

BAB II

KONSELING ISLAM, EFIKASI DIRI, DAN SANTRI TAHFIDZ AL QUR'AN

A. Konseling Islam

1. Pengertian Konseling Islam

Konseling berasal dari Bahasa Inggris “*Counseling*” yang berarti nasehat, anjuran, pembicaraan, dan demikian konseling dimaksud sebagai pemberian nasehat, pemberian anjuran serta pembicaraan dengan bertukar pikiran.¹ Konseling dalam bahasa latin *consilium*, yang berarti *advis*, informasi, diskusi, oponi ataupun pertimbangan yang diberikan konselor terhadap konseli berhubungan dengan pengambilan keputusan.²

Di Indonesia dahulu istilah konseling berganti menjadi penyuluhan ataupun nasehat, namun sebutan penyuluhan kerap digunakan oleh bimbingan lain, semacam halnya dalam penyuluhan pertanian, penyuluhan keluarga berencana, yang mana isinya sama sekali berbeda dengan konseling jadi supaya tidak memunculkan salah mengerti sebutan *counseling* langsung diganti jadi konseling..³

Bagi Tohari Musnamar, konseling merupakan wawanwuruk, serta Meter. D. Dahlan menyebutnya wawanmuka. Serta kata konseling umumnya tersusun dengan kata tutorial, ialah: *guidance and counseling*. Sebutan Indonesia jadi bimbingan dan penyuluhan, bimbingan dan konseling, bimbingan dan wawanwuruk, bimbingan dan wawan- muka. Sebaliknya dalam bahasa Arab, sebutan konseling diucap dengan *al-irsyad*. Bagi Al-Khudi, *al-irsyad* maksudnyamerupakan sebagai bimbingan, pengarahan konselor kepada konseli/ klien untuk menolong menuntaskan permasalahan.⁴

Menurut pendapat Hansen, konseling secara mendasar dikembangkan atas dasar metode *vocational guidance* untuk

¹ Hamdani bakran , *Konseling & Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka, 2002) hlm; 179

² Ainur Rofiq Adnan, *Konseling Islam: Kyai & pesantren* (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007) hlm; 30

³ Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Melalui Psikouterapi Islam* (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada), hal 49

⁴ Ainur Rofiq Adnan, *Konseling Islam: Kyai & pesantren* (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007) hlm; 30

membantu individu secara tepat sesuai yang dibutuhkan individu. Maka dari itu, konseling dalam makna *helping relationship* yaitu suatu relasi yang terjadi di antara dua pihak dimana salah satu mempunyai kehendak untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan kedewasaan, memperbaiki fungsinya dan kemampuan pihak lainnya adalah menghadapi dan menangani kehidupan dirinya sendiri.⁵

Islam merupakan agama yang dianugerahkan oleh Allah kepada manusia sebagai falsafah dan sandaran hidup. Didalam islam memuat ajaran yang membimbing dan mengarahkan akal fikiran, jiwa, qalbu, inderawi dan jasmani kepada kefitrahan yang selalu cenderung berbuat ketaatan dan ketahuhan kepada Allah SWT.⁶ Menurut pendapat al-Abrasyi, menegaskan islam merupakan agama ilmu, artinya sebagaimana agama yang menjunjung tinggi nilai-nilai ilmu pengetahuan, mengajarkan prinsip ilmu pengetahuan untuk mengantar orang ketingkat kecerdasan. Dalam surah al-Mujadilah (58) ayat 11, menjelaskan islam merupakan cahaya, memiliki makna dengan petunjuk-petunjuk sertamengajarkan isyarat ilmiah, yang menjadi pedoman bagi orang untuk menuju kebahagiaan dunia dan ahirah.⁷

Konseling islam dapat diartikan sebagai proses pemberian bantuan agar individu belajar mengembangkan fitrahnya dan atau kembali kepada fitrahnya dengan cara memperdayakan (empowering) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT. kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan rosul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai dengan tuntunan Allah SWT.

Dari paparan diatas, koseling islam adalah aktifitas yang bersifat “membantu”, karena hakikatnya manusia sendiri yang perlu hidup sesuai tuntunan Allah agar mereka selamat. Disini konselor hanya bersifat membantu, maka individu sendiri yang harus aktif belajar memahami dan melaksanakan tuntunan islam. Diharapkan agar individu

⁵ Ainur Rofiq Adnan, *Konseling Islam: Kyai & pesantren* (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007) hlm; 29

⁶ Hamdani bakran, *Konseling & Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka, 2002) hlm; 182

⁷ Ainur Rofiq Adnan, *Konseling Islam: Kyai & pesantren* (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007) hlm; 81

selamat dan memperoleh kebahagiaan di dunia ataupun diakhirat.⁸

Menurut M.D. Dahlan, konseling islam ialah bimbingan hidup bertujuan pada perwujudan do'a *rabbana atina fi ad-dunya hasanah wa fil al-akhirati hasanah wa qina azaba an-nar*. Yang berisi jalan menyadaran keadaan manusia sebagai makhluk Allah, dengan menumbuhkan rasa tenang hidupnya karena selalu merasa dekat dengan Allah dan ada dalam lindungannya. Sedangkan Tohari Musnamar, dengan rumusnya wawan-wuruk Islam adalah suatu pelayanan yang tidak hanya mengupayakan kesehatan mental dan kesejahteraan hidup, melainkan dapat menuntun kearah hidup yang sakinah, ketenangan dan ketentraman batin karena merasa selalu dekat dengan Tuhan.⁹

2. Tujuan konseling Islam

Tujuan konseling islam adalah bantuan konselor kepada klien, agar klien mengetahui posisi dirinya dan memiliki keberanian untuk mengambil keputusan melakukan sesuatu yang dianggap baik, benar dan bermanfaat untuk kehidupannya di dunia maupu akhirat.¹⁰

Beberapa rumusan tujuan konseling islam terdapat beberapa pendapat yang dikemukakan oleh para ahli seperti dibawah ini:

Menurut Munandir tujuan konseling islam ialah membantu orang lain dalam mengambil keputusan dan membantu untuk menyusun rencana guna menentukan jalan keluar dalam permasalahan. Dengan keputusan tersebut berbuat sesuatu yang sesuai dengan dasar ajaran islam.¹¹

Menurut Achmad Mubarak, tujuan khusus dari konseling islam yaitu:

- a. Membantu klien supaya tidak menghadapi masalah.
- b. Apabila klien terlanjur bermasalah, maka pelaksanaan konseling dilakukan dengan bertujuan membantu klien agar bisa mengatasi masalah yang dihadapi.

⁸ Anwar sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta: Pustaka apelajar, 2013) hlm; 22

⁹ Ainur Rofiq Adnan, *Konseling Islam: Kyai & pesantren* (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007) hlm; 86

¹⁰ Abdul Basit, *Konseli Islam (edisi pertama)*, (Jakarta: KENCANA, 2017) hlm 11

¹¹ Ainur Rofiq Adnan, *Konseling Islam: Kyai & pesantren* (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007) hlm 111

- c. Apabila klien yang sudah berhasil disembuhkan, maka dari itu tujuan konseling islam agar klien dapat memelihara kesegaran jiwanya dan bahkan dapat mengembangkan potensi dirinya supaya tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya maupun bagi orang lain.

Pendapat Syamsu yusuf, tetang tujuan konseling islam adalah membantu individu agar memiliki sikap, kesadaran, pemahaman, atau peilaku sebagai berikut:

- a. Memiliki kesadaran akan hakikat dirinya sebagai makhluk Allah
- b. Memiliki kesadaran akan fungsi hidupnya di dunia sebagai khalifah Allah
- c. Memahami, menerima kekurangan dan kelebihan pada dirinya dengan baik
- d. Memiliki kebiasaan yang sehat dalam cara makan tidur, dan penggunaan waktu luang.
- e. Bagi yang sudah berkeluarga sudah seharusnya menciptakan suasana yang harmonis
- f. Memiliki komitmen diri untuk senantiasa mengamalkan ajaran agama dengn baik
- g. Memiliki sikap dan kebiasaan belajar atau bekerja dengan positif
- h. Memahami masalah dengan menghadapinya secara wajar, tabah dan sabar
- i. Memahami factor-faktor yang menyebabkan timbulnya masalah atau stress
- j. Mampu mengubah persepsi atau minat
- k. Mampu mengambil hikmah dari masalah yang dialami
- l. Mampu mengontrol emosi dan berusaha meredamkannya dengan introspeksi diri.¹²
- m. Sedangkan menurut M. Arifin melihat dari dua tujuan pokok, yaitu:
- n. Membantu klien agar memiliki sumber pegangan keagamaan dalaam pemecahan peoblem-problem.
- o. Membantu klien agar dengan kesadaran dan kemuaanya bersedia mengamalkan ajaran agama.¹³

¹² Abdul Basit, *Konseli Islam (edisi pertama)*, (Jakarta: KENCANA, 2017) hlm 12

¹³ Ainur Rofiq Adnan, *Konseling Islam: Kyai & pesantren* (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007) hlm; 112

Dari beberapa uraian tujuan diatas, dapat ditarik kesimpulan secara garis besar dan umum tujuan konseling islam itu adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar tercapai kebahagiaan dunia dan akhirat.¹⁴ Secara tegas tujuan konseling islam adalah membantu klien agar dapat menyelesaikan masalahnya demi mencapai ketentraman jiwa dalam kehidupan yang sakinah dan diridhai Allah, memiliki *istiqamah* untuk menjadikan Allah sebagai konselor Yang Maha Agung dan dapat melakukan *self counseling* bagi dirinya sendiri dan orang lain.¹⁵ Tujuan akhir dari konseling islam yaitu agar klien terhindar dari berbagai masalah, masalah yang berkaitan dengan masalah mental, social ataupun spiritual, dengan kata lain agar masing-masing individu memiliki mental yang sehat.

Mental yang sehat (qalibun salim) udapat dilihat dari orang yang senantiasa tawakal, bersyukur, sabar/tabah, tawadhu', rajin beribadah, wara', ikhlas, amanah dan mau berjihad dijalan Allah SWT, sedangkan wahananya yaitu zikir, taubat, muqarabah, cinta ilmu, dan rindu hidayah. Dan sebaliknya mental yang sakit (qalibun maridh) dapat berupa fenomena suka melakukan maksiat, berbuat zalim, berburuk sangka baik kepada Allah maupun kepada manusia, menolak kebenaran, meuruti hawa nafsu dan lainnya.¹⁶

Dari uraian diatas orang-orang yang memiliki mental sakit, termasuk orang yang bermasalah dalam padangan psikologi maupun pandangan agama, dan apabila hal ini dibiarkan saja, bukan saja dapat menjerumuskan diri sendiri, tetapi dapat juga mengganggu dan merusak orang lain.

3. Fungsi Konseling Islam

Fungsi suatu pelayanan dapat diketahui dengan melihat kegunaan, manfaat, ataupun keuntungan yang dapat diberikan oleh pelayanan. Suatu pelayanan dapat dikatakan tidak berfungsi apabila tidak dapat memberikan manfaat atau keuntungan tertentu. Ditinjau dari kegunaan atau manfaat,

¹⁴ Ainur Rofiq Adnan, *Konseling Islam: Kyai & pesantren* (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007) hlm; 112

¹⁵ Ainur Rofiq Adnan, *Konseling Islam: Kyai & pesantren* (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007) hlm; 117

¹⁶ Lahmuddin Lubis, *Rasulullah SAW. Dan Prinsip-prinsip Konseling Islam*, dalam MIQOT, vol. XXXII No. 1 Januari-Juni 2008. Hlm 141

keuntungan yang diperoleh melalui pelayanan konseling. Fungsi dikelompokkan menjadi empat fungsi pokok, yaitu:

a. Fungsi Pemahaman

Fungsi dari kegiatan konseling memberikan bantuan kepada klien agar dapat memiliki pemahaman terhadap dirinya dan lingkungan. konseli diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sendiri dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.

b. Fungsi pencegahan (Preventif)

Disini konselor berupaya senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin akan terjadi dan berusaha untuk mencegahnya, agar tidak dialami oleh konseli tersebut. Konselor juga memberikan bimbingan terhadap konseli cara menghindari diri dari perbuatan atau kegiatan yang dapat membahayakan dirinya.

c. Fungsi pengentasan (perbaikan)

Fungsi pengentasan adalah untuk membantu konseli agar dapat memperbaiki kekeliruan dalam berpikir, berperasaan dan bertindak.konselor memberikan perlakuan terhadap konseli agar memiliki pola berpikir yang sehat, rasional dan memiliki perasaan yang tepat.

d. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan

Fungsi pemeliharaan adalah untuk membantu konseli agar dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi yang kondusif yang sudah ada pada dirinya. Kegiatan konseling memberikan fasilitas kepada konseli agar terindar dari kondisi yang menyebabkan penurunan produktifitas pada diri konseli.

Fungsi pengembangan, disisini konselor senantiasa berupaya menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, memberikan fasilitas perkembangan konseli. Teknik yang dapat digunakan disini adalah pelayanan informasi, diskusi kelompok dsb.¹⁷

Dari uraian diatas dapat diperhatikan fungsi konseling atau peranan konselor kepada santri atau klien, maka dari tugas ini tidak jauh berbeda dengan tujuan Rasulullah, para da'I atau ustad terhadap umat, yaitu:

1. Mengajak orang berbuat baik (kuratif/korektif)
2. Mencegah dari kemungkaran (preventif)

¹⁷ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001) hlm 37

3. Beriman kepada Allah (development)

Ketiga tugas diatas bukan saja tugas para ustadz/da'I, tetapi juga tugas semua umat islam untuk menyampaikan kepada orang lain. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah SWT dalam Q.S. Ali Imran/3: 110. Yang berbunyi :

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ
وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ ۗ وَلَوْ ءَامَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِمَّنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ
وَآكَثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

Artinya : *“kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang mungkar dan beriman kepada Allah.”*

Dari firman tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat kesamaan peran antara konselor dan para ustadz, karena kedua petugas ini sama-sama untuk membebaskan klien dari maksiat dan problematika, mengajak untuk berbuat baik dan beriman kepada Allah.¹⁸

4. Tahap-tahan Konseling Islam

Konseling islam sering dikaitkan dengan psikologi ilmu tasawuf. Sebab itulah, tahapan pelaksanaan hampir sama. Berikut adalah tahapan-tahapan konseling islam:

a. Meyakinkan individu tentang hal yang sesuai kebutuhan

- 1) Posisi manusia sebagai makhluk ciptaan Allah, bahwa ada hukum-hukum atau ketentuan Allah yang berlaku bagi semua manusia. (seperti: kelengkapan tubuh, batas kemampuan fisik dan psikis, rezeki, musibah dan kematian).
- 2) Status manusia sebagai hamba Allah yang harus selalu tunduk dan patuh kepada-Nya. Ada perintah dan larangan yang harus dipenuhi oleh semua manusia sepanjang hidupnya, dan pada saatnya akan dimintai tanggung jawab oleh Allah.
- 3) Tujuan Allah menciptakan manusia adalah agar manusia melaksanakan amanah dalam bidang keahlian masing-masing sesuai ketentuan Allah (khalifah fil ardh) dan sekaligus beribadah kepadaNya.

¹⁸Lahmuddin Lubis, *Rasulullah SAW. Dan Prinsip-prinsip Konseling Islam*, dalam MIQOT, vol. XXXII No. 1 Januari-Juni 2008. Hlm 142

- 4) Ada fitra yang dikaruniakan Allah kepada manusia, bahwa manusia sejak lahir dilengkapi dengan fitrah berupa iman dan taat kepadaNya. Tugas manusia adalah memelihara, mengembangkan, dan ketika menjauh segera kembali kepada fitrahNya.
- 5) Iman yang benar sangat penting bagi keselamatan hidupnya didunia dan akhirat. Tugas manusia adalah memelihara dan menyuburkannya dengan selalu mempelajari dan menaati tuntunan agama.
- 6) Iman bukan hanya pengakuan dari mulut, tetapi lebih dari itu adalah membenarkan dengan hati dan mewujudkan apa yang diimaninya itu dalam kehidupan sehari-hari.
- 7) Ada hikmah dibalik musibah, ibadah dan syari'ah yang ditetapkan Allah untuk manusia. Kewajiban manusia adalah menerima dengan ikhlas apa yang ditetapkan oleh Allah.
- 8) Suatu keharusan menanamkan aqidah yang benar pada anak sejak dini, menjauhkan anak dari syirik, dan membiasakan setiap anggota keluarga melaksanakan ibadah dan beraal shaleh secara benar dan istiqamah.
- 9) Ada setan yang selalu berupaya menyesatkan manusia dari jalan Allah. Agar manusia selamat dari bujuk rayuan setan, Allah telah menganugrahkan potensi berupa akal pikiran, perasaan dan tuntunan agama kepada manusia.
- 10) Ada hak manusia untuk berikhtiar atau berusaha semaksimal mungkin. Tetapi perlu diingat bahwa sebagian dari keberhasilannya masih tergantung pada izin Allah.
- 11) Tugas konselor hanyalah membantu, individu sendiri yang harus berupaya skuat tenaga dan kemampuannya untuk hidup sesuai dengan tuntunan agama.

b. Mendorong dan membantu individu memahami dan mengamalkan ajaran agama secara benar.

Pada tahapan ini konselor mempunyai tugas untuk mengingatkan konseli bahwa: a) agar individu selamat dunia dan akhirat, maka ia harus menjadikan ajaran agama islam sebagai pedoman disetiap langkahnya; b) mengingat ajaran agama itu amat luas, maka individu perlu meluangkan waktunya untuk mempelajari ajaran agama islam.

Pada tahapan ini, konselor mempunyai pesan sebagai pendorong dan pendamping bagi individu dalam mempelajari dan mengamalkan ajaran agama, dengan demikian individu diharapkan dapat membimbing dirinya sendiri.

c. Mendorong dan membantu individu memahami dan mengamalkan iman, islam dan ikhsan.

Mengingat iman buhan haayahlah ucapan, tetapi harus diaktualisasikan dalam kehidupan sehari-hari seperti ibadah (mahdhoh dan ghoiru mahdhoh), maka individu perlu didorong dan dibantu untuk mengamalkan apa yang dipelajarinya secara benar dan istiqamah.

Maka konselor perlu mendorong dan membantu individu memahami hal-hal berikut beserta aktualisasinya dalam kehidupan sehari-hari;

a. Aktualisasi rukun iman dalam kehidupan sehari-hari;

- 1) Hanya beribadah kepada Allah dan tidak kepada yang lain
- 2) Beribadah dengan niat yang tulus hanya semata-mata karena Allah
- 3) Menyerahkan hasil usahanya karena Allah
- 4) Meyakini Allah menciptakan malaikat
- 5) Memenuhi apa yang di dalam Al-Qur'an
- 6) Mematuhi apa yang diajarkan oleh Rasulullah
- 7) Ikhlas menerima ketentuan Allah atas dirinya
- 8) Meyakini bahwa akan datang hari pembalasan, dan setiap manusia akan mendapat balasan dari apa yang di lakukannya selama hidup didunia.

b. Aktualisasi rukun islam dalam kehidupan sehari-hari;

- 1) Meniggalkan segala macam betuk syirik
- 2) mengamalkan syari'at yang dibawa oleh Rasulullah SAW.
- 3) Mendirikan sholat wajib dan sunah secara benar.
- 4) Ikhlas mengeluarkan sebagian hartanya untuk infaq, zakat, dan atau shadaqah.
- 5) Melaksanakan puasa wajib dan Sunnah secara benar
- 6) Menunaikan ibadah haji sesuai ajaran agama

c. Aktualisasi ikhsan dalam kehidupan sehari-hari;

- 1) Selalu menjaga lidah, tidak berbicara yang tidak bermanfaat
- 2) Menjauhkan diri dari penyakit hati (tidak buruk sangka, hasut iri hati, sombong, dendang, riya', mudah marah)

- 3) Menjauhkan diri dari perbuatan yang membahayakan diri sendiri
- 4) Selalu menjaga kesehatan (jika sakit ia berobat, menjag diri dari dan perbuatan yang membahayakan tubuh dan mental)
- 5) Sikap terhadap sesama muslim: jika bertemu teman berikan salam dan berjabat tangan, bermuka manis, menghormati dan berkasih sayang.
- 6) Sikap terhadap orang tua: senantiasa berbuat baik, tidak durhaka, turtur kata yang lembut, mendo'akan, dan menjaga hubungan baik.¹⁹

5. Prinsip dan Asas-asas Konseling Islam

Pelaksanaan bimbingan dan konseling islam tidak dapat terlepas dari tiga prinsip pokok konselor, entah dalam pengembangan potensi atau mengatasi permasalahan, yairu berupa iman, islam dan ihsan. Iman yang terkait dengan kepercayaan dan keyakinan terhadap Tuhan. Islam terkait dengan prinsip ibadah dan muamalah. Dan ihsan yang berkaitan dengan prinsip-prinsip moral atau etika.²⁰

a. Prinsip-prinsip konseling islam

1) Prinsip iman

Allah memeruintahkan hambanya uyang beriman agar masuk kedalam syariat islam secara keseluruhan (kaffah). Bentuknya beriman kepada Allah dan Rasul-Nya dan Al-qur'an beserta kitab-kitab sebelumnya yang diturunkan kepada nabi dan rasul. Dan menurut Abdul Mujib terdapat lima karakter kepribadian murni yang terlahir dari realisasi secara benar yaitu:

Karakter Rabbani, yaitu yang mampu menginternalisasi asma'ul husna dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan konseling yang bernuansa islam yang diberikan dan dilaksanakan secara sungguh-sungguh hanya semata-mata karena Allah. Bukan untuk mendapatkan pujian dari orang lain ataupun sebuah kedudukan. Akan tetapi membangun kepercayaan diri karena iman uyang menunjukkan karismanya. Karakter Maliky, adalah dapat menginternalisasikan malaikat

¹⁹ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm 214

²⁰ Abdul Mujib dan Yusuf Muzdakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2001, hlm. 151.

yang selalu menjalankan perintah Allah. Karakter Qurani, sebagai seorang konselor dalam memberikan layanan kepada konseli harus dapat menginternalisasikan nilai-nilai Al-qu'an dalam perilakunya, sehingga terwujudnya perilaku Qurani yang mampu membaca, memahami dan mengambil makna serta dapat mengamalkan ajaran-ajaran yang terdapat dalam Al-qur'an. Karena dalam Al-qur'an memberikan wawasan totalitas dalam sebuah aspek kehidupan. Karakter Rasuli, sebagai seorang konselor dalam memberikan layanan konseling hendaknya mampu bersifat seperti rasul yaitu mulia, jujur, amanah, menyampaikan informasi dan cerdas. Seorang konselor harus dapat memberikan perhatian yang penuh kepada individu tanpa memandang jenis kelamin, umur, suku bangsa, amupun status social. Dan katarakter Hari Akhir (mementingkan masa depan) program konseling islam disusun guna bersinambungan pelaksanaannya dengan penuh konsisten memiliki tujuan dan misi jangka pende serta jangka panjang. Maka dengan karakter ini konselor telah mementingkan masa depan yang diperhitungkan.²¹

Maka prinsip iman bagi konselor dan klien yaitu berkeyakinan bahwa Allah ada tempat bergantung, mengadu, memohon dan berserah diri apabila ditimpa masalah problematika atau kesakiutan baik secara mental maupun fisik.

2) Prinsip Islam

Adanya bukti ketaatan dan penyerahan diri seorang hamba kepada Tuhan Allah yaitu melalui ibadah yang terwujud melalui bentuk perilaku nyata, baik jasmani dan rohani seperti sholat, puasa dan haji. Dari prinsip islam ini sesuai dengan tulisan oleh Ramayulis antalain sebagai berikut:

Karakter Sahadatain seorang konselor mampu membangun suatu keyakinan dalam berusaha memberikan pelayanan bimbingan dan konseling islam kepada klien atau orang lain. Karakter Mushalli, terwujudnya beberapa kemampuan untuk

²¹ Abdul Mujib dan Yusuf Muzdakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2001, hlm. 154

berkomunikasi antara manusia dengan Allah SWT. Seperti halnya sholat berupa awal dari kesiapan konselor untuk menerima amanah dalam menunjukan dirinya sebagai khalifah, untuk membantu orang lain yang membutuhkan pertolongan. Karakter Shaimi, mampu mengendalikan diri mauapun membebaskan diri dari belenggu hawa nafsu. Sebagai seorang konselor dalam melakukan kegiatan konseling harus mampu meninggalkan emosi yang bersifat negative dan mengedepankan sifat fitrah. Karakter muzakki, yaitu dapat memberikan pengorbanan yang tulus dalam memberikan bimbingan dan konseling baik dalam waktu maupun tenaga. Maka dari sinilah muncul sifat empati, kepercayaan, kooperatif dan keterbukaan. Dan karakter Hajji, melalui karakter ini seorang konselor akan dapat membangun keutangguhan pribadi dan sosial. Karakter ini mampu menggunakan waktu bahkan nyawa demi memenuhi panggilan Allah SWT.²²

3) Prinsip Ihsan

Menurut bahasa ihsan berarti baik dan sebuah langkah awal untuk memperbaiki perilaku diri yang akan dicapai dengan mendekati diri kepada Allah SWT bukan karena ingin mendapatkan penghargaan atau upah dan materi. Sikap ini mendorong suatu kreatifitas untuk memberikan mutu pelayanan terhadap klien yang terbaik.

Prinsip ihsan berlaku dalam seluruh aspek kehidupan baik yang berkenaan dengan *habluminallah* dan *habluminannas*. Kegiatan konseling akan memberikan layanan kepada klien baik secara individu maupun kelompok yang mendatangkan manfaat, kegunaan dan keuntungan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip konseling islam secara umum dapat dipahami bahwa proses konseling yang diberikan konselor terhadap klien bertujuan kepada tercapainya

²² Ramayulis, Mulyadi, *Bimbingan & Konseling Islam di Madrasah dan Sekolah*. Kalam Mulia, Jakarta, 2016, hlm 143.

ridho Allah SWT dengan jalan berupa kebaikan dan taat serta terhindar dari perbuatan mungkar dan keji.²³

b. Asas-asas Konseling Islam

Asas disini dimaksudkan sebagai kaidah, ketentuan yang diterapkanserta dijadikan landasan dan sebagai pedoman dalam penyelenggaraan konseling islam:

1) Asas ketauhidan

Tauhid adalah mengesakan Allah yang merupakan syarat utama untuk menjaling hubungan antara hamba dengan penciptaNya. Yang dimaksud tauhid adalah menyerahkan semua urusan, masalah kepada Allah sehingga terjadi sinkronisasi antara keinginan manusia dengan kehendak Allah dan pada waktunya akan membuahkan *ass-Sidq, al-Ikhlash, al-'ilm, dan al-ma'rifat*.

Layanan konseling islam harus dilaksanakan dnegan prinsip ketauhidan, dan harus berangkat dari dasar ketauhidan menuju manusia yang mentauhidkan Allah sesuai dengan hakikat islam sebagai agama tauhid. Semua proses harus berlangsung secara tauhid sebagai awal dan akhir dari hidup manusia. Konseling islam berupaya mengantarkan manusia untuk memahami diri sendiri dalam posisi vertical (tauhid) dan horizontal (muamalah) akan gagal mendapatkan sarinyaa jika tidak berorientasi pada keesaan Allah.

2) Asas Amaliah

Konseling islam tidak hanya interaksi verbal (secara lisan) antara klien dengan konselor, tetapi ada yang lebih pentig yaitu klien dapat menemukan dirinya melalui interaksi, memahami permasalahannya, melakukan ikhtiar untuk memecahkan masalah.

Dalam proses konseling islam, disini konselor dituntut untuk bersifat realitas, seperti sebelum memberikan bantuan terlebih dahulu memberikan

²³ Ramayulis, Mulyadi, *Bimbingan dan Konseling Islam di Madrasah dan Sekolah*, Radar Jaya Offiset, Jakarta, 2016, hlm. 143

contoh sosok figur yang memiliki keterpaduan ilmu dan amal. Sosok figur seorang konselor kepada klien secara esensial merupakan pantulan nuraninya yang telah lebih dahulu terkondisikan secara baik.

3) Asas Akhlaq al-Karimah

Asas ini bertujuan, klien diharapkan sampai pada tahap memiliki akhlak mulia. Dan dari sisi proses, berlangsungnya kegiatan konseling didasarkan atas norma-norma yang berlaku dan dihormati. Menurut munandir keberhasilan dalam kegiatan konseling sangat ditentukan oleh kualitas hubungan antara klien dan konselor.

4) Asas profesional (keahlian)

Dalam kegiatan konseling islam, dimana seorang konselor dituntut untuk memiliki jiwa yang besar dengan mengalihkannya penyelesaian masalah klien kepada konselor yang lebih berkopentent, baik dengan konsultasi maupun memberika team work. Perlakuan konselor dalam hal ini bukan berarti melepaskan tanggung jawab, tetapi mengaktualisasikan tanggung jawab sebagai konselor profaisonal.

5) Asas kerahasiaan

Asas ini merupaka asas kunci dalam pelaksanaan konseling. Dewa Kentut Sukardi menekankan, kegiatan konseling itu harus dijalani dengan keadaan pribadi dan hasil yang dirahasiakan. Islam juga memberikan tekanan pada para penjagaan rahasiadalam pergaulan hidup sehari-hari. Untuk itu islam menjajnjikan pahala bagi orang yang dapat menjaga rahasia saudaranya dan mencela orang-orang yang tidak mau menjaga rahasia atau membeberkan aib saudaranya.

Dapat dikatakan bahwa, konselor tidak hanya terikat dengan kode etik konseling islam pada umumnya, tetapi juga terikat dengan perlindungan Allah. Segala permasalahan klien yang dipaparkan kepada konseli harus dianggap sebagai hal bersifat

pribadi dan sangat rahasia, sehingga klien merasa sangat terjamin kerahasiannya.²⁴

6. Unsur-unsur Konseling Islam

Pada dasarnya unsur atau komponen konseling islam itu saling keterkaitan dan berhubungan antara satu dengan yang lainnya. Unsur-unsur konseling islam pada dasarnya terkait dengan konselor, klien dan permasalahan.

a. Konselor

Konselor merupakan seseorang yang dapat memeberikan bantuan kepada klien dengan teknik-teknik konseling. Sedangkan kualitas untuk menjadi seorang konselor yaitu semua kriteria, termasuk pribadi, pengetahuan, wawasan, keterampilan dan nilai lebih yang dimiliki konselor yang akan menjadikan mudah dalam melakukan layanan konseling sehingga dapat mencapai tujuan dengan efektif.²⁵

Dan sebagai seorang konselor islam dalam membantu klien mengatasi permasalahannya haruslah sesuai dengan memperhatikan nilai-nilai dan moralitas islami. Apalagi dalam membatu klien dalam mengatasi permasalahannya. Dan sudah sewajarnya seorang konselor menjadi teladan yang baik bagi klien, agar klien dapat termotifasi menyelesaikan sebuah permasalahan.²⁶

Dan sebagai seorang konselor islam adapaun kepribadian yang harus dimiliki, menurut Samsul Munir Amin kepribadian yang harus dimiliki seorang konselor sebagai berikut:

- 1) Seorang konselor harus dapat menjadi cerminan bagi konselinya
Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam syurah Mumtahannah ayat ke 4, yang berbunyi:

²⁴ Ainur Rofiq Adnan, *Konseling Islam: Kyai & pesantren* (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007) hlm 119

²⁵ Anas Sholahudin, *Bimbingan dan konseling* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010) hlm 193

²⁶ Maslina Daulay, *Peran Konselor Islam Dalam Pelaksanaan Bimbingan* (IAIN Padang)

قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَالَّذِينَ مَعَهُ
 إِذْ قَالُوا لِقَوْمِهِمْ إِنَّا بُرَاءُ مِنْكُمْ وَمِمَّا تَعْبُدُونَ مِنْ
 دُونِ اللَّهِ كَفَرْنَا بِكُمْ وَبَدَا بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةُ
 وَالْبُغْضَاءُ أَبَدًا حَتَّى تُؤْمِنُوا بِاللَّهِ وَحَدَهُ إِلَّا قَوْلَ
 إِبْرَاهِيمَ لِأَبِيهِ لَأُبْرَأَ لَكَ مِنَ اللَّهِ
 مِنْ شَيْءٍ يَدْعُونَ عَلَىٰ كُنُوفِكُمْ وَإِيَّاكَ أَنْ تَبْنُوا إِلَيْكَ الْمَصَابِرَ

Artinya : "Sesungguhnya telah ada suri tauladan yang baik bagimu pada Ibrahim dan orang-orang yang bersama dengannya, ketika mereka berkata kepada kaumnya "Sesungguhnya kami berlepas diri dari kamu dan dari apa yang kamu sembah selain Allah, kami mengingkari dan telah nyata antara kami dan kamu antara permusuhan dan kebencian buat selama-lamanya sampai kamu beriman kepada Allah saja" kecuali perkataan Ibrahim kepada ayahnya "sungguh, aku akan memohonkan ampun bagimu, namun aku sama sekali tidak dapat menolak siksaan Allah terhadapmu." (Ibrahim berkata), "Ya Tuhan kami, hanya kepada Engkau kami bertawakal dan hanya kepada Engkau kami bertaubat dan hanya kepada Engkulah kami kembali".²⁷

Dalam membimbing seorang konselor harus bisa menjadi teladan yang baik bagi konseli. Konseli datang ke konselor secara

²⁷ Yayasan Islah Bina Umat, *Terjemah Al-Qur'an*, (Depok : sabiq, 2011) hlm 548

psikologi karena beberapa alasan yaitu keyakinan diri bahwa konselor lebih arif, lebih bijaksana, lebih mengetahui permasalahan dan dapat dijadikan rujukan bagi penyelesaian masalah.

- 2) Kemampuan besimpati dan berempati yang melampaui duniawi
Firman Allah SWT, dalam syurah At-Taubah ayat 128:

لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ
حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ

Artinya : *“Sesungguhnya telah datang kepadamu seorang rasul kepada kaummu sendiri, berat terasa olehnya penderitaan yang kamu alami, (dia) sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) bagimu, penyantun dan penyayang terhadap orang-orang yang beriman”*.²⁸

Seorang konselor adalah seseorang yang tanggap terhadap persoalan konseli. Ia dapat bersimpati pada apa yang terjadi pada diri konseli serta berempati terhadap apa yang dirasakan klien. konselor melalui profesinya berusaha membantu klien sebatas hubungan profesi, sedangkan diluar konteks konseling dapat dikatakan hubungan tersebut tidak ada.

Perbedaan konselor islam dengan konselor lain dalam memberikan layanan terletak pada sprit dan motifasi dalam memberikan layanan, dimana hanya membantu meringankan beban psikologi klien, melainkan juga berusaha menyelamatkan totalitas kehidupan klien.

²⁸ Yayasan Islah Bina Umat, *Terjemah Al-Qur'an*, (Depok : sabiq, 2011) hlm 207

Konselor islam memberikan bantuan berdasarkan kepada dua kemungkinan, yaitu:

- a) Sebagai bukti iman karena berhasil mencintai saudaranya seperti ia mencintai dirinya sendiri (apabila sama-sama muslim)
 - b) Sebagai bukti iman karena berhasil mencintai manusia secara umum sebagai wujud rahmatanlilalamin (apabila konseli beda agama)
- 3) Menjadikan konseling sebagai awal keinginan bertaubat yang melegakan. Dimana terdapat di dalam surah An-nisa' ayat 64:

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ رَّسُولٍ إِلَّا لِيُطَاعَ بِإِذْنِ
 اللَّهُ وَلَوْ أَنْتُمْ إِذْ ظَلَمْتُمْ أَنْفُسَكُمْ جَاءُوكُمْ فَاسْتَغْفَرُوا اللَّهَ
 فَاسْتَغْفَرَ لَهُمُ الرَّسُولُ لَوَجَدُوا اللَّهَ تَوَّابًا رَحِيمًا

Artinya : *“Dan kami tidak mengutus seorang rasul melainkan untuk ditaati dengan izin Allah. Dan sungguh, sekiranya mereka setelah menzalimi dirinya datang kepadamu (Muhammad), lalu memohon ampunan kepada Allah, dan Rasul pun memohonkan ampun untuk mereka, niscaya mereka mendapati Allah Maha penerima taubat, Maha penyayang.”*

Dalam kegiatan konseling, sering konselor menemukan klien yang masalahnya berkaitan dengan pelanggaran terhadap nilai-nilai agama. Maka dari itu konselor harus dapat membantu klien dengan menjadikan kegiatan konseling sebagai salah satu jalan menuju taubat. Dari proses konseling tersebut dimaksudkan untuk memperbaiki

manusia yang kurang tepat dalam bertindak atau tidak selaras dengan ketentuan Allah.²⁹

- 4) Konselor harus menepati moralitas islam, kode etik, sumpah jabatan, dan janji.³⁰

Selain beberapa karakter diatas, Samsul Munir menambahkan beberapa kriteria konselor islam yaitu:

1) Konselor islam hendaknya orang yng menguasai materi khususnya dalam masalah keuilmuan agama islam.

2) Konselor islam hendaknya orang yang mengamalkan nilai-nilai agama islam dengan baik dan konsekuen, tercemin melalui keimanan, ketakwaan, pengalamalan keagamaan dalam kehidupan sehari-hari.

3) Konselor islami sedapat mungkin mampu mentranfer nilai-nilai kaidah agama islam secara garis besar yang relevan dengan masalah yang dihadapi klien

4) Konselor islami hendaknya menguasai metode dan strategi yang tepat dalam menyampaikan bimbingan dan konseling kepada konseli, sehingga klien dengan tulus akan menerima nasehat konselor.

5) Konselor islami hendaknya memiliki pribadi yang terpuji sebagai teladan dalam prilaku baik ditempat kerja maupun diluar tempat kerja, dengan kata lain mampu menjadi *uswatun hasanah*.³¹

b. Klien

Klien atau bisa disebut dengan konseli merupan seseorang yang sedang menghadapi masalah karena dia tidak mampu dalam menyelesaikan masalahnya sendiri. Sedangkan klien atau

²⁹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amza, 2010) hlm 260

³⁰ Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan & konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011) hlm 260

³¹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amza, 2010), hln 270

konseli menurut Imam Sayuti, klien adalah orang yang mempunyai masalah dan memerlukan bantuan bimbingan dan konseling.³²

Sofyan S Willis berpendapat klien merupakan individu yang diberikan bantuan oleh konselor atas permintaan sendiri ataupun permintaan orang lain.³³ Pada dasarnya manusia tidak dapat terlepas dari namanya masalah ataupun cobaan, dan dimana klien atau konseling merupakan manusia yang mempunyai masalah. Tinggal bagaimana klien dalam menghadapi masalah entah dengan cara bijak sana atau menghadapi masalah dengan emosi yang tidak terkontrol.

Maka dapat kita tarik kesimpulan bahwa klien adalah seorang individu yang datang ke konselor dengan masalah yang di hadapi, bermaksud untuk menyelesaikan masalah karena dia sendiri tidak mampu menyelesaikannya. Dimana klien memiliki masalah yang memerlukan bantuan bimbingan dan konseling. Adapun syarat-syarat klien atau konseli yaitu:

- 1) Klien harus mempunyai memotivasi uang kuat untuk mencari peurjalanan atau masalah yang di hadapi, disadari sepenuhnya dan mau dibicarakan dengan konselor. Persyaratan ini merupakan persyaratan dalam arti menentukan keberhasilan atau kegagalan konseling.
- 2) Keinsyafan akan tanggung jawab yang dipikul oleh konseli dalam mencari penyelesaian terhadap masalah dan melaksanakan apa yang diputuskan pada akhir konseling. Syarat ini cenderung untuk menjadi persyaratan ,namun keinsyafan itu masih dapat di timbulkan selama proses konseling berlaku.

³² Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islam*, (Medan : Perdana Publishing, 2018) hlm 74

³³ Sofyan S Willis, *Konseling Individu Teori dan Praktik*, (Bandung: Alfabeta, 1997) hlm 111

- 3) Keberanian dan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran perasaannya serta masalah-masalah yang dihadapi. Persyaratan ini berkaitan dengan kemampuan intrinsik dan kemauan untuk berefleksi atas dirinya.
- 4) Sekalipun konseli adalah individu yang memperoleh bantuan, dia bukan obyek atau individu yang pasif atau yang tidak memiliki kekuatan apa-apa. Dalam konteks konseling, klien adalah subyek yang memiliki kekuatan, motivasi, memiliki kemauan untuk berubah dan perilaku bagi perubahan dirinya.³⁴

B. Efikasi diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Bandura adalah tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi diri (self-efficacy). Ia mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Sementara itu, Baron dan Byrne mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Bandura dan Wood menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tujuan.³⁵

Hakim berpendapat bahwa efikasi diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut merasa mampu untuk dapat mencapai tujuan hidupnya. Seperti pendapat Santrock, efikasi diri yaitu keyakinan terhadap rasa bisa, dan menganggap bantuan bahwa saya tidak bisa.³⁶

Dilihat dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri adalah keyakinan, kepercayaan dan potensi terhadap kemampuan yang berpengaruh dengan

³⁴ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islam*, (Medan : Perdana Publishing, 2018) hlm 75

³⁵ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi Cetakan III*, (Jogjakarta: AR-RUZZA MEDIA, 2016) hlm 73

³⁶ Santrock, Jhon W. *Psikologi Pendidikan* (Dallas: Kencana, 2000), hlm. 426

cara individu dalam mengatasi situasi tertentu untuk tercapainya tujuan hidup.

2. Sumber Efikasi Diri

Menurut Bandura, efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelejarai melalui empat sumber informasi utama, yaitu:

a. Mastery Experience

Pengalaman keberhasilan adalah sumber informasi yang memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu, karena berdasarkan pengalaman-pengalaman individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya.

b. Vicarious experience

Dengan mengamati keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sama dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi diri individu. Sedangkan, dengan mengamati kegagalan orang lain akan menurunkan efikasi diri individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.

c. verbal persuasion

disini, individu diarahkan dengan saran, nasehat dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki dan dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Disini individu mendapat bujukan atau sugesti untuk percaya bahwa mampu mengatasi masalah-masalah yang akan dihadapi.

d. Physiological state

Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidak mampuan karena hal itu dapat melemahkan performa individu. Penilaian seseorang terhadap efikasi diri dipengaruhi oleh suasana hati. Suasana hati yang positif akan meningkatkan efikasi diri sedangkan suasana hati yang buruk akan menurunkan efikasi diri individu.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat

sumber informasi utama, yaitu mastery experience, vicarious experience, verbal persuasion, dan physiological state.³⁷

3. Dimensi Efikasi diri

Menurut Bandura, efikasi diri setiap individu itu berbeda anatara satu individu dengan individu yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut ini adalah tiga dimensi tersebut:

a. Dimensi Tingkat (level)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Disaat individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkatan kesulitannya, maka efikasi diri individu akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkatan. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap perilaku tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Seorang individu akan mencoba jika merasa mampu dilakukan dan dihindari jika berada diluar batas kemampuan yang dirasakannya.

b. Dimensi kekuatan (strength)

Dimensi ini berkaitan dengan kekuatan dari keyakinan atau harapan seorang individu mengenai kemampuannya. Harapan yang lemah akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sedangkan, harapan yang mendorong seorang individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan dengan dimensi level, yaitu makin tinggi taraf kesulitan, maka makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikan suatu tugas atau masalah.

c. Dimensi generalisasi (generality)

Dimensi ini berkaitan dengan luar bidang tingkah laku dimana seorang individu merasa yakin dengan kemampuannya. Individu mampu menilai keyakinan

³⁷ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi Cetakan III*, (Jogjakarta: AR-RUZZA MEDIA, 2016) hlm 78

dirinya dalam menyelesaikan tugas. Apakah terbatas dengan suatu aktivitas dan situasi tertentu.³⁸

4. Proses Pembentukan Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997), terdapat 4 proses psikologi dalam efikasi diri yang mempengaruhi diri individu, yaitu:

- a. Proses Kognitif
Efikasi diri mempengaruhi bagaimana pola pikir individu dapat mendorong atau menghambat perilaku individu. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mendorong pembentukan pola pikir untuk mencapai kesuksesan, serta pemikiran akan kesuksesan akan munculkan kesuksesan yang nyata, sehingga dapat memperkuat efikasi diri setiap individu.
- b. Proses Motivasi
Individu akan termotivasi oleh harapan yang diinginkan. Kemampuan untuk mempengaruhi diri sendiri dengan mengevaluasi penampilan pribadinya merupakan sumber utama dari motivasi dan pengaturan diri. Efikasi diri merupakan salah satu hal terpenting dalam mempengaruhi diri sendiri untuk membentuk sebuah motivasi. Kepercayaan terhadap efikasi diri mempengaruhi tingkat pencapaian tujuan, kekuatan untuk komitmen, seberapa besar usaha yang diperlukan, dan bagaimana usaha tersebut ditingkatkan ketika motivasi sedang turun.
- c. Proses Afektif
Efikasi diri mengatur emosi seseorang melalui beberapa cara, yaitu individu yang yakin dapat mengelola ancaman tidak akan mudah tertekan dalam diri sendiri, dan sebaliknya efikasi diri yang rendah cenderung memperbesar risiko, individu dengan efikasi diri tinggi dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Seorang individu dengan efikasi diri tinggi dapat mengontrol pemikiran dengan baik, sedangkan efikasi diri yang rendah dapat mendorong munculnya depresi.
- d. Proses Seleksi
Proses kognitif, motivasi, dan afektif akan memungkinkan seseorang untuk membentuk tindakan dan lingkungan yang membantu dirinya dan bagaimana

³⁸ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi Cetakan III*, (Jogjakarta: AR-RUZZA MEDIA, 2016) hlm 80

mempertahkannya dengan memilih lingkungan yang akan membantu pembentukan diri dan pencapaian tujuan.³⁹

C. Penelitian Terdahulu

Dalam sebuah penelitian seharusnya ada relevansi yang dibuat agar penelitian tidak ada rekayasa, untuk itu sangat dibutuhkan relevansi supaya kevalidan data tidak diragukan, dalam penelitian ini ada dua penelitian yang dijadikan relevansi, antara lain:

Pelaksanaan Konseling Islam Melalui Dzikir Asma'ul Husna Di Panti Rehabilitasi Mental Jalma Sehat Desa Bulung Kulon Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus

Oleh Ema Fauziah

Tahun : 2019

Persamaan : persamaan penelitian diatas dengan penelitian ini adalah menggunakan pendekatan konseling islam

Perbedaan : perbedaan judul diatas dengan penelitian diatas dengan judul penelitian ini adalah penelitian diatas lebih ke kesehatan jiwa, sedangkan penelitian ini tentang kesehatan mental.

EFIKASI DIRI MAHASANTRI DALAM MENGHAFALKAN AL-QUR'AN DI RUMAH QUR'AN DAARUT TARBIYAH CABANG BOGOR

Oleh : Mutiara Juliantini

Tahun : 2020

Persamaan : persamaan penelitian di atas dengan penelitian ini adalah efikasi diri seorang penghafal Al-Qur'an

Perbedaan : perbedaan judul penelitian di atas dengan judul penelitian ini adalah penelitian ini menggunakan bimbingan dalam menghafal Al-qur'an

D. Kerangka Berpikir

Pelaksanaan konseling Islam pada santri tahfidz Al-Qur'an di Pondok Pesantren Sirojul Hannan itu sangat penting. Hal tersebut sangat penting agar para santri yang menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Sirojul Hannan dapat menyelesaikan hafalannya dengan baik. Kegiatan konseling sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri santri tahfidz Al-Qur'an. Hal ini dapat

³⁹ Alfeus Manuntug, *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*, (Malang: Wineka Media, 2018) hlm 64

meningkatkan efikasi diri tahfidz Al-qur'an dalam menyelesaikan hafalannya.

Berdasarkan hak tersebut, mendorong peneliti untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling islam dan hasil dari kegiatan konseling islam dalam meningkatkan efikasi diri tahfidz Al-Qur'an, Kauman, Jekulo, Kudus. Berikut penulis sajikan alur kerangka berpikir dalam bentuk bagan:

Gambar 2.1
Kerangka Berpikir Penelitian

