

Menumbuhkan Kepercayaan Diri pada Anak (*Broken Home*) dengan Terapi Adlerian Islami

Haerunisa

Universitas Ibn Khaldun Bogor

haerunisa1492@gmail.com

ABSTRACT

Self-confidence is very important and must be owned by a teenager to achieve success in the future. But the fact is that in Indonesia itself, there are still children who lack high self-confidence, especially in the school environment. However, the low self-confidence in adolescents is not only caused by school factors, it can be caused by other factors, one of which is parents. The role of parents in fostering self-confidence in children is very influential. Lack of parental attention to children can be caused by parental divorce. This study uses a literature review that synthesizes theories and concepts from various opinions about how parental divorce can cause a lack of confidence in children through the Adlerian Islamic therapy approach.

Keywords : parental divorce, confidence, islamic adlerian therapy

ABSTRAK

Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting dan harus dimiliki oleh seorang remaja untuk mencapai sebuah kesuksesan di masa depan. Namun faktanya di Indonesia sendiri, masih ditemukan anak-anak yang kurang memiliki rasa percaya diri tinggi terutama di lingkungan sekolah. Namun rendahnya kepercayaan diri pada remaja itu tidak hanya disebabkan oleh faktor sekolah saja, bisa jadi disebabkan oleh faktor lain, salah satunya adalah orang tua. Peran orang tua dalam menumbuhkan rasa percaya diri pada anak sangat berpengaruh sekali, Kurang perhatiannya orang tua terhadap anak, bisa disebabkan oleh perceraian orang tua. Penelitian ini menggunakan kajian pustaka yang mensintesa teori dan konsep dari berbagai pendapat tentang bagaimana perceraian orang tua dapat menyebabkan kurangnya rasa percaya diri pada anak melalui pendekatan terapi Adlerian Islami.

Kata kunci : perceraian orang tua, percaya diri, terapi adlerian islami.

PENDAHULUAN

Peran sekolah dalam mengembangkan potensi anak untuk meningkatkan rasa percaya diri, yaitu melalui berbagai macam kegiatan di sekolah. Kegiatan itu di antaranya adalah kegiatan intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler. Idealnya sekolah harus dominan dalam menumbuhkan rasa percaya diri anak, karena selain kegiatannya yang lebih terstruktur, di sekolah juga terdapat tenaga pendidik dan kependidikan yang mempunyai kompetensi dalam mendidik anak. Berbeda dengan orang tua murid yang memiliki profesi yang berbeda-beda, sehingga tidak semuanya kompeten dalam menemukan potensi anak. Oleh sebab itu proses pendidikan di sekolah harus direncanakan sesuai dengan 8 standar pendidikan, kemudian menyesuaikannya dengan kondisi sekolah, sehingga pada saat pelaksanaannya sesuai dengan tujuan pendidikan, dan salah satu tujuan itu adalah menjadikan anak percaya diri.

Di sekolah juga selain ada kegiatan intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler, diberikan layanan khusus untuk konsultasi berkaitan dengan masalah perkembangan anak, yaitu layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling merupakan dua kata yang memiliki makna berbeda, namun saling berkaitan satu sama lain. Maksud dari kata bimbingan disini adalah proses membantu individu (dalam hal ini siswa) untuk dapat mengetahui dan memahami dirinya sendiri serta dunia sekitarnya. Sedangkan kata konseling diartikan sebagai sarana untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Jadi bimbingan itu proses membantu seseorang untuk mengenali dirinya sendiri, sedangkan konseling adalah layanan untuk menemukan jalan keluar ketika seseorang mendapatkan permasalahan.

Di sekolah sendiri, bimbingan dan konseling merupakan jenis layanan yang disediakan oleh sekolah untuk membantu siswa / siswi dalam menemukan jati diri, sehingga mereka mampu memanfaatkan potensi dirinya sendiri. Dengan adanya bimbingan dan konseling ini orang tua lebih terbantu dan juga tentunya siswa lebih mudah untuk mengenali dirinya sendiri. Terutama bagi mereka yang memasuki usia remaja, seperti anak-anak SMP / MTs. Usia remaja merupakan usia transisi dari anak-anak menuju ke arah dewasa, yang ditandai oleh ciri-ciri seks sekunder, tercapainya fertilitas, dan perubahan pada aspek psikologis serta kognitif. Dengan adanya perubahan itu, tentunya usia remaja ini sangat rawan sekali untuk melakukan hal-hal yang buruk bagi dirinya ataupun orang lain. Mereka mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan dan suka mencoba hal-hal yang baru. Usia remaja ini memang suka mencoba hal yang baru, namun jika mereka melakukan hal baru tersebut tidak sesuai dengan keinginan mereka, ini akan berdampak pada hilangnya kepercayaan diri mereka. Pastinya ini memerlukan bimbingan dari orang tua dan guru-guru, lebih khususnya dibantu oleh guru BK yang lebih ahli dalam membaca karakteristik setiap anak, supaya mencegah mereka melakukan perilaku negatif yang dapat menimbulkan hilangnya rasa percaya diri mereka.

Apabila hal tersebut menimpa para remaja, tentunya akan berakibat buruk bagi kemajuan bangsa ini. Padahal kepercayaan diri merupakan hal yang penting dan harus dimiliki oleh seorang remaja untuk mencapai sebuah kesuksesan di masa depan. Seorang remaja yang sudah kehilangan kepercayaan dalam dirinya akan susah untuk melakukan kegiatan sehari, hari. Apabila dalam kehidupannya remaja sudah melakukan hal-hal seperti ragu-ragu dalam bertindak, mudah cemas, tidak memiliki keyakinan, cenderung menghindar, menutup diri, kurang inisiatif, mudah menyerah, takut tampil di depan orang banyak, itu artinya kepercayaan dalam dirinya sudah tidak ada lagi. Ini akan sangat menghambat sekali untuk mencapai kesuksesan di masa yang akan datang, tentunya tidak akan menjadi manusia yang berkualitas. Kejadian semacam ini tentunya bertolak belakang dengan ajaran agama Islam, yang mengharuskan umatnya untuk selalu tampil percaya diri dengan menunjukkan kualitas dirinya.

Namun faktanya di Indonesia sendiri, masih ditemukan anak-anak yang kurang memiliki rasa percaya diri tinggi terutama di lingkungan sekolah. Ini dibuktikan dengan berbagai hasil penelitian yang menunjukkan bahwa masih ada beberapa permasalahan

kurangnya rasa percaya diri di sekolah. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Suhardita, yang menyebutkan bahwa 2,17% sampel memiliki percaya diri sangat tinggi, 22,46% sampel memiliki percaya diri tinggi, 57,97% sampel memiliki percaya diri sedang, 13,77% sampel memiliki percaya diri rendah, dan 3,62% kategori sangat rendah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mastur, Sugiharto, dan Sukiman menunjukkan hasil presentase skor sebesar 0,70% siswa berada pada kategori rendah, 78,47% siswa berada pada kategori sedang dan 20,83% siswa berada pada kategori tinggi.

Akibat dari rasa kurang percaya diri pada siswa di tingkat SMP/MTs, dapat mengakibatkan hal-hal sebagai berikut: (1) tidak adanya keinginan, tujuan dan target dalam hidupnya yang harus diperjuangkan, (2) mudah menyerah dalam menghadapi masalah, (3) tidak ada motivasi untuk maju, bahkan malas-malasan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, (4) sering gagal dalam menjalankan tugas yang telah diamanatkan kepadanya, (5) canggung ketika berhadapan dengan orang lain, (6) tidak mampu berbicara di depan umum dengan meyakinkan, (7) sering memiliki harapan yang tidak realistis, (8) selalu ingin perfeksionis, (9) terlalu sensitif.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang kepercayaan diri dan konsep terapy Adlerian Islami sebagai upaya untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri pada siswa di Sekolah.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *library research* atau penelitian pustaka, yaitu penelitian yang berusaha memfokuskan diri untuk menganalisis bahan tertulis atau literatur berupa buku-buku, atikel, situs web, buku elektronik dan sumber tertulis lainnya (dokumen kepustakaan). Dengan demikian jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang mensintesa konsep-konsep atau teori-teori dari berbagai sumber yang dikaji oleh penulis menjadi sebuah konsep baru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Perceraian Orang Tua

Perceraian memang menjadi jalan terakhir ketika rumah tangga sudah tidak bisa dipertahankan lagi. Perceraian dalam islam disebut dengan istilah talak, al-irsal atau tarku yang artinya adaah melepaskan dan meninggalkan. Artinya melepaskan tali perkawinan mengahiri hubungan suami isteri. Banyak kasus perceraian terjadi karena disebabkan oleh beberapa faktor, seperti nikah muda, KDRT, penghasilan suami yang kurang bisa mencukupi keluarga, perselingkuhan dan lain sebagainya. Memang hukum perceraian ini adalah boleh, tetapi Allah sangat membenci perkara ini, seperti dalam hadis berikut ini yang artinya: "*Dari Ibnu Umar, Rasulullah Saw bersabda: Talak, adalah merupakan perkara halal yang paling dibenci oleh Allah*". (HR Abu Daud).

Hadis di atas mengisyaratkan kepada kita semua bahwa, sebisa mungkin kita menjauhi perceraian karena hal tersebut sangat dibenci Allah. Tidak tanpa alasan mengapa Allah sangat membenci perceraian. Perceraian dapat menyebabkan dampak buruk terutama bagi anak-anak.

B. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah akan timbul padamanusia. Dengan adanya rasa percaya diri maka seseorang akan mudah bergaul dan berani menampakkan dirinya secara apa adanya, tanpa menonjolkan kelebihan serta menutupi kekurangan.¹ Sependapat dengan itu dalam Al-Qur'an Surat Al-Fushhillat ayat 30 menjelaskan bahwa,

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ۝ ٣٠

*Sesungguhnya orang-orang yang berkata, "Tuhan kami adalah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu."*²

Jadi sudah jelas diterangkan dalam Al-Qur'an bahwa percaya diri itu dianjurkan. Allah memerintahkan untuk tidak rendah diri dan bersedih hati oleh karena itu kita perlu menumbuhkan keyakinan kita.

Menurut *Oxford advanced learner's Dictionary* mendefinikan kepercayaan diri sebagai percaya pada kemampuan sendiri untuk melakukan sesuatu dan berhasil. Goleman juga berpendapat bahwa percaya diri adalah kesadaran yang kuat tentang harga dan kemampuan diri sendiri. Secara khusus Pearce mengungkapkan bahwa percaya diri berasal dari tindakan, kegiatan, usaha untuk bertindak bukannya menghindar dari keadaan yang bersifat pasif. Menurut hakim kepercayaan diri ialah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan membuat kemampuan untuk mencapai berbagai tujuan hidup.

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 dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah kekuatan dalam diri seseorang untuk berbuat sesuatu sesuai dengan kemampuan dirinya dengan penuh keyakinan tanpa adanya keraguan sedikitpun.

¹ Yasin Nurfalah, Konsep Percaya diri dalam Al-Qur'an, Jurnal Tribakti, Vol. 21, No.1, 2013, hlm. 34
² Departemen Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan Terjemahannya, hlm.480. Djuz 24

C. Bimbingan Konseling Adlerian Islami

1. Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah-iman dan atau kembali kepada fitrah iman, dengan cara memberdayakan fitrah-fitrah (jasmani, rohani, nafs dan iman) mempelajari dan melaksanakan tuntunan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah tersebut dapat berfungsi, tumbuh dan berkembang dengan baik dan benar, sehingga individu dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Selanjutnya pendapat Sahrul Tanjung mengatakan hakikat bimbingan dan konseling islam adalah sebuah proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli, agar konseli dapat hidup dan berkembang secara optimal sesuai dengan fitrahnya, untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat dengan berdasarkan Al-Qur'an dan Hadist.

Jadi sebenarnya bimbingan dan konseling islam memiliki tugas yang lebih khusus, tidak hanya sekedar memberikan bantuan menumbuhkan potensi seseorang dan menemukan kelebihan pada dirinya sendiri, sehingga mudah untuk menjalani kehidupan di dunia. Akan tetapi memberikan bimbingan kepada individu yang menekankan pada perubahan sikap dan perilaku agar beriman dan bertaqwa kepada Allah serta dapat menjalankan ajaran agama Islam dengan baik dan benar.

Perlu diketahui juga bahwa dimensi spiritual konseling Islami, Allah merupakan Konselor yang Maha Agung, satu-satunya tempat manusia menyerahkan diri dalam permasalahannya, sebagai sumber penyelesaian masalah, sumber kekuatan dan pertolongan dan sumber kesembuhan. Seperti dalam al Qur'an surat Al-Baqarah ayat 112:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ - ١١٢

Tidak! Barangsiapa menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, dan dia berbuat baik, dia mendapat pahala di sisi Tuhannya dan tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.

Ayat tersebut mengingatkan kepada kita, sebagai muslim kita juga harus meminta petunjuk kepada Allah dalam menyelesaikan permasalahan, tidak hanya meminta kepada seorang ahli/konselor. Jadi perbedaan antara bimbingan konseling umum dengan bimbingan konseling Islam adalah pada aspek nilai-nilai religius dalam menyelesaikan sebuah permasalahan.

Tujuan bimbingan dan konseling islam secara umum dapat disimpulkan membantu seseorang untuk menjadi manusia yang taat kepada Allah dan rasulnya sehingga dapat memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat.

2. Terapi Adlerian Islami

Adlerian merupakan seorang *psikodinamik* yang terkenal dengan teori psikologi individual. Teori tersebut menekankan pada keutuhan dan keunikan individu. Menurutnya, Adler melihat setiap orang adalah individu yang unik dan hanya dengan memahami persepsi subyektif individu tentang lingkungan, logika pribadi, gaya hidup, dan tujuan hidupnya maka kita dapat sepenuhnya memahami siapa jati diri individu tersebut.³ Menurut Adlerian juga kesuksesan seseorang tidak ditentukan oleh faktor genetik, namun ditentukan oleh tindakan individu sendiri ketika berinteraksi dengan lingkungan luar.

Terapi Adlerian adalah suatu pendekatan kognitif yang berarti bahwa para klien didorong untuk melihat dan memahami kemungkinan mengubah gagasan dan keyakinan-keyakinan mereka tentang diri mereka sendiri, dunia mereka, dan bagaimana mereka akan berperilaku di dunia itu. Selain itu, para terapis Adlerian memberikan konseli mereka tugas yang menantang gagasan dan keyakinan-keyakinan mereka tentang diri mereka sendiri, dunia mereka, dan bagaimana mereka akan berperilaku di dunia itu. Selain itu, para terapis Adlerian memberikan konseli mereka tugas yang menantang gagasan-gagasan dan keyakinan yang ada dan tugas yang mempresentasikan perubahan dalam pola perilaku kebiasaan mereka. Pendekatan Adlerian memiliki pandangan yang optimistik bahwa orang-orang telah menciptakan kepribadian mereka sendiri dan oleh karena itu bisa memilih untuk berubah. Konseli akan didorong untuk menghargai kekuatan mereka dan mengakui bahwa mereka adalah anggota dari masyarakat yang sejajar yang bisa membuat sumbangan yang bernilai.

Jadi dapat diartikan terapi Adlerian adalah proses mengarahkan individu untuk mau berinteraksi dengan orang lain supaya mengetahui akan kekurangan dan kelebihan dirinya sendiri setelah berinteraksi dengan orang lain. Adlerian memandang kesuksesan seseorang itu tidak ditentukan oleh faktor keturunan, akan tetapi kerja keras individu itu sendiri. Sehingga dalam hal ini, seorang konselor harus mampu memotivasi kliennya untuk selalu bekerja keras dan tidak tergantung pada orang tua atau orang lain.

Pendapat Adlerian itu sejalan dengan al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمَنْ خَلْفَهُ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ - ١١

Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

³ Muhammad Rida, "Pendekatan Konseling "Adlerian Therapy", 9 Juli 2017, <https://bkmasakiniridha.wordpress.com/2017/07/09/pendekatan-konseling-adlerian-therapy/>

Ayat tersebut dapat difahami bahwa perubahan setiap individu itu dalam mencapai sebuah kesuksesan ditentukan oleh diri sendiri bukan bersandar pada orang lain. Jika kita berusaha keras untuk memperoleh apa yang kita cita-citakan dengan kerja keras dan rasa percaya diri yang tinggi pasti kita akan mendapatkannya. Oleh karena itu tugas konselor terutama dalam lembaga pendidikan harus mampu meningkatkan kepercayaan diri kepada siswa/siswinya dengan cara yang edukatif pastinya.

Dalam tujuan terapi adlerian adalah membantu individu untuk mengakui perasaan-perasaan sakit (penderitaannya) yang tidak realistis, mengurangi perasaan inferiority (minder) meningkatkan sosial interest, mengubah tujuan hidup, meningkatkan aktivitas. Konseli harus mencapai insight tentang kesalahan gaya hidup mereka, menghadapi proses superioritas mendorong individu unruk maju. mereka akan memperbaiki minat sosial. Adapun tujuan terapi Adlerian yang lain adalah bersama konseli mengungkapkan tujuan keliru dan gagasan yang mendasarinya sehingga mereka memahami gaya hidup khas mereka, mendorong konseli untuk mengakui bahwa mereka memiliki persamaan sosial.

Tahapan Terapi Adlerian Islami :

a. Menjalin hubungan (relationship) dengan persamaan sosial dimana mereka mempunyai penghargaan yang sejajar, hakyang sama, dan tanggung jawab yang sama. Bersama konseli mengembangkan semangat saling memahami siapa dirinya dan mendorong konseli dengan menunjukkan kekuatan dan kemampuannya, percaya bahwa konseli bisa membuat perubahan jika ia memang menginginkannya.

Dalam tahap ini konselor menjelaskan bahwa didalam Islam, setiap manusia mempunyai persamaan yang sama dihadapan Allah, sebagaimana terdapat didalam Al Qur'an Surat Al Hujurat ayat 13 yang artinya: "*Hai manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah maha mengetahui lagi maha mengenal*"

Bahwa yang paling mulia disisi Allah ialah orang yang paling takwa, jadi dalam hal ini konselor mendorong konseli untuk dapat percaya diri dalam hal apapun walau dengan latar belakang keluarga yang bagaimanapun. Dengan menambah ketakwaan kepada Allah SWT.

b. (Asesmen) tentang dirinya, dengan cara setiap konseli masing-masing dibagikan sebuah kertas oleh konselor kemudian diminta untuk menuliskan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang sudah ditentukan oleh konselor dimana konseli dapat menjawab dengan terbuka mengenai masalah yang dihadapi baik masalah yang ada di sekolah maupun di rumah. Secara umum banyak hal yang bisa dipelajari tentang seorang konseli dari apa yang konseli ceritakan dan tidak konseli ceritakan, serta dari

isi jawaban yang diberikan. meminta konseli menggambarkan saudara dan keluarganya bahwa didalam kelompok konseling tersebut memiliki latar belakang keluarga yang sama.

c. *Ecouraging self understanding and insight* yaitu menjelaskan pemikirannya sebagai sarana untuk meningkatkan pemahaman diri dan wawasan. mengacu pada pemahaman tentang motivasi dalam kehidupan konseli. Interpretasi berkaitan dengan motif yang mendasari konseli untuk berperilaku seperti yang mereka lakukan di sini dan sekarang. Memberikan kesempatan kepada konseli untuk bercerita terkait hal-hal apa saja yang membuat mereka tidak percaya diri.

Dalam hal ini konselor meminta konseli untuk menuliskan hal-hal atau pencapaian apa saja yang ingin mereka capai dalam jangka pendek maupun jangka panjang, dengan cara membuat pohon impian. Dimulai dari hal kecil yang menyebabkan mereka tidak percaya diri misalnya: aku ingin bisa tampil didepan kelas, ingin menjadi anggota OSIS supaya dapat belajar kepemimpinan, ingin melanjutkan sekolah ke SMA favorit. lalu konselor mendorong konseli untuk dapat mencapai tujuan tersebut. Jika sudah tercapai maka konseli dapat menceklist setiap impian yang mereka tulis.

d. fase reorientasi dan reedukasi, Konselor membimbing dan mendorong konseli menemukan cara untuk berubah, menetapkan target perubahan dengan membangun kepercayaan diri pada konseli dengan cara :

- penerimaan diri, dalam hal ini konseli memotivasi konseli untuk bersikap ridha, merasa cukup atas apa yang Allah berikan, ridha atas kelebihan dan kekurangan yang Allah anugerahkan, ridha atas segala ujian yang Allah berikan. Sebagaimana terdapat dalam Al Qur'an Surat Az Zukhruf ayat 32, yang artinya: "*apakah mereka yang membagi-bagi rahmat tuhanmu ? kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan kami telah meninggikan sebagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebaian mereka dapat mempergunakan sebagian yang lain, dan rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan.*"
- Mengajak konseli untuk memperhatikan penampilan fisik agar lebih percaya diri. Sebagaimana terdapat dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Muslim yang artinya : "*Sesungguhnya Allah Maha indah dan mencintai keindahan*". Karena dengan memperhatikan penampilan fisik, selain dicintai oleh Allah juga rasa kepercayaan diri kita akan meningkat. Karena orang yang bertemu dengan kita juga akan merasa nyaman dan menyenangkan ketika melihat kita. dan tentunya harus sesuai dengan kaidah yang sudah ditetapkan oleh Allah SWT.
- Memberikan motivasi kepada konseli
- Meyakinkan konseli atas potensi yang dimiliki (menggali dari beberapa konseli mengenai *hobby* yang dimiliki).

KESIMPULAN DAN SARAN

Bimbingan dan konseling islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah-iman dan atau kembali kepada fitrah iman, dengan cara memberdayakan fitrah-fitrah (jasmani, rohani, nafs dan iman) mempelajari dan

melaksanakan tuntunan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah tersebut dapat berfungsi, tumbuh dan berkembang dengan baik dan benar, sehingga individu dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Terapi Adlerian adalah proses mengarahkan individu untuk mau berinteraksi dengan orang lain supaya mengetahui akan kekurangan dan kelebihan dirinya sendiri setelah berinteraksi dengan orang lain. Adlerian memandang kesuksesan seseorang itu tidak ditentukan oleh faktor keturunan, akan tetapi kerja keras individu itu sendiri. Sehingga dalam hal ini, seorang konselor harus mampu memotivasi kliennya untuk selalu bekerja keras dan tidak tergantung pada orang tua atau orang lain. Tujuan terapi adlerian adalah membantu individu untuk mengakui perasaan-perasaan sakit (penderitaannya) yang tidak realistis, mengurangi perasaan inferiority (minder) meningkatkan sosial interest, mengubah tujuan hidup, meningkatkan aktivitas. Konseli harus mencapai insight tentang kesalahan gaya hidup mereka, menghadapi proses superioritas mendorong individu unruk maju. mereka akan memperbaiki minat sosial. Adapun tujuan terapi Adlerian yang lain adalah bersama konseli mengungkapkan tujuan keliru dan gagasan yang mendasarinya sehingga mereka memahami gaya hidup khas mereka, mendorong konseli untuk mengakui bahwa mereka memiliki persamaan sosial. Kepercayaan diri adalah kekuatan dalam diri seseorang untuk berbuat sesuatu sesuai dengan kemampuan dirinya dengan penuh keyakinan tanpa adanya keraguan sedikitpun. Di Indonesia kasus perceraian orang tua masih sangat tinggi, sehingga mempengaruhi kepercayaan diri anak-anak. Dengan adanya bimbingan konseling Adlerian Islami diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Al-Farij Ibn al-Jauzi, al-'Ilalu al-Mutanâhiyah, al-Mausū'ah, Arabiah, Juz 3, h.637; lihat; Kamal Mukhtar, Asas-asas Hukum Islam tentang Perkawinan, Bulan Bintang, Jakarta, 1974, h.158
- Akbar, Zulkifli, 1987, Dasar-Dasar Konseptual Penanganan Masalah Bimbingan dan Konseling di Bidang Pernikahan, Kemasyarakatan dan Keagamaan, Yogyakarta: UII
- Anwar, M. Fuad, 2019 "*Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*", Yogyakarta: CV Budi Utama,
- Berlia Sukmawati dan Nancy Dela Oktora, "Dampak Perceraian Orang Tua Bagi Psikologis Anak", JSGA Vol. 03 No. 02 Tahun 2021, hlm.32-33
- Corey Gerald, Teori dan Praktek Konseling & Psikoterap , (Bandung: Rafika Aditama, 2013), hlm. 119.
- Departemen Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan Terjemahannya, hlm.67. Djuz 4

- Kasa Fiorentika, Djoko Budi Santoso, Irene Maya Simon, *Keefektifan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Dirisiswa SMP*, Jurnal Kajian dan Bimbingan Konseling, Vol. 1, No. 3, Maret 2016
- Laelatul Anisah dan Eka Sri Handayani, *Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modelling untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Siswa SMP Negeri 1 Pelaihari*, (Jurnal Mahasiswa BK An-Nur, Vol. 6, No. 3, 2020)
- Maliki, *Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar Suatu Pendekatan Imajinatif*, Jakarta: Kencana, 2016, Cet. Ke-1
- Mastur, M., Sugiharto, D. Y. P., & Sukiman, S. (2012). *Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. (Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 1, No. 2, November 2012)
- Rida, Muhammad "Pendekatan Konseling "Adlerian Therapy", 9 Juli 2017, <https://bkmasakiniridha.wordpress.com/2017/07/09/pendekatan-konseling-adlerian-therapy>
- Said Fuad, *Perceraian Menurut Hukum Islam*, Pustaka Al-Husna, Jakarta, 1994, h.2; Lihat Zurinal & Aminuddin, *Ciputat*, Lembaga penelitian UIN, Jakarta, 2008
- Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010)
- Suhardita, K. (2011). *Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa (Penelitian Quasi Eksperimen pada Sekolah Menengah Atas Laboratorium (Percontohan) UPI Bandung Tahun Ajaran 2010/2011)*. (Jurnal Penelitian Pendidikan, No. 1, Agustus 2011)
- Tanjung, Sahrul, 2021, *Bimbingan Konseling Islami di Pesantren*, Medan: Umsu Pres