

**Konsep Bimbingan Konseling Menumbuhkan Kepercayaan Diri
(Studi Ayat-Ayat Motivasi Dalam Al-Qur'an Dengan Pendekatan Komunikasi
Terapeutik)**

Isep Zaenal Arifin¹
isepzaenalarifin@gmail.com¹

Aep Wahyudin²
aepwahyudin@gmail.com

Labibah Inti Amaliah³
labibahalzaen@gmail.com³

^{1,2, & 3} Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

Received: 16/12/2024

Accepted: 18/12/2024

Published: 18/12/2024

Abstrak: *Bimbingan konseling Islam memiliki peran penting dalam menumbuhkan kepercayaan diri individu, dengan memadukan prinsip-prinsip Islam dan pendekatan psikologis. Penelitian ini mengkaji bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait dengan motivasi dapat diterapkan dalam konteks konseling untuk memperkuat kepercayaan diri, dengan menggunakan pendekatan komunikasi terapeutik. Studi ini bertujuan untuk menunjukkan bagaimana nilai-nilai Islam, seperti tawakkul (berserah diri), sabar, dan optimisme, dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang dalam menghadapi tantangan hidup. Melalui komunikasi terapeutik yang berbasis pada pemahaman spiritual dan psikologis, konselor dapat membantu individu untuk mengidentifikasi potensi diri, mengurangi perasaan cemas, serta membangun motivasi intrinsik yang lebih kuat. Ayat-ayat Al-Qur'an yang mengajarkan tentang pentingnya usaha dan tawakkul memberikan kerangka yang mendalam dalam proses bimbingan konseling, di mana individu diajak untuk meyakini bahwa setiap usaha yang dilakukan dengan ikhlas dan penuh keyakinan akan mendatangkan hasil yang baik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan komunikasi terapeutik yang mengintegrasikan nilai-nilai Islami dapat secara signifikan memperkuat kepercayaan diri individu dan memberikan solusi praktis dalam mengatasi permasalahan psikologis. Oleh karena itu, penerapan prinsip-prinsip Islam dalam bimbingan konseling sangat efektif untuk membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis dan spiritual.*

Kata Kunci: *: Islamic counseling, self-confidence, Quranic verses, motivation, therapeutic communication.*

How to cite this article:

Arifin, Isep Zaenal dkk (2024). Konsep Bimbingan Konseling Menumbuhkan Kepercayaan Diri (Studi Ayat-Ayat Motivasi Dalam Al-Qur'an Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik). *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, 11(2), 94-108. <https://doi.org/10.24252/al-irsyad%20al-nafs.v10i2>

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling adalah dua istilah yang memiliki makna berbeda tetapi saling berkaitan. Bimbingan merupakan proses bantuan yang

diberikan oleh seorang ahli untuk membantu individu mengembangkan kemampuan sesuai dengan norma yang berlaku. Sementara itu, konseling bertujuan membantu seseorang yang menghadapi masalah agar masalah

tersebut dapat terselesaikan. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling saling melengkapi dan menjadi satu kesatuan yang integral. Konseling adalah salah satu metode dalam layanan bimbingan, tetapi karena peranannya yang sangat penting, konseling sering dipandang sejajar dengan bimbingan. Sebagai metode bimbingan yang bersifat terapeutik, konseling tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga pada perubahan sikap yang lebih mendalam. Dengan adanya tambahan kata "Islam" dalam bimbingan dan konseling, menunjukkan bahwa pelaksanaannya didasarkan pada ajaran Al-Qur'an dan Hadits, yang mengarahkan individu untuk mengikuti petunjuk Allah SWT demi kebahagiaan di dunia dan akhirat. (Hidayat, 2019)

Dapat disimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu yang menghadapi kesulitan fisik maupun psikologis, dengan tujuan membantu mereka menyadari kembali peran mereka sebagai makhluk Allah SWT yang seharusnya hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk-Nya. Proses ini bertujuan agar individu dapat mengatasi masalah dengan sikap dan mental yang mandiri, berdasarkan ajaran Islam, demi meraih kebahagiaan di dunia dan akhirat. Dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam yang profesional, pelayanan harus berfokus pada kebutuhan konseli. Konselor perlu memahami dan menghormati keunikan serta martabat setiap konseli, serta merespons kebutuhan mereka tanpa membedakan latar belakang etnis, agama, sifat pribadi, masalah yang dihadapi, atau faktor lainnya. Proses komunikasi terapeutik berfungsi membangun hubungan antara konselor dan konseli untuk memahami kebutuhan konseli, merancang tindakan, dan bekerja sama dalam memenuhi kebutuhan tersebut. (Supriyanti, 2024)

Bimbingan dan Konseling Islam memiliki peran yang signifikan dalam menghadapi berbagai masalah yang dialami umat beragama, khususnya umat Islam. Kegiatan ini merupakan bentuk keterampilan yang berfokus pada upaya mengajak, membimbing, dan mengarahkan individu kembali kepada fitrahnya sebagai manusia sesuai dengan tujuan penciptaannya. Layanan ini mengedepankan pemahaman dan hubungan yang bersifat mendukung, di mana kesiapan konselor menjadi faktor penting dalam mengembangkan gaya terapeutiknya. Konselor perlu menciptakan suasana yang serius namun tidak tegang untuk mendukung keberhasilan proses konseling. Dalam konteks ini, komunikasi terapeutik sangat penting untuk menciptakan suasana yang hangat dan kolaboratif antara konselor dan konseli, sehingga kebutuhan konseli dapat terpenuhi secara optimal. Komunikasi terapeutik juga berfungsi sebagai sarana tukar informasi sekaligus media penyembuhan. (Hidayat, 2019)

Dalam keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam, interaksi melalui komunikasi antara konselor dan konseli merupakan bagian yang tidak terpisahkan. Proses bimbingan dan konseling selalu melibatkan kontak langsung atau tidak langsung yang memerlukan interaksi antara keduanya. Interaksi ini, dalam banyak hal, diwujudkan melalui komunikasi yang efektif. Seorang konselor harus memiliki keterampilan untuk memulai atau memimpin komunikasi dengan konseli, menggunakan pembicaraan yang mampu meninggalkan kesan mendalam atau dikenal sebagai Al-Hikmah. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Q.S. An-Nisa ayat 63, yang artinya: "...dan berbicaralah kepada mereka dengan pembicaraan yang membekas pada jiwa mereka. Berdasarkan hal ini, penelitian mengenai terapi terapeutik dalam Bimbingan dan

Konseling Islam menjadi relevan untuk ditelaah lebih mendalam. (Hidayat, 2019)

Kepercayaan diri adalah salah satu elemen penting dalam kehidupan individu yang memiliki pengaruh besar terhadap kesuksesan dan kebahagiaan seseorang. Kepercayaan diri dapat didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghadapi berbagai situasi, mengambil keputusan, dan meraih tujuan yang diinginkan. Individu yang percaya diri biasanya mampu mengatasi tantangan dengan sikap optimis, berpikir positif, dan tidak mudah terpengaruh oleh rasa takut atau kegagalan. Sebaliknya, kekurangan kepercayaan diri dapat menghambat pengembangan potensi individu, membuat mereka ragu untuk bertindak, serta mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang efektif.

Dalam dunia psikologi, kepercayaan diri memiliki hubungan erat dengan konsep self-efficacy yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Konsep ini menekankan pentingnya keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau mencapai hasil tertentu. Menurut Bandura (Bandura, 1997), kepercayaan diri yang tinggi dapat meningkatkan motivasi, ketekunan, dan kemampuan seseorang dalam menghadapi hambatan. Oleh karena itu, kepercayaan diri bukan hanya alat untuk mencapai keberhasilan, tetapi juga faktor penting dalam membangun kesejahteraan emosional dan sosial seseorang.

Kepercayaan diri juga memberikan dampak besar dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan hubungan sosial. Dalam dunia pendidikan, misalnya, siswa yang percaya diri lebih berani untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran, menyampaikan pendapat, dan umumnya menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang percaya diri. Sementara itu, dalam dunia kerja,

kepercayaan diri mendorong individu untuk mengambil inisiatif, memimpin, dan membuat keputusan yang tepat (Robbins, 2017). Dengan demikian, membangun kepercayaan diri sejak dini menjadi hal yang sangat penting agar individu mampu menghadapi tantangan hidup dan mencapai kesuksesan di berbagai bidang.

Kurangnya kepercayaan diri ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif dalam kehidupan seseorang, baik di ranah pribadi, sosial, maupun profesional. Dalam kehidupan pribadi, individu yang tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri sering kali mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan penting, baik dalam hal hubungan pribadi maupun pekerjaan. Rasa ragu ini menghalangi mereka untuk bertindak tegas dan mengambil tanggung jawab, sehingga perkembangan pribadi mereka terhambat. Selain itu, ketidakmampuan untuk berinteraksi dengan percaya diri dapat mengarah pada kecemasan yang berlebihan dalam situasi sosial, memicu rasa tidak nyaman, dan memperburuk isolasi sosial. Hal ini bisa membuat mereka kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, yang akhirnya mempengaruhi kualitas hubungan interpersonal mereka.

Di sisi lain, rendahnya kepercayaan diri juga berkontribusi pada tingkat stres yang tinggi, terutama ketika individu dihadapkan pada situasi atau tantangan yang memerlukan keterampilan tertentu atau keputusan penting. Kecemasan yang muncul akibat keraguan terhadap kemampuan diri ini berisiko meningkatkan tekanan mental yang dapat menyebabkan gangguan psikologis, seperti depresi (Bandura, 1997). Dalam bidang akademik atau profesional, hal ini dapat berdampak pada penurunan kinerja, karena individu yang merasa tidak mampu sering kali menarik diri atau menghindari tantangan yang ada. Akibatnya, mereka kehilangan motivasi dan cenderung menghindari tugas-tugas

yang membutuhkan usaha lebih. Secara keseluruhan, individu dengan kepercayaan diri rendah sering kali merasakan perasaan tidak berharga dan rendah diri, yang mengarah pada ketidakhahagiaan dan penurunan kesejahteraan emosional mereka (Robbins, 2017). Sementara dalam konteks pendidikan, kepercayaan diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja akademik siswa. Siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi lebih mampu mengatasi kesulitan akademik dengan percaya diri, yang pada gilirannya meningkatkan penguasaan materi pelajaran. Mereka tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan dan cenderung lebih bersemangat dalam belajar. Dengan keyakinan bahwa mereka mampu mempelajari materi dengan baik, siswa akan lebih termotivasi untuk berusaha keras dan fokus dalam kegiatan belajar. (Winarsih, 2019)

Pentingnya kepercayaan diri dalam pendidikan juga dapat dilihat dari dampaknya terhadap motivasi belajar siswa. Ketika siswa percaya pada kemampuan mereka, mereka akan merasa lebih termotivasi untuk mengambil bagian dalam kegiatan pembelajaran dan mengatasi rintangan akademik. Kepercayaan diri yang kuat membuat siswa merasa lebih siap dan mampu menghadapi tantangan yang ada di hadapan mereka, baik itu dalam bentuk ujian, tugas, atau proyek. Dengan demikian, kepercayaan diri berfungsi sebagai pendorong bagi siswa untuk terus belajar dan berkembang. Selain itu, kepercayaan diri juga mendorong siswa untuk lebih bertanggung jawab terhadap tugas-tugas yang diberikan. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan lebih proaktif dalam menyelesaikan tugas, mengorganisasi waktu mereka dengan baik, dan tidak takut untuk mengambil inisiatif dalam berbagai situasi pembelajaran. Mereka percaya bahwa

usaha yang dilakukan akan membuahkan hasil yang positif. Ini sangat berbeda dengan siswa yang kurang percaya diri, yang mungkin merasa ragu dengan kemampuannya dan lebih cenderung untuk menghindari tantangan. (Winarsih, 2019)

Setelah melihat dan menganalisis penjelasan problematika dan peran penting rasa percaya diri perlu adanya sebuah metode untuk membantu seseorang menjaga atau menumbuhkan rasa kepercayaan diri pada dirinya dan dalam konsep bimbingan konseling islam terdapat sebuah metode konseling dengan mendasari p[roses konseling dengan ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung motivasi dengan pendekatan komunikasi terapeutik konseling tersebut dianggap merupakan metode yang menyeluruh dan efektif. Ayat-ayat Al-Qur'an memberikan dasar spiritual yang mendalam untuk memperkuat kepercayaan diri, sementara komunikasi terapeutik berfungsi sebagai sarana untuk menggali dan mengembangkan potensi diri individu. Dengan menggabungkan kedua aspek tersebut, individu tidak hanya diberdayakan secara psikologis, tetapi juga secara spiritual, sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan penuh keyakinan dan optimisme. Kepercayaan diri yang teguh akan membuka peluang untuk meraih kesuksesan di berbagai bidang kehidupan, termasuk dalam pendidikan, karier, dan hubungan sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peran komunikasi terapeutik dalam bimbingan konseling Islam, khususnya dalam membangun kepercayaan diri. Rumusan masalah yang diangkat meliputi bagaimana konsep bimbingan konseling Islam dapat menumbuhkan kepercayaan diri serta bagaimana implementasi ayat-ayat motivasi dalam Al-Qur'an dapat diterapkan melalui pendekatan komunikasi terapeutik. Tujuan penelitian

ini adalah untuk mengkaji konsep bimbingan konseling Islam dalam upaya membangun kepercayaan diri individu serta menganalisis ayat-ayat motivasi dalam Al-Qur'an dan relevansinya dengan komunikasi terapeutik sebagai pendekatan yang efektif dalam proses konseling.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur. Pendekatan ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis konsep-konsep yang terdapat dalam bimbingan konseling Islam, khususnya yang berfokus pada pengembangan kepercayaan diri. Penelitian ini berlandaskan pada pemahaman mendalam terhadap ayat-ayat motivasi dalam Al-Qur'an serta penerapan komunikasi terapeutik dalam praktik bimbingan konseling. Data yang digunakan merupakan data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber, seperti ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan motivasi, kepercayaan diri, dan perjuangan hidup, serta literatur terkait berupa buku, artikel, jurnal, dan penelitian terdahulu yang membahas topik bimbingan konseling Islam, komunikasi terapeutik, dan konsep kepercayaan diri.

Selain itu, penelitian ini juga mengacu pada studi-studi sebelumnya yang mengkaji hubungan antara prinsip-prinsip Islam, bimbingan konseling, dan kepercayaan diri dalam konteks psikologis. Dengan pendekatan ini, penelitian berupaya memahami keterkaitan antara nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an dan prinsip-prinsip bimbingan konseling Islam sebagai dasar untuk memperkuat kepercayaan diri individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep bimbingan konseling islam meningkatkan kepercayaan diri dengan studi ayat-ayat Al-Qur'an motivasi

a) Integrasi ayat-ayat motivasi dalam konseling islam

Kepercayaan diri dalam Islam tidak hanya mencakup keyakinan pada kemampuan diri sendiri, tetapi juga menekankan pentingnya hubungan spiritual dengan Allah SWT. Dalam pandangan Islam, kepercayaan diri melibatkan keyakinan bahwa Allah SWT memberikan setiap individu potensi dan kemampuan untuk mengatasi berbagai tantangan hidup yang mereka hadapi. Ini berarti bahwa kepercayaan diri tidak hanya dibangun berdasarkan pada usaha atau kemampuan pribadi, tetapi juga berlandaskan pada keyakinan bahwa segala kekuatan yang dimiliki adalah anugerah dari Allah. Konsep ini menggabungkan dimensi psikologis, yaitu rasa percaya pada diri, dengan dimensi spiritual, yaitu penyerahan diri kepada Allah setelah berusaha maksimal.

Kepercayaan diri yang sehat dalam Islam berakar pada kesadaran bahwa segala kemampuan dan potensi yang dimiliki seseorang berasal dari Allah. Oleh karena itu, sikap tawakkul atau penyerahan diri setelah berusaha dengan sebaik-baiknya menjadi bagian integral dari pengertian kepercayaan diri. Dengan demikian, seorang Muslim tidak hanya harus percaya pada kemampuan diri sendiri, tetapi juga menyadari bahwa segala yang terjadi, termasuk kemampuan yang dimiliki, adalah hasil dari izin Allah. Keyakinan ini mendorong individu untuk tetap rendah hati, tidak merasa sombong atau bangga secara berlebihan atas pencapaian pribadi, karena semua itu terjadi dengan pertolongan Allah.

Dalam Islam, kepercayaan diri yang sejati menuntut keseimbangan antara usaha maksimal dan penyerahan diri

kepada Allah. Konsep ini mengajarkan bahwa seseorang tidak boleh terlalu tergantung pada diri sendiri, melainkan harus selalu mengingat bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah. Oleh karena itu, sikap percaya diri yang sehat dalam Islam harus disertai dengan sikap tawakkul, yakni percaya bahwa Allah akan memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya, apapun hasil yang dicapai. Dengan cara ini, kepercayaan diri tidak hanya menjadi kekuatan pribadi, tetapi juga merupakan manifestasi dari ketundukan dan kebergantungan kepada Allah SWT (Hamka, 1999).

Kepercayaan diri dalam Islam erat kaitannya dengan konsep tawakkul, yaitu sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha yang maksimal. Tawakkul bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan kepercayaan bahwa segala hasil yang diperoleh adalah takdir dari Allah setelah kita berusaha sebaik mungkin. Dengan memahami konsep tawakkul, seseorang dapat menghadapi segala kemungkinan hasil dengan hati yang lapang dan tidak merasa tertekan atau cemas ketika mengalami kegagalan. Mereka menyadari bahwa segala sesuatu terjadi sesuai dengan kehendak Allah, dan meskipun hasilnya tidak selalu sesuai dengan harapan, itu adalah yang terbaik menurut-Nya.

Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa seorang Muslim yang benar-benar beriman akan senantiasa berusaha keras dalam mencapai tujuannya. Namun, setelah melakukan segala upaya, ia harus melepaskan hasil dari usahanya itu kepada Allah, karena hanya Allah yang mengetahui apa yang terbaik untuk hamba-Nya. Dengan demikian, kepercayaan diri yang sejati dalam Islam tidak terletak pada keinginan untuk memaksakan kehendak pribadi atau mengontrol hasil, tetapi lebih pada keyakinan bahwa, dengan pertolongan Allah, segala usaha yang dilakukan akan mendatangkan hasil terbaik, meskipun

hasil tersebut mungkin berbeda dari yang kita harapkan. Dalam pandangan ini, kepercayaan diri adalah kombinasi antara usaha maksimal dan penyerahan diri kepada takdir Allah dengan penuh keyakinan.

Konsep tawakkul ini mengajarkan untuk tidak terjebak dalam kecemasan atau keputusasaan ketika menghadapi kegagalan, karena sejatinya, hasil dari setiap usaha sudah ditentukan oleh Allah. Kepercayaan diri yang kuat akan hadir ketika seseorang menyadari bahwa mereka hanya memiliki kendali atas usaha dan ikhtiar mereka, sementara hasilnya adalah bagian dari takdir Allah yang paling baik untuk mereka. Oleh karena itu, tawakkul mengajarkan ketenangan batin dan kebijaksanaan dalam menghadapi segala situasi hidup (Ghozali, 2009).

Dijelaskan oleh Prof. Dr. M Quraisy Sihab dalam Surah At-Thaha: 25-28 terdapat pemahaman mendalam mengenai perjalanan spiritual Nabi Musa AS dalam menghadapi tantangan besar dalam menyampaikan wahyu Allah kepada Fir'aun. Dalam ayat-ayat ini, doa yang dipanjatkan oleh Nabi Musa mencerminkan pentingnya motivasi dan kepercayaan diri yang kokoh. Dalam Tafsir Al-Misbah, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa permohonan Nabi Musa untuk diberikan kelapangan dada dan kemudahan dalam berbicara mencerminkan pengakuan atas keterbatasannya sebagai manusia yang menghadapi tugas berat. Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri bisa tumbuh dengan kesadaran akan kelemahan diri dan permohonan bantuan kepada Allah untuk mendapatkan kekuatan (Mahmud, 2024).

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي

25. Berkata Musa: "Ya Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku,

Pada ayat 25, Nabi Musa berdoa, "Wahai Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku." Doa ini menunjukkan betapa pentingnya ketenangan batin untuk

menghadapi tantangan. Menurut Tafsir Al-Misbah, permohonan ini adalah refleksi dari kesadaran Nabi Musa bahwa tugas yang harus diembannya sangat berat dan membutuhkan dukungan dari Allah. Dengan lapang dada, seseorang akan lebih tenang dan lebih percaya diri dalam menghadapi rintangan. Ini mengindikasikan bahwa motivasi untuk percaya diri tidak hanya berasal dari dalam diri, tetapi juga dari hubungan spiritual yang erat dengan Allah.

وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي

26. dan mudahkanlah untukku urusanku,

Di ayat 26, Nabi Musa melanjutkan doa, "Mudahkanlah untukku urusanku." Dalam hal ini, permohonan ini mengarah pada kesiapan untuk menerima tantangan yang datang dan berharap agar urusan yang dihadapi menjadi lebih ringan. Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa doa ini menunjukkan harapan agar Allah mempermudah segala urusan bagi hamba-Nya yang berusaha. Kepercayaan diri, dalam hal ini, dibangun melalui keyakinan bahwa Allah akan memberikan kemudahan bagi mereka yang berusaha dengan tulus. Dengan demikian, motivasi untuk percaya diri sangat terkait dengan keyakinan pada pertolongan Allah.

وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي

26. dan mudahkanlah untukku urusanku,

Selanjutnya, di ayat 27, Musa berdoa, "Lepaskanlah kekakuan dari lidahku." Permohonan ini menunjukkan bahwa Nabi Musa sadar akan kelemahannya dalam berkomunikasi. Menurut Tafsir Al-Misbah, kekakuan lidah dapat menjadi hambatan dalam menyampaikan pesan. Dalam konteks ini, kepercayaan diri juga berhubungan erat dengan kemampuan komunikasi yang efektif. Dengan berdoa

dan berusaha mengatasi kelemahan ini, seseorang dapat membangun kepercayaan diri yang lebih besar dalam berinteraksi dengan orang lain.

وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي

26. dan mudahkanlah untukku urusanku,

Di ayat 28, Nabi Musa menyatakan tujuan dari doanya, "Supaya mereka mengerti perkataanku." Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya berpengaruh pada diri sendiri, tetapi juga memiliki dampak pada orang lain. Dalam konteks dakwah, kemampuan untuk menyampaikan pesan dengan jelas sangat penting agar orang lain dapat memahami dan menerima apa yang disampaikan. Dengan demikian, motivasi untuk membangun kepercayaan diri seharusnya tidak hanya untuk kepentingan pribadi, tetapi juga untuk memberikan manfaat bagi orang lain.

Secara keseluruhan, Surah At-Thaha ayat 25-28 memberikan pelajaran yang sangat berharga tentang bagaimana membangun kepercayaan diri melalui pengakuan terhadap kelemahan diri dan permohonan kepada Allah untuk bantuan. Proses ini melibatkan refleksi diri dan penguatan iman, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan memahami konteks spiritual dari motivasi ini, kita bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai tujuan pribadi maupun sosial. Tafsir Al-Misbah juga mengingatkan kita bahwa setiap individu memiliki potensi untuk berkembang. Dengan memohon kepada Allah dan berusaha mengatasi kelemahan serta meningkatkan kemampuan komunikasi, seseorang dapat membangun kepercayaan diri yang kuat. Hal ini sangat penting tidak hanya untuk keberhasilan pribadi tetapi juga untuk kontribusi positif kepada masyarakat secara keseluruhan (Shihab, 2022). Melalui pemahaman ini, kita diajak untuk selalu berdoa dan berusaha dalam

mencapai kepercayaan diri yang sejati, sesuai dengan ajaran Al-Qur'an (Mahmud, 2024).

Dari penjelasan yang terdapat pada tafsir al mibah ini terdapat sebuah sinkronisasi antara ajaran agama Islam yang mana hal tersebut terdapat dalam Al-Qur'an bimbingan konseling islam dan juga rasa kepercayaan diri. Dimana di dalam Al-Qur'an seseorang di ajarkan untuk selalu berdo'a dan berusaha dalam mencapai kepercayaan diri yang sejati hal ini menunjukkan bahwa ayat-ayat di dalam Al-Qur'an bisa dijadikan landasan untuk melakukan kegiatan bimbingan konseling islam. Dan terdapat juga dua hal yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang:

b) Faktor internal (Mahmud, 2024).

1) Persepsi Diri:

- Kepercayaan diri dipengaruhi oleh bagaimana seseorang memandang dirinya, termasuk kemampuan dan nilai diri.
- Penelitian menunjukkan bahwa pandangan positif terhadap diri meningkatkan kepercayaan diri (Ilvan Sarif, 2022).

2) Harga Diri:

- Harga diri yang tinggi membuat seseorang merasa berharga dan lebih percaya diri dalam interaksi sosial serta mencapai tujuan hidup.
- Harga diri yang tinggi berkaitan dengan prestasi dan kepuasan hidup.

3) Harapan Pribadi:

- Harapan bahwa seseorang bisa mencapai

tujuan dengan usaha meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri.

- Harapan pribadi membantu merencanakan langkah-langkah menuju pencapaian tujuan.

4) Kebutuhan untuk Belajar dan Berkembang:

- Pemenuhan kebutuhan dasar seperti kompetensi dan otonomi meningkatkan kepercayaan diri.
- Ketika merasa memiliki kontrol atas tindakannya, individu lebih percaya diri.

5) Minat untuk Belajar:

- Minat dan rasa ingin tahu meningkatkan keterlibatan dan kepercayaan diri.
- Minat pada suatu bidang memperkuat pemahaman dan kepercayaan diri.

6) Prestasi Pribadi:

- Pencapaian pribadi memperkuat kepercayaan diri dengan memberi keyakinan pada kemampuan diri.
- Keberhasilan memberikan motivasi untuk terus berusaha dan menetapkan tujuan yang lebih tinggi.

c) Faktor Eksternal (Mahmud, 2024).

1) Dukungan Sosial:

- Dukungan sosial dari keluarga, teman, rekan kerja, atau komunitas dapat meningkatkan

kepercayaan diri seseorang.

- Ketika seseorang merasa didukung, mereka cenderung merasa aman dan dihargai, yang meningkatkan kepercayaan diri.
- Tanpa dukungan, individu bisa merasa ragu dan terhambat dalam menunjukkan potensi mereka.

2) Penghargaan dan Pengakuan:

- Penghargaan atas usaha atau prestasi, seperti pujian atau sertifikat, memberi dorongan emosional yang kuat dan meningkatkan kepercayaan diri.
- Penghargaan ini juga memotivasi individu untuk terus berusaha dan mencapai tujuan yang lebih tinggi (Budiman et al., 2021).
- Contoh: Seorang atlet yang memenangkan medali merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk berlatih lebih keras.

3) Lingkungan:

- Lingkungan yang kompetitif bisa mendorong prestasi, tetapi juga bisa menciptakan tekanan berlebihan yang menurunkan kepercayaan diri.
- Lingkungan yang mendukung dan inklusif membuat individu merasa nyaman dan percaya diri untuk mengejar tujuan (Syafitri,

Demas, & Syarifuddin, 2024).

- Dalam tim yang saling mendukung, anggota merasa dihargai dan termotivasi untuk berkontribusi maksimal.

4) Peran Media Massa:

- Media sering mempromosikan standar yang tidak realistis, yang dapat menurunkan kepercayaan diri individu.
- Namun, media juga dapat menjadi sumber inspirasi jika menampilkan tokoh sukses dari latar belakang yang serupa, mendorong individu untuk percaya diri (Sukatini, 2023).
- Representasi positif dalam media dapat memberikan dorongan kepercayaan diri yang signifikan.

Dari penjelasan factor internal dan eksternal yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh dua aspek yaitu aspek yang berasal dari diri sendiri dan aspek yang dipengaruhi oleh faktor diluar diri yang mana jika seseorang ingin mencapai kepercayaan diri yang maksimal maka hendaknya ia menyeimbangkan factor-faktor tersebut baik factor dari luar maupun factor dari dalam.

2. Konsep Komunikasi Terapeutik dalam bimbingan konseling

meningkatkan kepercayaan diri dengan studi Ayat-Ayat Motivasi

a) Implementasi komunikasi terapeutik

Istilah "komunikasi" berasal dari bahasa Latin, yaitu *communicatus*, yang berarti berbagi atau memiliki sesuatu bersama. Menurut Sinaulan, komunikasi adalah proses yang melibatkan pertanyaan tentang siapa yang mengirimkan pesan, apa yang disampaikan, melalui saluran apa, kepada siapa, dan dengan efek atau hasil apa. Komunikasi menjadi bagian penting dalam kehidupan, karena melalui komunikasi kita bisa memenuhi berbagai kebutuhan. Dalam keseharian, kita menghabiskan waktu lebih banyak untuk berkomunikasi dibandingkan aktivitas lainnya, dan komunikasi terlibat hampir dalam semua aspek kehidupan (Parida, 2024).

Dalam dunia kesehatan, praktik komunikasi dilakukan oleh dokter dan tenaga medis lainnya dengan pasien melalui komunikasi interpersonal. Komunikasi ini berfungsi sebagai bentuk kerjasama yang melibatkan pertukaran pesan, pengalaman, pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan tujuan untuk meringankan penderitaan pasien dan membantu proses kesembuhannya. Dalam konteks ini, komunikasi interpersonal disebut juga sebagai komunikasi terapeutik.

Komunikasi terapeutik adalah komunikasi yang dilakukan secara sengaja dan terencana untuk tujuan terapi. Terdapat lima tahap dalam komunikasi terapeutik, yaitu pra-interaksi, pengenalan, orientasi, kerja, dan terminasi. Awalnya, komunikasi terapeutik digunakan dalam bidang keperawatan (Zahro, 2021). Namun seiring perkembangan, teknik ini juga diterapkan dalam bidang lainnya, seperti psikoterapi dan bimbingan konseling. Selain pesan verbal, dalam layanan bimbingan dan konseling, pesan juga

dapat berupa simbol atau lambang yang dipengaruhi oleh situasi dan faktor pribadi. Dalam konseling individual, hubungan antar pribadi memegang peranan penting, karena hubungan ini adalah dasar dari segala kegiatan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, teknik konseling individual menjadi keterampilan yang harus dikuasai oleh seorang konselor dalam menjalankan proses bimbingan lainnya. Komunikasi terapeutik tidak hanya berfungsi untuk membangun hubungan yang baik antara konselor dan klien, tetapi juga untuk memahami masalah klien dan mengembangkan solusi. Seperti yang dijelaskan oleh Arifin (2020), dalam komunikasi terapeutik, seorang perawat atau konselor perlu melakukan pengkajian, mengidentifikasi masalah, merencanakan tindakan atau pengobatan, dan melaksanakan tindakan sesuai rencana hingga evaluasi, dengan semua tahapan ini dapat dicapai secara optimal melalui komunikasi yang efektif dan intensif. Proses ini menggambarkan hubungan saling memberi dan menerima antara perawat/konselor dan pasien/klien (Parida, 2024).

Kualitas komunikasi antara guru bimbingan dan konseling dengan siswa sangat penting untuk keberhasilan layanan bimbingan di sekolah. Hubungan yang baik dan sesuai dengan harapan siswa akan memotivasi siswa untuk terlibat aktif dalam proses bimbingan dan berusaha mencapai tujuan mereka (Parida, 2024).

Dari penjelasan tentang komunikasi terapeutik pada bimbingan konseling tersebut dapat ditarik sebuah Kesimpulan bahwa proses konseling sangat terpengaruh oleh cara komunikasinya dan komunikasi terapeutik hadir untuk mempermudah dan mensukseskan proses bimbingan konseling. Kaitanya dengan judul penelitian ini yakni bahwa komunikasi terapeutik dapat mempengaruhi proses bimbingan

konseling islam dengan setudi ayat-ayat Al-Qur'an untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri seseorang. Komunikasi terapeutik adalah suatu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu individu dalam membangun kepercayaan diri. Dalam konteks ini, komunikasi terapeutik melibatkan teknik dan metode yang memfasilitasi hubungan yang sehat, saling mendukung, dan efektif antara terapis dan klien. Berikut adalah langkah-langkah praktis dalam menggunakan komunikasi terapeutik untuk membangun kepercayaan diri.

b) Langkah-langkah praktis dalam menggunakan komunikasi terapeutik untuk membangun kepercayaan diri

1) Membangun rasa aman dan kepercayaan (Supriadi, 2020)

- Langkah pertama adalah menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi klien. Hal ini penting agar klien merasa diterima tanpa penilaian.
- Terapis perlu menggunakan kata-kata yang mendukung dan menenangkan. Bahasa tubuh juga harus menunjukkan ketulusan dan perhatian.

2) Mendengarkan Secara Aktif

- Mendengarkan secara aktif berarti memberikan perhatian penuh kepada klien tanpa mengganggu atau menginterupsi. Ini penting agar klien merasa didengar dan dihargai.
- Gunakan teknik refleksi untuk mengonfirmasi pemahaman terapis

terhadap apa yang disampaikan oleh klien.

3) Menggunakan Teknik Tanya Jawab

- Terapis dapat menggunakan pertanyaan terbuka yang mendorong klien untuk berpikir lebih dalam tentang diri mereka dan potensi yang dimiliki.
- Pertanyaan seperti "Apa yang kamu rasakan ketika berhasil melakukan sesuatu?" atau "Bagaimana menurutmu jika kamu mencoba hal baru?" dapat membantu klien mengeksplorasi perasaan dan keyakinan mereka.

4) Memberikan Informasi yang Jelas dan Positif

- Terapis dapat membantu klien dengan memberikan informasi yang jelas tentang proses terapi dan bagaimana mereka dapat bekerja bersama untuk mengatasi masalah yang ada.
- Memberikan informasi yang positif juga membantu membangun harapan dan keyakinan klien terhadap proses penyembuhan.

5) Melibatkan Teknik Relaksasi dan Mindfulness

- Komunikasi terapeutik juga dapat melibatkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam atau mindfulness untuk membantu klien meredakan kecemasan

dan meningkatkan fokus diri.

- Dengan meredakan kecemasan, klien dapat lebih mudah membangun kepercayaan diri dan menghadapi tantangan hidup.

6) Memberikan Penguatan Positif

- Penguatan positif sangat penting untuk membangun rasa percaya diri. Terapis perlu memberikan pujian yang spesifik atas pencapaian atau usaha yang dilakukan klien.
- Penguatan ini membantu klien melihat nilai positif dalam diri mereka, yang mendorong mereka untuk lebih percaya diri.

Sedangkan Menurut Lauser (2006), indikator kepercayaan diri meliputi keyakinan pada kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang terhadap dirinya sendiri, sikap optimis yang dimiliki individu, objektivitas dalam melihat masalah sesuai dengan kenyataan, serta rasa tanggung jawab, rasionalitas, dan realisme. Dalam proses konseling, meningkatkan kepercayaan diri sering kali menjadi tujuan utama. Berikut adalah beberapa langkah umum yang dapat dilakukan dalam konseling untuk membantu seseorang membangun kepercayaan diri (Parida, 2024):

- 1) Menyelidiki Akar Masalah: Langkah awal dalam konseling adalah memahami sumber masalah yang menyebabkan seseorang merasa kurang percaya diri. Hal ini bisa melibatkan analisis pengalaman masa lalu, pola pikir negatif, atau trauma

yang mungkin mempengaruhi pandangan diri seseorang.

- 2) Identifikasi dan Penguatan Aspek Positif: Konselor akan membantu klien mengenali kualitas positif yang ada pada dirinya, seperti bakat, pencapaian, atau sifat baik lainnya. Proses ini bertujuan untuk mengalihkan perhatian dari kelemahan ke kekuatan yang dimiliki.
- 3) Mengubah Pola Pikir Negatif: Konselor bekerja sama dengan klien untuk mengidentifikasi dan merubah pola pikir negatif yang dapat membatasi rasa percaya diri mereka. Teknik kognitif, seperti mengenali pikiran irasional dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif dan realistis, dapat digunakan dalam langkah ini.
- 4) Menggunakan Teknik Penguatan Diri: Konselor dapat mengajarkan klien berbagai teknik penguatan diri, seperti afirmasi positif, visualisasi kesuksesan, atau teknik relaksasi untuk mengatasi kecemasan dan ketakutan yang mungkin mempengaruhi kepercayaan diri mereka.
- 5) Membangun Keterampilan Sosial: Konseling juga dapat melibatkan pengembangan keterampilan sosial, seperti komunikasi yang efektif, pengelolaan konflik, dan pembangunan hubungan yang sehat. Keterampilan sosial yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain.
- 6) Menetapkan Tujuan dan Rencana Tindakan: Bersama konselor, klien akan menetapkan tujuan yang jelas untuk meningkatkan kepercayaan diri serta merencanakan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut. Proses ini memberikan fokus dan arah dalam

perjalanan menuju peningkatan kepercayaan diri.

- 7) Mendorong Perubahan Positif: Selama proses konseling, konselor berperan sebagai pendukung yang membantu klien mengenali dan merayakan perubahan positif dalam dirinya. Dengan mengalami kemajuan dalam mencapai tujuan dan mengatasi tantangan, klien dapat memperkuat kepercayaan dirinya secara bertahap.

Proses ini biasanya dilakukan secara individu dan disesuaikan dengan kebutuhan serta kondisi klien. Konseling adalah ruang yang aman untuk eksplorasi diri dan pengembangan pribadi, yang bertujuan membantu individu merasa lebih percaya diri dan lebih siap menghadapi kehidupan.

c) Hubungan antara nilai-nilai Islami dan kepercayaan diri

Nilai-nilai Islami memiliki potensi yang kuat untuk memperkuat proses konseling dengan memberikan panduan moral dan spiritual yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis individu. Dalam konteks konseling Islami, pendekatan ini tidak hanya mengarah pada penyelesaian masalah dari perspektif psikologi, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang menekankan hubungan seseorang dengan Tuhan (Allah), serta hubungan sosialnya dengan keluarga dan masyarakat.

Berikut adalah beberapa nilai-nilai Islami yang dapat memperkuat proses konseling (Maryam, 2020):

1) Tawakkul (Berserah kepada Allah)

Dalam Islam, tawakkul mengajarkan bahwa setelah berusaha sebaik mungkin, kita harus berserah diri kepada Allah. Ini memberikan rasa ketenangan dan penerimaan terhadap hasil dari usaha kita, yang sangat penting dalam konseling untuk membantu klien melepaskan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan terhadap hasil yang tidak pasti.

Contoh dalam konseling: Seorang konselor dapat mengajarkan klien untuk memahami bahwa meskipun usaha dan kerja keras itu penting, hasil akhir adalah urusan Allah. Ini membantu klien untuk mengurangi stres yang berhubungan dengan keinginan yang tidak realistis atau terlalu tinggi terhadap dirinya.

2) Sabar (Kesabaran)

Islam sangat menekankan pentingnya kesabaran dalam menghadapi ujian hidup. Kesabaran ini tidak hanya dalam menghadapi kesulitan eksternal, tetapi juga dalam menghadapi ketegangan internal seperti perasaan cemas, marah, atau kecewa.

Contoh dalam konseling: Konselor dapat mengarahkan klien untuk melihat kesulitan atau cobaan hidup sebagai bagian dari ujian yang harus dihadapi dengan sabar dan penuh keimanan. Ini dapat membantu klien mengembangkan ketahanan mental yang lebih kuat.

3) Ikhlas (Ketulusan)

Ikhlas dalam Islam berarti berbuat baik tanpa mengharapkan pujian atau balasan dari manusia, tetapi semata-mata karena Allah. Dalam konseling, nilai ikhlas dapat mendorong konselor untuk benar-benar mendengarkan dan memberikan perhatian penuh kepada klien, serta mendorong klien untuk memperbaiki niat dan tujuan mereka dalam hidup.

Contoh dalam konseling: Seorang konselor yang ikhlas akan mendekati masalah klien dengan hati yang terbuka, tanpa menghakimi atau memberi penilaian negatif, dan fokus pada solusi yang bermanfaat bagi kesejahteraan klien.

4) Sholat dan Dzikir (Hubungan Spiritual)

Praktik ibadah dalam Islam, seperti sholat dan dzikir, memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan emosional seseorang. Dalam konseling Islami, mendorong klien untuk meningkatkan kedekatan mereka dengan Allah dapat memberikan rasa kedamaian, harapan, dan tujuan hidup yang lebih jelas.

Contoh dalam konseling: Konselor bisa mengajarkan klien untuk memperbanyak doa atau sholat sebagai sarana untuk menenangkan diri dan mendapatkan kedamaian batin. Hal ini bisa menjadi cara yang efektif untuk mengatasi kecemasan atau stres.

5) Tazkiyah (Penyucian Diri)

Konsep tazkiyah dalam Islam berkaitan dengan penyucian jiwa dari sifat-sifat negatif dan peningkatan kualitas diri. Dalam konseling Islami, proses penyucian diri ini sangat penting untuk membantu klien mengatasi sifat-sifat yang merusak, seperti iri hati, dengki, atau amarah, dan menggantinya dengan sifat-sifat yang lebih positif seperti rasa syukur, kasih sayang, dan kerendahan hati.

Contoh dalam konseling: Konselor dapat mendorong klien untuk melakukan introspeksi dan membersihkan hati mereka dari perasaan-perasaan negatif yang bisa mengganggu kedamaian batin.

konseling yang mengintegrasikan nilai-nilai Islami tidak hanya memberikan solusi psikologis, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual yang mendalam. Dengan mengedepankan konsep-konsep seperti tawakkul, sabar, ikhlas, dan tazkiyah, konseling Islami dapat membantu individu mengembangkan ketahanan emosional, kedamaian batin, dan hubungan yang lebih baik dengan Allah dan sesama manusia.

PENUTUP

Bimbingan konseling Islami, yang menggabungkan ajaran-ajaran Al-Qur'an, memiliki potensi yang signifikan dalam meningkatkan dan memperkuat kepercayaan diri seseorang. Penelitian tentang ayat-ayat motivasi dalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa pesan-pesan positif dari kitab suci dapat memotivasi dan memberikan dorongan psikologis bagi individu untuk lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Ayat-ayat yang mengajarkan konsep tawakkul (berserah diri kepada

Allah), sabar, dan ikhlas membantu individu untuk memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka dan kemampuan untuk mengatasi kesulitan.

Pendekatan komunikasi terapeutik dalam konseling Islami, yang menekankan pada pendengaran aktif, empati, dan komunikasi penuh kasih, memperkuat hubungan antara konselor dan klien. Ini menciptakan ruang yang aman dan mendukung, di mana klien dapat berbagi perasaan dan masalah mereka, serta menerima arahan yang dapat membantu mereka meningkatkan kepercayaan diri. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip Islami dan komunikasi yang baik, konseling dapat memberikan solusi spiritual dan psikologis yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional klien.

Secara keseluruhan, bimbingan konseling Islami yang menggabungkan ayat-ayat motivasi dari Al-Qur'an dan pendekatan komunikasi terapeutik memainkan peran penting dalam membantu individu mengembangkan kepercayaan diri yang lebih kuat, serta memberikan mereka alat untuk menghadapi tantangan hidup dengan keyakinan dan ketenangan batin.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura. (1997). In Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Ghozali, I. A. (2009). In D. I. Ba'adillah, *Ringkasan Ihya Ulumudin*. Jakarta: Akbar Media.
- Hamka, B. (1999). In B. Hamka, *Falsafah Hidup Islam*. Jakarta: Pustaka PanjiMas.
- Hidayat, F. (2019). *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*.

Mahmud, Y. B. (2024). *Motivasi Perspektif Al-Quran dalam Membangun Kepercayaan Diri (Kajian Surah At-Thaha 25-28: Tafsir Al-Misbah)*.

Maryam, S. (2020). *Pendekatan Konseling Islami: Penguatan Psikologis dan Spiritualitas dalam Proses Konseling*.

Moleong, L. J. (2017). In L. J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Parida, D. D. (2024). Penerapan Konseling Individu Dengan Komunikasi Terapeutik. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*.

Robbins. (2017). In *Perilaku Organisasi*. Boston.

Supriadi, D. L. (2020). *Jurnal Psikologi. Pengaruh Terapi Komunikasi Terapeutik Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri pada Klien*.

Supriyanti, B. &. (2024). *Hubungan antara Persepsi Klien tentang Kemampuan Perawat dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik dengan Kepuasan Klien di Ruang Umar Rumah Sakit Roemani Semarang*.

Tirtawati. (2017).

Winarsih, D. (2019). PENGARUH SELF ASSESSMENT TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI. *PENGARUH SELF ASSESSMENT TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI*.

Zahro, L. Z. (2021). *Komunikasi Therapeutic Community Pasien Penyalahguna Narkoba Dimasa Pandemi Covid-19*.