



PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DALAM PERSPEKTIF ISLAM UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA

MUHAMMAD PUTRA DINATA SARAGI, FIRLY SYAHIRA SIHOMBING, PUTRI RAHMADANI PANJAITAN, YULIA SARI

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

email : firlysyahirashb11@gmail.com

email : putradinatasaragi@uinsu.ac.id

Abstract: Self-confidence has important role to be a driver in everyone's succes. Self-confidence is an attitude that is full of confidence in one's own abilities and accepts oneself with all the advantages and disadvantages that exist. Confidence can lead to positive attitudes in oneself, so self-confidence needs to be increased in adolescents through an Islamic perspective. This study aims to increase self-confidence in adolescents at the Puteri Aisyiyah Orphanage in Medan. this study uses a qualitative approach with data collection techniques through observation and interviews. In collection data, researchers also do it through self-developed questionnaires. The result of this study has shown that the application of group counseling based on an Islamic perspective can increase self-confidence in adolescents at the Puteri Aisyiyah Orphanage in Medan. The application of group counseling has been carried out through the form of Islamic values, so that teenagers can show their courage by showing their abilities in reading the Qur'an and giving speeches.

Keywords: Group Counseling, Self-confidence, Islamic Perspective.

Abstrak: Kepercayaan diri memiliki peran penting untuk menjadi pendorong dalam kesuksesan setiap orang. Percaya diri adalah sikap yang penuh dengan keyakinan atas kemampuan diri sendiri dan menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan yang ada. Percaya diri dapat menimbulkan sikap-sikap positif dalam diri, maka rasa percaya diri perlu ditingkatkan pada diri remaja melalui perspektif Islam. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Puteri Aisyiyah Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara. Dalam mengumpulkan data, peneliti juga melakukannya melalui angket yang dikembangkan sendiri. Hasil dari penelitian ini telah menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok berdasarkan perspektif Islam dapat meningkatkan kepercayaan diri pada remaja di Panti Asuhan Puteri Aisyiyah Medan. Penerapan konseling kelompok telah dilakukan melalui bentuk nilai-nilai Islam, sehingga para remaja dapat menunjukkan keberanian yang dimiliki dengan

memperlihatkan kemampuan-kemampuannya dalam membaca al-Qur'an dan berpidato.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Kepercayaan Diri, Perspektif Islam.

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan komponen penting dalam perkembangan anak. Tentu saja pendidik yang paling utama dalam membentuk karakter anak adalah orang tua. Orang tua memiliki tanggung jawab untuk memberikan cerminan yang baik kepada anak agar dapat menjadi orang yang berguna bagi banyak orang sesuai dengan ketentuan dari Allah Swt. ¹ terlebih lagi ketika anak sudah memasuki usia remaja, maka sangat perlu didikan dan bimbingan yang baik karena hal tersebut akan berpengaruh terhadap masa depannya. Remaja akan menghadapi proses perubahan dari dalam dirinya yang akan berpengaruh terhadap perkembangannya. Oleh karena itu, sangat penting untuk menanamkan dan meningkatkan rasa kepercayaan diri pada remaja ².

Kepercayaan diri adalah keahlian dalam mempercayai segala kemampuan yang dimiliki. Individu yang memiliki kepercayaan diri, maka akan memberikan peluang untuk mencapai kesuksesan. Ketika kepercayaan diri sudah dimiliki, maka dorongan dalam diri individu akan timbul untuk bersedia meraih hasil yang individu inginkan. Percaya diri akan memberikan dampak positif setiap melakukan kegiatan ³. Menurut Thantaway, percaya diri adalah keadaan mental atau spiritual seseorang yang memberikan keyakinan kuat pada diri untuk melakukan suatu tindakan. Individu yang tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, maka akan mendatangkan konsep diri negatif pada dirinya sendiri ⁴.

Percaya diri tidak akan muncul pada individu, kecuali ada beberapa proses yang membuatnya mengembangkan rasa percaya diri. Menurut Mardatillah, ciri-ciri individu yang mempunyai kepercayaan diri antara lain, (1) mengetahui dengan benar kelebihan dan kelemahan yang dimiliki, kemudian akan dikembangkan kemampuan dan potensinya. (2) menetapkan standar untuk tercapainya suatu tujuan hidup, kemudian akan diberikan sebuah penghargaan jika telah mencapainya dan berusaha lagi jika Anda tidak dapat mencapainya. (3) jangan menyudutkan orang lain karena kegagalannya, tetapi harus mengintropeksi diri. (4) mampu dalam menangani perasaan negatif, seperti merasa tertekan, kecewa, dan merasa diri tidak mampu dalam menghadapinya. (5) dapat mengatasi perasaan cemas dalam diri. (6) bersikap tenang saat menghadapi segala hal. (7) menanamkan pikiran positif dalam diri. (8) memiliki prinsip untuk selalu maju dan tidak harus melihat ke belakang ⁵.

¹ Imam. Robani and dkk, *Pendidikan Agama Islam Untuk Difabel* (Yogyakarta: Gestalt Media, 2020).

² Cahyo Setiadi Ramadhan and Siti Bahiroh, "Pemahaman Guru Bimbingan Konseling Tentang Nilai-Nilai Religiusitas Islam Dan Implementasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok," *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (2021): 15.

³ Martin Perry, *Confidence Boosters Pendongkrak Kepercayaan Diri* (Indonesia: Erlangga, 2006).

⁴ Fani Juliyanto Perdana, "Pentingnya Kepercayaan Diri Dan Motivasi Sosial Dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar," *Eduksos* 8 (2019): 70–87.

⁵ Chika Riyanti and Rudi Saprudin Darwis, "Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring," *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 7, no. 3 (2021): 569.

Kepercayaan diri akan memberikan pengaruh penting dalam kehidupan individu. Jika individu tidak percaya diri, maka segala sesuatu yang telah dilakukannya akan membuatnya berpikir negatif terhadap lingkungan yang ada disekitarnya. Tentunya permasalahan tersebut harus disikapi dengan baik agar dapat meningkatkan rasa kepercayaan di dalam diri remaja. Upaya peningkatan rasa kepercayaan diri pada remaja bisa dilakukan dengan sering berlatih. Kepercayaan diri berkembang melalui interaksi antara individu dengan lingkungannya dan akan didapatkan melalui proses interaksi sosial dalam sebuah kelompok. Interaksi dalam sebuah kelompok bisa dilakukan dalam proses layanan konseling. Salah satunya seperti konseling kelompok.

Morle M. Ohlsen berpendapat bahwa konseling kelompok adalah suatu proses interaksi sosial antara pengajar atau konselor dengan klien yang dihiasi dengan perasaan penerimaan, kepercayaan, dan rasa aman. B.E. Cohn berpendapat bahwa konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang berjalan dengan melibatkan penggunaan teknik-teknik konseling kepada klien yang normal. Setiap klien yang berada dalam sebuah kelompok, maka anggota dari kelompoknya akan menunjukkan masalah dan perasaan yang menghambat peningkatan kepercayaan diri. Kemudian, konselor akan berusaha untuk dapat mengubah sikap negatif dari diri klien ⁶.

Jika ditinjau dari segi kelancarannya, maka proses konseling kelompok akan lebih efektif jika dilakukan dengan berdiskusi secara bersama-sama. Pernyataan tersebut sesuai dengan firman Allah Swt. dalam QS. Ali-'Imran (3) : 103 bahwa hidup harus berjama'ah. Dalam artian akan memutuskan suatu permasalahan secara bersama-sama. Sejalan dengan itu, bahwa dalam QS. Ali-'Imran (3) : 159 menyatakan bahwa dalam suatu masalah hendaklah bermusyawarah ⁷. Penerapan konseling kelompok dalam perspektif Islam bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dalam berkomunikasi antara individu satu dengan individu lainnya dalam rangka memberikan bantuan yang sesuai dengan ketentuan syari'at Islam, sehingga akan memperoleh kesejahteraan baik di dunia maupun di akhirat.

Berdasarkan konteks yang dijelaskan, tentu saja dapat dilihat bahwa konseling kelompok dapat memberikan alternatif untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri pada remaja. Seperti hasil pengumpulan data yang telah peneliti lakukan di Panti Asuhan Puteri Aisyiyah Medan dengan mengamati, mewawancarai, serta berdiskusi dengan remaja, maka telah menunjukkan bahwa sebagian remaja berada pada posisi kurang percaya diri dalam menunjukkan kemampuan yang dimiliki. Namun, ada pula sebagian remaja yang memiliki rasa kepercayaan diri dalam menunjukkan kemampuannya. Oleh karena itu, konseling kelompok dalam perspektif Islam akan membantu remaja-remaja tersebut untuk meningkatkan kepercayaan diri. Terkait dengan permasalahan tersebut, maka peneliti akan mengkaji lebih tuntas mengenai bagaimana penerapan konseling kelompok dalam perspektif Islam sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri remaja di Panti Asuhan Puteri Aisyiyah.

⁶ Eunice S. Han and Annie Goleman, Daniel; Boyatzis, Richard; Mckee, "Bimbingan Dan Konseling Perspektif Sekolah," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2019): 1689–1699.

⁷ Findriani Efa Aulia, Arina Rijki., "Kerangka Konseptual Kelompok Berbasis Islam," *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 1, no. 2 (2018): 25–36.

B. Metode

Berdasarkan permasalahan yang telah diteliti, maka jenis penelitian yang sesuai untuk diterapkan adalah dengan menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu menghasilkan prosedur analisis dengan menekankan analisisnya pada proses penyimpulan deduktif dan induktif serta pada analisis dinamika hubungan fenomena yang telah diamati akan dilakukan menggunakan logika⁸. Uji analisa data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisa data induktif. Analisis ini dilakukan berdasarkan hasil pengamatan di lapangan secara langsung. Penelitian dilakukan di Panti Asuhan Aisyiyah Medan selama dua hari dengan menerapkan konseling kelompok dalam perspektif Islam.

Subjek penelitian berjumlah 10 (sepuluh) orang remaja puteri. Teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara. Data yang telah dikumpulkan peneliti juga melalui angket yang dikembangkan sendiri. Peneliti telah mendapatkan informasi secara lebih terarah melalui kegiatan berdiskusi (focus group discussion). Wawancara dilakukan dengan data tidak terstruktur, yaitu berupa format gambar dan suara yang dilakukan dengan memberikan pertanyaan tentang pemahaman remaja mengenai kemampuan dalam diri yang telah dimiliki. Para remaja puteri juga di uji untuk menampilkan kemampuan yang dimiliki dalam rangka menunjukkan rasa kepercayaan dirinya. Penelitian ini dilakukan selama dua kali pertemuan dengan menggunakan penerapan konseling kelompok dalam perspektif Islam. Sumber data yang menjadi bahan penelitian ini berupa buku dan jurnal.

C. Hasil dan Pembahasan

Kepercayaan Diri

Menurut Erikson remaja yang tidak berhasil dalam menunjukkan perilaku perkembangannya seperti memasukkan diri dari lingkungan, menghindarkan diri dari teman sebaya dan keluarga, menutup diri ke dalam dunia teman sebaya dan kehilangan jati diri, sehingga akan mempengaruhi keterampilan sosial dan kepercayaan diri pada remaja. Oleh karena itu, remaja harus bisa mengembangkan kemampuan di dalam diri dengan meningkatkan kepercayaan diri karena hal itu merupakan aset penting yang harus dimiliki individu. Ciri-ciri orang yang percaya diri adalah merasa yakin dengan potensinya, memiliki keinginan untuk bisa berhasil dalam mencapai tujuan yang diinginkan, pantang menyerah, bertanggung jawab, terbuka pada pengalaman, dan mudah menyesuaikan dengan lingkungan⁹.

Menurut Lauster, kepercayaan diri adalah perilaku atau keyakinan pada potensi diri sendiri, agar perbuatan-perbuatannya tidak memunculkan kecemasan, kebebasan untuk melakukan hal-hal yang Anda suka dan bertanggung jawab atas tindakan Anda sendiri, sopan saat berkomunikasi dengan orang lain, memiliki kemauan untuk bangkit, dan dapat

⁸ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Syakir Media Press, 2021).

⁹ Tri Dewantari, Barep Hapit Surya, and Siti Zahra Bulantika, "Group Counseling With Assertive Training Techniques to Self Confidence Adolescents," *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran* 7, no. 1 (2021): 35–41.

mengetahui kekuatan dan kelemahan yang dimiliki¹⁰. Menurut Hakim, kepercayaan diri adalah aset utama seorang manusia dalam tujuan memenuhi berbagai kebutuhan. Individu memiliki kebutuhan yang harus dipenuhi agar individu bisa memiliki kebebasan untuk berfikir dan berperasaan agar dapat tumbuh menjadi manusia yang memiliki rasa percaya diri¹¹. Menurut Mc Clelland, kepercayaan diri adalah kontrol internal, mempunyai perasaan yang berasal dari dalam diri sendiri, sadar dengan potensi yang dimiliki, dan memiliki rasa tanggungjawab atas ketentuan yang telah ditetapkan¹².

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek penting dari perilaku yang dapat memenuhi kebutuhan manusia, seperti keyakinan akan kemampuan diri, sehingga akan memiliki kebebasan untuk bertindak sesuai dengan keinginannya, mampu bertanggungjawab, dan optimis. Tentu saja percaya diri memegang peran penting untuk mencapai sebuah keberhasilan. Meningkatkan rasa percaya diri yang wajar harus dimulai dari diri sendiri. Individu yang memiliki rasa percaya diri akan selalu menghargai hasil jerih payah orang lain dan yakin bahwa individu tersebut bisa menghasilkan karya yang jauh lebih baik lagi¹³.

Percaya diri adalah penilaian positif terhadap dirinya sendiri dalam kaitannya dengan kemampuan batinnya untuk mengatasi berbagai situasi dan kondisi ataupun tantangan serta kapasitas mentalnya untuk mengurangi efek negatif dari kurangnya kepercayaan dirinya, mendorongnya untuk mencapai kesuksesan tanpa bergantung pada orang lain dan untuk dapat mempertanggungjawabkan keputusan yang telah diambilnya. Rasa percaya diri bisa tumbuh dengan mudah melalui hal-hal yang kelihatannya sepele tetapi sangat bermanfaat, misalnya selalu melibatkan anak dalam mengambil keputusan dirumah atau dalam suatu kelompok kecil.

Untuk membuat anak percaya diri, orang tua harus melakukan pola asuh yang dapat merangsang rasa percaya diri si anak. Orang tua juga bisa membantu anak mendapatkan kepercayaan dirinya dengan mencari sumber dari percaya diri tersebut, yaitu potensi diri anak. Karna yang kita ketahui sama-sama bahwasannya potensi diri pada masing-masing anak itu bisa berbeda-beda. Ada yang bisa digali dari hasil akademisnya atau dari prestasinya di sekolah. Tetapi, bukan berarti anak yang tidak memiliki prestasinya di sekolah tak memiliki sumber percaya diri. Potensi diri anak bisa didapatkan dengan jalur lain bukan hanya dari prestasinya di sekolah.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya rasa percaya diri pada individu yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhinya adalah konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman yang mengecewakan. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhinya adalah pendidikan, pekerjaan untuk mewujudkan kreatifitas dan kemandirian, serta lingkungan masyarakat dan pengalaman dari individu

¹⁰ S Amri, "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu," *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia* 3, no. 2 (2018): 156–168.

¹¹ Aulia Hapasari and Emiliana Primastuti, "Kepercayaan Diri Mahasiswa Papua Ditinjau Dari Dukungan Teman Sebaya," *Psikodimensia* 13, no. 1 (2014): 60.

¹² SiFatur RiFah Nur Hidayati and Siti Ina Savira, "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya," *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 03 (2021): 1–11.

¹³ Wenny Hulukati, *Pengembangan Diri Siswa SMA* (Gorontalo: Ideas Publishing, 2016).

tersebut¹⁴. Al-Qur'an sebagai acuan utama dalam menegaskan tentang percaya diri. Hal ini sesuai dengan firman Allah Swt. dalam QS. Ali-Imran (3) : 139

وَلَا يَهِنُوا وَلَا يَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya :

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (QS. Ali-Imran (3) : 139)

Berdasarkan ayat tersebut dapat dipahami bahwa rasa percaya diri berhubungan dengan sikap dan perilaku seorang mukmin yang memiliki nilai yang positif terhadap diri sendiri dan memiliki keyakinan yang teguh terhadap kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu, manusia yang percaya pada dirinya tidak akan pernah takut, lemah, bersedih hati, dan gelisah karena sesungguhnya orang yang beriman dan istiqamah tidak akan merasakan hal-hal yang memberikan nilai negatif, melainkan memiliki derajat yang sangat tinggi¹⁵.

Konseling Kelompok

Konseling berasal dari bahasa inggris yaitu *counseling*, kata *counseling* dari kata *to counsel* yang artinya memberi nasehat atau memberikan bimbingan kepada orang lain secara *face to face* yaitu berhadapan muka satu sama lain. Konseling merupakan kegiatan yang membantu seseorang menyelesaikan masalah yang ada dalam hidupnya, menjelaskan cara menyelesaikan masalah dengan cerdas serta mempelajari untuk membuat keputusan-keputusan sendiri melalui pilihan-pilihan yang tepat¹⁶. Prayitno mengatakan bahwa konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling individu yang dilakukan dalam setting kelompok, ada penasehat dan ada klien, yaitu anggota tim yang memiliki pengungkapan dan pemahaman masalah klien, identifikasi penyebab masalah, penilaian dan kegiatan tindak lanjut¹⁷.

Menurut Lesmana mengartikan bahwa “konseling kelompok sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien) agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan lebih baik¹⁸. Karahan menyatakan bahwa kegiatan konseling kelompok dapat menambah keterampilan asertif¹⁹. Dengan demikian, perilaku asertif dapat berhubungan

¹⁴ Aya Mamlu'ah, “Konsep Percaya Diri Dalam Al-Quran Surat Al-Imran Ayat 139,” Al-Aufa: *Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman* 01, no. 01 (2019): 30–39.

¹⁵ Ahmad Mustofa and Yusuf Arisandi, “Konsep Percaya Diri Perspektif Al- Qur 'an,” Al-Jadwa: *Jurnal Studi Islam* 1, no. 1 (2021): 19–41.

¹⁶ Baidi Bukhori, “Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling,” *Konseling Religi : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (2014): 6–9.

¹⁷ Rudy Hadi Kusuma, *Konseling Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Pesantren: Layangan Untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Santri* (Palembang: Bening Media Publishing, 2020).

¹⁸ Namora Lumongga Lubis, *Konseling Kelompok* (Jakarta: Kencana, 2016).

¹⁹ Ismail. Secer, Sirri Akbaba., and AY Ismail, “The Effect of Group Counseling Program on 8th Grade Students' Assertiveness Levels,” *Gaziantep University Journal of Social Sciences* 13, no. 1 (2014): 245–257.

dengan kepercayaan diri karena individu yang memiliki keterampilan asertif akan mampu dalam mengekspresikan dirinya sendiri dan dapat melakukan komunikasi sesuai dengan apa yang diinginkannya secara efektif, sehingga melalui hal tersebut individu dapat berlaku jujur dan menghargai orang lain.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan rasa empati, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Dalam artian bahwa konseling kelompok merupakan suatu upaya bantuan untuk individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, dan pemecahan masalah, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan pribadi dan pertumbuhannya.

Tujuan konseling kelompok menurut Corey, diantaranya ; (1) untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan diri, untuk mengembangkan rasa identitas yang unik, (2) untuk mengenali kesamaan kebutuhan dan masalah anggota dan mengembangkan rasa keterhubungan, (3) membantu anggota belajar bagaimana membangun hubungan yang bermakna dan intim, (4) membantu anggota dalam menemukan sumber daya dalam masyarakat sebagai cara untuk mengatasi masalah mereka dan keluarga mereka, (5) meningkatkan penerimaan diri, kepercayaan diri, harga diri, dan untuk mencapai pandangan baru tentang diri sendiri dan orang lain ²⁰.

Perspektif Islam

Menurut Thohari Musnamar konseling Islam adalah proses membantu individu dengan ekstensinya sebagai makhluk Allah yang sebaiknya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga individu mendapatkan kebahagiaan di dunia dan di akhirat ²¹. Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berbasis Islam ialah interaksi seorang konselor dengan konseli dimana konseli lebih dari satu dalam proses konseling tersebut. Penyelesaian masalah yang diinginkan dalam konseling kelompok berbasis Islam ialah individu mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah yang di dalamnya terdapat ketentuan yang harus sesuai dengan sunnatullah, sebagaimana dengan hakikatnya sebagai makhluk Allah, ajaran Islam (Al-Qur'an dan As-Sunnah) serta untuk mengabdikan kepada-Nya ²². Dalam Al-Qur'an dijelaskan tentang kecenderungan manusia hidup secara berkelompok dan saling membutuhkan antara individu yang satu dengan yang lainnya, seperti yang dijelaskan dalam QS. Al-Hujurat (49) : 13

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلَكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya :

²⁰ Kusuma, *Konseling Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Pesantren* : Layanan Untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Santri.

²¹ M Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam* (Yogyakarta: Deepublish, 2019).

²² Aulia, Arina Rijki, "Kerangka Konseptual Kelompok Berbasis Islam."

“Wahai manusia! Sungguh Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh Allah Maha Mengetahui, Meneliti” (QS. Al-Hujurat (49) : 13)

Konseling kelompok dalam perspektif Islam memiliki kelebihan yaitu dapat mengentaskan masalah dari sekelompok individu dalam satu waktu dengan menggunakan dinamika kelompok, dan dalam mengentaskan masalah juga menggunakan landasan syari'at Islam yaitu Al-Qur'an dan As-Sunnah sehingga akan membawa sekelompok individu untuk mencapai kebahagiaan, baik di dunia dan di akhirat. Konseling kelompok juga akan membuat suasana terasa nyaman karena pembimbing telah menggunakan landasan Al-Qur'an, menyampaikan sesuatu harus dengan perkataan yang baik dan lemah lembut²³. Selain kecenderungan berkelompok manusia juga memiliki kecenderungan ingin bersama dengan individu yang lain dan bekerjasama sebagai wadah untuk meningkatkan potensi diri²⁴. Seperti firman Allah Swt. dalam QS. Al-Maidah (5) : 2

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَحِلُّوا شِعَاءَ اللَّهِ وَلَا السَّيْرِ الْحَرَامِ وَلَا الْبَهْدِي وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا إِمْبِي الْبَيْتِ الْحَرَامِ
يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنْ رَبِّهِمْ وَرَضُوا وَإِذَا حَلِمَ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمُكُمْ شَنَّانِ قَوْمٍ أَنْ صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ
الْحَرَامِ أَنْ تَعْبُدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ
الْعِقَابِ

Artinya :

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu melanggar syiar-syiar kesucian Allah, dan jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) hadyu (hewan-hewan kurban) dan qala'id (hewan-hewan kurban yang diberi tanda), dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitulharam, mereka mencari karunia dan keridhaan Tuhannya. Tetapi apabila kamu telah menyelesaikan ihram, maka bolehlah kamu berburu. Jangan sampai kebencian (mu) kepada satu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat melampaui batas (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh Allah sangat berat siksaan-Nya” (QS. Al-Maidah (5) : 2)

Berdasarkan hasil penelitian di panti asuhan Puteri Aisyiyah Medan mengemukakan bahwa tingkat kepercayaan diri remaja tersebut berada pada kategori sedang, sebagian

²³ Ibid.

²⁴ Syarifuddin Reska, Sofah, Rahmi, Gani, “Aplikasi Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Kelas XI IPS Sekolah Menengah Atas” (n.d.): 23–34.

remaja yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan sebagian remaja memiliki rasa kurang percaya diri. Artinya disini perlu adanya upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Akan tetapi, sebelum melakukan upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja, sebaiknya terlebih dahulu dikenali sumber yang membuat remaja kurang percaya diri. Dari 10 (sepuluh) remaja putri yang diambil oleh peneliti, hanya kurang lebih 5 (lima) atau 6 (enam) remaja yang mampu menunjukkan kepercayaan dirinya dan selebihnya adalah mereka yang tidak berani untuk mengikuti sebuah perlombaan, tidak berani aktif di dalam kelas, seperti maju dihadapan teman-teman untuk menjelaskan materi ataupun menjawab serta bertanya kepada guru.

Rata-rata penyebab kurangnya percaya diri mereka yaitu karena takut dengan kekalahan dan takut dengan kesalahan, serta mereka takut dipermalukan di depan umum dan merasa tidak dihargai oleh yang lain. Satu hal juga yang perlu dikaji dalam penelitian ini yaitu penyebab lain dari kurangnya percaya diri remaja putri di Panti Asuhan Putri Aisyiyah yaitu pengaruh teknologi dan informasi. Mengapa demikian? Karena teknologi sebagai media massa yang sangat canggih secara tidak langsung mempengaruhi kepercayaan diri remaja. Media massa terkadang memberikan informasi yang kurang tepat untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada remaja. Media massa menonjolkan kegantengan atau kecantikan melalui bentuk tubuh dan paras wajah. Hal inilah yang akan membuat remaja tersebut tidak percaya diri atau di zaman sekarang bisa disebut dengan insecure.

Dalam hal ini upaya yang dilakukan yaitu dengan menggunakan konseling kelompok sesuai dengan perspektif Islam, seperti memberikan arahan dan perlakuan serta motivasi yang sesuai dengan syariat islam. Peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok dengan menyampaikan perkataan sesuai Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai upaya untuk memperkuat pernyataan yang disampaikan oleh peneliti. Pada hari pertama, peneliti hanya membagikan selebaran angket kepada 10 (sepuluh) orang remaja putri di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Medan dan melakukan wawancara kepada remaja putri tersebut. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menyebarkan angket dan juga dengan melakukan proses wawancara pada remaja putri di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Medan terdapat sebagian remaja yang kurang percaya diri dalam menunjukkan potensi ataupun kemampuan yang mereka miliki di panti tersebut. Namun ada juga beberapa remaja putri yang percaya diri, yaitu mampu untuk menunjukkan potensinya. Setelah mengetahui tingkat kepercayaan diri remaja di panti tersebut, peneliti memberikan motivasi positif berdasarkan perspektif Islam dan memberikan perlakuan serta menunjukkan contoh yang baik terhadap remaja di panti tersebut.

Pada hari kedua, peneliti akan melihat perubahan remaja di panti tersebut setelah diberi perlakuan. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menghasilkan nilai rata-rata data kepercayaan diri lebih bertambah setelah mengikuti pelatihan yang diterapkan dengan menggunakan konseling kelompok. Dari yang disampaikan oleh peneliti, hampir semua remaja sudah mampu menunjukkan sikap percaya dirinya karena dalam hal ini peneliti sudah berusaha untuk menumbuhkan rasa percaya diri mereka dengan menggunakan konseling kelompok secara islami. Konseling kelompok akan membantu remaja untuk membentuk karakter dan sikap menuju kepada arah yang lebih baik lagi, menyadari kembali keberadaanya dan eksistensinya sebagai makhluk Allah, untuk senantiasa mengabdikan kepada-

Nya sesuai dengan ketentuan dan petunjuk-Nya, sehingga dari 10 (sepuluh) remaja tersebut 95% sudah berani dalam menunjukkan kemampuannya serta sudah mampu untuk percaya diri. Seperti ada yang memiliki keahlian dalam membaca Al-Qur'an, berpidato, dan mereka meyakini bahwa mereka mampu untuk aktif di dalam kelas.

Dengan demikian, analisis peneliti mengenai penerapan konseling kelompok dalam perspektif islam untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja, bahwa peneliti telah berhasil untuk menerapkan konseling kelompok sesuai dengan perspektif islam serta sukses dalam menumbuhkan rasa kepercayaan diri remaja putri di Panti Asuhan Puteri Aisyiyah Medan. Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang sangat berhubungan antara keyakinan akan kemampuan diri sendiri, optimis, bertanggung jawab, dan percaya pada diri remaja. Remaja yang memiliki sikap optimis dan bukan pesimis, akan dengan mudah untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Sikap optimis memberikan kita kemampuan untuk mengatasi rasa takut dan gugup menjadi rasa berani dan percaya diri untuk terus berusaha dan memikirkan ke masa depan.

D. Kesimpulan

Kepercayaan diri merupakan penilaian positif terhadap dirinya sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan kondisi ataupun tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh-pengaruh negatif dari keraguan dalam dirinya yang mendorong dia untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan harus bisa bertanggung jawab atas keputusan yang telah dipilihnya. Konseling kelompok dalam perspektif islam memiliki kelebihan yaitu dapat mengentaskan masalah dari sekelompok individu dalam satu waktu dengan menggunakan dinamika kelompok, dan dalam mengentaskan masalah juga menggunakan landasan syariat islam yaitu Al-Qur'an dan As-Sunnah sehingga akan membawa sekelompok individu untuk mencapai kebahagiaan, baik di dunia dan di akhirat.

Berdasarkan hasil penelitian telah menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dalam perspektif Islam sangat efektif jika diterapkan kepada remaja dengan tujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Seperti yang telah diterapkan pada remaja putri Panti Asuhan Aisyiyah. Maka hasil analisis yang dilakukan menghasilkan nilai rata-rata data kepercayaan diri lebih bertambah setelah mengikuti pelatihan yang diterapkan dengan menggunakan konseling kelompok. Dari yang disampaikan oleh peneliti, hampir semua remaja sudah mampu menunjukkan sikap percaya dirinya karena dalam hal ini peneliti sudah berusaha untuk menumbuhkan rasa percaya diri mereka dengan menggunakan konseling kelompok secara Islami.

Adapun saran yang terkait dengan penelitian ini adalah :

1. Bagi Remaja agar lebih berani dalam bertindak untuk mengambil sebuah keputusan, berani tampil di depan umum, berperilaku, serta berfikir positif akan segala sesuatu. Selain itu, rasa percaya diri akan membuat remaja lebih mampu dalam menghadapi kehidupan, tantangan, ketidakpastian, dan kekecewaan yang terjadi pada kehidupannya.
2. Bagi Panti Asuhan Puteri Aisyiyah Medan agar selalu mempertahankan dalam memberikan motivasi kepada anak remaja di panti untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja, melakukan kegiatan-kegiatan yang mampu membangun minat, bakat, serta

kemampuan dan potensinya, serta memberikan bimbingan kepada remaja di panti guna untuk melatih kepercayaan diri mereka agar mampu menghadapi hidupnya dengan lebih percaya diri dan kuat.

E. Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Panti Asuhan Puteri Aisyiyah Medan yang telah mengizinkan dan memberi kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di panti asuhan tersebut dan terima kasih juga kepada Dosen Pembimbing mata kuliah Pendekatan Teknik Dalam Konseling yang telah membimbing peneliti dalam membuat artikel ilmiah ini.

Daftar Pustaka

- Abdussamad, Zuchri. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Syakir Media Press, 2021.
- Amri, S. "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu." *Jurnal Pendidikan Matematika Rafflesia* 3, no. 2 (2018): 156–168.
- Anwar, M Fuad. *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Deepublish, 2019.
- Aulia, Arina Rijki., Findriani Efa. "Kerangka Konseptual Kelompok Berbasis Islam." Al-Isyraq: *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 1, no. 2 (2018): 25–36.
- Aya Mamlu'ah. "Konsep Percaya Diri Dalam Al-Quran Surat Al-Imran Ayat 139." Al-Aufa: *Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman* 01, no. 01 (2019): 30–39.
- Bukhori, Baidi. "Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling." *Konseling Religi : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (2014): 6–9.
- Dewantari, Tri, Barep Hapit Surya, and Siti Zahra Bulantika. "Group Counseling With Assertive Training Techniques to Self Confidence Adolescents." *Jurnal Kependidikan : Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran* 7, no. 1 (2021): 35–41. <http://ojs.ikipmataram.ac.id/index.php/jurnalkependidikan/index>.
- Han, Eunice S., and Annie goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee. "Bimbingan Dan Konseling Prespektif Sekolah." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2019): 1689–1699.
- Hapasari, Aulia, and Emiliana Primastuti. "Kepercayaan Diri Mahasiswi Papua Ditinjau Dari Dukungan Teman Sebaya." *Psikodimensia* 13, no. 1 (2014): 60.
- Hidayati, SiFatur Rifah Nur, and Siti Ina Savira. "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya." *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 03 (2021): 1–11. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41122>.
- Hulukati, Wenny. Pengembangan Diri Siswa SMA. Gorontalo: Ideas Publishing, 2016. <https://repository.ung.ac.id/get/karyailmiah/569/BUKU-PENGEMBANGAN-DIRI-SISWA-SMA.pdf>.
- Kusuma, Rudy Hadi. *Konseling Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Pesantren : Layangan Untuk*

- Meningkatkan Pengaturan Diri Santri*. Palembang: Bening Media Publishing, 2020.
- Lubis, Namora Lumongga. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Mustofa, Ahmad, and Yusuf Arisandi. "Konsep Percaya Diri Perspektif Al- Qur ' an." *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam* 1, no. 1 (2021): 19–41.
- Perdana, Fani Juliyanto. "Pentingnya Kepercayaan Diri Dan Motivasi Sosial Dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar." *Eduksos* 8 (2019): 70–87.
- Perry, Martin. *Confidence Boosters Pendongkrak Kepercayaan Diri*. Indonesia: Erlangga, 2006.
- Ramadhan, Cahyo Setiadi, and Siti Bahiroh. "Pemahaman Guru Bimbingan Konseling Tentang Nilai-Nilai Religiusitas Islam Dan Implementasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok." *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (2021): 15.
- Reska. Sofah, Rahmi. Gani, Syarifuddin. "*Aplikasi Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Kelas XI IPS Sekolah Menengah Atas*" (n.d.): 23–34.
- Riyanti, Chika, and Rudi Saprudin Darwis. "Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring." *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 7, no. 3 (2021): 569.
- Rohani, Imam., and dkk. *Pendidikan Agama Islam Untuk Difabel*. Yogyakarta: Gestalt Media, 2020.
- Secer, Ismail., Sirri Akbaba., and AY Ismail. "The Effect of Group Counseling Program on 8th Grade Students' Assertiveness Levels." *Gaziantep University Journal of Social Sciences* 13, no. 1 (2014): 245–257.