitian tentang *feeling inferiority* mahasiswa
Perbedaan: Peneliti terdahulu menggunakan pendekatan kualitatif, sedangkan peneliti menggunakan pendekatan *R&D (Research and Development)*. selain itu, peneliti terdahulu menggunakan terapi REBT untuk mengatasi *inferiority*, sedangkan peneliti menggunakan media modul.
 5. Adjeng Aprinna Larasati, 2021, *Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi

Inferiority Feeling pada Mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Persamaan: Sama dalam objek penelitian yaitu mahasiswa yang mengalami perasaan inferior.

Perbedaan: Peneliti terdahulu menggunakan pendekatan kualitatif, sedangkan peneliti menggunakan pendekatan *R&D (Research and Development)*. Selain itu, peneliti terdahulu menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi *inferiority feeling* mahasiswa, sedangkan peneliti menggunakan media modul.

6. Gustina Aghniya UI Khusna, “Pengembangan Modul *Self Healing* untuk Mengurangi Trauma Bagi Korban Pelecehan Seksual”

Persamaan: Sama-sama menggunakan pendekatan yang digunakan yaitu *R&D (Research and Development)* dengan fokus pengembangan modul.

Perbedaan: Peneliti terdahulu mengembangkan modul *self healing* untuk mengurangi trauma, sedangkan peneliti mengembangkan modul *training self esteem* untuk mereduksi perasaan inferior.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau yang sering dikenal dengan *Research and Development*. Metode *Research and Development* adalah metode penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan sebuah produk dan menguji keefektifan produk tersebut sehingga dapat digunakan oleh masyarakat.⁷⁰ Penelitian *research and development* merupakan penelitian untuk melakukan pembuatan terhadap suatu produk baru atau melakukan pengembangannya terhadap produk yang telah ada dengan didasari proses penemuan masalah dan pembuatan media sebagai solusi atas masalah tersebut.

Dengan melalui penelitian ini, peneliti mengusahakan untuk mengembangkan sebuah produk yang layak dan efektif untuk digunakan sebagai penyelesaian terhadap masalah yang telah peneliti dapatkan. Penelitian dengan metode ini sangat sulit digunakan dalam bidang sosial dan pendidikan, sehingga penelitian sangat penting untuk dikembangkan dan menghasilkan produk yang baru.

B. Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya yang mengalami perasaan inferior.

C. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang didapatkan dalam proses penelitian ini adalah jenis data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif adalah

⁷⁰ Sugiyono Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2017). Hal. 408

data berbentuk kata-kata, sedangkan kuantitatif adalah data berbentuk angka.⁷¹

Dalam penelitian ini, data kualitatif dapat berupa hasil analisis kebutuhan, hasil validasi dari tim ahli, uji coba lapangan yang berupa saran dan masukan yang berkaitan dengan modul yang sedang dikembangkan oleh peneliti. Sedangkan sumber data kualitatif sendiri berasal dari para narasumber/responden yang menjadi subjek penelitian, dengan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

Data kuantitatif adalah data yang berupa angka atau bilangan yang diolah dan dianalisis dengan menggunakan perhitungan matematis dan statistik. Sumber data kuantitatif didapatkan dari tim uji ahli dan narasumber atau responden dengan instrument pengumpulan data menggunakan angket hasil validasi dengan tim ahli dan uji coba lapangan

D. Prosedur Pengembangan

Adapun prosedur pengembangan yang dilaksanakan oleh peneliti yaitu menggunakan acuan sebagaimana yang terdapat dalam buku Prof. Dr. Sugiyono dengan langkah-langkah berikut:

1. Potensi atau Masalah

Penelitian *research and development* dapat berangkat dari potensi atau masalah. sedangkan, dalam penelitian ini berangkat dari masalah yang didapatkan dari hasil wawancara dan angket awal yang telah dilakukan dan diisi oleh beberapa mahasiswa yang ada di kampus UIN Sunan Ampel Surabaya.

Dari hasil wawancara ditemukan bahwa kebanyakan mahasiswa mengalami perasaan inferior. Hal ini ditandai dengan adanya perasaan rendah diri seperti

⁷¹ Trianto Trianto, *Pengantar Penelitian Pendidikan Bagi Pengembangan Profesi Pendidikan dan Tenaga Pendidikan* (Jakarta: Kencana, 2010). Hal. 280-281

tidak yakin akan kemampuan diri sendiri, takut salah untuk melakukan sesuatu, merasa pesimis sebelum melakukan sesuatu, membanding-bandingkan diri dengan orang lain, dan lain sebagainya.

Hal di atas menjadi langkah awal peneliti menentukan bahwa beberapa mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya mengalami perasaan inferior.

2. Mengumpulkan Data

Dalam tahap ini terdapat proses pengumpulan informasi terkait pembahasan *self esteem* dan perasaan inferior sebagai bahan perencanaan produk. Tujuan dari tahap ini adalah agar isi produk dapat sinkron dengan tujuan pengembangan modul yaitu mengoptimalkan mereduksi perasaan inferior mahasiswa.

Pengumpulan data ini dilakukan dengan menggali berbagai literatur tentang *self esteem* dan perasaan inferior. Hal ini dilakukan untuk memperkuat pijakan atau landasan dalam pembuatan produk modul pelatihan *Islamic Self Esteem* untuk mereduksi perasaan inferior mahasiswa. Selain itu, pengumpulan data ini dilakukan untuk menggali sumber-sumber tentang isi dari modul yang akan dikembangkan.

Dari hasil pengumpulan data, maka ditemukan beberapa materi yang dapat menjadi bahasan dalam isi modul seperti, *self esteem*, *positive thinking*, percaya diri, muhasabah, dan bersyukur.

3. Desain Produk

Dari hasil pengumpulan data sebelumnya, maka kemudian dikembangkan dalam tahap desain produk. Pada tahap desain produk, materi yang telah didapatkan sebelumnya disusun sesuai dengan kebutuhan dan sistematis. Dalam modul ini berisi tentang pembahasan tentang *self esteem*, serta beberapa solusi untuk mereduksi perasaan inferior.

Dari hasil pengamatan terhadap materi, akhirnya ditemukan urutan dari isi modul yaitu *self esteem*, *positive thinking*, percaya diri, muhasabah, bersyukur, optimis, dan *self healing*. Urutan dari modul disesuaikan dengan sikap orang yang mengalami perasaan inferior dan target pemulihan yang ingin dicapai.

Dalam tahap ini peneliti juga merancang desain dari modul yaitu dengan mendesain modul sesuai dengan kebutuhan objek penelitian, mudah dipahami, dan menarik minat untuk membacanya.

4. Validasi Desain

Setelah melalui proses desain produk, maka dilakukan validasi pada modul pelatihan *Islamic self esteem* dengan melakukan penilaian terhadap produknya yang dilakukan oleh tim ahli. Tim ahli yang melakukan penilaian terhadap produk ini adalah beberapa dosen di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yaitu Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd., Dra. Psi. Mierrina, M.Si., dan Dita Kurnia Sari, M.Pd. Para penguji adalah ahli dalam bidang psikologi klinis, Kesehatan mental Islami, dan ahli lain yang berkaitan dengan produk yang dikembangkan oleh peneliti.

Tabel 1. 2

Tabel Penilaian Produk oleh Tim Ahli

Ketepatan	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Tepat	Tidak Tepat
Ketepatan Objek				
Ketepatan tujuan dan konsep				

Kesesuaian gambar dan materi				
Kelayakan	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Tepat	Tidak Tepat
Kelayakan produk				
Kelayakan implementasi				
Keefektifan biaya, waktu, dan tenaga				
Kegunaan	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Tepat	Tidak Tepat
Keefektifan penggunaan produk				
Target kegunaan produk dengan masalah yang dialami individu				

5. Revisi Desain

Setelah melakukan validasi desain yang telah di uji oleh para ahli, maka selanjutnya, dilakukan perbaikan terhadap produk setelah melalui validasi desain. Berdasarkan kritik dan saran yang didapatkan dari tim ahli, maka peneliti dapat melakukan perbaikan terhadap produk tersebut. tujuan proses ini adalah untuk melakukan perbaikan terhadap kekurangan yang terdapat dalam modul.

6. Uji Coba Produk

Setelah melalui tahap perbaikan disdain, maka tahap selanjutnya adalah uji coba terhadap produk. Uji coba produk dilakukan pada subjek terbatas dan selanjutnya subjek diminta untuk memberi tanggapan terhadap produk yang dikembangkan oleh peneliti. Uji coba produk dilakukan pada skala kecil dan skala besar. Pada uji coba skala kecil jika terdapat revisi, maka akan diperbaiki sebelum nantinya akan diuji dalam skala besar. Ada kemungkinan setelah tahap ini peneliti melakukan perbaikan kembali untuk melakukan penambahan atau pengurangan terhadap isi modul.

Tabel 1. 3
Lembar Penilaian Produk oleh Subjek

No	Indikator	Skor
1	Kemenaarikan cover (sampul)	
2	Penyampaian materi	
3	Bahasa mudah dipahami	
4	Kemenaarikan isi	
5	Kejelasan isi	
6	Kemudahan penggunaan modul	
	Jumlah	

Keterangan Skor:

0-25 = Sangat Kurang

26-50 = Kurang

51-75 = Baik

76-100 = Sangat Baik

7. Revisi Produk

Setelah melalui tahap uji coba terhadap produk, maka tahap selanjutnya adalah melakukan revisi terhadap produk. Modul direvisi berdasarkan hasil tanggapan yang telah diberikan pada saat uji coba produk kepada subjek. Revisi ini dilakukan dalam rangka memperbaiki berbagai

hal yang terdapat kekeliruan dari tahapan-tahapan sebelumnya. Revisi produk ini menjadi tahapan terakhir dari pengembangan modul pelatihan *Islamic Self esteem* yang dikembangkan peneliti.

8. Uji Coba Pemakaian

Uji coba pemakaian dapat mencakup lebih luas daripada uji coba produk sebelumnya. Pada tahap ini, masing-masing subjek akan diminta untuk memberikan tanggapan terhadap modul yang dikembangkan oleh peneliti.

9. Revisi Produk

Setelah uji coba pemakaian, maka tahap selanjutnya adalah revisi produk, yaitu melakukan perbaikan terhadap modul dengan melakukan penambahan atau pengurangan sesuai dengan tanggapan subjek.

10. Pembuatan Produk Massal

Tahap terakhir, pembuatan produk massal apabila memungkinkan. Namun, jika peneliti mengalami keterbatasan terhadap penelitian, maka penelitian bisa dilakukan hanya sampai pada revisi produk.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara telah dilakukan untuk mengetahui bagaimana tingkat perasaan inferior yang dirasakan oleh subjek. Wawancara dilakukan pada saat pengumpulan informasi pemberian produk dan setelah pemberian produk. Tujuannya adalah agar peneliti dapat mengetahui tanggapan, komentar, dan saran dari subjek sebelum dan sesudah pemberian produk.

2. Observasi

Observasi telah dilakukan pada subjek dan lingkungannya. Observasi dilakukan untuk mengetahui respon dari subjek dan lingkungannya saat pemberian

produk. Observasi dilaksanakan oleh peneliti sebagai observer saat produk diberikan kepada subjek.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung pada subjek, tetapi mengambil data dari dokumen yang telah ada. Dokumentasi telah dilakukan bersama konseli pada saat observasi dan tahapan pemberian modul.

F. Teknik Analisis Data

Proses analisis data dalam penelitian ini dilaksanakan pada waktu sebelum, saat, dan sesudah penelitian. Tujuannya agar peneliti menemukan hasil yang sesuai dengan fokus permasalahan penelitian. Data yang didapatkan kemudian dianalisis melalui cara berikut:

1. Melakukan Analisis Produk yang akan Dikembangkan

Model pengembangan ini dimulai saat pengumpulan data dan informasi. Informasi yang dikumpulkan adalah sesuai atau tidaknya produk yang dikembangkan dengan subjek.

2. Pengembangan Validasi Produk

Dalam pengembangan validasi produk dilakukan setelah peneliti mendesain produk, kemudian melakukan tahap validasi terhadap kepada tim ahli. Data yang didapat perlu dianalisis terlebih dahulu untuk tercapainya produk yang baik dan sesuai dengan tujuan.

3. Uji Ahli

Pada tahap ini, produk yang telah selesai dibuat dan diproduksi, maka akan diuji oleh para ahli sebelum digunakan atau diuji coba kepada subjek.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Subjek Penelitian

1. Profil UIN Sunan Ampel Surabaya

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya adalah perguruan tinggi yang memiliki peran sebagai Lembaga ilmiah dan pusat pembelajaran yaitu tempat mahasiswa mendapatkan pembelajaran teori dan penelitian yang aplikatif. Lembaga yang menawarkan kualifikasi pekerjaan dengan menggabungkan pengetahuan tingkat tinggi dan keterampilan yang terus disesuaikan untuk memenuhi dunia kerja.

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya adalah salah satu perguruan tinggi negeri yang berada di Surabaya. Kampus ini menyelenggarakan pendidikan ilmu-ilmu keislaman multidisipliner serta sains dan teknologi. UINSA yang kepanjangannya Universitas Islam Negeri Surabaya diambil dari nama salah satu nama Sembilan wali atau Walisongo yaitu Sunan Ampel.

Pada awal didirikan sampai pada akhir tahun 2013, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya masih menyangand Institut Agama Islam Negeri (IAIN). Namun tepat pada tanggal 4 Desember 2013, IAIN Sunan Ampel telah berganti menjadi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

2. Visi-Misi

Adapun Visi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya adalah menjadi Universitas Islam yang unggul dan kompetitif bertaraf Internasional. Sedangkan Misi dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya adalah:

- a. Menyelenggarakan pendidikan ilmu-ilmu keIslaman multidisipliner serta sains dan teknologi yang unggul dan berdaya saing
- b. Mengembangkan riset ilmu-ilmu keIslaman dan multidisipliner serta sains dan teknologi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat
- c. Mengembangkan pola pemberdayaan masyarakat yang religious berbasis riset.

Mahasiswa yang hendak atau sedang menempuh pembelajaran di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tersebar di 9 (Sembilan) fakultas, yaitu:

- a. Fakultas Adab dan Humaniora
- b. Fakultas Dakwah dan Komunikasi
- c. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
- d. Fakultas Ushuludin dan Filsfat
- e. Fakultas Syariah dan Hukum
- f. Fakultas Sains dan Teknologi
- g. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Jumlah prodi yang terdapat di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yaitu 44 prodi, strata S2 ada delapan prodi dan untuk S3 ada 3 prodi.

Fakultas Dakwah dan Komunikasi merupakan salah satu fakultas yang ada di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang berdiri pada tanggal 30 september 1970 yang saat masih jadi IAIN berdasarkan keputusan Menteri Agama Republik Indonesia. Sejak tahun 2014 fakultas Dakwah bertransformasi menjadi Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Jurusan Dakwah terdiri dari tiga program studi yaitu prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Prodi Manajemen Dakwah, dan Prodi Pengembangan Masyarakat Islam. Jurusan Komunikasi terdiri dari dua program studi, yaitu Ilmu Komunikasi dan prodi Komunikasi Penyiaran Islam.

Visi dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel adalah Menjadi Pusat Pengembangan Dakwah Transformatif Berbasis Riset dan Teknologi. Misi dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya adalah:

- a. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran bidang dakwah dan komunikasi berbasis riset dan informasi teknologi
- b. Mengembangkan penelitian dakwah dan komunikasi berskala internasional
- c. Mengembangkan pola pelayanan dan pemberdayaan masyarakat berbasis keilmuan, riset, dan spiritualitas.

Tujuan dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan AMPel Surabaya adalah:

- a. Menghasilkan lulusan yang memiliki standar kompetensi akademik di bidang ilmu dakwah dan sosial secara profesional
- b. Menghasilkan riset yang unggul dan kompeitif di bidang ilmu dakwah dan sosial
- c. Menghasilkan pola pelayanan dan pemberdayaan masyarakat berbasis moralitas agama dan norma-norma sosial.

3. Profil Peneliti

Adapun peneliti dalam penelitian disini merupakan seorang mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, sebagai berikut:

- a. Nama : Mohamad Rozkit Bouti
- b. Jenis Kelamin : Laki-laki
- c. Tempat/Tanggal Lahir: Gorontalo
- d. Riwayat Pendidikan
 - 1) SDN 4 Bone Raya
 - 2) MTs Al-Mabrur Bone Raya
 - 3) MA Al-Huda Gorontalo
 - 4) Prodi BKI UINSA Surabaya

e. Riwayat Organisasi

- 1) Ketua Umum CSSMoRA (*Community of Santry Scholars Ministry of Religion Affairs*) 2020-2021
- 2) Ketua 2 CSSMoRA Nasional 2021-2022
- 3) Ketua bidang HALPM (Hubungan Antar Lembaga dan Pengabdian Masyarakat) HPMIG Surabaya
- 4) Anggota Departemen IK (Intelektual Keagamaan) di CSSMoRA (*Community of Santry Scholars Ministry of Religion Affairs*) 2019-2020
- 5) Anggota HPMIG Surabaya (Himpunan Pelajar Mahasiswa Indonesia Gorontalo Surabaya)
- 6) Tim Laboratorium Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya 2020-2021
- 7) Trainer BBN (Bakti BKI untuk Negeri) Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya.

B. Penyajian Data

1. Proses Pembuatan dan Pengembangan Produk

Dalam pengembangan produk ini, peneliti mengacu kepada tujuh tahapan pengembangan dengan rincian sebagai berikut:

a. Potensi dan masalah

Potensi dan masalah dihasilkan dari hasil angket serta proses observasi dan wawancara. Hasil angket menunjukkan beberapa orang mahasiswa memiliki kecenderungan mengalami perasaan inferior. Observasi dilakukan untuk mengetahui dan memperoleh gambaran, pengetahuan, dan menunjang kelengkapan data tentang konseli. Dalam hal ini observasi dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. Saat pertemuan dilakukan juga wawancara untuk menggali informasi mengenai masalah yang dihadapi oleh konseli. Tujuannya adalah untuk melengkapi data tentang konseli.

b. Pengumpulan data

Peneliti mencari data dari beberapa sumber literatur mengenai peneliti juga mengumpulkan data tentang perasaan inferior yang merupakan permasalahan yang dialami konseli.

Peneliti menggunakan media modul untuk mereduksi masalah perasaan inferior konseli. Untuk menunjang penyempurnaan modul, maka peneliti mengumpulkan berbagai literatur dan informasi tentang *self esteem* yang kemudian diadopsi menjadi delapan tema sebagai pengoptimalan pemulihan perasaan inferior.

c. Desain produk

Tema-tema yang dihadirkan dalam modul ini disesuaikan dengan usia subjek penelitian. Modul ini berisikan penjelasan mengenai *self esteem* beserta kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan untuk mereduksi perasaan inferior. Dalam modul ini dikemas sepraktis mungkin dengan penerapan yang mudah dipahami oleh konseli. Tema-tema yang terdapat dalam modul adalah sebagai berikut:

1) *Self esteem*

Gambar 1. 1
Materi *Self Esteem*



Tujuan dari tema *self esteem* adalah individu dapat lebih mengenal dirinya sendiri. Dari pemahaman diri yang mendalam, individu dapat melakukan evaluasi atas apa yang telah ia jalani. *Self esteem* menjadi sarana individu untuk melihat apa yang telah terjadi terhadap diri individu, kemudian memilih kategori yang sesuai dengan diri individu seperti memiliki *self esteem* yang tinggi atau rendah.

Peneliti menyampaikan isi tentang *self esteem* yaitu dengan memberikan penjelasan singkat tentang pemahaman umum *self esteem*, mengapa harus *self esteem*, dan cara untuk melakukan *self esteem* yang baik. berikut beberapa langkah dilakukan dalam penyampaian materi *self esteem*, yaitu:

- (a) Peneliti membangun hubungan baik dengan objek penelitian.
- (b) Peneliti membimbing subjek untuk merilekskan pikiran
- (c) Peneliti meminta subjek untuk melakukan olah pernafasan dengan cara menghirup nafas dalam-dalam dan perlahan-lahan mengeluarkannya. Dilakukan sebanyak tiga kali.
- (d) Peneliti menjelaskan tentang beberapa pengetahuan umum tentang *self esteem*

Tujuan dari adanya tema *positive thinking* dalam modul ini adalah untuk mendorong individu agar dapat berpikir positif dan mengarahkan individu kepada hal-hal baik. Orang-orang yang mengalami perasaan inferior seringkali negative thinking. Akhirnya membuat mereka terdiam dalam keterpurukan.

Individu beranggapan bahwa dirinya tidak bisa seperti orang lain yang lebih pintar dan berprestasi serta menganggap dirinya tidak memiliki bakat apa-apa. Anggapan negatif yang keluar dari pikiran individu adalah masalah yang perlu ditangani. Cara penanganannya adalah dengan memberikan pemahaman tentang *positive thinking*.

Cara peneliti menjelaskan kepada individu adalah dengan memberikan penjelasan singkat kepada individu tentang pengetahuan umum tentang *positive thinking*, mengapa harus *positive thinking*, dan bagaimana tips serta trik untuk *positive thinking*. Langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti untuk memberikan materi yaitu:

- (a) Peneliti membimbing subjek untuk merilekskan pikiran
- (b) Peneliti meminta subjek untuk melakukan olah pernafasan dengan cara menghirup nafas dalam-dalam dan perlahan-lahan mengeluarkannya. Dilakukan sebanyak tiga kali.
- (c) Peneliti menjelaskan tentang beberapa pengetahuan umum tentang *positive thinking*, mengapa harus *positive thinking*, dan bagaimana tips serta trik *positive thinking*.

Ia akan menganggap dirinya sulit untuk tampil di depan banyak orang, tidak percaya diri dengan bakat yang dimiliki, dan lain sebagainya. Dengan mereduksi perasaan inferior, maka akan dapat meningkatkan rasa percaya diri dari individu.

Peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai pengetahuan umum tentang percaya diri, mengapa harus percaya diri, dan bagaimana tips serta trik untuk percaya diri. Berikut langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti:

- (a) Peneliti membimbing subjek untuk merilekskan pikiran
- (b) Peneliti meminta subjek untuk melakukan olah pernafasan dengan cara menghirup nafas dalam-dalam dan perlahan-lahan mengeluarkannya. Dilakukan sebanyak tiga kali.
- (c) Peneliti menjelaskan tentang beberapa pengetahuan umum tentang percaya diri, mengapa harus percaya diri, dan bagaimana tips serta trik percaya diri.

4) Muhasabah

Gambar 1. 4
Materi Muhasabah

MUHASABAH

Padahal, setiap individu memiliki potensi yang luar biasa. Tetapi, karena faktor-faktor yang ada di sekitar kita, potensi itu tidak dapat berkembang sepenuhnya. Oleh karena itu, kita perlu melakukan muhasabah untuk melihat kelebihan dan kekurangan diri kita. Dengan demikian, kita dapat meningkatkan kemampuan diri kita untuk menghadapi tantangan yang ada di depan kita.

Wahid Al-Qadiri

Apakah yang harus dilakukan di muhasabah?

1. Mengenal diri sendiri.
2. Mengenal orang lain.
3. Mengenal Allah.

MUHASABAH

Di dalam Islam, muhasabah merupakan salah satu bentuk ibadah yang sangat penting. Muhasabah adalah proses introspeksi diri untuk melihat kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Muhasabah juga dapat diartikan sebagai proses untuk melihat kembali diri sendiri dengan jujur dan terbuka.

MUHASABAH

Apakah tujuan dari muhasabah?

Untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan orang lain. Untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan Allah.

MUHASABAH

Apakah yang dipelajari dari hasil muhasabah?

Kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Kelebihan dan kekurangan orang lain. Kelebihan dan kekurangan Allah.

MUHASABAH

Apakah yang dipelajari dari hasil muhasabah?

Kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Kelebihan dan kekurangan orang lain. Kelebihan dan kekurangan Allah.

MUHASABAH

Kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Kelebihan dan kekurangan orang lain. Kelebihan dan kekurangan Allah.

MUHASABAH

Kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Kelebihan dan kekurangan orang lain. Kelebihan dan kekurangan Allah.

MUHASABAH

Kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Kelebihan dan kekurangan orang lain. Kelebihan dan kekurangan Allah.

Tujuan adanya tema muhasabah pada modul ini adalah untuk memberikan pemahaman dan praktek muhasabah kepada individu yang mengalami perasaan inferior. Muhasabah mengajarkan individu untuk cerdas melihat diri sendiri yaitu dengan melihat kelebihan dan kekurangan yang ada pada

diri individu. Kemudian dikembangkan kepada arah yang lebih baik.

Perasaan inferior yang dialami oleh individu menjadikannya berlarut dalam penyesalan, ketidakberdayaan, dan kebingungan. Hal ini menjadikan individu mengalami stagnasi. Dengan adanya muhasabah individu akan diajarkan untuk melihat diri sendiri dan mengimprove hal baik yang ada pada diri individu.

Peneliti menjelaskan kepada individu beberapa bahasan tentang pengetahuan umum muhasabah, waktu yang tepat untuk melakukan muhasabah, dan bagaimana tips serta trik untuk melakukan muhasabah.

- (a) Peneliti membimbing subjek untuk merilekskan pikiran
- (b) Peneliti meminta subjek untuk melakukan olah pernafasan dengan cara menghirup nafas dalam-dalam dan perlahan-lahan mengeluarkannya. Dilakukan sebanyak tiga kali.
- (c) Peneliti menjelaskan tentang beberapa pengetahuan umum tentang muhasabah, waktu yang tepat untuk melakukan muhasabah, dan bagaimana tips serta trik melakukan muhasabah.

5) Bersyukur

Gambar 1. 5
Materi Bersyukur

The image displays ten educational cards arranged in a grid, each focusing on the concept of gratitude (bersyukur). The cards are numbered 1 through 10. Each card features a title, an illustration, and text explaining the concept or providing examples.

- Card 1:** Titled "BERSYUKUR ALHAMDULLILLAH". It features an illustration of a girl in a hijab with her hands raised in prayer. The text explains that gratitude is a form of worship and a way to thank Allah for His blessings.
- Card 2:** Titled "BERSYUKUR". It features an illustration of a boy with his hands raised. The text explains that gratitude is a form of worship and a way to thank Allah for His blessings.
- Card 3:** Titled "BERSYUKUR". It features an illustration of a girl with her hands raised. The text explains that gratitude is a form of worship and a way to thank Allah for His blessings.
- Card 4:** Titled "BERSYUKUR". It features an illustration of an envelope with Arabic calligraphy. The text explains that gratitude is a form of worship and a way to thank Allah for His blessings.
- Card 5:** Titled "BERSYUKUR DENGAN HATI". It features an illustration of a globe. The text explains that gratitude is a form of worship and a way to thank Allah for His blessings.
- Card 6:** Titled "BERSYUKUR DENGAN LISAN". It features an illustration of a smiley face. The text explains that gratitude is a form of worship and a way to thank Allah for His blessings.
- Card 7:** Titled "BERSYUKUR DENGAN PERKUATAN". It features an illustration of a girl with her hands raised. The text explains that gratitude is a form of worship and a way to thank Allah for His blessings.
- Card 8:** Titled "BERSYUKUR". It features an illustration of a girl with her hands raised. The text explains that gratitude is a form of worship and a way to thank Allah for His blessings.
- Card 9:** Titled "BERSYUKUR". It features an illustration of a girl with her hands raised. The text explains that gratitude is a form of worship and a way to thank Allah for His blessings.
- Card 10:** Titled "BERSYUKUR". It features an illustration of a girl with her hands raised. The text explains that gratitude is a form of worship and a way to thank Allah for His blessings.

Tujuan adanya tema bersyukur dalam modul ini adalah untuk mengarahkan individu agar dapat bersyukur atas apa yang telah dimiliki. Bersyukur adalah bentuk terima kasih yang dilakukan individu atas apa yang telah diterimanya. Pemberian yang selama ini kita nikmati adalah pemberian dari

Tuhan. Sebagai makhluk tentu kita patut bersyukur. Namun kadang rasa syukur ini sering dilupakan, karena individu merasa apa yang menjadi keinginannya tidak terkabulkan, walaupun telah banyak nikmat yang telah Tuhan berikan.

Individu yang mengalami perasaan inferior seringkali merasa tidak cukup atas apa yang telah diberikan kepada dirinya, lalu menganggap dirinya tidak memiliki apa-apa. Hal ini menjadikan individu kurang bersyukur atas apa yang dimiliki.

Peneliti menjelaskan secara singkat beberapa bahasan tentang pengetahuan umum bersyukur, mengapa harus bersyukur, dan bagaimana tips serta trik bersyukur. Berikut langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti, yaitu:

- (a) Peneliti membimbing subjek untuk merilekskan pikiran
- (b) Peneliti meminta subjek untuk melakukan olah pernafasan dengan cara menghirup nafas dalam-dalam dan perlahan-lahan mengeluarkannya. Dilakukan sebanyak tiga kali.
- (c) Peneliti menjelaskan tentang beberapa pengetahuan umum bersyukur, mengapa harus bersyukur, dan bagaimana tips serta trik bersyukur.

d. Validasi desain

Validasi desain dilakukan dengan memberikan penilaian produk yang dilakukan oleh tim ahli. Tim ahli yang melakukan penilaian produk ini merupakan dosen Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang telah ahli dalam bidang psikologi klinis, Kesehatan

mental, dan ahli lain yang berkaitan dengan modul yang dikembangkan peneliti. Validasi desain dilakukan oleh

Validasi desain pertama dilakukan oleh Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd. beliau mengatakan bahwa isi produk sudah baik dan menarik minat orang-orang untuk membacanya. Beliau memberikan catatan untuk lebih menyesuaikan antara gambar dengan isi maternya. Selain itu, beliau menyampaikan agar menyesuaikan gambar dengan target konseli yang akan membaca modul tersebut.

Validasi desain kedua dilakukan oleh Drs. Psi. Mierrina, M.Si. yang mengatakan bahwa desain produk perlu diperbaiki di beberapa bagian agar menarik perhatian target modul. Gambar yang ada di modul disarankan agar menggunakan gambar yang tidak mendiskreditkan gender yang lain. Ada beberapa kata yang masih typo, jadi perlu diperbaiki. Beberapa bagian modul perlu dicari lagi referensinya agar lebih menguatkan isi modul.

Validasi desain selanjutnya dari Dita Kurnia Sari, M.Pd. mengatakan bahwa saran untuk mengganti istilah asing dengan bahasa Indonesia, lebih memperjelas setiap tahapan untuk mereduksi perasaan inferior agar lebih terperinci dan terstruktur. Perhatikan kata-kata yang masih *typo*.

e. Revisi desain

Setelah mendapatkkn berbagai saran dan kritik dari pada ahli, selanjutnya peneliti merevisi desain produknya.

POSITIVE THINKING

Strategi modeling

Berprestasi tidak memerlukan kemampuan khusus, akan tetapi memerlukan sikap yang positif dan pengetahuan/performance yang baik.

10

POSITIVE THINKING

Strategi modeling

DAFTAR JURNAL DAN PERANGKAT BACAAN

11

POSITIVE THINKING

Strategi Mengubah Konsentrasi

Pikirkan masalah yang akhirnya akan menjadi masalah yang jauh lebih menyenangkan di kemudian hari (Jurnalnya)

12

POSITIVE THINKING

Strategi mengatasi Konsentrasi

1. Apa itu perencanaan?

2. Apa yang sudah dilakukan?

3. Mengapa sudah mengagukannya?

4. Bagaimana mengagukannya?

5. Bagaimana agar agukannya?

13

POSITIVE THINKING

2. Apa itu perencanaan?

3. Bagaimana agar agukannya?

4. Bagaimana mengagukannya?

5. Bagaimana agar agukannya?

14

POSITIVE THINKING

Strategi Mengubah Konsentrasi

BAGAIMANA PERAKSI ANDA SEBELUM DAN PERTANYAAN SELANJUTNYA?

15

PERCAYA DIRI

PERCAYA DIRI

Teknik estafet: 1. Untuk mencapai tujuan yang ditetapkan, setiap orang harus memiliki kemampuan yang baik, yaitu kemampuan yang dimiliki oleh setiap orang. 2. Setiap orang harus memiliki kemampuan yang baik, yaitu kemampuan yang dimiliki oleh setiap orang. 3. Setiap orang harus memiliki kemampuan yang baik, yaitu kemampuan yang dimiliki oleh setiap orang. 4. Setiap orang harus memiliki kemampuan yang baik, yaitu kemampuan yang dimiliki oleh setiap orang. 5. Setiap orang harus memiliki kemampuan yang baik, yaitu kemampuan yang dimiliki oleh setiap orang.

Wahid 40:40:40:40

16

1. Bagaimana perencanaan?

2. Bagaimana pelaksanaan?

3. Bagaimana evaluasi?

17

PERCAYA DIRI

1. Bagaimana perencanaan?

2. Bagaimana pelaksanaan?

3. Bagaimana evaluasi?

18

PERCAYA DIRI

1. Bagaimana perencanaan?

2. Bagaimana pelaksanaan?

3. Bagaimana evaluasi?

19

PERCAYA DIRI

PERCAYA DIRI

1. Bagaimana perencanaan?

2. Bagaimana pelaksanaan?

3. Bagaimana evaluasi?

20

PERCAYA DIRI

PERCAYA DIRI

1. Bagaimana perencanaan?

2. Bagaimana pelaksanaan?

3. Bagaimana evaluasi?

21

PERCAYA DIRI

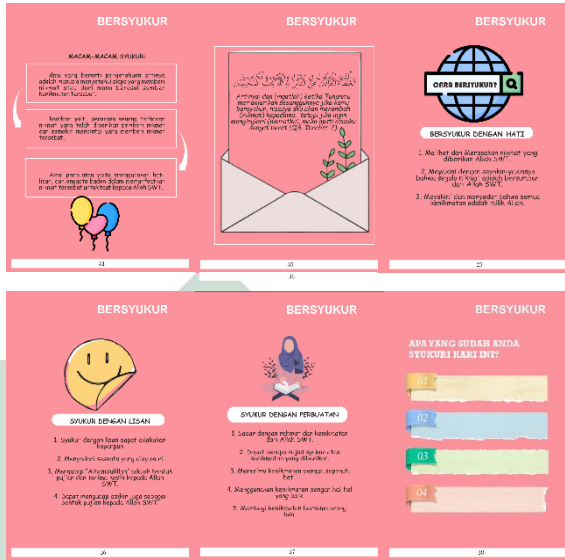
PERCAYA DIRI

1. Bagaimana perencanaan?

2. Bagaimana pelaksanaan?

3. Bagaimana evaluasi?

22



f. Uji Ahli Produk

Peneliti merevisi desain dari produk yang telah dikembangkan sejak awal dengan berdasarkan masukan beberapa ahli. Selanjutnya, peneliti melakukan uji ahli dan kelayakakn dari produk yang dibuat. Penilaian itu berdasarkann tiga kriteria, yaitu ketepatan, kelayakan dan kegunaan. penilaian ini dilakukan oleh tiga ahli yang telah melakukan validasi desain, yaitu dekan III Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSA dan Dosen Prodi BKI.

1) Penguji I

- Nama : Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
- TTL : Malang, 24 Agustus 1970
- Alamat : Legok, Gempol, Pasuruan

Riwayat : S-1 Tarbiyah Bahasa
 Pendidikan : S-2 BK Universitas Negeri
 Malang
 S-3 BK Universitas Negeri
 Malang
 Pengalaman : Kaprodi BKI UINSA
 Kerja : Wakil Dekan III FDK
 UINSA

Tabel 1. 4
 Hasil Penilaian Uji Ahli I

Ketepatan	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Tepat	Tidak Tepat
Ketepatan Objek		V		
Ketepatan tujuan dan konsep		V		
Kesesuaian gambar dan materi		V		
Kelayakan	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Tepat	Tidak Tepat
Kelayakan produk		V		
Kelayakan implementasi		V		
Keefektifan biaya, waktu, dan tenaga	V			
Kegunaan	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Tepat	Tidak Tepat

Keefektifan penggunaan produk		V		
Target kegunaan produk dengan masalah yang dialami individu			V	
Jumlah	60 (Enam puluh)			

Keterangan Skor:

0-26 = Sangat Kurang

26-51 = Kurang

51-75 = Baik

76-100 = Sangat Baik

2) Penguji II

Nama : Dra. Psi. Mierrina, M.Si
TTL : Surabaya, 13 April 1968
Alamat : Griyo Mapan utara 3 Blok
AK-9, Tropodo Waru,
Sidoarjo
Riwayat : S-1 Psikologi UNAIR
Pendidikan : S-2 Magister Psikologi
UNTAG
Pengalaman : Psikolog Lembaga
Kerja : Psikologi Signal Mandiri
Konsultan Psikologi di
Politeknik Pelayaran
Surabaya
Trainer dan Konsultan
Lembaga Pendidikan dan
Pelatihan Penerbangan
UNITOMO

Dosen Psikologi dan BKI
 UINSA
 Psikolog di Out Patient
 Departement Siloam
 Hospital Surabaya
 Konsultan dan Narasumber
 ABK

Tabel 1. 5
 Hasil Uji Ahli II

Ketepatan	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Tepat	Tidak Tepat
Ketepatan Objek		V		
Ketepatan tujuan dan konsep		V		
Kesesuaian gambar dan materi		V		
Kelayakan	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Tepat	Tidak Tepat
Kelayakan produk		V		
Kelayakan implementasi		V		
Keefektifan biaya, waktu, dan tenaga		V		
Kegunaan	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Tepat	Tidak Tepat

Keefektifan penggunaan produk		V		
Target kegunaan produk dengan masalah yang dialami individu		V		
Jumlah	75 (Tujuh Puluh Lima)			

Keterangan Skor:

0-27 = Sangat Kurang

26-52 = Kurang

51-75 = Baik

76-100 = Sangat Baik

3) Penguji III

Nama : Dita Kurnia Sari, M.Pd.

TTL : Magetan, 24 September 1988

Alamat : Simowau Indah F/2
Sepanjang, Taman,
Sidoarjo

Riwayat : S-1 BK UNESA

Pendidikan : S-2 BK Universitas Negeri
Malang

Pengalaman : Shadow anak berkebutuhan
Kerja khusus SDIT At Taqwa
Surabaya

Guru BK SMA Gema 45
Surabaya

DLB UINSA Surabaya

Tabel 1. 6
 Hasil Penilaian Uji Ahli III

Ketepatan	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Tepat	Tidak Tepat
Ketepatan Objek			V	
Ketepatan tujuan dan konsep		V		
Kesesuaian gambar dan materi		V		
Kelayakan	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Tepat	Tidak Tepat
Kelayakan produk		V		
Kelayakan implementasi		V		
Keefektifan biaya, waktu, dan tenaga		V		
Kegunaan	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Tepat	Tidak Tepat
Keefektifan penggunaan produk		V		
Target kegunaan produk dengan masalah yang dialami individu		V		

Jumlah	72.5 (Tujuh Puluh Dua koma Lima)
---------------	----------------------------------

Keterangan Skor:

0-28 = Sangat Kurang

26-53 = Kurang

51-75 = Baik

76-100 = Sangat Baik

Dari hasil uji ahli yang telah dilakukan kepada tiga orang ahli, maka dapat dikatakan bahwa modul yang dikembangkan oleh peneliti memiliki penilaian yang baik. Oleh karena itu, dapat dilanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu uji coba produk.

g. Uji coba produk

1) Skala Kecil

Gambar 1. 7

Uji coba Skala Kecil Modul



Setelah produk di uji oleh ahli, maka selanjutnya adalah produk yang berupa modul pelatihan *Islamic self esteem* akan di uji cobakan kepada konseli yang mengalami perasaan inferior. Uji coba skala kecil dilakukan kepada dua orang yaitu SZ yang berusia 18 tahun dan AR yang berusia 19 tahun.

Tabel 1. 7
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Uji Skala Kecil

No	Inisial	L/P	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	AR	P	45	82,5
2	SZ	P	55	80

Dari hasil uji coba skala kecil yang telah dilakukan diatas, maka menemukan hasil sebagaimana tabel pretest dan post test di atas. Hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa penerapan modul pelatihan *Islamic self esteem* untuk mereduksi perasaan inferior mahasiswa berpengaruh positif kepada objek penelitian.

Uji coba skala kecil dilakukan sebagaimana proses yang telah dijelaskan pada Bab II. Presentase untuk penilaian modul dapat dilihat sebagaimana berikut:

Tabel 1. 8
Hasil Presentase Penilaian Produk Skala Kecil

No	Indikator	Skor	Kategori
1	Kemearikan cover (sampul)	90	Sangat Baik
2	Penyampaian materi	92,5	Sangat Baik
3	Bahasa mudah dipahami	82,5	Baik
4	Kemearikan isi	87,5	Sangat Baik
5	Kejelasan isi	87,5	Sangat Baik
6	Kemudahan penggunaan modul	91,5	Sangat Baik

Berdasarkan table di atas, maka ditemukan hasil yang baik dari presentase penilaian yang dilakukan oleh subjek penelitian. Ada saran yang disampaikan

oleh subjek penelitian, yaitu lebih memperbesar ukuran huruf sehingga kelihatan lebih jelas. Hal ini mejadi bahan perbaikan sebelum nantinya akan dilakukan pengujian dalam skala besar.

2) Skala besar

Gambar 1. 8
Uji Coba Skala Besar Modul



Pengujian skala besar ini dilakukan kepada enam orang subjek penelitian yang berada pada rentan umur 18-21 Tahun. Produk yang telah melalui tahap perbaikan setelah uji coba skala kecil kemudian di uji cobakan dalam skala besar. Berikut hasil posttest pada pengujian skala besar:

Tabel 1. 9
Hasil Pretest dan Posttest Uji Skala Besar

No	Inisial	L/P	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	AA	L	52,5	80
2	MR	L	52,5	87,5
3	WJ	P	50	77,5
4	MA	L	47,5	75
5	MRB	L	55	82,5

6	RM	P	47,5	70
---	----	---	------	----

Dari uji skala besar yang telah dilakukan dan dari hasil presentase antara pretest dan posttest diatas, maka ditemukan perubahan antara sebelum dan sesudah diberikan modul pelatihan *Islamic Self Esteem* kepada mahasiswa yang mengalami perasaan inferior. Hal ini menunjukkan adanya perubahan positif yang terjadi setelah modul pelatihan *Islamic self esteem* kepada mahasiswa yang mengalami perasaan inferior.

Presentase untuk penilaian terhadap modul yang telah dikembangkan oleh peneliti sebagaimana berikut:

Tabel 2. 1
Hasil Penilaian Produk Skala Besar

No	Indikator	Skor	Kategori
1	Kemenaarikan cover (sampul)	88,3	Sangat Baik
2	Penyampaian materi	95,3	Sangat Baik
3	Bahasa mudah dipahami	95,1	Sangat Baik
4	Kemenaarikan isi	91,3	Sangat Baik
5	Kejelasan isi	92,5	Sangat Baik
6	Kemudahan penggunaan modul	93,1	Sangat Baik

Berdasarkan table di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penilaian terhadap modul yang dilakukan oleh subjek penelitian menerima

C. Analisis Data

1. Perspektif Teoritis

Analisis data seperti yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya, analisis data bisa dilakukan dalam tiga cara, yaitu pada studi literatur dan lapangan, validasi desain, dan uji ahli. Penjelasan ini dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

a. Studi literatur dan lapangan

Pada tahap studi literatur dan lapangan, peneliti mengumpulkan informasi dan literatur terkait *self esteem* dan perasaan inferior sebagai bahan untuk perencanaan produk yang akan dibuat untuk mengoptimalkan penyembuhan orang yang mengalami perasaan inferior sehingga perasaan rendah diri yang dialami dapat direduksi dan individu dapat menentukan dirinya untuk masuk ke dalam ranah yang superiority atau memiliki perasaan terhadap diri sendiri yang baik.

Dari banyaknya literatur yang dikumpulkan, maka diambil beberapa poin materi pokok yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai oleh peneliti. Adapun materi-materi tersebut diantaranya *self esteem*, *positive thinking*, percaya diri, muhasabah, dan bersyukur.

b. Validasi desain

Dalam proses pembuatan produk, peneliti telah melewati tujuh langkah pembuatannya yaitu dimulai dengan potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi produk, revisi produk, uji ahli produk, dan uji coba produk. Pada validasi produk merupakan salah satu yang paling penting dalam langkah pengembangan sebuah produk yaitu isi dari produk dibuat dengan semenarik mungkin, sepraktis mungkin, dan dapat memudahkan pembacanya untuk memahami, sehingga pada saat penerapan dapat dilakukan dengan mudah dan maksimal menacpai target.

Peneliti menerima banyak masukan dari para Dosen yang menjadi penguji Ahli terhadap modul ini, sehingga membuat modul ini menjadi lebih baik dari

sebelumnya. Modul ini berukuran A5 dengan jumlah 53 halaman. Modul ini berisi tentang berbagai materi yang telah disesuaikan dengan tema bahasan meliputi materi *self esteem*, *positive thinking*, percaya diri, muhasabah, dan bersyukur. Dalam setiap bahasan materi disertai dengan pandangan umum dan tips serta trik untuk melakukannya. Kata-kata yang digunakan dalam modul ini dikembangkan dengan menggunakan kata-kata yang mudah dipahami pembaca, sehingga pembaca merasa mudah memahami dalam membacanya.

c. Uji Ahli

Uji ahli produk merupakan tahap keenam dalam langkah pembuatan produk. Disini peneliti melakukan uji ahli dengan tiga ahli dibidangnya, yaitu Dra. Psi. Mierrina, M.Si., Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd., dan Dita Kurnia Sari, M.Pd. Modul *self esteem* ini sudah memenuhi kriteria penilaian yang ada dalam spesifikasi produk, namun modul ini perlu pengembangan lebih lanjut lagi dalam rangka perbaikan.

2. Perspektif Kesilaman

Penelitian ini erat kaitannya dengan nilai-nilai Islam, sebagaimana dalam modul yang dikembangkan oleh peneliti. Isi modul memberikan gambaran perspektif Islam di setiap tema yang disajikan.

Feeling of infeiroriry atau perasaan inferior memanglah memberikan dampak positif bagi orang yang mengalaminya. Terdapat berbagai faktor yang menjadikan seseorang memiliki perasaan rendah diri. Dalam Al-Qur'an Allah SWT memberikan sebuah gambaran kehidupan bagi seseorang yang berkaitan dengan perasaan rendah diri, yaitu:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۗ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا
اَكْتَسَبُوا ۗ وَاللِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اَكْتَسَبْنَ ۗ وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ
كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya: *Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagiann kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain, (karena) bagi orang laki-laki ada bagian dari pada apa yang mereka usahakn, dan bagi para Wanita (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah Sebagian dari karunia-Nya, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu”. (QS. An-Nisa Ayat 32)*

Untuk mereduksi atau memulihkan perasaan rendah diri tersebut, maka dibutuhkan kesadaran dari individu, karena yang memegang kendali penuh atas dirinya adalah dirinya sendiri. Sebagaimana firman Allah SWT:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوهُمَا بِأَنفُسِهِمْ

Artinya: *“Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan mereka sendiri” (QS. Ar-Ra’d ayat 11)*

Berbagai proses yang dialami oleh mausia, seharusnya menjadi sebuah pembelajaran untuk mengarahkan dirinya ke arah yang lebih baik. Modul *self esteem* adalah media yang digunakan secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain untuk mereduksi perasaan inferior. Modul ini juga dikembangkan berdasarkan hadis dan ayat Al-Qur’an.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Proses pembuatan modul ini telah melewati tujuh dari sepuluh langkah tahapan pengembangan produk sebagaimana tahapan-tahapan dengan pendekatan *RnD* (*Research and Development*). Tujuh langkah tersebut dimulai dari menentukan potensi dan masalah, mengumpulkan data atau informasi, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, dan uji coba pemakaian produk. Dalam proses pembuatan produk ini tentu memiliki keterbatasan dalam waktu pelaksanaan penelitian karena situasi dan kondisi di lapangan yang kurang mendukung. Pada tahap validasi desain masih banyak yang harus direview dan diperbaiki lagi. Kemudian, modul ini didesain sedemikian rupa sehingga dapat membuat pembaca merasa tertarik dan mudah memahami isi dari pembahasan. Modul ini juga di setiap materi di dalamnya dilengkapi dengan tips dan trik yang dapat diterapkan oleh konseli untuk mereduksi perasaan inferior.
2. Modul yang telah dikembangkan oleh peneliti ini disesuaikan dengan berbagai literatur seperti buku, pendapat ahli, dan lain sebagainya. Modul ini diperuntukan oleh individu yang mengalami perasaan inferior, namun secara khusus modul ini juga dapat digunakan secara personal oleh konselor dan konseli dalam menangani masalah perasaan inferior yang dialaminya. Untuk menguji efektifitas dari modul pelatihan *Islamic self esteem* untuk mereduksi perasaan inferior mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya, maka dilakukan uji skala kecil pada dua orang dan uji skala besar pada enam orang. Dari hasil uji coba yang telah dilakukan dengan diukur oleh *pretest* dan *posttest*, maka terdapat perubahan yang signifikan pada

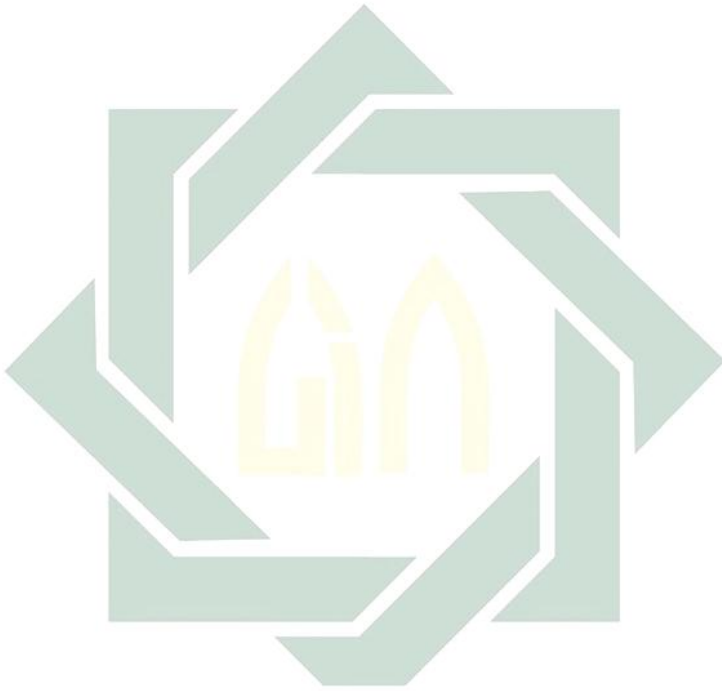
konseli, sehingga modul pelatihan *Islamic self esteem* dapat berpengaruh positif untuk mereduksi perasaan inferior mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya.

B. Rekomendasi

Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti ini, peneliti memiliki rekomendasi yang ditujukan kepada peneliti sendiri yaitu untuk memperbaiki isi dari produk yang masih kurang sempurna agar kedepannya dapat digunakan secara maksimal baik bagi pembaca ataupun untuk para konselor. Peneliti memberi rekomendasi kepada pembaca untuk dapat melakukan kegiatan-kegiatan sebagaimana yang tercantum dalam modul pelatihan *Islamic self esteem* sesuai dengan ketentuan yang tertera di dalamnya. Setiap pembaca akan diarahkan untuk mengambil pilihan dalam hidupnya, sehingga pilihan tersebut lah yang menjadi rujukan untuk memaksimalkan diri setiap individu.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang berjudul pengembangan modul pelatihan *Islamic self esteem* untuk mereduksi perasasan inferior mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya tentu masih memiliki banyak kekurangan dan keterbatasan. Dalam situasi dan kondisi *covid 19* yang kurang begitu baik, sehingga membuat proses penelitian ini berjalan sedikit terkendala.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Jumal. “Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental.” *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*, 2018.
- Ahmad, Raja Rahimah Munawwarah Raja. “Siswa Obesitas Berdasarkan Jenis Kelamin di SMP 1 Khaira Ummah Padang.” *Jurnal Perempuan, Agama, dan Gender* 16, no. 1 (2017).
- Ahmadi, Abu. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta, 2003.
- Alwisol, Alwisol. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press, 2014.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004.
- Christia, Mellia. “Inner voice dan self-esteem.” *Makara Human Behavior Studies in Asia* 11, no. 1 (2007): 37–41.
- Departemen Pendidikan Nasional. *Teknik Belajar dengan Modul*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, 2002.
- Dewi, Santi Riana. “Analisis Dominasi Pengaruh On the Job Training terhadap Peningkatan Kualitas Kerja.” *Jurnal Manajemen*, no. 1 (2018).
- Eka, Marwati, Nanik Prihatanti, dan Wisnu Sri Hertinjung. “Pelatihan Berpikir Optimis untuk Meningkatkan Harga Diri pada Remaja di Panti Asuhan.” *Jurnal Indigneous* 1, no. 1 (2016).

- Fitriani, Rini, Rima Nur Hidayati, Irwina Dyah Apriani, dan Muhammad Zulkifli. “, I Positve untuk Mengurangi Inferiority Feeling, Jurnal Psikologi.” *Jurnal Psikologi* 6, no. 2 (2017).
- Fodor, Nandor, Frank Gaynor, dan Laila Qadrila. *Kamus Psikoanalisa Sigmund Freud*. Yogyakarta: E-Nusantara, 2009.
- Jalaludin, Jalaludin. *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*. Jakarta: Majasari Indah, 1997.
- Kamila, Ismi Isnani, dan Mukhlis Mukhlis. “Perbedaan harga diri (*self esteem*) remaja ditinjau dari keberadaan ayah.” *Jurnal psikologi* 9, no. 2 (2013): 100–112.
- Kartono, Kartono. *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta: CV. Raja Grafindo Persada, 2010.
- Lauster, Peter. *The Personality Test*. London: Pan Books, 1978.
- Lin, Timothy J. *Inferiority Complex: “Prevention in Children and Relief from it in Adults”*. New York: The Guilford Press, 1997.
- Mulyasa, Enco. *Kurikulum Berbasis Kompetensi: Konsep, Karakteristik, dan Implementasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002.
- Nurrahma, Evy. “Perbedaan *Self Esteem* Pada Narapidana Baru Dan Residivis Di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Malang.” *Universitas Brawijaya*, 2013.
- Nurriyana, Aisheta Marcha, dan Siti Ina Sayira. “Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi

Fenomenologi Self Healing Pada Remaja.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 3 (2021).

Padmomartono, Sumardiono. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Ombak, 2014.

Purba, Novia Sri Parindu, Riana Sahrani, dan Heni Mularsih. “Intervensi Rasa Bersyukur Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja di SMP X.” *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 4, no. 1 (2020).

Reber, Arthur S., dan Emily S. Reber. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.

Rivandi, Devit, dan Mochamad Arif Irfai. “Pengembangan Modul Pembelajaran Perkakas Tangan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa X TPM 1 SMKN 2 Surabaya.” *JPTM* 2, no. 2 (2013).

Santrock, John W. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 1995.

Schultz, Duane P., dan Sydney Ellen Schultz. *Psychology and Industrial and Organizational Psychology*. 4 th. MacMillan: Publishing Company, 1986.

Setiawan, Vikry, dan Rahmat Hidayat. “Pengaruh Metode Pelatihan terhadap Kompetensi Karyawan NDT (Non Destructive Test) pada PT XYZ.” *Jurnal Akuntansi, Ekonomi, dan Manajemen Bisnis* 3, no. 2 (2015).

Shaver, Phillip R, dan Lawrence S Wrightsman. *Measures of Personality and Social Attitudes*. California: Academic Press, 1991.

- Sirate, Siti Fatimah S. “Pengembangan Modul Pembelajaran Berbasis Keterampilan Literasi”, *Jurnal Inspirasi Pendidikan*.” *Jurnal Inspirasi Pendidikan* 6, no. 2 (2017).
- Sudaryono, Sudaryono. *Mindset Revolution To Becoming A Champion*. Jakarta: Lentera Ilmu Cendika, 2015.
- Sugiyono, Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Suryabarata, Sumadi. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajawali Press, 2007.
- Thalib, Syamsul Bachri. “Hubungan Percaya Diri dan Harga Diri dengan Kemampuan Bergaul Mahasiswa.” *Jurnal Ilmu Pendidikan* 6, no. 3 (1999).
- Trianto, Trianto. *Pengantar Penelitian Pendidikan Bagi Pengembangan Profesi Pendidikan dan Tenaga Pendidikan*. Jakarta: Kencana, 2010.
- Windrawanto, Yustinus, dan Sumardiono Padmomartono. *Teori Kepribadian*. Yogyakarta: Ombak, 2016.