

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan dan konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan konseling Islam

Bimbingan dan konseling (guidance and counseling) sebagai disiplin ilmu berkembang sejak permulaan abad ke 20 M. tepatnya pada tahun 1908-1909 dimana merupakan periode dasar-dasar ilmiah bimbingan dan konseling diletakkan oleh beberapa ahli jiwa dan pendidikan.

Masalah bimbingan dan konseling di Amerika Serikat telah mulai di rintis sejak tahun 1887, yaitu dengan dilaksanakannya "*home econic program*" di Missouri pertama kali, kemudian di ikuti dengan pengawasan obat secara teratur pertama kali, kemudian diikuti di Boston tahun 1894 pada tahun 1902 telah mulai ada perawat yang berpraktik di New York. Sekalipun demikian, bimbingan dan konseling yang secara khusus memberikan perhatian kepada anak-anak baru pertama kali di laksanakan pada tahun 1896, tokoh pertama gerakan bimbingan anak-anak adalah Witner yang mendirikan klinik di Universitas Pennsylvania. Amerika Serikat. Klinik yang didirikan

oleh Witner pada saat itu berusaha membantu anak-anak terbelakang yang menderita gangguan emosi ²¹

Bimbingan adalah bantuan yang diberikan seseorang, laki-laki atau perempuan, yang memiliki kepribadian yang memadai dan terlatih dengan baik kepada individu-individu setiap usai untuk membantunya mengatur kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan pandangan hidupnya sendiri. Sedangkan konseling secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu "*consilium*" yang berarti "dengan" atau "bersama" yang dirangkai dengan "menerima" atau "memahami". Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari "*sellan*" yang berarti "menyerahkan" atau "menyampaikan".²²

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, terus menerus dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-quran dan hadist Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan al-Qur'an dan hadist. ²³

²¹ Mundzir suparta, M.A., *Manajemen pondok pesantren*, (Jakarta: Diva pustaka), 2003, hal. 122

²² Prayetno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta, PT RINEKA CIPTA1999), hal. 93.

²³ Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hal. 23.

Ainur Rahim Faqih berpendapat bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa selaras dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah SWT, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.²⁴ Bimbingan dan konseling islam adalah suatu proses pemberian bantuan kepada klien yang berupa informasi yang bersifat *preventif* sehingga klien bisa memahami dirinya dan dapat mengenali lingkungannya.²⁵ Dari pengertian diatas dapat di simpulkan, bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, contino 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-Quran dan hadist Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Quran dan hadist.

b. Tujuan bimbingan Konseling Islam

- 1) Tujuan umumnya adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

²⁴ Ainur Rahim Faqih, *bimbingan konseling dalam islam*, (Yogyakarta: UII PRESS, 2004), hal. 4.

²⁵ Sofyan S Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek* (Bandung: CV Alfabeta, 2010), hal, 6,

2) Tujuan khususnya adalah:

- a) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah
- b) Membantu individu untuk mengatasi masalah yang dihadapinya
- c) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan dan kondisi yang baik atau yang baik tetap baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain. ²⁶

c. Fungsi dan Peran Bimbingan Konseling Islam

1) Pemahaman

Yaitu membantu klien agar memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungannya.

2) Preventif

Yaitu upaya konselor untuk mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya supaya tidak terjadi pada diri klien.

3) Pengembangan

Yaitu konselor berupaya untuk menciptakan lingkungan yang kondusif. Konselor membimbing klien pada proses pengembangan potensi dirinya.

²⁶ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (jakarta: UII press,2001), hal.

4) Perbaikan (*kuratif*)

Yaitu fungsi bimbingan yang bersifat penyembuhan. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada klien yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, keluarga maupun karir.

5) Penyesuaian

Yaitu fungsi bimbingan dalam membantu klien agar dapat menyesuaikan diri secara dinamis dan konstruktif terhadap kehidupan sosialnya.²⁷

d. 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 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.

²⁷ Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Bandung: Rosdakarya, 2005)hal. 16-17.

2) Klien

Individu yang mengalami masalah yang diberi bantuan oleh seorang konselor atas permintaan sendiri atau atas permintaan orang lain, namun keberhasilan dalam mengatasi masalahnya itu sebenarnya sangat ditentukan oleh pribadi klien itu sendiri.²⁸

3) Masalah

Masalah adalah kesenjangan antara kenyataan dan harapan. Hal yang semacam itu perlu untuk ditangani atau dipecahkan oleh konselor bersama klien.

Menurut WS. Winkel dalam bukunya “Bimbingan dan konseling di sekolah menengah”, masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang, mempersulit dalam mencapai usaha untuk mencapai tujuan.²⁹

Adapun macam-macam masalah yang dihadapi manusia sangatlah kompleks, diantaranya problem dalam bidang pernikahan dan keluarga, problem dalam bidang pendidikan, problem dalam bidang sosial (kemasyarakatan), problem dalam bidang pekerjaan (jabatan), problem dalam bidang keagamaan.

e. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam

1. Asas Fitrah

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

²⁹ Ws. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah* (Jakarta: Gramadia, 1989), hal. 12.

5. Asas Pembinaan Akhlaqul Karimah

Bimbingan dan Konseling Islam membentuk konseli untuk memelihara, mengembangkan, serta menyempurnakan sifat-sifat yang baik.

6. Asas Kasih Sayang

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan landasan kasih sayang, sebab dengan kasih sayanglah Bimbingan dan Konseling Islam akan berhasil.

7. Asas Saling Menghargai dan Menghormati

Dalam Bimbingan dan Konseling Islam kedudukan pembimbing dengan yang dibimbing pada dasarnya sama atau sederajat, perbedaannya terletak pada fungsinya saja yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan yang satu menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara pihak pembimbing dan yang dibimbing merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah SWT.

8. Asas Keahlian

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan dan keahlian di bidangnya.³⁰

³⁰ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1983), hal 21-35.

f. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam

1) Identifikasi Masalah

Langkah pertama ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data dari berbagai macam sumber yang berfungsi untuk mengetahui kasus beserta gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini konselor mencatat kasus yang perlu mendapat bimbingan dan memilih kasus yang mana yang akan mendapat bantuan terlebih dahulu.

2) Diagnosis

Langkah diagnosis adalah langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi konseli beserta latar belakangnya. Dalam langkah ini kegiatan yang dilakukan ialah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data, setelah data terkumpul kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.³¹

3) Prognosis

Langkah prognosis merupakan langkah untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi yang akan digunakan dalam membantu konseli menangani masalahnya berdasarkan diagnosis.

³¹ Djumhur dan Drs. Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah* (Bandung:CV. Ilmu, 1975), hal. 104.

4) Terapi atau Treatment

Dalam hal ini konselor dan konseli bersama-sama melakukan proses terapi guna meringankan beban masalah yang konseli hadapi, terutama tentang keputusan yang diambilnya.

5) Evaluasi atau Follow Up

Setelah konseli dan konselor bersama-sama melakukan proses terapi mencari dan menemukan solusi yang terbaik bagi masalah konseli, maka kemudian masuk kepada tahap berikutnya yaitu tahap evaluasi. Evaluasi adalah penilaian terhadap alternatif atau putusan yang diambil oleh konseli baik dari segi kelebihan maupun segi kekurangan. Tahap ini juga merupakan tindak lanjut yang berguna untuk mengetahui tingkat keberhasilan konseling yang telah berlangsung, pada tahap ini konselor juga mengamati dan memantau klien agar jangan sampai kembali ke masalahnya atau menambah masalah yang lain.³²

2. Terapi Realitas

a) Pengertian Terapi Realitas

Terapi Realitas adalah sebuah metode konseling dan psikoterapi perilaku kognitif yang sangat berfokus dan interaktif, dan merupakan salah satu yang telah diterapkan dengan sukses

³² Bimo Walgito, *Bimbingan Konseling di Sekolah* (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas UGM, 1968), hal. 105.

dalam berbagai lingkup.³³ Terapi Realitas ini difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang membantu klien menghadapi kenyataan-kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti Terapi Realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Dengan kata lain bahwa klien adalah agen yang menentukan dirinya sendiri. Prinsip ini mengisyaratkan bahwa klien memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dari tingkah laku sendiri.³⁴

Reality Terapi yang dikembangkan oleh William Glasser. Yang dimaksudkan dengan istilah *Reality* ialah suatu standar atau patokan obyektif, yang menjadi kenyataan atau realitas yang harus di terima. Realitas atau kenyataan itu dapat berwujud suatu realitas praktis, realitas social, atau realitas moral. Sesuai dengan pandangan behavioristik, yang terutama disoroti pada seseorang adalah tingkah lakunya yang nyata. Tingkah laku itu dievaluasi menurut kesesuaian atau ketidak kesesuaiannya dengan realitas yang ada. Glasser memfokuskan pada perhatian pada perilaku seseorang pada saat sekarang, dengan menitikberatkan tanggung

³³ Stephen Palmer, *konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hal, hal, 525

³⁴ Gerald Corey, *Terapi dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), hal, 263

jawab yang dipikul setiap orang untuk berperilaku sesuai dengan realitas atau kenyataan yang dihadapi. Penyimpangan atau penimpangan dalam tingkah laku seseorang dipandang sebagai akibat dari tidak adanya kesadaran mengenai tanggung jawab pribadi; bukan sebagai indikasi atau gejala adanya gangguan dalam kesehatan mental. Bagi Glasser, bermental sehat adalah menunjukkan rasa tanggung jawab dalam semua perilaku.³⁵ Manusia dapat menentukan dan memilih tingkah laku sendiri, ini berarti bahwa setiap individu harus bertanggung jawab dan bersedia menerima konsekuensi dari tingkah lakunya. Bertanggung jawab maksudnya adalah bukan hanya pada apa yang dilakukannya melainkan juga pada apa yang dipikirkannya.³⁶

b) Tujuan Terapi Realitas

Tujuan umum terapi realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Pada dasarnya, otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kematangan ini mengiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana bertanggung jawab dan realitas guna mencapai

³⁵ W.S Winkel & MM. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidika*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), hal. 459

³⁶ DR. Namora Lumongga Lubis, M.Sc, *memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hal. 185.

tujuan-tujuan mereka. Terapi Realitas membantu orang-orang dalam menentukan dan mempelajari tujuan mereka. Selanjutnya, ia membantu mereka dalam menjelaskan cara-cara mereka menghambat kemajuan ke arah tujuan-tujuan yang ditentukan oleh mereka sendiri.³⁷

c) Ciri-ciri Terapi Realitas

Sekurang-kurangnya ada delapan ciri yang menentukan terapi realitas, yaitu

- 1) Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidakbertanggung jawaban.
- 2) Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Meskipun tidak menganggap perasaan-perasaan dan sikap-sikap tidak penting, terapi realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang. Juga terapi realitas tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap-sikap, tetapi menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.
- 3) Terapi Realitas berfokus pada saat sekarang, bukan pada masa lampau. Karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan

³⁷ Gerald corey, *Teori dan Praktek ikonseling & Psikoterapi* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), hal. 273

tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang.

- 4) Terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Ia menekankan pada pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya.
- 5) Terapi realitas tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi.
- 6) Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketaksadaran. Terapis realitas memeriksa kehidupan klien sekarang secara rinci dan berpegang pada asumsi bahwa klien akan menemukan tingkah laku sadar yang tidak mengarahkannya kepada pemenuhan kebutuhan-kebutuhannya.
- 7) Terapi realitas menghapus hukuman. Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan hukuman untuk kegagalan melaksana rencana-rencana mengakibatkan perkuatan identitas kegagalan pada klien dan merusak hubungan terapeutik. Ia menentang penggunaan pernyataan-pernyataan yang mencela karena pernyataan semacam itu merupakan hukuman.

8) Terapi realitas menekankan tanggung jawab, yang oleh Glasser dikemukakan sebagai “kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kebutuhan orang lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka” belajar tanggung jawab adalah proses seumur hidup. Meskipun kita semua memiliki kebutuhan untuk mencintai dan di cintai serta kebutuhan untuk memiliki rasa berguna, kita tidak memiliki kemampuan bawaan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan itu.³⁸

d) Teknik-teknik Terapi Realitas

Terapi realitas bisa ditandai sebagai terapi yang aktif secara verbal. Prosedur-prosedur difokuskan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang di hubungkan dengan tingkah laku sekarang dan usahanya untuk menciptakan keberhasilan, terapis bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

- 1) Terlibat dalam permainan peran dengan klien
- 2) Menggunakan humor
- 3) Mengkonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun
- 4) Membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakanya.
- 5) Bertindak sebagai model dan guru

³⁸ Gerald corey, *Teori dan Praktek ikonseling & Psikoterapi* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), hal. 265

- 6) Memasang batas-batas dan menyusun system terapi
- 7) Menggunakan “terapi kejutan verbal” atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak realitas
- 8) Melibatkan diri dengan klien dalam upanyanya mencari kehidupan yang efektif.

Terapi realitas tidak memasukkan sejumlah tehnik yang secara umum diterima oleh pendekatan-pendekatan terapi lainnya. Para konselor yang mempraktekkan Terapi Realitas tidak menggunakan obat-obatan dan medikasi konserfatif, sebab medikasi cenderung menyingkirkan tanggung jawab pribadi. Selain itu para pempraktek Terapi Realitas tidakmenghabiskan waktu untuk bertindak sebagai “detektif” mencari alasan-alasan, terapi berusaha membangun kerjasama dengan para klien untuk membantu mereka dalam mencapai tujuan-tujuannya.³⁹

3. Percaya Diri

a) Percaya Diri

Rasa percaya diri adalah sikap yang dapat ditumbuhkan dari sikap sanggup berdiri sendiri, sanggup untuk menguasai diri sendiri dan bebas dari pengendalian orang lain dan bagaimana kita menilai

³⁹ Gerald corey, *Teori dan Praktek ikonseling & Psikoterapi* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), hal. 281

diri sendiri, sama seperti orang lain menilai kita. Sehingga kita akan merasa mampu menghadapi situasi apapun.⁴⁰ Sedangkan kepercayaan diri menurut Thursan Hakim dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.⁴¹

Kepercayaan diri didefinisikan sebagai suatu perasaan atau sikap tidak mementingkan diri sendiri, tidak memerlukan dukungan orang lain, selalu optimis gembira dan tidak ragu-ragu dalam mengambil keputusan, siap berani menghadapi setiap tantangan dan terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru biasanya dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai kepercayaan diri. Terkait dengan hal tersebut kepercayaan diri merupakan suatu perasaan cukup aman dan tahu apa yang dibutuhkan dalam kehidupannya sehingga tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang dalam menentukan standart, karena ia selalu dapat menentukan sendiri.

Sedangkan Allport mendefinisikan kepercayaan diri sebagai adanya daya yang bersifat internal yang menggerakkan kesanggupan individu lebih mengatur perilaku diri sendiri, sehingga individu lebih mantap dalam melaksanakan tugas yang dibebankan padanya.

⁴⁰ jumbuh dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah (Guidance and Counseling)*, (Bandung: CV. Ilmu,1975) ,hh. 47

⁴¹ Thursan Hakim, *Pengembangan Diri* (Yogyakarta: liberty, 1999), hal. 56

Sedangkan Durem menyatakan bahwa percaya diri adalah satu bentuk keyakinan akan kemampuan dan kondisi yang ada pada diri individu itu sendiri. Percaya diri menunjukkan pada tenang dan terarah, sehingga tekanan psikologi dapat diatasi. Menurut mayers individu yang memiliki rasa percaya diri adalah individu yang sukses dalam bidangnya mampu untuk menyatakan prinsipnya dengan jelas dan meyakinkan.

Dari pendapat diatas dapat di simpulkan yang dimaksud dengan rasa percaya diri adalah pandangan keyakinan dan sikap yang dapat tumbuh dari sikap sanggup berdiri sendiri, kesanggupan untuk menguasai diri, mengontrol tindakan diri serta menerapkan nilai-nilai yang dianut dan bebas dari pengendalian orang lain serta mempunyai keyakinan bahwa dirinya mempunyai kelebihan.

b) Tanda-tanda Rasa Percaya Diri

Individu yang mempunyai rasa percaya diri adalah dapat mengatur dirinya sendiri dapat mengarahkan, mengambil inisiatif, memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri dan dapat melakukan hal-hal untuk dirinya sendiri.

Dalam hal yang sama Eyyenk seperti yang dikutip oleh D.H. Guld, menjelaskan bahwa orang-orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung mempunyai rasa percaya diri dan percaya terhadap kemampuan dirinya yang tinggi.

Dari beberapa pendapat tersebut penulis dapat memahami bahwa tanda-tanda percaya diri adalah

1. Dapat mengatur dirinya sendiri
 2. Mempunyai keinginan-keinginan sendiri
 3. Dapat mengarah dan mengambil inisiatif sendiri
 4. Mampu memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri
 5. Dapat melakukan hal-hal untuk dirinya sendiri
 6. Mengetahui batas-batas yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan
 7. Mempunyai harga diri yang tinggi
- c) Proses Pembentukan Rasa Percaya Diri

Para ahli berkeyakinan bahwa kepercayaan diri bukanlah diperoleh secara instant, melainkan proses berlangsung sejak usia dini, dalam kehidupan bersama orang tua⁴² Meskipun banyak faktor mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, namun faktor yang amat mendasar bagi pembentukan kepercayaan diri. Sikap orang tua, akan diterima oleh anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. Orang tua yang menunjukkan kasih sayang, perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak, akan membangkitkan kepercayaan diri pada anak

⁴² Mita zolanda “*Membangun Kepercayaan Diri Anak* “Artikel Psikologi.
[Http://www.ispirekidsmagazine.com](http://www.ispirekidsmagazine.com)

tersebut. Anak akan merasa bahwa dirinya berharga dan dinilai di mata orang tuanya. Meskipun ia melakukan kesalahan, dengan sikap orang tua anak melihat dirinya tetaplah dihargai dan dikasihi. Anak dicintai dan dihargai bukan tergantung pada prestasi atau perbuatan baiknya, namun karena eksistensinya. Di kemudian hari anak tersebut akan tumbuh menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya dan mempunyai harapan yang realistis terhadap diri seperti orang tuanya meletakkan harapan realistic terhadap dirinya.

Selain pola asuh dan interaksi diusia dini, terdapat faktor pola pikir negatif yang juga mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Dalam hidup bermasyarakat, setiap individu mengalami berbagai macam masalah, kejadian, bertemu dengan orang-orang baru, dan sebagainya. Reaksi individu terhadap seseorang ataupun sebuah peristiwa, amat dipengaruhi oleh cara berfikirnya. Individu dan percayaandiri yang lemah, cenderung mempersepsikan segala sesuatu dari sisi negative. Ia tidak menyadari bahwa dari dalam dirinyalah semua negatfisme itu berasal.

Percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang. Ada proses tertentu didalam pribadi seseorang sehingga terjadilah pembentukan kepercayaan diri. Secara garis besar melalui proses berikut :

1. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.

2. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihannya.
3. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri.
4. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupannya dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Kekurangan pada salah satu proses tersebut kemungkinan besar akan mengakibatkan anak akan mengalami hambatan untuk memperoleh rasa percaya diri.⁴³

Adapun beberapa perbedaan antara anak yang kepercayaan dirinya tinggi dan anak yang mempunyai kepercayaan dirinya rendah, diantaranya: dalam hal ini penampilan, orang yang kepercayaan dirinya tinggi cenderung berani tampil beda, berani menerima tantangan, asertif yang berarti tegas, punya pendapat serta berani berkata tidak, mandiri, rasa percaya diri seseorang bisa menjadi sebaliknya jika merasa bersalah tidak dalam keadaan siap dan sama sekali tidak mengenal masalah yang ia hadapi dalam hidupnya atau problem yang ada pada dirinya.

⁴³ Thursan hakim, *Pengembangan Diri* (Yogyakarta: Liberty,1999), hal. 59

d) Faktor yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri

Bandura mengemukakan bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri anak adalah:

1. 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.
2. 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.
3. Ada kontak langsung dengan orang lain. Dalam hal ini diarahkan melalui saran, nasehat, bimbingan. Sehingga dapat meningkatkan keyakinan bahwa kemampuan yang dimiliki dapat membantu untuk mencapai hasil yang diinginkan.
4. Keadaan psikologis anak. 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.⁴⁴

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Prihustina yaitu:

- 1) keluarga. Keluarga merupakan lingkungan sosialisasi pertama yang dikenal individu. Keluarga yang harmonis cenderung menumbuhkan kepercayaan diri yang lebih baik bagi anak-anak dan anggota keluarga, dibandingkan dengan keluarga yang tidak harmonis atau keluarga yang sering menghadapi benturan-benturan dapat menimbulkan kepercayaan diri yang parah bagi anggota keluarganya.
- 2) Pola asuh. Keluarga yang demokratis memiliki kecenderungan menumbuhkan rasa percaya diri yang baik bagi anak-anak dan anggota keluarga. Dibandingkan dengan pola asuh yang otoriter dan pesimis. Pola asuh ini yang otoriter dan pesimis dapat menimbulkan kepercayaan diri yang melekat pada diri anak-anak, sampai individu meninggalkan rumah dan menikah.
- 3) Figur otorita. Pada masa pra sekolah individu membutuhkan orang-orang yang dapat menimbulkan rasa aman dan kasih sayang secara hangat. Individu membutuhkan figure otorita atau panutan ini menjadikan akan perilaku individu yang sekarang. Apabila individu

⁴⁴ Hamim Rosidi, *Psikologi Kepribadian*, (Surabaya: CV Jaudar, 2011), hal. 109.

memilih figur otorita yang buruk, misalnya sangat otokratis maka kepercayaan diri yang ada pada individu juga cenderung berlebihan.

- 4) Hereditas atau faktor bawaan mempengaruhi kepercayaan diri yang ada pada individu. Faktor bawaan dibawa individu sejak lahir. Jadi individu yang terlahir dan orang tua yang memiliki kepercayaan diri rendah, anak yang terlahir cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah pula dan begitu pula sebaliknya.
- 5) Jenis kelamin dapat mempengaruhi kepercayaan diri yang ada pada individu. Jenis kelamin laki-laki memiliki kepercayaan tinggi dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan. Akan tetapi faktor-faktor ini tergantung pada norma-norma budaya yang ada pada masyarakat tertentu. Di mana jenis kelamin laki-laki lebih dominan dalam aktivitas-aktivitas sosial yang ada pada masyarakat tersebut.
- 6) Pendidikan semakin tinggi tingkat pendidikan individu semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri yang ada pada individu tersebut, hal ini disebabkan, karena semakin tinggi pendidikan individu maka tingkat intelektualitas yang ada pada individu semakin tinggi pula sehingga individu-individu merasa memiliki kemampuan yang lebih baik dan tidak memerlukan bantuan dari orang lain dalam menyelesaikan setiap masalah yang dihadapi.

7) Kemampuan fisik memiliki kemampuan yang lebih dari yang lainnya menimbulkan rasa percaya diri, sebab kemampuan fisik yang lebih dari yang lainnya merupakan bentuk dari superioritas individu terhadap orang lain.

e) Faktor Penghambat Rasa Percaya Diri

Di samping faktor penunjang ada pula faktor penghambat rasa percaya diri seperti pendapat yang mengatakan persaingan antara individu yang kurang adil, menyebabkan sikap permusuhan secara terbuka, kurang percaya diri dan merasa terus terancam. Sedangkan faktor penghambat rasa percaya diri yaitu :

1. Mencerca dan mencela individu
2. Peringatan-peringatan berisi larangan
3. perlindungan yang berlebihan
4. pemberian hukuman yang terlalu berlebihan dan sering.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan factor penghambat rasa percaya diri adalah:

1. Adanya persaingan
2. Peringatan yang berupa larangan
3. Adanya perlindungan yang berlebihan dari orang lain
4. Pemberian hukuman yang terlalu sering
5. Adanya kebiasaan yang jelek waktu kecil, rasa khawatir, cemas, frustrasi dan iri hati

B. PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN

Sebelum melaksanakan penelitian ini, peneliti telah menelaah beberapa penelitian yang sudah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya yang kajiannya masih layak untuk dikaji kembali dan masih mempunyai keterkaitan dengan penelitian ini baik dalam teori maupun metode yang digunakannya, diantara penelitian yang sudah dikaji adalah:

1. penelitian yang dilakukan oleh Nur kholishoh. Nim. B03398026 mahasiswa jurusan bimbingan penyuluhan islam fakultas dakwah istitut agama islam negeri sunan ampel Surabaya tahun 2003 dengan judul “ bimbingan konseling agama dengan terapi realitas dalam mengatasi rendah diri (minder) studi kasus remaja rendah diri (minder) akibat tuna rungu di dusun dingin desa ngroggot kecamatan ngroggot nganjuk.

Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa bahwa remaja yang berinisial K adalah remaja yang merasa rendah diri (minder) diakibatkan kondisinya yang kurang normal atau menderita tuna rungu. Maka kondisi itu klien berubah menjadi murung, suka menyendiri, malas bergaul dengan teman-temannya, merasa gelisah, mudah tersinggung dan merasa tertekan. Demikian juga dalam lingkungan pergaulan klien tidak dapat menyesuaikan diri sehingga lama kelamaan ia terkucil dan tidak disenangi dalam pergaulan.

Penelitian ini menggunakan metode pelaksanaan bimbingan konseling agama dengan terapi realitas yaitu berupa penasehatan keagamaan kepada klien, agar klien mampu belajar melihat dirinya

sebagai apa adanya. Sehingga dengan kesadaran yang dibangkitkan melalui terapi realitas akan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya yaitu diharapkan nantinya klien mempunyai kesadaran yang bertanggung jawab untuk berperilaku dan berfikir sesuai dengan realitas (kenyataan) yang dihadapinya.

2. Penelitian yang dilakukan oleh feri ariyana santi. Nim B0339802, mahasiswa jurusan bimbingan penyuluhan islam fakultas dakwah istitut agama islam negeri sunan ampel Surabaya tahun 2003 dengan judul “bimbingan dan penyuluhan agama dengan terapi realitas dalam mengatasi rendah diri seorang anak angkat manukan asri tandes Surabaya”.

Penelitian ini mengangkat permasalahan pada seorang anak yang bernama ain (bukan nama aslinya), terombang ambing pada problem bahwa ia adalah anak angkat bapak basri dan ibu sri wahyuni yang dulunya berasal dari keluarga yang ekonominya rendah (tidak mampu) dan mempunyai dua saudara yaitu pasangan bapak sugeng dan ibu indari. Setelah mengetahui kenyataan itu, tingkah lakunya berubah, semula ia dikenal sebagai anak yang periang lagi manja namun malah sebaliknya menjadi pemurung dan sulit bergaul. Akibatnya ia menjadi pembicaraan masyarakat dan ia merasa tidak diterima dilingkungan sekitarnya, sehingga timbullah perasaan rendah diri pada dirinya.

Dalam penelitian ini ia juga menggunakan pendekatan metode bimbingan konseling agama dengan terapi realitas, sama dengan penelitian

yang dilakukan oleh nur kholishoh. Melalui terapi realitas yang berupa kepenasehatan keagamaan dalam kepada klien, agar klien mempunyai kemampuan dalam menghadapi kenyataan yang sedang dialami, sehingga klien merasa tenang dan tentram.

Persamaan penelitian terdahulu dengan peneliti yang sekarang adalah sama-sama menggunakan terapi realitas. Sehingga peneliti mencantumkan semua ini sebagai referensi peneliti terdahulu yang relevan dengan peneliti yang penulis lakukan.

penelitian yang dilakukan oleh nur kholishoh. Melalui terapi realitas yang berupa kepenasehatan keagamaan dalam kepada klien, agar klien mempunyai kemampuan dalam menghadapi kenyataan yang sedang dialami, sehingga klien merasa tenang dan tentram.

Persamaan penelitian terdahulu dengan peneliti yang sekarang adalah sama-sama menggunakan terapi realitas. Sehingga peneliti mencantumkan semua ini sebagai referensi peneliti terdahulu yang relevan dengan peneliti yang penulis lakukan.

3. Penelitian yang dilakukan oleh dwi wahyunigrum. Nim B03398026, mahasiswa jurusan bimbingan penyuluhan islam fakultas dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2003 dengan judul “ bimbingan konseling agama dengan terapi *supportive therapy* dalam mengatasi rendah diri di kecamatan tambak wedi kecamatan kenjeran Surabaya: studi kasus penanganan konseling terhadap seorang remaja rendah diri akibat pola asuh yang otoriter oaring tua”.

Penelitian ini menjelskan tentang pola asuh orang tua yang otoriter yang terjadi pada seorang remaja yang terlahir dalam sebuah keluarga yang di didik dengan pola asuh otoriter. Dimana tiap tindakan yang boleh dan tidak boleh dilakukan oleh klien sudah diatur sejak dini oleh orang tuanya. Sehingga tidak hanya klien terdekat, sehingga membuatnya kehilangan percaya diri. Dan menjadikannya seorang anak yang tertutup, perasa, menjauh dari pergaulan serta sering kali gugup bila bicara dengan orang lain. Walaupun orang tua klien menginginkan yang terbaik untuk anak-anaknya.

4. Dalam penelitian ini menggunakan metode bimbingan konseling agama dengan metode supportive therapy, yaitu menekankan pada keyakinan atau akan kemampuan klien (menenangkan klien bahwa sebenarnya dia memiliki kemampuan). Dengan metode ini klien diharapkan akan bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Bimbingan Konseling Agama dengan terapi Rasional Emotif dalam mengatasi konflik antara ibu dan anak (study khusus seorang anak gadis lulusan SMUN yang dipaksa kerja di Ambang-ambang kecamatan duduk sempeyan Kabupaten Gresik) oleh : Firotul Ummah (BO.33.00.029) BPI Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Dari judul di atas munculnya permasalahan yakni seorang ibu yang memaksa anaknya untuk bekerja seteah lulus dari SMUN, padahal keinginan si anak untuk melanjutkan kuliah, alasan ibunya untuk tidakmenguliahkan adalah karena melihat tetangganya setelah kuliah

