

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja atau “*adoleses*” adalah suatu tahapan perkembangan antara masa anak-anak dan masa remaja yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik secara umum maupun perubahan kognitif dan sosial.¹ Batasan usia remaja yang sering digunakan oleh para ahli adalah antara umur 12 hingga 21 tahun. Rentang usia remaja dibedakan menjadi tiga yaitu masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun) dan masa remaja akhir (18-21 tahun). Perubahan fisik pada remaja ditandai dengan kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktif, perkembangan kognitif pada remaja ditandai dengan proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan dalam memproses informasi secara cepat, merumuskan perencanaan strategis serta kemampuan mengambil keputusan. Sedangkan perkembangan dalam psikososial remaja ditandai dengan perkembangan individuasi dan identitas.

¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), p. 190.

Remaja mengalami perubahan fisik yang terkadang belum mencapai taraf proporsional. Hal ini menyebabkan mereka kurang percaya diri terhadap penampilannya. Berdasarkan beberapa penelitian ditemukan bahwa kematangan yang lebih awal meningkatkan kerentanan remaja atas sejumlah masalah. Hal ini sebagai akibat dari ketidakmatangan sosial dan kognitif (daya pikir) mereka, dihubungkan dengan perkembangan fisik yang lebih awal. Remaja akan merasa minder, kurang percaya diri jika merasa ada kekurangan yang ada pada dirinya.² Jika hal ini terjadi pada mereka bisa menimbulkan keinginan untuk menutup diri, selain karena konsep diri yang negatif timbul dari kurangnya kepercayaan kepada kemampuan mereka sendiri. Orang yang tidak menyenangi dirinya sendiri merasa bahwa dirinya tidak akan mampu mengatasi persoalan. Orang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi.

Dalam prakteknya, remaja yang mempunyai pemikiran irasional, yaitu sesuatu yang tidak berdasarkan akal atau

² Kurniawan, Skripsi "*Pengaruh intervensi Integrasi Perubahan Perilaku (IPP) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama kelas VII*", Universitas Muhammadiyah Surakarta.

pemikiran yang sehat. Ellis memperkenalkan teori A-B-C. A adalah kenyataan dan kejadian yang ada atau sikap dan perilaku seseorang. B merupakan keyakinan terhadap A yang biasanya memunculkan C (reaksi emosional +/-). C merupakan konsekuensi dari emosi atau perilaku (reaksi) yang dapat benar (+) atau salah (-). A (peristiwa) tidak menyebabkan terjadinya konsekuensi emosional.³

Penelitian yang dilakukan di Kampung Dukuh sendiri terdapat beberapa remaja khususnya wanita yang mengalami ketidakpercayaan diri dalam berbagai hal antara lain, malu berkomunikasi dengan orang lain maupun masyarakat dikarenakan kekurangan fisik atau keadaan psikologisnya sejak dini yaitu memiliki sifat pemalu, juga karena faktor ekonomi keluarga yang berbeda dengan teman-teman sebayanya ataupun karena alasan faktor keluarga yang kurang harmonis. Peneliti mencoba memberikan upaya dalam menyelesaikan masalah dengan menerapkan teknik REBT dengan alasan teknik tersebut cocok untuk diterapkan pada remaja karena kemampuan remaja sendiri yang mampu mengendalikan emosi dalam dirinya untuk

³ Hartono & Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), P. 132.

dapat beradaptasi dan bertahan terhadap lingkungan sekitarnya tempat tinggalnya berada.

Menurut pandangan pendekatan REBT, permasalahan yang dimiliki seseorang bukan disebabkan oleh lingkungan dan perasaannya, tetapi lebih pada sistem keyakinan dan cara memandang lingkungan di sekitarnya. Gangguan emosi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi keyakinan, bagaimana dia menilai dan bagaimana dia menginterpretasi apa yang terjadi padanya. Dapat disimpulkan bahwa jika emosi terganggu, maka pikiran juga akan terganggu sehingga munculah pemikiran yang irasional.⁴

Berdasarkan pandang diatas, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri sangat berpengaruh dalam perkembangan individu untuk mengaktualisasikan diri dengan lingkungan sekitar.

Percaya diri adalah sesuatu yang membuat manusia menjadi memahami akan kondisi dirinya karena adanya kekuatan di dalam jiwa. Rasa percaya diri sangat penting dalam hal mengembangkan sikap sosialisasi di dalam lingkungan yang

⁴ Hartono & Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012) P. 131.

baru. Seseorang yang percaya diri akan merasa nyaman pada lingkungan yang bagaimanapun dan kondisi yang seperti apapun karena ia dapat dengan mudah beradaptasi. Akan tetapi tidak semua siswa mempunyai rasa percaya diri yang tinggi bahkan cenderung kurang percaya diri.

Rasa kurang percaya diri adalah suatu keyakinan yang negatif terhadap suatu kekurangannya yang ada diberbagai aspek kepribadiannya, sehingga ia tidak mampu untuk mencapai berbagai tujuan didalam kehidupannya.

Gejala rasa tidak percaya diri ini umumnya dianggap ringan karena tidak begitu terlihat awalnya, akan tetapi apabila tidak tertangani dengan cepat maka gejala-gejala tersebut akan semakin parah, dan akhirnya berdampak pada diri remaja tersebut, bahkan terhadap lingkungan sekitar. Lingkungan tersebut bisa di dalam lingkungan masyarakat, dan keluarga. Dari latar belakang inilah penulis tertarik untuk membahas ke dalam judul skripsi “Layanan Konseling REBT Dalam Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja” (Studi Kasus di Kp. Dukuh Desa Bumi Jaya Kecamatan Ciruas Kabupaten Serang Banten).

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dibahas peneliti adalah sebagai berikut:

1. Apa faktor penyebab terjadinya rasa tidak percaya diri bagi remaja Desa Bumi Jaya?
2. Bagaimana penerapan konseling REBT dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri remaja Desa Bumi Jaya?
3. Bagaimana hasil penerapan konseling REBT dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri remaja Desa Bumi Jaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dibahas peneliti, maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui faktor penyebab terjadinya rasa tidak percaya diri bagi remaja Desa Bumi Jaya.
2. Untuk mengetahui layanan konseling REBT dalam upaya meningkatkan ketidakpercayaan diri remaja Desa Bumi Jaya.
3. Untuk mengetahui Bagaimana hasil penerapan konseling REBT dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri remaja Desa Bumi Jaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menyumbangkan ilmu untuk khazanah pengetahuan serta keilmuan dalam berbagai elemen yang berkaitan baik individu maupun instansi dan masyarakat terutama yang berkaitan dengan aspek tidak percaya diri remaja serta penerapan dalam konseling penggunaan REBT.

2. Manfaat praktis

Peneliti berharap penelitian ini memberikan sumbangsih besar dalam pemahaman dan kemampuan praktisi sebagai konselor maupun terapis dalam menangani permasalahan dalam hal ketidakpercayaan diri pada diri remaja.

E. Kajian Pustaka

Dalam penulisan skripsi ini penulis juga merujuk pada beberapa skripsi yang sudah melakukan penelitian yang sama, namun masing-masing penelitian memiliki perbedaan.

1. Skripsi yang ditulis oleh Siti Marwati, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan

Adab Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2015 yang berjudul “*Upaya Pengasuh dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri Anak Asuh*”. Skripsi ini membahas tentang kondisi kepercayaan diri pada anak asuh yang ada di yayasan yatim piatu, serta upaya pengasuh yayasan yatim piatu dalam mengembangkan kepercayaan diri anak asuh dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling Islam yaitu dengan layanan orientasi, layanan penempatan dan penyaluran dan layanan penguasaan konten. Perbedaan dengan skripsi tersebut dengan peneliti terletak pada layanan konseling yang diterapkan berupa layanan orientasi sedangkan peneliti berupa layanan konseling individual atau perorangan.⁵

2. Tesis yang disusun oleh Rumidhatus Sakdiyah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Pasca Sarjana, Universitas Negeri Malang dengan judul “Penggunaan rational emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan percaya diri (*Self-Confidence*) siswa SMP Negeri 6 Malang”. Skripsi ini menjelaskan bahwa

⁵ Siti Marwati, “*Upaya Pengasuh dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri Anak Asuh*” (tesis Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2015).

teknik REBT ampuh dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa. Perbedaan dari skripsi diatas dengan peneliti adalah skripsi diatas hanya sebatas meningkatkan sedangkan peneliti yatu menumbuhkan rasa percaya diri.⁶

3. Skripsi Yuni Liscahyati mahasiswa bimbingan dan konseling Islam Fakultas shuluddin dakwah dan Adab IAIN “SMH” Banten dengan judul “Konseling Rasional Emotif Terhadap Kecemasan Menarche pada Remaja”. Skripsi tersebut menjelaskan teknik REBT digunakan dalam mengatasi kecemasan pada remaja dalam menghadapi haid pertama mereka. Perbedaan skripsi diatas dengan skripsi peneliti adalah terletak pada permasalahan yang dibahas. Yuni membahas tentang haid pertama sedangkan peneliti membahas tentang kepercayaan diri.⁷

F. Kerangka Teori

1. Pengertian Konseling

Menurut bahasa konseling adalah terjemahan dari “*counseling*” yang berasal dari kata kerja “to counsel” dalam

⁶ Rumidhatu Sakdiyah, “*Penggunaan rational emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan percaya diri (Self-Confidence) siswa SMP Negeri 6 Malang*” (tesis Universitas Negeri Malang).

⁷ Yuni Liscahyati, “*Konseling Rasional Emotif Terhadap Kecemasan Menarche pada Remaja*” (skripsi Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2016).

kata lain berarti “*to give advice*” atau memberikan saran dan nasihat atau memberi anjuran kepada orang lain secara tatap muka (*face to face*). Dalam bahasa Indonesia, pengertian konseling juga dikenal dengan istilah penyuluhan.⁸

Selain itu konseling dalam bahasa Indonesia juga berarti proses interaksi. Konseling merupakan bagian dari bimbingan, baik sebagai layanan maupun sebagai teknik. Dewa Ketut Sukardi mengatakan “(*counseling is the heart of guidance*) layanan konseling adalah jantung hati layanan bimbingan”. Dan Ruth Strang mengatakan bahwa : “*counseling is a most important tool of guidance*”, jadi konseling merupakan inti dari alat yang paling penting dalam bimbingan. Hal ini disebabkan karena bimbingan dan konseling merupakan suatu kegiatan yang integral.

Selanjutnya Rochman Natawidjaja mendefinisikan bahwa konseling merupakan satu jenis layanan yang merupakan bagian terpadu dari bimbingan. Konseling dapat diartikan sebagai hubungan timbal balik antara dua individu, dimana yang seorang (konselor) berusaha membantu yang

⁸ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*. (Jakarta: Amzah, 2010), p. 10-11

lain (klien) untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada waktu yang akan datang.

Lebih lanjut Prayitno, mengemukakan bahwa: konseling adalah pertemuan empat mata antara klien dan konselor yang berisi usaha yang laras, unik dan *human* (manusiawi), yang dilakukan dalam suasana keahlian yang didasarkan atas norma-norma yang berlaku.⁹

Konseling Komprehensif adalah konseling yang berlaku bagi klien/konseli yg berbagai macam karakter, dilaksanakan melalui suatu proses interaksi antara konselor dan konseli, bersifat sangat pribadi dlm memberikan bantuannya agar konseli memiliki kemampuan untuk tumbuh kembang seoptimal mungkin & mengarah pada suatu pilihan dalam hidupnya sesuai dengan potensi yg dimiliki.

2. Pengertian *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) sebelumnya disebut *rational therapy* dan *rational emotive therapy*, merupakan terapi yang komprehensif, aktif-direktif, filosofis dan empiris berdasarkan psikoterapi yang berfokus

⁹ Sukardi, Dewa Ketut, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, (Tabanan: Rinera Cipta, 2000), p. 21

pada penyelesaian masalah-masalah gangguan emosional dan perilaku, serta menghantarkan individu untuk lebih bahagia dan hidup yang lebih bermakna (*fulfilling lives*). REBT diciptakan dan dikembangkan oleh Albert Ellis (1950an), seorang psikoterapis yang terinspirasi oleh ajaran-ajaran filsuf Asia, Yunani, Romawi dan modern yang lebih mengarah pada teori belajar kognitif. Asal-usul terapi rasional-emosif dapat ditelusuri dengan filosofi dari Stoicisme di Yunani kuno yang membedakan tindakan dari interpretasinya. Epictetus dan Marcus Aurelius dalam bukunya "*The Enchiridion*", menyatakan bahwa manusia tidak begitu banyak dipengaruhi oleh apa yang terjadi pada dirinya, melainkan bagaimana manusia memandang/menafsirkan apa yang terjadi pada dirinya (*People are not disturbed by things, but by the view they take of them*).¹⁰

3. Teknik-teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien.

¹⁰ Ellis, Albert & Dryden, Windy.. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*, s(New York : Springer Publishing, 1997), p. 49

Teknik-teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut:

1) Teknik-Teknik Kognitif

Teknik kognitif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Dewa Ketut menerangkan ada empat tahap dalam teknik-teknik kognitif:

a. Tahap Pengajaran

Dalam REBT, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidaklogikaaan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

b. Tahap Persuasif

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

c. Tahap Konfrontasi

Konselor mengubah ketidak logikaan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika.

d. Tahap Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dikucilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.¹¹

2) Teknik-Teknik Emotif

Teknik-teknik emotif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi klien. Antara teknik yang sering digunakan ialah:¹²

3) Teknik Siodrama

Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan klien itu melalui suasana yang didramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas

¹¹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1985), p. 91-92

¹² Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), p. 288

mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.

4) Teknik *Self Modelling*

Digunakan dengan meminta klien berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang menyimpannya. Dia diminta taat setia pada janjinya.

5) Teknik *Assertive Training*

Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.

6) Teknik-Teknik Behaviouristik

Terapi Rasional Emotif banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif klien, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis, beberapa teknik yang tergolong behavioristik adalah:¹³

7) Teknik *reinforcement*

Teknik *reinforcement* (penguatan), yaitu: untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional

¹³ Muhammad Surya, *Teori-teori Konseling*, (Bandung Pustaka Bani Quraisy, 2003), p. 18

dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

8) Teknik *live models*

Teknik *live models* (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambar perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan-percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.

Peneliti menggunakan teknik kognitif dalam melaksanakan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) sebab sesuai dengan permasalahan klien yaitu kurangnya rasa percaya diri dalam diri masing-masing-masing responden.

4. Tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Tujuan *rational emotive behavior therapy* menurut Ellis, membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik" yang berarti menunjukkan kepada klien

bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.¹⁴ Sedangkan Tujuan dari Rational Emotive Behavior therapy menurut Mohammad Surya sebagai berikut:

- a. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- b. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- c. Untuk membangun *Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking, dan Self Acceptance Klien*.¹⁵

5. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa

¹⁴ Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), p. 275.

¹⁵ Muhammad Surya, *Teori-teori Konseling*, (Bandung Pustaka Bani Quraisy, 2003), p. 15

individu tersebut mampu kompeten mampu melakukan segala sesuatunya sendiri, alias “sakti”. Rasa percaya diri yang sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan yakni mampu dan percaya bahwa dia bisa karena dia merasa memiliki kompetensi yakni mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman potensi actual prestasi serta harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri.¹⁶

Kepercayaan diri merupakan aspek keperibadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang pada kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orang tua secara individual maupun kelompok.¹⁷

¹⁶ Enung Ftimah, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2006), P. 148.

¹⁷ Nur Ghufro dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Elex Media Komputindo, 2007), P. 57.

Menurut willis kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.

Lauster mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Kumara menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini senada dengan pendapat Afiatin dan Andayani yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya.

Kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya

untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realitas.¹⁸

6. Percaya Diri Terhadap Remaja Dalam Persepektif Islam

Percaya diri merupakan hal yang sangat penting yang seharusnya dimiliki oleh semua orang. Adanya rasa percaya diri seseorang akan mampu meraih segala keinginan dalam hidupnya. Perasaan yakin akan kemampuan yang dimiliki akan sangat mempengaruhi seseorang dalam mencapai tujuan hidupnya. Jadi dapat dikatakan bahwa penilaian tentang diri sendiri adalah berupa penilaian yang positif. Penilaian positif inilah yang nanti akan menimbulkan sebuah motivasi dalam diri individu untuk lebih mau menghargai dirinya. Kepercayaan diri adalah juga kunci motivasi diri. Orang yang

¹⁸ Nur Ghufon dan Rini Risnawati, Teori-Teori Psikologi, (Jogjakarta: Elex Media Komputindo, 2007), p. 34.

termotivasi memiliki pengaruh dan menciptakan kesan pertama yang selalu diingat.¹⁹

Abdul Hayat, dalam bukunya yang berjudul “Konsep-konsep Konseling Berdasarkan Ayat-ayat Al-qur’an” menjelaskan bahwa percaya diri adalah kebalikan dari putus asa. Orang yang percaya diri akan mau bekerja keras dalam berusaha, tidak putus asa dalam kegagalan, suka melakukan introspeksi dan berusaha untuk memperbaiki diri dari yang ada pada dirinya, sehingga mereka terhindar dari perilaku tercela dan sesat. Firman Allah SWT dalam surah Yusuf ayat 87.

يَبْنِيَّ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيَسُوا مِنْ
 رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيَسُ مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

“Hai anak-anakku, pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir”.

Allah selalu menghimbau manusia untuk menjauhi sikap putus asa, sekalipun bagi orang yang telah terlanjur banyak melakukan kesalahan, tetapi Allah tetap membukakan rahmat dan karunianya bagi mereka yang berusaha untuk

¹⁹ Ros Taylor, Mengembangkan Kepercayaan Diri, (London: Erlangga, 2009), p. 7

menjadi baik dan benar serta tidak berputus asa. Dalam Al-Qur'an diterangkan bahwa kepercayaan diri ini berada pada pribadi yang istiqamah, yaitu pribadi konsisten dan konsekuen dalam memegang teguh keimanan kepada Allah Swt. Sehingga mereka tidak ada rasa takut kepada apapun dan siapapun kecuali terhadap Allah Swt serta tidak merasa hina, sebab mereka percaya diri bahwa keselamatan dan keberuntungan sedang menunggu mereka. Disebabkan keistiqamahan seseorang dalam beriman kepada Allah swt. Mereka memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sebab mereka senantiasa merasakan adanya tempat minta tolong, tempat mengadukan segala persoalan hidup kapan pun dan dimana pun, serta memiliki perasaan optimis akan mendapatkan surga di akhirat kelak. Allah sendiri menghimbau kepada mereka ini agar mereka selalu percaya diri disebabkan keimanan mereka.²⁰

Ciri-ciri Percaya Diri yaitu :

Menurut Hakim bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

²⁰ Abdul Hayat, Konsep-Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al Qur'an, (Banjarmasin: Antasari Press, 2007), p. 98-99.

1. Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu
2. Mempunyai potensi dan kemampuan memadai
3. Mampu menetralsisir ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi

7. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan peralihan dari anak-anak menuju dewasa, baik secara jasmani maupun rohani. Masa akil balig ini umumnya pada anak perempuan usia 11-12 tahun, sedangkan pada anak laki-laki usia 13-14 tahun.²¹ Masa remaja disebut juga sebagai pubertas, seperti yang telah diterangkan oleh Root yang dikutip oleh Elizabeth B. Hurlock, masa pubertas adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi.²² Masa pubertas yakni masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis, dan pematangan fungsi seksual. Pada masa pubertas terjadi

²¹ Moh. Abdurrouf, et.,all, *Masa Transisi Remaja*, (Jakarta: Triasco Publisher: 2003), p. 1.

²² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Penerjemah: Istiwidayanti & Soedjarwo, (Jakarta: Erlangga, 1980), p. 184.

perubahan yang sangat mencolok dan membutuhkan penyesuaian diri terhadap tuntutan sosial.²³

Masa remaja merupakan masa yang bergejolak. Pada masa ini suasana hati (*Mood*) biasa berubah-ubah dengan sangat cepat. Masa remaja disebut juga dengan masa untuk menemukan identitas diri. Usaha pencarian identitas pun banyak dilakukan dengan menunjukkan perilaku coba-coba, perilaku imitasi atau identifikasi. Ketika seorang remaja gagal menemukan identitas dirinya, dia akan mengalami krisis identitas atau *Identity Confusion*, sehingga mungkin saja akan terbentuk sistem kepribadian yang menggambarkan keadaan diri yang sebenarnya. Reaksi-reaksi dan ekspresi emosional yang masih labil dan belum terkendali pada masa remaja dapat berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosialnya. Dia sering merasa tertekan dan muram atau justru menjadi individu yang perilakunya cenderung agresif. Pertengkaran dan perkelahian sering kali terjadi akibat dari ketidak stabilan emosinya.

²³ Moh. Abdurrouf, dkk, *Masa Transisi Remaja*, (Jakarta: Triasco Publisher, 2003), P. 1.

Salah satu masalah besar yang dihadapi oleh masa remaja adalah penyesuaian terhadap perubahan hormon reproduksi yang sudah mulai berfungsi. Setelah mendapatkan pengalaman pertama dalam hal menstruasi untuk yang perempuan dan mimpi basah untuk yang laki-laki. Selain itu juga keingintahuan yang besar terhadap hal-hal yang berbau seks dan keingintahuan tentang cara untuk menyalurkan dorongan seks. Karena seksualitas masih menjadi perihal yang tabu oleh sebagian masyarakat kita, maka remaja seringkali mencari informasi seputar seksualitas dari sumber-sumber yang kedudukannya seringkali tidak dapat dipertanggung jawabkan. Hal tersebut justru menimbulkan perilaku seks pada remaja yang salah. Selama ini apabila kita berbicara mengenai seks maka yang terbersit dalam benak sebagian besar orang adalah hubungan seks, padahal itu artinya adalah jenis kelamin. Jenis kelamin ini membedakan laki-laki dan perempuan secara biologis, sedangkan seksualitas menyangkut : dimensi biologis, yaitu berkaitan dengan organ reproduksi, cara merawat kebersihan dan kesehatannya. Dimensi psikologis, dimana seksualitas

berkaitan dengan identitas peran jenis, perasaan terhadap seksualitas dan bagaimana menjalankan fungsinya sebagai makhluk seksual. Dimensi sosial, berkaitan dengan bagaimana seksualitas muncul dalam relasi antar manusia serta bagaimana lingkungan berpengaruh dalam pembentukan pandangan mengenai seksualitas dan pilihan perilaku seks. Dan dimensi kultural, menunjukkan bahwa perilaku seks itu merupakan bagian dari budaya yang ada di masyarakat. Dengan pandangan dan pengetahuan seks yang benar pada remaja maka diharapkan dapat mencegah timbulnya pengaruh negatif bagi perkembangan fisiologis dan psikologis remaja itu sendiri.²⁴

Untuk membantu remaja menyelesaikan masalahnya secara bertanggung jawab, diperlukan keberpihakan terhadap remaja, yang muncul dalam bentuk pemahaman, empati dan dukungan kepada remaja. Salah satu bentuk kegiatan yang dapat membantu remaja dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya termasuk seksualitas adalah dengan melakukan konseling. Mendapatkan informasi mengenai seksualitas

²⁴ http://www.kartunet.com/bimbingan_dan_konseling_remaja-997. Di akses Selasa 24 Desember 2017, Jam 10:30 WIB

merupakan hak semua orang termasuk remaja. Selama ini sarana-saran yang dipakai remaja untuk memenuhi keingintahuannya tentang masalah seksualitas ini didapatkan dari berbagai sumber, buku-buku populer, diskusi dengan teman-temannya, media elektronik, dan lain sebagainya. Melalui konseling seksualitas, remaja akan memperoleh informasi yang benar, proporsional dan bertanggung jawab dari konselor yang bersangkutan. Remaja juga dapat berdiskusi dengan konselor mengenai problem seksualitas sehingga pada akhirnya remaja bisa memahami nilai pribadinya, sikap dan perilaku seksualnya, serta belajar untuk mengambil keputusan lebih lanjut.

Remaja mempunyai masalah, dia akan mendapatkan dukungan dari orang yang bisa memahami keadaannya. Juga perlu dirubahnya image bahwa pengetahuan seks untuk remaja itu tabu, harus dirubah menjadi pengetahuan tentang seks yang benar adalah perlu untuk semua warga masyarakat, termasuk didalamnya remaja.

Seorang konselor harus bisa mengarahkan kepada hal-hal yang positif serta menjadi remaja yang bertanggung jawab terhadap perbuatan mereka, sehingga mereka akan tumbuh

kematangan kejiwaannya, kedewasaan dalam berfikir dan bertingkah laku sehingga menjadi remaja yang tangguh dalam menghadapi berbagai problematika yang dialaminya dan memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dengan benar sesuai dengan kaidah yang berlaku.

Bagaimana konselor dapat membantu remaja yang ditanganinya?²⁵

- a. Mereka harus diingatkan pada fitrah keIslamannya. Tingkatkan keimanan mereka, buat mereka nyaman berIslam, bersentuhan langsung dengan nilai-nilai kebenaran yang terkandung dalam Islam dan buat mereka patuh terhadap kewajiban sebagai seorang muslim.
- b. Bantu remaja untuk mengerti perubahan-perubahan yang dialaminya. Hormon-hormon baru yang mereka miliki menghasilkan dorongan-dorongan fisik yang harus mereka kelola. Konselor dapat membantu mereka untuk menumbuhkan kendali diri (*self control*) yang Islami. Ajarkan mereka tentang kaidah-kaidah keagamaan, seperti wudhu dapat menurunkan kemarahan dan meredam emosi,

²⁵<http://forget-hiro.blogspot.com/2010/05/upaya-konselor-dalam-menangani-masalah-remaja.html>. Di akses Selasa 24 Desember 2017, Jam 11:30 WIB.

shalat bisa mencegah mereka dari perbuatan keji, dan puasa dapat mematangkan emosi dan menumbuhkan kemandirian mereka. Dorong mereka untuk selalu menjaga kesehatan, menggapai prestasi, sehingga mereka mampu membuat bangga di lingkungannya.

- c. Dekatkan mereka pada Al-Qur'an. Buat mereka nyaman dan gemar berinteraksi dengan Al-Qur'an agar terbiasa dan akan menjadi sebuah kebiasaan yang baik bagi remaja. Karena kedekatan seorang remaja dengan Al-Qur'an akan menjaga mereka dari berbagai pengaruh buruk atau negatif.
- d. Tumbuhkan Muraqabah mereka pada Allah. Ingatkan mereka untuk takut pada Allah dan pengawasannya yang tiada henti, tanamkan rasa malu dan ajarkan tentang akhlak terhadap diri sendiri

Masa remaja dikenal sebagai masa yang penuh kesukaran. Hal ini disebabkan masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa transisi sering kali menghadapkan individu yang bersangkutan kepada situasi yang membingungkan.²⁶

²⁶ Sarlito W Sarwono, *pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rajawali Press, 2013), p. 72

8. Remaja Menurut Para Ahli

Menurut Muang seperti yang dikutip oleh Sarlito W. Sarwono, WHO (*World Health Organization*) mendefinisikan remaja adalah suatu masa dimana:

- a. Individu berkembang dari saat pertamaa kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
- b. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative lebih mandiri.²⁷

Dalam masa remaja terjadi perubahan-perubahan fisik pada masa itu. Seperti yang dikatakan Zigler dan Stevenson yang dikutip oleh Desmita, baik anak laki-laki maupun anak perempuan mengalami pertumbuhan-pertumbuhan fisik yang cepat, yang disebut “*growth spurt*” (percepatan pertumbuhan), dimana terjadi perubahan dan percepatan pertumbuhan di seluruh bagian dan dimensi badan. Pertumbuhan cepat bagi anak perempuan terjadi 2

²⁷ Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), P.12.

tahun lebih awal dari anak laki-laki, umumnya anak perempuan mulai mengalami pertumbuhan cepat pada usia 10.5 tahun dan anak laki-laki pada usia 12.5 tahun.²⁸

Menurut Carl Rogers, sebelum mengetahui arti dari percaya diri, kita mengawali istilah *self* yang di dalam psikologi mempunyai dua arti, yaitu sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri dan suatu keseluruhan psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri.²⁹

Percaya diri adalah suatu keyakinan dalam diri dengan kemampuan untuk mencapai suatu tujuan dalam hidup. Seseorang tidak akan pernah menjadi orang yang benar-benar percaya diri, karena rasa percaya diri itu muncul hanya berkaitan dengan keterampilan tertentu yang ia miliki. Orang yang kurang percaya pada kemampuannya dan percaya dirinya memiliki konsep diri negatif, karena itu sering menutup diri. Bahwasanya percaya diri adalah keyakinan diri seseorang akan kemampuan dan keterampilan

²⁸ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Remaja rosdakarya, 2005) P. 190.

²⁹ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kpribadian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2008), p. 248

yang dimiliki yang telah ada pada dirinya sehingga dapat membantu memandang dengan positif akan dirinya. Adanya rasa percaya diri yang tinggi akan membuat individu merasa optimis, dan dari rasa optimis ini akan mempunyai pengaruh yang besar bagi perkembangan kepribadian dan kehidupan yang dijalannya.

9. Ciri-ciri Remaja

Seperti halnya pada semua periode yang penting, sela rentang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Masa remaja ini, selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Menurut Sidik Jatmika, kesulitan itu berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus; yakni:³⁰

- a) Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bisa menjauhkan remaja dari keluarganya.

³⁰ Sidik Jatmika, *Genk Remaja, Anak Haram Sejarah ataukah Korban Globalisasi?*, (Yogyakarta: Kanisius, 2010), p. 11-12

- b) Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang kesemuanya harus mutakhir.
- c) Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.
- d) Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (*over confidence*) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua.

10. Remaja Persepektif Islam

Pendidikan Islam adalah suatu usaha sadar untuk mengembangkan dan mengantarkan manusia agar memiliki

kematangan jasmani dan rohaninya (mental). Pendidikan Islam tidak pula berarti pengetahuan mengenai agama semata, selebih dari itu ia mencangkup berbagai aspek pengetahuan yang universal dan membutuhkan pendalaman pada suatu periode tertentu. Sebagaimana diungkapkan D. Marimba bahwa pendidikan Islam adalah “bimbingan jasmani, rohani berdasarkan hukum-hukum agama Islam menuju terbentuknya kepribadian utama menurut ukuran-ukuran kepribadian Islam.”³¹

Tujuan pendidikan Islam adalah pembinaan dalam mendasari kehidupan anak didik dengan nilai agama dan sekaligus mengajarkan ilmu agama Islam, sehingga ia mampu mengamalkan syariat Islam secara benar sesuai pengetahuan agama.³²

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang ingin

³¹ Ahmad D Marimba, *Pengantar Filsafat Pendidikan Agama Islam*, (Bandung: Al-Bandung, 1998), p. 23

³² H.M. Arifin, *Kapita Selekta Pendidikan Islam dan Umum*, (Jakarta: Bumi Aksara, 991), p. 25

mencari makna kontekstual secara menyeluruh (holistik) berdasarkan fakta-fakta (tindakan, ucapan, sikap, dsb) yang dilakukan subjek penelitian untuk membangun teori.³³

2. Lokasi Penelitian

Lokasi tempat penelitian yaitu di Kampung Dukuh Desa Bumi Jaya Kecamatan Ciruas Serang-Banten.

3. Teknik Pengumpulan Data

Adapun metode dalam pengambilan dan pengumpulan data penelitian yang penulis gunakan adalah:

a) Observasi

Observasi atau pengamatan adalah kegiatan keseharian manusia dengan menggunakan panca indera mata sebagai alat bantu utamanya selain panca indera lainnya seperti telinga, penciuman, mulut, dan kulit. Oleh karena itu, observasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan pengamatannya melalui hasil kerja pancaindra mata serta dibantu dengan pancaindra lainnya.³⁴ Penelitian melakukan observasi terhadap

³³ Abdul Halim Hanafi, *Metode Penelitian Bahasa untuk Penelitian, Tesis, dan Disertasi*, (Jakarta: Diadit Media, 2011), hal. 92.

³⁴ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, Dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Kencana, 2010), p. 115.

perkembangan psikologis remaja yang memiliki rasa ketidakpercayaan diri.

b) Wawancara

Wawancara secara umum adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan informan atau orang yang diwawancarai, dengan atau tanpa menggunakan pedoman (*guide*) wawancara, di mana pewawancara dan informan terlibat dalam kehidupan sosial yang relatif lama.³⁵ Peneliti melakukan wawancara kepada responden, teman sebaya, serta masyarakat.

c) Teknik analisis data

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisa dengan klasifikasi berdasarkan teori yang telah dijelaskan di dalam kerangka pemikiran. Analisa merupakan proses sistematis pencarian dan pengaturan transkripsi wawancara, catatan lapangan, dan materi-materi lain yang telah dikumpulkan untuk meningkatkan

³⁵ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, Dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Kencana, 2010), p. 108.

pemahaman mengenai materi-materi tersebut dan untuk memungkinkan menyajikan apa yang sudah ditemukan kepada orang lain. Analisa melibatkan pekerjaan dengan data, penyusunan, dan pemecahannya ke dalam unit-unit yang dapat ditangani, perangkumannya, pencarian pola-pola dan penemuan apa yang penting dan apa yang perlu dipelajari, dan pembuatan keputusan apa yang akan dilakukan.

H. Sistematika Penulisan

Penelitian ini disusun dengan sistematika yang terdiri dari beberapa bab atau bagian yaitu:

Bab pertama, menjelaskan latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, telaah pustaka, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, merupakan gambaran umum Desa Bumi Jaya Kecamatan Ciruas meliputi sejarah singkat Desa Bumi Jaya Kecamatan Ciruas, struktur organisasi desa Bumi Jaya, Desa Bumi Jaya central pembuatan gerabah, dan organisasi remaja desa Bumi Jaya.

Bab ketiga, menjelaskan tentang faktor penyebab terjadinya rasa tidak percaya diri bagi remaja Desa Bumi Jaya meliputi profil responden, factor penyebab ketidakpercayaan diri pada remaja, dan gejala tidak percaya diri pada remaja Desa Bumi Jaya Kec. Serang Kab. Serang.

Bab keempat, layanan konseling rebt dalam upaya meningkatkan ketidakpercayaan diri remaja Desa Bumi Jaya Kec. Ciruas Kab. Serang meliputi proses konseling rebt dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja dan hasil penerapan konseling rebt dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja Desa Bumi Jaya Kec. Ciruas Kab. Serang.

Bab kelima, yaitu penutup yang berisi kesimpulan dan saran.