



Proceeding

International Conference on Islamic Educational Guidance and Counseling

28 Juli 2022

E-ISSN: 2827-9581

Website: <http://conference.iainsalatiga.ac.id/index.php/iciegc>

ICIEGC

Hlm. 81-88

UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI REMAJA

Ego Andrian¹, Suhertina²

^{1,2} UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Informasi Artikel

Penulis Korespondensi:

Ego Andrian,

Email: egoandrian@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out what factors can affect self-confidence, the efforts of BK teachers in increasing self-confidence, and the results of BK teachers in increasing students' self-confidence, namely (1) Students' self-confidence can enhanced by providing opportunities for individuals to try something, giving praise and hope, not being ridiculed and laughed at, giving individual trust, and the role of the family in the development process. (2) the efforts of Islamic counseling guidance carried out by the counselor through several steps, namely problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation and follow-up (3) with changes in the client's behavior, where these symptoms cause the client's lack of confidence to decrease after treatment with Islamic counseling guidance

Keyword: Islamic guidance and counseling; self-confidence

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri, upaya guru BK dalam meningkatkan rasa percaya diri, dan hasil guru BK dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa, yaitu (1) Rasa percaya diri siswa dapat ditingkatkan dengan memberikan kesempatan kepada individu untuk mencoba sesuatu, memberikan pujian dan harapan, tidak diejek dan ditertawakan, memberikan kepercayaan individu, dan peran keluarga dalam proses perkembangan. (2) upaya bimbingan konseling Islami yang dilakukan konselor melalui beberapa langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pengobatan, evaluasi dan tindak lanjut (3) dengan perubahan perilaku klien, dimana gejala-gejala tersebut menyebabkan siswa kurang kepercayaan diri mengalami penurunan setelah dilakukan pengobatan dengan bimbingan konseling Islami.

Kata kunci: Bimbingan konseling islam; percaya diri

PENDAHULUAN

Sejak lahir, manusia tumbuh dan berkembang sesuai waktu, ritme pengembangan individu, membawa kekuatan kemampuan alaminya, sehingga hasilnya adalah sesuatu yang kompleks dan unik karena inilah yang menyebabkan tidak ada yang sama dengan individu lain dalam hal apapun. Hidup manusia pasti memiliki tujuan dan ambisi. Tujuan hidup bagi manusia yang sehat (normal) semakin kebahagiaan dan ketenangan pikiran,

namun itu semua tidak akan tercapai tanpa bisnis ada. Dalam pencariannya untuk mencapai tujuan hidup bukanlah hal yang aneh bagi manusia mengalami kegagalan dan kesuksesan, ketika kegagalan datang padanya maka dia menyerah, karena dia tidak bisa hadapi semua rintangan hidup dengan tenang.

Selain itu, manusia juga akan menerima kesulitan sebagai pelajaran yang akan membawanya ke dunia kesuksesan. Di sisi lain, jika kesuksesan terletak pada dia, dia akan merasa bahagia. Manusia akan dapatkan dan rasakan kebahagiaan dalam hidupnya, untuk itu ia harus bersabar dan bertahanlah dengan segala cobaan yang dating dihadapi karena untuk mencapai kebahagiaan itu tidak mudah. Pria tidak menyadari bahwa masalah demi masalah telah menjadi bagian dari hidupnya di dunia. perasaan gelisah, sedih, kurang percaya diri bisa menyebabkan gangguan mental jika dia tidak dapat mengatasi ketegangan. Maka perasaan yang dapat menyebabkan gangguan mental tidak bertahan lama, maka sedini mungkin harus dapat menemukan solusi atau solusi. Kurang percaya diri adalah masalah serius dengan dirimu sendiri seseorang, karena orang yang tidak percaya Anda akan selalu merasa bahwa Anda tidak dapat hidup. pemalu, ketakutan yang berlebihan, menjauhlah dari pergaulan dan selalu merasa gagal sehingga diperlukan penanganan khusus tentang masalah.

Percaya diri bukan hanya harus dimiliki orang dewasa, tapi remaja juga membutuhkannya dalam perkembangannya hingga dewasa. Percaya diri itu sulit untuk dikatakan nyata. Tapi kemungkinan besar orang mereka yang yakin akan mampu menerima sendiri, siap menerima tantangan dalam arti ingin mencoba sesuatu yang baru meskipun dia menyadari kemungkinan itu pasti ada yang salah. Orang yang percaya diri takut untuk mengungkapkan pendapatnya di depan orang banyak. Percaya diri bantu kami menghadapi situasi ini dalam asosiasi dan untuk menangani berbagai tugas dengan lebih mudah.

Pada dasarnya dalam hidup Manusia memiliki kebutuhan yang harus ada terpenuhi seperti psikologis, keamanan, kepemilikan, sosial, harga diri dan aktualisasi diri. Jika perlu tidak terpenuhi akan menyebabkan masalah yang menyimpannya. Akan tapi dengan peran agama maka masalahnya itu bisa diatasi. Agama bisa mengisi makna hidup manusia, agama harus digunakan untuk menjadi landasan filosofis penyembuhan manusia yang terkena gangguan mental.

Firman Allah (QS Al-Baqoroh, [2]: 155)

وَلْتَبْلُوْكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِيْنَ

Artinya: “Dan sesungguhnya kami memberimu percobaan, dengan sedikit takut, lapar, kekurangan harta, jiwa dan buah buah, dan beri kabar bahagia untuk orang yang sabar”.

Dari terjemahan di atas bisa diartikan manusia pasti akan menghadapi masalah bergiliran menguji kesabaran dan keimanannya kepada Allah SWT, dari cobaan itu, bisakah kita selesai, hadapi dengan tabah dan bersabarlah dengan apa yang Allah SWT uji untuk kita. Dalam mencari solusi gangguan jiwa ini, peran agamalah yang cocok untuk memberikan terapi Individu yang membutuhkan kedamaian dan keteguhan jiwa, karena agama adalah kebutuhan jiwa yang normal untuk manusia. Agama mengatur segalanya aspek kehidupan manusia mulai dari ketuhanan, ekonomi, sosial budaya dan segera. Jadi agama merupakan kebutuhan paling dasar dasar untuk mencapai tujuan hidup manusia adalah pencapaian kebahagiaan dunia dan akhirat.

Kepercayaan diri memiliki beberapa jenis sebagai berikut; 1). Tingkah laku adalah kepercayaan diri anda untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas anda, baik tugas-tugas yang paling sederhana seperti membayar semua tagihan tepat waktu, hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu, (2). Emosi adalah kepercayaan diri anda untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi. Untuk memahami segala yang anda rasakan, melindungi diri dari sakit hati, atau mengetahui cara bergaul yang sehat dan langgeng dan 3). Kerohanian (spritualitas): keyakinan pada takdir dan semesta alam, keyakinan bahwa hidup ini memiliki tujuan yang positif. Tanpa kepercayaan diri secara spritual tidak mungkin dapat mengembangkan kedua jenis kepercayaan yang lainnya yang bersifat tingkah laku maupun emosional (Angelis, 2000)

Rasa kurang kepercayaan diri bisa juga disebabkan oleh perasaan cemas dan tidak tenang serta perasaan-perasaan lain yang mengikutinya seperti malas, kurang sabar, sulit, susah atau rendah diri. Hal ini yang membuat individu menjadi ragu akan kemampuan dalam dirinya. Rasa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Jadi orang yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Hakim, 2005)

Seorang guru Bimbingan konseling di sekolah juga harus memberikan pelayanan yang intensif kepada siswanya. Salah satu pelayanannya adalah harus ada upaya dalam

membangkitkan kepercayaan diri siswa. Menurut Fani Juliyanto Perdana dalam jurnalnya, bahwa setiap kepribadian manusia, percaya diri merupakan indikator yang penting untuk menghasilkan keberhasilan dalam kaitannya dengan aktivitas yang ia lakukan. Akan tetapi ada hal yang tidak bisa dipungkiri bahwa tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh masing-masing individu berbeda-beda, dan hal tersebut dipengaruhi oleh faktor lain disamping proses pendewasaan dirinya sendiri. Kepercayaan diri seorang mahasiswa dalam keaktifannya ketika mengikuti KBM tidak hanya dipengaruhi oleh motivasi sosial tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan dalam pengetahuan yang ia miliki (Perdana, 2019).

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 banyak menimpa remaja di era saat ini. Remaja akan selalu merasa takut dan ragu dalam melangkah, bertindak, berpendapat serta berinteraksi kurang baik dengan lingkungan. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai upaya bimbingan konseling islam dalam meningkatkan diri seorang remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kepustakaan (*library research*). Studi kepustakaan adalah rangkaian pelaksanaan riset yang dilakukan dengan pengumpulan sumber literatur, membaca, dan mengolah serta mengkaji literatur berdasarkan topik penelitian (Mirzaqon & Purwoko, 2018). Data yang digunakan pada riset ini dengan dua jenis, yaitu: primer dan sekunder. Data primer bersal dari artikel hasil penelitian dan data sekunder dari buku, bahan ajar, dokumen, dll. Prosedur dalam riset ini meliputi: 1) pemilihan topik; 2) eksplorasi informasi; 3) menentukan fokus penelitian; 4) pengumpulan sumber data; 5) persiapan penyajian data; dan 6) penyusunan laporan (Mirzaqon & Purwoko, 2018).

HASIL DAN BAHASAN

Rasa Kepercayaan pada diri sendiri adalah keyakinan akan kemampuan yang dimiliki untuk mencapai sesuatu yang diharapkan. Lauster (2005) menjelaskan rasa percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan dirinya, sehingga orang bersangkutan tidak perlu terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat melakukan hal-hal yang

disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menghargai orang lain dan memiliki dorongan untuk berprestasi.

Percaya diri ini merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Rasa percaya diri ditujukan untuk pada suatu keyakinan bahwa seseorang dapat menyebabkan sesuatu terjadi sesuai dengan harapan-harapannya (Bandura, 1977).

Faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri seorang siswa ada beberapa hal. Adapun faktor yang dimaksud diantaranya: a) pengalaman kanak-kanak yang berhubungan dengan lingkungan sekitarnya, ini akan sangat berpengaruh pada kepercayaan dirinya; b) pengalaman dari orang lain, serta tidak adanya ejekan dari orang lain dan selalu memuji apa yang dilakukan sebatas hal itu baik; dan c) ada kontak langsung dari orang lain (Hakim, 2005).

Dilihat dari segi psikis remaja akan mengalami perubahan perilaku yang tampak secara psikis, diantaranya: a) **menangis dan sedih**, pada awalnya ketika konselor bertemu klien, klien senang menundukkan kepalanya seperti orang yang tidak memiliki semangat untuk hidup dan kehilangan harapan, seperti pada sikap klien ketika konselor bertanya ke klien, klien hanya diam, mau tapi klien hanya merespon pada pertanyaan konselor hanya dengan anggukkan kepalanya dan menggelengkan kepala. klien terlihat sedih dan sering menangis ketika konselor bertanya tentang kondisinya sekarang; b) **merasa takut**, ketakutan pada klien berhubungan dengan situasi menyimpannya dan karena ketakutannya dia tidak bisa mengendalikan dirinya. Sehingga klien kurang percaya diri saat bertemu dengan teman; c) **merasa malu**, penutup malu perasaan diri klien karena klien memiliki hubungan yang baik dengan teman dan lingkungan sosial; d) **menarik diri dari pergaulan**, karena merasa kurang percaya diri (tidak percaya diri), klien menarik diri dari masyarakat. klien tidak ingin hang out dan bertemu siapa saja; e) **bingung**, klien merasa bingung tentang kesulitan yang menyimpannya, karena klien tidak bisa berinteraksi dan berkomunikasi seperti sebelumnya (Zohri, Dkk., 2019).

Hal ini sejalan dengan apa dikemukakan oleh Bandura (1977) bahwa hal yang dapat mempengaruhi rasa kepercayaan diri seseorang adalah keadaan psikologisnya. Faktor-faktor yang dimaksud oleh Bandura adalah sebagai berikut: a) Sebuah pengalaman di masa kecil yang berhubungan dengan lingkungan sekitar, ini sangat mempengaruhi kepercayaan diri dan seperti pengalaman sukses dan sukses seseorang akan meningkatkan percaya diri dan terjadi kegagalan akan lebih rendah tingkat kepercayaan diri; b)

Pengalaman dari orang lain, seseorang yang melihat orang lain berhasil melakukan kegiatan yang sama seperti dia maka kamu bisa meningkatkan rasa percaya diri. Jika Anda merasa memiliki usaha yang lebih berharga ulet dan gigih; c) Ada kontak langsung dengan orang-orang lain, dalam hal ini diarahkan melalui nasehat, nasehat, motivasi dan bimbingan. Sehingga bisa meningkatkan keyakinan bahwa kemampuan yang dimiliki dapat membantu mencapai hasil yang diinginkan.

Adapun bimbingan konseling Islam yang dilakukan oleh konselor untuk meningkatkan rasa percaya diri dapat dilakukan dengan cara berikut: a) Memberikan penguatan psikis, konselor memberikan penguatan (reinforcement) yang klien tidak perlu bingung dan cemas tentang masalah yang dihadapi oleh orang tuanya, apalagi takut yang lain. Konselor juga meyakinkan klien bahwa Allah SWT tidak akan memberikan cobaan dan ujian melebihi kemampuan hamba; b) Memberi nasihat, adapun saran itu diberikan oleh konselor kepada klien untuk meningkatkan kepercayaan diri klien berupa arahan-arahan sebagai berikut: 1) konselor menasihati klien sehingga klien memiliki aktivitas jadi dia bisa lupa masalah yang terjadi di diri, 2) konselor menasihati klien untuk membuat keputusan yang terbaik untuknya dan biarkan keputusan dipikirkan dengan baik dan siap menanggung semuanya risikonya, 3) konselor menasihati klien untuk terus berjuang hidupnya dan kehormatan orang tuanya, dan 4) konselor juga menyarankan klien untuk Kembali bersosialisasi dengan teman; c) Memberi motivasi, memberi motivasi kepada klien, bahwa klien mampu menyelesaikan masalah dihadapi, karena Allah SWT tidak akan membebani hambanya tapi menurut kemampuan hamba. Oleh motivasi umum adalah pindah atau pindahseseorang untuk membuat keinginan untuk melakukan sesuatu begitu bisa mendapatkan hasil atau mencapai tujuan tertentu; d) Meningkatkan iman, yang dimaksud dengan iman adalah percaya Allah, Rasul-Nya, Malaikat-Nya, Kitab-Kitab-Nya, dan Hari penghakiman. Percaya pada takdir baik dan buruk dari Allah SWT (yang disebut takdir). Dengan menanamkan rasa keyakinan atau keyakinan takdir yang kita alami, maka akan terjadi mengurangi beban yang ada di jiwa kita, karena oleh iman, Allah SWT akan memberikan hidayah dan juga menjadikan hati menjadi tenang dan damai; dan e) Tingkatkan kesabaran, Al-Qur'an menyeru orang percaya untuk hiasi dirimu dengan kesabaran. Ini karena mereka memiliki berbagai macam manfaat dalam mendidik diri sendiri, menguatkan kepribadian, meningkatkan kemampuan untuk melanjutkan menanggung kesulitan, meningkatkan kekuatannya dalam menghadapi masalah dan beban

hidup dan cobaan dan membangkitkan kemampuan dalam lanjutkan perjuangan menjunjung tinggi firman Allah SWT (Zohri, Dkk., 2019).

Tahapan yang di lakukan dalam melakukan bimbingan konseling islam untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa, yaitu: a) Identifikasi masalah, merupakan langkah untuk mengumpulkan data untuk berbagai sumber; b) Diagnosa, adalah langkah-langkah untuk mengatur masalah klien beserta latar belakangnya; c) Prognosis, adalah langkah-langkah untuk mengatur bantuan atau terapi seperti apa? dilakukan untuk membimbing klien. Selain itu, konselor mengarahkan klien ke menjadi manusia tetap memegang konsep agama, yaitu dengan meningkatkan iman dan dukungan. seperti untuk alternatif lain seperti: 1) buat klien sadar bahwa setiap manusia menghadapi masalah baik itu masalah kecil serta masalah serius karena semua itu ketentuan dari Allah SWT yang telah memberi kita hidup di dunia, berikan tes diberikan kepada manusia untuk cari tahu berapa keyakinan orang tersebut tuhanannya, 2) anjurkan klien untuk mengubah perilakunya dan cara dia berpikir salah, jadi dia bisa terlepas dari masalah mengganggu selama ini, 3) anjurkan klien bersabarlah dalam menghadapi cobaan dalam hidup juga ambil hikmah dari peristiwa yang telah terjadi, Selain itu, seorang konselor mendorong klien untuk lebih dekat dengan Allah SWT dan tawakal padanya, 4) anjurkan klien untuk mencoba menahan interaksi dengan teman. Manusia diciptakan oleh Allah SWT sebagai makhluk paling sempurna dari makhluk lainnya. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS At-Tin ayat 4 yang artinya “Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”; dan d) Evaluasi dan tindak lanjut, adalah langkah menilai tahu sejauh ini terapi apa yang dimiliki dilakukan telah tercapai hasil (Aswadi, 2003).

KESIMPULAN

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. Upaya Bimbingan

Konseling Islam dalam meningkatkan rasa percaya diri seorang remaja. Adapun upayanya yaitu dalam bimbingan konselor memberi motivasi, support dan nasihat-nasihat yang di dasarkan pada ajaran agama Islam, yaitu dengan mendekati diri kepada Allah serta sholat berjama'ah sehingga klien mampu dan dapat berinteraksi dengan orang banyak. 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. Mengenai bimbingan konseling Islam dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri seorang remaja. 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 RUJUKAN

- Angelis, B.D. (2000). *Percaya Diri Sumber Sukses Dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia.
- Aswadi. (2003). *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>.
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Lauster, P. (2005). *Tes Kepribadian*. (Trans: D.H. Gulo). Jakarta: Bumi Aksara.
- Mirzaqon, T. A. & Purwoko, B. (2018). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing. *Jurnal BK Unesa*, 8(1), 1-8.
- Perdana, F.J. (2019). Pentingnya Kepercayaan Diri dan Motivasi dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar. *Jurnal Edueksos*.8(2), 70-87.
- Zohri, S., Arifin, S., & Khairuddin, A. (2019). Upaya Bimbingan Dan Konseling Islam Terhadap Rasa Percaya Diri. *Maddah*, 1(2), 94–112. <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/maddah/article/view/511>.