

Bab II

Tinjauan Teori

A. Tinjauan Teori

Untuk menghindari terjadinya pengulangan hasil temuan yang membahas permasalahan yang sama dari seseorang, baik bentuk buku atau dalam bentuk tulisan lainnya yang relevan dengan obyek yang sama. Maka Peneliti akan memaparkan beberapa tinjauan pustaka yang sudah ada. Dari hasil temuan ini nantinya akan peneliti jadikan sebagai sandaran teori dan sebagai perbandingan dalam pengupasan permasalahan tersebut. Diantaranya sebagai berikut :

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Margaretha “Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecenderungan Menjadi Korban *Bullying* Pada Remaja Awal.” Hasil penelitian ini membuktikan hipotesis yang diajukan diawal bahwa terdapat korelasi negatif antara konsep diri dengan kecendrungan menjadi korban bullying pada remaja awal. Semakin positif konsep diri yang dimiliki oleh remaja makasemakin kecil untuk menjadi korban bullying, semakin

maka akan semakin besar untuk menjadi korban bullying. Persamaan penelitian diatas dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas konsep diri yang terjadi pada remaja yang menjadi korban bullying akan tetapi penelitian diatas juga memiliki perbedaan dengan penelitian yang dibahas pada penelitian ini yaitu penelitian sebelumnya membahas tentang hubungan antara kosep diri dengan kecenderungan menjadi korban bullying pada remaja awal sedangkan penelitian dalam penelitian ini membahas tentang konsep diri yang dimiliki oleh remaja korban bullying.¹

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Muzdalifah dan Afriyanto “Pengaruh Konsep Diri Terhadap Perilaku *Bullying* Pada Mahasiswa Di Universitas X.” Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi konsep diri seseorang maka semakin rendah perilaku orang tersebut melakukan bullying. Persentase pengaruh antara konsep diri terhadap perilaku *bullying* pada mahasiswa di Universitas X sebesar

¹ Fidela Herdyanti, Margaretha “*hubungan antara konsep diri dengan kecenderungan menjadi korban bullying pada remaja awal*”, Jurnal, (fakultas Psikologi, Universitas Airlangga Surabaya, 2016)

5,6% dan 94,4% yang lainnya dipengaruhi oleh faktor yang tidak diteliti pada penelitian ini. Persamaan penelitian diatas dengan penelitian yang dibahas dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang konsep diri sedangkan perbedaannya yaitu penelitian diatas membahas tentang Pengaruh Konsep Diri Terhadap Perilaku *Bullying* Pada Mahasiswa Di Universitas X dan penelitian ini membahas tentang Konseling Individu Berbasis Al-Qur”An Untuk Meningkatkan Konsep Diri Pada Remaja.²

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Asyari “Konseling Individu Dalam Meningkatkan Konsep Diri (Studi Kasus Pada 3 Siswa Broken Home Di MAN 4 Bantul Yogyakarta).” Diagnosis dari ketiga siswa yaitu konsep diri yang dialami oleh tiga siswa yang menjadi korban Broken Home yang menyebabkan kurangnya rasa percaya diri dan sulit untuk bersosialisasi. Persamaan penelitian diatas dengan penelitian yang dibahas dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang konseling individu dalam meningkatkan

²Fellanti Muzdalifah dan Hafiz Bimo Afriyanto “*Pengaruh Konsep Diri Terhadap Perilaku Bullying Pada Mahasiswa Di Universitas X*”, Jurnal Psikologi (Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta,2014)

konsep diri sedangkan perbedaannya yaitu penelitian diatas membahas tentang cara meningkatkan konsep diri pada kasus Broken Home sedangkan penelitian ini membahas tentang konsep diri pada kasus *Bullying*.³

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Sutoyo dan Rahman “Pengembangan Model BK Kelompok Berbasis Islami Untuk Peningkatan Konsep Diri”. Hasil dari penelitian ini adalah penggunaan bimbingan konseling kelompok berbasis islami yang mengubah *self concept* siswa yang menjadi responden dalam penelitian, setelah dilakukan penelitian ini ternyata sangat berguna untuk meningkatkan konsep diri pada siswa. Persamaannya yaitu sama-sama membahas tentang konsep diri yang berlandaskan Al-Qur’an sedangkan perbedaannya yaitu pada proses konseling nya.⁴

³Devi Oktaviani Asyari“*Konseling Individu Dalam Meningkatkan Konsep Diri (Studi Kasus Pada 3 Siswa Broken Home Di MAN 4 Bantul Yogyakarta)*”. Skripsi (Jurusan Bimbingan Konseling Islam fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018)

⁴Gudnanto, Anwar sutoyo, Maman Rahman “*Pengembangan Model BK Kelompok Berbasis Islami Untuk Peningkatan Konsep Diri*” Jurnal (Prodi Bimbingan dan Konseling, Program Pasca Sarjana, Universitas Negeri Semarang,2013)

Kelima, penelitian oleh Putri “Efektivitas Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 14 Madiun Tahun Pelajaran 2014/2015”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan konsep positif diri siswa. Dilihat dari hasil skor angket konsep diri diperoleh selisih mean hitung pre test dan post test adalah 57,75 dengan standar deviasi : 54,81, $df = 6$ dan $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Persamaan penelitian diatas dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas konsep diri sedangkan perbedaannya yaitu cara pemberian layanannya jika diatas diberikan layanan bimbingan kelompok sedangkan penelitian ini memberikan layanan konseling individu berbasis Al-Qur’an.⁵

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Jannati dan Indri

M, mengenai “Bimbingan Kelompok Berbantuan Al-Qur’an :

⁵ Pipit dian Sidharto Putri, “Efektivitas Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 14 Madiun Tahun Pelajaran 2014-2015”, Skripsi, (Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandala, 2015).

Sebuah Solusi Peningkatan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Bimbingan Dan Penyuluhan Islam". Hasil penelitian ini bahwasanya bimbingan kelompok berbantuan Al-Qur'an dapat menjadi sebuah solusi untuk peningkatan kecerdasan emosi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang. Hal tersebut dibuktikan dengan meningkatnya kemampuan mahasiswa dalam mengenali emosi dirinya sendiri, mahasiswa telah dapat mengelola emosinya sehingga tidak mudah terpengaruh dengan kondisi yang buruk sekalipun, mahasiswa juga telah dapat memotivasi diri sendiri sehingga mekanisme pertahanan diri tidak terjadi, mahasiswa juga telah dapat mengenali emosi orang lain sehingga dapat menepatkan diri sesuai dengan kondisi orang lain yang sedang berhadapan dengannya, serta mahasiswa telah mampu membina dan mempertahankan hubungannya dengan orang lain. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok berbantuan al-qur'an dapat digunakan oleh konselor untuk menjadi sebuah solusi yang tepat untuk peningkatan

kecerdasanemosi individu. persamaannya yaitu menggunakan Al-Qur'an sebagai bantuan untuk penyelesaian permasalahannya sedangkan perbedaannya pada proses konseling serta permasalahan yang dihadapi.⁶

B. Kerangka Teori

1. Konseling Individu

a. Pengertian Konseling Individu

Menurut Shertzer dan Stone, konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.⁷ Jadi, konseling merupakan suatu proses dimana orang bermasalah (konseli) dibantu secara pribadi untuk merasa dan berperilaku yang lebih

⁶Zhila Jannati, Dwi Bhakti Indri M, *Bimbingan Kelompok Berbantuan Al-Qur'an : Sebuah Solusi Peningkatan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, (Institut Agama Islam Ma'arif NU, Metro Lampung, 2019)

⁷Ahmad Juntika, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2018), hlm.10

memuaskan melalui interaksi dengan seseorang yang terlibat (konselor) yang menyediakan informasi dan reaksi-reaksi yang merangsang konseli untuk mengembangkan perilaku-perilaku yang memungkinkan berhubungan secara lebih efektif dengan dirinya dan lingkungannya.

Menurut Prayitno, konseling individual ialah bentuk layanan langsung antara konselor dan klien dengan tujuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh klien. Konseling merupakan hal yang paling pokok dalam bimbingan karena konseling memberikan jasa untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh klien. Sedangkan menurut Tohirin, konseling individu adalah layanan konseling yang diselenggarakan oleh seseorang konselor terhadap seseorang klien dalam rangka penyelesaian masalah pribadi yang dihadapi oleh klien.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling individu merupakan suatu proses pemberian bantuan oleh seorang yang telah profesional

atau konselor kepada seorang klien untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh klien.

b. Tujuan Konseling Individu

Konseling individu memiliki dua tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum tujuan konseling adalah supaya klien dapat mengubah perilakunya ke arah yang lebih maju, melalui terlaksananya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan hidup. Khusus, tujuan konseling tergantung dari masalah yang dihadapi oleh masing-masing klien.

Adapun menurut Prayitno tujuan umum layanan konseling individu adalah mengentaskan masalah yang dialami klien. Apabila masalah klien itu dicirikan sebagai:⁸

- 1) Sesuatu yang tidak disukai adanya
- 2) Suatu yang ingin dihilangkan
- 3) Suatu yang dilarang
- 4) Sesuatu yang dapat menghambat proses kegiatan
- 5) Dan dapat menimbulkan kerugian

⁸ Prayitno, *Op.Cit.*, hlm. 165

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling adalah mengubah perilaku klien ke arah yang lebih baik, melalui tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan hidup.

c. Fungsi Konseling Individu

Layanan konseling mempunyai beberapa fungsi yang dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan konseling. Adapun fungsi-fungsi konseling tersebut adalah:

1) Fungsi pemahaman

Fungsi pemahaman adalah fungsi konseling yang menghasilkan pemahaman bagi klien tentang dirinya (seperti bakat, minat, pemahaman kondisi fisik), lingkungannya (seperti lingkungan alam sekitar), dan berbagai informasi (misalnya informasi tentang pendidikan dan informasi karir).

2) Fungsi pencegahan

Fungsi pencegahan adalah fungsi konseling yang menghasilkan

kondisi bagi tercegahnya atau terhindarnya klien dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat, dan kerugian-kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.

3) Fungsi pengentasan

Fungsi ini menghasilkan kemampuan klien untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami klien dalam kehidupan dan perkembangannya.

4) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan klien untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.

5) Fungsi advokasi

Fungsi konseling ini menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan perkembangan yang dialami klien.

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa fungsi konseling individu adalah dimana konselor dapat memberikan pemahaman kepada klien tentang permasalahan yang dihadapinya, ketika klien telah memahami maka permasalahan tersebut dapat dientaskan dan dicegah dampak dari permasalahan klien serta klien juga dapat memelihara dan mengembangkan potensi agar tetap dalam keadaan menjadi lebih baik lagi.

d. Asas-asas Konseling Individu

Asas-asas konseling memperlancar pengembangan proses yang ada di dalam layanan konseling individu. Konselor memasuki pribadi klien dan klien memasuki pribadinya. Proses layanan konseling dikembangkan sejalan dengan suasana yang demikian, sambil di dalamnya dibangun kemampuan khusus klien untuk keperluan kehidupannya. Ada beberapa asas-asas di dalam konseling di antaranya sebagai berikut:

1) Kerahasiaan

Hubungan interpersonal yang amat intens sanggup membongkar berbagai isi pribadi yang paling dalam sekalipun, terutama pada sisi klien. Segenap rahasia pribadi klien yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh konselor untuk melindunginya. Keyakinan klien akan adanya perlindungan yang demikian itu menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

2) Kesukarelaan

Dalam pelayanan konseling, seorang klien secara suka rela tanpa ragu meminta bantuan kepada konselor. Klien adalah individu yang membutuhkan konseling tanpa adanya paksaan dari pihak lain. Jadi sebagai konselor harus memberikan bantuan dengan ikhlas tanpa memaksa klien dalam proses konseling.

3) Keterbukaan

Keterbukaan artinya adanya perilaku yang terus terang, jujur tanpa ada keraguan untuk membuka diri baik pihak klien maupun konselor. Asas keterbukaan hanya

bisa diwujudkan jika konselor dapat melaksanakan asas kerahasiaan, dan klien percaya bahwa konseling bersifat rahasia.

4) Kekinian

Masalah klien yang langsung dibahas dalam konseling adalah masalah-masalah yang sedang dirasakan/dialami sekarang, bukan masalah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa mendatang.

5) Kemandirian

Pelayanan konseling bertujuan menjadikan klien memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri, sehingga ia dapat mandiri, tidak tergantung pada orang lain ataupun konselor. Kemandirian konseling sebagai hasil konseling menjadi fokus dari pelayanan konseling yang harus disadari baik oleh konselor maupun klien, dengan demikian pelayanan konseling dapat memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan klien di masyarakat.

6) Kegiatan

Kegiatan adalah seperangkat aktivitas yang harus dilakukan klien untuk mencapai tujuan konseling. Aktivitas itu dibangun klien bersama konselor dalam proses konseling, dengan demikian pada diri konseli dapat mengalami kemajuan-kemajuan yang berarti sesuai dengan harapan.

7) Kedinamisan

Usaha pelayanan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Perubahan perilaku itu bersifat maju (*progressive*) bukan perubahan kearah kemunduran dengan demikian klien akan mengalami perubahan ke arah perkembangan pribadi yang dihendeki.

8) Keterpaduan

Layanan konseling berusaha memadukan aspek kepribadian klien, supaya mampu melakukan perubahan ke arah lebih maju. Keterpaduan antara minat, bakat,

intelengensi, emosi, dan aspek kepribadian lainnya akan dapat melahirkan suatu kekuatan (potensi) pada diri klien.

9) Kenormatifan

Dalam layanan konseling individu adalah normatif, sebab tidak ada satupun yang boleh terlepas dari kaidah-kaidah norma yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan harus serasi dengan norma-norma yang berlaku.

10) Keahlian

Konselor haruslah seorang yang ahli dan professional dalam pengembangan konseling individu untuk kepentingan klien. Keahlian konselor itu diterapkan dalam suasana yang sukarela, terbuka dan aktif agar klien mampu mengambil keputusan sendiri dalam kondisi kenormatifan yang tinggi.

11) Alih Tangan Kasus

Tidak semua masalah yang dialami konseli menjadi wewenang

konselor. Artinya konselor memiliki keterbatasan kewenangan, bila klien mengalami masalah emosi yang berat seperti stress berat, sakit jiwa, maka kasus ini di luar kewenangan konselor dan harus dialih tangankan kepada pihak lain, misalnya klien mengalami gangguan kepribadian berat maka menjadi wewenang psikiater, gangguan fisik (medis) maka menjadi wewenang dokter, dan sebagainya.

12) Tut Wuri Handayani

Asas ini memberikan makna bahwa layanan konseling merupakan bentuk pengaruh konselor kepada klien dalam arti positif, dan konselor juga mempengaruhi klien untuk dapat memahami dirinya, lingkungannya, serta menggunakan lingkungan sebagai aspek yang dapat berperan aktif dalam upaya mencapai tingkat perkembangan optimal.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa asas-asas konseling sangat diperlukan dalam menyelenggarakan pelayanan konseling, dan asas-asas

juga dianggap sebagai suatu rambu-rambu dalam pelaksanaan konseling yang harus diketahui dan diterapkan oleh konselor dan klien agar konseling dapat berjalan dengan baik.

e. Proses Layanan Konseling secara umum

Konseling individu merupakan proses peribantuan kepada klien untuk menyelesaikan permasalahannya adapun, proses layanan konseling secara umum meliputi enam prosedur sebagai berikut:

1) Identifikasi Kasus

Menurut Robinson, identifikasi kasus merupakan langkah awal untuk menemukan konseli yang diduga memerlukan layanan bimbingan dan konseling. Dalam identifikasi kasus terdapat beberapa pendekatan yang dapat dilakukan untuk mendeteksi konseli yang diduga membutuhkan layanan konseling, yakni :

- a) Melakukan wawancara kepada klien yang memerlukan layanan konseling.
- b) Menciptakan hubungan yang baik antara konselor dan konseli supaya proses konseling berjalan dengan baik.
- c) Menciptakan suasana yang menimbulkan kearah kesadaran klien atas masalah yang dialami
- d) Melakukan analisis sosiometris, dengan cara ini dapat ditemukan konseli yang diduga mengalami kesulitan penyesuaian sosial.

2) Identifikasi Masalah

Langkah ini merupakan upaya untuk memahami jenis, karakteristik kesulitan atau masalah yang dihadapi klien.

3) Diagnosis

Dalam langkah ini melakukan upaya untuk menemukan faktor-faktor penyebab atau yang melatar belakangi timbulnya masalah klien.

4) Prognosis

Langkah ini dilakukan untuk memperkirakan apakah masalah yang dialami konseli masih mungkin untuk diatasi serta menentukan berbagai alternatif pemecahannya.

5) Treatment

Langkah ini merupakan upaya untuk melaksanakan perbaikan atau penyembuhan atas masalah yang dihadapi klien, berdasarkan pada keputusan yang diambil dalam langkah prognosis.

6) Evaluasi dan *follow up*

Langkah ini merupakan langkah akhir yang menentukan solusi untuk membantu mengembangkan permasalahan klien.

Adapun kriteria-kriteria keberhasilan layanan konseling yaitu: Berkembangnya pemahaman baru yang diperoleh klien berkaitan dengan masalah yang dibahas, Perasaan positif sebagai dampak dari proses dan materi

yang dibawakan melalui layanan, Rencana kegiatan yang akan dilaksanakan oleh klien sesudah pelaksanaan layanan dalam rangka mewujudkan upaya lebih lanjut pengetasan masalah yang dialaminya, perubahan tingkah laku yang dihasilkan dari proses konseling, pengambilan keputusan yang baik dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh klien.

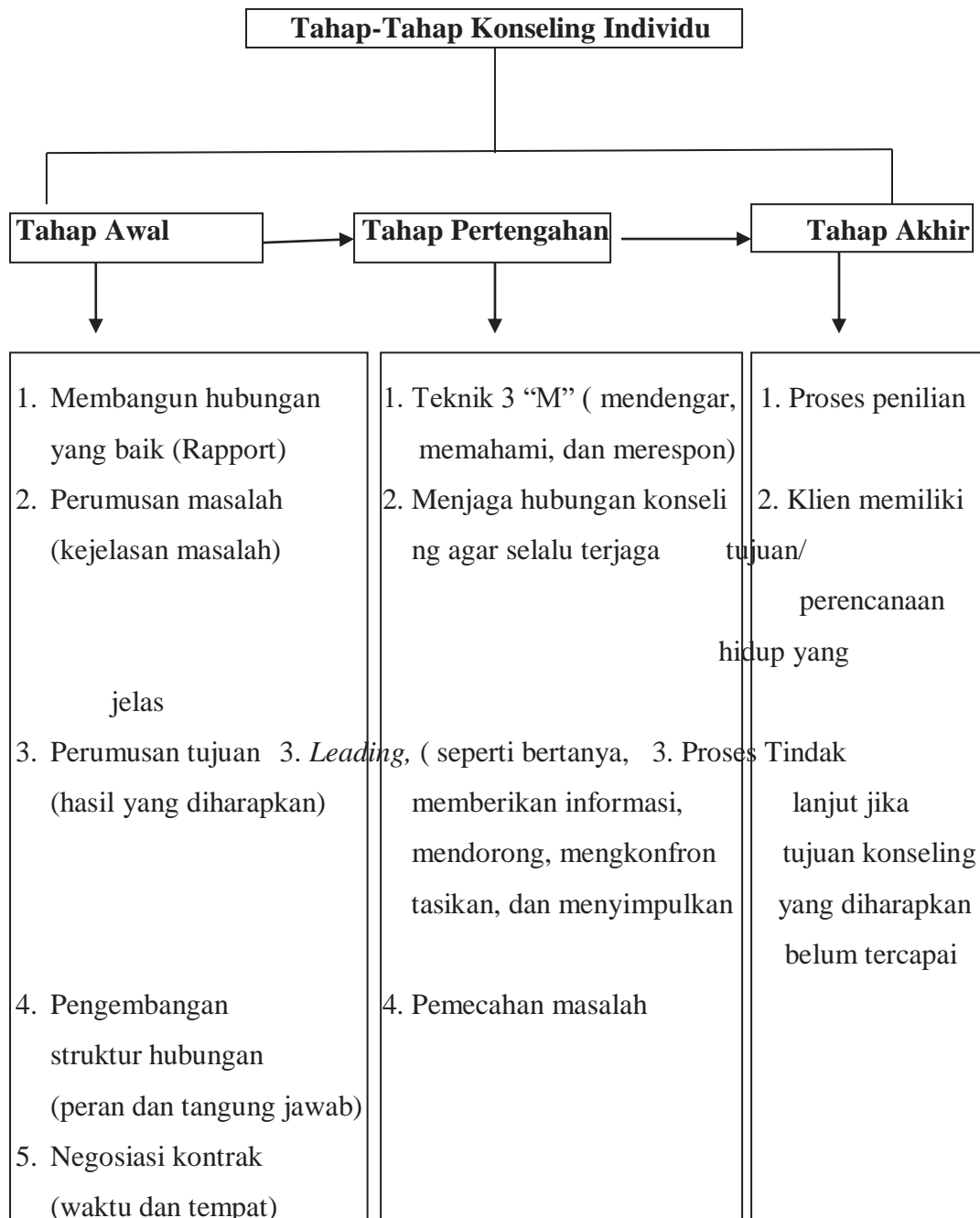
Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling sangat perlu dilaksanakan sesuai dengan prosedurnya agar konselor bisa mencapai tujuan dalam konseling sehingga mampu membantu konseli keluar dari permasalahannya.

f. Proses Layanan Konseling Individu

Konseling individu merupakan proses pemberian bantuan kepada klien untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh klien adapun Proses konseling individu meliputi tiga tahap, yaitu tahap awal (introduksi), tahap pertengahan (tahap kerja), dan tahap tiga (tahap

tindakan).⁹ Tahap-tahap konseling tersebut diuraikan pada bagan berikut:

⁹Syamsu Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar & Pendekatan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2016), hlm 58



Bagan 2.1 Tahapan Konseling

Berdasarkan bagan diatas, dapat diuraikan tahap-tahap konseling sebagai berikut :

1) Tahap Awal Konseling

Tahapan ini sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:¹⁰

a) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionsip*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada:

(1) Keterbukaan konselor

(2) Keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh

¹⁰ Sofyan S. Willis, *Op. Cit.*, hlm 50

faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai.

- (3) Konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin klien hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselorlah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

c) Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagiantisipasi masalah.

d) Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dan klien.

Adapun kontrak ini meliputi:

- (1) Kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan.
- (2) Kontrak tugas, yaitu tugas apa saja yang harus dilakukan konselor dan klien.
- (3) Kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan

kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjang, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

2) Tahap Pertengahan

Pada tahap pertengahan memfokuskan pada penjelajahan masalah klien dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh prespektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya prespektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa prespektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap kerja ini yaitu:¹¹

¹¹*Ibid*, 52

- a) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.
- b) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini bisa terjadi apabila :
- (1) Klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya.
 - (2) Konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi

bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

c) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak .Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu:

(1) Mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya.

(2) Menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

(3) Tahap Akhir (Tindakan)

Adapun pada tahap akhir konseling ditandai dengan beberapa hal sebagai berikut:

- a) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- b) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- c) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- d) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berpikir realistik dan percaya diri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tahapan konseling Individu sangat penting digunakan dalam pelaksanaan konseling individu agar mencapai tujuan dalam konseling itu sendiri.

2. Al - Qur'an

a. Pengertian Al - Qur'an

Al-Qur'an adalah kitab suci umat Islam. Umat ini meyakinkannya sebagai firman-firman Allah swt. yang diwahyukan dalam bahasa Arab kepada Nabi terakhir, Nabi Muhammad saw., untuk disampaikan kepada umat manusia hingga akhir zaman. menurut, Al-Imam al-Syafi'iy (150-204 H), mengatakan bahwa kata 'al-Qur'an' ditulis dan dibaca tanpa hamzah , serta tidak terambil dari pecahan fi'il (bukan ism almusytaq). Al-qur'an adalah nama yang khusus dipakai untuk kitab suci yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw, seperti halnya dengan nama Injil dan Taurat, yang masing-masing diberikan kepada Nabi Isa dan Nabi Musa.

Menurut Al-Farra' (w.207 H), seorang ahli bahasa yang tersohor dan pengarang kitab 'Ma'aniy al-Quran', berpendapat bahwa kata al-Qur'an tidak memakai hamzah dan terambil dari kata 'qarain', bentuk dari 'qarînah' yang

berarti 'petunjuk'. Ini terjadi karena sebagian ayat-ayat Al-Qur'an itu serupa satu dengan yang lainnya, seolah-olah sebagian ayat-ayatnya merupakan petunjuk dari apa yang dimaksud oleh ayat lain yang serupa itu.

Sedangkan, menurut Dr. Subhi al-Shalih dalam bukunya 'Mabahits fi 'Ulûm al-Qur'an' mengemukakan bahwa pendapat yang paling kuat adalah yang mengatakan bahwa kata 'al-Qur'an' itu adalah bentuk mashdar dan muradif dengan kata qira'ah yang berarti 'membaca'. Hal ini diperkuat oleh pendapat lain, yang mengemukakan bahwa kata 'al-Qur'an', secara harf, berasal dari akar kata 'qara'a' yang berarti 'bacaan atau himpunan', karena ia merupakan kitab suci yang wajib dibaca dan dipelajari, serta merupakan himpunan dari ajaran-ajaran wahyu yang terbaik.¹²

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an merupakan adalah petunjuk yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw yang harus di baca

¹² Prof. DR. Mardan, M.Ag "*Al-Qur'an Sebuah Pengantar*", (Jakarta Selatan 2010), hlm 26

dan diamalkan agar mendapatkan kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

b. Nama-nama Al-Qur'an

Al-Qur'an memiliki berbagai macam nama, nama-nama tersebut adalah sebagai berikut:

1) Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kitab suci umat Islam yang terbanyak dipergunakan oleh Allah swt. dalam Al-Qur'an, yaitu sebanyak 70 kali. Al-Qur'an, secara harfiah, berarti bacaan yang mencapai puncak kesempurnaan. al-Qur'an al-Karîm berarti bacaan yang maha sempurna dan maha mulia. keberadaan Al-Qur'an adalah untuk dibaca. Umat Islam harus membacanya terus-menerus sepanjang masa. Perlu diketahui bahwa Al-Qur'an merupakan ibadah bagi yang membacanya. Ada tiga tingkatan orang-orang yang membaca Al-Qur'an: pertama, membaca dengan mengetahui tatacara bacaan yang baik di samping mengetahui maknanya, kedua, membaca dengan mengetahui tatacara bacaan yang baik tanpa mengetahui

maknanya, ketiga, membaca dengan tidak mengetahui tatacara bacaan yang baik dan tidak mengetahui maknanya.

Ketiga tingkatan orang yang membaca Al-Qur'an tersebut, semuanya mendapat pahala, meskipun pahala yang diberikan kepada mereka berbeda antara satu tingkatan dengan tingkatan lainnya. Ini menunjukkan bahwa sekali pun orang yang membaca Al- Qur'an itu keliru, ia tetap akan memperoleh pahala, asal kesalahan atau kekeliruan yang diperbuat tersebut tidak disengaja¹³.

2) Al-Kitab

Al-Qur'an dinamai al-Kitab (Al-Qur'an) karena ditulis. Al-Kitab, secara harfiah, berarti 'tulisan, buku, atau ketetapan'. Term tersebut mengacu kepada firman-firman-Nya yang diwahyukan dalam rangkaian kata-kata kepada setiap Nabi atau Rasul-Nya. Al-Qur'an sebagai firman-firman Tuhan, yang diwahyukan dalam rangkaian kata-kata itu, disebut al-Kitab, yang merupakan isyarat bahwa firman-firman itu telah ditulis oleh nabi dan rasul yang

¹³*Ibid*, hlm 29-30

menerimanya atau oleh para pengikutnya dalam bentuk lembaran-lembaran; minimal merupakan isyarat bahwa firman-firman demikian selayaknya dicatat dalam lembaran-lembaran yang dapat dituliskan.

3) Al-Zikr

Al-Qur'an dinamai al-Zikr karena merupakan pemberi peringatan, yang datang dari Allah swt. Al-Zikr, secara harfiah, berarti 'peringatan'. Al-Qur'an disebut Al-Zikr karena kehadirannya di tengah-tengah umat manusia menjadi peringatan dalam perjalanan hidup mereka. Di samping itu menjadi peringatan dalam segala hal, baik dalam bidang teologi (akidah), tata sopan santun (akhlak), maupun yuridis (hukum), dan sebagainya.

4) Al-Furqan

Al-Qur'an dinamai al-Furqan karena membedakan mana yang hak dan mana yang batil, atau karena diturunkan secara terpisah-pisah. Al-Furqan, secara harfiah, berarti 'pembeda antara yang benar dengan yang salah.

Dari beberapa nama Al-Qur'an di atas dapat disimpulkan bahwa, Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang ditulis dengan tujuan untuk memberikan peringatan kepada umat Islam mengenai yang benar dan yang salah agar mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

c. Fungsi Al-Qur'an

Al-Qur'an memiliki fungsi bagi umat Islam, Fungsi Al-Qur'an Adalah Sebagai berikut :

1) Al - Huda (Petunjuk)

Al-Qur'an merupakan petunjuk bagi umat muslim untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

2) Al-Furqon (Pemisah)

Al-Qur'an dapat memisahkan yang hak dan yang batil, atau yang benar dan yang salah, karena di dalam Al-Qur'an dijelaskan mengenai hal yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan.

3) As-Asyifa (Obat)

Al-Qur'an bisa menjadi obat penyakit mental dimana membaca Al-Qur'an dan mengamalkannya dapat terhindar dari berbagai penyakit hati dan mental.

4) Al- Mau'izah (Nasihat)

Di dalam Al-Qur'an terdapat banyak pengajaran, nasihat-nasihat, peringatan tentang kehidupan bagi umat manusia.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an merupakan petunjuk petunjuk bagi umat muslim, memisahkan yang hak dan yang batil, menjadi obat, dan nasihat-nasihat bagi kehidupan.

d. Kedudukan Al-Qur'an

Al- Qur'an merupakan sumber hukum Islam diatas semua hukum yang ada hal ini terdapat pada surah An-Nisa ayat 59 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي

الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِن تَنَزَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ

إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۖ فَلِذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ
تَأْوِيلًا

“Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. Kemudian jika kamu berlainan pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya.”¹⁴

Ayat diatas menjelaskan bahwa Al-Qur'an mempunyai kedudukan sebagai sumber hukum islam yang utama dan dapat dijadikan pedoman hidup serta petunjuk bagi seluruh umat manusia.

e. Proses Turunnya Al-Qur'an

Al-Qur'an sebagai firman-firman Allah, diturunkan melalui malaikat Jibril kepada Nabi Muhammad saw. secara berangsur-angsur selama kurang lebih 22 tahun, 2 bulan, 22 hari. Turunnya secara berangsur-angsur tersebut, tidak hanya disebabkan karena Al-Qur'an itu lebih besar dari kitab-kitab yang diturunkan oleh Allah sebelumnya, melainkan juga karena adanya beberapa

¹⁴ Www.Al-Qur'an.kemenag.go.id

hikmah, sekaligus sebagai dalil dan bukti bahwa Al-Qur'an diturunkan secara berangsur-angsur.

Kebijaksanaan Allah menurunkan kitab suci Al-Qur'an memang berbeda caranya di banding dengan kitab-kitab suci sebelumnya. Al-Qur'an punya ciri khas, yakni tidak diturunkan sekaligus sebagaimana Taurat dan Injil maupun Zabur, melainkan diturunkan secara berangsur-angsur. Hikmah Al-Qur'an turun secara berangsur-angsur. Hal ini dapat diringkas sebagai berikut:¹⁵

1) Memantapkan jiwa Nabi Muhammad saw.

Kemantapan hati Nabi saw. menerimanya merupakan salah satu dari hikmah Ilahi menurunkan Al-Qur'an secara berangsur-angsur. Nabi Muhammad saw. seringkali kedatangan ayat-ayat suci pada saat beliau menghadapi ancaman dan tantangan yang hebat dan keras dari musuh-musuh beliau. Pada saat seperti ini, terasa oleh beliau betapa Al-Qur'an telah

¹⁵*Ibid*, Hlm.39

meringankan beban penderitaan batin beliau akibat tekanan dari segala penjuru.

2) Untuk Memuliakan Nabi dan Menunjukkan Sifat Lemah Lembut Allah Kepada Beliau.

Allah swt telah menunjukkan rasa kasih sayang dan lemah lembutnya kepada Nabi Muhammad saw. Meskipun wahyu tersebut sangat berat untuk diterima Nabi, namun karena syari'at Islam.

3) Untuk memudahkan menghafal Al-Qur'an.

Dengan cara Al-Qur'an turun secara berangsur-angsur sesuai dengan keadaan yang dihadapi, bagi umat Islam pada masa Nabi juga ada faedahnya, yakni memudahkan menghafalnya. Khususnya bagi para sahabat yang mengikuti dari dekat turunnya ayat demi ayat.

4) Sebagai koreksi terhadap kesalahan-kesalahan atau mengikut peristiwa-peristiwa pada waktu terjadinya.

Kerap kali umat Islam menghadapi persoalan kemasyarakatan maupun keagamaan. Bukanlah setiap

peristiwa yang terjadi telah ada pedomannya dari wahyu, melainkan terjadi lebih dahulu peristiwa atau masalah, kemudian baru wahyu menjelaskan bagaimana jalan keluarnya. Dan ada pula wahyu yang turun dengan maksud untuk mengoreksi kesalahan yang diperbuat sahabat dengan maksud hal yang serupa tidak akan terulang lagi dan akan menjadi pedoman bagi umat sepanjang masa.

5) Sebagai bukti bahwa wahyu yang diucapkan Muhammad berasal dari Allah.

Al-Qur'an yang kita baca dari awal sampai akhir merupakan rangkaian perkataan yang tak mungkin diciptakan oleh manusia, termasuk Nabi Muhammad sendiri, juga oleh Jibril atau makhluk apa pun. Sebab, begitu halus susunan kalimat-kalimatnya, begitu indah uslubnya, begitu kuat hubungan makna dan lafalnya satu dengan yang lain, saling melengkapi dan saling menyempurnakan. Mulai dari penggunaan huruf alif sampai ya' sebagai huruf terakhir, semuanya

mengandung i'jaz, sehingga ia merupakan suatu rangkaian yang indah yang tidak bisa diputus-putus.

Ayat yang berhubungan dengan konsep diri positif

konsep diri seseorang surah Ar-Rum ayat 8

أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ ۗ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا اِلَّا بِالْحَقِّ وَاَجَلٍ مُّسَمًّى ۗ وَاِنَّ كَثِيْرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَآئِ رَبِّهِمْ لَكٰفِرُوْنَۙ

Artinya: *”Dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) diri mereka? Allah tidak menjadikan langit dan bumi dan apa yang ada diantara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dan waktu yang ditentukan. Dan sesungguhnya kebanyakan di antara manusia benar-benar ingkar akan pertemuan dengan Tuhannya.”*

Juga terdapa pada Surah At-Tin 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِيْ اَحْسَنِ تَقْوِيْمٍۙ

Artinya: *“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang .baiknya-sebaik”*

3. Konsep Diri

a. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri dapat didefinisikan secara umum sebagai keyakinan, pandangan, atau penilaian seseorang terhadap dirinya. Definisi lebih perinci lagi adalah sebagai berikut: konsep diri adalah keyakinan yang dimiliki individu tentang atribut, (ciri-ciri, sifat) yang dimiliki. Atau juga diartikan sebagai pengetahuan dan keyakinan yang dimiliki individu tentang karakteristik dan ciri-ciri pribadinya. Definisi lain menyebutkan bahwa konsep diri merupakan semua perasaan dan pemikiran seseorang mengenai dirinya sendiri. Konsep diri meliputi, karakter diri, sikap, tujuan hidup, kebutuhan dan penampilan diri.¹⁶

Konsep diri adalah gambaran diri tentang aspek fisiologis maupun psikologis yang berpengaruh pada perilaku individu dalam penyesuaian diri dengan orang lain. Konsep diri adalah gambaran yang dimiliki

¹⁶ Nina W. Syam, *Psikologi Sosial*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2012), hlm.55

seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh. Konsep diri adalah pandangan mengenai siapa individu dan itu bisa diperoleh individu lewat informasi yang diberikan orang lain pada diri individu. Kemudian Atwater yang dikutip oleh Alhamdu Fara Hamdana menyebutkan bahwa konsep diri adalah keseluruhan gambar diri, yang meliputi persepsi seseorang tentang diri, perasaan, keyakinan dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya.¹⁷

Dari pengertian konsep diri di atas maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah cara pandang individu secara menyeluruh tentang dirinya, yang meliputi kemampuan yang dimiliki, perasaan yang dialami, kondisi fisik dirinya maupun lingkungan terdekatnya.

b. Dimensi Konsep Diri

Para ahli psikologi juga berbeda pendapat dalam meentapkan dimensi-dimensi konsep diri. Namun, secara umum sejumlah ahli menyebutkan 3 dimensi konsep diri,

¹⁷ Alhamdu Fara Hamdana, *Psikologi Umum*, (Palembang:Noerfikri Offset,2017)hlm.224

meskipun dengan menggunakan istilah yang berbeda-beda. Menurut Calhoun dan Acocella yang dikutip oleh Alhamdu Fara Hamdana, konsep diri memiliki tiga dimensi, yaitu pengetahuan tentang diri sendiri, pengharapan tentang diri sendiri dan penilaian tentang diri sendiri.¹⁸

1) Pengetahuan

Pada dimensi ini konsep diri yang mengenai apa yang individu ketahui mengenai dirinya. Pandangan realistis pada diri, menerima dan menyukai bagian tubuh akan memberi rasa aman sehingga terhindar dari rasa cemas dan dapat meningkatkan harga diri.

2) Harapan

Dimensi kedua dari konsep diri adalah dimensi harapan yang merupakan kemauan diri yang dicita-citakan dimasa depan. Pengharapan ini merupakan ciri-ciri ideal (self-ideal) atau diri yang dicita-citakan.

¹⁸*Ibid.*,h. 245

3) Penilaian

Penilaian individu terhadap dirinya sendiri merupakan pandangan individu tentang harga atau kewajaran sebagai pribadi. Hasil dari penilaian tersebut akan membentuk apa yang disebut dengan rasa harga diri, yaitu seberapa besar individu menyukai konsep diri.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dimensi psikologi ada tiga yaitu dimensi pengetahuan yang dimiliki oleh individu tentang dirinya, harapan merupakan cita-cita yang dimiliki oleh seorang individu untuk masa depannya, dan penilaian merupakan pandangan individu tentang harga dan kewajaran sebagai individu.

c. Faktor-Faktor Pembentukan Konsep Diri

Burn sebagaimana yang dikutip oleh Nina W. Syam mengatakan
bahwa konsep diri berkembang terus sepanjang hidup manusia, namun pada tahap tertentu perkembangan

konsep diri mulai berjalan dalam tempo yang lebih lambat. Beberapa ahli menyatakan bahwa dari beberapa sumber pembentukan konsep diri:¹⁹

- 1) Pembentukan konsep diri berasal dari diri anak sendiri. Pada batas tertentu tubuh mengajarkan bahwa diri anak terlepas dari dunia, tetapi masih memiliki hubungan bahkan ketergantungan dengan lingkungan. Sumber informasi berikutnya dalam pembentukan konsep diri adalah proses interaksi dengan orang lain. Balwin dan Holmes sebagaimana yang dikutip oleh Alhamdu Fara Hamdana menyebutkan bahwa konsep diri diperoleh dari hasil belajar individu melalui interaksi sosial dilingkungan.
- 2) Pembentukan konsep diri berasal dari orang tua. Kontak sosial paling awal dari bayi adalah orang tua, dan orang tua menjadi figur paling kuat dalam pembentukan konsep diri pada manusia.

¹⁹*Ibid.*, h. 30

3) Pembentukan konsep diri berasal dari teman sebaya. Perlakuan teman sebaya yang dirasakan menyakitkan diri anak akan mengganggu perkembangan konsep dirinya, misal diacuhkan, dipukul dan dibentak. Pengalaman yang diperoleh selama berinteraksi dengan kelompok sebaya memberikan sumbangan tentang konsep diri pada anak.

Pengaruh teman sebaya dalam membentuk kepribadian anak melalui dua mekanisme, yaitu konsep diri yang menjadi cermin dari perilaku teman sebaya terhadap dirinya, remaja mengembangkan konsep diri karena mendapat tekanan dan kelompok teman sebaya supaya mendapat pengakuan. Sementara itu, Steward dan Nejedlo sebagaimana yang dikutip oleh Alhamdu Fara Hamdana menyatakan bahwa perkembangan konsep diri dipengaruhi tiga aspek yaitu:

1) Faktor genetika, yang merupakan sifat kepribadian dan penampilan.

- 2) Faktor lingkungan sosial seperti orang tua, saudara, keluarga,teman sebaya dan sekolah serta masyarakat.
- 3) Faktor pengalaman hidup yang menyenangkan (positif) maupun yang tidak menyenangkan (negatif).

Selain itu konsep diri juga dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:²⁰

- 1) Pola Asuh Orang Tua

Sikap positif orang tua yang terbaca oleh anak, akan menumbuhkan konsep dan pemikiran positif serta sikap menghargai diri sendiri. Sikap negatif orang tua akan mengundang pertanyaan pada anak dan menimbulkan asumsi bahwa dirinya tidak cukup berharga untuk dikasihi, untuk disayangi dan dihargai, dan semua itu akibat kekurangan

²⁰ Nina W.Syam, *Psikologi Sosial*, (Bandung: Simbioasa Rekatama Media,2012),h.59

yang ada padanya sehingga orang tua tidak sayang.

2) Kegagalan

Kegagalan yang terus-menerus yang dialami seringkali menimbulkan pertanyaan kepada diri sendiri dan berakhir dengan kesimpulan bahwa semua penyebabnya ada pada kelemahan diri. Kegagalan membuat orang merasa dirinya tidak berguna.

3) Depresi

Orang yang sedang mengalami depresi akan mempunyai pemikiran yang cenderung negatif dalam memandang dan merespon segala sesuatu, termasuk menilai diri sendiri.

d. Jenis-Jenis Konsep Diri

Konsep diri adalah keyakinan yang dimiliki individu tentang atribut (ciri-ciri, sifat) yang dimiliki oleh seseorang adapunkonsep diri dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu :

1) Konsep Diri Positif

Konsep diri positif dapat diartikan dengan evaluasi diri yang positif, perasaan harga diri yang positif serta penerimaan diri yang positif. Kemudian menurut Brooks dan Philip Emmert sebagaimana yang dikutip oleh Bafirman, ciri-ciri konsep diri positif:

a) Yakin akan kemampuan mengatasi masalah

Orang ini tahan terhadap kritik yang diterimanya dan mudah tidak marah. Bagi orang ini, koreksi sering kali dipersepsikan sebagai usaha memperbaiki dan meningkatkan harga dirinya.

b) Merasa setara dengan orang lain

Orang yang memiliki konsep diri positif tidak terlalu respon terhadap pujian, sehingga pujian adalah sebuah kata-kata yang membantu dirinya menjadi lebih

baik lagi dan tidak terlalu suka menjadi pusat perhatian.

c) Menerima pujian tanpa rasa malu

Orang yang memiliki konsep diri positif, akan bersedia menerima pujian tanpa rasa malu sebab orang seperti ini tidak akan terlalu mengharapkan pujian.

d) Peka terhadap orang lain

Orang yang memiliki konsep diri positif, cenderung selalu berusaha menjaga perasaan orang lain dengan menjaga perilaku dan keinginan sehingga dapat baik dimata masyarakat.

e) Mampu memperbaiki diri

Orang yang memiliki konsep diri positif, bersikap selalu optimis dan selalu mengintrospeksi diri dan kepribadiannya.

2) Konsep Diri Negatif

Orang yang memiliki konsep diri negatif adalah orang yang tidak dapat melihat dirinya secara utuh dan bijak, hanya sedikit tahu tentang dirinya, dan tidak wajar/ efektif terhadap dirinya. Mereka kurang bisa menerima dirinya secara apa adanya sehingga kecewa terhadap kekurangan-kekurangan yang ada pada dirinya. mereka menilai diri tidak akurat, mengira terlalu rendah sehingga akibatnya menjadi minder, rendah diri atau interiority complex atau sebaliknya terlalu tinggi sehingga menjadi sombong, tinggi dan congkak. Selain itu, ciri-ciri umum yang memiliki konsep diri negatif, yaitu:²¹

- a) Tidak tahan terhadap kritikan.
- b) Senang padahal-hal yang bersifat pujian pada dirinya.
- c) Hiperkritik.
- d) Merasa tidak diperhatikan atau diabaikan orang lain.

²¹Herri Zan Pieter, *Dasar-Dasar Komunikasi Bagi Perawat*, (Jakarta: PT.Kharisma Putra Utama, 2017),h.121.

e) Pesimis atau enggan melakukan hal-hal yang bersifat persaingan.

e. Cara Mengubah Konsep Diri

Konsep diri dapat mengalami perubahan kearah yang lebih positif. Langkah-langkah yang perlu diambil untuk memiliki konsep diri yang positif adalah sebagai berikut:

- 1) Bersikap objektif dalam mengenali diri sendiri, jangan abaikan pengalaman positif ataupun keberhasilan sekecil apapun yang pernah dicapai.
- 2) Hargai diri sendiri, tidak ada orang lain yang lebih menghargai diri kita selain diri sendiri.
- 3) Jangan memusuhi diri sendiri, peperangan terbesar dan paling melelahkan adalah peperangan yang terjadi dala diri sendiri.
- 4) Berpikir positif dan rasional, kendalikan fikiran jika pikiran itu mulai menyesatkan jiwa dan raga.²²

²² Nina W, Syam, Op., Cit, H,60.

Dengan cara tersebut diharapkan seseorang dapat mengenali potensi diri yang dimiliki, menghargai diri sendiri, dan berfikir positif dan rasional agar dapat mengubah konsep diri negatif menjadi konsep diri positif.

f. Dampak Konsep Diri Positif

Konsep diri merupakan semua yang dipikirkan dan dirasakan oleh individu, tentang kepercayaan dan sikap yang individu pegang tentang diri mereka sendiri. Konsep diri secara umum memberikan gambaran tentang siapa individu dan dianggap sebagai petunjuk pokok keunikan individu dalam perilaku. Setiap individu akan cenderung mengembangkan konsep diri sesuai dengan bagaimana ia melihat dirinya dan harapan ideal tentang bagaimana dirinya, dengan hal lain maka yang akan termanifestasi dalam perilakunya adalah bagaimana ia mampu untuk berperilaku sebagaimana persepsi yang diterimanya

baik itu dari diri sendiri, orang lain, maupun diri ideal yang diharapkannya.

Individu dengan gambaran diri positif akan cenderung mengembangkan perilaku yang positif (penuh percaya diri, mempunyai kemampuan *problem solving* dan lain-lain), sedangkan individu yang mempunyai kosep diri negatif akan cenderung memiliki sikap dan perilaku yang mengarah pada hal yang negatif (merasa inferior, pesimis dan lain lain).²³

Konsep diri sebagai suatu sikap pandang terhadap diri sendiri merupakan dasar bagi tingkah laku individu. Bagaimana individu menerapkan perilakunya tergantung bagaimana ia memandang dirinya sendiri baik dimasa sekarang maupun masa yang akan datang.

²³ Heiriana Novilita, Suharnan "Konsep Diri Adversity Quotient Dan Kemandirian Belajar Siswa" (Jurnal Psikologi, Vol 8 No 1, 619-632, 2013)

