

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Harga diri atau self-esteem ialah kajian Bimbingan dan Konseling yang terus menerus berkembang. Harga diri memainkan peran sentral dalam etologi gangguan depresi (Abramson et al., 1978; Beck, 1967) harga diri rendah adalah gejala (American Psychiatric Association, 2000). Individu dengan harga diri rendah lebih mudah untuk mengalami depresi, baik klinis atau ringan, mereka merasa tidak berharga, tidak kompeten dan tidak memadai sampai kepada menyakiti diri sendiri (Orth & Robins, 2013). Kerentanan efek harga diri rendah terjadi saat mengendalikan efek stres acara kehidupan dan kerepotan sehari-hari.

Penulis pernah mengalami harga diri rendah yang mempengaruhi stres dalam kehidupan sehari-hari. Apa yang terjadi di kehidupannya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan sebelumnya dan merasa gagal. Karena merasa gagal, penulis merasa dirinya tidak akan mampu meraih kesuksesan dan cenderung merasa diri tidak lagi berguna baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain. Penulis cenderung terus merasakan cemas dengan masa depan yang akan dihadapinya karena terlalu takut. Hal ini berakibat pada kehidupannya sehari-hari. Takut untuk memulai kembali, takut untuk bertemu dengan banyak orang, cenderung menghindar serta merasa terasing sehingga menilai diri sendiri dengan sikap negatif secara keseluruhan, yang berakibat pada tidak mampu menyelesaikan masalah.

Masalah akan terus menghampiri kehidupan setiap individu termasuk pada penulis. Penulis berusia 25 tahun yang berada dalam masa dewasa awal. Masa dewasa awal cenderung memiliki kemampuan kognitif yang sangat baik dan adanya adaptasi dengan aspek-aspek yang pragmatis, serta adaptasi dengan keterampilan seseorang untuk berpikir logis (Santrock, 2007). Pemikiran individu pada dewasa akan menjadi lebih konkrit dan pragmatis sebagai tanda kedewasaan. Namun ternyata walau memiliki keterampilan untuk berpikir logis dan lebih konkrit, nyatanya penulis tidak mampu menyelesaikan permasalahan hidupnya, apalagi remaja. Remaja akan mengalami berbagai masalah kehidupan, yang mana merupakan masa transisi yang didalamnya terdapat banyak perubahan (Steiger et

al., 2014). Perubahan ini sering memberikan dampak psikologis pada diri individu karena mereka berharga sehingga domain yang ada didalam diri mereka harus dievaluasi, dinegosiasikan dan dibangun pada diri remaja (Erikson, 1968).

Masa remaja adalah masa kritis, perkembangan individu yang krusial, masa transisi dari masa kanak-kanak dan dewasa (Minev et al., 2018). Perkembangan krusial adalah perkembangan yang sangat penting pada diri remaja karena seluruh aspek dalam diri remaja berkembang dengan sangat pesat dan berpotensi meraih kegemilangan (Santrock, 2007). Hal ini akan berpengaruh pada siapa mereka, dan bagaimana mereka dapat memenuhi kebutuhan untuk bisa hidup. Sehingga pada masa ini remaja rentan memiliki permasalahan kehidupan khususnya yang berkaitan dengan kesejahteraan mental (Istriana, 2011), salah satunya ialah harga diri.

Harga diri adalah bagian dari kepribadian. Harga diri memiliki dua elemen yaitu pengetahuan diri dan kesadaran diri. Harga diri adalah evaluasi keseluruhan dari nilai seseorang terhadap dirinya sendiri yang diekspresikan baik dalam positif maupun negatif. Perkembangannya dimulai sejak lahir atau terus berubah di bawah pengaruh pengalaman. Harga diri adalah pusat dari apa yang individu lakukan dengan hidupnya, individu harus mengembangkan dirinya sendiri dan merawat orang lain, ini adalah inti dari segala sesuatu yang akan diraih oleh seorang remaja dalam hidupnya. Maka harga diri akan mempengaruhi kinerja remaja di sekolah, seperti penelitian yang menunjukkan adanya korelasi antara harga diri remaja dengan prestasi akademik dan kesehatan mental (Minev et al., 2018). Maka hal ini akan menentukan seberapa kompeten anak, sejauh mana anak itu nantinya diterima oleh orang lain. Penelitian lain diantaranya, jenis kelamin mempengaruhi tingkat harga diri (Bleidorn, 2016; Silgidzhiyan, 1998; Quatman & Wattson, 2001), anak perempuan mengalami signifikansi sikap yang lebih negatif terhadap diri mereka sendiri dibandingkan dengan anak laki-laki (Minev et al., 2018).

Harga diri penting pada masa remaja selain karena berkaitan dengan diri, juga berkaitan dengan konteks sosial. Harga diri mengacu pada evaluasi individu tentang dirinya sendiri di domain tertentu (Epstein, 1973; Harter, 1999; Shavelson et al., 1976). Artinya, apabila remaja memiliki harga diri yang rendah ia akan memiliki masalah pada kehidupan sosialnya juga karena ini adalah bentuk evaluasi atau

penilaian. Remaja dengan harga diri rendah cenderung tidak mencari umpan balik positif dari orang lain sehingga menggunakan gaya inferensial negatif setelah kegagalan. Gaya inferensial negatif adalah individu merasa dirinya tidak kompeten dengan asumsi bahwa individu tidak berhasil pada tugas tertentu dalam situasi tertentu. Keyakinan negatif tentang dirinya sendiri ini merupakan penyebab utama depresi.

Harga diri yang tinggi pada remaja membantu individu meningkatkan kualitas mereka dalam ekspresi diri, realisasi diri dan penegasan diri (Stoycheva & Koinova, 1992). Terdapat penelitian mengenai hubungan antara tingkat dukungan sosial dengan harga diri remaja. Konflik orang tua remaja membuat harga diri remaja rendah, karena dukungan orang tua dan kerjasama (Decovic & Meeus, 1997), kehangatan emosional dari orang tua (Veenstra et al., 2006) serta hubungan dengan orang tua (Hay & Ashman, 2003) tampaknya menjadi faktor pelindung dari perkembangan disfungsi diri selama masa remaja, pengasuhan orang tua yang dianggap disfungsi dikaitkan dengan konsep diri yang lebih rendah (Nishikawa et al., 2010).

Konflik yang dialami remaja dalam hidupnya cenderung bersangkutan dengan diri (Levin, 1992). Konflik tersebut membuat remaja perlu untuk menyelesaikannya, namun karena masa remaja merupakan masa pencarian jati diri, remaja mengalami kebingungan dalam hidupnya. Ketika remaja berpikir bahwa diri mereka di kenyataan dengan idealnya tidak sesuai maka remaja akan melakukan pencarian harga diri sebagai salah satu kekuatan motivasi terkuat. Namun ternyata ketika pencarian harga diri tersebut tidak dapat ditemukan, remaja akan merasa frustrasi, inferioritas dan depresi, sehingga berdampak pada hasil prestasi akademik yang rendah.

Ketika harga diri pada masa remaja diabaikan, aspek penting lainnya pun akan terabaikan, karena 1) harga diri dan ciri kepribadian lainnya tidak sepenuhnya merupakan konstruksi yang stabil tetapi secara sistematis berubah, sepanjang umur terutama selama masa remajanya; 2) perubahan pasti mempengaruhi kehidupannya, dan; 3) kelenturan harga diri dan ciri-ciri kepribadian memungkinkan untuk program intervensi dalam konstruksi ini (Steiger et al., 2014).

Individu dengan harga diri rendah lebih cenderung merasa sedih dan kesepian (Orth & Robins, 2013). Harga diri dan depresi berhubungan secara operasional (Orth & Robins, 2013; Steiger et al., 2014; Zhou et al., 2018). Depresi diasumsikan terus menerus memperburuk harga diri, artinya pengalaman depresi dapat meninggalkan bekas luka yang mencerminkan konsep diri individu semakin terkikis harga dirinya dari waktu ke waktu (Coyne et al, 1998; Shahar & Davidson, 2003). Individu yang memiliki harga diri rendah ditunjukkan dengan perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) (Limsuwan et al., 2023; Soyuyigit, 2017). Bentuk menyakiti diri sendiri seperti *cutting*, *scratching*, *breaking bones* dan *burning* (Istriana, 2021). Perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) terjadi karena dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa emosi-emosi negatif (kehilangan, harga diri rendah dan trauma), dan faktor eksternal berupa pola asuh dalam keluarga dan lingkungan sekolah yang tidak memadai sehingga muncul trauma (Wibisono, 2016).

Banyak penelitian yang mengkaji hal ini seperti penelitian Guntur, Dewi & Rifdah yang memaparkan dinamika perilaku *self-injury* pada remaja lelaki yang disebabkan oleh adanya konflik dengan orang tua, putus dengan pacar, mengalami bullying di sekolah dan kesepian (Guntur et al., 2021). Penelitian lain dilakukan oleh Muthia & Hidayanti yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja SMK di Balikpapan (Muthia & Hidayanti, 2021). Penelitian Townsend yang menunjukkan bahwa perilaku menyakiti diri sendiri pada remaja disebabkan karena hubungan dengan orang tua (Townsend et al., 2021).

Remaja madya di SMA Negeri 1 Bandung yang menunjukkan harga diri tinggi sebanyak 40 orang, 13,4% yang artinya remaja madya sudah mampu menerima diri sendiri sebagaimana adanya karena merasa bahwa dirinya berharga, memiliki kondisi pribadi yang positif berupa sikap yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki konsep diri positif, dan memiliki resiliensi yang tinggi. Remaja madya dengan harga diri sedang sebanyak 212 orang, 71,1% yang artinya remaja madya merasa cukup menerima diri sendiri sebagaimana adanya karena merasa bahwa dirinya cukup berharga, cukup memiliki kondisi pribadi yang positif

berupa sikap yang cukup baik dalam berinteraksi dengan orang lain, cukup memiliki konsep diri positif, dan memiliki resiliensi yang cukup tinggi.

Sedangkan remaja yang menunjukkan harga diri rendah sebanyak 46 orang, 15,4% yang artinya remaja cenderung tidak menerima diri sendiri sebagaimana adanya karena merasa bahwa dirinya tidak berharga, memiliki kondisi pribadi yang cenderung negatif berupa sikap yang tidak baik dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki konsep diri negatif, dan memiliki resiliensi yang rendah. Hal ini didukung dengan data kualitatif dari hasil wawancara dengan remaja kelas X yang mengatakan, “*ngga tau kenapa tapi kadang kalau aku udah ngelakuin sesuatu suka ngerasa gagal sama ada rasa penyesalan aja dalam diri aku*” (W1-Q-070322). Ketika remaja merasa gagal artinya ia cenderung merasa apa yang sudah dilakukan olehnya selama ini salah, tidak menghasilkan sesuatu dan berpengaruh pada kekuatan yang ia terima sebagai aspek *power* dalam harga diri. Remaja lain mengatakan, “*kalau aku lagi butuh bantuan misal aku teh bener-bener lagi susah banget gitu, aku ga berani minta bantuan ke temen*” (W1-G-070322). Dari perkataannya tersebut menunjukkan bahwa remaja tidak mampu mengatakan apa yang ia butuhkan dan apa yang ia harapkan pada orang lain, artinya remaja cenderung tidak mampu mengemukakan pendapatnya sehingga ia hanya mampu memendam masalah yang dialaminya sendiri. Ini menunjukkan bahwa aspek *competence* pada diri remaja cenderung rendah.

Bahkan ada remaja lain yang mengatakan bahwa temannya cenderung memiliki harga diri rendah dari perkataannya, “*aku suka ngeliat temen aku dimarahin sama temennya, dia mah iya-iya aja terus aku bilang kamu jadi orang jangan gampang diperalat sama orang lain jangan ga enakan jangan apa-apa di iya in kan jadinya kita teh gampang dimanfaatin sama orang lain*” (W1-M-070322). Dari perkataannya tersebut, dapat diartikan bahwa aspek *significance* dan *virtue* remaja cenderung rendah.

Hasil pengukuran berdasarkan aspek yang berada pada tingkat sedang, baik pada aspek kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*), dan kompetensi (*competence*). Pada aspek kekuatan (*power*), remaja berada pada tingkatan sedang dengan presentase 75,5% yang artinya remaja cukup memiliki pengakuan dan rasa hormat yang diterimanya dari orang lain serta cukup memiliki

penilaian dari orang lain terhadap sumbangan pendapat atau perilakunya. Aspek keberartian (*significance*) remaja berada pada tingkatan sedang dengan presentase 78,5% yang artinya remaja cukup memiliki penerimaan berupa penghargaan, perhatian dan kepedulian yang diterimanya dari orang lain serta cukup memiliki popularitas di lingkungannya. Aspek kebajikan (*virtue*) remaja berada pada tingkatan sedang dengan presentase 75,1% yang artinya remaja cukup menaati etika dan moral serta aturan agama yang dianutnya. Kemudian aspek terakhir yaitu aspek kemampuan (*competence*) remaja yang berada pada tingkatan sedang dengan presentasi 75,1% yang artinya remaja cukup memiliki kemampuan dalam mengerjakan tugas serta cukup memiliki kemampuan dalam memecahkan suatu masalah dan mengambil keputusan.

Walaupun keempat aspek harga diri menunjukkan kategori sedang, namun bukan berarti bisa dibiarkan begitu saja karena ini akan berpengaruh pada bagaimana remaja mampu atau tidaknya mengatasi masalah kehidupan. Dari hasil wawancara, didapatkan beberapa remaja melakukan *self-harm* ketika ia tidak mampu mengatasi masalah dalam hidupnya. Remaja mengatakan, “*gatau ya tapi aku suka ngerasa gaada lagi yang care sama aku dan itu tuh cape bu jadi kalau ngelakuin self-cutting gitu ya emang tiba-tiba aja kaya refleksi karena udah cape itu, gaada mikir dampak jangka panjang bakal gimana nantinya ngga yang penting mah kaya tenang dulu aja saat itu*” (W1-K-130123). Dari perkataannya tersebut, remaja cenderung melakukan *self-harm* karena ia merasa masalah yang dihadapinya terlalu berat dan merasa tidak ada yang dapat membantunya sehingga ia melakukan *self-harm* untuk mendapatkan ketenangan.

Remaja lain mengatakan, “*gimana ya bu sometimes buat aku self-harm tuh harus karena kita harus bertahan hidup*” (W1-H-220821). Dari perkataannya tersebut sebenarnya cenderung menunjukkan aspek *virtue* yang lemah dimana menormalisasi perilaku *self-harm*, walau dengan alasan untuk bertahan hidup. Remaja yang melakukan *self-harm* bukan ingin bunuh diri, melainkan ingin hidup tapi tidak tahu harus bagaimana dalam menyelesaikan masalah hidupnya. Hal ini terjadi karena remaja cenderung tidak mampu mengemukakan pendapatnya, ia mengatakan, “*..mukulin tangan ke tembok karena marah sama diri sendiri gabisa ngomong ke orang lain, bisanya cuma ngomong sama diri sendiri ya itu bentuk aku*

luapin emosi aku aja karena abis itu aku jadi lebih tenang kaya udah ngomong sama orang” (W1-H-220821).

Selain itu, penulis pernah melakukan observasi dan ditemukan remaja kelas XI yang melakukan *self-cutting* di kamar mandi karena takut dimarahi guru Kimia di kelas sebab merasa tugas Kimianya akan banyak kesalahan. Ia takut guru nya akan marah, dan ia takut untuk menemui gurunya di kelas sehingga ia melakukan *self-cutting* di kamar mandi sekolah untuk menenangkan pikirannya (O1-120922). Peristiwa tersebut menunjukkan gejala harga diri yang rendah pada remaja.

Remaja yang melakukan perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) merupakan bentuk gejala dari harga diri yang rendah seperti penelitian yang dilakukan oleh Prasetyadi yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan perilaku *self-injury* yang disebabkan oleh banyak faktor, yang berimbas pada penurunan prestasi akademik di sekolah (Prasetyadi, 2021). Sekolah memiliki peran penting dalam hal ini (Istriana, 2021; Zhao et al., 2021). Khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling, yang memfasilitasi remaja untuk memiliki harga diri yang tinggi, karena harga diri adalah kualitas hidup seseorang, yang membuat harga diri sebagai suatu yang sangat berarti bagi diri individu (Mruk, 2006). Remaja dengan harga diri yang tinggi akan merasa bahwa ia berharga, menghormati dirinya sendiri, tidak menganggap dirinya lebih unggul dari orang lain, dan menerima diri sendiri sebagaimana adanya. Ketika remaja merasa dirinya berharga, hal ini berpengaruh pada kualitas hidupnya.

Penelitian Bimbingan dan Konseling yang mengkaji tentang harga diri remaja dan intervensi yang diberikan banyak dilakukan, diantaranya tentang layanan konseling kelompok terhadap harga diri remaja (Yunita, 2020), serta pengaruh bimbingan kelompok terhadap harga diri remaja kelas XI di SMAN 5 Takengon Aceh Tengah (Sarwan, 2018). Penelitian serupa dilakukan yaitu penerapan konseling kelompok dalam meningkatkan *self-esteem* siswa yang ditunjukkan dengan setelah diberikannya konseling kelompok siswa dapat menilai dirinya sendiri, memberi penghargaan terhadap pengalaman di masa lalunya serta adanya sikap penghargaan terhadap penilaian orang lain pada dirinya (Kasmawati & Alam, 2021). Penelitian lainnya dilakukan untuk meningkatkan harga diri pada remaja, diantaranya penelitian yang menunjukkan bahwa *cognitive behavioral play therapy*

efektif untuk diterapkan pada remaja yang memiliki harga diri rendah, penelitian ini mengungkap bahwa *cognitive behavioral play therapy* dapat mengungkap kepribadian, kognitif, kebiasaan, emosi dan perilaku remaja sehingga mereka memiliki keterampilan dan pengetahuan baru yang ditunjukkan dengan harga diri tinggi (Aren & Duamit, 2020).

Selain itu, terdapat penelitian lain tentang layanan bimbingan dan konseling yang diterapkan untuk remaja dengan harga diri rendah yang ditunjukkan dengan gejala *self-injury* berupa *self-talk therapy* (Rahmadaningtyas & Pratikto, 2020) dan *expressive writing* (Sholihah, 2020) dapat diterapkan untuk remaja yang melakukan perilaku *self-injury* yang ditunjukkan dengan dapat menurunkan stres remaja yang melakukan *self-injury* (Rahmadaningtyas & Pratikto, 2020; Sholihah, 2020). Penelitian lainnya yang dilakukan dalam setting kelompok yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengurangi perilaku self injury pada peserta didik di Banjarmasin (Normanisa et al., 2020).

Penelitian di atas menunjukkan bahwa banyak layanan bimbingan dan konseling yang sudah dilakukan untuk meningkatkan harga diri remaja, namun belum banyak penelitian yang menerapkan konseling naratif sebagai pendekatan untuk meningkatkan harga diri remaja. Harga diri berkaitan dengan evaluasi individu tentang dirinya sendiri di domain tertentu. Individu dapat mengevaluasi diri ketika ia mampu memaknai setiap kisah kehidupannya yang ditunjukkan dengan mampu mengeksplor perasaan diri sehingga mampu memiliki pengetahuan, kekuatan dan keterampilan untuk mengatasi segala permasalahan kehidupannya. Konseling naratif berfokus pada bagaimana individu mampu mengeksplor perasaan mereka sehingga memiliki kekuatan pribadi untuk mampu memaknai setiap cerita jenuhnya menjadi cerita baru (Haskins, 2016).

Konseling naratif dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi akademik, kesehatan mental, perkembangan pribadi sosial, penerimaan diri dan harga diri remaja (Haskins, 2016; Nuryono, 2012). Terdapat penelitian yang membahas bahwa konseling naratif dapat diberikan untuk mengembangkan ketangguhan akademik remaja (Muhajirin, 2018). Penelitian konseling naratif untuk membangun kebahagiaan remaja (Zu'ma, 2021) yang menunjukkan bahwa dengan diterapkannya konseling naratif remaja mampu memiliki pola pikir positif yang

ditunjukkan dengan setiap kisah dan peristiwa kehidupan yang dialaminya menjadi kekuatan bagi dirinya untuk memiliki kebahagiaan. Konseling naratif dapat diterapkan untuk meningkatkan *self-efficacy* belajar siswa SMA (Fajar et al., 2022; Yusuf, 2021). Konseling kelompok dengan pendekatan naratif dan realita dapat meningkatkan pengungkapan diri remaja (Pramuaji et al., 2022), dan memperbaiki resiliensi akademik siswa yang mengalami *bullying* (Oktava et al., 2022).

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa konseling naratif efektif untuk meningkatkan konsep diri remaja ketika remaja memiliki konsep diri positif maka ia memiliki harga diri tinggi (Mutiah, 2018; Sari et al., 2017; Wong, 2018). Penelitian lain tentang konseling naratif pernah dilakukan oleh penulis, yaitu konseling naratif dapat diaplikasikan untuk remaja awal yang memiliki konsep diri negatif (Hilman, 2019). Namun, dari penelitian yang pernah dilakukan masih terdapat keterbatasan diantaranya membutuhkan pemilihan konseli yang lebih khusus dan selektif yaitu konseli yang memiliki permasalahan hidup cukup rumit, sehingga harapannya konseling naratif dapat membuat konseli memaknai setiap permasalahan hidupnya.

Maka, penulis berencana menerapkan konseling naratif untuk remaja dengan harga diri rendah yang ditunjukkan dengan gejala perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*), karena konseling naratif dapat membantu remaja menceritakan setiap kisah dan peristiwa kehidupannya berupa cerita jenuh sebagai bentuk trauma dari pengalamannya yang selama ini mengganggu kehidupan dan membuat mereka melakukan perilaku *self-harm*. Hal ini dianggap sebagai suatu permasalahan remaja yang cukup rumit. Ketika remaja mampu mengeksplor perasaan mereka, maka akan muncul cerita atau kisah baru yang dibentuk dari keterampilan dan kekuatan remaja berupa harga diri tinggi. Maka konseling naratif dapat diberikan kepada remaja yang memiliki harga diri rendah sehingga mereka mampu merefleksikan perasaan dan pemikirannya di cerita jenuh yang mendominasi, menjadi cerita baru yang penuh dengan pemaknaan.

1.2 Identifikasi dan Fokus Kajian Penelitian

Remaja cenderung mengalami berbagai konflik kehidupan diantaranya, bingung akan identitas mereka, belum bisa mengenal diri dan lingkungannya

dengan baik, sehingga masa remaja dikenal dengan masa datangnya permasalahan kehidupan. Penelitian ini difokuskan pada permasalahan remaja yaitu memiliki harga diri yang rendah. Harga diri memiliki empat aspek diantaranya, kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*), kompetensi (*competence*). Aspek *power* adalah adanya penghargaan dan penghormatan dari orang lain. *Significance* ialah keberartian individu atau remaja dalam lingkungannya. Sedangkan *virtue* ialah ketaatan individu pada nilai moral, etika dan aturan yang ada di masyarakat, dan *competence* adalah kemampuan remaja untuk mencapai apa yang dicita-citakannya.

Harga diri yang rendah menyebabkan remaja mudah untuk mengalami depresi, baik klinis atau ringan, mereka merasa tidak berharga, tidak kompeten dan tidak memadai (Orth & Robins, 2013). Remaja yang depresi cenderung ingin menyakiti dirinya sendiri (*self-harm*), karena merasa sudah tak berharga dikehidupannya dan menganggap lingkungan tidak mempedulikannya. Padahal seharusnya remaja memiliki harga diri yang tinggi karena masa remaja adalah masa yang gemilang, sehingga berdampak positif pada segala sisi kehidupannya, termasuk di sekolah yaitu prestasi dalam bidang akademiknya. Dengan harga diri yang tinggi, remaja akan merasa bahwa ia berharga, akan menghormati dirinya sendiri, tidak menganggap dirinya lebih unggul dari orang lain, intinya menerima diri sendiri sebagaimana adanya.

Agar remaja memiliki harga diri yang tinggi, Bimbingan dan Konseling memfasilitasi dan membantu remaja untuk mampu berkembang secara optimal yang ditunjukkan dengan adanya pengakuan yang ia terima dari diri dan orang lain sehingga remaja memiliki kondisi positif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk pengembangan harga diri ini ialah dengan konseling naratif, karena konseling naratif didasarkan pada kisah hidup seseorang yang menjadikannya kekuatan untuk dapat menyelesaikan segala permasalahan kehidupan. Konseling naratif merupakan teknik konseling yang didasari pada pemikiran yang berbeda, pengalaman hidup konseli secara internal diatur dalam sebuah narasi atau cerita. Konseling naratif tidak menyalahkan pada masalah manusia, tetapi berfokus pada kedapatan individu dalam mengeksternalisasi masalah (Peine & Allen, 2012), dan konselor sebagai kolaborator (Winslade & Monk, 2007). Berbeda dengan konseling lain yang banyak

menggunakan bahasa internalisasi, konseling naratif menggunakan bahasa eksternalisasi sehingga menjadikan individu sebagai pihak ketiga dalam memandang sebuah masalah.

Namun, konseling naratif ini mendapatkan kontra dari beberapa pihak diantaranya memaparkan bahwa cerita yang dibuat seseorang dapat dibuat-buat (Mutiah, 2018). Ketika cerita di buat-buat, tidak akan adanya pemaknaan pada diri individu sehingga cerita baru yang muncul tidak seperti yang diharapkan, kemudian diperlukannya tingkat kognitif yang cukup agar individu memiliki kesadaran dan kebermaknaan. Selain itu beberapa penelitian memaparkan bahwa konseling naratif rentan untuk permasalahan budaya (Akinyela, 2014; Morris, 2006; Semmler & Williams, 2000).

Terlepas dari pro maupun kontra akan konseling naratif, terdapat perbedaan konseling naratif dengan konseling lainnya yang menjadi kelebihan konseling naratif berupa, 1) memiliki sebuah nilai, 2) mendapatkan solusi yang lebih cepat, 3) dapat berbagi perasaan lebih dengan orang lain, 4) adanya hubungan yang dekat, dan 5) berpikir inovatif dan kreatif. Maka, penulis dapat melakukan konseling naratif untuk meningkatkan harga diri remaja madya dengan gejala *self-harm*, sehingga remaja mampu memisahkan diri dari masalah kehidupannya dan memandang bahwa dirinya memiliki kompetensi serta keterampilan sehingga remaja akan merasa bahwa dirinya berharga. Berdasarkan pro-kontra tersebut, maka masalah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Bagaimana dinamika harga diri setelah diberikannya konseling naratif untuk meningkatkan harga diri remaja madya dengan gejala *self-harm* di SMA Negeri 1 Bandung.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini ialah mendeskripsikan penerapan konseling naratif untuk meningkatkan harga diri remaja dengan gejala *self-harm*. Remaja dengan harga diri tinggi mampu memaknai dirinya sendiri, mengevaluasi diri dan lingkungannya serta merasa diri berharga.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis bagi peneliti sendiri dan orang lain.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian dapat memperluas penggunaan konseling naratif untuk peningkatan harga diri remaja madya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian menjadi bahan guru Bimbingan dan Konseling untuk dapat melakukan intervensi konseling naratif sehingga dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri remaja madya khususnya remaja dengan gejala *self-harm*.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Struktur organisasi tesis memuat isian secara rinci yang disajikan secara berurutan dari mulai Bab I sampai dengan Bab V. Bab I memaparkan latar belakang penelitian, identifikasi dan fokus kajian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis, sebagai acuan untuk penulisan Bab selanjutnya. Bab II memaparkan kajian pustaka tentang harga diri dan konseling naratif secara sistematis, dimulai dari konsep harga diri itu sendiri, kemudian harga diri rendah dan harga diri tinggi sebagai jenis, aspek harga diri, faktor yang mempengaruhi, perkembangan dan pengukuran harga diri. Selain itu dipaparkan juga secara sistematis tentang kajian konseling naratif yang memuat sejarah historis dan konsep, tujuan konseling, tujuh tahap konseling, kelebihan dan kekurangan konseling, peran konselor dan konseli dalam pelaksanaan konseling naratif serta indikator keberhasilan. Dipaparkan juga harga diri remaja dengan pengalaman *self-harm* dan peningkatan harga diri remaja dengan konseling naratif. Bab III merupakan metode penelitian yang berisi rancangan penelitian yang digunakan oleh penulis, dari mulai paradigma, pendekatan, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, pengembangan instrumen, instrument yang digunakan, prosedur penelitian, teknik analisis data dan rencana program layanan konseling naratif. Bab IV berisi pembahasan yang disusun dengan model tematik terkait temuan dari penelitian yang dilakukan. Terakhir Bab V berisi

simpulan dan rekomendasi untuk guru Bimbingan dan Konseling serta penelitian selanjutnya.