



KONSELING DENGAN PENDEKATAN TEKNIK *STRENGTH BOMBARDMENT* DAN SYUKUR UNTUK MENGATASI INSECURE PADA REMAJA

COUNSELING WITH A STRENGTH BOMBARDMENT AND GRATITUDE TECHNIQUE APPROACH TO OVERCOME INSECURITY IN ADOLESCENTS

Maulida Putri Utami^{1*}, N Nurjannah²

Magister Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia

23202021004@student.uin-suka.ac.id

Abstract

Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood, where during this process, they will face various challenges that can affect their mental health. This research was conducted to find the concept of implementing strength bombardment and gratitude techniques in overcoming insecure problems in adolescents. In this research, a group of adolescents who experience insecure can develop a better understanding of their potential and self-worth, so that they can overcome life's challenges with more confidence and positivity. Through this approach, it is hoped that individuals who have experienced insecure have a more positive attitude towards life and can overcome the problem of insecure.

Keywords: *Insecure, Gratitude, Strength Bombardment.*

Abstrak

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa, dimana selama proses tersebut, mereka akan menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui konsep penerapan teknik *strength bombardment* dan *gratitude* dalam mengatasi masalah *insecure* pada remaja. Dalam penelitian ini, sekelompok remaja yang mengalami *insecure* dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang potensi dan harga dirinya, sehingga dapat mengatasi tantangan hidup dengan lebih percaya diri dan positif. Melalui pendekatan ini diharapkan individu yang pernah mengalami *insecure* memiliki sikap yang lebih positif terhadap kehidupan dan dapat mengatasi masalah *insecure*.

Kata Kunci: Rasa tidak aman, Syukur, Teknik *Strength Bombardment*

Pendahuluan

Percaya diri merupakan sikap individu yang meyakini kemampuan mereka untuk mengevaluasi diri sendiri dan menghadapi situasi dengan positif (Maryam B Gainau, 2020). Dalam Islam, percaya diri sangat dianjurkan. Dengan memiliki sikap percaya pada diri sendiri, seseorang secara efektif memberikan pandangan positif terhadap diri sendiri dan juga menjadi sumber motivasi bagi orang lain, sebagaimana telah dijelaskan dalam firman Allah pada QS. Ali Imran ayat 139 sebagai berikut :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Terjemahnya:

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.” (QS. Ali Imran : 139)

Percaya diri juga merupakan aspek yang penting dalam mengembangkan potensi yang dimiliki, dimana individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik, maka individu tersebut akan mampu mengoptimalkan potensinya dengan efektif (Rina Aristiani, 2016). Namun dalam mengembangkan potensi yang dimiliki, seringkali individu dihadapkan pada rintangan, yang dapat menyebabkan kehilangan arah dan timbulnya perasaan kurang percaya diri, yang dimana kondisi tersebut dikenal dengan istilah *insecure*.

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa anak-anak ke dewasa, yang ditandai oleh berbagai tantangan yang dapat berdampak pada kesehatan mental. Salah satu hambatan utama yang muncul adalah perasaan ketidakamanan atau *insecure*. Tingkat perasaan *insecure* yang tinggi pada remaja dapat mengganggu kesehatan mental mereka dan berpotensi menyebabkan masalah serius yang berdampak fatal (Makarim, 2022).

Insecure merupakan istilah yang dipakai untuk menyatakan perasaan kurang mampu, kurang berharga, dan kecemasan berlebihan ketika menghadapi situasi tertentu. Sensasi ini menciptakan ketidaknyamanan, rasa takut, malu, dan kekurangan kepercayaan diri pada seseorang. Dalam psikologi, *insecure* merujuk pada keadaan emosional yang timbul saat individu menilai dirinya sebagai kurang

bernilai dibandingkan dengan orang lain dalam konteks tertentu yang berkaitan dengan kehidupannya (Mardiana et al., 2021).

Ketidakamanan atau perilaku insecure dapat menyebabkan gangguan pada aspek sosial dan emosional, yang dapat memberikan dampak negatif pada perilaku mereka. Hal ini termanifestasi dalam tanda-tanda seperti kecemasan, kurangnya keyakinan diri, rasa malu, ketakutan untuk mencoba hal baru, perasaan minder atau rendah diri dalam berinteraksi dengan orang lain, serta kecenderungan memiliki keterampilan sosial yang terbatas. Konsekuensinya, seseorang mungkin mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan persahabatan dan tidak dapat mengoptimalkan potensi mereka. Rasa tidak aman juga dapat menghambat perkembangan kemandirian seseorang. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian selama pandemi, di mana 31,7% orang tua melaporkan bahwa anak-anak mereka sering menangis ketika berhadapan dengan orang baru. Selain itu, 14,8% orang tua mengamati keterlambatan perkembangan berbicara pada anak, sementara 13% melihat kesulitan anak-anak mereka dalam merespons interaksi sosial. Data lebih lanjut menunjukkan bahwa 31,5% dari 1.232 orang tua menyatakan bahwa anak-anak mereka kurang berpengalaman dalam berhubungan dengan orang lain karena dampak situasi pandemi (Khoirunnisa, 2021).

Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku insecure dapat berasal dari berbagai sumber, seperti yang dijelaskan oleh Carducci & Zimbardo. Beberapa alasan yang mungkin menyebabkan perilaku insecure melibatkan faktor-faktor biologis, lingkungan, dan sifat kritis yang mungkin diberikan oleh orang tua, guru, atau individu lain dalam lingkungan sekitar (Bowles, 2017). Faktor-faktor tersebut dapat langsung mempengaruhi perkembangan sosial-emosional, yang kemudian dapat menimbulkan perilaku insecure seperti rendah diri, perasaan malu, dan kecemasan. Jika perkembangan sosial-emosional anak berjalan lancar, anak akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, mampu terlibat dalam aktivitas sosial, dan dapat mengelola emosi dengan efektif (Hikmawati et al., 2023).

Insecure merujuk pada keadaan ketika seseorang merasakan ketidakamanan, yang bisa muncul saat ada kekhawatiran, rasa malu, dan kurangnya kepercayaan diri. Kelompok remaja cenderung menjadi rentan terhadap perasaan insecure ini, Karena mereka sedang mengalami fase pencarian identitas di mana mereka

bersosialisasi dan membentuk kelompok dengan rekan sebaya. Dalam proses ini, remaja mulai mengungkapkan eksistensi diri mereka dan berusaha untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Remaja seringkali merasakan tekanan, kekhawatiran, dan kekurangan kepercayaan diri yang berlebihan karena harapan yang tinggi yang mereka hadapi (Sabil & Karnita, 2022).

Insecure dapat muncul karena berbagai faktor, baik berasal dari diri sendiri maupun dari orang lain. Seperti ketidakmampuan untuk mengakui kekuatan yang dimiliki, kurangnya rasa syukur, dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap memiliki lebih banyak hal positif, sehingga sulit untuk melihat kelebihan yang dimiliki sendiri. Terutama dalam era saat ini, di mana seseorang dapat dengan bebas membagikan postingan di platform media sosial untuk mengekspresikan diri atau hanya berbagi hal-hal yang dimiliki, termasuk aspek penampilan fisik, prestasi akademis, atau kekayaan materi. Hal ini dapat menjadi pemicu terjadinya perasaan *insecure* pada seseorang (Wardiansyah, 2022). Selain itu, perasaan *insecure* juga timbul karena kurangnya apresiasi terhadap diri sendiri, merasa tidak puas, dan kurang keyakinan pada kemampuan diri. *Insecure* seringkali dipicu oleh masalah kesehatan mental seperti kecemasan, narsisme, dan skizofrenia. Jika tidak dikelola dengan baik, perasaan *insecure* dapat menjadi pemicu munculnya gangguan kesehatan mental yang lebih serius, termasuk depresi (Sari, 2021). Dengan demikian diperlukan penanganan khusus terhadap individu yang memiliki rasa *insecure* dan diperlukan upaya dalam mengurangi rasa *insecure* tersebut.

Teknik *Strength Bombardment*, merupakan salah satu teknik dalam pendekatan eksistensial humanistik, bertumpu pada prinsip-prinsip suasana perasaan (*mood*), persepsi diri (*self-perception*), dan citra diri (*self-image*) (Erford, 2017). Pendekatan ini melibatkan penggunaan teknik pemberdayaan kekuatan untuk membentuk pandangan dan perasaan yang didasarkan pada kekuatan, yang kemudian diinternalisasi sebagai sumber ketahanan saat menghadapi situasi yang menantang dan kekhawatiran terhadap masa depan (Hikmawan et al., 2021). Hal ini tentu akan membuat individu yang merasa *insecure* menyadari aspek positif yang dimilikinya. Selain itu, mereka dapat melakukan introspeksi terhadap segala tindakan mereka, sehingga mampu mengendalikan dan mengontrol diri dengan lebih baik (Hardianti et al., 2021).

Syukur merupakan aktivitas timbal balik dari apa yang telah dipatkan dan diungkapkan dengan cara mengungkapkan terima kasih, menerimanya, menikmatinya, dan menghargainya (Rahmah et al., 2022). Ketidakmampuan untuk bersyukur terhadap diri sendiri dapat meningkatkan perasaan insecure. Meskipun rasa insecure adalah suatu hal yang alami dan dapat diatasi dengan baik, salah satu metode untuk mengelolanya adalah melalui sikap bersyukur. Bersyukur merupakan bentuk ungkapan terima kasih kepada Tuhan atas semua anugerah yang diberikan-Nya. Dengan mengadopsi sikap bersyukur, seseorang dapat mengembangkan pandangan yang positif dan menerima segala aspek dari dirinya dengan lapang dada. Tingkat rasa syukur yang tinggi dapat membantu individu melihat segala sesuatu dari sudut pandang positif, sehingga dapat mengurangi perasaan insecure pada diri mereka (Rohim et al., 2023).

Analisis penulis terkait intervensi terhadap masalah *insecure* dapat dilakukan dengan menggunakan teknik strength bombardment dimana pada teknik ini konseli dapat menemukan kekuatan dan kemampuan yang ada dalam dirinya sehingga ia menjadi lebih percaya diri. Namun, setelah menyadari kekuatan dan kemampuan yang dimiliki, disarankan agar seseorang menghargai hal tersebut dengan bersyukur kepada Allah yang memberikan kekuatan dan kemampuan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menjelajahi konsep penerapan teknik strength bombardment dan rasa syukur dalam mengatasi permasalahan insecure pada remaja.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan studi literatur sebagai sumber data. Pendekatan studi literatur ini mengoptimalkan penggunaan data dari perpustakaan dan memanfaatkan akses internet untuk mengumpulkan informasi (Zed, 2008). Penelusuran dilakukan melalui *Google Scholar*, *Google Books*, serta jurnal nasional dan internasional secara daring dengan menggunakan kata kunci seperti teknik *strength bombardment*, konsep syukur, dan *insecure*. Proses analisis literatur mencakup pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan pembuatan kesimpulan. Dari hasil pencarian, materi yang relevan dengan topik dipilih, data dirinci untuk menghindari duplikasi dan plagiat, dan kemudian disajikan dalam bentuk paragraf.

Hasil dan Pembahasan

1. Insecure

Insecure merupakan perasaan ketidakamanan yang membuat seseorang senantiasa merasa kurang percaya diri, cemas, dan mengalami berbagai emosi terhadap suatu keadaan. Insecure menciptakan perasaan ketidakamanan yang mengakibatkan individu merasa inferior, takut, cemas, serta mengalami berbagai emosi terhadap suatu situasi yang dipicu oleh ketidakpuasan dan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. (Hasanah et al., 2022). Individu yang menunjukkan sifat-sifat seperti ketakutan, kecemasan, kepengecutan, dan kurangnya rasa percaya diri dianggap "*neurotic*" atau memiliki tingkat *insecure* oleh para profesional, yang pada akhirnya perilaku ini menjadi pemicu seseorang untuk menciptakan 'topeng' untuk menutupi sisi lain yang membuat seseorang tersebut terlihat 'hebat' di mata orang lain .

Menurut pandangan Abraham Maslow, insecure merupakan suatu kondisi di mana seseorang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai suatu lingkungan yang menakutkan baginya, dan melihat sebagian besar manusia sebagai potensi ancaman. Secara umum, individu yang mengalami insecure cenderung merasa terasing, penuh kecemasan, pesimis, kurang bahagia, kekurangan kepercayaan diri, cenderung bersifat egois, dan mereka mungkin mengadopsi berbagai strategi untuk mengembalikan perasaan keamanan (Maslow, 1942).

Insecure merupakan perilaku yang penuh kegelisahan, ketidakamanan dan memiliki pandangan bahwa dunia merupakan lingkungan yang berbahaya, sehingga menimbulkan kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri (merasa minder). Individu yang mengalami insecure seringkali cemas terhadap berbagai hal, sehingga cenderung menunjukkan sifat penakut, penuh kekhawatiran dan memiliki rasa rendah diri. Adapun penyebab terjadinya insecure diantaranya

- a. Pengalaman negatif pada masa lalu, seperti penghinaan, penolakan, atau kegagalan, bisa memengaruhi pandangan diri seseorang dan menciptakan perasaan ketidakamanan. (Buss, 1990). Dalam teori attachment, disebutkan bahwa salah satu faktor penyebab terjadinya *insecure* pada individu adalah kurangnya pembentukan ikatan yang aman pada masa anak-anak atau bayi.

Situasi ini sering kali terjadi saat kebutuhan bayi atau anak tidak terpenuhi, sehingga mereka merasa tidak aman dan tidak terlindungi (Main, 1990).

- b. Kebiasaan berpikir negatif, yaitu kecenderungan untuk mengembangkan pemikiran yang negatif tentang diri sendiri atau situasi tertentu, dapat memperburuk perasaan ketidakamanan (Beck, 2013). Dalam konsep *self-esteem*, disebutkan bahwa perasaan tidak aman terkait dengan tingkat harga diri yang rendah. Hal ini dipicu oleh pandangan negatif terhadap diri sendiri, seperti merasa kurang baik atau tidak memiliki nilai yang cukup (Kernis, 2003).

Alqur'an telah menyebutkan beberapa term-term insecure sebagaimana definisi insecure itu sendiri. Perasaan takut dalam Al-Qur'an biasa disebut dengan *khauf* adalah perasaan yang bersumber dari hati disebabkan karena adanya kondisi atau situasi yang dibenci. Biasanya rasa takut kepada Allah bersumber dari ma'rifat terhadap terhadap sifat-sifatNya, dan ini merupakan rasa takut yang sempurna karena mengenal Allah dengan benar.

2. Teknik Strength Bombardment

Teknik *Strength Bombardment* merupakan salah satu teknik yang berasal dari paradigma eksistensial humanistik dan juga paradigma perilaku-kognitif dalam tingkat yang lebih rendah. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri individu. Landasan penggunaan teknik *strength bombardment* adalah keyakinan bahwa suasana perasaan (mood), persepsi diri (self-perception), dan gambaran diri (self-image) dapat mengalami perbaikan penerimaan komunikasi yang berfokus pada kekuatan dari individu lain, yang kemudian komunikasi tersebut diinternalisasikan ke dalam dialog batiniah mereka sendiri. Tidak seperti pendekatan yang menitikberatkan pada pengalaman masa lalu (psikoanalitik) atau perilaku (behaviorisme), teknik *strength bombardment* berusaha membentuk persepsi dan perasaan klien dalam situasi saat ini. Setelah terinternalisasi, persepsi dan perasaan yang berbasis kekuatan tersebut dapat menjadi sumber daya bagi klien saat menghadapi peristiwa yang menantang atau traumatis di masa depan (Bradley T. Erford, 2017).

Teknik ini dapat digunakan dalam berbagai konteks konseling, seperti konseling individual atau kelompok. Dalam konseling individual, *strength*

bombardment digunakan sebagai sebuah teknik afirmasi diri. Afirmasi memiliki konotasi positif yang mencakup penegasan dan penetapan yang bersifat positif. Dalam konteks afirmasi diri, ini merujuk pada upaya untuk menegaskan dan memperkuat keyakinan terhadap diri sendiri. Menurut Steele, afirmasi diri dapat muncul saat kemampuan dan kekuatan individu terancam oleh struktur kognitif. Dalam konteks tersebut, seorang konselor bertugas untuk memperkuat keyakinan terhadap kemampuan dan kekuatan yang dimiliki individu (Bradley T. Erford, 2017). Dalam tindakan intervensi kelompok kecil, teknik tersebut diterapkan untuk membantu klien mendengarkan penguatan yang berasal dari anggota kelompok lain. Hal ini memungkinkan mereka untuk menyatukan afirmasi tersebut ke dalam pemikiran internal mereka dan meningkatkan pandangan positif tentang diri sendiri. Selanjutnya, perhatian difokuskan pada cara klien dapat memanfaatkan berbagai kekuatan mereka untuk menghadapi berbagai situasi dan dilema yang mungkin mereka hadapi di masa depan. Melalui pendekatan ini, teknik *strength bombardment* diaplikasikan sebagai suatu teknik konseling yang berakar pada kekuatan klasik. Isi dari *strength bombardment* tersebut bertindak sebagai sumber daya yang dapat digunakan untuk menghadapi tantangan hidup di masa depan (Bradley T. Erford, 2017).

Penjelasan mengenai pengaplikasian Teknik *strength bombardment* telah dijabarkan secara rinci oleh (Nurhikmah M & Nurjannah, 2023) sebagai berikut:

a. Konseling individu dengan teknik *strength bombardment*:

Penerapan Teknik *Strength Bombardment* atau afirmasi diri bisa dijadikan sebagai langkah preventif untuk mencegah potensi kekambuhan. Melalui pendekatan ini, klien dapat dijaga dari kemungkinan ancaman terhadap harga diri mereka di masa depan yang mungkin timbul akibat kecemasan yang mereka alami. Seorang konselor profesional dapat terlibat dalam diskusi rinci dengan klien mengenai kekuatan resolusi masalah, minat, dan nilai-nilai yang membentuk lapisan perlindungan terhadap situasi masa depan yang mungkin mengancam konsep diri klien. Percakapan berkelanjutan bisa mencakup pengingat kepada klien mengenai fitur-fitur identitas yang kuat yang telah diakui sebelumnya, sehingga dapat mencegah klien dari dampak negatif yang mungkin timbul akibat pergulatan saat ini atau di masa depan, dengan mengingat penanganan peristiwa-peristiwa sebelumnya

yang sukses. Menunjukkan ketangguhan dan afirmasi diri dalam menghadapi pergulatan saat ini bukan hanya membantu mengatasi tantangan dengan lebih efektif, tetapi juga memperkuat kekuatan dan ketangguhan klien.

- 1) Minta klien untuk merefleksikan saat-saat atau situasi di masa lalu di mana mereka berhasil menghadapi tantangan serupa.
- 2) Selanjutnya, menitikberatkan perhatian pada klien dan membantu mereka mengenali serta menguraikan kekuatan serta karakteristik kesuksesan yang mereka perlihatkan selama peristiwa tersebut. Beberapa klien mungkin memerlukan bantuan tambahan untuk mengingat atau mengidentifikasi kekuatan yang mereka tunjukkan, sehingga keterampilan wawancara yang efektif dapat diperlukan oleh konselor profesional.
- 3) Setelah klien berhasil mengidentifikasi kekuatan dan karakteristik tersebut, minta mereka untuk mencatatnya dan membacakan hasil identifikasi sebagai sumber daya yang dapat digunakan saat mereka dihadapkan pada peristiwa yang menantang, baik di masa kini maupun di masa mendatang.

b. **Konseling kelompok dengan teknik strength bombardment**

Teknik *strength bombardment* telah diaplikasikan sebagai suatu tindakan intervensi dalam kelompok kecil dengan tujuan membantu klien mendengarkan penguatan dari rekan-rekan kelompok, sehingga mereka dapat menginternalisasikan afirmasi dan meningkatkan pandangan positif tentang diri mereka. Fokus selanjutnya adalah pada cara klien dapat memanfaatkan berbagai kekuatan mereka untuk menghadapi berbagai situasi dan dilema yang mungkin dihadapi di masa depan. Dengan menggunakan pendekatan ini, strength bombardment menjadi strategi klasik dalam konseling berbasis kekuatan, dan hasil dari strength bombardment tersebut bertindak sebagai sumber daya ketahanan untuk mengatasi cobaan hidup yang mungkin muncul di masa depan.

3. Syukur

Syukur merupakan suatu proses yang berfokus pada perilaku prososial. (Petrocchi & Couyoumdjian, 2016). Kehadiran rasa syukur membantu individu untuk memperkuat dirinya sendiri saat menghadapi tantangan dalam kehidupan, dan juga mendukung ikatan sosial serta persahabatan dengan cara yang penuh kasih

sayang dan meyakinkan diri juga berkontribusi pada kepuasan dalam hubungan serta dapat mendorong seseorang untuk terlibat dalam perilaku yang meningkatkan hubungan interpersonal menjadi lebih baik (Armenta et al., 2017).

Rasa syukur juga berhubungan dengan peningkatan hubungan dengan diri sendiri, hal ini tercermin dalam perilaku yang lebih positif dan kasih sayang terhadap diri sendiri ketika menghadapi tantangan dalam kehidupan. Hal ini membuat individu dengan tingkat rasa syukur yang tinggi memiliki kecenderungan mengalami tekanan dan kecemasan yang lebih rendah. Dengan kata lain, seseorang yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi dapat berfungsi sebagai benteng perlindungan terhadap perasaan depresi dan kecemasan, karena rasa syukur erat terkait dengan perasaan positif dan sikap rendah hati. Sebagai mediator yang kuat, rasa syukur berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri. Dengan demikian, orang yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi umumnya mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hal ini terjadi terutama karena mereka memiliki kemampuan untuk memotivasi diri, menunjukkan sikap kasih sayang, dan memberikan keyakinan pada diri sendiri saat menghadapi tantangan dalam kehidupan mereka (Petrocchi & Couyoumdjian, 2016). Pengaruh rasa syukur juga dapat dirasakan dalam kesehatan mental dan fungsi positif diri (Hardianti et al., 2021)

Hakikat syukur melibatkan ekspresi lisan, keadaan hati, dan keterlibatan anggota tubuh. Ini sejalan dengan pernyataan Ibnu Atha'illah dalam aforismenya, di mana ia menyatakan bahwa syukur mencakup dimensi lisan, hati, dan keterlibatan fisik. "*Man lam yuqbil 'ala Allah bi mulaathofaati-l-ihsani quyyada ilaihi bi salaasi-l-imihaan. Man lam yaskuri-nni'am faqod ta'arrodho li zawaalihaa wa man syakarohaa faqod qoyyadahaa bi 'iqolihaa,*" yang artinya siapapun yang tidak menghargai atau bersyukur atas anugerah dan nikmat Tuhan seolah-olah berusaha untuk menghilangkan hubungan atau kenikmatan itu, sementara orang yang mensyukurinya atau menghargainya seakan-akan berusaha untuk menguatkan dan memperkokoh keterikatan tersebut (Athailah, 1980). Selain mengucapkan rasa terima kasih kepada Allah, tindakan syukur juga harus disertai dengan perilaku untuk menyampaikan nikmat yang diberikan oleh Allah kepada orang lain. Hal ini sebagaimana dicatat dalam kitab Al-Hikam: "*In kaanat 'ainu-l-qolbi tandhuru annalloha waahidun fi*

minnatihī, fassyarī'atu taqtadhy annahu laa budda min syukri kholiiqotihī,” yang artinya Jika hati nurani mampu mengenali kesatuan Tuhan dalam setiap anugerah-Nya, maka prinsip yang berlaku adalah ungkapan terima kasih kepada sesama makhluk Tuhan sebagai bentuk rasa syukur atas rezeki yang diberikan oleh Allah SWT. Hal ini dianggap sebagai anugerah melalui perantara rezeki yang diberikan oleh Allah (Ibrahim, 2018). Dalam bahasa aforisme yang diungkapkan oleh Ibnu Atha'illah, ia berusaha menyampaikan konsep bahwa rasa syukur melibatkan keyakinan bahwa setiap pemberian berasal dari Allah, sementara pada saat yang sama, seseorang menyatakan ungkapan terima kasih kepada orang yang menjadi perantara (Muttaqin, 2016).

Mengasah rasa syukur dapat menciptakan perasaan ketenangan, kesabaran, dan kedamaian pada individu, sehingga memberikan pengalaman hidup yang lebih positif. Seseorang yang konsisten dalam bersyukur akan senantiasa merasakan kepuasan terhadap segala nikmat yang telah diterimanya. Sikap bersyukur juga dapat tercermin dalam cara individu menghadapi tantangan atau situasi sulit, serta menunjukkan keuletan hati dalam menghadapi cobaan apa pun (Prabowo & Laksmiwati, 2020).

Setiap orang memiliki tingkat rasa syukur yang berbeda-beda, baik dari segi intensitas maupun ekspresi yang mereka tunjukkan. Tingkat rasa syukur seseorang dapat dipengaruhi oleh kesadaran akal dan perasaannya, yang pada gilirannya memengaruhi kehidupannya. Ketika individu menyadari bahwa apa yang dimilikinya sudah mencukupi, ini akan memicu perasaan syukur dan mendorongnya untuk lebih peduli terhadap sesama (Rohim et al., 2023).

Ibnu Atha'illah juga menyampaikan bahwa ekspresi syukur dapat diwujudkan melalui anggota tubuh dengan menerapkannya dalam bentuk pengabdian kepada Allah SWT (Athallah, 1980). Beberapa ulama memberikan penjelasan singkat mengenai makna bersyukur dengan anggota badan, yaitu selalu taat kepada Allah dan berupaya untuk menghindari perbuatan yang dilarang. Bersyukur dengan anggota badan mencakup kewajiban bagi setiap anggota badan untuk beribadah, menggunakan potensi tubuh untuk beribadah kepada Allah, Sang Pencipta. Kemajuan seseorang terletak pada ketaatan kepada Allah dan rasul-rasul-Nya, mematuhi perintah-Nya, dan memanfaatkan nikmat-Nya dengan cara yang

memuaskan-Nya, sekaligus menjauhi segala larangan-Nya (An-Najjar, 2001). Ibnu Atha'illah menegaskan bahwa rasa syukur juga dapat diwujudkan melalui hati, yaitu dengan menyadari bahwa hanya Allah SWT yang mampu memberikan kenikmatan kepada manusia. Bersyukur dengan hati berarti sepenuhnya menyadari bahwa segala rezeki berasal dari Allah dan hanya Dia yang akan membimbing seseorang menuju penerimaan dan kerelaan penuh, tanpa bergantung pada ukuran kecil atau besarnya nikmat yang diterima (Lutviani, 2023)

4. Pengembangan Teknik Strength Bombardment dan Syukur dalam mengatasi Insecure

Tahap-tahap pemberian konseling pada individu yang *insecure* menggunakan teknik *strength bombardment* dan konsep syukur adalah sebagai berikut:

- a. Penilaian Awal: Tahap pertama dalam pemberian konseling adalah melakukan penilaian awal terhadap individu yang merasa *insecure*. Konselor perlu memahami latar belakang, pengalaman, dan faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakamanan individu tersebut. Hal ini penting dilakukan agar seorang konselor tidak keliru dalam memberikan obat terhadap konselinya. Hal ini juga telah dijelaskan oleh Allah dalam firman-Nya agar kita senantiasa melakukan tabayyan (mencari tau kebenaran dari suatu hal) agar kita tidak tergesa-gesa dalam memberikan intervensi dan menimbulkan justifikasi terhadap konseli yang akan melakukan konseling sebagaimana dalam surah Al-Hujurat ayat 6:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ
نُدْمِينَ

Terjemahnya:

“Wahai orang-orang yang beriman, jika seorang fasik datang kepadamu membawa berita penting, maka telitilah kebenarannya agar kamu tidak mencelakakan suatu kaum karena ketidaktahuan(-mu) yang berakibat kamu menyesali perbuatanmu itu.”

- b. Membangun Hubungan: Setelah penilaian awal dilakukan, konselor perlu membangun hubungan yang kuat dan saling percaya dengan individu tersebut. Ini melibatkan mendengarkan dengan empati, memperjelas perasaan dan pengalaman individu, dan menciptakan ruang yang aman bagi mereka untuk berbagi. Kepercayaan konseli terhadap konselor sangat membantu proses konseling agar berjalan secara efektif dan efisien apalagi menggunakan Teknik strength bombardment dimana konseli lebih aktif mengungkapkan permasalahan dan mengidentifikasi secara mandiri solusi dari permasalahan yang dialami meskipun berdasarkan arahan dari konselor. Pada tahap ini, konselor lebih komunikatif dalam memberikan arahan kepada konseli dengan komunikasi yang mudah dimengerti. Sebagaimana dalam QS. An-Nisa ayat 63:

أُولَئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللَّهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَعِظْهُمْ وَقُلْ لَهُمْ فِي أَنفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا

Terjemahnya:

“Mereka itulah orang-orang yang Allah ketahui apa yang ada di dalam hatinya. Oleh karena itu, berpalinglah dari mereka, nasihatilah mereka, dan katakanlah kepada mereka perkataan yang membekas pada jiwanya.”

- c. Identifikasi Kekuatan: Teknik strength bombardment melibatkan mengidentifikasi kekuatan dan potensi positif individu yang *insecure*. Konselor membantu individu untuk menyadari dan mengakui kekuatan mereka, baik dalam hal keterampilan, kualitas pribadi, atau pencapaian sebelumnya. Pada tahap ini, konselor mengarahkan konseli untuk menemukan dan menyadari kekuatan dan kelebihan yang dimiliki serta keberhasilan yang telah dilakukan oleh konseli. Karena manusia sungguh telah diciptakan dengan bentuk yang sebaik-baiknya dan tentu dalam hal ini manusia memiliki kekuatan dan potensi positif masing-masing. Sebagaimana dalam QS. At-Tin ayat 4 sebagai berikut:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Terjemahnya:

“Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”

- d. Penguatan Kekuatan: Setelah kekuatan individu diidentifikasi, konselor bekerja dengan individu untuk menguatkan dan mengembangkan kekuatan tersebut. Ini

melibatkan memberikan dorongan, pengakuan, dan penguatan positif terhadap kekuatan dan kemampuan individu. Setelah konseli menyampaikan kekuatan dan kelebihan yang dimilikinya, konselor menekankan bahwa segala sesuatu yang dimiliki tersebut bukanlah suatu hal yang subjektif melainkan ada zat yang maha kuasa atas segala karunia yang ada pada tiap-tiap manusia. Bahwa potensi yang diberikan Allah kepada setiap hambanya sejatinya untuk menjalankan perannya sebagai khalifah dan sebagai hamba Allah. Dalam hal ini, Konselor menyadarkan individu agar dapat menggunakan kekuatan mereka untuk kebaikan dan untuk beribadah kepada Allah SWT.

- e. Penerapan Konsep Syukur: Konsep syukur dapat membantu individu yang insecure untuk melihat sisi positif dalam hidup mereka. Konselor membantu individu agar dapat memberikan penghargaan terhadap hal-hal kecil yang telah terjadi dalam hidupnya dan mengembangkan sikap yang lebih positif dan bersyukur. Individu yang insecure cenderung fokus pada kekurangan mereka dan membandingkan diri mereka dengan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan mereka merasa tidak berharga, tidak mampu, dan tidak bahagia. Oleh karena itu Konsep syukur dapat membantu individu yang *insecure* untuk mengubah fokus mereka dari kekurangan mereka ke hal-hal positif yang mereka miliki. Dengan bersyukur atas apa yang mereka miliki, individu akan mulai melihat sisi positif dalam hidup mereka. Adapun konsep syukur yang akan diterapkan dalam hal ini sebagai berikut:

- a) Pengakuan atas nikmat Allah: Ini adalah inti dari syukur. Kita tidak hanya mengucapkan terima kasih, tetapi juga menyadari bahwa semua yang kita miliki berasal dari Allah SWT. Kita mengakui kebaikan dan karunia-Nya yang tak terhitung.
- b) Ketundukan dan kepatuhan: Syukur bukan hanya ucapan, tetapi juga diwujudkan dalam tindakan. Kita menunjukkan rasa syukur dengan senantiasa menjalankan perintah Allah SWT dan menjauhkan diri dari larangan-Nya. Kita menggunakan nikmat yang diberikan untuk beribadah dan berbuat baik kepada sesama.
- c) Cinta dan senang hati: Syukur melibatkan perasaan cinta dan senang hati atas nikmat yang diberikan. Kita tidak mengeluh atau iri hati, melainkan

menerima dengan gembira apa yang Allah SWT berikan dan bersyukur atas takdir-Nya.

- d) Menampakkan dan memanfaatkan nikmat: Kita tidak menyembunyikan nikmat yang diterima. Kita menggunakannya untuk kebaikan, membantu orang lain, dan menyebarkan manfaat. Ini menunjukkan bahwa kita menghargai nikmat tersebut dan tidak melupakan Pemberi nikmat yang sebenarnya.
 - e) Berusaha bersyukur dalam segala keadaan: Syukur tidak terbatas hanya pada saat mendapatkan nikmat. Kita juga diwajibkan bersyukur saat menghadapi ujian dan kesulitan. Kita menyadari bahwa di balik setiap keadaan, ada hikmah dan rencana Allah SWT yang terbaik bagi kita.
 - f) Kesenambungan: Syukur bukan hanya tindakan sesaat, tetapi harus menjadi sikap dan kebiasaan dalam hidup kita. Kita selalu bersyukur, dalam suka dan duka, dan tetap mengingat Allah SWT di setiap keadaan.
- f. Pemantapan: Tahap terakhir adalah pemantapan, di mana konselor mengajarkan strategi dan keterampilan yang dapat membantu individu dalam mengelola stress dan meningkatkan kesadaran diri konseli. Ini dapat melibatkan teknik relaksasi, meditasi, manajemen stres, atau pemecahan masalah.

Simpulan

Penerapan teknik *strength bombardment* dan konsep syukur dalam intervensi terhadap masalah insecure pada remaja dapat dilakukan melalui penilaian awal, pembangunan hubungan yang kuat, dan penguatan kekuatan serta rasa syukur individu. Konselor dapat membimbing individu untuk mengidentifikasi kekuatan, meresapi rasa syukur, dan membangun citra positif tentang diri mereka sendiri.

Melalui pendekatan ini, diharapkan individu yang mengalami insecure dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang potensi dan nilai diri mereka, sehingga dapat mengatasi tantangan hidup dengan lebih percaya diri dan positif. Dengan begitu, mereka dapat membangun hubungan sosial yang lebih sehat dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

Bagi peneliti selanjutnya, dapat melanjutkan penelitian ini dengan sebuah penelitian dalam bentuk eksperimen untuk mengetahui efektivitas teknik *strength*

bombardment dengan konsep syukur pada pelaksanaan konseling untuk mengatasi masalah *insecure* pada remaja.

Daftar Pustaka

- Armenta, C. N., Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2017). Functions of Positive Emotions: Gratitude as a Motivator of Self-Improvement and Positive Change. *Emotion Review*, 9(3), 183–190. <https://doi.org/10.1177/1754073916669596>
- Athailah, I. (1980). *Al-Hikam* (P. H. S. Bahreisy, Ed.). Balai Buku.
- Beck, A. T. (2013). *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders, Cognitive Therapy Across the Lifespan*. International Universities Press.
- Bowles, T. V. (2017). The focus of intervention for adolescent social anxiety: Communication skills or self-esteem. *International Journal of School and Educational Psychology*, 5(1), 14–25. <https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1157051>
- Bradley T. Erford. (2017). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (II). Pustaka Pelajar.
- Buss, D. M. (1990). The Evolution of Anxiety and Social Exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 196–201. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.2.196>
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Hasanah, L., Maula, F., Husna, N., & Shodiqoh, L. (2022). Penanganan Insecure Pada Anak Usia Dini. *Yaa Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 77–90. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/YaaBunayya/article/view/12553>
- Hikmawan, A. C., Pratikto, H., Studi, P., Psikologi, M., Psikologi, F., Studi, P., Psikologi, M., & Psikologi, F. (2021). Konseling Eksistensial Dengan Teknik Strenght Bombardment. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(1), 30–40.
- Hikmawati, L., Arbarini, M., & Suminar, T. (2023). Pola Asuh Anak Usia Dini dalam Penanaman Perilaku Sosio Emosional Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1447–1464. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3587>
- Ibrahim, S. M. Bin. (2018). *Syarh Al-Hikam Ibnu Atho'illah As-Sakandari*. Maktabah Imaratullah.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1–26. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_01
- Khoirunnisa, S. (2021). Pemalu pada Anaka Usia Dini. *Journal Early Childhood*

- Education and Parenting Journal*, 2(1), 17–24.
- Lutviani, S. N. (2023). Konsep Syukur Perspektif Ibnu Athaillah (Studi Analisis dalam Kitab al-Hikam). *Gunung Djati Conference Series*, 24, 214–225.
- M, N. H., & Nurjannah. (2023). Teknik Strength Bombardment dalam Prespektif Bimbingan Konseling Islam. *Jurnal Dakwah Tabligh*. <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/tabligh/article/view/34089>
- Main, M. (1990). Cross-Cultural Studies of Attachment Organization: Recent Studies, Changing Methodologies, and the concept of conditional Strategies. *Human Development*.
- Makarim, F. R. (2022). *Perlu Tahu, Ini 4 Gangguan Mental yang Bisa Memicu Insecure*. Halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/perlu-tahu-ini-4-gangguan-mental-yang-bisa-memicu-insecure>
- Mardiana, N., Yosep, I., Widianti, E., Keperawatan, D., & Fakultas Keperawatan, J. (2021). Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid-19: Studi Literature. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 21–29. <https://ojs3.umc.ac.id/index.php/JIK/article/view/2565>
- Maryam B Gainau. (2020). *Pengembangan Potensi Diri Anak dan Remaja*. PT Kanisius.
- Maslow, A. . (1942). The Dynamics of Psychological Security-Insecurity. *Journal Of Personality*, 10(4), 331–344.
- Muttaqin, Z. (2016). Al-Hikam Mutiara Pemikiran Sufistik Ibnu Atha'illah as-Sakandari. *Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 2(1), 50–73. <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/una/article/view/15173/pdf>
- Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: the mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self and Identity*, 15(2), 191–205. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1095794>
- Prabowo, R., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Chracter, Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–7.
- Rahmah, A. M., Abidin, Z., & Abidin, F. A. (2022). Mengupas makna syukur dari sudut pandang remaja awal. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i01.p01>
- Rina Aristiani. (2016). Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2), 182–189. <https://doi.org/10.4018/978-1-59140-588-7.ch009>
- Rohim, A., Rahmadyani, C. G., & Wulan, N. (2023). *Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Tingkat Insecure pada Remaja di SMA Negeri 1 Kuningan Tahun 2023*. 1(2), 243–252.
- Sabil, R., & Karnita, R. (2022). Perancangan Buku Jurnal Interaktif Untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure Pada Remaja. *Komunikasi Visual Itenas*, 10(1), 1–15.

- Sari, N. (2021). *Apa Itu Insecure? Istilah Viral yang Dipakai di TikTok dan Twitter: Arti, Penyebab, dan Cara Mengatasinya*. <https://beritadiy.pikiran-rakyat.com/citizen/pr-703195816/apa-itu-insecure-istilah-viral-yang-dipakai-di-tiktok-dan-twitter-arti-penyebab-dan-cara-mengatasinya>
- Wardiansyah, J. A. (2022). Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah. *Aflah Consilia : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 01(1), 5.