

MODEL BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAMI UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA

Oleh : Gudnanto, S.Pd., M.Pd., Kons

Prodi: BK UMK

gud_nanto@yahoo.co.id

Abstract

Islamic guidance and counseling to increase the students' self-concept that defined as guidance and counseling model with the Islamic concept there are Al-Qur'an and Sunnah to increase the self-students concept.

Based on Islamic guidance and counseling focus on increasing the self-students' concept. The self-concepts that will be increase are (1) Self-Ideal, (2) Self-Image and (3) Self-Esteem. Three elements are a unity of personality. What we think, Feel, doing, and determine anything that happens to individual.

The purpose that achieved through Islamic guidance and counseling activity is increasing the students self-concept. From the purpose is individual that guided can grow and develop based on syariat Islam. And the other purpose is the individual which guided step by step can develop their-self which has positive concept.

Abstrak

Model Bimbingan dan Konseling Islami untuk meningkatkan konsep diri siswa dirumuskan sebagai model Bimbingan dan Konseling dengan mendasarkan pada konsep Islami yaitu Al-Qur'an dan Sunnah untuk mendorong peningkatan konsep diri Siswa.

Rumusan di atas nampak, bahwa model Bimbingan dan Konseling Islami fokus pada peningkatan konsep diri siswa. Sedangkan konsep diri yang akan ditingkatkan adalah konsep diri (*self-concept*) tiga bagian utama yaitu: (1) *Self-Ideal* (Diri Ideal), (2) *Self-Image* (Citra Diri), dan (3) *Self-Esteem* (Harga Diri). Ketiga elemen tersebut merupakan satu kesatuan yang membentuk kepribadian. Menentukan apa yang biasa kita pikir, rasakan, dan lakukan, serta akan menentukan segala sesuatu yang terjadi kepada diri individu.

Tujuan jangka pendek yang ingin dicapai melalui kegiatan bimbingan dan konseling islami adalah adanya peningkatan konsep diri siswa. Dengan tercapainya tujuan jangka pendek ini diharapkan individu yang dibimbing tumbuh dan berkembang berdasarkan syariat Islam. Tujuan jangka panjang yang ingin dicapai adalah agar individu yang dibimbing secara bertahap bisa berkembang menjadi pribadi yang mempunyai konsep diri positif

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Model Bimbingan dan Konseling Islami untuk meningkatkan konsep diri siswa dirumuskan sebagai model Bimbingan dan Konseling dengan mendasarkan pada konsep Islami yaitu Al-Qur'an dan Sunnah untuk mendorong peningkatan konsep diri siswa.

Dari rumusan di atas nampak, bahwa model Bimbingan dan Konseling Islami fokus pada peningkatan konsep diri siswa. Sedangkan konsep diri yang akan ditingkatkan adalah konsep diri mendasar pada teori yang dikembangkan Brian Tracy (2005:48), *self-concept* memiliki tiga bagian utama yaitu: (1) *Self-Ideal* (Diri Ideal), (2) *Self-Image* (Citra Diri), dan (3) *Self-Esteem*

(Harga Diri). Ketiga elemen tersebut merupakan satu kesatuan yang membentuk kepribadian. Menentukan apa yang biasa kita pikir, rasakan, dan lakukan, serta akan menentukan segala sesuatu yang terjadi kepada diri individu.

Self-ideal adalah komponen pertama dari *self-concept*. *Self-ideal* terdiri dari harapan, impian, visi dan idaman. *Self-ideal* terbentuk dari kebaikan, nilai-nilai, dan sifat-sifat yang paling dikagumi dari diri kita maupun dari orang lain yang kita hormati. *Self-ideal* adalah sosok seperti apa yang paling kita inginkan untuk bisa menjadi diri kita, di segala bidang kehidupan. Bentuk ideal ini akan menuntun kita dalam membentuk perilaku.

Bagian kedua *self-concept* adalah *self-image*. Bagian ini menunjukkan bagaimana kita membayangkan diri sendiri, dan menentukan bagaimana akan bertingkah laku dalam satu situasi tertentu. Karena kekuatan *self-image*, semua perbaikan dalam hidup akan dimulai dari perbaikan dalam *self-image*.

Self-esteem adalah seberapa besar individu menyukai diri sendiri. Semakin individu menyukai diri sendiri, semakin baik individu akan bertindak dalam bidang apa pun yang individu tekuni dan semakin baik performansi individu yang bersangkutan. Bagian ini adalah komponen emosional dalam kepribadian. Komponen-komponen pentingnya adalah bagaimana individu berpikir, bagaimana individu merasa dan bagaimana individu bertingkah lak

2. TUJUAN

Sesuai rumusan di atas, tujuan *jangka pendek* yang ingin dicapai melalui kegiatan bimbingan dan konseling islami adalah adanya peningkatan konsep diri siswa. Dengan tercapainya tujuan jangka pendek ini diharapkan individu yang dibimbing tumbuh dan berkembang berdasarkan syariat islam. Tujuan jangka

panjang yang ingin dicapai adalah agar individu yang dibimbing secara bertahap bisa berkembang menjadi pribadi yang mempunyai konsep diri positif, dengan ciri-ciri seperti disajikan pada kotak 1-1, sedang profil pribadi yang konsep dirinya negatif disajikan pada kotak 1-2. Tujuan akhir yang ingin dicapai melalui bimbingan adalah agar individu yang dibimbing: (1) Pada diri klien timbul pemahaman diri sendiri (*self*), (2) Pemahaman yang lebih jelas pada diri klien, kemungkinan menentukan kepuasan dan berbuat, (3) Timbul inisiatif pada diri klien untuk melakukan perbuatan yang positif, (4) Adanya perkembangan lebih lanjut pada diri klien tentang *self concept*, (5) Timbul perkembangan tindakan yang positif dan integrative pada diri klien, (6) Klien secara berangsur-angsur merasa tidak membutuhkan bantuan lagi dalam upaya meningkatkan konsep diri. Pada akhirnya konseli diharapkan selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati didunia dan akhirat berdasarkan syariat islam.

Kotak 1-1

PROFIL INDIVIDU YANG MEMPUNYAI KONSEP DIRI POSITIF:

1. konsep diri positif:

- a. Yakin akan kemampuan mengatasi masalah. Sesungguhnya setelah kesulitan pasti datang kemudahan (QS. Al Insyiroh 94 : 5-6).
Merasa setara dengan orang lain. Perbedaan individu satu dengan yang lainnya bukanlah harta kekayaan dan bentuk fisik akan tetapi adalah ketaqwaan terhadap Allah. Sesungguhnya Allah Taala tidak akan melihat kepada bentuk (rupa) kamu, tidak pula keturunan (bangsa) kamu, tidak juga harta kamu; tetapi , ia melihat kepada hati kamu dan amal perbuatan kamu. (H.R.At-Thabrani). Semua manusia adalah sama disisi Allah, yang lebih mulia hanyalah orang yang paling bertakwa (Q.S.49:13).
- b. sadar sebagai anggota masyarakat yang harus saling tolong menolong dalam hal kebaikan dan setiap keinginan dan perilaku tidak selalu disetujui masyarakat. Allah berfirman dalam QS Al- Maidah 2 yang artinya. “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi’ar-syi’ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari karunia dan keredhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, maka bolehlah berburu. Dan janganlah sekali-kali kebencian (mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya”. Hadis riwayat Anas bin Malik ra.: Bahwa Rasulullah saw. bersabda: Janganlah kamu saling membenci, saling mendengki dan saling bermusuhan, tetapi jadilah kamu hamba-hamba Allah yang bersaudara. Tidak halal seorang muslim mendiamkan (tidak menyapa) saudaranya lebih dari tiga hari. (Shahih Muslim No.4641)
- c. Mampu memperbaiki diri. ” Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya,” QS.Al Baqarah 2:286
- d. Individu akan selalu optimis, berani mencoba hal-hal baru, berani sukses, berani gagal, percaya diri, antusias, merasa diri berharga, berani menetapkan tujuan hidup, bersikap dan berpikir positif, dan dapat menjadi seorang pemimpin yang handal
- e. Selalu mensucikan jiwanya. Didalam Al-Quran disebutkan, dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya; sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya (Q.S.91:7-10).
- f. Menyadari bahwa merupakan makhluk yang mulia. Allah berfirman :”sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”.(QS. At-Tin 95:04) Manusia adalah makhluk yang termulia dari segala ciptaan Tuhan (Q.S.17:70). Karena itu, ia diberi amanah untuk memimpin dunia

Kotak 1-1

PROFIL INDIVIDU YANG MEMPUNYAI KONSEP DIRI POSITIF:

- ini (Q.S.2:30)
- g. Memahami kemampuan yang dimiliki. Allah SWT berfirman : ” Bertaqwalah kepada Allah menurut ukuran kemampuanmu ” (QS. At-Taghabun:16). Nabi Muhammad SAW bersabda, ”Allah merahmati seseorang yang mengetahui kadar kemampuan dirinya. ”
 - h. Mencontoh perilaku orang yang memiliki akhlaq mulia. Dalam hal ini sebagai muslim contoh perilaku dan akhlaq mulia adalah Rasulullah SAW. Allah berfirman dalam QS Al-Ahzab 33: 21 yang artinya “ Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah”.
 - i. Percaya diri. Bahwa Allah menilai kualitas manusia adalah dari ketakwaannya. Allah berfirman : “Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.”(QS. Al – Hujurat 49:13)
 - j. Selalu bersyukur nikmat Allah. Allah berfirman dalam QS Ibrahim 14:7 “ Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memalumkan: "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (ni`mat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (ni`mat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".

2. Langkah – langkah meningkatkan konsep diri

A. Langkah pertama mencoba mengetahui bagaimana Model Manusia Muslim yang Ideal.

Ada sepuluh karakter manusia muslim yang ideal:

1. Beraqidah lurus, sesuai dengan apa yang dibawa oleh Rasulullah dalam Al Qur`an dan sunah. Menjauhi syirik, tahayul, sihir, jampi yang sesat.
2. Beribadah secara benar, sesuai dengan apa yang dicontohkan Rasulullah Muhammad SAW serta menjauhi bid`ah
3. Berakhlaq baik
4. Berbadan sehat dan kuat.
5. Berwawasan luas, intelek, dan cerdas.
6. Berjuang melawan hawa nafsu dan menggiring hawa nafsunya sesuai ajaran Islam.
7. Pandai mengatur waktu.
8. Profesional dalam mengerjakan tugas-tugasnya.
9. Memiliki kemampuan untuk mandiri dan kuat secara ekonomi, dapat membiayai diri dan orang-orang yang menjadi tanggungannya, juga menunaikan hak ekonomi dalam agama (zakat, infaq, sedekah)
10. Bermanfaat bagi orang lain, sesuai hadits Rasulullah,- Diriwayatkan dari Jabir, Rasulullah saw bersabda, “Orang beriman itu bersikap ramah dan tidak ada kebaikan bagi seorang yang tidak bersikap ramah. Dan sebaik-baik

Kotak 1-1

PROFIL INDIVIDU YANG MEMPUNYAI KONSEP DIRI POSITIF:

manusia adalah orang yang paling bermanfaat bagi manusia.” (HR. Thabrani dan Daruquthni).

B. Langkah yang kedua, yaitu mengetahui diri sendiri dengan baik atau memiliki konsep diri positif.

Konsep diri adalah cara pandang seseorang terhadap dirinya, juga nilai-nilai yang dianutnya. Visi, misi, cita-cita, sifat (kekuatan dan kelemahan), merupakan bagian dari konsep diri. Membangun konsep diri membantu kita merencanakan kesuksesan ke depan. Bahkan salah satu ekspresi yang kuat dari bertakwa adalah merencanakan pengembangan diri kita. “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan” (QS. Al Hasyr : 18)

1. Visi dan Misi.

Sederhananya, visi adalah tujuan atau sasaran yang ingin dicapai sementara misi adalah cara untuk mencapai visi itu sendiri. Visi adalah jawaban atas pertanyaan `What` sementara misi adalah jawaban dari pertanyaan `Why` dan `How`. Tentu saja konsep hidup kita sangat berpengaruh dalam penentuan visi dan misi. Sebagai muslim yang mengimani kehidupan abadi setelah mati, tentu saja visi dan misi akan jauh lebih panjang melibatkan akhirat, daripada mereka yang berorientasi dunia semata. “Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (keni’matan) duniawi dan berbuat baiklah [kepada orang lain] sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.” (Al-Qashas:77).

2. Cita –cita dan Target.

Cita-cita lebih berorientasi pada kesuksesan hidup di dunia, tetapi tetap dalam bingkai visi dan misi. Cita-cita melibatkan unsur profesi, kemampuan, dan kondisi luar yang mendukung. Cita-cita berjangka lebih pendek dari visi. Sementara target adalah hal yang ingin dicapai dalam jangka waktu tertentu. Target juga merupakan tahapan dalam mencapai cita-cita. Untuk mempermudah, target disusun dengan batasan waktu. Misalnya target 20 tahun ke depan, target 10 tahun, target 5 tahun, dan target tahunan. Cita-cita dan target merupakan rencana dari kontribusi kita.

3. Analisa kekuatan, kelemahan, peluang, dan tantangan diri.

Menganalisa kekuatan, kelemahan, peluang dan tantangan diri akan memudahkan kita menyusun rencana hidup. Nilailah diri kita baik dari sisi positif maupun negatifnya. Gali segala potensi-potensi yang dimiliki baik yang berskala besar maupun yang kecil. Bakat, minat, keterampilan dan hal-hal positif lainnya perlu diinventarisir dengan lengkap. Lihatlah dan amati dengan seksama segala kelebihan spesifik yang dimiliki dibandingkan orang lain. Jangan ragu dan malu untuk mengungkapkan kehebatan kita serta

Kotak 1-1

PROFIL INDIVIDU YANG MEMPUNYAI KONSEP DIRI POSITIF:

mencatatnya.

Begitu pula kelemahan dan kekurangan yang ada dalam diri kita. Inventarisir semua yang ada baik dengan yang telah menjadi karakter maupun yang akan menimbulkan potensi-potensi negatif kedepannya. Inventaris sisi positif dan negatif diri kita ini juga bisa dilakukan dari sisi orang lain, dengan meminta pendapat atau masukan dari orang-orang di sekitar kita. Namun, jangan terlalu bangga dengan pujian, juga jangan patah semangat oleh kritikan. Ada sebuah doa yang diajarkan oleh Abu Bakar Assidiq ra. : `Ya Allah ampunilah aku atas apa yang mereka tidak ketahui tentang aku, dan jadikanlah aku lebih baik dari apa yang mereka duga.

C. Langkah ketiga, yaitu mengadaptasikan model manusia ideal kepada diri kita.

Selain melihat 10 kriteria di atas, kita perlu menggali ilmu lebih dalam tentang Rasulullah. Membaca dan mempelajari siroh nabi dan para sahabat. Mereka lah manusia pilihan, role model kita. Selanjutnya, terbukalah terhadap masukan yang bisa meningkatkan kualitas diri kita. Steven Covey(2005;10), dalam bukunya `7 Habits of Highly Effective People`. Tujuan kebiasaan yang dapat meningkatkan kualitas diri adalah :

1. Bersikap **proaktif**, yang artinya memiliki kebebasan untuk menentukan pilihan sesuai prinsip yang kita anut, menjadi daya dorong kreatif bagi diri sendiri, dan bertanggungjawab atas setiap perilaku kita.
2. **Merujuk pada tujuan akhir**, atau visi dan misi.
3. Mendahulukan yang utama, memiliki **skala prioritas** dalam berbagai hal
4. **Berfikir menang-menang** (win-win solution), bersikap adil
5. Berusaha memahami terlebih dahulu, baru dipahami orang lain.
Berkomunikasi secara efektif.
6. **Mewujudkan sinergisitas**, mengatasi masalah dengan meminimalisir perbedaan dan memanfaatkan peluang agar hasilnya sinergi. Hasil yang sinergi berarti bukan hanya menguntungkan keduabelah pihak tapi juga memberikan hal yang lebih .
7. Mengasah gergaji, yaitu **memperbaharui diri terus menerus**, terutama dalam 4 hal : fisik, emosional / sosial, mental, dan rohani.
8. **Menyeimbangkan Peran.** Masih dalam langkah ketiga, setelah memiliki visi, misi, cita-cita, target ke depan, dan menganalisa diri, coba seimbangkan dengan peran kita miliki. Buatlah list yang berisi peran apa saja yang sedang kita mainkan. Kemudian peran apa yang kita idamkan, masing-masing peran tadi disusun lagi targetnya. Berdasarkan waktu lebih baik. Buat turunannya supaya langkah-langkahnya bisa direalisasikan. Jangan lupa pertimbangkan kondisi dan lingkungan, supaya rencana kita tidak mengawang-awang. Semoga setiap peran tadi akan berbuah manis, bermanfaat buat sesama.

Kotak 1-2

PROFIL INDIVIDU YANG MEMPUNYAI KONSEP DIRI NEGATIF:

1. konsep diri negatif

- a. konsep diri negatif akan mengakibatkan rasa tidak percaya diri, tidak berani mencoba hal-hal baru, tidak berani mencoba hal yang menantang, takut gagal, takut sukses, merasa bodoh, rendah diri, merasa diri tidak berharga, merasa tidak layak untuk sukses, pesimis, dan masih banyak perilaku inferior lainnya.
- b. Merasa tidak setara dengan orang lain dan keimanan yang tipis. manusia dapat pula jatuh kederjat yang paling rendah, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal sholeh (Q.S.95:6).
- c. Tidak mensyukuri nikmat Allah.”Dan jika kamu mengingkari (ni`mat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih”.
- d. *Peka terhadap kritik.* Orang ini sangat tidak tahan kritik yang diterimanya dan mudah marah atau naik pitam, hal ini berarti dilihat dari faktor yang mempengaruhi dari individu tersebut belum dapat mengendalikan emosinya, sehingga kritikan dianggap sebagai hal yang salah. Bagi orang seperti ini koreksi sering dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan *harga dirinya*. Dalam berkomunikasi orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung menghindari dialog yang terbuka, dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai logika yang keliru.
- e. *Responsif sekali terhadap pujian.* Walaupun ia mungkin berpura-pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya pada waktu menerima pujian. Buat orang seperti ini, segala macam embel-embel yang menjunjung *harga dirinya* menjadi pusat perhatian. Bersamaan dengan kesenangannya terhadap pujian, mereka pun hiperkritis terhadap orang lain.
- f. *Cenderung bersikap hiperkritis.* Ia selalu mengeluh, mencela atau meremehkan apapun dan siapapun. Mereka tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain.
- g. *Cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain.* Ia merasa tidak diperhatikan, karena itulah ia bereaksi pada orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan, berarti individu tersebut merasa rendah diri atau bahkan berperilaku yang tidak disenangi, misalkan membenci, mencela atau bahkan yang melibatkan fisik yaitu mengajak berkelahi (bermusuhan).
- h. *Bersikap psimis terhadap kompetisi.* Hal ini terungkap dalam keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia akan menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.
- i. Individu yang memiliki *konsep diri negatif* meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, gagal, malang, tidak menarik, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap hidup. Individu ini akan cenderung bersikap psimistik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya. Ia tidak melihat tantangan

Kotak 1-2

PROFIL INDIVIDU YANG MEMPUNYAI KONSEP DIRI NEGATIF:

sebagai kesempatan, namun lebih sebagai halangan. Individu yang memiliki konsep diri negatif akan mudah menyerah sebelum berperang dan jika ia mengalami kegagalan akan menyalahkan diri sendiri maupun menyalahkan orang lain.

3. PRINSIP-PRINSIP BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAMI UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI

a. Latar Belakang

Kegiatan Bimbingan dan Konseling Islami dilaksanakan karena dilatar belakangi oleh beberapa hal, sebagai berikut:

1. Adanya siswa yang memiliki *self concept* negatif diantaranya individu atau siswa memiliki (a) Rasa tidak percaya diri, tidak berani mencoba hal-hal baru, tidak berani mencoba hal yang menantang, takut gagal, takut sukses, merasa bodoh, rendah diri, merasa diri tidak berharga, merasa tidak layak untuk sukses, pesimis, dan masih banyak perilaku inferior lainnya. (b) Merasa tidak setara dengan orang lain dan keimanan yang tipis. manusia dapat pula jatuh kederjat yang paling rendah, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal sholeh (Q.S.95:6).(c) Tidak mensyukuri nikmat Allah.”Dan jika kamu mengingkari (ni`mat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".
2. Adanya siswa yang memiliki *self image* negatif dengan ciri-ciri (a) *Cenderung bersikap hiperkritis*. Ia selalu mengeluh, mencela atau meremehkan apapun dan siapapun. Mereka tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain.(b) *Cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain*. Ia merasa tidak diperhatikan, karena itulah ia bereaksi pada orang lain sebagai

musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan, berarti individu tersebut merasa rendah diri atau bahkan berperilaku yang tidak disenangi, misalkan membenci, mencela atau bahkan yang melibatkan fisik yaitu mengajak berkelahi (bermusuhan).(c) *Bersikap psimis terhadap kompetisi*. Hal ini terungkap dalam keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia akan menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

3. Adanya siswa yang memiliki *self esteem* negatif dengan ciri-ciri (a) *Peka terhadap kritik*. Orang ini sangat tidak tahan kritik yang diterimanya dan mudah marah atau naik pitam, hal ini berarti dilihat dari faktor yang mempengaruhi dari individu tersebut belum dapat mengendalikan emosinya, sehingga kritikan dianggap sebagai hal yang salah. Bagi orang seperti ini koreksi sering dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan *harga dirinya*. Dalam berkomunikasi orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung menghindari dialog yang terbuka, dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai logika yang keliru.(b) *Responsif sekali terhadap pujian*. Walaupun ia mungkin berpura-pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya pada waktu menerima pujian. Buat orang seperti ini, segala

macam embel-embel yang menjunjung *harga dirinya* menjadi pusat perhatian. Bersamaan dengan kesenangannya terhadap pujian, mereka pun hiperkritik terhadap orang lain.

4. Adanya kebutuhan pengembangan model Bimbingan dan Konseling Islami, dengan asumsi selama ini pelaksanaan Bimbingan dan Konseling hanya sebatas pemberian layanan secara umum, sementara nilai-nilai ajaran Islam diberikan secara terpisah dari bimbingan dan konseling

b. Hakekat bimbingan Konseling Islami

Hakekat bimbingan bimbingan dan konseling Islami adalah suatu proses bantuan yang diberikan oleh guru pembimbing atau konselor melalui nilai-nilai Islami kepada siswa agar mempunyai konsep diri yang positif.

c. Prinsip yang berhubungan dengan konselor

- 1) Dalam proses konseling Peran konselor
 - a) Sebagai pembimbing dan motivator yang berdasarkan pada ajaran Islam
 - b) Sebagai figur yang memberikan contoh akhlak yang terpuji berdasarkan syariat Islam.
 - c) Memberikan informasi cara meningkatkan konsep diri yang positif berdasarkan syariat Islam.
 - d) Mengidentifikasi siswa yang diduga mempunyai konsep diri negatif.
 - e) Konselor sebagai orang yang berperan mengajar dan menolong individu untuk mengenali motivasi-motivasi sendiri dan teknik atau cara kehidupannya sendiri mendasar pada ajaran nilai-nilai Islam.
 - f) Konselor sebagai sosok mengajar / menolong individu belajar memahami dan menerima dirinya sendiri yang meliputi kemampuan,

bakat dan minatnya mendasar pada syariat Islam.

- g) Mengajari individu mengganti atau mengubah tingkah lakunya dengan benar sesuai norma agama Islam.
- 2) Fungsi konselor
 - a) Menciptakan hubungan yang kondusif.
 - b) Mendorong tumbuhnya peningkatan konsep diri positif berdasarkan syariat Islam.
 - c) Konselor tidak memimpin, mengatur atau menentukan proses perkembangan konseling, tetapi itu dilakukan oleh klien sendiri.
 - d) Membantu klien tentang berbagai kemampuannya yang diperoleh dari hasil skala psikologis (skala konsep diri).
 - e) Konselor secara aktif mempengaruhi perkembangan klien.
 - f) Konselor merefleksikan perasaan – perasaan klien, sedangkan arah pembicaraan ditentukan oleh klien.
 - g) Konselor menerima individu dengan sepenuhnya dalam keadaan atau kenyataan yang bagaimanapun.
 - h) Konselor memberi kebebasan kepada klien untuk mengekspresikan perasaan sedalam – dalamnya dan seluas – luasnya.

d. Prinsip yang berhubungan dengan BKI

Persyaratan konselor yang dituntut dalam BKI ini adalah :

- 1) Konselor memiliki kemampuan keagamaan yang cukup dalam hal ini agama Islam dan kesediaan sebagai pendengar yang baik.
- 2) Konselor harus membersihkan pikiran dari hal-hal yang dapat membelenggu dan menutup suara hati (*zero mind proses*)
- 3) Konselor harus memiliki kesadaran spiritual yang sesuai dengan suara hati

- yang terdalam(*god spot*) dari dalam diri manusia (*self consiece*)
- 4) Seyogyanya Konselor dan konseli seagama dalam hal ini adalah agama islam
 - 5) Dalam menghadapi hal hal yang konselor sendiri kurang memahami, seyogyanya ditanyakan atau diserahkan kepada pihak yang dipandang lebih ahli.
 - 6) Dalam merujuk ayat ayat Al Qur'an, konselor harus menggunakan penafsiran para ahli, bukan penafsiran konselor pribadi.
 - 7) Konselor menghormati dan memelihara informasi berkenaan dengan rahasia mengenai individu yang dibimbingnya.
 - 8) Ada tuntunan Allah agar pembimbing mampu menjadi teladan yang baik bagi inividu yang dibimbingnya. Perlu diingat bahwa pembimbing bukan hanya ucapanya,tetapi lebih dari itu adalah amaliahnya.
 - 9) Ada keterbatasan pada diri konselor untuk mengetahui hal hal yang ghaib. Oleh sebab itu dalam membimbing individu seyogyanya ada bagian bagian tertentu yang diserahkan kepada Allah.
 - 10) Ada peluang bagi konselor untuk mengembangkan dan atau meningkatkan *self concept*. Namun diakui bahwa hasil akhirnya bergantung pada idzin Allah. Oleh sebab itu pembimbing tidak perlu menepuk dada apabila berhasil dan berkecil hati apabila gagal.
 - 11) Konselor memiliki kemampuan dan kesediaan sebagai pendengar yang baik.
 - 12) Konselor harus memiliki kemampuan untuk menciptakan stimulus dan penguatan serta rapport.

- 13) Konselor harus memiliki kemampuan untuk berempati.
- 14) Konselor dituntut untuk memiliki waktu yang cukup dalam proses BKI ini.

4.TAHAP-TAHAP BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAMI

4.1. Proses Bimbingan dan Konseling Islami melalui tiga pilar teori ESQ Ari Ginanjar Agustian (THE WAY 165) .

Adapun tiga pilar tersebut adalah **1(satu)** hati (value) yang Ikhsan pada God Spot., **6 (enam)** prinsip moral berdasarkan Rukun Iman., **5 (lima)** langkah sukses berdasarkan Rukun islam.

- a. **1(satu)** hati (value) yang Ikhsan pada God Spot.

Pada tahap ini dikenal sebagai tahap *Zero Mind Process* :

1. konseli diharapkan mengenali tujuh belunggu suara hati (*God Spot*) yaitu prasangka negative, prinsip hidup, pengalaman, kepentingan subyektif, sudut pandang, pembanding yang tidak obyektif, serta fanatisme.
2. Konseli diharapkan mampu mengantisipasi ketujuh belunggu itu, dan menjernihkan hati dan pikiran dari padanya.
3. Setelah memahami “anggukan universal “ diharapkan timbul kesadaran spiritual, bahwa pada dasarnya manusia memiliki hati yang satu dan universal.apabila telah memiliki dan terbebas dari ketujuh belunggu.
4. Ketangguhan pribadi muncul ketika konseli telah mengenal jati diri spiritualnya melalui *inner journey* menuju pencerahan pada *God Spot*.
5. Pada akhirnya konseli mengenal siapa Tuhanya, melalui pengenalan siapa dirinya sendiri.

6. Ketika konseli mengenal siapa diri dan tuhan, maka konseli telah memiliki pegangan atau prinsip yang kokoh dan jelas, dan tidak mudah terpengaruh oleh lingkungannya yang terus menerus berubah dengan cepat.
 7. Prinsip hidup yang dimiliki bersifat abadi dan tidak akan goyah meski diterpa badai sekeras apapun.
 8. Konseli memiliki prinsip yang bersumber dari dalam diri dan terpancar keluar, bukan prinsip yang datang dari luar dan terus berubah menuju kedalam (*inside-out* bukan *outside-in*).
 9. Konseli mampu mengendalikan pikirannya sendiri ketika berhadapan dengan situasi yang sangat menekan. Dan mampu mengambil keputusan yang bijaksana dengan menyelaraskan prinsip dan kondisi lingkungannya. Inilah saat konseli memiliki ketangguhan pribadi.
- b. **6 (enam)** prinsip moral berdasarkan Rukun Iman.
- Secara sistematis, ketangguhan pribadi adalah apabila konseli telah memiliki enam prinsip moral sebagai berikut :
1. Konseli memiliki prinsip dasar Tauhid yaitu berprinsip hanya kepada Allah SWT (*Spiritual Commitment*).
 2. Konseli memiliki prinsip kepercayaan yaitu komitmen seperti malaikat (*Spiritual Integrity*).
 3. Konseli memiliki prinsip kepemimpinan, yaitu meneladani Nabi dan Rosul-Nya (*Spiritual Leadership*).
 4. Konseli memiliki prinsip pembelajaran (*continuous improvement*), dengan berpedoman pada Al Quran.
 5. Konseli memiliki prinsip masa depan yaitu beriman kepada hari kemudian (*Spiritual Vision*).
 6. Konseli memiliki prinsip keteraturan yaitu ikhlas pada ketentuan (*rules*) Allah.
- c. **5 (lima)** langkah sukses berdasarkan Rukun Islam.
- Selanjutnya ke enam prinsip itu diwujudkan dalam pelaksanaan dimensi fisik (*execution*), dengan lima pedoman;
1. Konseli memiliki mission statement yang jelas, yaitu dua kalimat Syahadat sebagai tujuan hidup, dan komitmen kepada Tuhan.
 2. Konseli memiliki sebuah metode pembangunan karakter (*character building*) melalui Sholat lima waktu.
 3. Memiliki kemampuan pengendalian diri (*self control*). Yang dilatih dan disimpulkan melalui puasa.
 4. Potensi yang ada pada konseli dikelurakan melalui zakat (*strategic collaboration*).
 5. Langkah selanjutnya adalah *total action* melalui ibadah haji bagi yang mampu melaksanakannya.
- Selain menggunakan tiga pilar teori ESQ Ari Ginanjar Agustian (**THE WAY 165**) tersebut juga menggunakan teori Bimbingan dan Konseling Islami menurut Anwar Sutoyo (2009 : 205) yaitu upaya membantu individu atau konseli belajar mengembangkan *fitrah iman* dan atau kembali kepada *fitrah iman* dengan cara memberdayakan (*empowering*) fitrah fitrah (jasmani, rohani, nafs, dan iman). Konseli diajak *mempelajari* dan *melaksanakan* tuntunan Allah dan Rosulnya, agar fitrah fitrah yang ada pada individu atau konseli berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Pada akhirnya konseli diharapkan selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat

4.2 Prosedur Penggunaan Model

1. Siswa membentuk kelompok heterogen.

2. Hubungan konseling yang mengacu pada bimbingan ke arah pemahaman diri
3. Bimbingan jenis reeduksi atau belajar kembali yang individu butuhkan sebagai alat untuk mencapai penyesuaian hidup dan tujuan personalnya
4. Penentuan situasi yang cocok untuk memberikan bantuan, oleh konselor
5. Konselor menerima, mengenal dan memperluas perasaan negatif klien
6. Konselor memberikan kebebasan klien untuk mengemukakan masalahnya.
7. Apabila perasaan-perasaan itu telah dinyatakan seluruhnya, secara berangsur-angsur timbul perasaan-perasaan positif.
8. Konselor menerima, mengenal, memperjelas perasaan positif klien.
9. Pada diri klien timbul pemahaman diri sendiri (self).
10. Pemahaman yang lebih jelas pada diri klien tentang kemungkinan menentukan kepuasan dan berbuat.
11. Timbul inisiatif pada diri klien untuk melakukan perbuatan yang positif.
12. Adanya perkembangan lebih lanjut pada diri klien tentang self.
13. Timbul perkembangan tindakan yang positif dan integrative pada diri klien.
14. Klien secara berangsur-angsur merasa tidak membutuhkan bantuan lagi.
15. Proses bimbingan diakhiri.

5. NUANSA BKI

Konselor dalam pendekatan bimbingan dan konseling ini berperan sebagai “pengingat”. Yaitu sebagai orang yang mengingatkan individu yang dibimbing dengan cara Allah. Dikatakan mengingatkan sebab (1) pada dasarnya individu telah memiliki iman, jika iman yang ada pada individu tidak tumbuh

diduga individu lupa merawatnya, akibatnya iman itu tidak tumbuh dan tidak berfungsi dengan baik. (2) Allah telah mengutus rosul-Nya dengan membawa Kitab Suci sebagai pedoman hidup, jika ada individu yang mengalami kebingungan atau salah jalan diduga merelka belum memahami petunjuk itu. Oleh karena itu bagi mu'min yang memiliki keahlian (konselor) berkewajiban untuk mengingatkannya.

Setelah konselor member ingat kepada konseli yang sedang lupa, maka konselor sudah tidak berdosa lagi, dan tidak perlu berkecil hati jika ternyata belum berhasil, sebab sebagian hasilnya masih tergantung pada (a) kesediaan individu untuk menerima petunjuk Allah, dan (b) idzin Allah. Siapa yang beriman dan menyambut tuntunan Allah, maka Allah akan melimpahkan karunia kepada mereka tetapi barang siapa yang berpaling dari tuntunan Allah, maka Allah akan menyiksanya dengan siksa yang besar.

Dari sini Nampak, bahwa peran konselor tidak lebih sebagai pendamping, orang yang mendampingi tentu dekat dengan yang didampingi, dan pendamping duduk dan berdiri setara dengan yang didampingi. istilah “pendamping” ini mengandung makna bahwa posisi konselor adalah sama dihadapan Allah dengan individu yang didampingi, yang membedakan tinggi rendahnya adalah tingkat kepatuhan seseorang terhadap syariat Agama. Dalam istilah pendamping terkandung pula makna bahwa hubungan konselor dengan individu yang dibimbing adalah dekat (seperti orang yang menuntun), dengan sesama makhluk ciptaan Allah yang sama-sama ada kewajiban saling mengingat dan saling menolong.

Mengingat mengingat esensi dari bimbingan dan konseling dengan pendekatan ini adalah “Upaya membantu individu belajar mengembangkan *fitrah Ikhsan Iman dan Islam* atau kembali kepada *fitrah Ikhsan Iman dan Islam* “. Maka dalam membantu individu pun dilakukan dengan cara-cara yang diajarkan Allah dalam Al-Qur’an surat An Nahl ayat 125 yang artinya “*Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk.*” Dari ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa (1) Dalam membantu individu dengan cara yang terbaik ,dengan rujukan yang paling benar atau bebas dari kesalahan,dan mendatangkan manfaat atau kebaikan yang paling besar (*bil-hikmah*),(b) Dengan ucapan-ucapan yang menyentuh hati dan mengantarkan kepada kebaikan (*al-mau’idhah al-khasanah*),agar ucapan itu bias menyentuh hati maka perlu keteladanan dari yang menyampaikannya,dan (c) Jika perlu dilakukan diskusi,maka diskusi itu dilakukan dengan cara yang baik,yaitu dengan argument-argument yang bias diterima.

Pelaksanaan bimbingan dan konseling islami seyogyanya dilakukan ditempat- tempat yang suci dan tempat yang didalamnya sering didirikan sholat seperti *masjid, mushola, sekolah, madrasah* atau *rumah* .jika hal itu tidak mungkin,seyogyanya dihindari pelaksanaan konseling yang didalamnya ada kegiatan yang tergolong maksiat. Pemilihan tempat-

tempat ibadah sebagai tempat melaksanakan konseling didasarkan atas pertimbangan bahwa dirumah-rumah yang disana disebut *asma Allah*,disana ada *Nur Allah*, rahmad Allah, petunjuk Allah, dan ketenanga yang sejati.

Adapun Ikhsan,rukun Iman dan rukun Islam,disamping sebagai petunjuk bagi umat islam ,sejatinya pokok pikiran dalam rukun Iman dan rukun Islam tersebut juga merupakan pembimbing dalam mengenali dan memahami diri sendiri (*self concept*) perasaan orang lain,memotivasi diri sendiri, serta mengelola emosi dalam hungunanya dengan orang lain.

6.EVALUASI

Hasil BKI ini masih dilakukan evaluasi dan tindak lanjut. Pada akhir sesi dilakukan tes skala psikologis untuk mengetahui peningkatan konsep diri siswa. Untuk mengevaluasi hasil Bimbingan dan Konseling Islami bias dilakukan dengan mengamati perubahan aktualisasi *ikhshan, iman, islam* individu dalam kehidupan sehari-hari.namun demikian diakui,bahwa untuk melihat dan menilai keimanan seseorang adalah tidak mudah karena(1) ada individu tertentu yang lebih suka merahasiakan kebaikan yang dilakukannya demi menjaga kesucian niatnya, (2) adapula individu yang lahiriyahnya beribadah kepada Allah, tetapi niat sebenarnya tidak mudah diketahui dengan pasti, (3) pada dasarnya hanyalah Allah SWT. Yang paling mengetahui kualitas keimanan seseorang yang sebenarnya.

7. TINDAK LANJUT

Setelah kegiatan BKI untuk sementara dipandang cukup dan hasil konseling sudah diketahui, maka

konselor masih bisa melakukan tindak lanjut yang bersifat *pemeliharaan dan pengembangan* (preservative dan development). Yaitu pemeliharaan dan pengembangan konsep diri sehingga *Ikhsan Iman dan Islam* yang ada pada siswa menjadi muslimkaffah.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Quran dan Terjemahnya*, (2005), Departemen Agama R. I., Jakarta.
- Agustian, Ariginanjar, (2001), *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual (ESQ) Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*, Jakarta: Arga.
- _____, (2003), *ESQ Power, Rahasia Sukses Membangkitkan Sebuah Inner Journey Melalui Al Ikhsan*, Jakarta: Arga.
- Burn, R. B., (1993), *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*, Arcan, Jakarta.
- Brian Tracy, (2005), *Change Your Thinking Change Your Life*, Mizan Media Utama, Bandung.
- Carlhouns, J.F., (1995), *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*.(Terjemaham R.S. Satmoko), Semarang: IKIP Press.
- Dahlan, Mohamad Djawad. (2005) Pendidikan dan Konseling di Era Global. *Dalam Perspektif Prof. Dr. M. Djawad Dahlan*, Rizqi Press, Bandung.
- Hamid, Rizal Syamsul, (2010), *Buku Pintar Ayat-Ayat Al-Quran*, Qibla, Bandung.
- http://www.google.co.id/search?client=firefox-a&rls=org.mozilla%3Aen-US%3Aofficial&channel=s&hl=id&source=hp&biw=&bih=&q=ISLAMIC+SELF+CONCEP&meta=&oq=ISLAMIC+SELF+CONCEP&aq=f&aqi=&aql=&gs_sm=e&gs_upl=2796540128086831012809722119119101010114071140717-11110
- <http://myquran.org/forum/index.php?topic=2905.0>.
- <http://www.mail-archive.com/daaruttauhiid@yahoogroups.com/msg01107.html>
- <http://fikrimahmud.tripod.com/artikel/id9.html>
- <http://mentoringku.wordpress.com/2011/09/06/membangun-konsep-diri/>
- <http://akhanggit.wordpress.com/2010/07/12/membentuk-konsep-diri/>

- Ilyas, Yunahar, (2002), *Kuliah Akhlaq*, Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta.
- Mu`awanah, Elfi, Rifa Hidayah, (2009), *Bimbingan Konseling Islami di Sekolah Dasar*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Nata, Abuddin, (2009), *Tafsir Ayat – Ayat Pendidikan*, Jakarta: Grafindo.
- Pasiak, Taufik, (2003), *Revolusi IQ/EQ/SQ: Antara Neurosains dan Al-Quran*, Mizan Media Utama, Bandung.
- Shihab, M. Quraish, (2009), *Tafsir Al Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur`an*, Jakarta: Lentera Hati.
- Sutoyo, Anwar, (2009), *Bimbingan Konseling Islami*, Semarang: Widya Karya