

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Secara etimologis, Bimbingan dan Konseling Islam merupakan sebuah akronim dari istilah yang berasal dari Bahasa Inggris dan Bahasa Arab. Istilah bimbingan konseling berasal dari Bahasa Inggris *Guidance & Counseling*. Kata *Guidance* itu sendiri berasal dari kata kerja *to guide* yang secara harfiah berarti *menunjukkan, membimbing* atau *menuntun orang lain ke jalan yang benar*.¹⁹ Di samping itu, *guide* juga bisa berarti mengarahkan *to direct*, memandu *to pilot*, mengelola *to manage*, menyetir *to steer*.²⁰

Bimbingan dan Konseling Islam dalam tinjauan terminologis secara sederhana, gabungan dari masing-masing istilah tersebut dapat dikaitkan satu dengan lainnya sehingga menjadi sebutan Bimbingan dan Konseling Islam. Dalam hal ini, Bimbingan dan Konseling Islam sebagaimana dimaksudkan di atas adalah terpusat pada tiga dimensi dalam Islam, yaitu *ketundukan, keselamatan* dan *kedamaian*. Batasan lebih spesifik, Bimbingan dan Konseling Islam dirumuskan oleh para

¹⁹ H.M. Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di Luar Sekolah* (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), hal. 18.

²⁰ Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rosydakarya, 2005), hal. 5.

ahlinya secara berbeda dalam istilah dan redaksi yang digunakannya, namun sama dalam maksud dan tujuan, bahkan satu dengan yang lain saling melengkapinya. Berdasarkan beberapa rumusan tersebut dapat diambil suatu kesan bahwa yang dimaksud dengan Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga dapat hidup secara harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan Rasul-Nya demi tercapainya kebahagiaan duniawiah dan ukhrawiah.

Sedangkan pengertian *bimbingan konseling islami* itu sendiri merupakan proses pemberian bantuan terarah, kontinu, dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai – nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al Qur'an dan Hadits. Apabila internalisasi nilai – nilai yang terkandung dalam Al Qur'an dan Hadits telah tercapai dan fitrah beragama itu telah berkembang secara optimal, maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta sebagai

manifestasi dari peranannya sebagai khalifah di muka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah.²¹

Dari uraian tentang pengertian bimbingan dan konseling islami yang dikemukakan di atas, dapat dijelaskan tentang siapa klien dalam Bimbingan Konseling Islami. Dalam hal ini yang menjadi klien dari Bimbingan Konseling Islami adalah setiap individu dari lahirnya sehingga terinternalisasikan norma – norma yang terkandung dalam Al Qur'an dan Hadits dalam setiap perilaku dan sikap hidupnya, serta individu yang mengalami penyimpangan dalam perkembangan fitrah beragama yang dimilikinya. Adapun berkenaan dengan kualifikasi konselor islami, tentu saja tidak terlepas dari tugasnya untuk menumbuhkan sikap individu yang diridhai Allah. Oleh karena itu, seorang konselor islami yang profesional seharusnya memiliki 2 hal; pertama, pengetahuan bimbingan dan konseling secara umum, kedua, pengetahuan agama islam secara mendalam. Dengan demikian, dalam proses pembimbingan yang dilakukan konselor terhadap klien akan dengan mudah diterima klien karena konselor tersebut memiliki pengetahuan bimbingan dan konseling serta pengetahuan agama islam secara komprehensif dan ia melakukannya dengan cara profesional.²²

Jadi, dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok dengan cara kontinu dan sistematis

²¹ Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, hal.16-17

²² Samsul Munir Arifin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hal. 24-26

berdasarkan nilai-nilai yang terdapat dalam Al-Qur'an dan as-sunnah sehingga akan menjadikan individu hidup bahagia di dunia dan di akhirat.

b. Tujuan Bimbingan Dan Konseling Islam

Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam dapatlah dirumuskan sebagai berikut:

1) Tujuan umum

Membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

2) Tujuan Khusus

(a) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah

(b) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya

(c) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam ditinjau dari kegunaan atau manfaat, ataupun keuntungan-keuntungan apa yang diperoleh melalui pelayanan tersebut. Fungsi-fungsi Bimbingan dan Konseling Islam dikelompokkan menjadi empat:

1) Fungsi pencegahan (*preventif*)

Yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.

2) Fungsi kuratif atau *korektif*

Yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.

3) Fungsi pemeliharaan (*preservative*)

Yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) yang telah menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lebih lama.

4) Fungsi pengembangan (*developmental*)

Yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.²³

d. Prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam diantaranya:

1) Membantu individu untuk mengetahui, mengenal, dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya (mengingat kembali ke fitrahnya).

2) Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, baik dan buruknya, kekuatan dan kelemahannya, sebagai sesuatu yang

²³ Aunur Rahim Fakih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hal 36-37

telah ditakdirkan oleh Allah, namun manusia hendaknya menyadari bahwa diperlukan ikhtiar sehingga dirinya mampu *bertawakkal* kepada Allah SWT.

- 3) Membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapinya.
- 4) Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah.
- 5) Membantu individu mengembangkan kemampuannya mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan sekarang dan memperkirakan akibat yang akan terjadi, sehingga membantu mengingat individu untuk lebih berhati-hati dalam melakukan perbuatan dan bertindak.²⁴

e. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

Adapun langkah-langkah dalam Bimbingan dan Konseling Islam, diantaranya adalah:

1) Identifikasi kasus

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini pemimbing mencatat kasus-kasus yang perlu mendapat bimbingan dan memilih kasus mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.

2) Diagnosa

Langkah diagnosa yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi kasus beserta latar belakangnya. Dalam langkah ini

²⁴ Tohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 35-40.

kegiatan yang dilakukan ialah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data, kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

3) Prognosa

Langkah prognosa ini untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam *langkah* diagnosa.

4) Terapi

Langkah terapi yaitu langkah pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan yang ditetapkan dalam prognosa.

5) Langkah Evaluasi dan *Follow Up*

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh manakah langkah terapi yang telah dilakukan telah mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow-up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.²⁵

f. Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam

1) Konselor

Konselor atau pembimbing merupakan seseorang yang mempunyai wewenang untuk memberikan bimbingan kepada orang lain yang sedang menghadapi kesulitan atau masalah yang tidak

²⁵ Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975), hal. 104-106

bisa diatasi tanpa bantuan orang lain. Persyaratan menjadi konselor antara lain:

- (a) Kemampuan profesional
- (b) Sifat kepribadian yang baik
- (c) Kemampuan kemasyarakatan (Ukhuwah Islamiyah)
- (d) Ketakwaan kepada Allah.²⁶

2) Klien

Individu yang diberi bantuan oleh seorang konselor atas permintaan sendiri atau atas permintaan orang lain dinamakan klien.²⁷ Disamping itu klien adalah orang yang perlu memperoleh perhatian sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan bantuan dari pihak lain untuk memecahkannya, namun demikian keberhasilan dalam mengatasi masalahnya itu sebenarnya sangat ditentukan oleh pribadi klien itu sendiri.²⁸

3) Masalah

Dalam kamus psikologi, dikatakan bahwa masalah atau problem adalah situasi yang tidak pasti, meragukan dan sukar dipahami, masalah atau pernyataan yang memerlukan pemecahan.²⁹

²⁶ Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: UII Press, 1992), hal. 42.

²⁷ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 111.

²⁸ Imam Sayuti Farid, *Pokok-pokok Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah* (Jakarta: Bulan Bintang, 2007), hal. 14.

²⁹ Kartini Kartono dan Dadi Gulo, *kamus Psikologi* (Bandung: Pionir jaya, 1978) hal. 375.

Sedang menurut WS. Winkel dalam bukunya “Bimbingan dan konseling di sekolah menengah”, masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang, mempersulit dalam mencapai usaha untuk mencapai tujuan.³⁰

2. Model Psikososial

a. Pengertian Model Psikososial

Sebelum mengetahui apa yang dimaksud dengan model psikososial, peneliti akan memaparkan dulu apa itu yang disebut dengan model dan psikososial.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, model adalah rencana, representasi, atau deskripsi yang menjelaskan suatu objek, sistem, atau konsep, yang seringkali berupa penyederhanaan atau idealisasi. Bentuknya dapat berupa model fisik (maket, bentuk prototipe), model citra (gambar rancangan, citra komputer), atau rumusan matematis.

Baron & Byrne mengemukakan bahwa psikososial adalah cabang psikologi yang berupaya untuk memahami dan menjelaskan cara berpikir, berperasaan dan berperilaku individu yang dipengaruhi oleh kehadiran orang lain. Kehadirannya dapat dirasakan secara langsung, diimajinasikan ataupun diimplikasikan.

Ada pendapat lain yang mengemukakan bahwa psikososial adalah cabang ilmu psikologi yang mempelajari secara menyeluruh

³⁰ Ws. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah* (Jakarta: Gramadia, 1989), hal. 12.

hakekat dan sebab-sebab perilaku individu dalam lingkungan sosial.

Dalam wacana umum, psikososial merupakan suatu studi ilmiah tentang cara-cara berperilaku individu yang dipengaruhi sekaligus mempengaruhi perilaku orang lain dalam konteks sosial.³¹

Jadi, model psikososial adalah suatu sistem, konsep yang menjelaskan suatu objek untuk memahami dan menjelaskan cara berpikir, berperasaan dan berperilaku individu yang dipengaruhi oleh kehadiran orang lain. Dikarenakan perilaku seseorang bergantung pada dinamika dengan lingkungannya, baik dari segi perkembangan dan pendidikannya maupun dalam berinteraksi dengan lingkungannya (dinamika kelompok).

Pakar psikologi yang mengembangkan teori perkembangan personal dan sosial adalah Erik Erikson. Teori ini juga disebut dengan teori psikososial karena berhubungan dengan prinsip-prinsip psikologis dan sosial. Erikson menyatakan bahwa seseorang dalam kehidupannya akan melewati delapan tahap psikososial. Setiap tahap perkembangan itu terdapat krisis atau isu-isu kritis yang harus dipecahkan. Banyak orang yang mampu memecahkan masalah itu secara memuaskan, namun ada pula yang tidak mampu memecahkannya sehingga mereka harus memecahkannya kembali

³¹Gregory Feist & Feist J, *Teori Kepribadian Edisi 7*, (Jakarta:Salemba,2010), hal. 54-57

pada tahap perkembangan berikutnya. Misalnya, orang dewasa harus memecahkan krisis identitas yang belum terpecahkan ketika mereka masih dalam tahap perkembangan adolescence.

Erikson mengembangkan teori psikososial sebagai pengembangan teori psikoanalisis dari Freud. Tahap perkembangan individu selama siklus hidupnya, dibentuk oleh pengaruh sosial yang berinteraksi dengan individu yang menjadi matang secara fisik dan psikologis. Perkembangan psikososial juga bisa diartikan berhubungan dengan perubahan-perubahan perasaan atau emosi dan kepribadian serta perubahan dalam bagaimana individu berhubungan dengan orang lain.

Bersama dengan Sigmund Freud, Erikson mendapat posisi penting dalam psikologi. Hal ini dikarenakan ia menjelaskan tahap perkembangan manusia mulai dari lahir hingga lanjut usia, satu hal yang tidak dilakukan oleh Freud. Selain itu karena Freud lebih banyak berbicara dalam wilayah ketidak sadaran manusia, teori Erikson yang membawa aspek kehidupan sosial dan fungsi budaya dianggap lebih realistis.

Teori yang mendasari keduanya adalah sama yakni, bila seseorang memiliki pengalaman tidak memuaskan disalah satu tahapan, mereka akan terus berhadapan dengan masalah ini sepanjang hidup mereka (atau sampai mereka mendapatkan pemahaman mendalam berkenaan dengan masalah tersebut).

Erikson dalam membentuk teorinya secara baik, sangat berkaitan erat dengan kehidupan pribadinya dalam hal ini mengenai pertumbuhan egonya. Erikson berpendapat bahwa pandangan-pandangannya sesuai dengan ajaran dasar psikoanalisis yang diletakkan oleh Freud. Jadi dapat dikatakan bahwa Erikson adalah seorang post-freudian atau neofreudian. Oleh sebab itu, maka di satu pihak ia menerima konsep struktur mental Freud, dan di lain pihak menambahkan dimensi sosial-psikologis pada konsep dinamika dan perkembangan kepribadian yang diajukan oleh Freud.

Bagi Erikson, dinamika kepribadian selalu diwujudkan sebagai hasil interaksi antara kebutuhan dasar biologis dan pengungkapannya sebagai tindakan-tindakan sosial. Pusat dari teori Erikson mengenai perkembangan ego ialah sebuah asumsi mengenai perkembangan setiap manusia yang merupakan suatu tahap yang telah ditetapkan secara universal dalam kehidupan setiap manusia.³²

Erikson, mengonsepsikan identitas ego sebagai suatu polaritas dari “apa seseorang itu menurut perasaan dirinya sendiri“ dan “apa seseorang itu menurut anggapan orang lain”. Seseorang yang mencapai identitas ego memperoleh rasa memiliki. Juga, jika masa lampau seseorang memiliki makna bagi masa depannya,

³²<http://perkembangan-psikososial.com/>, diakses 22 Mei 2012

maka akan terdapat kesinambungan perkembangan yang direfleksikan oleh tahap-tahap pertumbuhan; masing-masing tahap berhubungan dengan tahap-tahap yang lainnya.

b. Tahap-Tahap Perkembangan Psikososial

Erikson menggambarkan delapan tahap perkembangan yang masing-masing mengandung kebutuhan yang mendesak untuk dipenuhi dan krisis yang perlu diselesaikan. Tiga tahap pertama berlangsung pada masa bayi dan masa kanak-kanak:

- 1) Yang berhubungan dengan fase oral adalah tugas mengembangkan rasa percaya pada diri dan dunia. Bayi akan mengembangkan rasa percaya apabila dia dicintai. Pada tahap ini krisis yang muncul adalah “percaya lawan tidak percaya“.
- 2) Yang bersesuaian dengan fase anal adalah periode masa kanak-kanak awal, yang oleh Erikson disebut tahap otonomi. Perjuangannya adalah “otonomi lawan rasa malu“. Anak perlu belajar mandiri, menguasai lingkungan dan memiliki rasa memadai. Tahap ini seperti “remaja pertama“, sebab ditandai oleh pemberontakan yang dilakukan oleh anak dalam rangka menguji kekuatannya. Penting bagi anak untuk memperoleh dukungan, diizinkan untuk bereksperimen, dan dibiarkan bergantung pada orang lain dengan cara yang sehat.

3) Yang bersesuaian dengan fase falik adalah “tahap inisiatif”. Pada tahap ini krisis utama adalah “inisiatif lawan berdosa”. Tugas-tugas yang menentukan adalah mengenal kompetensi-kompetensi dasar, identifikasi peran seksual, standar-standar moral, dan pengendalian dorongan-dorongan.

Setelah lima tahun pertama kehidupan terlewati, digambarkan lima tahapan berikut:

4) “Industri lawan *inferioritas*” pada masa latensi, ditingkat ini anak mulai keluar dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah sehingga semua aspek memiliki peran misal orang tua harus selalu mendorong, guru harus memberi perhatian, teman harus menerima kehadirannya. Pada usia ini anak dituntut untuk dapat merasakan bagaimana rasanya berhasil melalui tuntutan tersebut.

5) “Identitas lawan kekacauan peran” pada masa remaja, di dalam tahap ini lingkup lingkungan semakin luas, tidak hanya di lingkungan keluarga atau sekolah, namun juga di masyarakat. Pencarian jati diri mulai berlangsung dalam tahap ini. Apabila seorang remaja dalam mencari jati dirinya bergaul dengan lingkungan yang baik maka akan tercipta identitas yang baik pula. Namun sebaliknya, jika

remaja bergaul dalam lingkungan yang kurang baik maka akan timbul kekacauan identitas pada diri remaja tersebut.

- 6) “Keakraban lawan isolasi” pada masa dewasa muda, dalam tahap ini keintiman dan isolasi harus seimbang untuk memunculkan nilai positif yaitu cinta. Cinta yang dimaksud tidak hanya dengan kekasih melainkan cinta secara luas dan universal (misal pada keluarga, teman, sodara, binatang, dll).
- 7) “Kesuburan lawan stagnasi” pada masa dewasa, dalam tahap ini juga terdapat salah satu tugas yang harus dicapai yaitu dapat mengabdikan diri guna mencapai keseimbangan antara sifat melahirkan sesuatu (*generatifitas*) dengan tidak melakukan apa-apa (*stagnasi*). Harapan yang ingin dicapai dalam masa ini adalah terjadinya keseimbangan antara generatifitas dan stagnasi guna mendapatkan nilai positif yaitu kepedulian.
- 8) “Integritas ego lawan keputusasaan” pada masa kematangan akhir. Ini merupakan tahap yang sulit dilewati karena orang pada masa ini cenderung melakukan introspeksi diri. Mereka akan memikirkan kembali hal-hal yang telah terjadi pada masa sebelumnya, baik itu keberhasilan maupun kegagalan. Jika dalam masa sebelumnya orang tersebut memiliki integritas yang tinggi dalam segala hal dan banyak

mencapai keberhasilan maka akan menimbulkan kepuasan di masa senjanya. Namun sebaliknya, jika orang tersebut banyak mengalami kegagalan maka akan timbul keputusasaan.³³

c. Prinsip-Prinsip Dalam Model Psikososial

Dalam teori psikososial, masalah dalam kehidupan selalu bersifat sosial. Fungsi yang sehat bukan hanya mencintai dan bekerja, melainkan merasakan kebersamaan dengan orang lain dan memperdulikan kesejahteraan mereka. Beberapa prinsip penting dalam model psikososial adalah sebagai berikut:

- 1) Pemakaian narkoba berbeda pada setiap individu, setiap individu memakai narkoba yang berbeda dalam takaran yang berbeda, untuk alasan yang berbeda, dalam konteks sosial yang berbeda dan dengan hasil atau efek yang berbeda.
- 2) Sebagai fenomena psikososial, penyalahgunaan narkoba tidak selalu mempunyai hubungan sebab akibat, sebab banyak faktor yang mempengaruhinya yaitu keluarga, sekolah, agama, masyarakat dan kelompok sebaya.
- 3) Pemberian informasi saja tidak akan mempengaruhi perilaku seseorang. Informasi yang diberikan secara pasif yang tidak dikaitkan dengan seluruh proses perubahan perilaku tidak akan banyak bermanfaat. Model psikososial tidak melihat

³³Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), hal. 36-38

penyalahgunaan narkoba sebagai masalah narkoba, tetapi sebagai masalah manusia ”*It is not a problem of drugs, but it is a problem of people*”, sehingga sumber masalahnya adalah diri sendiri, bukan narkoba atau penggunaannya. Pencegahan pada model ini ditujukan pada perbaikan kondisi pendidikan atau lingkungan psikososialnya seperti keluarga, sekolah dan masyarakat. Pemberian informasi tentang narkoba dengan cara menakutkan (*Horror technique atau scare tactic*) sangat tidak dianjurkan.³⁴

d. Ciri-ciri Perubahan Psikososial

- 1) Muncul rasa tidak aman
- 2) Takut
- 3) Merasa penyakit selalu mengancam
- 4) Sering bingung
- 5) Panik
- 6) Depresi

e. Teknik-Teknik Dalam Model Psikososial

- 1) Mengeksplorasi pengalamannya dimasa lampau sehingga dapat mengetahui faktor penyebab.
- 2) Setelah mengetahui penyebab masalah klien di masa lampaunya, maka klien dituntut untuk memutuskan menerima atau menyesali pilihan dimasa lampaunya.

³⁴ Nita Fitria, *Laporan Pendahuluan tentang Masalah Psikososial*, hal. 107-110

- 3) Konselor memandu klien untuk membantunya menyelesaikan masalah yang ingin diselesaikannya agar tidak berkelanjutan dimasa yang akan datang. Ini dilakukan dengan cara mengubah pola pikirnya sehingga sedikit demi sedikit kekacauan peran dapat diatasi sehingga dia akan menemukan identitas dirinya.

3. Percaya Diri

a. Pengertian Percaya Diri

Ada berbagai pendapat dari beberapa ahli tentang pengertian kepercayaan diri, yaitu sebagai berikut :

- 1) Menurut ahli Psikologi Sigmund Fred, kepercayaan diri adalah sesuatu tingkatan rasa sugesti tertentu yang berkembang dalam diri seseorang sehingga merasa yakin dalam berbuat sesuatu.
- 2) Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling, percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan.
- 3) Menurut Lie, Seseorang yang percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan baik, merasa berharga, mempunyai keberanian, dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, mempertimbangkan berbagai pilihan, serta membuat keputusan sendiri merupakan perilaku yang mencerminkan percaya diri.

- 4) Menurut Lauster, kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira.
- 5) Menurut pendapat Angelis, percaya diri berawal dari tekad pada diri sendiri, untuk melakukan segalanya yang kita inginkan dan butuhkan dalam hidup. Percaya diri terbina dari keyakinan diri sendiri, sehingga kita mampu menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu.
- 6) Menurut Rahmat, kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa percaya diri (*Self confidence*) merupakan adanya sikap individu yakin akan kemampuannya sendiri untuk bertingkah laku sesuai dengan yang diharapkannya sebagai suatu perasaan yang

yakin pada tindakannya, bertanggung jawab terhadap tindakannya dan tidak terpengaruh oleh orang lain. Orang yang memiliki kepercayaan diri mempunyai ciri-ciri: toleransi, tidak memerlukan dukungan orang lain dalam setiap mengambil keputusan atau mengerjakan tugas, selalu bersikap optimis dan dinamis, serta memiliki dorongan prestasi yang kuat.³⁵

b. Faktor-Faktor Remaja Menjadi Percaya Diri

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

1) Faktor Internal

Yang termasuk dalam faktor internal yaitu :

a) Konsep Diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok.

Menurut Centi (1995), konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

³⁵<http://pengertian-percaya-diri-cara-membangun.blogspot.com/>, diakses 22 Mei 2013

b) Harga Diri

Meadow (dalam Kusuma, 2005) Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain.

Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

c) Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Anthony (1992) mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster (1997) juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara.

d) Pengalaman hidup

Lauster (1997) mengatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan, yang

paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

2) Faktor Eksternal

a) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Anthony (1992) lebih lanjut mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

b) Pekerjaan

Rogers (dalam Kusuma,2005) mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

c) Lingkungan dan Pengalaman hidup

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang. Sedangkan pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pemenuhan kebutuhan psikologis merupakan pengalaman yang dialami seseorang selama perjalanan yang buruk pada masa kanak-kanak akan menyebabkan individu kurang percaya diri.³⁶

c. Percaya Diri Perspektif Psikososial

Menurut Erikson, seseorang yang sehat mentalnya akan berinteraksi dengan cara yang positif dalam banyak situasi. Berbeda dengan orang yang tidak stabil mentalnya, ia akan bereaksi negatif terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya.

Tidak percaya diri merupakan salah satu tanda kurang sehatnya kondisi psikososial seseorang yang bisa mengarah pada hubungan sosial yang buruk pula.

³⁶ Agus Suyatno, *Pendidikan Yang Efektif Yang Dapat Dilakukan Oleh Keluarga*, hal. 30- 47

Menurut Erikson, orang yang memiliki kondisi psikososial yang baik (sehat) adalah sebagai berikut:

- 1) Memiliki perasaan yang baik (positif) terhadap diri sendiri
- 2) Merasa nyaman berada disekitar orang lain
- 3) Mampu mengendalikan ketegangan dan kecemasan
- 4) Mampu menjaga pandangan atau pikiran positifnya dalam hidup
- 5) Memiliki rasa syukur terhadap apa yang dimiliki dalam hidup.
- 6) Mampu menghormati dan menghargai alam dan lingkungan sosialnya.

Orang yang percaya diri adalah orang yang mampu melalui setiap tahap perkembangan psikososial dengan baik dan memuaskan serta memiliki kualitas ego yang baik dalam menangani setiap tahap perkembangan dalam hidupnya.

Pada tahap pertama yakni tahap kepercayaan vs rasa tidak percaya diri, bayi memiliki ketergantungan terhadap sentuhan emosional. Sehingga apabila bayi tidak mendapatkan perawatan yang baik secara emosional maka bayi tidak merasa aman. Kegagalan untuk mengembangkan kepercayaan bayi pada dunia awalnya menyebabkan perasaan takut dan rasa tidak percaya diri.

Pada tahap ke empat yakni ketekunan vs rasa renadah diri, anak-anak yang sering dipuji dan didukung oleh keluarga atau guru akan memiliki perasaan kompetensi yang kuat dan kepercayaan diri yang tinggi

sedangkan bagi anak-anak yang kurang mendapatkan dukungan dan penghargaan akan lebih mudah merasa rendah diri.

Erikson percaya bahwa selama masa remaja dan masa pra remaja awal yang sukses, memberikan perspektif pada manusia matang yang dikembangkan kejalan yang benar dan akan muncul rasa kepercayaan diri yang baik.

d. Tidak Percayaan Diri Perspektif Psikososial

1) Psikodinamik

Mereka memiliki perasaan rendah diri (*inferiority complex*), tidak percaya diri, takut untuk berbicara di depan publik atau meminta sesuatu dari orang lain. Mereka seringkali salahartikan komentar dari orang lain sebagai menghina atau mempermalukan dirinya. Oleh karena itu, individu dengan gangguan kepribadian menghindar biasanya tidak memiliki teman dekat. Secara umum dapat dikatakan bahwa sifat yang dominan pada individu ini adalah malu-malu. Bayi-bayi yang diklasifikasikan sebagai memiliki tempramen yang pemalu memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk memiliki gangguan ini daripada bayi-bayi yang aktif bergerak (berdasarkan *activity-approach scales*).

2) Behavioral

Mereka mudah sekali keliru dalam mengartikan komentar orang lain, seringkali komentar dari orang lain dianggap sebagai suatu penghinaan atau ejekan. Pada umumnya sifat dari orang dengan gangguan kepribadian menghindar adalah seorang yang pemalu.

Menurut teori kognitif-behavioral, pasien sangat sensitif terhadap penolakan karena adanya pengalaman masa kanak-kanak, misalnya : karena mendapat kritik yang pedas dari orang tua, yang membuat mereka mencap diri mereka tidak mampu (*inadequate*).

3) *Cognitive*

Pada kepribadian ini, kandungan kognisi menjalin hubungan timbal balik patologis dengan struktur kognisi (misalnya perangkat penyusunan informasi), dimana hubungan ini yang bertanggungjawab atas terjadinya gangguan. Sifat terlalu curiga adalah pusat dari seluruh gangguan. Mereka sensitif terhadap segala perasaan dan niatan orang lain terhadap mereka. Yang dihasilkan adalah sistem pemrosesan informasi yang dikuasai oleh terlalu banyak stimulus yang menghambat mereka memahami sesuatu yang biasa atau keadaan sekitar. Akibatnya, penilaian terhadap potensi bahaya menjadi sangat tinggi, bahkan kejadian yang sebenarnya tidak mengandung bahaya-pun ditandai sebagai ancaman. Karena terlalu banyak potensi ancaman yang masuk maka tidak ada satu informasi-pun yang diolah secara mendalam.

Hipotesis yang menyatakan bahwa setiap sumber stimulasi itu berbahaya berlanjut sebagai akibat dari ketidakpastian, membiarkan sebuah ancaman tanpa diperiksa akan sangat berisiko. Hasilnya, kecemasan meningkat, kepekaan terhadap tanda-tanda bahaya juga meningkat dan kedalaman pemrosesan informasi makin menderita. Akibatnya, seluruh proses kognitif menjadi sangat terbebani karena

menganggap segala sesuatu sebagai ancaman. Oleh sebab itu seorang yang tidak percaya harus menarik diri demi mendapatkan rasa aman.

4) *Humanistic*

Pandangan diri: melihat diri sebagai individu yang tidak mampu dan tidak kompeten dalam bidang akademis dan situasi bekerja. Pandangan tentang orang lain: melihat orang lain yang mengkritik, tidak tertarik, dan penuntut. Kepercayaan: intinya adalah “saya tidak baik...tidak berharga...tidak dicintai. Saya tidak bisa menerima perasaan yang tidak menyenangkan.” Tingkatan kepercayaan yang lebih tinggi adalah “jika orang mendekati saya, mereka akan menemukan “keaslian diri saya” dan akan menolak saya-hal ini tidak bisa diterima.” Tingkat selanjutnya, adalah kepercayaan mengenai instruksi diri (*self-instructional*) seperti: “lebih baik tidak mengambil resiko,” “sebaiknya saya menghindari situasi yang tidak menyenangkan”, “jika saya merasa atau berpikir sesuatu yang tidak menyenangkan, saya seharusnya mencoba keluar dengan mengacaukan diri.”

5) *Interpersonal*

Perasaan utamanya adalah disphoria, kombinasi kecemasan dengan sedih, dihubungkan dengan kurangnya perolehan kesenangan yang relasi terdekat dan keyakinan diri dalam penyelesaian tugas. Penerimaan yang rendah terhadap disphoria menghambat mereka dalam mengatasi perasaan malu dan membantu mereka untuk lebih

efektif. Karena mereka menghayati dan mengawasi perasaan terus menerus, mereka sensitif untuk perasaan sedih dan cemas. Ironisnya, disamping kewaspadaan yang sangat terhadap perasaan tidak nyaman, mereka malu untuk mengidentifikasi pikiran yang tidak menyenangkan itu-kecenderungan yang sesuatu dengan strategi utama yang disebut “*cognitive avoidance*”. Walaupun mendapatkan masalah, mereka tetap tidak mau terlibat hubungan dengan resiko kegagalan.³⁷

4. Narkoba

a. Pengertian Narkoba

Narkoba adalah obat, bahan, dan zat bukan makanan, yang jika diminum, dihisap, dihirup, ditelan, atau disuntikkan berpengaruh pada kerja otak (susunan saraf pusat) dan sering menyebabkan ketergantungan. Akibatnya, kerja otak berubah (meningkat atau menurun); demikian pula fungsi vital organ tubuh lain (jantung, peredaran darah, pernapasan, dan lain-lain).

Menurut UU No. 22 tahun 1997 tentang narkotika, narkotika adalah zat yang berasal dari tanaman baik sintetik maupun semi sintetik yang dapat menyebabkan penurunan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan.

³⁷Singgih D. Gunarsa, *Dasar dan Teori Perkembangan Anak*, (Jakarta: Gunung Mulia, 1990), hal. 33-46

b. Faktor-Faktor Penyebab Penyalahgunaan Narkoba

1) Lingkungan sosial

Motif ingin tahu: di masa remaja seseorang lazim mempunyai rasa ingin lalu setelah itu ingin mencobanya. misalnya dengan mengenal narkotika, psykotropika maupun minuman keras atau bahan berbahaya lainnya.

Adanya kesempatan: karena orang tua sibuk dengan kegiatannya masing-masing, mungkin juga karena kurangnya rasa kasih sayang dari keluarga ataupun karena akibat dari *broken home*.

Sarana dan prasarana: karena orang tua berlebihan memberikan fasilitas dan uang yang berlebihan, merupakan sebuah pemicu untuk menyalahgunakan uang tersebut untuk membeli narkotika untuk memuaskan rasa keingintahuan mereka.

2) Kepribadian

Rendah diri adalah perasaan rendah diri di dalam pergaulan di masyarakat ataupun di lingkungan sekolah, kerja dsb, mereka mengatasi masalah tersebut dengan cara menyalahgunakan narkotik, psykotropika maupun minuman keras yang dilakukan untuk menutupi kekurangan mereka tersebut sehingga mereka memperoleh apa yang diinginkan seperti lebih aktif dan berani.

Emosional dan mental : Pada masa-masa ini biasanya mereka ingin lepas dari segala aturan-aturan dari orang tua mereka. Dan akhirnya sebagai tempat pelarian yaitu dengan menggunakan narkotik,

psikotropika dan minuman keras lainnya. Lemahnya mental seseorang akan lebih mudah dipengaruhi oleh perbuatan-perbuatan negatif yang akhirnya menjurus ke arah penggunaan narkotik, psikotropika dan minuman keras lainnya.³⁸

c. Pola Pemakaian Narkoba

Ada beberapa pola pemakaian narkoba antara lain :

1) Pola coba-coba

Yaitu karena iseng atau ingin tahu. Pengaruh tekanan kelompok sebaya sangat besar, yang menawarkan atau membujuk untuk memakai narkoba. Ketidakmampuan berkata "tidak" mendorong anak untuk mencobanya, apabila ada rasa ingin tahu atau ingin mencoba.

2) Pola pemakaian sosial

Yaitu pemakaian narkoba untuk tujuan pergaulan agar diakui/diterima kelompok.

3) Pola pemakaian situasional

Yaitu karena situasi tertentu, misalnya kesepian, stres dan lain-lainnya. Disebut juga tahap instrumental, karena dari pengalaman pemakaian sebelumnya disadari narkoba dapat menjadi alat untuk mempengaruhi atau memanipulasi emosi dan suasana hatinya. Disini pemakaian narkoba telah mempunyai tujuan yaitu sebagai cara mengatasi masalah. Pada tahap ini pemakai berusaha memperoleh narkoba secara aktif.

³⁸ Subagyo Partodiharjo, *Kenali Narkoba dan Musuhi Penyalahgunaannya*, (Jakarta: Erlangga, 2010), hal. 70-77

4) Pola habituasi (kebiasaan)

Ketika telah memakai narkoba secara teratur/sering, terjadi perubahan pada faal tubuh dan gaya hidupnya. Teman lama berganti dengan teman kalangan pecandu. Kebiasaan, pakaian, pembicaraan dan sebagainya akan berubah. Menjadi sensitif, mudah tersinggung, pemarah, sulit tidur dan berkonsentrasi, sebab narkoba mulai menjadi bagian hidupnya. Minat dan cita-cita semua hilang, sering membolos dan prestasi disekolah merosot, lebih suka menyendiri dari pada berkumpul bersama keluarga. Meskipun masih dapat mengendalikan pemakaiannya, tetapi telah terjadi gejala awal ketergantungan. Pola pemakaian narkoba inilah yang secara klinis disebut penyalahgunaan.

5) Pola ketergantungan

Dengan gejala khas yaitu : timbulnya toleransi atau gejala putus zat. Pemakai akan berusaha untuk selalu memperoleh narkoba dengan berbagai cara seperti berbohong, menipu dan mencuri menjadi kebiasaannya. Tidak dapat lagi mengendalikan diri dalam penggunaannya, sebab narkoba telah menjadi pusat kehidupannya. Hubungan dengan keluarga dan teman-teman menjadi rusak.³⁹

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Judul: Bimbingan Konseling Agama Dengan Pendekatan Terapi Realitas Dalam Mengatasi Drug Dependence : Studi Kasus Pemuda

³⁹ Sofyan S. Willis, *Remaja Dan Masalahnya*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hal 156-165

Yang Mengalami Ketergantungan Obat Terlarang Narkoba Akibat Broken Home di Desa Ujung Pangkah Kabupaten Gresik (2000)

Oleh : M. Mas Hajaz Mastianah

NIM : B03307010

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Persamaan : Dalam skripsi ini memiliki beberapa kesamaan dengan penelitian yang saya kerjakan, yakni sama-sama mengatasi masalah *drug dependence* serta menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

Perbedaan : Dalam skripsi ini masalah *drug dependencenya* dialami oleh pemuda karena broken home. Sedangkan penelitian saya menangani masalah ketergantungan obat seorang remaja yang merasa kepercayaan dirinya meningkat dengan mengkonsumsi narkoba setting lokasi penelitiannyapun berbeda. Serta dalam skripsi ini menggunakan terapi realitas sedangkan pada penelitian saya, saya menggunakan model psikososial.

2. Judul : Pengaruh Bimbingan Konseling Agama Dalam Merehabilitir Tingkah Laku Pecandu Narkoba Di Pusat Rehabilitasi Sosial Pondok Pesantren K.H Ahmad Baidhowi di Desa Bulu Kandang Kecamatan Prigen Kabupaten Pasuruan (2003)

Oleh : Ummu Fauziyah

NIM : B03398225

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Persamaan : Dalam skripsi ini mempunyai kesamaan dengan penelitian saya dalam hal sama-sama ingin mengubah tingkah laku pecandu narkoba yang sudah ketergantungan obat terlarang.

Perbedaan : Dalam skripsi ini dengan penelitian saya mempunyai banyak sekali perbedaan yakni dalam metode penelitiannya, pada skripsi ini menggunakan kuantitatif survei dengan merehabilitir tingkah laku pecandu narkoba yaitu dengan mandi taubat, sholat, dan dzikir jahr sedangkan pada penelitian saya menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan sebelum remaja tersebut diberi sentuhan model terapi dengan sesudah menggunakan sentuhan model terapi psikososial. Dan juga lokasi yang digunakan dalam skripsi ini berbeda dengan penelitian saya.

3. Judul : Dinamika Psikososial Dalam Menghadapi Masa Pensiun Anggota POLRI Di Wilayah Sepulu Bangkalan Madura (2008)

Oleh : Zakiyatul Mufarrohah

NIM : B07303067

Jurusan : Psikologi

Persamaan : Di dalam skripsi ini mempunyai persamaan dengan penelitian saya adalah sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dengan membahas model psikososial dalam menangani kasusnya.

Perbedaan : pada skripsi ini menjelaskan dinamika psikososial dalam menghadapi masa pensiun anggota POLRI dan ini lebih ditekankan pada perubahan-perubahan yang dialami anggota POLRI tersebut ketika akan menghadapi pensiun sedangkan pada penelitian saya model psikososialnya saya terapkan untuk mengatasi masalah ketergantungan narkoba.