

Kebahagiaan adalah salah satu perkara yang paling berharga didalam kehidupan, mungkin saja peneliti yang telah hidup selama 22 tahun belum pernah merasa kebahagiaan yang sebenar seperti yang digambarkan di dalam Al-Quran. Apabila berbicara tentang kebahagiaan, fokus kita adalah kebahagiaan dan wadahnya jiwa manusia, umpama cahaya yang memasuki ruangan yang gelap gelita akan kelihatan cahaya yang menerangi setiap tempat yang ada di ruangan tersebut. Akan tetapi, banyak diantara kita kehilangan kebahagiaan tersebut sehingga kehidupan kelam, sulit, tertekan, stress dan penghujungnya adalah keputusasaan dan hilanglah yang dinamakan sebaik-baik ciptaan.

Terkadang masalah timbul tanpa diketahui penyebabnya. Konseli seorang mahasiswa S1, seorang mahasiswa asing yang berasal dari Malaysia dan cuba untuk mendalami diri konseli dalam memberi ruang kepada konseli untuk lebih terbuka. Selain itu konseli merupakan mahasiswi di fakultas syariah di jurusan ahwalul syakhshiah (hukum keluarga) dan berada di semester 1.

Penyebab dari masalah ini, karena konseli menyatakan dirinya tidak bersemangat dalam menjalani hidupnya serta tidak percaya dengan diri sendiri atas kemampuan yang di miliki, sering merasa sakit-sakit di bagian kepala karna sering stress dengan masalah yang ia hadapi, karena beranggapan tidak bisa berubah dalam hidupnya karna adanya sisi kelemahannya.. Konseli menyatakan ingin bunuh diri karena merasa tertekan dengan keadaan yang dialaminya. Kejadian-kejadian seperti itu

untuk memastikan apa yang dialami konseli adalah diakibatkan dari dampak buruk *fixed mindset* yang mempengaruhi pembangunan perkembangan pemikirannya seperti seorang tokoh mengatakan hidup bukanlah tentang menemukan dirimu sendiri. Hidup adalah tentang menciptakan dirimu sendiri. Peneliti berkeyakinan dengan terapi *Growth Mindset* bisa membantu menangani masalah yang dihadapi konseli.

Sebelum mengawali proses bantuan, konseli haruslah dalam kondisi yang benar-benar siap dari segi perubahan total dalam diri. Pada tahap permulaan adalah Pendedahan dan tahap awal, membina tautan hati antara konselor dan konseli untuk menhidupkan trust dalam proses terapi, Konselor juga mencari penyembuhan bukan hanya pada sisi jiwa dan pemikirannya sahaja tetapi saling terkaitnya antara satu dengan yang lain ruh dan jasad dalam pembangunan peribadi muslim syumul yang sukses menggapai redha disamping pembangunan diri yang *super* dalam kehidupan seharian. Langkah-langkah terapi "*Growth Mindset* (Carol S. Dweck, PH.D.)" yang akan digunakan untuk meningkatkan keterampilan adaptasi diri adalah:

- 1) Muqodimah sesi personal konseling (sesi-sesi), berfokus pada konseli, dan kesiapan konseli, di ruangan untuk melakukan proses terapi.

2	Langkah kedua : <i>Attending</i> dan personal konseling	Proses dilakukan bagi menggali data dan juga mengembalikan keyakinan konseli agar bisa bersemangat untuk shift mindsetnya dari” <i>fixed mindset</i> ke <i>growth mindset</i> ”).
3	Langkah ketiga : Motivasi dan inspiratif video sesuai dari analisis masalah klien	<p>Pada sesi pertama konselor membuat senarai <i>priority</i> yang terdapat lima sesi yaitu video yang berkaitan dengan lima aspek tersebut dalam membangun mindset yang berkembang.</p> <p>Dari <i>Fixed mindset</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melihat upaya suatu yang sia-sia 2. Mudah putus asa 3. Menghindari tantangan 4. Merasa terancam oleh keberhasilan orang lain 5. Mengabaikan umpan balik negative yang berguna <p style="text-align: center;"><i>Mindset Shift</i></p> <p><i>Growth Mindset</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melihat upaya sebagai jalan penguasaan Merangkul tantangan 2. Bertahan dalam menghadapi kemunduran 3. Merangkul tantangan 4. Mengambil pelajaran dan inspirasi dalam keberhasilan orang lain 5. Belajar dari kritikan

Tidak usaha untuk melakukannya	EFFORT	Menganggap setiap usaha kecil yang dilakukan akan merubah sikapnya dari waktu ke waktu sehingga bisa berbuat yang terbaik dalam presentasi di kelas dan memahami apa yang disampaikan.
Menyalahkan orang lain jika tidak berhasil	FEEDBACK	Mempelajari dari kesalahan dan meminta pendapat teman
Sering tidak semangat melakukan tugas	SETBACK	Menjadikan tugas dengan sungguh-sungguh karna pasti akan berhasil dan bermanfaat pada dirinya.

Gambar 3.2: *Emotion challenge 2*

sesi 2:
Bertahan dalam menghadapi kemunduran

The collage includes a movie still showing a man on a bicycle with a child, a quote: "The successful did not who has never complained after work.", and two sheets of handwritten notes.

pada dirinya yang sulit berbahasa Indonesia dan kerna itu sulit bersosialisasi		konseli membuat senarai atau kamus bahasa Indonesia atau bahasa jawa sehari-hari dan dipraktekkan sehari-hari dalam kehidupan.
Malu untuk bertanya	EFFORT	Mulai berani bertanya teman-teman kelas, dosen dan mempraktekkan dikontrakan bahasa yang dipelajari .
Cenderung pendiam dan tidak ada usaha untuk bangkit	FEEDBACK	Mempelajari dari kesalahan dan meminta pendapat teman serta memperbaiki bahasa yang digunakannya jika terdapat kesilapan dan hasilnya konseli sudah mulai bisa memahami apa yang dijelaskan dosen di dalam kelas.
Sering berpikiran negatif jika teman-teman tidak menegurnya	SETBACK	Menjadikan pembelajaran sebagai sesuatu yang menarik dan banyak teman karena mulai berani bersosialisasi dengan teman.

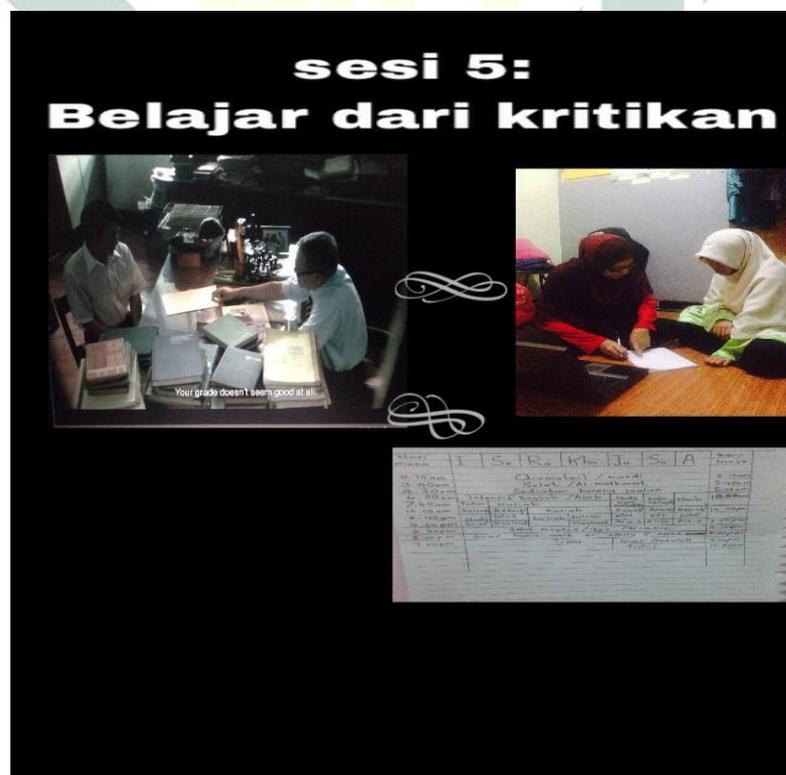
Gambar 3.3: *Emotion challenge 3.3*

Berdasarkan Gambar 3.3 menjelaskan bahwa konseli sedang belajar bermain gitar dari Afiqah dan mulai banyak bertanya bagaimana kalau konseli ingin mempelajarinya dan coba mengerti cod-cod yang di ajarkan oleh Afiqah dan aktivitas ini sebagai tantangan buat konseli supaya bisa lebih pro-aktif dan mengembangkan bakat terpendamnya walaupun konseli merasakan bakal diketawakan oleh teman-teman tetapi setelah melihat video seorang pelajar sekolah yang berusaha untuk menyanyi di pinggir-pinggur jalan dan tidak pernah mempedulikan ejekan temannya yang sering menganggunya dan mencari uang tambahan karna ibunya sakit berat.

3.“Konselor: Apa yang kitak dapat pelajari dari video ya sal? dan apa perasaan kitak melihat situasi orang ya dan kondisi nya alami ya dengan diejek,dengan mak nya sakit gik tapi tetap yakin dengan kemampuan yang nya ada.

Konseli : (konseli merasa sebak dan mata konseli mulai merah menahan tangis ketika melihat video tersebut). Kamek harap kamek dapat semangat

cenderung bermasam wajah		
Merasa bahwa tidak ada dukungan dari teman-teman dalam usaha mengembangkannya	EFFORT	Mulai berani bertanya dan <i>open order</i> sekaligus membina hubungan baik dengan teman-teman dan sering juga membantu temannya dalam kesusahan
Cenderung pendiam dan tidak ada usaha untuk bangkit	FEEDBACK	Yakin akan kemampuan diri dan memperbanyak latihan
Malas untuk mengusahakannya	SETBACK	Menjadikan usaha tersebut sebagai salah satu cara untuk konseli beradaptasi lebih dekat dengan masyarakat.

Gambar 3.5: *Emotion challenge 5*

Mudah berkecil hati dan sulit menerima teguran	CHALLENGES	Konselor meminta konseli mengembangkan dirinya dengan diminta membuat dan menata jadual sehariannya dan dibimbing konselor supaya bisa menjadi muslim yang tersistematis urusannya . Serta mutaba'ah amal untuk memperbaiki apa yang kurang terutama di bagian ibadah
Merasa caranya sudah benar dan tidak perlu menerima nasihat dari orang lain	EFFORT	Mulai berani bertanya apa kekurangannya dan menerimanya dengan positif sehingga sewaktu melihat video tersebut bahawa konseli menyatakan bahawa tingginya egonya dan terus mahu berubah kearah yang lebih baik.
Marah dengan cara berdiam diri dan tidak mepedulikan orang lain	FEEDBACK	Merasakan kekurangan pada dirinya bukan sesuatu yang menghambat kesuksesannya dalam menjalani kehidupan yang serba mencabar
Jalani sahaja hidup seperti biasa dan tidak perlu mepedulikan kritikan orang	SETBACK	Merasakan perlunya usaha yang maksimal untuk diri dalam pengembangan minda dan supaya bermanfaat untuk orang lain serta terutama pada diri sendiri yang terurus dalam urusannya dan menerima kritikan yang membangun.

