

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang diberkahi akal, hati, dan kemampuan untuk merasakan berbagai emosi. Setiap individu memiliki keunikan dalam mengekspresikan emosinya, baik emosi positif maupun emosi negatif. Emosi pada manusia dapat dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu emosi primer dan emosi sekunder. Emosi primer merupakan emosi bawaan yang dimiliki sejak lahir, seperti rasa takut, sedih, senang, terkejut, marah, jijik, dan tidak suka. Emosi sekunder berkembang seiring dengan kematangan kognitif individu dan dipengaruhi oleh budaya di mana mereka hidup.<sup>1</sup>

Abad ke-20 dijuluki sebagai "Abad Kecemasan"<sup>2</sup> karena diwarnai dengan perkembangan zaman yang pesat dan melemahnya nilai-nilai agama. Kecemasan ini memicu munculnya berbagai emosi negatif pada individu, yang dipengaruhi oleh berbagai factor yaitu tekanan dari keluarga dan lingkungan yang dapat memicu kecemasan akan masa depan. Sehingga berakibat pada perubahan perilaku, rasa khawatir, keraguan diri, dan perasaan tidak aman yang kini dikenal sebagai "*Insecure*".

*Insecure* ini bertentangan dengan ayat al-Quran QS. At-Tin yang menjelaskan bahwa:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

"Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya." (QS. At-Tin: 4).

Ayat ini menegaskan bahwa manusia diciptakan Allah Swt. dengan sempurna dan memiliki kelebihan dibandingkan makhluk lain. Sejatinya

---

<sup>1</sup> Arif Rahmad Hakim, *Insecure Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an*, (Riau : Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021)

<sup>2</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi.*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005).

sebagai manusia, senantiasa bersyukur atas segala karunia yang diberikan Allah Swt. dan tidak meragukan nilai diri sendiri.

Berikutnya di dalam al-Quran surat Ali-Imran ayat 139 mengatakan:


 وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu merasa lemah, dan jangan pula bersedih hati, sebab kamu paling tinggi derajatnya, jika kamu orang yang beriman.” (QS. Ali-Imran: 139).

Al-Quran surat Ali-Imran ayat 139 menjelaskan bahwa orang yang beriman adalah orang yang memiliki derajat paling tinggi di antara makhluk hidup lainnya. Maka sebagai manusia tidak diperkenankan merasa lemah hingga bersedih berkepanjangan.

*Insecurity* diterjemahkan sebagai (perasaan tidak aman) merupakan aspek tak terhindarkan dari kehidupan manusia. Meskipun setiap orang menghadapinya, tetapi akan menyadari perasaan ketidakamanan tersebut secara sadar. *Insecure* dapat menjadi sebagai penggerak tetapi di sisi lain dapat mengganggu dalam kehidupan manusia.<sup>3</sup> Dalam hal ini *insecure* dijadikan sebagai strategi yang bisa menguntungkan atau bahkan diperlukan dalam situasi tertentu, dapat menjadi strategi adaptif, yang berarti membantu individu mengatasi tantangan dan mencapai tujuan dalam beberapa situasi.<sup>4</sup>

*Insecure* merupakan keadaan saat seseorang merasa terlalu cemas dan takut untuk melakukan sesuatu. Sehingga orang tersebut melakukan sesuatu atau pekerjaan dengan sangat berhati-hati. Bahkan mereka yang mengalami *insecure* seringkali memandang orang lain dan lingkungan dengan penuh rasa curiga. Jika hal ini terus terjadi, maka dapat berujung pada depresi, gangguan kepribadian, gangguan kecemasan, paranoid, gangguan makan, masalah pada *body image*, dan yang paling membahayakan adalah bunuh diri<sup>5</sup>.

<sup>3</sup> Joseph P. Forgas, William D. Crano, And Klaus Fiedler. *The Psychology Of Insecurity Seeking Certainty Where None Can Be Found* (Newyork and London: Routledge, 2023), 3.

<sup>4</sup> Joseph P. Forgas, William D. Crano, And Klaus Fiedler. *The Psychology Of Insecurity Seeking Certainty Where None Can Be Found*. 76.

<sup>5</sup> Muhammad Fajrin Buyang Daffa. 2020. <https://www.kompasiana.com/buyangdaffa9331/5f4b3fe0d541df1d22571f72/maraknya-kasus-insecurities-di-indonesia>. Diunduh pada pukul 10.00 WIB tanggal 31 Desember 2023.

Menurut survei Yahoo mengenai *Body Peace Resolusi*, mengatakan 94% remaja putri pernah mengalami *body shaming*, hasil ini lebih besar dibandingkan dengan remaja laki-laki yang berada pada angka 64%. Hasil survei menunjukkan bahwa remaja putri lebih banyak mengalami *insecure* terhadap tubuhnya dibandingkan remaja putra. Hal ini dikarenakan perempuan lebih subjektif dibandingkan laki-laki. Seorang wanita semakin membenci tubuhnya ketika merasa semakin jauh dari ideal.<sup>6</sup>

Maraknya media sosial pada kalangan remaja menyebabkan dampak positif dan *negative* pada penggunaannya. Penggunaan media sosial dapat menyebabkan *insecure* pada remaja. Menurut riset Kumparan Sains menyatakan media sosial membuat remaja *insecure* dengan penampilannya. Penelitian ini dilakukan oleh sebuah organisasi kesehatan mental. Mereka mempelajari 1.024 remaja berusia antara 12 dan 21 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tiga dari empat remaja tidak menyukai penampilannya. Mereka mengatakan "*Media sosial memberikan dampak negatif pada saya. Kita terus-menerus membandingkan diri kita dengan orang-orang tampan di dunia maya.*" - Salah satu responden remaja. Setengah dari kalangan remaja dan dewasa yang disurvei mengatakan mereka mulai menarik diri, berolahraga dengan keras, berhenti melakukan sosialisasi, bahkan melukai diri sendiri karena merasa diintimidasi atau diejek secara *online* mengenai penampilan fisik. Berikutnya, empat dari 10 orang mengatakan telah mengalami masalah kesehatan mental dan satu dari lima orang lainnya mengalami masalah mengenai citra tubuh, dan 14 persen mengalami kesulitan makan seperti pembatasan makanan yang ekstrem atau sebaliknya makan berlebihan, hingga muntah-muntah<sup>7</sup>.

Sebuah studi jangka panjang yang dilakukan University College London menemukan bahwa Generasi Z memiliki tingkat depresi dua pertiga lebih tinggi dibandingkan generasi milenial. Survei tersebut menemukan

---

<sup>6</sup> Muhammad Fajrin Buyang Daffa. 2020. <https://www.kompasiana.com/buyangdaffa9331/5f4b3fe0d541df1d22571f72/maraknya-kasus-insecurities-di-indonesia>. Diunduh pada pukul 10.00 WIB tanggal 31 Desember 2023.

<sup>7</sup> <https://kumparan.com/kumparansains/riset-media-sosial-bikin-remaja-insecure-dengan-penampilannya-1zYiPgSqrlo/full>. Diunduh pada pukul 10.00 WIB tanggal 31 Desember 2023.

bahwa 14,8 persen anak usia 14 tahun mengatakan mereka mengalami depresi, hasil ini mengalami naikan sebanyak 9 persen pada satu dekade lalu. Pada saat yang sama, 14,4 persen generasi muda melaporkan bahwa mereka telah melukai diri mereka sendiri, hal ini mengalami kenaikan dibandingkan decade lalu sebesar 11,8. Depresi ini tidak hanya menyebabkan peningkatan masalah kesehatan mental, tetapi juga menyebabkan kurangnya kepercayaan diri antar generasi. Survei Universitas tahun 2017 menemukan, bahwa 33% Gen Z mengatakan mereka merasa *insecure* dan kurang percaya diri untuk menjadi pemimpin. Fakta ini bertolak belakang dengan pandangan Gen Z sebagai generasi yang diajarkan bahwa mereka bisa melakukan dan menjadi apapun yang mereka mau. Alih-alih keyakinan optimis yang tak terbatas, kenyataannya adalah bahwa sikap generasi menunjukkan pesimisme pada titik terendah sepanjang masa<sup>8</sup>.

Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018 menyebut 6,1% penduduk berusia lima belas tahun ke atas menderita depresi, namun hanya 9% diantaranya yang menjalani pengobatan atau perawatan medis. Pengpid dan Peltzer (2018) menyebut bahwa 21,8% penduduk berusia lima belas tahun ke atas dilaporkan menunjukkan gejala depresi sedang atau berat, hampir sepertiga diantaranya adalah remaja 15-19 tahun<sup>9</sup>.

*Insecure* pada masa remaja disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya;

- 1) Ekspektasi yang terlalu tinggi akan diri sendiri sehingga ketika diri tidak sesuai dengan ekspektasi maka akan timbul rasa kecewa.
- 2) Pergaulan yang tidak sehat dan bertemu dengan teman atau orang-orang yang mudah meremehkan orang lain.
- 3) Selalu membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan merasa tidak percaya pada kemampuan diri sendiri.
- 4) Merasa takut akan penolakan dan penilaian negatif dari orang lain terhadap dirinya sehingga tidak pernah berani mencoba suatu hal.

<sup>8</sup> Martha Grattia.. Mengapa Gen Z Mudah Insecure? Ini Alasannya /<https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6649800/mengapa-gen-z-mudah-insecure-ini-alasannya>. Diunduh pada hari Minggu tanggal 30 Desember 2023 jam 20.20 WIB.

<sup>9</sup> Peltzer, K., Pengpid, S. (2008). *High Prevalence of depressive symptoms in a national sample of adults in indonesia: Childhood adversity, sociodemographic factors and health risk behaviour*. Asian Journal of Psychiatry. 52-59

Faktor-faktor tersebutlah yang membuat remaja mengalami kegelisahan dan kehilangan rasa percaya diri. Kondisi *insecure* saat ini menjadi fenomena hebat di kalangan remaja (Kompasiana.com, 2022)<sup>10</sup>.

Sebagai remaja seharusnya bebas mengekspresikan diri mereka baik dengan hal positif, namun tidak sedikit dari mereka yang merasa malu atau minder untuk mengekspresikan diri. *Insecure* dalam dosis kecil memiliki dampak baik bagi seorang individu, misalnya dapat membantu pengembangan diri, orang tersebut dapat mencapai sesuatu yang jauh lebih tinggi dari yang dibayangkan. Namun banyak orang merasa terganggu dengan *insecure* sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Perasaan *insecure* yang berkepanjangan dapat berdampak buruk pada kesehatan, mulai dari fisik (misalnya kelelahan berkepanjangan) hingga mental (depresi)<sup>11</sup>.

Siswa Sekolah Menengah Atas merupakan remaja yang usianya berkisar antara 15-18 tahun. Monks dkk (2006) mengatakan Batasan usia remaja dapat dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu usia 12-15 tahun dengan masa remaja awal, usia 15-18 tahun dengan masa remaja tengah, dan usia 18-21 tahun dengan masa remaja akhir. Masa ini identik dengan masa penuh tantangan dan krisis<sup>12</sup>. Masa inilah siswa sangat membutuhkan bantuan, dukungan, serta bimbingan yang ekstra dalam hal ini berhubungan dengan peran guru Bimbingan Konseling (BK). Peran guru bimbingan dan konseling dalam layanan bimbingan dan konseling diharapkan mampu menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi siswa. Kehadiran guru bimbingan konseling di sekolah memungkinkan penyelesaian permasalahan, termasuk permasalahan *insecure*.

Bimbingan konseling ditujukan untuk mampu membentuk pribadi-pribadi dari peserta didik yang seimbang. Maka bimbingan dan konseling menjadi kebutuhan yang sangat tepat untuk dapat direalisasikan. Peranan guru

<sup>10</sup> Olly Muhartin. 2022. Proboningrum Fenomena Insecure Pada Remaja. //www.kompasiana.com/ollymuhartin/636141c908a8b5029535d1f2/fenomena-Insecure-pada-remaja. Kreator:. Diunduh pada hari Minggu tanggal 22 Oktober 2023 jam 20.20 WIB.

<sup>11</sup> Greenberg, M. 2015. —The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them, dikutip dari www.psychologicaltoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-to-beat-them%3famp pada hari Minggu tanggal 22 Oktober 2023 jam 20.20 WIB.

<sup>12</sup> Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R., *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2006),8.

bimbingan dan konseling diantaranya menangani hal-hal yang terkait dengan pembinaan perilaku. Perilaku dalam bimbingan dan konseling sangat dikaitkan dengan nilai agama dalam hal ini nilai yang disoroti adalah nilai keislaman. Maka akan ditemukan nilai keutamaan dalam Islam yang dapat membantu menanamkan sikap kepribadian siswa dan kesadaran spiritualitas berjalan secara seimbang dengan cita-cita dan harapannya.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Bahiroh (2020) merangkum beberapa masalah umum yang dihadapi siswa, yaitu masalah moral, pembelajaran, dan kedisiplinan. Sebagian besar kasus disebabkan oleh gawai dan pertemanan. Dalam studinya, model bimbingan dan konseling berbasis religiusitas telah berhasil mengurangi masalah-masalah tersebut karena model tersebut mengajak siswa untuk bergabung dalam ceramah di masjid, pembiasaan hal-hal yang baik, dan menjadi model yang pada akhirnya dapat membuat siswa nyaman dalam belajar dan berkomunikasi secara religius<sup>13</sup>.

Bimbingan dan konseling Islam adalah bantuan yang diberikan kepada peserta didik untuk menemukan jati diri, memperkuat keimanan, serta mempelajari ajaran Allah dan Rasul-Nya. Sehingga akhirnya peserta didik berkembang sesuai ajaran Islam. Secara umum tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah membantu peserta didik mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat<sup>14</sup>.

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Talaga (SMAN 1 Talaga) merupakan sekolah yang telah berkiprah dalam pelaksanaan pelayanan Pendidikan di Kabupaten Majalengka sejak tahun 1979 yang berusaha memberikan pelayanan terbaik dalam rangka pencapaian Tujuan Pendidikan Nasional. Adapun Tujuan Pendidikan yang dimaksud adalah untuk mewujudkan berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Berdasarkan analisis konteks dan kebutuhan, maka SMA Negeri 1 Talaga menetapkan visi

---

<sup>13</sup> Taufiq Hidayat, Edy Purwanto, Awalya., *The Implementation of Guidance and Counseling Services at Islamic Senior High School A*. Universitas Negeri Semarang, Indonesia *A Jurnal Bimbingan Konseling*, 2023), 140-146.

<sup>14</sup> Tohirin, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Raja Grafindo Persada, 2022).

sekolah yaitu: *“Terwujudnya sekolah yang religious, unggul dalam prestasi, prima dalam pelayanan dan berwawasan lingkungan”*.

Dalam menjalankan visi sekolah ini SMAN 1 Talaga menekankan pada kerjasama dengan berbagai pihak yang ada di sekolah salah satunya adalah dengan guru Bimbingan Konseling (Guru BK). Layanan Bimbingan Konseling di SMAN 1 Talaga memfasilitasi perkembangan peserta didik dalam empat bidang layanan, yaitu: pribadi, sosial, belajar, dan karir. Sementara untuk strategi layanannya menggunakan layanan bimbingan klasikal sebagai salah satu pelayanan dasar bimbingan yang dirancang agar guru BK dapat melakukan kontak langsung dengan para peserta didik dikelas secara terjadwal. Berikutnya SMAN 1 Talaga menerapkan layanan bimbingan dan konseling secara individual dan kelompok. Layanan konseling kelompok dilakukan sebagai upaya bantuan yang dilakukan guru BK untuk membantu peserta didik memecahkan masalah konseli dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan dalam waktu-waktu tertentu.

Selain itu SMAN 1 Talaga menerapkan berbagai strategi layanan lain seperti konsultasi, layanan informasi dan layanan orientasi. Media Bimbingan konseling yang biasa digunakan memiliki daya tarik tersendiri saat proses konseling berlangsung diantaranya menggunakan alat peraga, media tertulis, gambar, poster dan media elektronik. Dalam berbagai layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan di SMAN 1 Talaga tidak terlepas dari proses komunikasi yang dilakukan oleh guru BK dengan peserta didik. Pak Frizka sebagai guru BK menyampaikan,

“Seluruh layanan di SMAN 1 Talaga sangat membutuhkan guru BK yang terampil, profesional serta mampu berkomunikasi dengan baik karena setiap layanan yang dilakukan tidak terlepas dari komunikasi. Peserta didik di SMA biasanya sangat labil dalam bersikap. Sehingga sangat membutuhkan motivasi dari guru BK. Pemberian motivasi ini sangat bergantung pada komunikasi yang terampil yang dimiliki oleh guru BK”~Frizka Sukmana (Guru BK, Observasi pada tanggal 25 Desember 2023).

Geldard dalam (Rosmawati dkk, 2022) mengatakan bahwa salah satu hal terpenting dalam penerapan layanan bimbingan konseling dengan siswa adalah

strategi komunikasi. Dalam layanan bimbingan dan konseling, guru bimbingan dan konseling mengandalkan keterampilan komunikasi yaitu keterampilan mikro-konseling. Komunikasi memegang peranan penting, karena komunikasi merupakan salah satu kebutuhan dasar individu yang dicapai melalui interaksi sosial, sebagai jembatan informasi dari individu ke individu lainnya<sup>15</sup>.

Komunikasi dalam bimbingan konseling akan membantu konseli untuk mengekspresikan diri, menciptakan jaringan sosial dan mengembangkan kepribadiannya. Permasalahan yang dihadapi konseli menjadi fokus strategi komunikasi dengan menggunakan beberapa tahapan proses konseling.<sup>16</sup> Permasalahan perilaku *insecure* melibatkan proses komunikasi pula. Umumnya terjadi komunikasi antar kelompok antara guru BK dan siswa di dalam kelas. Namun komunikasi ini bisa menjadi komunikasi Individu/pribadi atau kelompok jika terdapat siswa yang memiliki kebutuhan tersendiri dalam bimbingan dan konseling. Maka peran guru bimbingan konseling dalam hal ini Bimbingan Konseling Islam harus mampu melibatkan komunikasi Islami yang tepat untuk menghindari perilaku *insecure* yang terjadi pada siswa.

Ikatan Remaja Masjid (IRMA) Al-Fataa merupakan salah satu ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Talaga yang bertujuan untuk mewujudkan barisan remaja pelajar yang pandai berdakwah dan senantiasa mempelajari nilai-nilai kebenaran serta menjadi pribadi yang islami dan dapat berdampingan dengan masyarakat. Tujuan utama IRMA adalah mendidik siswa menjadi lebih Islami dan mengenal dengan baik ajaran dan segala hal tentang Islam. Dalam pelaksanaannya, anggota IRMA difokuskan untuk mampu berdakwah dan belajar bersama mengenal Allah lebih dekat melalui kegiatan di dalam dan di luar sekolah. Anggota IRMA bertugas untuk senantiasa mengajak kepada kebaikan kepada rekan sebaya dan adik kelas kelas mereka dengan agenda-agenda yang bermanfaat. Hal ini sesuai dengan program yang tertulis

---

<sup>15</sup> Rosmawati, Nensiliani, Juanda, *Strategi Komunikasi Guru Bimbingan Konseling Dalam Menangani Siswa Bermasalah*. (Universitas Negeri Makassar, 2022)

<sup>16</sup> Rosmawati, Nensiliani, Juanda, *Strategi Komunikasi Guru Bimbingan Konseling Dalam Menangani Siswa Bermasalah*. (Universitas Negeri Makassar, 2022)

dalam *website* IRMA Jabar (Ikatan Remaja Masjid Jawa Barat),<sup>17</sup> bahwa tujuan terbentuknya IRMA adalah melakukan aktualisasi dakwah masa kini dalam mewariskan ajaran agama Islam yang ramah. Tujuan utamanya adalah agar para remaja masjid tetap dapat *beramar ma'ruf* dan *bernahi munkar* sesuai perintah Allah SWT di tengah zaman yang terus berkembang.

Salah satu program bimbingan konseling di SMA Negeri 1 Talaga adalah melakukan kolaborasi bimbingan dengan berbagai ekstrakurikuler salah satunya adalah ekstrakurikuler IRMA Al-Fatta. Dalam hal ini program yang dilakukan adalah mengenai kajian Islami yang dilakukan selama satu bulan sekali oleh anggota IRMA. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan layanan konseling secara cepat sesuai dengan keadaan peserta didik yang sedang berlangsung, Ibu Mia (Pembina Ikatan Remaja Masjid Al-Fatta) mengatakan

“Ekstrakurikuler ini bergerak di bidang keagamaan, kami memiliki program yang disebut kajian Islami. Tentunya kajian ini tidak hanya dilakukan oleh para Pembina saja melainkan oleh beberapa unsur seperti guru BK, guru Mata Pelajaran, dan guru lainnya yang sesuai dengan keahliannya, serta kami juga mengundang dari pihak luar seperti ustad/ustadzah dan tokoh lainnya yang inspiratif”. (Pembina DKM, wawancara 26 Desember 2023).

Berdasarkan hasil observasi pada anggota IRMA, saat ini anggotanya sedang mengalami penurunan. Hal ini dikarenakan sulitnya siswa yang ingin ikut berpartisipasi dalam dunia dakwah. Hasil wawancara dengan 3 orang siswa kelas XI anggota IRMA mengatakan, bahwa mereka merasa *insecure* masuk anggota IRMA pada awalnya karena melihat kakak kelas yang sebelumnya sangat aktif ceramah, tampil di depan umum, aktif pada literasi seperti membuat puisi dan lain sebagainya. Sehingga hal ini terasa pada rekrutmen tahun ini yang mengalami masa covid selama 2 tahun yang menyebabkan mereka merasa terlalu sering berdiam diri di rumah dan jarang berbaaur dengan orang lain.

---

<sup>17</sup> Encep Hasby Fajrullah. 2023. “INSECURE” Sesungguhnya!. <https://irmajabar.com/artikel/insecure-sesungguhnya/> . Diunduh pada 12 Mei 2024 Pukul 20.06.

Berikutnya dua orang anggota IRMA lainnya menyebutkan bahwa karena sekolah SMA Negeri 1 Talaga jaraknya jauh dengan pusat kota, maka beberapa anggota sering merasa *insecure* apabila akan mengikuti perlombaan antar sekolah. Mereka mengatakan;

“Pasti yang juara SMA yang ada di kota, mereka selalu menampilkan penampilan yang bagus dari tahun ke tahun. Sementara kita hanya menjadi peserta biasa dan sebagai pelengkap saja”- Siswi anggota DKM Al-Fataa SMAN 1 Talaga (wawancara tanggal 25 Desember 2023).

Menurut pemaparan beberapa wali kelas bahwa kebanyakan dari siswa SMA Negeri 1 Talaga tinggal bersama wali yaitu nenek/kakek atau paman dan bibi mereka. Hal ini dikarenakan kebanyakan salah satu orang tuanya yang bekerja di luar negeri dan karena perceraian. Sehingga hal ini berdampak pada psikologis anak, terdapat siswa yang merasa minder karena melihat orang lain yang tinggal bersama orang tuanya, terdapat pula yang bolos sekolah karena merasa diacuhkan oleh orang tua sebagai bentuk pemberontakan, dan terdapat pula siswa yang sulit menentukan akan bekerja atau kuliah setelah lulus sekolah karena merasa orang-orang di rumah tidak ada yang peduli kepadanya.

Penelitian akan dilakukan pada anggota IRMA tahun ajaran 2024-2025 yang secara administratif terdaftar dan aktif ekstrakurikuler IRMA SMA Negeri 1 Talaga. Adapun pertimbangan pemilihan anggota IRMA pada penelitian ini adalah:

- a. Seluruh anggota IRMA termasuk dalam kategori remaja yang berusia 16-18 tahun yang sedang banyak dituntut untuk mampu mengekspresikan diri, yang mengalami krisis kepercayaan diri, merasa penuh tantangan, senang meniru apa yang sedang tren di media sosial dan hambatan lainnya yang memungkinkan menghambat perkembangan dan menimbulkan perasaan *insecure*.
- b. Ditemukan permasalahan yang menunjukkan perilaku *insecure*. Ketika peneliti melakukan observasi awal dengan memberikan pertanyaan mengenai konsep diri Remaja kepada anggota IRMA Al-Fataa dengan pertanyaan, “jika memiliki kemampuan untuk

*melakukan perubahan, kamu akan merubah diri dalam hal apa?”.*

Berikut jawabannya:

Siswa A dan siswa B mengatakan

“Aku ingin merubah tubuh, karena tubuh aku kecil aku ingin gendut seperti yang lain”. (Siswa A, Observasi pada tanggal 28 Desember 2023).

Selanjutnya, siswa B mengatakan,

“Saya ingin merubah fisik saya, karena berat badan saya kurang ideal dan saya mudah sakit”. (Siswa B, Observasi pada tanggal 28 Desember 2023).

*Insecure* merupakan rasa cemas, ragu, atau kurang percaya diri yang membuat seseorang merasa tidak aman. Hal ini muncul dengan berbagai penyebab. Yang paling umum adalah karena bentuk tubuh. Perasaan *insecure* karena bentuk tubuh mencakup berbagai hal seperti perut yang tidak rata, wajah, bentuk paha, lengan yang besar, atau bagian tubuh lainnya. Ketika seseorang diselimuti oleh perasaan *insecure* dengan bentuk tubuh, ini membuatnya merasa rendah diri.

“Saya orangnya introvert tidak seperti orang lain yang pemberani. Mungkin karena selama covid saya terlalu sering berdiam diri di rumah dan jarang berbaur dengan orang lain. Saya ingin menjadi berani” (Siswa C, Observasi pada tanggal 28 Desember 2023).

Hal ini merupakan salah satu perasaan *insecure*. Orang yang mengalami *insecure* akan merasa sulit membuka diri dan menjalin hubungan dengan orang lain. Karena itu, orang yang *insecure* memilih untuk menghindari dari hubungan sosial.

“Saya sulit menerima diri dan sering memiliki pikiran buruk, saya ingin seperti yang lain”. (Siswa D, Observasi pada tanggal 28 Desember 2023).

Perasaan *insecure* juga mempengaruhi pada cara berpikir seseorang, karena cemas yang berlebihan maka akan merasa dirinya tidak aman.

“Aku berjerawat, ingin seperti orang lain yang berwajah mulus seperti artis” . (Siswa E, Observasi pada tanggal 28 Desember 2023).

*Insecure* kerap menyebabkan seseorang merasa tidak puas dengan pencapaian pribadi. Karena itu, ia akan bersikap perfeksionis dan ingin menyempurnakan segala sesuatu untuk memuaskan dirinya.

“Saya merasa orang lain lebih pintar dan beruntung dari saya. Saya sering melihat kakak kelas yang sangat aktif ceramah, tampil di depan umum, aktif pada literasi seperti membuat puisi dan lain sebagainya.” (Siswa F Observasi pada tanggal 28 Desember 2023).

*Insecure* juga dapat muncul karena ketidakmampuan seseorang dalam menanggapi kritikan dengan baik. Kritikan tersebut tidak akan dirasa tetapi menimbulkan perasaan tidak aman dan cemas.

“Aku mudah tersinggung dan takut di kritik oleh orang lain. Aku ingin seperti orang pada umumnya”. (Siswa G, Observasi pada tanggal 28 Desember 2023).

Perasaan takut akan kritik dan rendahnya harga diri serta kecemasan adalah ciri-ciri umum dari rasa *insecure*. Ketika seseorang memiliki harga diri yang rendah, ia berpikir buruk dan tidak percaya pada kemampuannya. Kondisi ini pun membuat seseorang lebih memilih menyendiri dan menarik diri dari lingkungan sosial

Orang yang merasa *insecure* akan merasa cemas mengenai sesuatu yang belum terjadi dan mereka merasa stres mengenai berbagai aspek kehidupan seperti karier, hubungan, kondisi keuangan, dll. Jika dibiarkan, perasaan ini dapat memicu stres dan depresi. Siswa H mengatakan,

“Orang lain sangat bagus dalam berkomunikasi, biar tidak takut saat bertemu dengan orang baru. Apalagi saat mengikuti lomba, kita hanya menjadi pelengkap penderita saja berbeda dengan sekolah lain”. (Siswa H, Observasi pada tanggal 28 Desember 2023).

- c. Pertimbangan lainnya penelitian dilakukan pada anggota IRMA karena anggota IRMA merupakan siswa-siswi aktif menjadi penggiat

dalam setiap kegiatan di sekolah seperti kegiatan keagamaan, kesenian dan lain sebagainya.

IRMA Jabar dalam *website* nya pernah mengemukakan bahwa pada kalangan muda saat ini, dimanapun dan kapanpun pasti tidak asing dengan istilah *insecure* yang sering diucapkan. IRMA Jabar juga menjelaskan pengertian *insecure* yang merupakan perasaan yang muncul pada diri seseorang yang terwujud dalam bentuk kegelisahan, merasa tidak aman, tidak percaya diri bahkan rasa takut dan malu dengan diri sendiri. Hal ini dapat terjadi dikarenakan adanya ekspektasi yang lebih pada diri sendiri akan tetapi tidak terwujud. Misalnya melihat orang lain berhasil mewujudkan segala keinginan dan kehidupan yang dianggap ideal. Maka terjadilah *insecure* di kalangan muda dikarenakan selalu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain<sup>18</sup>.

Dalam hal ini peneliti bermaksud melaksanakan bimbingan konseling Islam pada program kolaborasi guru BK dalam Kajian Islami yang ada pada IRMA Al-Fatta. Kegiatan layanan konseling pada Kajian Islami diperlukan sebuah komunikasi yang dapat menunjang pelaksanaan konseling dengan baik, serta diperlukan keterampilan komunikasi yang efektif yang dapat membantu siswa untuk merasakan suasana konseling yang berbeda dengan menggunakan komunikasi konseling Islami. Dari pemaparan di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Komunikasi Konseling Islami terhadap Perilaku *Insecure* pada Remaja (Penelitian pada anggota Ikatan Remaja Masjid Al-Fataa (IRMA) SMA Negeri 1 Talaga Kabupaten Majalengka).

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diungkapkan terkait pentingnya komunikasi Islami dalam Bimbingan Konseling Islam pada anggota ekstrakurikuler IRMA SMA Negeri 1 Talaga, dalam upaya penanganan perilaku *insecure* maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut yaitu:

---

<sup>18</sup> Encep Hasby Fajrullah. 2023. "INSECURE" Sesungguhnya!. <https://irmajabar.com/artikel/insecure-sesungguhnya/> . Diunduh pada 12 Mei 2024 Pukul 19.54.

1. Bagaimana implementasi komunikasi konseling Islami dalam mengatasi *insecure* pada anggota IRMA Al-Fatta?
2. Seberapa besar variant *insecure* pada anggota IRMA Al-Fatta SMA Negeri 1 Talaga?
3. Seberapa besar pengaruh komunikasi konseling Islami terhadap *insecure* pada anggota ekstrakurikuler IRMA SMA Negeri 1 Talaga?

### C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini diarahkan pada upaya penyajian hasil penelitian secara kuantitatif. Adapun tujuan yang hendak dicapai adalah sebagai berikut:

1. Menganalisis implementasi komunikasi konseling Islami dalam mengatasi *insecure* pada anggota IRMA Al-Fatta.
2. Menganalisis seberapa besar variant *insecure* pada anggota IRMA Al-Fatta SMA Negeri 1 Talaga.
3. Menganalisis seberapa besar pengaruh komunikasi konseling Islami terhadap *insecure* pada anggota ekstrakurikuler IRMA SMA Negeri 1 Talaga.

### D. Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat hasil penelitian yang hendak di capai diantaranya sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam Bimbingan Konseling Islam (BKI) mengenai pengaruh komunikasi konseling terhadap perilaku *insecure* yang dialami oleh remaja.

Penelitian ini juga dapat diterapkan dalam program layanan Bimbingan Konseling (BK) secara umum di sekolah untuk membantu guru Bimbingan Konseling dalam menangani permasalahan *insecure*.

#### 2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Lembaga Pendidikan

Penelitian ini diharapkan membantu menambah referensi untuk guru Bimbingan Konseling serta menjadikan bahan pengetahuan bagi peneliti lain khususnya dalam mengkaji komunikasi konseling Islami dalam layanan Bimbingan Konseling Islam. Selain itu diharapkan Bimbingan konseling Islam dapat menumbuhkan semangat untuk setiap guru Bimbingan Konseling dalam menangani kasus yang terjadi di lingkungan sekolah menggunakan komunikasi konseling Islami.

#### b) Bagi Peneliti

Menambah wawasan mengenai komunikasi konseling Islami dalam Bimbingan konseling Islam terhadap perilaku *insecure* sehingga dapat digunakan sebagai bekal ketika mengalami kasus serupa dalam dunia pendidikan. Selain itu, menjadi perhatian bagi peneliti apabila menangani kasus serupa agar memahami akar penyebab permasalahan yang terjadi pada siswa. Diharapkan dengan memahami akar permasalahan secara lebih dalam, peneliti dapat mengambil langkah-langkah yang lebih efektif untuk mengatasinya.

#### E. Kerangka Berpikir

*Insecurity* diterjemahkan sebagai perasaan tidak aman dan merupakan bagian yang tidak dapat dihindari dari kondisi manusia. Hobbes (1651) mencatat, hidup adalah ketakutan yang terus-menerus. Sebagai manusia yang memiliki akal dan kesadaran, akan memungkinkan seseorang sangat menyadari berbagai risiko dan bahaya yang merupakan bagian penting dari kehidupan. Kesadaran inilah yang membuat seseorang rentan terhadap *insecurity*. Kesadaran tersebut pula membuat seseorang terdorong untuk bersiap dan merencanakan kemalangan yang tak terhindarkan. Secara umum, *insecurity* merujuk pada perasaan ketidakpastian, ketidakcukupan, dan kecemasan tentang diri sendiri, kinerja, hubungan, kualitas yang dibandingkan dengan orang lain, masyarakat, dan pada akhirnya, tentang keberadaan seseorang<sup>19</sup>.

---

<sup>19</sup>Joseph P. Forgas, William D. Crano, And Klaus Fiedler, *The Psychology Of Insecurity Seeking Certainty Where None Can Be Found*, 4.

Dalam Pengertian lain, *Insecure* ialah suatu kondisi perasaan tidak aman yang dialami seseorang dan menganggap dunia laksana hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya serta egois. Seseorang yang memiliki perasaan *insecure* merasa ditolak dan dikucilkan, pesimis, cemas, merasa bersalah, tidak atau kurang bahagia, egois, tidak percaya diri, dan condong *neurotik*. *Neurotic* merupakan gangguan mental ringan yang tidak memiliki dasar organik, individu tidak dapat melawan kecemasan serta konflik yang dialaminya. Faktor penyebab *Insecure* merupakan kejadian atau keadaan menjadikan seseorang menjadi merasa cemas takut dan gelisah.

Dalam bahasa Arab *Insecure* (perasaan tidak aman) digambarkan dengan istilah *Khauf* (ketakutan), *Yahzan* (sedih) dan *Halu'a* (gelisah)<sup>20</sup>. Dampak *Insecure* Menurut Rahman dalam Marisa Apriliani Harahap, dampak *insecure* ialah:<sup>21</sup>

1. Kegagalan rasa,
2. Mengalami kesulitan dalam hubungan pribadi maupun sosial,
3. Gangguan kesehatan mental serta fisik,
4. Sulit untuk mengambil Keputusan, dan
5. Permasalahan yang menumpuk.

Komunikasi konseling merupakan proses interpersonal yang terjadi melalui komunikasi verbal dan nonverbal antara konselor dan konseli. Tujuannya adalah untuk membantu konseli mendapatkan makna dalam hidupnya dan mampu mengambil keputusan serta melaksanakan keputusan tersebut dengan penuh tanggung jawab. Komunikasi konseling merupakan suatu introspeksi yang bertujuan untuk saling berempati, menghargai dan memberi semangat satu sama lain, yang pada dasarnya berarti menawarkan perubahan ke arah yang lebih baik. Upaya komunikasi konseling ini lebih bersifat persuasif untuk mengatasi kekhawatiran peserta didik secara intensif. Sebab komunikasi dapat menghubungkan hati dan pikiran yang pada akhirnya dapat mempengaruhi perubahan perilaku.

<sup>20</sup> Arif Rahmad Hakim, *Insecure Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an*, (Riau : Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021).

<sup>21</sup> Marisa Apriliani Harahap, *Dampak insecure terhadap penyesuaian diri remaja di Desa Aek Suhat Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara*, (Thesis IAIN Padangsidempuan, 2021) hlm. 17

Selain keterampilan komunikasi, konselor juga harus menguasai strategi intervensi seperti teknik khusus untuk memperoleh perubahan dalam perasaan konseli, pemahaman, pola pikir rasional, dan tindakan yang difasilitasi oleh rencana konseling tertentu. Dalam proses komunikasi konseling harus memperhatikan tujuan komunikasi dan kegiatan komunikasi. Tujuan komunikasi, dalam hal ini untuk memperoleh pemahaman tentang alasan konseli. Rasionalitas adalah seperangkat keterampilan dan upaya untuk memahami rasionalitas masing-masing, mewujudkan tujuan dan menyadari masalah yang dihadapi, melihat sisi positif dan negatif konseli. Sedangkan kegiatan komunikasi dalam proses komunikasi konseling merupakan kegiatan yang dilakukan berdasarkan komunikasi yang berupa hasil keputusan yang diambil dalam proses komunikasi konseling<sup>22</sup>. Pengaruh proses komunikasi meliputi 3 aspek yaitu:

1. Aspek kognitif menyangkut kesadaran dan pengetahuan, seperti memperoleh informasi atau belajar menganalisis.
2. Sisi afektif menyangkut sikap, keyakinan, perasaan dan emosi, misalnya perasaan sedih, gembira.
3. Aspek konatif dan psikomotorik, mengatasi perilaku atau aktivitas sesuai yang disarankan.<sup>23</sup>

Menurut Ridwan dalam Amien Wahyudi, konseling Islami merupakan nama besar dalam konseling Islam. Nama lain dari konseling Islami adalah konseling Al-Quran karena menggunakan Al-Quran sebagai rujukan utama untuk meringankan permasalahan individu.<sup>24</sup> Selanjutnya, tujuan utama komunikasi dalam komunikasi Islam adalah untuk menegaskan apa yang benar dan menghindari apa yang salah, terutama dalam proses konseling. Teknik komunikasi ini merupakan komunikasi profetik yang harus diterapkan dalam proses komunikasi konseling diantaranya: 1) *Qaulan Sadidan* (komunikasi konselor harus benar, berdasarkan kejujuran, tidak berbelit-belit dan ambigu), 2) *Qaulan Baligha* (komunikasi konselor harus berkomunikasi secara efektif, tepat sasaran).

<sup>22</sup> Jurgen Habermas, *Teori Tindakan Komunikatif, Volume I: Rasio dan Rasionalisasi Masyarakat*. Terj. Nurhadi, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2006), ix.

<sup>23</sup> Hafied Cangara, *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2004), 33.

<sup>24</sup> Amien Wahyudi, *Buku Ajar Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan), 11.

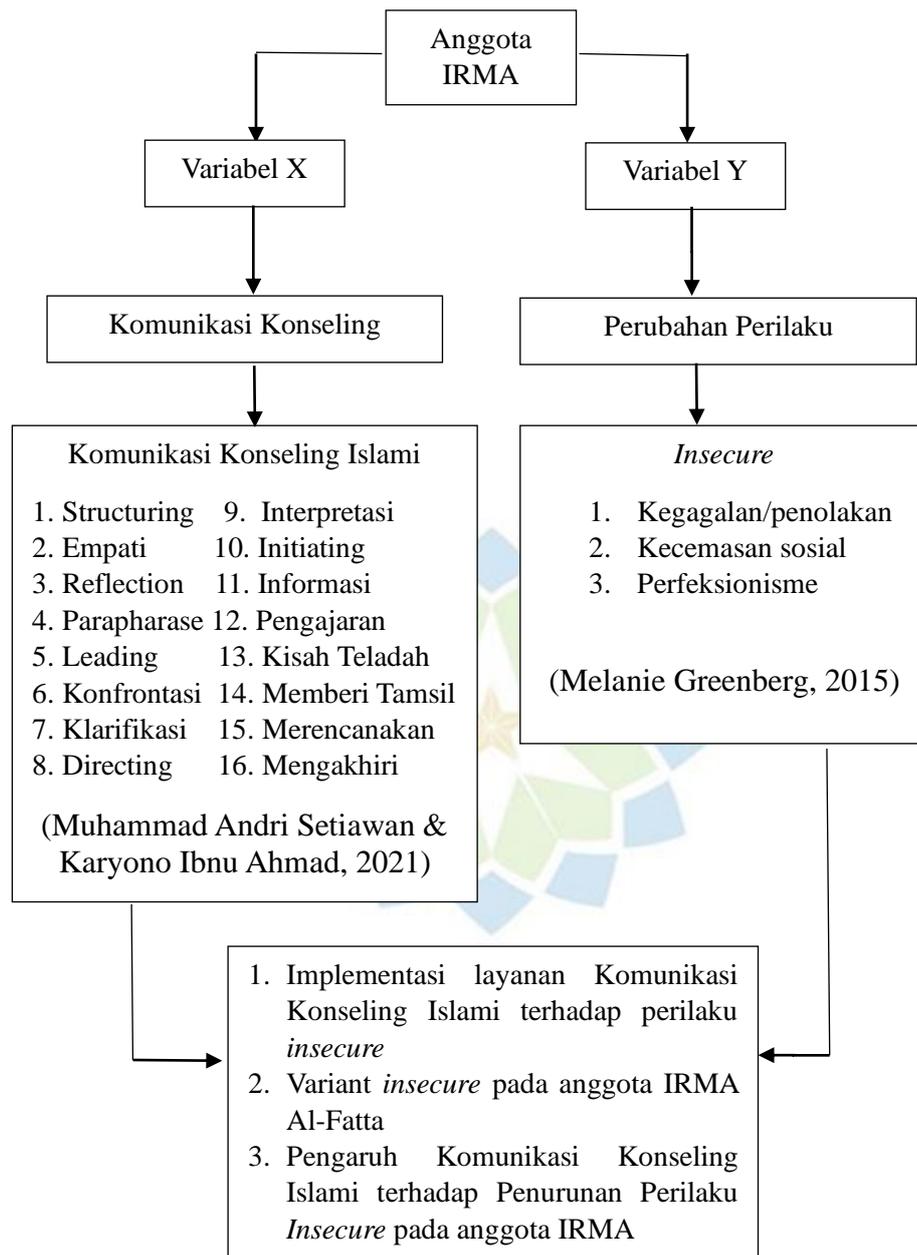
dan tujuan), 3) *Qulan Maysuuran* (Konselor berkomunikasi secara tidak memihak dan menggunakan argumentasi yang masuk akal dan dapat diterima oleh pembimbing). 4) *Qaulan Layyina* (Konselor berkomunikasi dengan pilihan kata yang tepat untuk mencapai efek atau akibat yang diharapkan, yaitu mencapai tujuan proses konseling), 5) *Qulan Karima* (Konselor dalam berkomunikasi harus menyesuaikan pendidikan, ekonomi, dan sosial) 6) *Qaulan Ma'rufa* (Konselor harus mengikuti aturan etika dan tidak memprovokasi).<sup>25</sup>

Prinsip komunikasi Islami ini merupakan teknik komunikasi verbal yang merupakan proses komunikasi konseling yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan proses konseling, yaitu menawarkan atau mencegah, memberikan solusi dan melakukan perubahan. Tujuan utama komunikasi Islami yang diterapkan dalam komunikasi konseling adalah menegakkan kebenaran dan mencegah perbuatan salah dengan harapan menjadi orang terbaik di antara kelompok orang terbaik. Berikut teknik komunikasi konseling Islami yang dapat digunakan konselor, antara lain: *structuring*, empati, *reflection*, *paraphrase*, *leading*, konfrontasi, klarifikasi, *directing*, interpretasi, *initiating*, informasi, pengajaran, kisah teladah, memberi tamsil, merencanakan dan mengakhiri.

Berkaitan dengan hal tersebut, diharapkan bahwa komunikasi konseling Islami dalam layanan konseling akan membantu remaja merubah perilaku *insecure* yang terjadi. Dalam komunikasi konseling Islami, solusi permasalahan yang diharapkan dalam layanan konseling mengatasi *insecure* adalah individu dapat hidup sesuai dengan ketetapan dan petunjuk Allah, yang ketentuannya harus sesuai dengan Sunnatullah, sesuai dengan fitrahnya masing-masing. Sebagai makhluk Allah, sesuai ajaran Islam (Al-Quran dan As-Sunnah), pengabdian kepada-Nya dan berharap untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

---

<sup>25</sup> Iswandi Syahputra, *Komunikasi Profetik* (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2007), 145- 146.



Sumber: Diolah oleh peneliti

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

## F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap suatu bentuk penelitian karena jawaban yang diberikan hanya didasarkan pada teori yang relevan dan bukan berdasarkan fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data<sup>26</sup>.

<sup>26</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), 99.

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dijabarkan, berikut hipotesis penelitian yang diajukan :

$H_0$  = Tidak terdapat pengaruh komunikasi konseling Islami terhadap perilaku *insecure* pada anggota IRMA Al-Fatta SMAN 1 Talaga

$H_a$  = Terdapat pengaruh komunikasi konseling Islami terhadap perilaku *insecure* pada anggota IRMA Al-Fatta SMAN 1 Talaga

## G. Definisi Operasional

### 1. Komunikasi Konseling Islami

Komunikasi konseling Islami adalah proses interaksi antara seorang konselor (pemberi konseling) dan konseli (penerima konseling) yang dilakukan dengan mempertimbangkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam. Dalam konteks ini, konseling Islami memadukan prinsip-prinsip konseling umum dengan nilai-nilai dan ajaran Islam untuk membantu individu mengatasi masalah, mengembangkan diri, dan mencapai kesejahteraan spiritual.

Dengan kata lain, komunikasi Islami adalah proses penyampaian pesan-pesan Islami dengan menggunakan prinsip-prinsip komunikasi Islami. Pengertian tersebut menunjukkan bahwa komunikasi Islami menekankan pada unsur-unsur komunikasi, termasuk penyampaian dan penyampaian pesan yang mengandung ajaran atau nilai-nilai Islam, yaitu gaya bicara serta pilihan dan penggunaan bahasa. Pesan-pesan Islam yang disampaikan dalam komunikasi Islami mencakup seluruh ajaran Islam yang terdiri atas aqidah (iman) syariat dan akhlak (ihsan). Keterampilan komunikasi dalam konseling Islami diantaranya sebagai berikut:

#### a. *Structuring*

Penggunaan keterampilan konseling structuring dimaksudkan untuk menekankan pentingnya ayat-ayat Al-Qur'an dan sendi-sendi ajaran Islam ditempatkan sebagai media terapi dan atau dasar dari pelaksanaan proses konseling itu sendiri.

b. *Empathy*

*Empathy* atau empati secara umum menunjuk pada mengalami sikap-sikap atau perasaan-perasaan orang lain melalui kesadaran imajinatif, seakan-akan yang empati itu berada dipihak lain dimaksud. Keterampilan konseling empati mendorong konseli untuk mengucapkan: “*Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun*” serta mengupayakan konseli untuk meresapi makna dibalik ucapan tersebut ketika konseli dihadapkan dengan permasalahannya, bahwa segala sesuatu akan kembali kepada Allah dan kita hakikatnya adalah milik Allah Swt.

c. *Reflection*

Refleksi atau dengan istilahnya *reflection* dalam konseling, menunjuk pada suatu bentuk keterampilan komunikasi konseling verbal ketika konselor memantulkan label perasaan atau isi sikap yang belum disimbolkan oleh konseli dalam komunikasinya untuk maksud utama pemahaman diri konseli. Proses keterampilan refleksi perasaan digunakan untuk mengungkap makna dari perasaan terdalam tersebut, maka refleksi harus digunakan untuk menunjukkan pemahaman, tetapi yang lebih penting, untuk memfasilitasi pergerakan konseli menuju kesadaran diri dan pemahaman diri yang lebih lengkap.<sup>27</sup>

d. Parafrase

Keterampilan konseling paraphrase dapat dikatakan sebagai keterampilan untuk menekankan kemampuan konselor agar dapat mencermati pikiran dan perasaan negatif yang ada dalam diri konseli untuk dapat disifati secara konkret, sehingga konselor mendorong konseli lebih terbuka pada dirinya secara lebih lembut dan apa adanya sehingga konseli menyadari kebenaran dirinya, yang mungkin tidak disadarinya sebagai sesuatu yang negatif.

---

<sup>27</sup> Muhammad Andri Setiawan & Karyono Ibnu Ahmad. 2021. Keterampilan Komunikasi Konseling Qur'ani: Berbicara Dari Hati Ke Hati Dengan Ayat-Ayat Al Qur'an. Yogyakarta: Grup Penerbitan Cv Budi Utama

e. Konfrontasi

Konfrontasi adalah sesuatu yang menarik perhatian pada perbedaan, kesenjangan atau inkonsistensi dan merupakan keterampilan sulit lainnya<sup>28</sup>.

f. Klarifikasi

*Clarification* atau klarifikasi adalah suatu teknik komunikasi verbal dalam konseling yang menawarkan atau menyarankan rumusan kembali kalimat konseli dengan menawarkan atau menyarankan rumusan kembali kalimat konseli dengan kalimat baru yang jelas, tegas, dan kadang-kadang ada informasi tambahan baru atau komentar penjelas berdasarkan satu atau serangkaian pernyataan konseli sebelumnya.

g. *Directing*

Keterampilan yang diperlukan untuk hal ini adalah mengarahkan, yaitu keterampilan mengarahkan konseli untuk melakukan sesuatu.

h. Interpretasi

Inti dari interpretasi pada akhirnya adalah rekonstruksi konselor terhadap masalah konseli dan mendorong konseli memiliki pemahaman yang positif terhadap masalah yang menyimpannya. pelaksanaan keterampilan komunikasi konseling interpretasi dikembangkan menginisiasi hal-hal positif yang dapat digunakan sebagai pembanding bagi konselor ketika berhadapan dengan konseli.

i. *Initiating*

Menurut Willis, Konselor harus mengambil inisiatif ketika konseli kurang bersemangat berbicara, sering diam dan kurang terlibat. Guru BK mengucapkan kata-kata yang mengajak peserta didik untuk berinisiatif mengakhiri pembicaraan. Tujuan dari

<sup>28</sup> Dialektika Komunikasi dalam Konseling Islami (Terjemahan Buku *The Definitive Book body language; how to read others' thoughts by their gestures*, 2004 & Terjemahan Buku *Counselling skill for Dummies*. England: joh wiley sons,ltd 2007. ; BKI UIN sunan Kalijaga, 2018, Ladang Kata :Yogyakarta. Hal 103

keterampilan ini adalah untuk mengambil inisiatif ketika konseli kurang antusias, ketika konseli lambat dalam mengambil keputusan, dan ketika konseli kehilangan arah pembicaraan<sup>29</sup>.

j. Informasi

Kemampuan menginformasikan penting untuk dimiliki oleh konselor, karena keterampilan konseling ini terbentuk sebagai kelanjutan dari pelaksanaan keterampilan konseling yang sudah diterapkan. Keterampilan konseling ini secara generalis merupakan keterampilan yang menekankan agar konselor dapat merumuskan konstruksi yang tepat posisinya di hadapan konseli. Dalam pendekatan bimbingan dan konseling pendekatan Qur'ani posisi konseli hanya sebagai refleksi kepada konseli agar menemukan solusi penyelesaian masalahnya dengan mengedepankan ajaran Islam sebagai tujuan akhir dari proses konseling.

k. Pengajaran

Keterampilan konseling pengajaran adalah suatu keterampilan konseling untuk membaca, pengutip, menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis-hadis Rasulullah saw. yang relevan, tindakan ini diambil melalui pemilihan media konseling sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli yang bersangkutan.

l. Kisah Teladan

Keterampilan konseling kisah teladan atau istilah lain adalah mencontohkan, merupakan keterampilan verbal dalam memberikan contoh yakni menyajikan pada konseli cerita atau contoh kisah yang bersumber dari Al-Qur'an, a.s. Sunah, atau contoh kisah yang sarat dengan nilai-nilai Al-Qur'an dan a.s. Sunah sesuai dengan kondisi dan situasi yang dirasakan konseli, karena pada kisah-kisah para nabi dan rasul beserta keluarga dan pengikutnya terdapat kisah yang mengandung pelajaran yang baik.

---

<sup>29</sup> Willis, Sofyan S. (2011). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Al Fabela. Hal 171

m. Memberi tamsil

Keterampilan konseling memberi tamsil sederhananya merupakan keterampilan verbal dengan maksud memberikan analogi atau perbandingan berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an yang mengarah atau dengan maksud memberi informasi mendalam terhadap konseli dalam proses konseling.

n. Merencanakan

Merencanakan merupakan keterampilan konseling merencanakan sebagai *planning check steps*, keterampilan ini adalah salah satu cara untuk memastikan keberhasilan proses konseling dengan memeriksa setiap langkah dari proses konseling.

o. Mengakhiri

Willis menjelaskan bahwa di akhir sesi konseling, konselor membantu konseli memutuskan hasil pembicaraan: (a) bagaimana perasaan konseli saat ini, terutama yang berkaitan dengan *insecure*; dan (b) Menyetujui rencana ke depannya. Artinya ketika konselor mengakhiri konseling, sebaiknya membuat kesimpulan umum bersama konseli sejak awal konseling. Konselor mempunyai kesempatan untuk mengevaluasi kemajuan pemeriksaan dan pelaksanaan konseling dengan membantu konseli.<sup>30</sup>

2. *Insecure* biasanya menunjukkan sikap negatif terhadap diri sendiri dan sikap positif terhadap orang lain. Sebagaimana dikemukakan oleh psikolog klinis Melanie Greenberg (2015), ada beberapa faktor yang membuat seseorang merasa tidak aman, yaitu<sup>31</sup>:

a. *Insecure* akibat kegagalan atau penolakan akibat kejadian yang baru saja terjadi sangat mempengaruhi suasana hati dan perasaan orang terhadap dirinya sendiri. Karena ketidakbahagiaan

<sup>30</sup> Willis, Sofyan S. (2011). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Al Fabela. Hal 2023.

<sup>31</sup> Greenberg, M. 2015. —The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them, dikutip dari [www.psychologicaltoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-to-beat-them%3famp](http://www.psychologicaltoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-to-beat-them%3famp) pada hari Minggu tanggal 22 Oktober 2023 jam 20.20 WIB.

mempengaruhi kepercayaan diri, kegagalan dan penolakan bisa berdampak dua kali lebih besar pada kepercayaan diri.

- b. *Insecure* karena kecemasan sosial. Ketakutan terhadap penilaian orang lain dapat menimbulkan kecemasan yang pada akhirnya menyebabkan mereka menghindari situasi sosial karena merasa tidak nyaman. *Insecure* jenis ini biasanya didasarkan pada keyakinan yang menyimpang tentang harga diri.
- c. *Insecure* didorong oleh perfeksionisme. Ketidakpastian terhadap masa depan melibatkan ketakutan pada tataran kognitif, ketakutan terhadap masa depan dapat menimbulkan harapan individu mengenai kesuksesan di depannya.

