

UPAYA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM TERHADAP RASA PERCAYA DIRI

Sadikin Zohri, Samsul Arifin, A. Khairuddin

Email: sadikinzohrifd@gmail.com, goessyam@gmail.com & akhair68@gmail.com

Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui faktor apa saja yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri, upaya bimbingan konseling Islam dalam meningkatkan rasa percaya diri, dan hasil bimbingan konseling Islam dalam meningkatkan rasa percaya diri seorang remaja di Panti Asuhan Al-Fathiyah Yasin desa Pringgarata kabupaten Lombok Tengah. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan analisa deskriptif. Hasil penelitian ini yaitu: (1) Rasa percaya diri seorang remaja dapat meningkat dengan memberi kesempatan kepada individu untuk mencoba sesuatu, memberi pujian dan harapan, tidak diejek dan dicemooh, memberikan kepercayaan pada individu, serta adanya peran serta keluarga dalam proses perkembangannya. (2) Upaya bimbingan konseling Islam yang dilakukan oleh konselor melalui beberapa langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, tritmen, evaluasi dan *follow up* (3) Hasil bimbingan konseling Islam dalam meningkatkan rasa percaya diri seorang remaja yang dinyatakan berhasil dengan prosentase 80% dan standart uji 75%-100%. Hasil ini dapat dilihat dengan adanya perubahan-perubahan perilaku klien, yang mana gejala-gejala penyebab klien kurang percaya diri sudah berkurang setelah adanya *treatment* dengan bimbingan konseling Islam.

Kata Kunci: bimbingan konseling Islam, percaya diri

Abstract

The purpose of this study is to find out what factors can affect self-confidence, the efforts of Islamic counseling in increasing self-confidence, and the results of Islamic counseling in increasing the confidence of a teenager at the Al-Fathiyah Yasin Orphanage in Pringgarata village, Central Lombok regency . The research method used is a qualitative method with descriptive analysis. The results of this study are: (1) The confidence of a teenager can increase by giving an opportunity to individuals to try something, giving praise and hope, not being ridiculed and ridiculed, giving trust to individuals, and the presence of family participation in the development process. (2) Islamic counseling efforts conducted by counselors through several steps, namely identification of problems, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation and follow-up (3) Results of Islamic counseling in increasing the confidence of a teenager who was declared successful with a percentage of 80% and standard test 75% -100%. These results can be seen with changes in client behavior, in which the symptoms that cause the client to lack confidence have diminished after the treatment with Islamic counseling.

Keywords: Islamic guidance and counseling, self confidence

A. Pendahuluan

Sejak dilahirkan manusia tumbuh dan berkembang menurut masa, irama perkembangan sendiri-sendiri, membawa daya kemampuan kodratnya, sehingga hasilnya merupakan sesuatu yang kompleks dan unik karena hal ini yang menyebabkan seorang tidak ada yang sama dengan individu yang lain dalam hal apapun. Manusia hidup pasti mempunyai tujuan dan cita-cita. Tujuan hidup bagi manusia yang sehat (normal) adalah memperoleh suatu kebahagiaan dan ketentraman hati, namun itu semua tidak akan dapat tercapai tanpa adanya usaha. Dalam usahanya untuk mencapai tujuan hidup tidak jarang manusia mengalami kegagalan dan keberhasilan, dikala kegagalan datang pada dirinya maka ia berputus asa, karena tidak dapat menghadapi semua rintangan hidup dengan tenang.

Selain itu, manusia juga akan menerima kesulitan sebagai suatu pelajaran yang akan membawanya kedalam dunia keberhasilan. Sebaliknya kalau keberhasilan berpijak padanya, ia akan merasakan bahagia. Manusia akan mendapatkan dan merasakan kebahagiaan dalam hidupnya, untuk itu ia harus sabar serta tabah terhadap segala ujian yang dihadapinya karena untuk mencapai kebahagiaan itu tidak mudah. Manusia tidak menyadari bahwa masalah demi masalah telah menjadi bagian dalam kehidupannya di dunia. Perasaan gelisah, sedih, kurang percaya diri dapat menimbulkan gangguan jiwa jika ia tidak dapat menghadapi ketegangan itu. Agar perasaan yang dapat menimbulkan gangguan jiwa tersebut tidak berlarut, maka sedini mungkin harus dapat mencari penyelesaiannya atau jalan keluar.

Rasa kurang percaya diri merupakan masalah serius yang terdapat pada diri seseorang, sebab orang yang tidak percaya diri akan selalu merasa hidup tidak mampu, malu, takut yang berlebihan, menjauh dari pergaulan dan selalu merasa gagal sehingga diperlukan penanganan secara khusus tentang masalah tersebut. Sifat percaya diri tidak hanya harus dimiliki oleh orang dewasa, tetapi remaja juga memerlukannya

dalam perkembangannya menjadi dewasa. Sifat percaya diri sulit dikatakan secara nyata. Tetapi kemungkinan besar orang yang percaya diri akan bisa menerima dirinya sendiri, siap menerima tantangan dalam arti mau mencoba sesuatu yang baru walaupun ia sadar bahwa kemungkinan salah pasti ada. Orang yang percaya diri tidak takut menyatakan pendapatnya di depan orang banyak. Rasa percaya diri membantu kita untuk menghadapi situasi didalam pergaulan dan untuk menangani berbagai tugas dengan lebih mudah.

Pada dasarnya dalam kehidupan manusia mempunyai kebutuhan yang harus dipenuhi seperti psikologis, keselamatan, kepemilikan, sosial, harga diri dan aktualisasi diri. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka akan menimbulkan masalah yang terjadi pada dirinya. Akan tetapi dengan peran agama maka masalah tersebut dapat diatasi. Agama dapat mengisi arti kehidupan manusia, agama seyogyanya digunakan untuk menjadi landasan filosofis penyembuhan manusia yang terkena gangguan mental.¹

“Dan sesungguhnya kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah buahan, dan berikanlah berita gembira pada orang-orang yang sabar”. (QS.Al-Baqoroh,[2]:155).²

Dari terjemahan di atas dapat diambil pengertian bahwa setiap manusia pasti akan dihadapkan pada masalah secara bergantian untuk menguji kesabaran dan keimanannya terhadap Allah SWT, dari cobaan itu apakah kita dapat menyelesaikan, menghadapi dengan tabah serta sabar apa yang Allah SWT ujikan pada kita. Dalam mencari solusi gangguan-gangguan jiwa ini peran agamalah yang sesuai dalam memberikan terapi pada individu yang membutuhkan ketentraman

¹ Abd. Aziz Ahyani, *Psikologi Agama* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2001), 166.

² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Jakarta: CV. Samara Mandiri, 1999), 39.

dan kestabilan jiwa, sebab agama merupakan kebutuhan jiwa yang lazim bagi manusia. Agama mengatur segala aspek kehidupan manusia mulai dari aspek ketuhanan, ekonomi, sosial budaya dan lain sebagainya. Dengan demikian agama adalah kebutuhan prinsip yang paling mendasar guna mencapai tujuan hidup manusia yaitu tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat.

Atas keyakinan bahwa agama adalah rujukan dalam setiap sisi kehidupan manusia dan solusi bagi setiap masalah yang dihadapinya, maka peneliti mengangkat penelitian dari suatu upaya pemberian bantuan terhadap remaja yang kurang percaya diri dengan menggunakan pendekatan agama. Rasa kurang percaya diri menimpa remaja yang bernama Khairun Nisa, Nisa selalu merasa kurang percaya diri, selalu merasa takut dan ragu dalam melangkah, bertindak, berpendapat serta berinteraksi kurang baik dengan lingkungannya. Itu semua dikarenakan masalah yang menimpa keluarganya yang dituduh oleh masyarakat memelihara tuyul atau melakukan hal-hal yang dilarang oleh agama. hal ini mengakibatkan Nisa kesulitan untuk belajar dan bergaul dengan teman-temannya.

Berdasarkan pengamatan peneliti banyak diketahui remaja yang mengalami rasa kurang percaya diri, selalu merasa takut dan ragu dalam melangkah, bertindak, berpendapat, serta berinteraksi kurang baik dengan lingkungannya, hal ini mengakibatkan remaja kesulitan bergaul dengan teman-temannya dan orang lain. Itulah yang dialami oleh Nisa, dia selalu merasa takut dan ragu dalam mengambil keputusan dan bertindak.³ Berdasarkan pemaparan pada latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai upaya bimbingan konseling dan Islam dalam meningkatkan rasa percaya diri seorang remaja yang berada di Panti Asuhan Al-Fathiyah Yasin desa Pringgarata Lombok Nusa Tenggara Barat.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dikarenakan adanya data-data yang didapatkan nantinya adalah data kualitatif berupa kata-kata atau tulisan tidak berbentuk angka dan untuk mengetahui serta memahami fenomena secara terinci, mendalam dan menyeluruh. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Penelitian kasus merupakan studi mendalam mengenai unit sosial tertentu, yang hasil penelitian itu memberi gambaran luas dan mendalam mengenai unit sosial tertentu.⁴ Tujuan penelitian kasus adalah untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang keadaan sekarang dan interaksi lingkungan sesuatu unit sosial: individu, kelompok, lembaga atau masyarakat.⁵

Alasan peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus karena dalam penelitian ini obyek yang diamati adalah suatu kasus yang hanya melibatkan seorang remaja yang mengalami kurang percaya diri dan dalam proses bimbingan konseling, remaja tersebut selalu didampingi oleh Ernawati (koordinasi keamanan panti asuhan putri) sehingga dalam melakukan bimbingan konseling harus dilakukan secara intensif, menyeluruh dan terperinci terhadap dampak yang ditimbulkan oleh klien.

C. Paparan Data

Faktor yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri Seorang Remaja

1. Pengalaman pada masa anak-anak yang berhubungan dengan lingkungan sekitarnya, ini sangat mempengaruhi rasa percaya diri.
2. Pengalaman dari orang lain, serta tidak adanya ejekan dari orang lain dan ia selalu memuji apa yang ia lakukan sebatas hal itu baik.
3. Ada kontak langsung dari orang lain.

Dari penuturan konselor bahwa, diketahuinya klien (Khairun Nisa)

³ Sadikin Zohri, *Observasi*, Pringgarat, 17 Juni 2016.

⁴ Sudarman Danim, *Menjadi Peneliti Kualitatif* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2002), 55.

⁵ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: PT Raja Grafindo persada, 1998), 22.

mengalami rasa kurang percaya diri. Hal ini dapat diketahui semenjak bertemu klien, dia terlihat menjauh dari lingkungan sekitarnya, murung, dan tidak mau berinteraksi dengan orang lain. Sedangkan dari segi psikis dapat diamati dari perubahan perilaku yang tampak secara psikis, diantaranya:

Menangis dan Sedih

Pada awalnya saat konselor bertemu dengan klien, klien senang menundukkan kepala seperti orang yang tidak mempunyai semangat hidup dan kehilangan harapan, hal ini tampak pada sikap klien saat konselor bertanya pada klien, klien hanya diam saja, akan tetapi klien hanya memberikan respon atas pertanyaan konselor hanya dengan menganggukkan kepala dan menggelengkan kepala. Klien nampak sedih dan sering kali menangis apabila konselor bertanya tentang keadaannya sekarang.⁶ Berikut wawancara konselor dengan klien:

“Bagaimana keadaan khairun Nisa sekarang ini? (klien hanya diam sambil menundukkan kepalanya, sikapnya nampak bahwa ia sangat sedih dan sering kali menangis). Kemudian konselor berkata pada klien (Khairun Nisa tidak usah sedih, karena bapak disini akan membantu Nisa, jadi anggap saja bapak ini seperti keluarga Nisa sendiri)”.⁷

Merasa Ketakutan

Ketakutan dalam diri klien terkait dengan keadaan yang menimpanya dan karena ketakutannya itu dia tidak mampu mengontrol diri. Sehingga klien kurang percaya diri apabila bertemu dengan teman-teman. Seperti halnya yang telah dinyatakan oleh koordinator keamanan putri kepada konselor:

“Nisa takut bapak jika bertemu dengan teman-temannya, jika Nisa bertemu mereka, dia selalu dicemooh atau diolok-olok tentang apa yang menimpah kedua orang tuanya (ibu dan bapaknya) dan pada suatu malam rumah kedua orang tuanya sampai mau dibakar oleh masyarakat setempat karena adanya rumor atau isu tersebut pak. Pokoknya masalah tersebut membuat Nisa ketakutan, kalau mengingat masalah tersebut Nisa masti menjerit dan menangis”.⁸

Merasa Malu

Perasaan malu meliputi perasaan diri klien karena klien mempunyai hubungan baik dengan teman maupun lingkungan sosialnya. Seperti hal-Nya yang ditanyakan konselor pada klien selalu didampingi oleh Koordinator keamanan panti asuhan:

“Konselor: Bagaimana hubungan Nisa dengan keluarga maupun lingkungannya? Ibu Erna Wati : Nisa, pak Fauzi nanya gimana hubungan Nisa dengan keluarga. Klien: Klien diam lalu beberapa waktu menjawab dengan bantuan ibu Erna Wati, ya saya malu sekali pak dengan masalah yang menimpa keluarga saya, karena dulu kehidupan keluarga saya tidak mempunyai apa-apa sampai orang tua saya dicemooh masyarakat tidak bias memberi makan anaknya, dalam beberapa tahun kemudian orang tua saya berhasil dalam usahanya. Masyarakat malah menuduh orang tua saya mempunyai peliharaan yaitu tuyul. Konselor: Terus kalau dengan lingkungan (panti asuhan Al-Fathiyah Yasin), apakah Nisa juga malu? Koordinator keamanan panti asuhan: Ya pak, Nisa benar-

⁶ Fauzi, Wawancara, Pringgarata, 30 Juni 2016.

⁷ Erna Wati dan Khairun Nisa, Wawancara, Pringgarata, 30 Juni 2016.

⁸ Ibid., 30 Juni 2016.

*benar malu sekali, karena semua pengurus panti asuhan dan teman-temannya sudah mengetahui masalah yang dihadapi oleh keluarga Nisa. Konselor: Apa betul yang dikatakan oleh Ibu Erna, Nisa? Klien: Benar pak teman-teman selalu mengejek dan mencemooh saya tentang apa yang menimpa kedua orang tua saya”.*⁹

Menarik Diri dari Pergaulan

Karena perasaan kurang percaya diri (tidak pede) itu, klien menarik diri dari pergaulan. Klien tidak mau bergaul dan bertemu dengan siapapun. Sebagai mana yang diungkapkan konselor pada klien.

*“Apa Nisa tidak ingin keluar bermain sama teman-teman? Agar Nisa dapat teman yang banyak dan Nisa juga dapat bergurau atau bercanda sama mereka. (Nisa hanya geleng-gelengkan kepala nampaknya Nisa tidak pede sehingga Nisa ingin menyen diri dan tidak ingin bertemu dengan siapapun)”.*¹⁰

Bingung

Klien merasa bingung tentang masalah yang menimpanya, karena hal tersebut Nisa tidak bisa berinteraksi dan berkomunikasi seperti sebelumnya. Sebagaimana yang diungkapkan oleh ibu Erna Wati pada konselor:

“Nisa bingung pak kenapa teman-temannya selalu menjahuinnya. Terus Nisa juga bingung, apa yang harus dia lakukan? Kalau Nisa percaya perkataan orang-orang berarti Nisa tidak percaya dengan apa yang diberitahukan atau dijelaskan oleh kedua orang tuanya tutur Erna Wati, bahwa hal tersebut tidak benar. Nisa bingung kenapa mereka menjahui Nisa padahal Nisa tidak tau menau tentang

*masalah tersebut”.*¹¹

Tidak Semangat

Setelah peristiwa itu terjadi, klien menjadi tidak semangat untuk melakukan apa pun. klien hanya menghabiskan waktunya untuk berdiam diri dikamarnya. klien juga tidak semangat hidup dan semangat untuk belajar maupun mengaji. Sebagaimana yang diungkapkan oleh ibu Ernawati pada konselor:

*“Kejadian tersebut membuat Nisa menjadi tidak semangat pak, bukan hanya semangat untuk berinteraksi dengan teman-temannya, melainkan Nisa juga tidak semangat untuk belajar dan mengaji”.*¹²

Gangguan Tidur

Klien juga mengalami gangguan tidur, setiap menjelang tidur, klien sering kesulitan untuk memejamkan mata, karena selalu memikirkan masalah yang menimpa orang tuanya dan sering terlintas akan kejadian yang menimpanya. Sebagaimana yang diungkapkan klien pada konselor:

*“Saya sering tidak bisa tidur pak? Karena peristiwa tersebut sering terlintas dalam pikiran saya, selain itu saya juga kepikiran terus mengenai permasalahan yang menimpa orang tua saya. Sehingga perasaan-perasaan buruk dan waswas itu selalu muncul dan kadang-kadang saya mimpi buruk”*¹³

Suka Melamun

Setelah masalah yang menimpa orang tuanya, klien suka melamun, sambil memikirkan kenapa masalah tersebut menimpa pada kedua orang tuanya sampai-sampai semua orang menjahui keluarganya dan dirinya. Sebagaimana yang diungkapkan ibu

⁹ Ibid., 30 Juni 2016.

¹⁰ Ibid., 30 Juni 2016.

¹¹ Ibid., 30 Juni 2016.

¹² Ibid., 30 Juni 2016.

¹³ Ibid., 30 Juni 2016.

Erna Wati pada konselor:

“Karena masalah yang menimpa keluarganya tersebut pak Nisa sering menyendiri dan melamun, bagaimana hal tersebut terjadi? padahal keluarganya adalah orang yang rajin sholat, mengaji serta mengikuti kegiatan yang ada di daerahnya tutur Erna Wati selaku koordinator keamanan panti asuhan, masyarakat setempat juga mengetahui itu kenapa tetap menuduh orang tua Nisa seperti itu”.¹⁴

Mudah Tersinggung

Karena adanya isu tersebut klien sering mendapat ejekan dan cemooh dari teman-temannya, hal tersebut yang membuat klien cepat emosi dan marah kalau orang-orang membahas masalah yang dihadapi oleh orang tuanya, seperti penjelasan yang diungkapkan oleh Ernawati pada konselor :

“Sejak kejadian tersebut Nisa mudah tersinggung dan marah-marah jika ada dari teman-temannya yang berbisik-bisik membicarakan tentang masalah yang menimpa kedua orang tuanya”.¹⁵

Upaya Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya bimbingan dan konseling Islam yang dilakukan oleh konselor yang berada di panti asuhan dilakukan secara langsung kepada klien, dan klien selalu didampingi oleh ibu Erna Wati yang berperan penuh untuk membantu klien. Adapun waktu dan tempat pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh konselor sebagai berikut:

Waktu

Konseling biasanya dilakukan setiap tiga kali dalam seminggu karena hal

ini dapat cepat membantu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi oleh klien dalam hidupnya dan waktu pelaksanaan bimbingan konseling Islam, pada jam 08.00 sampai dengan 09.30. konselor hanya memberikan bimbingan konseling Islam hanya satu jam saja dan yang 30 menit konselor mengajak klien agar berinteraksi dengan teman-temannya.¹⁶

Tempat

Proses bimbingan konseling Islam yang dilakukan konselor dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri seorang remaja di Panti Asuhan Al-Fathiyah Yasin, berdasarkan data yang ada diantaranya sebagai berikut:

a. Langkah pertama mengenai perumusan dan penetapan

Hal yang pertama dilakukan konselor dalam memberikan konseling adalah konselor berusaha mendekati klien untuk mencapai hubungan yang akrab antara konselor dengan klien. Pendekatan yang dilakukan oleh konselor ini bertujuan agar dalam proses bimbingan konseling tersebut klien akan merasakan rasa nyaman dan dapat menerima kehadiran konselor. Melalui rapport, konselor memberikan kebebasan kepada klien untuk mengatakan apa yang menjadi pikiran, perasaan dan pengalamannya. Jadi, konselor tidak memfokuskan dulu pada permasalahan yang dihadapi klien.

Sebagaimana yang diungkapkan konselor kepada peneliti saat wawancara di kantor BP Panti Asuhan:

“Saat pertama yang saya lakukan pada waktu melakukan konseling yaitu saya membentuk hubungan baik dengan klien. Dengan begitu klien akan merasa aman, nyaman, akrab dan dekat dengan saya. Setelah itu saya membiarkan klien mengungkapkan perasaan-perasaan yang dipendam selama ini, saya menyediakan waktu untuk mendengarkan

¹⁴ Ibid., 30 Juni 2016.

¹⁵ Ibid., 30 Juni 2016.

¹⁶ Fauzi, Wawancara, Pringgarat, 03 Juli 2016.

keluhan-keluhannya”.¹⁷

Pada tahap ini awalnya klien tidak mau menceritakan apa yang menjadi permasalahannya. Kemudian konselor berupaya agar klien mau mencoba membuka diri dan menganggap konselor seolah-olah keluarganya. Sehingga klien dapat leluasa mengungkapkan perasaan dan keluhannya. Dari situ klien mulai bisa menerima konselor dan mulai bisa diajak berkomunikasi dengan tanpa beban. Setelah konselor menciptakan rapport, maka konselor juga berusaha untuk menggali identitas klien, keadaan lingkungan keluarga klien agar memudahkan konselor untuk mengenal klien. Sebagaimana yang diungkapkan konselor kepada peneliti pada saat wawancara di kantor BP panti asuhan Al-Fathiyah Yasin:

“Setelah saya menciptakan rapport, dan klien sudah bisa diajak berkomunikasi maka saya mulai menggali identitas klien dan lingkungan keluarga klien. Karena dengan menggali identitasnya maka akan memudahkan saya untuk mengenal klien dan membantu saya dalam proses bimbingan konseling”.¹⁸

- b. Langkah kedua yakni penetapan hubungan

Setelah konselor menggali identitas klien, pada langkah ini konselor mulai menggali permasalahan yang sedang dihadapi klien. Dalam menggali permasalahan klien, konselor menanyakan beberapa pertanyaan kepada klien. Adapun wawancaranya sebagai berikut:

“Konselor: Sejak kapan rasa kurang percaya diri muncul pada diri Nisa? Klien: Sebenarnya sudah lama pak, sejak awal permasalahan yang menimpa kedua orang tuaku, karena semua orang sudah mengetahuinya sampai-sampai teman panti asuhan dan sekolahku selalu mengejek dan

mencemoohku karena masalah tersebut. Dan karena itu aku merasa malu dan minder pada teman-temanku. Konselor: Kalau boleh bapak tahu, ejekan dan cemooh seperti apa yang Nisa terima? Klien: Oh banyak sekali pak, mulai dari anaknya pemelihara tuyul, anaknya orang tidak punya (miskin) tapi ingin kaya menempuh jalan yang salah dan anaknya tukang santet. Dengan adanya ejekan dan cemooh seperti itu sehingga menyebabkan saya jarang mau bergaul dengan teman-temanku dan jarang keluar asrama panti. Konselor: Nisa mau disayang sama Allah? Klien: mau pak, konselor: Kalau Nisa sabar dalam menghadapi cobaan dari Allah bapak yakin Nisa bisa melewati ini semua. Karena setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya dan orang yang sabar pasti disayang Allah. Dengan Nisa bersabar dan pasrah pada Allah, pasti Nisa diberi petunjuk. Nisa pernah dengar cerita sahabat khafi yang ada dalam gua yang lama sekali sama hewannya mereka selalu sabar dalam gua tersebut sampai-sampai orang yang mengejar mereka tidak tau bahwa didalam gua ada orangnya nah Nisa pinginkan seperti mereka yang selalu sabar dalam menghadapi masalah. Klien: Mau pak. Konselor: terus bagaimana perasaan Nisa waktu itu? Klien: Saya sedih pak, saya benar-benar tidak menyangka kalau teman-teman mengejek saya seperti itu. Saya takut sekali kalau kejadian tersebut terulang lagi dan saya juga bingung kalau saya nanti tetap dijauhi teman-teman pasti saya tidak ada temannya untuk bermain dan belajar (klien sambil menangis). Konselor: bapak mengerti apa yang Nisa rasakan saat ini disini bapak akan berusaha

¹⁷ Ibid., 03 Juli 2016.

¹⁸ Ibid., 03 Juli 2016.

membantu Nisa untuk menyelesaikan permasalahan yang Nisa hadapi”¹⁹.

Selain wawancara dengan klien, konselor juga melakukan wawancara dengan informan yaitu ibu Erna Wati selaku koordinator keamanan panti asuhan putri sebagai tambahan informasi mengenai permasalahan yang dihadapi klien. Adapun wawancara yang dilakukan konselor dengan ibu Erna Wati (koordinator keamanan panti asuhan putri) sebagai berikut:

“Konselor: Bagaimana kejadian awalnya bu, apa ibu bisa jelaskan? Ernawati: Sebenarnya dulu keluarga Nisa adalah keluarga yang tidak mampu dan pada beberapa tahun kemudian ibu dan bapaknya dapat membeli sawah, kebun dan sepeda motor secara silih berganti dengan kejadian tersebut masyarakat mengira ko’ bisa membeli motor silih berganti pasti mereka mempunyai tuyul padahal tidak seperti apa yang mereka bayangkan, yang aku ketahui ibunya Nisa bekerja sebagai tani dan ayahnya berkerja dipabrik dan Nisa sering cerita padaku dia selalu diejek teman-temannya di sekolah sampai-sampai guru sekolahnya pernah mendatangi saya di kantor keamanan panti asuhan dan menanyakan kenapa Nisa jarang bergaul dengan temannya, Nisa hanya menyendiri di dalam kelas. Konselor: Kapan ibu Ernawati mengetahui kalau Nisa mempunyai rasa kurang percaya diri (tidak pede)? Ernawati: waktu itu saya bertanya kepada Nisa kenapa kalau di sekolah maupun di panti asuhan Nisa tidak pernah bermain sama teman-teman dan saya juga melihat terdapat perubahan perilaku pada diri Nisa karena biasanya dia tidak seperti itu. Jelas

saya curiga dong pak, kemudian saya bertanya terus menerus sambil memaksa akhirnya Nisa mengaku kalau selama ini dia selalu diejek dan dicemooh oleh teman-temannya di sekolah dan di panti asuhan semenjak itu dia tidak percaya diri dalam menjalankan aktivitasnya di sekolah maupun di panti asuhan”²⁰.

c. Langkah ketiga

Setelah konselor memperoleh semua data yang diperlukan, maka konselor menyimpulkan tentang hakikat dari masalah tersebut yang mana klien mengalami gangguan psikis yaitu rasa kurang percaya diri karena ejekan dan cemooh dari teman-temannya. Adapun gejala-gejalanya antara lain: menangis dan sedih, merasa ketakutan, merasa malu, menarik diri dari pergaulan, bingung, tidak semangat, mudah tersinggung, suka melamun, dan gangguan tidur.²¹

d. Langkah keempat

Selanjutnya, konselor mengetahui bahwa klien mengalami rasa kurang percaya diri, maka pada langkah ini konselor mulai menentukan jenis bantuan yang akan diberikan pada klien yaitu dengan cara memberikan penguatan psikis, pemahaman, saran, nasehat dan motivasi. Selain itu, konselor juga mengarahkan klien kepada perilaku yang tetap memegang konsep agama yaitu dengan meningkatkan keimanan, agar klien lebih mendekatkan diri kepada Allah dengan cara membiasakan klien untuk sholat berjama’ah dan banyak berdo’a agar mendapatkan ketenangan, kebahagiaan lahir dan batin serta petunjuk jalan yang terbaik untuk kehidupannya kelak.²²

e. Langkah kelima

Pada langkah ini konselor mulai melaksanakan bantuan atau bimbingan konseling Islam. Adapun

¹⁹ Erna Wati dan Khairun Nisa, *Wawancara*, Pringgarata, 30 Juni 2016.

²⁰ Ibid., 30 Juni 2016.

²¹ Fauzi, *Wawancara*, Pringgarata, 03 Juni 2016.

²² Ibid., 03 Juni 2016.

bentuk bimbingan konseling Islamnya berupa pemberian penguatan psikis, pemahaman, saran, nasihat dan motivasi serta mengarahkan klien kepada perilaku yang tetap memegang konsep agama yaitu dengan meningkatkan keimanan antara lain:

1) Memberi penguatan psikis

Konselor memberikan penguatan (reinforcement) bahwa klien tidak perlu bingung dan cemas tentang masalah yang dihadapi oleh orang tuanya, apalagi takut dengan orang lain. Konselor juga meyakinkan klien bahwa Allah SWT tidak akan memberikan cobaan dan ujian melebihi kemampuan hambanya.²³ Sebagaimana yang diungkapkan konselor kepada klien:

“Nisa tidak perlu bingung dan takut, Nisa percayakan pada Allah SWT? ia pak Nisa menjawab, nah jika Nisa meyakini hal itu juga, berarti Nisa harus sabar dalam menghadapi masalah tersebut dan yakin bahwa Nisa bisa melalui itu semu dengan baik. ingat Nisa, Allah suka sama orang yang sabar dan dibalik musibah atau cobaan itu pasti semua ada hikmahny”²⁴

2) Memberi pemahaman

Konselor memberikan pemahaman bahwa perilaku yang seperti: menangis, sedih, merasa ketakutan, merasa malu, menarik diri dari pergaulan, bingung, tidak semangat dan gangguan tidur itu tidak baik dan dapat merugikan diri sendiri atau pun orang lain. Konselor juga memberi pemahaman bahwa penyebab awal permasalahan tersebut bukan berasal dari klien, akan tetapi semua itu memang dari

masyarakat yang iri dengan keberhasilan orang tua Nisa yang dapat memenuhi kehidupan keluarganya.²⁵

3) Memberi saran

a) Konselor menyarankan klien agar klien mempunyai aktivitas supaya dia bisa melupakan permasalahan yang terjadi pada dirinya.

b) Konselor menyarankan klien agar mengambil keputusan yang terbaik bagi dirinya. Dan hendaklah keputusan tersebut dipikirkan dengan matang dan siap menanggung segala resikonya.

c) Konselor menyarankan klien untuk tetap memperjuangkan kehidupan dirinya dan kehormatan orang tuanya yaitu dengan menjelaskan pada teman-temannya bahwa yang dituduhkan oleh mereka itu tidak benar dan kenyataannya orang tuanya selalu menabung untuk membeli sawah, kebun dan sepeda motor.

d) Konselor menyarankan klien untuk kembali bersosialisasi dengan teman-temannya dan penghuni panti asuhan.²⁶

4) Memberi nasihat

Konselor membantu klien dengan memberikan nasihat bahwa manusia dalam kehidupannya pasti mengalami cobaan. Dengan menganggap bahwa semua itu merupakan ujian dari Allah SWT yang senantiasa diberikan kepada semua makhluk yang taat beribadah dan dikasihannya. Untuk itu setiap manusia harus sabar dan tabah dalam menghadapi cobaan dari Allah SWT. Konselor juga memberi nasihat agar klien tidak terlalu larut dalam permasalahannya karena itu akan

²³ Ibid., 03 Juni 2016.

²⁴ Erna Wati dan Khairun Nisa, *Wawancara*, Pringgarata, 30 Juni 2016.

²⁵ Fauzi, *Wawancara*, Pringgarat, 03 Juni 2016.

²⁶ Ibid., 03 Juni 2016.

menambah beban sehingga menyebabkan masalahnya tidak akan kunjung selesai.²⁷

Sedangkan dalam menangani cara berpikir klien yang menimbulkan kecemasan dan ketakutan dalam diri klien terhadap kehidupannya dimasa mendatang, konselor juga memberi dukungan dan nasihat bahwasannya semua yang dia pikirkan tidak akan berdampak sedemikian rupa jika dia tidak berpikir negatif tentang hidup. Sebagaimana yang diungkapkan konselor pada klien:

“Dalam hidup, semua tergantung bagaimana Nisa bisa menyikapinya dengan baik. Nah jika Nisa mampu berpikir yang baik tentang semua yang akan terjadi pasti hidup Nisa akan menjadi lebih baik, Bapak percaya Nisa mampu melakukan semua itu, mulai sekarang coba Nisa lalui semuanya itu dengan berpikir yang baik seperti tidak curiga terhadap orang dan selalu berinteraksi dengan teman-teman di sekolah maupun di panti asuhan”²⁸

5) Memberi Motivasi

Motivasi diberikan oleh konselor pada klien agar klien dapat menumbuhkan kepercayaan diri serta dapat mengembangkan konsep diri bahwa dia mempunyai hak untuk mendapatkan keadilan dan hidup bahagia, normal (seimbang) seperti yang lainnya, seperti dulu sebelum rasa kurang percaya diri yang muncul pada dirinya. Konselor juga memberi motivasi agar klien tetap mempunyai semangat hidup dan semangat untuk mencari ilmu dan meraih cita-citanya yang tinggi

demikian kehidupannya dimasa mendatang.²⁹

6) Meningkatkan keimanan

Konselor berusaha untuk mengarahkan klien terhadap hal-hal yang berhubungan dengan keimanannya dan lebih bertaqwa kepada Allah. Untuk meningkatkan keimanan klien, konselor menyarankan klien untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara membiasakan sholat berjamaah dan banyak berdo'a agar mendapatkan kebahagiaan lahir dan batin serta petunjuk jalan yang terbaik bagi dirinya dan orang tuanya.³⁰ Dengan materi keimanan diharapkan klien dapat melaksanakan ajaran agama Islam dalam kehidupan sehari-hari dengan jalan memohon ridho Allah maka akan dirasakan dikemudian hari. Apabila seorang muslim membiasakan diri mengingat Allah, maka dia merasa dekat dengannya sehingga timbul perasaan tenang dan bahagia.³¹

f. Langkah keenam

Dalam menindaklanjuti masalah ini, konselor melakukan home visit sebagai upaya dalam melakukan peninjauan lebih lanjut tentang perkembangan atau perubahan yang dialami oleh klien setelah konseling dilakukan. Disini dapat diketahui bahwa terdapat perkembangan atau perubahan pada diri klien yaitu klien sudah mempunyai semangat untuk mengejar cita-citanya dan mencari ilmu yang banyak. Klien juga sudah mencoba bersosialisasi dengan lingkungan. Selain itu klien juga memutuskan untuk memaafkan orang yang telah menuduh orang tuanya melakukan hal yang tidak baik.³²

²⁷ Ibid., 03 Juni 2016.

²⁸ Erna Wati dan Khairun Nisa, *Wawancara*, Pringgarata, 30 Juni 2016.

²⁹ Fauzi, *Wawancara*, Pringgarat, 03 Juni 2016.

³⁰ Ibid., 03 Juni 2016.

³¹ Ibid., 03 Juni 2016.

³² Ibid., 03 Juni 2016.

Hasil Upaya Bimbingan Konseling Islam dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Setelah mengetahui proses konseling Islam yang dilakukan oleh konselor dalam menangani rasa kurang percaya diri pada diri klien, maka peneliti dapat mengetahui hasil akhir dari upaya bimbingan konseling Islam dalam meningkatkan rasa percaya diri seorang remaja di Panti Asuhan Al-Fathiyah Yasin. Adapun hasil akhir dari upaya bimbingan konseling Islam yang dilakukan oleh konselor cukup membawa perubahan pada diri klien. Untuk melihat perubahan pada diri klien, bisa dengan langkah pengamatan (observasi) dan wawancara. Sesudah bimbingan konseling Islam dilakukan, adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada klien (Nisa).

Nisa telah menunjukkan perubahan perilaku yang lebih baik pada dirinya, kurang lebih satu minggu setelah pelaksanaan bimbingan konseling Islam. Gejala-gejala yang dialami Nisa saat mengalami rasa kurang percaya diri sudah berkurang. Hal itu terbukti ketika Nisa mulai terbuka, Nisa mulai sadar dengan sikapnya selama ini dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain, Nisa sudah mempunyai semangat untuk berinteraksi dan bersosialisasi serta berkomunikasi dengan orang lain dengan cara sholat berjama'ah, sekolah, mengaji serta mengikuti kegiatan yang ada di Panti Asuhan Al-Fathiyah Yasin seperti kursus menjahit dan mengaji kitab kuning. Nisa juga sudah mengambil keputusan bahwa dia akan memaafkan orang yang telah menuduh dan yang menyebarkan isu tersebut, sehingga dia dapat hidup tenang dan damai, baik dengan teman-temannya dan keluarganya seperti dahulu.³³

Untuk mengetahui lebih jelasnya tentang hasil akhir dari pemberian bimbingan konseling Islam terhadap klien, maka di bawah ini peneliti menyajikan tabel tentang perubahan perilaku klien:

Tabel 1. Data Hasil Bimbingan Konseling Islam³⁴

No	Kondisi Klien	Ya	Tidak	Kadang-Kadang
1	Sedih & menangis		√	
2	Merasa ketakutan			√
3	Merasa malu		√	
4	Menarik diri dari pergaulan		√	
5	Bingung		√	
6	Tidak semangat		√	
7	Gangguan tidur		√	
8	Suka melamun		√	
9	Mudah tersinggung		√	

Dari tabel 1 di atas menunjukkan bahwa klien masih mempunyai satu permasalahan yang suatu ketika akan muncul kembali ke permukaan. Permasalahan yang akan timbul adalah klien masih merasa ketakutan.

D. Pembahasan

Berdasarkan data-data yang diperoleh melalui observasi, wawancara dengan pihak yang terkait, tentang upaya bimbingan konseling Islam dalam meningkatkan rasa percaya diri seorang remaja di Panti Asuhan Al-Fathiyah Yasin Desa Pringgarata Kecamatan Pringgarata Kabupaten Lombok Tengah, menyatakan bahwa proses bantuan yang telah dilakukan oleh konselor yang bernama Ach. Fauzi, S.Sos.I. bukan hanya ketika proses bimbingan dan konseling berlangsung, namun konselor juga menyelidiki kondisi, sarana dan juga keterampilan melalui program pembinaan mental spiritual keagamaan. maka, pembahasannya sebagai berikut:

³³ Hasil Observasi, Pringgarata, 05 Juli 2016.

³⁴ Dokumen Hasil Bimbingan Konseling Islam Konselor Panti Asuhan Al-Fathiyah Yasin, 2016.

Faktor Apa Saja yang Dapat Mempengaruhi Rasa Percaya Diri Seorang Remaja

Adapun yang mempengaruhi rasa percaya diri seorang remaja yang peneliti temukan dari hasil wawancara dengan konselor Panti Asuhan Al-Fathiyah Yasin adalah sebagai berikut:

- a. Pengalaman pada masa kanak-kanak yang berhubungan dengan lingkungan sekitarnya.
- b. Pengalaman dari orang lain.
- c. Ada kontak langsung dengan orang lain.

Hal ini senada dengan apa yang dikemukakan oleh Bandura, bahkan Bandura menambahkan dalam teorinya bahwa yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri seseorang itu adalah keadaan psikologisnya. Adapun faktor-faktor yang dimaksud Bandura itu ialah sebagai berikut:

- a. Pengalaman pada masa kanak-kanak yang berhubungan dengan lingkungan sekitarnya, ini sangat mempengaruhi rasa percaya diri dan seperti halnya pengalaman keberhasilan dan kesuksesan seseorang akan meningkatkan kepercayaan diri dan terjadinya kegagalan akan menurunkan tingkat kepercayaan diri.
- b. Pengalaman dari orang lain, seseorang yang melihat orang lain berhasil melakukan kegiatan yang sama dengan dirinya maka dapat meningkatkan kepercayaan diri. Jika merasa memiliki yang sebanding dengan usaha yang lebih ulet dan tekun.
- c. Ada kontak langsung dengan orang lain, dalam hal ini diarahkan melalui saran, nasehat, motivasi dan bimbingan. Sehingga dapat meningkatkan keyakinan bahwa kemampuan yang dimiliki dapat membantu untuk mencapai hasil yang diinginkan.

- d. Keadaan psikologis, individu akan lebih mungkin untuk mencapai keberhasilan jika tidak mengalami pengalaman-pengalaman yang menekan karena hal itu dapat menurunkan prestasinya. Gejala emosi dan keadaan psikologis memberikan suatu isyarat akan terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan, sehingga situasi-situasi yang menekan cenderung dihindari.³⁵

Dari hasil wawancara terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri pada remaja. Faktor-faktor tersebut diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Kedua faktor tersebut memberikan pengaruh terhadap perkembangan rasa percaya diri pada remaja. Dengan demikian maka hasil penelitian ini adalah “baik faktor internal maupun eksternal dapat mempengaruhi rasa percaya diri pada remaja di Panti Asuhan Al-Fathiyah Yasi Desa Pringgarata. Untuk itu agar individu tidak mudah menjadi rendah diri atau kurang percaya diri maka caranya dengan memberikan harapan dan tidak mencemooh dan mengejeknya terus menerus karena hal tersebut dapat menyebabkan seorang remaja menjadi rendah diri. Faktor penunjang rasa percaya diri adalah:

- a. Memberikan kesempatan individu untuk mencoba sesuatu.
- b. Memberikan pujian dan harapan.
- c. Tidak diejek dan dicemooh.
- d. Memberi kepercayaan pada individu.
- e. Adanya peran serta dari orang tua dalam proses perkembangan rasa percaya diri anak.
- f. Adanya lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat yang dapat memberikan dorongan untuk

³⁵ Tina Afianti, Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Komseling Kelompok, *Jurnal Psikologi No.6*, 1998, 66

perkembangan rasa percaya diri inidividu.

- g. Adanya rasa cinta kasih, rasa aman serta dorongan dari orang tua.

Upaya Bimbingan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Remaja

Adapun bimbingan konseling Islam yang dilakukan oleh konselor untuk meningkatkan rasa percaya diri seorang remaja di Panti Asuhan Al-Fathiyah Yasin dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Pemberian penguatan psikis

Konselor memberikan penguatan (reinforcement) bahwa klien tidak perlu bingung dan cemas tentang masalah yang dihadapi oleh orang tuanya, apalagi takut dengan orang lain. Konselor juga meyakinkan klien bahwa Allah SWT tidak akan memberikan cobaan dan ujian melebihi kemampuan hambanya.

- b. Memberikan saran

Adapun saran yang diberikan konselor kepada klien untuk meningkatkan rasa percaya diri klien adalah berupa arahan-arahan sebagai berikut:

- 1) Konselor menyarankan klien agar klien mempunyai aktivitas supaya dia bisa melupakan permasalahan yang terjadi pada dirinya.
- 2) Konselor menyarankan klien agar mengambil keputusan yang terbaik bagi dirinya. Dan hendaklah keputusan tersebut dipikirkan dengan matang dan siap menanggung segala risikonya.
- 3) Konselor menyarankan klien untuk tetap memperjuangkan kehidupan dirinya dan kehormatan orang tuanya yaitu dengan menjelaskan pada

teman-temannya bahwa yang dituduhkan oleh mereka itu tidak benar dan kenyataannya orang tuanya selalu menabung untuk membeli sawah, kebun dan sepeda motor.

- 4) Konselor juga menyarankan klien untuk kembali bersosialisasi dengan teman-temannya dan penghuni panti asuhan.³⁶

- c. Pemberian nasihat

Nasihat merupakan salah satu pilar Agama, seperti yang tersebut dalam hadits bahwa Agama adalah nasihat sedangkan nasihat adalah perkataan yang mengandung makna komprehensif, yang mendorong kepada kebaikan terhadap orang yang dinasihati. Konselor membantu klien dengan memberikan nasihat bahwa manusia dalam kehidupannya pasti mengalami cobaan. Dengan menganggap bahwa semua itu merupakan ujian dari Allah SWT yang senantiasa diberikan kepada semua makhluk yang taat beribadah dan dikasihannya. Untuk itu setiap manusia harus sabar dan tabah dalam menghadapi cobaan dari Allah SWT. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah [2]:153.

“Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat; sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.(QS. Al-Baqoroh, [2]: 153).³⁷

Memberikan nasihat dan dukungan kepada individu dengan cara yang baik, yaitu memberikan

³⁶ Fauzi, *Wawancara*, Pringgarata, 27 Juni 2016.

³⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Bandung: CV Penerbit J-Art, 2004), 24.

petunjuk-petunjuk kearah kebaikan dengan bahasa yang baik, dapat diterima, berkenan dihati dan pikiran sehingga individu dengan rela hati dan atas kesadarannya sendiri dapat mengikuti ajaran yang disampaikan.³⁸ Dalam pemberian nasihat ini konselor selalu mengingatkan kepada kliennya betapa pentingnya hidup dengan mengedepankan keimanan.

d. Memberikan motivasi

Memberikan motivasi kepada klien, bahwa klien mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya, karena Allah SWT tidak akan membebani hambanya melainkan sesuai dengan kemampuan hambanya. Secara umum motivasi adalah menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau mencapai tujuan tertentu. Dalam hal ini, bapak Fauzi (Konselor) memberikan motivasi terhadap klien untuk kuat dan tabah dalam menjalani hidup ini karena di dunia ini tidak ada yang sempurna.

Hal ini senada dengan apa yang diungkapkan Maslow tentang pentingnya motivasi, Maslow mengatakan bahwa motivasi seseorang dibentuk melalui kebutuhan-kebutuhan dasarnya yang tersusun secara hierarki. Kebutuhan hierarki itu secara berturut-turut adalah kebutuhan biologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan dicintai, kebutuhan harga diri, kebutuhan keindahan, kebutuhan harga diri.³⁹

Dalam berbagai study yang dilakukan Maslow, bahwa orang-orang yang mengalami gangguan mental, khususnya orang yang menderita neoursis, disebabkan oleh ketidak mampuan individu memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Karena itu Maslow menyatakan bahwa penyakit mental apapun namanya apakah psikosis atau neorsis, merupakan penyakit defisiensi yaitu ketidak mampuan individu mengenali serta memusakan kebutuhan-kebutuhannya. Jadi sudah jelas bahwa motivasi sangat penting dalam membantu memecahkan masalah yang dihadapi oleh klien, karena itu konselor menjadikan motivasi salah satu dari tehnik dalam membimbing klien.

e. Meningkatkan keimanan

Yang dimaksud dengan iman itu adalah percaya kepada Allah, rosul-rosulnya, malaikat-malaikatnya, kitab-kitabnya dan hari kiamat. Percaya kepada nasib baik dan buruk dari Allah SWT (yang diistilahkan dengan takdir). Dengan menanamkan rasa keimanan atau percaya terhadap takdir yang kita alami, maka akan berkurang beban yang ada dalam jiwa kita, karena dengan iman, Allah SWT akan memberi suatu hidayah dan juga membuat hati menjadi tenteram dan damai. Dalam hal ini konselor berusaha untuk mengarahkan klien terhadap hal-hal yang berhubungan dengan keimanannya dan lebih bertaqwa kepada Allah. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'ad [13]: 28.

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan

³⁸ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islam* (Yogyakarta: eLsaq Press, 2007), 119.

³⁹ Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011), 110.

*mengingat Allah-lah hati menjadi tenang".(QS. Ar-Ra'ad, [2]: 155).*⁴⁰

f. Meningkatkan kesabaran

Al-Qur'an menyeru kepada orang-orang beriman untuk berhiaskan diri dengan kesabaran. Ini karena mereka mempunyai berbagai manfaat yang besar dalam mendidik diri, memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan maneruskan dalam menanggung kesulitan, memperbaiki tenaganya dalam menghadapi masalah dan beban hidup serta cobaan dan membangkitkan kemampuan dalam melanjutkan perjuangan demi menegakkan kalimat Allah SWT. Dalam hal ini konselor juga menguatkan keyakinannya bahwa dalam kehidupan akan ada ujian. dengan cara mencontohkan ibarat-ibarat yang ada dalam alam.

Misalnya mencontohkan kepada buah mangga. Konselor mengatakan pada klien bahwa pohon mangga sebelum berbuah terlebih dahulu berbunga. Bunga tersebut akan dihampiri hujan dan angin. Bunga yang kuat akan menjadi buah dan harganya mahal. Sebaliknya bunga yang tidak kuat akan jatuh ke tanah disapu lalu dibakar. Konselor juga mencontohkan kehidupan orang-orang sukses bahwa mereka awalnya adalah orang yang hidup sengsara dan menderita. Konselor juga mencontohkan terhadap ibarat yang ada di sekolah, bahwa untuk naik kelas akan diuji setiap semester. Bagi yang lulus ujian akan naik kelas dan lulus. Selain itu

ketika klien merasakan kesulitan memenuhi kebutuhan ekonominya, konselor mencontohkan kehidupan ulat yang berada di dasar laut. Walaupun demikian ulat tersebut bisa hidup apalagi manusia yang ada di atas bumi. Jadi dalam hal menguatkan keyakinannya konselor banyak cerita, memberikan ibarat-ibarat yang terjadi di alam semesta ini dan memasukkan materi tasawwuf dalam kehidupan klien.⁴¹

Disamping kita meningkatkan kesabaran, kita juga harus memohon atau berdo'a kepada Allah SWT agar semua usaha kita dapat terkabulkan. Maka untuk penyelesaian masalah dengan bantuan konselor pada proses bimbingan dan konseling yaitu dengan memberikan support, motivasi dan nasihat serta mengarahkan klien kepada perilaku yang tetap memegang konsep agama yaitu dengan meningkatkan keimanan, bersabar, dan berdo'a agar semua usaha yang dilakukan bisa terkabulkan dan dapat menerima kenyataan hidup sebagai cobaan dari Allah SWT.

Sedangkan tahap-tahap yang dilakukan oleh konselor dalam melakukan bimbingan konseling Islam untuk meningkatkan rasa percaya diri seorang remaja di Panti Asuhan Al-Fathiyah Yasin adalah sebagai berikut:

a. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah adalah langkah untuk mengumpulkan data ke berbagai macam sumber. Pada langkah ini konselor menciptakan rapport pada awal pertemuan kemudian

⁴⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 253.

⁴¹ Fauzi, *Wawancara*, Pringgarata, 27 Juni 2016.

dilanjutkan dengan menggali identitas klien.

b. Diagnosa

Diagnosa adalah langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi klien beserta latar belakangnya. Pada langkah ini konselor dapat mengetahui bahwa klien mengalami kurang percaya diri dengan adanya perubahan perilaku pada diri klien setelah klien diejek dan dicemooh oleh teman-temannya dan gejala yang tampak pada diri klien antara lain: menangis, sedih, cemas, merasa ketakutan, merasa malu, menarik diri dari pergaulan, bingung, tidak semangat, gangguan tidur, suka murung dan mudah tersinggung.

c. Prognosa

Prognosa adalah langkah untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang dilaksanakan untuk membimbing klien. Pada langkah ini, konselor memberikan bantuan berupa penguatan psikis, pemahaman, saran dan nasihat dan motivasi. Selain itu konselor juga mengarahkan klien untuk menjadi pribadi yang tetap memegang konsep agama yaitu dengan meningkatkan keimanan serta support. adapun alternatif yang lain adalah:

- 1) Menyadarkan klien bahwa setiap manusia pasti menghadapi suatu masalah baik itu masalah yang ringan maupun masalah yang berat karena semua itu sudah ketentuan dari Allah SWT yang telah memberikan kita hidup di dunia, pemberian

cobaan tersebut diberikan kepada manusia untuk mengetahui seberapa imannya orang tersebut pada tuhan.

- 2) Menganjurkan klien agar merubah tingkah lakunya dan cara berfikirnya yang keliru, sehingga dapat terlepas dari masalah yang selama ini menggangukannya.
- 3) Menganjurkan agar klien bersabar dalam menghadapi cobaan dalam hidup serta mengambil hikmah dari peristiwa yang telah terjadi, selain itu konselor juga menganjurkan klien agar lebih mendekatkan diri pada Allah SWT dan tawakkal kepadanya.
- 4) Menganjurkan klien agar berusaha mengadakan interaksi dengan teman, pengurus panti asuhan agar tidak merasa dikucilkan karena adanya masalah yang menimpa orang tuanya.

d. Terapi

Terapi adalah langkah pelaksanaan bantuan atau bimbingan konseling Islam yang dilakukan oleh Ach. Fauzi, S.Sos.I. selaku konselor panti asuhan. Langkah ini merupakan pelaksanaan apa-apa yang ditetapkan dalam langkah prognosa. Yaitu konselor memberikan penguatan psikis agar tidak perlu cemas, takut dan bingung karena Allah SWT tidak akan memberikan cobaan dan ujian melebihi kemampuan hambanya. Konselor juga memberi pemahaman bahwa perilakunya itu dapat merugikan dirinya dan orang

lain serta segala permasalahan itu sumbernya bukan berasal dari klien akan tetapi memang dari tuduhan orang yang tidak senang akan keberhasilan orang tua klien. Saran dari konselor yaitu agar klien mempunyai aktivitas, dapat mengambil keputusan yang terbaik bagi dirinya beserta orang tuanya dan memikirkan segala resikonya, tetap mempunyai semangat hidup dan mengejar cita-cita setinggi langit agar dimasa depan hidupnya akan lebih baik, serta kembali lagi bersosialisasi dengan masyarakat.

Nasihat yang diberikan konselor yaitu agar klien sabar dan tabah dalam menghadapi cobaan, klien tidak boleh larut dalam permasalahan dan ia harus berpikir positif dalam hidup. Motivasi diberikan konselor bertujuan agar klien tetap mempunyai semangat hidup dan belajar atau menuntu ilmu. Sedangkan peningkatan keimanan yaitu dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara membiasakan sholat berjama'ah dan banyak berdo'a.

e. Evaluasi dan *follow up*

Follow up adalah langkah untuk menilai mengetahui sampai sejauh manakah terapi yang telah dilakukan telah mencapai hasilnya. Konselor melakukan *home visit* untuk menindaklanjuti dan memantau perkembangan klien.⁴²

Hasil Upaya Bimbingan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Remaja

Aktifitas bimbingan dan konseling Islam di panti asuhan sangat penting dilakukan terhadap anak-anak yang berada disana, karena membimbing secara umum adalah tugas seluruh petugas panti asuhan mulai dari kepala panti asuhan hingga pengurus panti dan para guru mengaji di panti asuhan tersebut, namun karena membimbing membutuhkan suatu keterampilan khusus maka konselor yang ada di Panti Asuhan Al-Fathiyah Yasin memiliki peran yang sangat urgen untuk menangani dan membantu memecahkan persoalan yang dihadapi para anak-anak panti asuhan.

Bimbingan konseling Islam yang dilakukan oleh Ach. Fauzi, S.Sos.I. terhadap klien dalam meningkatkan rasa percaya diri remaja memberikan dampak yang baik, hal tersebut terlihat jelas dari perubahan-perubahan yang terjadi pada klien, yakni sebagaimana hasil wawancara peneliti dengan konselor bahwa klien sudah mau melakukan aktifitas-aktifitas yang berada di panti asuhan dan klien juga sudah mulai mau berintraksi dengan teman-temannya serta aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Sesuai dengan pernyataan M. Hamdan Bakran Adz Dzaky bahwa tujuan konseling dalam Islam yaitu untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, dan keberhasilan jiwa dan mental.⁴³ Dengan demikian bimbingan konseling Islam yang dilakukan oleh Bapak Ach. Fauzi, S.Sos.I. dalam meningkatkan rasa percaya diri remaja di panti asuhan Al-Fathiyah Yasin Desa Pringgarata telah membuahkan

⁴² Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam* (Jakarta: Rajawali Pers, 2003), 39-40.

⁴³Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan di Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: PT Rajarafindo Persada, 2007), 38.

hasil yang cukup baik sesuai dengan kenyataan yang ada.

E. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Panti Asuhan Al-Fathiyah Yasin Desa Pringgarata, maka peneliti mengambil simpulan sebagai berikut: *Pertama*, yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri seorang remaja di Panti Asuhan Al-Fathiyah Yasin dusun Dasan Baru Jabon desa Pringgarata kec. Pringgarata kab. Lombok Tengah dapat diketahui oleh peneliti bahwa faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri yang dialami klien yaitu pengalaman pada masa kanak-kanak yang berhubungan dengan lingkungan sekitarnya, pengalaman dari orang lain ada kontak langsung dengan orang lain, pola asuh, figur otoriter, memberikan individu kesempatan untuk mencoba sesuatu, tidak diejek, adanya lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat untuk memberikan dorongan dalam perkembangan rasa percaya diri pada individu dan juga adanya rasa cinta, rasa aman. Sedangkan gejala dari psikis yang timbul pada diri klien antara lain menangis, sedih, cemas, merasa ketakutan, merasa malu, menarik diri dari pergaulan, bingung, tidak semangat dan gangguan tidur, suka melamun, mudah tersinggung.

Kedua, upaya Bimbingan Konseling Islam dalam meningkatkan rasa percaya diri seorang remaja di Panti Asuhan Al-Fathiyah Yasin dusun Dasan Baru Jabon desa Pringgarata kec. Pringgarata kab. Lombok Tengah. Adapun upayanya yaitu dalam bimbingan konselor memberi motivasi, support dan nasihat-nasihat yang di dasarkan pada ajaran agama Islam, yaitu dengan mendekatkan diri kepada Allah serta sholat berjama'ah sehingga klien mampu dan dapat berinteraksi dengan

orang banyak dan juga mengikuti kegiatan yang ada di Panti Asuhan Al-Fathiyah Yasin dusun Dasan Baru Jabon desa Pringgarata kec. Pringgarata kab. Lombok Tengah yaitu pengajian diniyah. Selain itu juga konselor mengarahkan klien untuk bertanggung jawab atas apa yang ia lakukan dalam kesehariannya dan proses bimbingan konseling Islam melalui beberapa langkah yaitu: Identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi, evaluasi dan follow up.

Dan yang terakhir mengenai bimbingan konseling Islam dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri seorang remaja di Panti Asuhan Al-Fathiyah Yasin Dusun Dasan Baru Jabon Desa Pringgarata Kec. Pringgarata Kab. Lombok Tengah dinyatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat adanya perubahan-perubahan perilaku klien yang mana gejala-gejala yang menyebabkan klien kurang percaya diri sudah berkurang setelah adanya proses bimbingan konseling Islam yang dilakukan oleh konselor.

Daftar Pustaka

- Afianti, Tina. Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Komseling Kelompok. *Jurnal Psikologi* No.6,1998.
- Ahyani, Abd. Aziz. *Psikologi Agama*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2001.
- Alex Sobur. *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2011.
- Aswadi. *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*. Jakarta: Rajawali Pers, 2003.
- Danim, Sudarman. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2002.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahan*. Jakarta: CV. Samara Mandiri, 1999.

- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: CV Penerbit J-Art, 2004.
- Erna Wati dan Khairun Nisa, *Wawancara*, Pringgarata, 30 Juni 2016.
- Fauzi, *Wawancara*, Pringgarat, 03, 27, 30 Juni dan 03 Juli 2016.
- Lubis, Saiful Akhyar. *Konseling Islam*. Yogyakarta: eLsaq Press, 2007.
- Suryabrata, Sumadi. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo persada, 1998.
- Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan di Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Rajarafindo Persada, 2007.
- Zohri, Sadikin. *Observasi*, Pringgarat, 17 Juni 2016.