

BAB II
KAJIAN PUSTAKA
KONSELING NARATIF DAN REGULASI DIRI

Bab II menguraikan konsep, tujuan, prinsip, peranan, perspektif kognitif, karakteristik, dan proses regulasi diri; konseling postmodern; definisi, tujuan, fungsi, peran, proses, dan implementasi konseling naratif; penelitian terdahulu; serta asumsi dan hipotesis.

A. Konsep Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan model perilaku yang pertama, berakar pada psikologi kognitif, yang masih diikuti tradisi mekanistik dengan mengusulkan bahwa prinsip kerja dasar yang disebut cerdas diterapkan untuk perilaku manusia. Sebuah proses diri dapat menjelaskan alasan individu mampu mengatur diri dengan bergantung pada keyakinan dan reaksi afektif, seperti keraguan dan ketakutan, serta pada kinerja tertentu. Memiliki cita-cita hidup yang diimpikan, ataupun ketertarikan pada suatu model dapat menjadi dorongan untuk mencoba meniru sebuah strategi dalam berperilaku, tetapi hal tersebut sering menjadi berubah ketika kepercayaan diri hilang pada keadaan kompetitif. Proses pada pengaturan diri yang disebut regulasi diri menjadi sangat penting untuk dipahami sehingga melahirkan perilaku yang adaptif dan sesuai dengan nilai-nilai norma yang berlaku.

1. Pengertian Regulasi Diri (*Self Regulation*)

Regulasi diri menurut Carver & Scheier, 1981, 1990, 1998, 1999a, 1999b (dalam Roy F. Baumeister, dkk, 2004.) “*The term is defined as a process that aims to adjustment remains in the direction that leads to the goal to be achieved so as to produce behavior that matches the destination*”. Dikatakan bahwa istilah ini diartikan sebagai suatu proses yang bertujuan, untuk penyesuaian diri tetap mengarah pada tujuan yang ingin dicapai sehingga menghasilkan perilaku yang sesuai dengan tujuan. Pernyataan tersebut mengantarkan pada proses arahan hidup sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan.

Menurut (Guido H.E. Gendolla, 2015, hlm. 132) regulasi diri adalah “proses yang memungkinkan organisme untuk membimbing perilaku dalam mengejar tujuan akhir yang diinginkan dan individu berkomitmen untuk mewujudkannya.” Pengaturan diri merupakan komponen utama yang memungkinkan individu untuk menguasai pikiran, perasaan, dan tindakan yang menyangkut tinggi rendahnya proses, mulai dari kognitif, eksekutif yang mempengaruhi pengaturan diri sendiri atau resolusi konflik sebagai pembimbing perilaku dalam mengejar tujuan yang diharapkan.

Model umpan balik diterapkan sesuai dengan prinsip-prinsip *cybernetics* untuk menjelaskan proses individu mengejar tujuan dengan membandingkan antara keadaan individu saat ini dengan keadaan ideal

yang diharapkan serta melaksanakan perilaku dalam rangka untuk meminimalkan perbedaan antara keduanya.

Regulasi diri menurut E. Gendolla (2015, hlm. 342) ialah “...mengacu pada hasil pikiran, perasaan, dan tindakan yang direncanakan dan kemampuan yang disesuaikan dengan pencapaian tujuan pribadi”. Definisi regulasi diri selalu tergantung pada proses keyakinan individu dan motif, berbeda dari definisi yang menekankan sifat, kemampuan, atau tahapan kompetensi.

Sementara menurut Hoyle (2010, hlm. 9) regulasi diri adalah “respon alami individu untuk memperlihatkan perbedaan antara harapan dan kenyataan seperti yang individu anggap, melibatkan kognisi atau perilaku, dan hampir selalu dipengaruhi baik pengaruh internal maupun eksternal.” Pengaruh internal yaitu pembawaan karakter dari sejak lahir dan pengaruh eksternal yang merupakan bagian dari pola asuh orang tua dan juga lingkungan yang mengarahkan individu belajar memberikan pengaruh besar dalam menyikapi bentuk harapan yang dimiliki serta menerima kenyataan sebenarnya.

Berbeda dengan pendapat Cervone & Pervin (2010, hlm. 78) yang mengatakan bahwa:

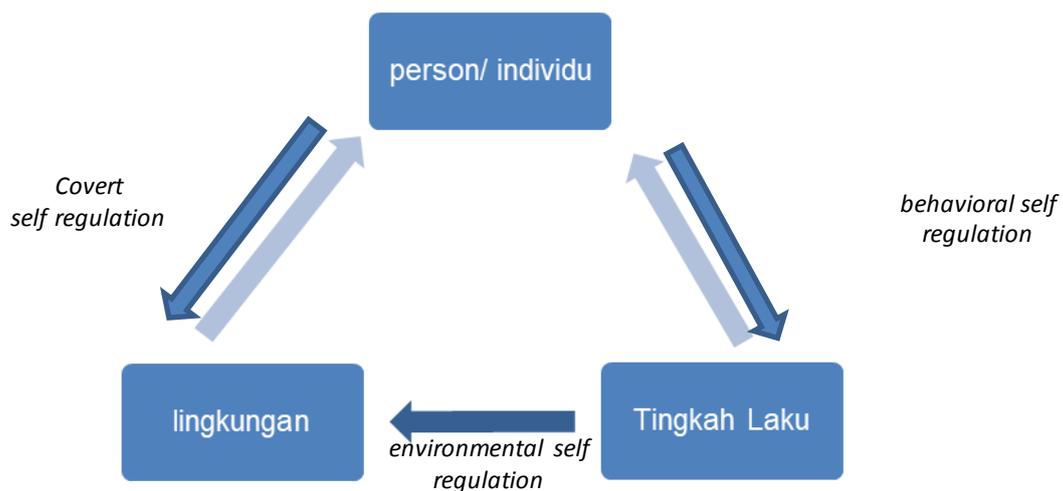
Regulasi diri merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan individu untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidup, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan.

Motivasi internal dianggap lebih dalam terhadap kontribusi pembentukan regulasi diri yang bahkan digunakan untuk mengevaluasi dan memodifikasi perilaku individu.

Diperkuat oleh Boeree (2010, hlm. 203) menjelaskan “regulasi diri merupakan salah satu komponen penggerak utama kepribadian manusia.” Istilah regulasi diri pertama kali dimunculkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosialnya, yang diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengontrol perilakunya sendiri.

Pendapat klasik yang sampai saat ini masih diikuti adalah yang dikemukakan oleh Bandura dalam perspektif sosial kognitif (Ziemerman, 1986; Boekarts, 2005) yang melihat “regulasi diri sebagai interaksi pribadi, perilaku, dan lingkungan proses *triadic*.”

Proses triadik yang dimaksud oleh Bandura yang dikembangkan oleh Ziemerman ini dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1 Proses Triadik *Self Regulation*

Banyak jenis regulasi diri dijelaskan dalam literatur dan dapat dengan mudah dipahami sebagai bagian yang relatif sederhana dan tidak ada artinya, mekanisme kontrol yang kompleks, hirarkis, dan proses mental yang disengaja. Dalam arti yang luas, konsep pengaturan diri berlaku untuk semua bentuk perilaku yang diarahkan pada tujuan (Carver & Scheier, 2011; Hofmann, 2012; Tops, dkk., 2010). Memberikan gambaran yang justru memberikan pemahaman yang berbeda bahwa hal utama yang ditekankan adalah bahwa pengaturan diri tidak memerlukan tujuan yang secara eksplisit diwakili oleh organisme individu, bahkan jika tujuannya lebih jelas.

Seiring perjalanan waktu terdapat pembaharuan teori dari waktu ke waktu, adapun teori modern regulasi diri, “..diri adalah agen aktif (bukan dari mesin) yang berusaha untuk mencapai *self-set* tujuan atau untuk memenuhi standar perilaku yang ingin di capai” (Bandura, 2001, hlm. 267). Perspektif agen aktif ini pada pengaturan diri sangat mendukung mulai dalam psikologi sosial dan kepribadian di awal tahun 1970. Bahkan ditemukan kembali awal ide-ide tentang interaksionisme simbolik, perintis sebuah teori kesadaran diri (Duval & Wicklund, 1972).

Efklides, Niemivirta & Yamauchi, (2002, dalam Murtagh, & Todd, 2004) mengkonsepsikan regulasi diri sebagai “kemampuan individu untuk memonitor dan memodifikasi perilaku, kognisi, dan mempengaruhi lingkungannya untuk mencapai tujuan”. Pemantauan terhadap proses

kognisi dan perilaku menjadi poin dalam konsep regulasi diri, guna menghasilkan perilaku yang mampu diterima dan dibenarkan.

Diperkuat Baumeister & Vohs (2004) sebagaimana dikutip (McCullough & Willoughby, 2009, hlm. 500) dalam buletin psikologi yang diterbitkan APA (*American Psychology Association*) mendefinisikan regulasi diri dengan aktivitas “bagaimana seseorang mengontrol dirinya atau tanggapannya untuk mengejar tujuan dan memenuhi standar.” Kontrol dalam mengatur diri untuk sampai pada tujuan dan standar yang diinginkan menjadi penekanan pada definisi mengenai regulasi diri.

Lebih dalam lagi Barkley (1997, hlm. 68) mendefinisikan:

Regulasi diri sebagai setiap respon atau mata rantai respon yang oleh individu berfungsi untuk mengubah kemungkinan respon selanjutnya terhadap sebuah kejadian, dan dalam melakukan respon tersebut berfungsi untuk mengubah kemungkinan konsekuensi berikutnya terkait dengan peristiwa yang terjadi.

Regulasi diri menjelaskan individu dapat mengatur perilaku untuk mematuhi standar pribadi. Pada waktu yang bersamaan, pengendalian diri lebih fokus pada penerapan strategi regulasi diri untuk mengatasi konflik antara impuls jangka pendek dan jangka panjang sebagai tujuan yang muncul sesuai dengan psikologi perkembangan yang merupakan didalamnya terdapat tugas perkembangan individu.

Berbagai pendapat yang ada tersebut secara komprehensif mulai dirangkum dalam pendapat yang diberikan oleh Brown (1991). Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengembangkan, melaksanakan, fleksibel dan menjaga perilaku yang direncanakan dalam rangka untuk mencapai

satu tujuan. Berdasarkan pada konstruk teori yang dipaparkan oleh Kanfer (1970a, 1970b), Miller & Brown memformulasikan tujuh indikator dalam regulasi diri (Brown, 1998, Miller & Brown, 1991). Ketujuh indikator tersebut adalah: a) menerima informasi yang relevan (*recieve*), b) evaluasi terhadap informasi dan membandingkannya dengan norma yang ada (*evaluation*), c) memunculkan perubahan (*triggering*), d) pencarian alternatif pemecahan masalah (*searching*), e) membuat perencanaan (*planning*), f) melaksanakan rencana (*implementing*), g) penilaian efektivitas perencanaan.

Kapasitas manusia untuk meregulasi diri secara lebih luas tidak ditemukan pada makhluk lain seperti hewan, dan ini sekaligus menjadi sifat bawaan dari manusia. Baumeister, Heatherton, & Tice (1994 dan Baumeister, et. al. (2006) memberi arti regulasi diri adalah salah satu ciri yang paling khas pada manusia. Meskipun demikian, kapasitas individu seringkali tidak berkembang secara lebih ideal, dan kegagalan pada regulasi diri dapat menjadi masalah pribadi dan sosial pada setiap individu.

Berdasarkan pemaparan mengenai regulasi diri dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi diri adalah suatu proses, sistem motivasi dinamis dari individu untuk mengelola dan memodifikasi pikiran, perasaan, keinginan, dan tindakan atau perilaku dalam menetapkan, mengembangkan, menilai, merevisi, dan menerapkan strategi pencapaian

tujuan hidup tertentu, sampai pada tujuan yang lebih tinggi, termasuk pengelolaan respon emosional terhadap rangsangan tertentu.

2. Tujuan Pengaturan Diri (*Self Regulation*)

Psikologi kepribadian sosial dan tanggapan kontrol konsep tujuan, dalam berbagai bentuknya, merupakan salah satu tempat dimana konstruksi dari kepribadian dan psikologi sosial bersinggungan dengan logika umpan balik. Kontrol tindakan dimulai dengan konsep tujuan (Austin & Vancouver, 1996; Elliot, 2008; Johnson, et. al., 2006). Hal ini menjadi alasan untuk membuat rencana jangka panjang seperti menciptakan dan memelihara kebaikan, menimbulkan kesan baik diantara lingkungan sebagai akhir dari tindakan jangka pendek.

Tujuan umumnya dapat dicapai dengan berbagai cara,tindakan yang diberikan sering dilakukan pada layanan dengan tujuan yang beragam (Carver & Scheier, 1998; Kruglanski, et. al., 2002). Hal ini menimbulkan kompleksitas luas dalam aksi yang akan ditimbulkan.

Konsep tujuan memiliki pijakan yang kuat dalam psikolog seperti yang diungkapkan bahwa individu yang memperlakukan tujuan hanya sebagai pengorganisasian, cenderung membangun pemahaman bahwa individu memahami tujuan yang merupakan substansi diri dari tujuan individu tersebut dan keorganisasian yang dibangun” (Mischel & Shoda 1995, hlm. 89). Kondisi yang diinginkan dalam ketidaksesuaian antara dua keadaan yang dirasakan berusaha membawa pada kondisi sesuai dengan yang diinginkan.

Teori regulasi diri menggunakan berbagai istilah dan penekanan sendiri (Austin & Vancouver, 1996; Carver & Scheier, 1998; 1999b; Pervin, 1989; Pervin, 1982 dalam Roy F. Baumeister, dkk., 2004, hlm. 13). Semua menyampaikan arti bahwa tujuan memberi makna pada hidup, bahwa memahami individu itu berarti memahami tujuan individu lain. Selalu tersirat dalam pandangan seperti diri sendiri sebagian dari tujuan individu lain dalam organisasi.

Tujuan berfungsi sebagai nilai acuan dalam umpan balik. Umpan balik adalah sistem yang terorganisir dari empat elemen (MacKay, 1966; Miller, Galanter, & Pribram, 1960; Powers, 1973; Wiener, 1948) (dalam Roy F. Baumeister, dkk., 2004, hlm. 14). Pemahaman lebih dalam bahwa tujuan membentuk hierarki (Carver & Scheier, 1998; Powers, 1973; Vallacher & Wegner, 1987) (dalam Roy F. Baumeister, dkk., 2004, hlm. 20). Tujuan abstrak tercapai dengan mencapai tujuan konkret yang membantu untuk mendefinisikan individu. Masalah ini sangat penting dalam beberapa konteks bahwa menurut (Carver & Scheier 1998, 1999a, 1999b, 2003) (dalam Roy F. Baumeister, dkk., 2004, hlm. 23) fenomena lain psikologi kepribadian sosial dan tanggapan kontrol konsep tujuan, dalam berbagai bentuknya merupakan salah satu tempat dimana konstruksi dari kepribadian dan psikologi sosial bersinggungan dengan logika.

Charles (dalam Gendolla, 2015, hlm. 79) mengungkapkan “jika orang berpikir tentang kondisi yang dimaksudkan sebagai tujuan, efeknya adalah membawa perilaku selaras untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut.”

Ungkapan tersebut mengarahkan bahwa tujuan ada pada berbagai tingkatan abstrak. Individu dapat memiliki tujuan menjadi tanggung jawab sosial. Individu juga dapat memiliki tujuan untuk menyelamatkan sumber daya, tujuan yang lebih terbatas yang memberikan kontribusi untuk menjadi bertanggung jawab secara sosial. Misalnya; salah satu cara untuk menghemat sumber daya adalah dengan mendaur ulang, daur ulang terurai menjadi bentuk lain, seperti menempatkan botol kosong ke dalam wadah dan memindahkan ke lokasi penjemputan. Semua ini memerlukan tujuan, nilai-nilai menjadi mendekat, dan individu ada di berbagai tingkat abstraks. Hal ini sama halnya seperti tujuan masyarakat maupun individu membentuk sebuah hirarki (Powers 1973; Vallacher & Wegner, 1987), dimana tujuan abstrak dicapai dengan mencapai tujuan konkret yang membantu mendefinisikan tujuan individu.

Ada lebih banyak pengalaman manusia dari tindakan. Bagian penting lainnya dari pengalaman perasaan (perasaan berubah menjadi elemen penting dalam tindakan). Pertanyaan mendasar tentang pengaruh yang berhubungan dengan keinginan individu (misalnya, Clore, 1994; Frijda, 1986, 1988; Ortony, Clore, & Collins, 1988) (dalam Roy F. Baumeister, dkk., 2004, hlm. 26).

Menurut Guido H.E. Gendolla (2015, hlm. 56) terdapat juga perbedaan mendasar yang meningkatkan penyimpangan dari perbandingan. Titik perbandingan dalam hal ini adalah ancaman. Pengaruh perbedaan sistem hidup biasanya dibatasi oleh perbedaan dalam proses.

misalnya, Individu sering dapat menghindari sesuatu yang tidak menyenangkan oleh tindakan yang sangat mendekati tindakan yang lain yang lebih menyenangkan.

Beberapa nilai tujuan menurut Beer (1995, hlm.54) ada yang statis, tetapi yang lain dinamis (misalnya, mengambil perjalanan liburan, meningkatkan prestasi, menjadi warga negara yang baik. Proses melalui kegiatan, bukan hanya sampai titik akhir. Dengan demikian, prinsip kontrol umpan balik dapat diterapkan dengan mudah untuk mencapai target kontrol umpan balik sebagai konsep rekayasa, namun juga memiliki akar dalam fisiologi dan bidang lainnya. Homeostasis yang merupakan proses dimana *self regulation* tumbuh sebagai parameter, dan juga menjadi bagian dari proses umpan balik. Konsep tersebut telah cukup berguna di berbagai bidang yang sering disarankan dalam proses umpan balik adalah hal yang fundamental dari semua sistem yang kompleks.

Menurut Hoyle (2010, hlm. 56) terdapat dua kategori pengaturan tujuan yang berbeda tetapi terkait erat dari pemikiran: (1) analisis tugas dan (2) keyakinan diri motivasi. Sebuah bentuk kunci analisis melibatkan pengaturan tujuan. Analisis tugas yakni individu menganalisis yang menjadi kewajibanya yang harus dilakukan ataupun yang menjadi syarat terhadap keinginan, sementara keyakinan atas motivasi itu dipengaruhi oleh internal dan eksternal yang memberikan dorongan untuk meyakini dan melakukan lebih besar.

Berdasarkan pemaparan mengenai tujuan dan kontrol regulasi diri memberi arti bahwa tujuan merupakan dorongan umpan balik terhadap tindakan dan kontrol terhadap tindakan itu sendiri dan bahkan proses kognisi individu sebelum pada tindakan yang akan dilakukan.

3. Prinsip-Prinsip Regulasi Diri (*Self Regulation*)

Prinsip-prinsip dalam pengaturan diri mendasari kontrol gerakan fisik yang juga mengandalkan sebagian pada prinsip-prinsip umpan balik, yaitu memiliki sesuatu kesamaan dengan prinsip yang terkandung dalam fungsi mental yang lebih tinggi (Rosenbaum, et al. 2001).

Prinsip kontrol umpan balik tampaknya berguna sebagai heuristik konseptual. Meskipun demikian, pasti ada banyak konteks dimana struktur umpan balik nilai-nilai dapat bergabung membentuk arti yang sangat abstrak yang diinginkan dan tidak diinginkan diri, atau rasa yang diinginkan dan tidak diinginkan masyarakat. Semua ini tujuannya adalah sangat konkret yang pada prinsipnya menjadi acuan untuk *self-regulation*. Ketika *self-regulation* dilakukan untuk merealisasikan pada suatu tujuan. Kontrol mungkin secara bersamaan digunakan di semua tingkat abstraks. Kontrol tidak selalu sedang diberikan pada tingkat yang lebih tinggi, namun dimungkinkan seseorang untuk sengaja melakukan tindakan yang ternyata bertentangan dengan tingkat tujuan yang lebih tinggi. Hal tersebut menciptakan masalah ketika Individu kemudian hadir untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi.

4. Peranan Regulasi Diri bagi Masa Depan Remaja

Regulasi diri penting dimiliki oleh individu dalam membantu perkembangannya, karena regulasi diri juga dapat mengontrol keadaan lingkungan dan impuls emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan individu (Cervone & Pervin, 2010, hlm. 89). Efeknya individu yang ingin berkembang akan berusaha untuk meregulasi dirinya semaksimal mungkin dalam mencapai tahap perkembangan yang diinginkannya. Sementara individu yang kurang mampu dalam meregulasi diri, dimungkinkan tidak mampu untuk mencapai kesuksesan yang sempurna (Goleman dalam Tanjung, 2011, hlm. 56) menyatakan bahwa 80% dari kesuksesan seseorang ternyata dipengaruhi oleh faktor-faktor non-IQ yang dinamakan dengan *emotional intelligence* atau kecerdasan emosi yang salah satu domainnya adalah regulasi diri. Maddux (2009, hlm. 57) menyebutkan bahwa regulasi diri yang kurang efektif akan menjadikan seseorang mengalami permasalahan psikologis yang serius, misalnya depresi dan gangguan kecemasan.

Peran besar regulasi diri dalam menunjang keberhasilan individu telah banyak menjadi bahan kajian. Misalnya sebuah riset yang dilakukan oleh Kitsantas, Gilligan, dan Kamata (2003, hlm. 54), kepada beberapa mahasiswi yang memiliki gangguan makan. Hasilnya menyatakan bahwa individu yang memiliki gangguan makan akan meregulasi dirinya untuk mendapatkan hasil yang optimal, dan ketika hasil tersebut telah tercapai kebermaknaan hidup individu mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil

penelitian ini dapat disimpulkan bahwa selain berpengaruh dalam menunjang tercapainya sebuah tujuan, regulasi diri juga berpengaruh untuk meningkatkan kesejahteraan hidup individu.

5. Tinjauan Perspektif Kognitif

Menurut Hoyle (2010, hlm. 45), dari perspektif kognitif sosial, proses pengaturan diri menyertai keyakinan jatuh ke dalam tiga fase siklus: pemikiran, kinerja atau kontrol kehendak, dan proses refleksi diri. Pemikiran mengacu pada proses berpengaruh pada upaya untuk bertindak dan mengatur tindakan itu sendiri. Kinerja atau kontrol kehendak melibatkan proses yang terjadi selama upaya motorik dan mempengaruhi perhatian dan tindakan. *Self-reflection* melibatkan proses yang terjadi setelah upaya kinerja dan mempengaruhi respon Individu terhadap pengalaman. refleksi diri, mempengaruhi pemikiran mengenai motorik selanjutnya upaya dalam menyelesaikan siklus peraturan diri.

6. Regulasi Diri pada Siswa

Regulasi yang ada dalam diri seorang individu harus mampu mengendalikan faktor-faktor luar maupun dalam dirinya agar mampu terhindar dari pengaruh negatif yang pada akhirnya menjadikan individu gagal dalam meraih kesuksesan di tingkat pendidikan.

Mengingat bahwa pada dasarnya manusia memiliki kemampuan berfikir yang dapat digunakan untuk memanipulasi lingkungan sehingga mengakibatkan perubahan lingkungan serta mampu mengatur tingkah

lakunya sendiri (Alwisol, 2009, hlm. 84). Regulasi diri memiliki peran yang penting bagi kehidupan, regulasi diri memiliki sifat reaktif dalam mencapai sebuah tujuan, serta proaktif untuk menjadikan individu terpacu untuk membuat tujuan yang sifatnya lebih tinggi. Keberadaan dari regulasi diri individu tidak lepas dari adanya pengaruh faktor internal dan eksternal yang ada di dalam diri individu dimana keduanya saling berinteraksi, dan tidak lepas dari kegiatan yang dilakukan setiap harinya. Begitu juga dengan siswa yang memiliki kegiatan berbeda-beda. Padahal regulasi diri memberikan andil yang penting bagi kesuksesan, terutama dalam hal akademik.

Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Bodrova & Leong (2008, hlm. 96), bahwa keberhasilan pembelajaran tidak hanya dilakukan dengan cara mengatasi kesenjangan dalam hal keterampilan dan pengetahuannya saja. Namun, juga harus diatasi perkembangan regulasi diri sebagai keterampilan dasar yang memungkinkan dalam belajar. Regulasi diri yang berjalan efektif akan menciptakan perilaku siswa yang jauh dari tindak agresi (DeWall, dkk., 2008).

Regulasi diri pada siswa mengacu pada derajat metakognisi, motivasi, dan perilaku siswa dalam belajar. Setiap siswa memiliki regulasi diri yang berbeda dalam belajar, termasuk motif dalam belajar, metode yang digunakan, hasil yang tampak dari usaha yang dilakukan, dan sumber lingkungan yang digunakan (Boekaerts, 2000, hlm. 632). Regulasi diri adalah kemampuan siswa untuk mengendalikan perilaku yang berkembang

dari waktu ke waktu, dan melibatkan banyak aspek dari perkembangan sosial, emosional, dan kognitif. Regulasi diri juga dapat dianggap sebagai keberhasilan integrasi emosi (merasa) dan kognisi (siswa tahu atau dapat lakukan) menghasilkan perilaku yang sesuai.

Pada konsep pendidikan mengenal adanya pendidikan seumur hidup "*life long education*", yang berarti setiap pendewasaan adalah proses belajar. Konsep regulasi diri merupakan proses untuk menjadi dewasa yang untuk siswa dapat dikatakan menjadi mandiri. Regulasi diri dalam proses belajar (*self regulated learning*) merupakan proses memandirikan individu dengan proses pembelajaran dan tahap tugas perkembangannya.

"*self regulated learning* (SRL) sebagai tiga kata menyiratkan, menekankan otonomi dan kontrol oleh individu yang memantau, mengarahkan, dan mengatur tindakan menuju tujuan akuisisi informasi, keahlian memperluas, dan perbaikan diri" (Paris & Paris 2001, hlm. 65).

Secara khusus, peserta didik menyadari kekuatan dan kelemahan akademik peserta didik, dan peserta didik memiliki daftar strategi tepat diterapkan untuk mengatasi tantangan tugas perkembangan dalam kehidupan. Berdasarkan hal tersebut peserta didik memegang keyakinan tambahan tentang kecerdasan (sebagai lawan dari entitas, atau pandangan tetap kecerdasan) dan atribut keberhasilan atau faktor kegagalan (misalnya, usaha yang dikeluarkan pada tugas, penggunaan strategi efektif) dalam kendali peserta didik (Dweck & Leggett, 1988, Dweck, 2002).

Regulasi diri (*self regulation*) adalah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi diri sendiri. Menentukan target, mengevaluasi kesuksesan saat mencapai target tersebut dan memberikan penghargaan pada diri sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut.

Regulasi diri meliputi proses penetapan tujuan untuk belajar, mengikuti dan berkonsentrasi pada pelajaran, penggunaan strategi yang efektif untuk mengorganisir, melakukan pengkodean, dan berlatih mengingat informasi, menetapkan suatu lingkungan kerja yang produktif, menggunakan sumberdaya yang efektif, meminta bantuan ketika diperlukan, memiliki kepercayaan yang positif tentang kemampuan yang dimiliki, mengantisipasi hasil yang dicapai, dan merasakan kebanggaan dan kepuasan atas usaha yang telah dilakukan (Boekaerts, 2000, hlm. 631).

Menurut Piaget unsur yang paling penting dalam perkembangan pemikiran seorang siswa adalah mekanisme internal yang disebut dengan *ekuilibrium*. *Ekuilibrium* merupakan regulasi diri, yaitu unsur pengaturan dalam diri seseorang berhadapan dengan rangsangan atau rangsangan dari luar. Berhadapan dengan lingkungan luar, seseorang mengalami ketidakseimbangan (*desequilibrium*) dalam dirinya, sehingga individu akan berusaha membuat keseimbangan (*ekuibrasi*) dengan lingkungannya. *Ekuibrasi* ini sering juga disebut motivasi dasar individu yang memungkinkan untuk selalu berusaha memperkembangkan pemikiran dan pengetahuan. Untuk mengembangkan pengetahuan peserta didik maka peserta didik harus mengembangkan regulasi diri untuk mencapai ekuibrasi dalam proses pemikirannya.

Regulasi diri adalah suatu sistem dari pribadi dasar seseorang.

Regulasi diri menurut Bandura adalah suatu kemampuan yang dimiliki

manusia berupa kemampuan berfikir, dan dengan kemampuan itu individu memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Menurut Bandura seseorang dapat mengatur sebahagian dari pola tingkah laku dirinya sendiri.

Secara umum regulasi diri adalah tugas seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan perilaku impuls (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran dan mengubah emosi (Kowalski, 2000). Maka dengan kata lain, regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengontrol, dan memanipulasi sebuah perilaku dengan menggunakan kemampuan pikirannya sehingga individu dapat bereaksi terhadap lingkungannya. Individu bereaksi terhadap lingkungannya terjadi secara reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan hampir tercapai strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Orang akan memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri melalui strategi proaktif.

Berdasarkan data penelitian yang dilakukan secara longitudinal diketahui bahwa isu-isu mengenai regulasi diri selalu berkembang dan menarik untuk diikuti. Penelitian yang dilakukan dalam tema regulasi diri dikaitkan dengan berbagai variabel dan tingkatan baik itu dalam setting formal maupun non formal. Beberapa penelitian yang dilakukan berusaha melihat hubungan antara kontrol diri dengan regulasi diri. Pada studi yang dilakukan diketahui bahwa masalah eksternal yang muncul pada siswa

sangat dipengaruhi oleh regulasi diri dan pengasuhan khususnya ibu, dukungan guru dan ibu, pengaruh ayah dan laporan dari guru tentang *maladjustment*. Penelitian yang dilakukan pada anak dengan usia 4.5 tahun sampai dengan 7 tahun yang memiliki permasalahan cukup tinggi baik permasalahan dari internal maupun eksternal dan terkait dengan regulasi diri di Amerika Serikat (Eisenberg, Cumberland, dkk., 2001).

Dua tahun berikutnya dilakukan penelitian yang hampir sama dan berusaha mengobservasi variabel yang sama (Eisenberg, dkk., 2005; Eisenberg, dkk., 2009). Penelitian dengan variabel dan wilayah yang sama dilakukan dengan setting lintas budaya. Sampel yang diambil dari siswa sekolah berlatar belakang budaya China yang mengalami masalah terkait permasalahan eksternal dengan sebaya, dan guru dan kaitannya dengan regulasi diri (Eisenberg, dkk., 2007).

Pada studi yang lain diteliti tentang hubungan antara *effortfull* dengan masalah eksternal dan kompetensi sosial. Pada studi yang dilakukan secara longitudinal ditemukan bahwa perbedaan individu sangat terkait dengan rendahnya tingkat respon non konstruktif dan kaitannya dengan masalah rasa marah (Eisenberg, Fabes, Murphy, dkk., 1994). Hal tersebut juga terkait dengan keterampilan sosial yang baik dan popularitas dari teman sebaya khususnya bagi laki-laki (Eisenberg, dkk., 1993).

Pada penelitian yang dilakukan di China yang melibatkan siswa sekolah dasar (Zhou, Eisenberg, Wang, & Reiser, 2004; Eisenberg, dkk., 2007), diketahui hasil kontrol diri terkait dengan rendahnya agresi pada

siswa dan kepemimpinan atau respon sosial. Kontrol diri juga diketahui terkait dengan rendahnya masalah eksternal dan internal dari keterampilan sosial di Perancis (Hofer, Eisenberg, & Reiser). Kajian lanjutan yang dilakukan di Indonesia menemukan bahwa kontrol diri dan usaha positif dalam mengontrol diri sangat erat hubungannya dengan keterampilan sosial dan rendahnya masalah eksternal pada siswa (Eisenberg, Pidada, & Liew, 2001, hlm.54).

Siswa yang memiliki kontrol diri yang kuat akan memprediksi popularitas dan perilaku sosial (Eisenberg, Guthrie, et al., 1997; Eisenberg, Valiente, Fabes, dkk., 2003). Sedang dengan hal tersebut menjembatani hubungan antara kontrol diri dan penerimaan siswa prasekolah (Cumberland-Li, Eisenberg, & Reiser, 2004) dan keterampilan sosial remaja (Hofer, dkk., 2007, hlm. 26). Peranan regulasi diri pada siswa yang begitu penting menjadi tidak kalah penting dalam memahami sifat-sifat regulasi diri.

7. Karakteristik dan Proses Regulasi Diri

Cameron & Leventhal (2003, hlm. 14) mengemukakan bahwa regulasi diri dapat diklasifikasi menjadi dua sifat dasar yang bersifat umum. *Pertama*; regulasi diri sebagai sistem motivasi dinamis dalam menetapkan tujuan, mengembangkan dan menerapkan strategi pencapaian tujuan yang telah ditetapkan, menilai serta merevisi tujuan dan strategi dalam rangka penyesuaian. *Kedua*; regulasi diri juga ditafsirkan sebagai pengelolaan respon emosional yang dipandang sebagai elemen penting

dari sistem motivasi dan proses kognisi. Membangun tujuan adalah komponen sentral dalam regulasi diri (Kanfer, 1990 dalam Boekaerts, Pintrich, & Zeidner, 2000, hlm. 304).

Bandura (1986) dalam Boekaerts, Pintrich, dan Zeidner (2000, hlm. 13) mengatakan bahwa dalam perspektif kognisi sosial, regulasi diri dipandang sebagai proses interaksi triadik antara *personal*, *behavioral*, dan *environmental* (lingkungan). Hal itu tidak hanya memerlukan keterampilan perilaku dalam mengelola diri (*self-managing*), tetapi juga mengelola pengetahuan dan merasa sebagai agen pribadi (*personal agency*) untuk memberlakukan keterampilan regulasi diri itu dalam konteks yang relevan. Regulasi diri mengacu pada pikiran yang dihasilkan oleh diri-sendiri, perasaan, dan tindakan yang direncanakan untuk pencapaian tujuan-tujuan pribadi. Konsep ini sejalan dengan Carver & Scheier (1998) dan Vohs & Baumeister (2004) yang mengemukakan empat indikator regulasi diri yakni upaya-upaya individu untuk mengubah pikiran, perasaan, keinginan, dan tindakan dalam pencapaian tujuan yang lebih tinggi.

Boekaerts, Pintrich, & Zeidner (2000, hlm. 1) mengemukakan bahwa regulasi diri mencakup berbagai aspek, yakni: regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*), pengendalian diri (*self-control*), dan pengelolaan diri (*self-management*). Lebih lanjut Boekaerts et. al. (2000, hlm. 14) menjelaskan bahwa *behavioral self-regulation* melibatkan observasi diri (*self-observing*) dan strategis penyesuaian kinerja. *Environmental self-regulation* mengacu pada mengamati kondisi dan

menyesuaikan dengan kondisi lingkungan. *Covert self-regulation* melibatkan monitoring terhadap kognisi, afeksi, dan penyesuaian. Ketepatan dan kekonstanan pembelajar melakukan monitoring diri dari sumber-sumber triadik pengendalian diri (*self-control*), dapat secara langsung mempengaruhi efektivitas strategis penyesuaian diri dan keyakinan diri. *Feedback* triadik ini diasumsikan terbuka, tidak seperti pandangan yang membatasi regulasi diri pada perbedaan kinerja terhadap standar yang tidak berubah. Locke (1991) menjelaskan, bahwa “lingkaran terbuka (*open-loop*) yang dimaksud termasuk proaktif meningkatkan kinerja sejalan dengan meningkatnya tujuan ke tujuan yang lebih tinggi dan mencari tugas-tugas yang lebih menantang” (Boekaerts, dkk., 2000, hlm. 14). Regulasi diri merupakan proses triadik yang proaktif maupun reaktif disesuaikan dengan pencapaian tujuan pribadi (Boekaerts, et. al. 2000, hlm. 15).

Berkaitan dengan itu, Singer & Bashir (1999, hlm. 265) menyatakan bahwa regulasi diri prosesnya meliputi tiga sub proses, yakni perilaku monitoring diri, evaluasi diri, dan penyesuaian diri. Proses regulasi diri peserta didik dapat dilihat pada bagaimana peserta didik mempersiapkan diri untuk belajar, tetap terlibat dalam tugas-tugas, dan pendekatan yang dipakai dalam pemecahan masalah yang dialami.

Operasional regulasi diri sama seperti otot pada tubuh manusia, yang dapat lelah setelah digunakan, dan membutuhkan istirahat (Murtagh & Todd, 2004). Energi regulasi diri bisa menipis (*depletion*) (Baumeister,

dkk, 2006). Pola penipisannya terlihat dalam berbagai bentuk (*Muraven & Baumeister, 2000*). Misalnya, kurang berhasil pada penalaran yang sulit dan masalah berpikir (*Schmeichel, Vohs, & Baumeister, 2003*), lebih rentan untuk dorongan menghabiskan uang (*Vohs & Faber, 2004*), agresif dalam menanggapi sesuatu rangsangan (*Stucke & Baumeister, 2006*), perilaku seksual yang tidak pantas atau *undercontrolled* (*Gailliot & Baumeister, 2005*), bergantung pada strategi sederhana untuk membuat penilaian dan keputusan (*Amir, Dhar, Pocheptsova, & Baumeister, 2005*), dan menampilkan diri dengan cara yang kecil kemungkinannya memperoleh kesan yang baik (*Vohs, Baumeister, & Ciarocco, 2005*), lebih rentan untuk mematahkan arahan dan memakan makanan yang menggemukkan (bagi yang diet) (*Vohs & Heatherton, 2000* dalam *Baumeister, Roy F, (2006)*).

Kekuatan sumber daya potensial (regulasi diri) ini merupakan aspek penting dari kepribadian, merupakan sumber daya jangka panjang untuk mengangkat secara positif yang diinginkan manusia. *Baumeister, dkk. (2006)* menjelaskan lebih lanjut bahwa ada banyak bukti, individu dapat meningkatkan kekuatan, setidaknya memelihara agar kekuatan regulasi diri individu tidak cepat habis dalam menghadapi berbagai tuntutan hidup.

Pada hasil spesifik belajar atau kinerja, seperti pemecahan kelompok, masalah divisi selama sesi studi (*Locke & Latham, 1990*). Sistem tujuan dari individu yang sangat mandiri yang

terorganisir secara hirarkis, sehingga tujuan proses beroperasi sebagai proksima regulator lebih ada hasil. Sub tujuan proses ini tidak hanya untuk mencapai hasil; sebaliknya individu menjadi diinvestasikan dengan makna pribadi karena menyampaikan adanya bukti kemajuan. Misalnya, siswa belajar tenis akan merasakan rasa meningkatkan efikasi tentang menguasai langkah permainan, seperti mengambil kembali dari raket, melemparkan bola, dan tindak lanjut dari kegiatan permainan. Bandura & Schunk (1981) menunjukkan bukti bahwa sebagai peserta didik mengejar dan mencapai tujuan proksimal dalam matematika, peserta didik mengembangkan lebih *self-efficacy* dan minat intrinsik dalam topik ini. Bentuk kedua dari analisis tugas adalah perencanaan strategis (Weinstein & Mayer, 1986). Untuk keterampilan yang harus dikuasai atau dilakukan secara optimal, peserta didik perlu metode yang sesuai untuk tugas dan pengaturan. Strategi regulasi diri adalah proses personal *purposive* dan tindakan diarahkan pada perolehan atau menampilkan keterampilan (Zimmerman, 1989). Strategi tepat dipilih meningkatkan kinerja dengan membantu kognisi, mengendalikan mempengaruhi, dan mengarahkan eksekusi motorik (Pressley & Woloshyn, 1995). Sebagai contoh, strategi kata kunci atau gambar integratif dikenal untuk meningkatkan *recall* dan penggunaan informasi selama kinerja motorik (Schneider & Pressley, 1997).

Perencanaan dan pemilihan strategi membutuhkan penyesuaian siklus karena fluktuasi rahasia pribadi, perilaku, dan lingkungan komponen. Tidak ada strategi regulasi diri akan bekerja sama dengan baik

untuk semua orang, dan sedikit, jika ada, strategi akan bekerja optimal untuk orang disemua tugas atau kesempatan. Sebagai keterampilan yang berkembang, efektivitas sebuah awal strategi akuisisi sering menurun ke titik dimana strategi lain menjadi perlu, seperti ketika seorang pemula bergeser dari ayunan strategi eksekusi untuk penerbangan bola bertujuan strategi. Dengan demikian, sebagai akibat dari kondisi yang beragam dan mengubah intrapersonal, interpersonal, dan kontekstual, individu mandiri harus terus menyesuaikan tujuan dan pilihan strategi. Keterampilan regulasi diri individu tidak dapat memotivasi diri untuk menggunakannya.

Proses pemikiran yang mendasari penetapan tujuan dan perencanaan strategis sejumlah keyakinan diri motivasi utama: *self-efficacy*, harapan, faktor intrinsik atau menghargai, dan orientasi tujuan. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, *self-efficacy* mengacu pada keyakinan pribadi tentang memiliki sarana untuk belajar atau bekerja efektif, sedangkan hasil mengacu keyakinan dari kinerja (Bandura, 1997). Sebagai contoh, *self-efficacy* mengacu pada keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai kelas A, dan hasil merujuk harapan tentang konsekuensi kelas ini akan menghasilkan setelah lulus, seperti yang diinginkan pekerjaan. Kesiediaan seseorang untuk terlibat dan mempertahankan regulasi diri upaya tergantung terutama pada peraturan efikasi diri, yang mengacu keyakinan tentang kemampuan individu untuk merencanakan dan mengelola fungsi tertentu.

Terdapat bukti bahwa *self-regulasi* adanya keyakinan efikasi pengaruh penggunaan proses regulasi seperti strategi pembelajaran akademis (Schunk & Schwartz, 1993; Zimmerman, Bandura, & Martinez-Pons, 1992), manajemen waktu akademik (Britton & Tessor, 1991), menolak tekanan rekan (Bandura, Barbaranelli, Caprara & Pastorelli, 1996b), *self monitoring* (Bouffard-Bouchard, Parent, & Larivee, 1991), evaluasi diri, dan penetapan tujuan (Zimmerman & Bandura, 1994). Misalnya, keyakinan *self-efficacy* mempengaruhi penetapan tujuan berikut ini cara: Orang-orang lebih mampu percaya diri untuk menjadi, semakin tinggi tujuan ditetapkan untuk diri sendiri dan lebih tegas berkomitmen tetap untuk tujuan-tujuan (Bandura, 1991; Locke & Latham, 1990). Ketika mencapai tujuan hasil, orang-orang akan meningkatkan upaya, sedangkan orang-orang yang ragu akan menarik diri (Bandura & Cervone, 1986).

Tujuan timbal balik dapat mempengaruhi keyakinan *self-efficacy*. Peserta didik mandiri merasa diri telah mengadopsi tujuan proses hirarkis untuk diri sendiri yang progresif penguasaan kepuasan langsung dari pada menanggukkan rasa keberhasilan sampai tujuan hasil akhir. Terdapat bukti bahwa pencapaian tujuan dapat menjadi memotivasi intrinsik dalam dirinya sendiri dan bahkan dapat melebihi pencapaian super tujuan (Schunk & Schwartz, 1993; Zimmerman & Kitsantas, 1997).

Pencari tujuan proses mulai melihat hasil imbalan hanya sebagai tonggak dalam proses penguasaan seumur hidup, seperti ketika musisi melihat nilai akhir dari bakatnya terletak dalam melakukan ahlinya bukan

dimemenangkan kompetisi tertentu. Dengan cara ini, prestasi proses memberikan rasa motivasi intrinsik atau menilai yang dapat melengkapi dan bahkan melampaui hasil ekstrinsik (Deci, 1975; Lepper & Hodell, 1989). Orientasi regulasi diri pada proses juga telah diberi label pembelajaran (Dweck, 1988), penguasaan (Ames, 1992), atau orientasi tujuan tugas (Nicholls, 1984), dan telah terbukti mempertahankan motivasi dan meningkatkan akuisisi dan kinerja yang lebih baik daripada orientasi tujuan hasil (Pintrich & Schunk, 1996).

8. Regulasi Diri Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan pelabelan atas gender sehingga ada laki-laki dan perempuan (Zaduqisti, E. (2017, hlm. 3). Dengan demikian, maksud regulasi diri siswa berdasarkan jenis kelamin adalah analisis regulasi diri siswa dilihat dari label siswa sebagai laki-laki dan perempuan.

Dimungkinkan bahwa ada perbedaan antara regulasi diri siswa laki-laki dengan siswa perempuan. Ini didasarkan kepada pendapat Wilson 1998 yang dikutip Zaduqisti, E. (2009, hlm. 3), yang menyatakan bahwa *gender is a basis for beginning the different contributions that man and woman make to culture and collective life by distinction which they are as man and woman*. Secara asumsi teoretik, gender menjadi dasar bagi berbagai aspek manusia, termasuk aspek regulasi diri. Ini terutama terjadi seiring dengan konstruksi persepsi peran gender di masyarakat. Pada saat ini konstruksi peran gender tidak lagi membedakan laki-laki dan perempuan

atas perbedaan seks yang dimiliki. Dasar sosialisasi ini secara kuat telah membentuk ideologi gender, melalui konstruksi sosial yang melembaga. Misalnya, perempuan dikenal lemah lembut, cantik, emosional dan keibuan. Sementara laki-laki dianggap kuat, rasional, perkasa, dan jantan. Perempuan dikonstruksikan sebagai makhluk yang perlu dilindungi, kurang mandiri, tidak rasional, hanya mengandalkan perasaan, dan lain-lain. Konsekuensinya, muncul batasan-batasan yang menempatkan perempuan pada ruang penuh dengan aturan baku yang perlu dijalankan. Padahal, banyak sisi positif dari perempuan yang membedakannya dengan laki-laki dan jarang diekspos, yaitu watak dan karakter. Seperti kemampuan pengendalian diri, kekuatan emosi, kepekaan sosial, dan lain-lain. Berdasarkan konstruksi gender seperti ini sangat mungkin siswa perempuan lebih mampu mengatur diri (*more self regulated*) dibandingkan siswa laki-laki.

Sntrock (dalam Zaduqisti, 2009, hlm.7) merumuskan peran gender dalam kaitannya dengan regulasi diri sebagai berikut:

1. Kepatuhan, ketaatan mengikuti aturan, berpenampilan rapi dan tertib sangat dihargai dan didukung dalam banyak kelas. Ini adalah perilaku yang biasanya diasosiasikan dengan anak wanita ketimbang anak lelaki.
2. Mayoritas guru adalah wanita, terutama di sekolah dasar. Ini mungkin lebih menyulitkan anak lelaki ketimbang anak perempuan untuk mengidentifikasi dengan guru mereka dan meniru perilaku guru.
3. Anak lelaki lebih mungkin dipandang punya masalah dalam belajar ketimbang anak wanita.
4. Personil sekolah cenderung menstereotip perilaku anak lelaki sebagai problematik.

5. Di kelas, anak perempuan lebih patuh, anak laki-laki lebih bandel. Anak laki-laki sering cari perhatian, sedangkan anak wanita lebih banyak diam dan menunggu giliran.

Salah satu temuan penelitian Zaduqisti, E. (2009, hlm. 6) adalah bahwa salah satu perbedaan gender yang paling konsisten sebagai *stereotype* peran gender adalah anak-lelaki secara fisik lebih agresif daripada perempuan, hal ini karena disebabkan oleh keahlian lelaki yang kurang dalam regulasi diri. Temuan ini senada dengan temuan Ratnasari & Suleeman (2017, hlm. 1) bahwa ada perbedaan antara regulasi diri emosi perempuan dengan laki-laki. Regulasi diri emosi perempuan cenderung lebih tinggi dari pada laki-laki.

Dengan mengutip pendapat Crawford, Kippax, Onyx, Gault, & Benton (1992), Ratnasari & Suleeman (2017, hlm. 4) menegaskan bahwa adanya perbedaan regulasi diri antara perempuan dengan laki dapat dipahami karena dipahami perempuan lebih banyak menampilkan ketakutan dan kesedihan dibandingkan laki-laki yang lebih banyak menampilkan kemarahan. Perempuan juga lebih mudah dikenali emosinya dari ekspresi raut muka dan pengungkapan yang sering terucap. Perempuan mengharapkan dan menganggap bahwa akan dirawat dan diperlakukan baik, sebaliknya juga perempuan beranggapan bahwa mereka harus bertanggung-jawab terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan (*well-being*) orang lain, sehingga cenderung berekspresi apa adanya ketika berada dalam emosional yang tidak sesuai harapan dan anggapan mereka. Menurutnya, perbedaan ini terjadi karena pengaruh sosialisasi, pola asuh

dan budaya juga berlaku terhadap perbedaan regulasi emosi pada perempuan dan laki-laki.

B. Konseling Postmodern

Postmodern adalah “pendekatan atau terapi yang bertujuan untuk menciptakan sebuah konteks dimana konseli dapat menciptakan cerita baru yang menyoroti wujud kebiasaan konseli.” (Corey, 2009). Selain itu Corey mengatakan bahwa:

Pada pendekatan post modern konselor menyediakan kesempatan bagi konseli untuk mendekonstruksi cerita dominan yang dibawa pada saat konseling. Konseli didorong untuk menuliskan kembali cerita tersebut dengan melihat masa lalu dan menuliskan kembali masa depan konseli (Corey, 2009).

Postmodern adalah suatu kondisi dimana terjadi penolakan/ketidakpercayaan terhadap segala hal yang mengarah kepada kebenaran, keobjektifan (sesuatu apapun yang hendak dijadikan dasar untuk menilai benar salahnya sebuah konsep/pengetahuan) atas suatu objek dan realita yang terjadi.

Menurut Freedman & Combs (1996):

Postmodern mengadopsi teknik naratif, pandangan konstruksionis sosial yaitu memahami bagaimana kekuasaan, pengetahuan, dan kebenaran yang dinegosiasikan dalam keluarga dan sosial lainnya dan konteks budaya, dalam bagian dari sebuah pendekatan dengan menyesuaikan keadaan individu dengan keadaan zaman masa kini.”

Postmodern berlangsung singkat, umumnya antara empat sampai lima sesi saja dalam layanan konseling yang diberikan. Berfokus pada pemecahan masalah (solusi) yang menekankan pada sumber daya atau kompetensi dan

kekuatan-kekuatan konseli, bukan berfokus pada penyebab atau problem. Menekankan pada pandangan bahwa konseli adalah individu yang unik dan subjektif serta bahasa atau naratif yang dikonstruksikan sendiri oleh konseli, bukan menekankan pada realitas “objektif” realitas konsensual (realitas sebagaimana membangun bahasa, memelihara dan mengubah masing-masing tata pandang (*worldview*) individu. Pada pemikiran postmodern, menggunakan bahasa dalam cerita-cerita, untuk menceritakan kisah-kisah, dan masing-masing kisah-kisah ini benar bagi orang yang mengatakannya. Setiap orang yang terlibat dalam suatu situasi memiliki perspektif tentang “realitas”.

Konselor postmodern menempatkan konseli sebagai seorang ahli pada kehidupannya sendiri. Menurut Corey, 2009

Konselor bukan sebagai ahli tetapi mengambil peran pada rasa ingin tahu, ketertarikan, dan kepedulian konseli dalam hubungan konseling. Konselor dan konseli bersama-sama menetapkan secara jelas, spesifik, realistik, dan tujuan penuh arti secara individu yang akan memandu proses konseling (Corey, 2009).

Pendekatan konselor dengan membantu konseli menuliskan cerita masa depannya, menunjukkan bahwa pendekatan ini lebih banyak fokus pada masa depan konseli. Berbeda dengan pendekatan tradisional yang banyak menganalisa dari masa lalu konseli.

Menurut Patton (2005, hlm. 45) yang menunjukkan bahwa pendekatan postmodern, yaitu pendekatan pembelajaran konstruktivistik memberikan kesempatan bagi konseli untuk mengeksplorasi diri, dan menggunakan naratif subjektif untuk membuat hubungan antara masa lalu

dan sekarang, dan membuat rencana masa depan konseli. Individu akan menunjukkan bahwa dengan menggunakan pendekatan postmodern (pendekatan konstruktivis) dapat mengkonsep kembali dengan tujuan untuk memberikan dukungan seumur hidup pada individu dalam mengelola pembelajaran dan berkarir.

Postmodernisme berusaha untuk membawa transformasi dari makna hidup yang dibangun secara historis, dan pembebasan dari kehidupan hidup sebagai akibat dari konstruksi tersebut. "Postmodernism menantang asumsi dan harapan masyarakat sehingga mengklasifikasi sudut pandang tertentu sebagai absolut atau kebenaran universal" (Andrea, 2000, hlm. 22). Pada era postmodern melahirkan dua pendekatan yaitu *solution focus teraphy* dan *narative therapy*. Pada penelitian ini mengambil salah satu pendekatan tersebut yaitu pendekatan *narative therapy*.

Terapi naratif berakar dalam teori postmodern. Berulang-ulang menghasilkan melalui naratif (Freedman & Combs, 1996), yang cerita berdasarkan agama, budaya, jenis kelamin dan bahasa (Merscham, 2000). White & Epston (1990) membandingkan suatu cerita individu untuk peta yang memperluas melalui waktu. Ini adalah melalui penyatuan pengalaman dan persepsi individu yang membantu konselor untuk memahami realitas yang telah membentuk cerita individu melalui naratif konseling.

C. Konseling Naratif

1. Definisi Konseling Naratif

Konseling naratif dalam bentuk terapi awalnya dikembangkan oleh White & Epston (1990), yang digambarkan sebagai “pendekatan alternatif untuk psikoterapi tradisional” (Amundson, 2001; Besley, 2002; Nylund & Nylund, 2003).

Pada *poststructural* karya teori Michel Foucault, konseling naratif mendukung individu untuk secara kritis melihat kehidupan dan pengalaman Individu sebagai tertanam dalam konteks sosial, budaya, dan politik yang lebih besar. Sudut pandang ini, individu bekerja untuk memisahkan diri dari masalah (dikenal sebagai “eksternalisasi masalah”). kemudian dibuat untuk *reauthoring* alternatif cerita kehidupan yang disukai yang mampu digunakan untuk melawan masalah (White & Epston, 1990).

Dasar konseling naratif merupakan ide-ide dalam filsafat post strukturalis (Combs & Freedman, 2004; Foucault, 1988; Lye, 2008; Thomas, 2004; White, 1997). Poststrukturalisme merupakan respon terhadap strukturalisme, yang merupakan salah satu label untuk pandangan dunia yang masih dominan dalam berbagai bidang, termasuk konseling dan psikologi. Pada pendekatan pengetahuan strukturalis, para ahli mempelajari sistem dengan menganalisis dan menggambarkan struktur dengan asumsi bahwa setiap sistem pasti akan menemukan stuktur yang diharapkan menjadi dasar untuk mencapai dan mengembangkan tujuan.

Teori naratif merupakan respon terhadap pendekatan saintifik atau filosofis yang mengasumsikan bahwa manusia adalah makhluk yang logis dan membuat keputusan berdasarkan bukti, argumentasi yang lurus dan konsisten. Paradigma ini menganggap bahwa:

1. Manusia adalah makhluk yang berfikir berdasarkan keputusan yang rasional berlandaskan penalaran bukti dan diskusi yang ketat serta mendalam;
2. Setiap yang dianggap “rasional” ditentukan oleh pengetahuan dan pemahaman serta argumen- argumen, didiskusikan untuk membentuk suatu pemahaman;
3. Dunia adalah seperangkat teka-teki yang logis dan dapat dipecahkan melalui analisis yang rasional.

Terbatasnya pemahaman paradigma tersebut, membuat teori lain muncul dan menawarkan paradigma baru, yaitu paradigma naratif “*narrative rationality*” yang berpandangan bahwa naratif atau cerita sebagai basis dasar dari komunikasi manusia (Fisher, Walter R, 1984, hlm. 347-367).

Teori paradigma naratif menjelaskan terhadap cara manusia membuat pembenaran (*justify*) terhadap tingkah laku, baik di masa lalu maupun sekarang, dianggap akan lebih mudah dengan menceritakan kisah yang kredibel dari pada membuat bukti atau mengkonstruksi argumen yang logis. Menurut Fisher, paradigma naratif (*narrative paradigm*) lebih

mencangkup secara keseluruhan. Maka dari itu, semua jenis komunikasi dapat dilihat melalui cerita. Landasan pandangan ini adalah:

1. Manusia pada dasarnya adalah pendongeng;
2. Realitas adalah seperangkat kisah-kisah yang harus dipilih untuk hidup dalam sebuah proses yang direproduksi secara berkelanjutan. Setiap individu memilih hal-hal yang sesuai dengan nilai yang dipegang dan keyakinan yang diyakini;
3. Pembuatan keputusan tergantung pada penilaian perseorangan dan alasan-alasan yang dianggap benar, meskipun manusia beranggapan bahwa alasan-alasan untuk setiap keputusan yang diambil itu benar, seperti alasan sejarah, budaya, dan persepsi mengenai karakter orang lain yang telah dipertimbangkan, namun tidak menutup kemungkinan alasan tersebut tetap subjektif dan tidak bisa dipahami seutuhnya;
4. Pengujian "*narrative rationality*" adalah berdasarkan kepada kemungkinan-kemungkinan, koherensi, dan kesesuaian kisah-kisah tersebut dengan keyakinan dan pengalaman pendengar.

Narasi adalah salah satu kemampuan bahasa yang paling utama yang dipelajari oleh anak-anak, remaja dan dewasa serta ada pada setiap budaya dan masa. Sebaliknya, argumentasi harus diajarkan dan untuk kalangan tertentu saja. Setelah berargumentasi, orang lebih sering menolak argumentasi yang dianggap lebih logis, dan lebih suka menggunakan cerita atau naratif yang dibentuk dari cerita dan pemahaman pribadi.

Tantangan untuk konseling naratif terutama difokuskan pada apa yang dilakukan menjadi tidak sesuai antara teori dan praktek konseling naratif. Konseling naratif mencakup asumsi postmodern sebagai upaya untuk mengidentifikasi dirinya sebagai cara untuk berlatih terapi yang bertentangan langsung dari dirinya sendiri (Doan, 1998). Konseling naratif mengalami peningkatan pengakuan dalam terapi konseling, beberapa pendukung dari dalam keprihatinan bidang konseling naratif akan menjadi yang berusaha untuk mengatasi permasalahan individu.

Pemberian makna pribadi dan identitas naratif telah muncul sebagai topik utama dalam psikologi kepribadian (Mis Bauer & McAdams, 2004; McAdams, 1993; Singer, 2004).

“Narratives play crucial role in a person's understanding of their self and world. Narrative and self are inseparable in that narrative is simultaneously born out of experience and gives shape to experience. Narrative activity provides tellers with an opportunity to impose order on otherwise disconnected events, and to create continuity between past, present, and the imagined worlds (Ochs & Capps, 1996, p. 19).”

Peran penting naratif dalam pemahaman individu dan secara global. Naratif dan diri tidak dapat dipisahkan dalam cerita secara bersamaan lahir dari pengalaman. Kegiatan naratif memberikan kesempatan untuk memperinci setiap peristiwa, dan untuk menciptakan kontinuitas antara masa lalu, sekarang, dan membayangkan masa depan (Ochs & Capps, 1996, hlm. 19).

“The term ‘narrative’ carries many meanings and is used in a variety of ways by different disciplines, often synonymously with ‘story’. We caution readers not to expect a simple clear definition of narrative here that can cover all applications, but we will review

some definitions in use, and identify essential ingredients. Narrative inquiry in the human sciences is a 20th-century development; the field has 'realist', 'postmodern' and constructionist strands, and scholars disagree on origins and precise definitions (cf. Chase, 2005; Langellier, 2001; Riessman, 1996, forthcoming)."

Berbicara mengenai Istilah naratif membawa banyak arti dan digunakan dalam berbagai cara oleh disiplin ilmu yang berbeda, sering sama dengan cerita. Definisi naratif yang jelas dan sederhana di sini yang dapat mencakup semua aplikasi, tapi perlu meninjau beberapa definisi yang digunakan, dan mengidentifikasinya. Naratif penyelidikan dalam ilmu-ilmu manusia merupakan pengembangan di abad ke-20; pada bidang realis, postmodern dan bidang konstruksionis, (Chase, 2005; Langellier, 2001; Riessman 1993).

Riessman (1997) telah menulis pada karya tirani naratif dan keprihatinannya: istilah saat ini memiliki tingkat popularitas yang akan diprediksi sebagian cerita yang dikembangkan dalam wawancara penelitian. Sederhananya, ketika individu berbicara atau menulis secara spontan, hasilnya kini disebut narrative. *Narrative therapists base their ideas in poststructuralist philosophy (Combs & Freedman, 2004; Foucault, 1988; Lye, 2008; Thomas, 2004; White, 1997, pp.220-235.* Terapi naratif dasar merupakan ide-ide dalam filsafat poststrukturalis (Combs & Freedman, 2004; Foucault, 1988; Lye, 2008; Thomas, 2004; White, 1997, hlm. 220-235). Poststrukturalisme merupakan respon terhadap strukturalisme, yang merupakan salah satu label untuk pandangan dunia yang masih dominan dalam berbagai bidang, termasuk konseling

dan psikologi. Pada bagian ini membahas beberapa ide poststrukturalis penting dalam praktek naratif. Dalam pendekatan strukturalis pengetahuan, para ahli mempelajari sistem dengan menganalisis dan menggambarkan struktur, dengan asumsi bahwa setiap sistem menemukan stuktur. Untuk strukturalis yang nyata pada hal-hal yang mendasari.

“Narrative theory (Bruner, 1990; McAdams, 1993; Polkinghorne, 1988; Ricoeur, 1980; Sarbin, 1986) directly addresses the issue of time in human experience. Although there is a tendency to think that narrative theory mostly has to do with how people construct and reconstruct narratives or stories about what has already happened in their lives, it is the temporality of lives that is central to narrative theory, including both past and future dimensions.”

Teori narative yang dimaksud yaitu langsung membahas masalah manusia berdasarkan pengalaman. Meskipun ada kecenderungan untuk berpikir bahwa teori naratif besar hubungannya dengan cara orang membangun dan merekonstruksi naratif atau cerita tentang apa yang telah terjadi dalam kehidupan individu, kesementaraan hidup yang merupakan pusat teori naratif, termasuk dimensi baik masa lalu dan masa depan.

Hal tersebut memberi arti pada pengalaman sebelumnya, atau pralinguistik pengalaman, menciptakan permintaan untuk menjelaskan kepada diri sendiri terhadap yang telah terjadi. Individu semua didesain untuk memahami pengalaman, yaitu, untuk menceritakan atau bercerita tentang hal itu. Kemudian, sebagai hasil dari pembangunan dari naratif atau cerita tentang pengalaman, baru kemudian tindakan muncul. Tindakan ini dapat dianggap sebagai alur cerita masa depan, atau tepi yang bergerak maju dari proses naratif. Tindakan ini, pada gilirannya, membuat

permintaan untuk lebih lanjut membangun naratif. Dengan demikian, masa depan selalu muncul dalam tindakan.

“Menurut Crites (1998, hlm 165), a narrative theorist who has paid explicit attention to the importance of time in narrative theory, considers the ability of a person to “pro-ject” himself or herself into the future to be an expression of hope”.

Pandangan Crites membuat konselor perlu memperhatikan pentingnya waktu dalam konseling naratif, menganggap kemampuan seseorang untuk dirinya sendiri ke masa depan untuk menjadi ekspresi harapan. Crites juga menunjukkan bahwa mengantisipasi masa depan memerlukan strategi naratif yang berbeda dari yang dibutuhkan untuk mengingat masa lalu. Sedangkan strategi naratif tentang masa lalu harus dilakukan dengan pembangunan sebuah naratif yang koheren yang berhubungan sekomprensif mungkin dengan yang telah terjadi, karena mengantisipasi masa depan membutuhkan keterbukaan yang jauh lebih besar untuk kemungkinan dan potensi beralihnya dari arah masa lalu.

Pada proses konseling hubungan yang dirancang untuk membantu individu memandang ke depan dan masa depan, namun, tertanam di masa lalu. Meskipun konseling bekerja dalam perspektif hubungan pada dasarnya adalah tentang membantu orang membangun hidup untuk maju kedepan.

Ricoeur (1980) berteori bahwa masa lalu dan masa depan hidup berdampingan di masa sekarang. Konseling naratif berbicara tentang yang telah terjadi di masa lalu dan mengambil tindakan diarahkan pada masa depan adalah proses sinergis yang merupakan esensi dari teori konseling

naratif. Mengambil tindakan merangsang, membangun dan merekonstruksi tindakan berdasarkan adanya saling ketergantungan dimensi masa lalu dan masa depan dari pengalaman.

Polkinghorne (1988), yang menggambarkan naratif tanpa orientasi masa depan sebagai tanpa harapan dan alur cerita masa depan kurang berakar pada individu di masa lalu sebagai kontribusi terhadap melemahnya identitas. Dengan demikian, membantu individu membangun kehidupan ke depan membutuhkan perhatian dekat dengan konstruksi dan rekonstruksi cerita tentang pengalaman masa lalu.

Konstruk budaya adalah jantung dari teori naratif. Menurut Bruner (1990), “Ini adalah budaya, bukan biologi, yang membentuk kehidupan manusia dan menurut Bruner (1990) *“addresses the ways that culture informs the stories that people tell about lives already lived. Going beyond the idea that it is through the stories they tell that people construct self and identity, a central tenet of narrative theory.”* (McAdams, 1993)

Bruner juga membahas cara-cara bahwa budaya menginformasikan cerita-cerita yang individu menceritakan tentang kehidupan. Melampaui gagasan bahwa cerita individu mengatakan bahwa individu membangun diri dan identitas, prinsip utama dari teori naratif (McAdams, 1993).

Bruner berteori bahwa melalui naratif atau mendongeng, secara umum, bahwa orang-orang mengatur pengalaman. Tanpa kapasitas untuk menceritakan pengalaman yang akan masuk pada sensorik dari kehidupan sehari-hari. Hal ini dengan menceritakan apa yang telah terjadi yang dapat

membuat semacam rasa pengalaman. Hal ini terkait budaya yang sangat penting. Menurut Bruner, budaya memberikan set alur cerita yang tersedia untuk individu-individu dalam menaratifkan pengalaman.

Bruner merekomendasikan bahwa naratif memediasi dunia kanonik budaya dan lebih istimewa meyakini mimpi, dan harapan (Bruner, hlm. 52). Cerita berkembang dan hidup dibangun sebagai individu yang mengambil tindakan sehubungan dengan konteks sosial di mana individu berpartisipasi.

Sementara menurut Hoshmand (2005, hlm. 180), *“human experience is narrativized in the sense that lived experience, when recounted, involves temporal and causal coherence.”* Pengalaman manusia adalah naratif, bahwa pengalaman hidup, ketika menceritakan, melibatkan temporal dan kausal koherensi. Dengan kata lain, penyelidikan naratif adalah cara mengetahui atau epistemologi yang mencoba untuk menangkap pemahaman pengalaman hidup manusia dengan menjelaskan yang terjadi dalam hidup atau berperilaku individu dengan cara tertentu, semua yang diceritakan dalam cerita-cerita memberi tahu mengenai pengalaman.

“Narrative practitioners assume that people’s experiences of problems are shaped by stories, which are constructions. But these are not individual constructions. In any social group, small or large, we are all participants in each other’s stories. We each shape, and are shaped by, the beliefs, intentions, and actions of others. Collectively, we participate in discourses.” (Rachel Hare, 2000)

Jadi praktisi naratif menganggap bahwa pengalaman orang-orang dari masalah yang dibentuk oleh cerita, yang konstruksi. Tapi ada yang tidak terkonstruksi individu.

Pada setiap kelompok sosial, kecil atau besar, semua peserta di masing-masing bercerita. masing-masing bentuk, dan dibentuk oleh, keyakinan, niat, dan tindakan orang lain.

“Mustin (1994) defines discourse as a system of statements, practices, and institutional structures that share common values.” She goes on to say that “discourses bring certain phenomena into sight and obscure other phenomena. The ways most people in a society hold, talk about, and act on a common, shared viewpoint are part of and sustain the prevailing discourses” (pp. 19-20).

Mustin mendefinisikan wacana sebagai sistem laporan, praktek, dan struktur kelembagaan yang berbagi nilai-nilai umum. Wacana membawa fenomena tertentu ke dalam penglihatan dan fenomena lainnya jelas.

Konseling Naratif mengadopsi pendekatan yang melibatkan perubahan fokus dari teori paling tradisional. Konselor dianjurkan untuk membangun pendekatan kolaboratif dengan minat khusus pada klien dengan mendengarkan cerita-cerita; untuk mencari tahu kehidupan klien. Menggunakan pertanyaan sebagai cara untuk melibatkan klien dan memfasilitasi klien bereksplorasi, untuk menghindari diagnosis dan pelabelan klien atau menerima sepenuhnya berdasarkan deskripsi masalah; untuk membantu klien dalam pemetaan pengaruh masalah yang dimiliki dalam kehidupan; dan untuk membantu klien memisahkan diri dari cerita-cerita yang dominan yang telah diinternalisasi sehingga hati atau pikiran

yang sering kali disebut sebagai ruang dapat dibuka untuk menciptakan kisah kehidupan alternatif (Freddman & Combs, 1996).

Terdapat banyak pengalaman manusia berdasarkan tindakan. Bagian penting lainnya dari pengalaman terhadap perasaan (memang, perasaan berubah menjadi elemen penting dalam tindakan). Hal ini sangat berkaitan dengan keinginan (misalnya, Clore, 1994; Frijda, 1986, 1988; Ortony, Clore, & Collins, 1988).

Semua teori kontruksionis sosial menekankan pada klien untuk mendengarkan tanpa menghakimi atau menyalahkan, menegaskan dan menghargai. Lindsley (1994) menekankan bahwa konselor dapat mendorong klien untuk mempertimbangkan kembali penilaian absolut yang bergerak ke arah melihat keduanya “baik” dan “buruk” unsur-unsur dalam situasi. Konseling Naratif melakukan upaya tanpa memaksakan sistem nilai dan interpretasi. Menciptakan makna dan kemungkinan-kemungkinan baru klien yang berbagi cerita bukan dari prasangka dan pada akhirnya sebuah teori dan nilai penting dipaksakan. Walaupun konselor membawa kepada usaha terapis tentang sikap tertentu seperti: optimisme, hormat, keingintahuan, ketekunan, dan menghargai konseli untuk mengetahui, dapat mendengarkan masalah kisah kejenuhan konseli tanpa terjebak. Sebagai konselor naratif, dalam mendengarkan cerita klien, tetap waspada untuk rincian yang memberikan bukti dari kompetensi konseli dalam melawan masalah berdasarkan tujuan konseling naratif itu sendiri.

2. Tujuan Konseling Naratif

Tujuan umum konseling naratif adalah membawa konseli agar dapat menggambarkan pengalaman dalam bahasa baru dan segar. Dalam hal ini dilakukan sampai konseli menemukan pandangan baru. Bahasa baru ini memungkinkan konseli untuk mengembangkan makna baru bagi pikiran yang bermasalah, perasaan, dan perilaku (Freedman & Combs, 1996).

Menurut Kleist

“Narrative theory is central for understanding how lives are constructed. The relevance of narrative theory to vocational psychology is not new (Brott, 2001; Cochran, 1997; Cochran & Laub, 1994; Jepson, 1993; McIlveen & Patton, 2007a, 2007b; Savickas, 2005). that narrative theory is foundational to understanding how lives, not just careers, are constructed. In making this extension, I focus specifically on the significance of the time dimension in narrative theory, that is, the ways in which narrative theory addresses the future and the past dimensions of experience. Second, I propose that narrative theory is especially well suited to highlighting how culture influences the construction of lives. Each of these points is addressed more fully below.”

Arahan di atas bahwa teori naratif adalah dasar untuk memahami kehidupan konseli, bukan hanya karier, dibangun dalam pembuatan ekstensi ini, fokus khusus pada pentingnya dimensi waktu dalam teori narrative, yaitu, *pertama* cara-cara di mana teori naratif membahas masa depan dan dimensi masa lalu mengenai pengalaman. *Kedua*, mengusulkan bahwa teori naratif terutama cocok sekali untuk menyoroti budaya yang mempengaruhi konstruksi hidup.

Konstruksi hidup membentuk sebuah hierarki. Tujuan membentuk hierarki (Carver & Scheier, 1998; Powers, 1973; Vallacher &

Wegner,1987). Tujuan abstrak tercapai dengan mencapai tujuan konkret yang membantu untuk mendefinisikan individu. Masalah ini sangat penting dalam beberapa konteks (misalnya, Carver & Scheier 1998,1999a, 1999b, 2003),

Tujuannya di sini adalah untuk memasuki dunia konseli semaksimal mungkin. Konseli menjadi ahli yang menginformasikan dan berbagi dengan konselor. Posisi tidak mengetahui adalah empati dan paling sering ditandai dengan pertanyaan dengan sikap jujur (Anderson, 1993, hlm. 331). Menceritakan kisah seseorang merupakan representasi dari pengalaman itu adalah membangun sejarah di masa sekarang (Anderson & Goolishian, 1992, hlm. 37) percakapan konselor dan konseli berkembang menjadi dialog makna baru, membangun kemungkinan narasi baru sehingga memunculkan fungsi dan peran secara lebih rinci.

3. Fungsi dan Peran Konseling Naratif

Menurut Kleist (2000), fungsi pendekatan konseling naratif berguna ketika bekerja dengan berbagai masalah keluarga. Namun, luasnya penelitian tentang manfaat konseling naratif ada pada pendekatan terbatas. Konseling naratif sebagai pendekatan yang akan digunakan untuk setiap masalah keluarga. Namun, seharusnya tidak menghalangi konselor menggunakan pendekatan naratif. Seperti telah berpendapat, terapi naratif didasarkan pada prinsip-prinsip yang kongruen dengan metodologi penelitian konteks sensitif (misalnya, etnografi, *grounded theory*) yang menekankan generalisasi. Untuk konselor keluarga, masalah, kemudian,

ternyata menyesuaikan pengobatan sesuai konseli. Individu seorang konselor konseling naratif keluarga berdasarkan memodifikasi berbasis konseling naratif keluarga dengan dinamika unik dari konseli.

(Hoshmand, 2005; Riessman, 2008). It is an emerging mode of inquiry in the social sciences that is most promising for vocational scholars” Menjelaskan bahwa penyelidikan pada ilmu-ilmu sosial pada konseling naratif berperan pada:

- a. Membantu konseli membangun alur cerita pilihan. Konselor naratif mengadopsi sikap hormat yang dicirikan dengan rasa ingin tau dan bekerja dengan konseli untuk menjelaskan kedua dampak dari masalah dan apa yang dilakukan untuk mengurangi efek dari masalah.
- b. Membantu konseli mengidentifikasi hasil yang unik saat dimana konseli telah berhasil melepaskan diri dari masalah yang dominan.
- c. Membantu konseli mendapatkan kembali kehidupan untuk keluar dari masalah. Sehingga dalam prakteknya seorang konselor naratif membantu konseli memeriksa, mengevaluasi, dan mengubah perilaku untuk terbebas dari masalah.

Salah satu fungsi utama dari konselor sebagai terapis adalah dengan mengajukan pertanyaan dari konseli, berdasarkan jawaban, untuk menghasilkan pertanyaan lebih lanjut. White & Epston (1990) dimulai dengan eksplorasi konseli dalam kaitannya untuk masalah yang diajukan. Hal ini tidak biasa bagi konseli untuk menyajikan cerita awal dimana konseli dan masalah yang menyatu. White menggunakan pertanyaan yang

ditujukan untuk memisahkan masalah dari orang yang terkena masalah. Pergeseran dalam bahasa ini dimulai dekonstruksi dari narasi dimana individu dan masalah yang menyatu; masalahnya dibuat sebagai object eksternal untuk konseli. Seperti pada pendekatan fokus solusi terapi, konselor naratif harus mengasumsikan konseli adalah ahli ketika mendapatkan keinginan konseli dalam hidupnya. Konselor cenderung menghindari menggunakan bahasa yang mewujudkan diagnosis, penilaian, pengobatan, dan intervensi.

Fungsi seperti diagnosis dan penilaian sering memberikan prioritas kepada kebenaran atas pengetahuan konseli tentang hidup konseli sendiri. Pendekatan narasi memberikan penekanan untuk memahami konseli pada pengalaman hidup dan menekankan upaya untuk memprediksi, dan menafsirkan. Konselor narasi berhati-hati untuk tidak menganggap peran utama mengambil inisiatif dalam kehidupan orang lain atau kekuatan dari konseli yang membawa perubahan (Winslade, dkk., 1997).

Untuk menggunakan dan mengembangkan terapi naratif sebagai pendekatan untuk memberdayakan peserta konseling, konselor berperan: (a) melihat peserta sebagai ahli dari kehidupannya sendiri, (b) membantu peserta membedakan antara identitas pribadi dan identitas masalah, (c) membantu peserta mengatur informasi dari kisah hidup, (d) memahami pengalaman konseli untuk membantu konseli menulis ulang cerita menjadi cerita yang disukai dan (e) membantu konseli bergerak ke arah kisah-kisah yang ditulis ulang dan baru oleh konseli.

4. Proses Konseling Naratif

Proses konseling naratif (Torres & Guerra, 2002; Wahlstrom, 2006; White, 2005) meliputi:

“Six major themes consistent with a narrative therapy paradigm emerged from the data. They were (a) externalizing conversation, (b) unique occurrence and alternate story, (c) developing personal agency, (d) consulting and reflecting teams, (e) building the audience, and (f) the helpful and unhelpful aspects of therapy. The following examples were noted by the clients:

Berdasarkan pendapat di atas ada enam tema pokok konseling naratif, yaitu (a) eksternalisasi masalah (*externalizing problems*) untuk memisahkan identitas masalah dengan identitas individu, (b) dekonstruksi cerita hidup (*deconstructing life stories*) untuk mematahkan identitas individu yang dipengaruhi oleh masalah dan mengupayakan penemuan cerita alternatif yang memberdayakan, (c) percakapan pengurangan ulang dengan cerita pilihan (*reauthoring conversation with preferred stories*) untuk menguatkan cerita alternatif sehingga individu dapat menemukan hasil unik untuk membangun identitas baru yang lebih berdaya, (d) percakapan yang mengingat-ingat percakapan dari awal kembali (*remembering conversation*) dan kegiatan penegasan/penguatan (*definitional ceremonies*) yang bertujuan memunculkan penghargaan individu pada hidupnya sehingga merangsang pemaknaan atas keberhargaan diri, (e) pembentukan aliansi terapeutik untuk memantapkan identitas baru individu tersebut dengan cara mempublikasikannya pada lingkungan sosial terdekat yang berpengaruh signifikan dalam hidupnya.

Lebih spesifik menurut Etchison (2000), enam tema besar yang konsisten dengan paradigma konseling naratif muncul dari data. (a) eksternalisasi, (b) terjadinya unik dan cerita alternatif, (c) mengembangkan agen pribadi, (d) konsultasi dan mencerminkan tim, (e) membangun adanya penonton, dan (f) aspek membantu dan tidak membantu konseling.

Proses narasi dilakukan selama 15-45 menit. Berbagai langkah-langkah koherensi global dalam narasi kehidupan yang diterapkan (Habermas & Paha, 2001; Habermas & De Silveira, 2008; Habermas, Ehlert-Lerche, & De Silveira). Cerita menarik dengan sedikit atau tanpa koneksi eksplisit antara satu sama lain, sebelum kemampuan untuk menciptakan narasi kehidupan yang koheren selama masa remaja bertumpu pada perkembangan sosial-kognitif dan narasi yang diuraikan.

Proses gambaran singkat konseling dari langkah-langkah dalam proses konseling naratif menggambarkan struktur pendekatan naratif (O'Hanlon, 1994, hlm 25-26). Dalam proses konseling naratif tersebut terdapat beberapa langkah-langkah sebagai berikut:

1. Berkolaborasi dengan konseli untuk datang dengan nama yang dapat diterima bersama untuk masalah tersebut;
2. Melambungkan masalah dan menghubungkan pada keinginan yang menekan dan strategi untuk masalah tersebut;
3. Menyelidiki masalah yang telah mengganggu, mendominasi, atau mengecilkan hati/mengecewakan konseli;

4. Mintalah konseli untuk melihat ceritanya dari perspektif yang berbeda dengan menawarkan makna alternatif dari peristiwa yang dialami;
5. Temukan saat-saat ketika konseli tidak di dominasi atau berkecil hati oleh masalah dengan mencari pengecualian untuk masalah ini;
6. Menemukan bukti historis untuk mendukung pandangan baru dari konseli sebagai orang yang cukup kompeten untuk menantang, mengalahkan, atau keluar dari dominasi atau tekanan masalah;
7. Meminta konseli untuk berspekulasi mengenai masa depan yang bisa diharapkan dari kekuatan dan kompetensi seseorang. Sehingga konseli menjadi terbebas dari cerita-cerita masalah yang menjenuhkan dari masa lalu, dan dapat membayangkan dan merencanakan untuk masa depan yang kurang bermasalah;
8. Menemukan atau menciptakan audiens untuk memahami dan mendukung cerita baru. Tidaklah cukup untuk membaca cerita baru. Konseli perlu untuk cerita di luar konseling. masalah awalnya dikembangkan dalam konteks sosial, adalah penting untuk melibatkan lingkungan sosial dalam mendukung kisah hidup baru yang telah muncul dalam percakapan dengan konseling.

Berdasarkan beberapa pendapat dapat mengambil intisari utama dalam proses konseling naratif dalam setting individu yaitu:

- (a) Tahap 1

Eksternalisasi masalah (*externalizing problems*) yaitu untuk memisahkan identitas masalah dengan identitas individu,

(b) Tahap 2

Dekonstruksi cerita hidup (*deconstructing life stories*) mematahkan identitas individu yang dipengaruhi oleh masalah dan mengupayakan penemuan cerita alternatif yang memberdayakan,

(c) Tahap 3

Percakapan pengarang-ulang dengan cerita pilihan (*reauthoring conversation with preferred stories*) untuk menguatkan cerita alternatif sehingga individu dapat menemukan hasil unik untuk membangun identitas baru yang lebih berdaya,

(d) Tahap 4

Mengingat ulang percakapan kembali (*remembering conversation*) dan peneguhan (*definitional ceremonies*) yang bertujuan memunculkan penghargaan individu pada hidupnya sehingga merangsang pemaknaan atas keberhargaan diri.

(e) Tahap 5

Pembentukan aliansi terapeutik untuk memantapkan identitas baru individu tersebut dengan cara mempublikasikannya pada lingkungan sosial terdekat yang berpengaruh signifikan dalam hidupnya.

Konseli perlu diarahkan untuk hidup pada cerita di luar proses konseling. Masalah awalnya dikembangkan dalam konteks sosial, sangat penting untuk melibatkan lingkungan sosial dalam mendukung kisah hidup

baru yang akan muncul dalam percakapan dengan konseling. Dari lima tahapan ini tidak mesti selalu berurutan.

Pada *setting* kelompok (Winslade dan Monk (2007, hlm. 135) menekankan pada menciptakan apresiatif penonton untuk perkembangan baru dalam kehidupan individu yang cocok dalam setting kelompok. Grup menyediakan komunitas untuk dapat lebih berinteraksi terbuka dengan cara-cara yang beragam lebih dapat di dilatih dan mencoba keluar ke dunia yang lebih luas.

Tujuan konseling dari kelompok naratif adalah untuk memungkinkan para peserta dapat menceritakan kisah dalam pengaturan yang aman. Format kelompok itu sangat penting untuk keberhasilan konseling sebagai anggota memainkan bagian dari “penonton” dan mendukung “protagonist” dalam dirinya atau ceritanya.

Aronson & Scheidlinger (1996, hlm. 176) menyatakan masa remaja dan konsep hidup kelompok yang terkait dijalin bersama. Sebuah sekolah tinggi khas terdiri dari sejumlah kelompok yang ditentukan. Kehidupan sehari-hari remaja termasuk kelompok, konseling kelompok sering dapat memberikan tempat yang nyaman untuk mengeksplorasi perubahan.

Perspektif naratif tidak melihat individu sebagai fokus eksklusif konseling. Namun cerita dibuat menjadi cerita sosial. Masalah yang muncul berkembang pada interaksi yang terjadi di masyarakat. Konselor bekerja untuk menciptakan perubahan dalam interaksi tersebut, mempengaruhi

perubahan dalam pengalaman individual maupun perubahan iklim seluruh lingkungan belajar bagi seluruh kelompok di sekolah.

Prinsip praktek naratif dapat diterapkan pada model-model baru dari konseling sekolah yang mengambil akarnya dari Amerika Serikat. Model-model baru menekankan konsepsi seperti bimbingan komprehensif, akuntabilitas, dan praktek berbasis data, diperbesar dari fungsi konselor yang mengundang peserta didik untuk berpikir konseling di luar batas-batas konseling individu. Juga membuat usaha yang disengaja kelompok mengidentifikasi peserta didik yang tidak dilayani dengan baik di sekolah dengan program sekolah atau oleh layanan bimbingan dan secara aktif menyesuaikan layanan untuk memenuhi kebutuhan kelompok tersebut.

Penekanan naratif pada pengembangan penonton yang apresiatif untuk pengembangan baru dalam kehidupan seseorang dalam dinamika kelompok. Kelompok menyediakan banyak kesempatan untuk berinteraksi terbuka mengenai cara-cara baru dalam hidup. Identitas baru dapat dilatih dan dicoba dalam lingkup kelompok sebelum dibawa keluar ke dunia yang lebih luas. efek isolasi masalah dapat dipecah oleh sifat dari interaksi kelompok.

Lebih dari itu dari kelompok dapat menemukan banyak hal, setiap kelompok mengembangkan cerita sendiri, plot yang dapat dieksplorasi. Pembangunan bentuk dan karakter disebut sebagainya plot atau tema tertentu yang dapat ditentukan dan dapat digambarkan, anggota kelompok dapat memilih apakah harus ada bentuk penokohan. Dalam kelompok juga dapat membahas mengenai problematik hidup, merasa bersalah ataupun disalahkan.

Peserta didik yang telah gagal di sekolah, telah kehilangan kepercayaan diri dalam kemampuan,

Menurut Winslade & Monk (2007, hlm. 135) terdapat delapan sesi untuk membangun kepercayaan dan fokus untuk mendapatkan kembali pada arah tujuan peserta didik sebagai pelajar dan generasi muda penerus bangsa. Kreativitas nyata dalam program ini didasarkan pada keberhasilan siswa telah diperoleh dalam karir sekolah.

Salah satu hal terpenting adalah menggunakan catatan, catatan peserta didik yang resmi untuk mendokumentasikan kemajuan peserta didik di sekolah. Konselor menyaring melalui file, mencari setiap keberhasilan saat peserta didik telah mencapai dalam karir di sekolah, termasuk lewat nilai dan komentar kualitatif anekdot yang ditulis tentang peserta didik ketika mengalami jenis keberhasilan, dan ini dibaca, dengan izin peserta didik, dalam seluruh kelompok. Anggota kelompok ditunjuk untuk merekam dan memberikan komentar baik yang akan dipublikasikan dan dibahas dengan peserta didik tentang, semua yang peserta didik tulis.

Terdapat delapan sesi pada setting kelompok proses konseling naratif. Pada proses ini fasilitator yaitu konselor diwajibkan membawa catatan. Konselor menyaring melalui file, mencari setiap keberhasilan pada konseli pada proses tahapan demi tahapan (Winslade & Monk, 2007 hal. 136). Berikut delapan tahapan tersebut:

Tabel. 2.1
Tahapan-Tahapan Konseling Naratif (Kelompok)

No	Tahapan	Tujuan	Kegiatan
1	Membentuk kelompok	Membentuk inisial/ kesepakatan kelompok, utamanya membentuk pemahaman bahwa “ peserta didik itu tidaklah bermasalah, tetapi masalah adalah masalah”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan tujuan dari kelompok dan aktivitas kegiatan kelompok; 2. Mengingatkan konseli untuk <i>mereview</i> keberadaan konseli dalam kelompok; 3. Identifikasi konseli terhadap keunggulan masing-masing konseli, (harapan dan mimpi); 4. Setiap konseli menjelaskan mengenai cerita setidaknya dua cerita kehidupan sekolah, permasalahan berdasarkan pengalaman. <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang merubah terhadap dirimu di Sekolah? • Apa yang kamu suka terhadap pengalaman yang kamu dapatkan di sekolah? • Apa yang ananda ingin miliki saat ini? • Apa yang ananda ingin miliki terhadap sesuatu yang bernilai? 5. Kembali bertanya kepada konseli, apabila ada tujuan lain selain tujuan yang sudah dibahas.
2	Mengembangkan cerita	Mengembangkan cerita alternatif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelajari keseluruhan data konseli; 2. Pikirkan komentar konselor termasuk daftar komentar positif konseli. Misalkan katakan “ Dina anaknya semangat”, “ Rahmat adalah teman yang menyenangkan di kelas”, “ Riza selalu datang tepat waktu”;

			<p>3. Catat yang menjadi cerita yang bebas masalah dan cerita kesulitan peserta didik yaitu di buat pemisahan antara diri peserta didik yang tidak bermasalah, dengan cerita-cerita bermasalah;</p> <p>4. Miliki alternatif cerita, konselor harus siap dengan berbagai alternatif cerita dalam file-file yang dipersiapkan;</p> <p>5. Membuat komentar positif maupun negatif tentang peserta didik yang mengalami kesulitan;</p> <p>6. Jika merasa tidak cukup komentar positif dalam data keseluruhan, kemudian menambahkan pengamatan nyata konselor sendiri, akan memunculkan pengamatan kekuatan konseli dari konselor. Jika perlu, memberikan konselor beberapa ide, seperti “selalu tepat waktu”, “selalu hadir ceria”, “selalu berusaha keras.”</p>
3	Membentuk karakter terpisah	Membuat konseli dan cerita adalah dua hal yang terpisah	<p>1. Katakan kepada konseli bahwa setiap dirinya diberi nama pada hari pertama dari kelompok;</p> <p>2. Konselor mengambil catatan pada sesi sebelumnya dapat merujuk kembali ke masalah individual;</p> <p>3. Konselor bertanya ditunjukan kepada konseli untuk merujuk ke kelompoknya sendiri atau memanggil siswa dari identifikasi bagian-bagian tantangan dalam sesi langkah 1. Konselor harus memastikan bahwa setiap peserta didik telah mengidentifikasi tantangan, dan itu harus didasarkan pada assesment diri sendiri;</p> <p>4. Konselor menggunakan bahasa untuk berbicara tentang perubahan anggota kelompok untuk memisahkan individu dari</p>

			<p>masalah. Masalah ini disebut sebagai karakter dengan kepribadian dan kehidupan sendiri. Misalnya, konselor menggunakan gambar untuk membedakan keduanya, sebelumnya telah di pahami kata Bully atau si Pemaarah itu sebagai identifikasi masalah, konselor bertanya “ketika kamu melihat gambar siapa yang paling besar diri kamu atau si Pemaarah?”, “bagaimana hubungna dirimu dengan si Pemaarah?” apakah kamu mengisi lebih waktu mu untuk hal yang bermanfaat atau lebih dengan si Pemaarah?” ketika si pemaarah membesar yang mengisi lebih banyak dirimu atau si Pemaarah?” “situasi apa yang kamu inginkan dalam keadaan ini?”.</p>
4	Menginter-nalisasi karakter	Mengeksternali-sasi masalah karakter untuk memisahkan orang/ individu dari masalah.	<p>1. Membuat bahan dari masalah (tantangan) karakter; 2. Mewawancarai karakter masalah. Contoh pertanyaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mr <u>berprilaku baik</u> (penamaan masalah) bagaimana kamu (siswa) mempengaruhi hubungan dengan gurumu? • Apakah kamu juga dapat mempengaruhi <u>perilaku baik</u> terhadap hubungan dengan dia / guru/ orang tua? Bagaimana caranya? Dan seperti apa? • Bagaimanan perasaanmu ketika kamu sukses dan memiliki kekuatan lebih <u>perilaku baik</u> terhadap hubungan dengan guru. Keluarga? • Apa yang kamu dapat pikirkan

			<p>untuk membuat <u>perilaku baik</u> dapat kamu rasakan ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apakah kamu memiliki efek terhadap nilai <u>berprilaku baik</u> ? • Bagaimana kamu dapat mempengaruhi peningkatan <u>perilaku baikmu</u>? Bagaimana kamu dapat memanaganya? • Apa yang dapat kamu harapkan dan mimpikan untuk dapat <u>berprilaku baik</u>? • Apa tujuan untuk <u>berprilaku baikmu</u> ? dan dimana kamu dapat melihat <u>perilaku baikmu</u> itu hasilnya di dua tahun kedepan? • Apakah kamu memiliki patner untuk dapat mencapai tujuanmu dapat <u>berprilaku baik</u>? • Apakah kamu yakin temanmu itu akan menjadi patner terbaikmu untuk mampu mewujudkan harapanmu <u>berprilaku baik</u>? • Terimakasih banyak telah berbincang dan sharing dengan saya terkait dengan teknik yang akan kamu lakukan sebagai orang yang <u>Berprilaku baik</u>, saya berharap kita dapat bertemu dan bercerita kembali di suatu waktu.
5	Lanjutan	Identifikasi diri dan anggota, agar anggota	1. Ingatkan kelompok bahwa saat ini setiap anggota akan mengidentifikasi anggota “tim

		pada tiap-tiap tim berpikir mengenai strategi untuk dapat mengubah karakter masing-masing anggota tim.	<p>mereka”;</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Menjelaskan bahwa sebagian besar memiliki anggota tim, yang terdiri dari keluarga, teman, dan konselor; 3. Jelaskan bahwa konseli memiliki tim dan juga tantangan atau masalah karakter; 4. Jelaskan bahwa konseli akan mengidentifikasi tim bahwa konseli dapat mendukung dari tim anggota ketika mencoba untuk berdiri atau menggunakan pengaruh pada tim; 5. Anggota kelompok menjadi bagian dari sebuah tim sehingga masalah ini yang berada di tim atau yang berada di tim lawan.
6	Penguatan	Memahami setiap manusia diciptakan berbeda dan dengan tujuan yang berbeda	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempersiapkan sesi ini dengan meminta komentar positif dari konselor dan member lain dari tim dalam hal kekuatan konseli di kelompok, dll; 2. Berikan konseli beberapa paper, cantumkan tanggal di atas kertas. Memberitahu konseli untuk mengulangi masalahnya; 3. Kemudian, konseli mengambil gambar dalam pelajaran. Mintalah konseli untuk dicatat apakah masalah yang disimpulkan hari ini berbeda dari gambar pertama. Meminta untuk melihat apakah karakter diri mewakili persamaan atau berbeda; 4. Pertanyaan utama adalah: <ul style="list-style-type: none"> • Adakah masalah yang sama? jika iya bagaimana mempertahankan metode apa dan strateginya jika perubahan karakter masalah itu kecil atau besar apa yang membuatnya

			<p>berbeda bagaimana untuk dapat dilakukan?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa bagian itu anggota tim anda bermain? • Apakah ini yang anda sukai dalam hal intervensi terhadap masalah? Mengapa? • Apa pengembangan strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah? • Apa yang telah anda lakukan sebelumnya? Kapan? <p>5. Menindaklanjuti pertanyaan untuk review jawaban -jawaban yang tidak memberikan jawaban yang sesuai</p> <p>6. Menyimpulkan dengan membaca komentar konselor tentang kekuatan dan bidang perbaikan. Konselor harus memiliki komentar untuk setiap konseli. Setelah membaca komentar, memberikan salinan tertulis file konseli.</p> <p>7. Menyimpulkan dengan mengatakan kepada konseli bahwa hari ini telah menambahkan elemen lebih banyak cerita alternatif. Mengucapkan selamat kepada konseli.</p>
7	Menemukan cerita alternatif masing-masing konseli.	Menemukan cerita alternatif masing-masing konseli.	<p>1. Ingatkan konseli untuk <i>merayakan</i> pertemuan selanjutnya, <i>perayaan</i> disini bukan sebuah pesta tapi akan dihormati untuk usaha konseli telah menghadapi masalah;</p> <p>2. Katakan tidak ditunjukkan kepada</p>

			<p>konseli bahwa konselor akan berbicara mengenai masing-masing individu dan tentang upaya yang telah dilakukan individu tersebut untuk memperluas cerita alternatif positif. Konselor akan membaca catatan dari file kumulatif dan cerita peningkatan positif dari konselor dan anggota tim lainnya;</p> <p>3. Sampaikan kepada konseli bahwa konseli akan menerima sertifikat keberhasilan tertentu telah berdiri dengan karakter tantangan;</p> <p>4. Mendorong konseli untuk mengundang teman atau anggota lain dari tim, konseli harus memberitahu konselor nama anggota tim di pertemuan <i>perayaan</i>;</p> <p>5. Anggota ditunjukkan kepada apakah konseli ingin kepala sekolah, wakil kepala sekolah, narasumber lain hadir;</p> <p>6. Menanyakan apakah ada yang ingin memiliki rekaman dari proses konseling; cerita dan presentasi;</p> <p>7. Memberitahu konseli bahwa akan ada makanan. Anggota kelompok harus memutuskan barang yang akan siswa bawa.</p>
8	Perayaan	Memberikan penghargaan kepada konseli yang telah berkomitmen dan terdapat perubahan.	<p>1. Mengumpulkan cerita alternatif untuk setiap anggota kelompok dengan catatan selama sesi kelompok, para konseli catat dan catatan dari file kumulatif konseli;</p> <p>2. Konselor dan anggota tim lainnya observasi dari konseli yang berpartisipasi dalam cerita “baru”;</p> <p>3. Panggilan orang tua dan meminta daftar positif kualitas, kekuatan, harapan, dan impian konseli;</p> <p>4. Mempersiapkan sertifikat</p>

			<p>masing-masing anggota kelompok. Menggunakan template yang ada atau membuat satu. Sertifikat ini harus terlihat cukup resmi dan harus sama dengan yang menggunakan sekolah untuk menghormati konseli untuk berbagai alasan;</p> <p>5. Konselors memesan makanan atau meminta orang tua atau relawan untuk mempersiapkan itu;</p> <p>6. Undang tamu. Menggunakan template untuk undangan tamu. Konfirmasi dengan anggota kelompok dengan nama yang tepat. Mengirim undangan ini untuk konseli pada hari yang sama dengan perayaan;</p> <p>7. Mengundang kepala sekolah dan anggota staf yang lain untuk menawarkan dukungan masyarakat untuk berkembang cerita baru masing-masing konseli;</p> <p>8. Mempersiapkan ruang di mana perayaan akan dilaksanakan.</p>
--	--	--	---

3. Kompetensi Konselor untuk Konseling Naratif

Konseling merupakan suatu keterampilan yang tidak dimiliki oleh semua orang, dan tidak semua kegiatan layanan konsultasi dikatakan sebagai kegiatan konseling. Oleh karena pelaksanaan konseling adalah kegiatan berupa hubungan membantu, maka dalam kegiatannya yang dibantu konselor memiliki aktivitas konseling dapat dilakukan oleh individu yang menguasai karakteristik kompetensi konselor khususnya dari bentuk konseling tersebut. Menurut Hacney dan Cormier, (2009) (dalam Yusuf, 2016, hlm. 64) Karakteristik pribadi konselor yang dipandang penting dalam rangka

keberhasilan konseling yaitu: kesadaran dan pemahaman diri (*self-awareness and understanding*), kesehatan psikologis yang baik (*good psychological health*), kepekaan dan pemahaman terhadap ras, etnik dan faktor-faktor budaya (*sensitivity to understanding of racial, ethnic, and cultural factor in self and others*), sikap terbuka (*open-mindedness*), bersikap objektif (*objectivity*), kompeten (*competence*), dapat dipercaya (*trustworthiness*), dan kemenarikan interpersonal (*interpersonal attractiveness*). Berdasarkan dasar karakteristik tersebut untuk konseling naratif sendiri kompetensi yang diperlukan yaitu, diantaranya :

- a. Pemahaman Diri, pemahaman diri yang dimaksud selain konselor memahami dirinya sebagai yang akan melaksanakan konseling naratif juga pemahaman diri terhadap konselinya. Hal ini menjadi penting karena konselor harus bisa melihat permasalahan atau cerita konseli secara objektif.
- b. Memiliki Kesehatan Mental, Untuk dapat melaksanakan konseling maka konselor harus sehat mentalnya. Dengan mental yang sehat konselor dapat berfikir jernih, objektif dan tidak terbawa alur cerita.
- c. Memiliki sikap Terbuka, konselor dalam konseling naratif harus terbuka terhadap semua permasalahan yang di hadapi konseli dan terbuka pada setiap konseli yang memerlukan bantuan/ menghadap.
- d. Kompeten, utama dari konselor konseling naratif ini memiliki kompetensi berasal dari pendidikan minimal S1 BK. Bila syarat itu tidak ada dapat dilakukan oleh sarjana dengan profesi mendekati dan sejenis. Namun kesemua konselor di maksud harus mendapatkan pelatihan konseling naratif

- e. Kepribadian, kepribadian yang harus dimiliki oleh konselor konseling naratif adalah memiliki kepribadian yang menarik. Kepribadian yang menarik berupa daya Tarik interpersonal; hangat, pandai bergaul, familier, bersahabat dan secara keseluruhan menyenangkan.
- f. Pengalaman, Konselor telah berprofesi sebagai guru Bimbingan dan Konseling minimal selama lima tahun atau untuk S1 Bimbingan dan Konseling 3 tahun, kurun waktu tersebut memberikan pengalaman kepada konselor/guru Bimbingan dan Konseling sehingga menjadi karakteristik yang perlu dimiliki oleh seorang konselor konseling naratif.

Menurut Tantam (1996) prinsip penting dalam memutuskan perhatian menyibukkan dari klien menjadi dinilai:

1. Mendengarkan

- a Konselor mampu mendengarkan konseli dengan menatap wajah konseli sepenuhnya dengan pandangan sangat serius namun tetap memberikan kepercayaan kepada konseli;
- b Menatap konseli dengan penuh penerimaan, dan penghargaan bahwa konseli yang lebih paham terhadap cerita yang konseli ungkapkan dan masalah yang konseli rasakan;
- c Konselor harus mampu mengikuti petunjuk verbal konseli dan mampu menafsirkan dari setiap bahasa verbal konseli;
- d Mengarahkan konseli untuk mampu mengungkapkan terhadap apa yang ingin di ungkapkan konseli, sehingga konselor mampu menunjukkan cara

mendengar yang benar-benar konseli merasa nyaman dan mampu menyampaikan;

e Konselor mendorong konseli untuk dapat berbicara dengan perasaan dan berbicara dengan kesukarelaan dan tanpa pertahanan diri konseli.

2 Pertanyaan

Gunakan pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup pada konseli. Pertanyaan terbuka digunakan jika seorang konseli tidak mampu mengatakan isi hati dan perasaan, agar percakapan bisa dilakukan oleh konseli. Keterampilan bertanya terbuka lebih sulit dibandingkan dengan pertanyaan tertutup. Pada pertanyaan terbuka menggunakan kata: apakah, adakah, bolehkan, bagaimana. Sedangkan pertanyaan tertutup diawali dengan mengapa, apa sebab, dan kenapa.

3 Menafsirkan

Menentukan alternatif pilihan dalam mengambil keputusan, seorang konseli sering kebingungan karena kurangnya rujukan atau referensi. Konselor yang profesional harus menjadi rujukan klien. Salah satu upaya untuk memudahkan konseli merujuk kepada teori atau pemahaman yang ilmiah adalah dengan menggunakan teknik interpretasi, yaitu konselor mengulas atau menafsirkan pemikiran, perasaan, dan pengalaman konseli secara objektif, ilmiah baik secara verbal maupun non verbal dan atas dasar teori.

4 Parafrase

Konseli sering sulit mengarahkan pembicaraan dan menekankan tentang pokok-pokok permasalahan, untuk mengatasi hal tersebut perlu upaya

konselor mampu menangkap isi pembicaraan konseli (paraphrasing) cara yang dapat dilakukan, yaitu:

1. Konselor menggunakan kata-kata atau kalimat sendiri yang sederhana dan mudah dipahami konseli. Konselor berusaha mengungkapkan kembali esensi ungkapan konseli;
2. Untuk dapat mengungkapkan kembali kepada konseli bahwa konselor ada bersama konseli, dan berusaha memahami apa yang dikatakan konseli;
3. Mengendapkan apa yang dikatakan konseli dalam bentuk ringkasan;
4. Memberi arah terhadap jalanya konseling;
5. Pengecekan kembali persepsi konselor tentang yang dikemukakan konseli.

Contoh :

“ adakah yang anda katakan bahwa...”

“nampaknya yang anda katakan adalah...”

“jadi anda berpikiran bahwa....”

D. Implementasi

Perkembangan identitas naratif di masa remaja memerlukan naratif yang semakin diuraikan, yaitu lebih pada elaborasi. Elaborasi semua aspek naratif juga menciptakan koherensi, kontinuitas, dan makna dalam cerita hidup. Misalnya, untuk remaja yang lebih tua diarahkan ke dua perkembangan: (1) kemampuan untuk membangun naratif dimana pengalaman dibentuk, dicetak, atau diubah rasa (McLean, Breen & Fournier; McLean & Breen, 2009); dan (2) kemampuan untuk membangun naratif

dimana mengubah perspektif tentang suatu peristiwa yang dialami. Perubahan perkembangan yang identik dengan munculnya identitas naratif sendiri, konseli berkembang membangun makna dalam konteks cerita masa lalu.

Memberikan rincian lebih lanjut tentang prestasi remaja dapat terungkap perilaku remaja pada masa kanak-kanak yang mendahului, dan implikasi untuk penyesuaian positif. Dalam hal ini McLean (2001) mengemukakan dua penjelasan. *Pertama*, tidak mengherankan, pada cerita hidup mendapatkan lebih banyak permasalahan kompleks dimasa remaja. Misalnya, Negele dan Habermas menunjukkan bahwa lebih dari waktu remaja melaporkan arti yang lebih eksplisit dan penjelasan tentang masa lalu menghubungkan pada keadaan diri. *Kedua*, cerita remaja yang diprediksi oleh praktek sebelumnya percakapan dengan orang tua. Sebagai contoh, referensi emosi ibu dan anak memprediksi referensi anak emosi nya sendiri di usia 12 tahun. Akhirnya, resiko ini menunjukkan bahwa cerita remaja rentan mengungkapkan bervariasi dan masalah nyata dengan koherensi; remaja juga mengungkapkan keinginan yang serius untuk transformasi dan menawarkan beberapa harapan untuk pertumbuhan pribadi yang berhubungan dengan perubahan.

Valach, & Collin (2002) mengindikasikan bahwa aspek terpenting dalam konseling adalah interpretasi, yang melibatkan pemahaman pengalaman konseli. Ketika remaja menceritakan kisah hidup, konselor dan konseli remaja secara spontan menginterpretasikan cerita dalam usaha pembentukan arti. Bagi konselor, tujuan proses interpretasi adalah;

- a) Mengetahui pandangan konseli;
- b) Membantu konseli peduli terhadap konseptualisasinya dan bagaimana hal tersebut dapat dilakukan dalam rentang hidup konseli;
- c) Mendukung konseli dalam penerapan gagasan-gagasan; dan
- d) Mempertahankan konstruksi konseli dan tidak meninggalkannya demi ide-ide yang lebih ilmiah seperti tipe sifat dan kepribadian.

Proses ini harus membuat remaja untuk mengidentifikasi gagasan-gagasan yang berhubungan dengan pilihan-pilihan. Sering kali terjadi, gagasan-gagasan akan memiliki arti di luar batasan-batasan. Setelah gagasan-gagasan diidentifikasi dan dinilai atau ditolak, para konseli yang berhasil akan memprioritaskan dan mengintegrasikan gagasan-gagasan tersebut pada tema-tema tertentu, seperti kemampuan-kemampuan dan nilai-nilai.

Konselor mengesampingkan nilai-nilai selama sesi-sesi ini dan bergabung dengan konseli dalam proses menciptakan cerita kehidupan yang akan mendorongnya dalam kesempatan karir, dan masa depan. Perspektif bebas nilai ini membentuk pemikiran dan teori postmodern, idealnya digunakan untuk seluruh kelompok, termasuk etnis minoritas. Dengan bebas nilai, konselor dapat bekerja dengan klien dalam proses bantuan tanpa diikat oleh sistem kepercayaan konselor.

Dalam Gene Combs & Jill Freedman, 2000)

“Overview of Intervention and Specific Techniques Narrative therapists prefer to speak of practices rather than interventions and techniques. We find this language less objectifying of people and less mechanistic. We also like the two meanings of practice: It is what we do, and it is ongoing preparation for and revision of what we do.”

Teknik-teknik dalam pendekatan naratif adalah sebanyak pandangan dunia atau cara hidup seperti model terapi. Orang-orang yang tertarik untuk cara penuturan kerja cenderung lebih tertarik pada makna dari pada fakta, lebih tertarik pada kompleksitas dan beberapa kemungkinan dari dalam standardisasi dan keseragaman. Menjadi konselor dalam konseling naratif melibatkan belajar untuk mendatangkan pengetahuan dan keterampilan orang yang datang untuk konseling, dan melakukan hal itu dalam sebuah pengaruh tapi cara *decentered*. Karena fokus pada wacana modern, konseling naratif membantu menyelaraskan dengan isu-isu keadilan sosial.

Cara yang sangat berbeda. Salah satu implikasi dari fenomena ini untuk remaja identitas yang diusulkan adalah bahwa identitas naratif mungkin tidak hanya harus dilakukan dengan bercerita, tetapi juga dengan mendengar dan menafsirkan cerita lain. Artinya remaja memahami cerita masing-masing, bahkan kemungkinan seseorang berpikir tentang cerita lain yang sebagian, terkait dengan cerita pribadi. Implikasi lain dari pekerjaan ini adalah salah satu peringatan cerita yang dibangun untuk tujuan tertentu, dan remaja membuat asumsi tentang penonton/audien ingin mendengar (Weeks & Pasupathi, 2000)

Adapun implementasi proses naratif konseling menurut Kelley A. Conrad, Susanne Beier (2001) yaitu:

1. Eksternalisasi Masalah

Masalah mungkin terletak pada sistem kepercayaan, dalam reaksi emosional dan di perilaku individu. Seorang peserta dalam konseling berdiri

jauh dari masalah dan melihat sifat pengalaman dari masalah dan efek pada hidupnya. Konselor menggunakan bahasa dengan cara membedakan masalah dari orang (White & Epston, 1990; White, 1995).

2. Mengontekstualisasikan Cerita

Konselor mengajak peserta untuk berbicara tentang asumsi budaya dari isu-isu terkait (misalnya: seksualitas, gender, kekerasan dan konseling sendiri). Konselor harus terbuka tentang nilai-nilai dan asumsi dan memperlakukan konseli sebagai makna yang disukai.

3. Hasil Unik

White (1995) melihat pada hasil yang unik seperti saat-saat singkat ketika peserta dalam konseling mengalami kebebasan dari kekuasaan masalah atas tanggapan atau telah mengalami cara yang disukai (Snyder, 2000).

4. Membangun *Preferred* Cerita

Dialog antara konselor dan peserta dalam konseling, menciptakan dan mendukung pengaturan diri konseli dari dominan cerita, adalah proses membangun cerita yang disukai, memunculkan pertanyaan tentang pengetahuan aktif, membangun dukungan untuk hidup dengan cara yang disukai dan akhirnya, merayakan perbedaan antara cerita yang dominan dan cerita yang disukai (White, 1995). Pada setting kelompok anggota lain dari kelompok juga dapat berkontribusi untuk membangun cerita yang disukai.

5. Mendengarkan Dekonstruktif

Mendengarkan dekonstruktif pada bagian dari konselor terjadi ketika cerita diterima dan dipahami dengan berbagai kemungkinan makna, tanpa

menekankan patologi atau ketidakberdayaan konseli (Freedman & Combs, 1996). Dengan ini, konselor melepaskan ruang untuk cerita kehidupan masyarakat yang belum diperhitungkan (Freedman & Combs, 1996)

6. Pertanyaan dekonstruktif

Peserta menyadari pembangunan cerita hidup dan memahami kebenaran. Dekonstruksi membantu untuk membongkar cerita dari satu perspektif dan membentuk dari perspektif lain (Freedman & Combs, 1996).

7. Penamaan Cerita Bermasalah

Penamaan cerita bermasalah dikenal sebagai tema atau plot sangat penting untuk eksternalisasi cerita dan gerak konseling menuju tujuan. Ini adalah penjelasan dari cerita bermasalah dalam definisi pribadi dan bermakna dari pada memberikan masalah umum. Dengan demikian, Masalahnya adalah ditemukan, yang membantu cerita pindah ke tempat terbuka dengan kejelasan. Sekali hal ini dilakukan, ruang bagi masalah yang akan bekerja dibuat.

8. *Questionings* (Pertanyaan Berpengaruh)

Pengaruh pertanyaan relatif membantu peserta dalam konseling melihat berapa banyak masalah telah mempengaruhi konseli. Ini adalah cara dengan mengeksternalisasi percakapan yang konstruktif terorganisir, peserta pertama diminta untuk memetakan otoritas masalah dalam kehidupan dan hubungan konseli dan kemudian untuk memetakan pengaruh darinya pada adanya masalah (Freedman & Combs, 1996). Pengaruh pertanyaan relatif bisa mengambil bentuk sebagai berikut: “Apa jumlah daya yang Ananda miliki lebih membuat frustrasi?”, “Bagaimana agar tidak frustrasi dalam

memperlakukan Ananda?”, “ Bagaimana semua hal ini berubah selama tahun-tahun lalu?”, “Kapan Ananda melihat perubahan ini?.”

9. *Landscape Of Action* dan *Landscape Of Consciousness*

Landscape of action juga dikenal sebagai pembukaan pertanyaan (Freedman & Combs, 1996). *Landscape of consciousness* yaitu pertanyaan kesadaran (White, 1986), juga disebut makna pertanyaan (Freedman & Combs, 1996). Itu interkoneksi antara dua jenis pertanyaan diklarifikasi.

(A) *Landscape Of Action Question* (Pembuka Ruang Pertanyaan)

Pertanyaan-pertanyaan terbuka untuk mengingat tindakan yang berarti pribadi yang membantu dalam mengambil kendali dari masalah. Apakah ada saat-saat ketika kecemasan bisa mengambil mengendalikan pikiran atau tidak? Konselor membantu dalam mengungkap hasil yang unik. Pertanyaan tindakan konselor berencana perkembangan peristiwa dari waktu ke waktu, yang membantu untuk mengembangkan pembukaan menjadi cerita alternatif.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Selama beberapa dekade, pengaturan diri telah menarik banyak perhatian dari para peneliti mengenai perilaku (Vohs & Baumeister, 2011). Aspek biologis pengaturan diri sejauh ini jauh lebih sedikit pada perhatian empiris. Hal ini tampaknya mengejutkan, mengingat dampak yang luar biasa bahwa pendekatan biologi telah ada pada perbatasan psikologi, seperti sebagai psikofisiologi (Cacioppo, dkk. 2007), ilmu saraf kognitif dan afektif (Gazzaniga, 2004; Panksepp 1998), dan juga evolusi psikologi (Schaller, dkk. 2013).

Beberapa ahli menyebut bahwa pengaturan diri sebagai pengendalian diri (misalnya, Carver & Scheier 2011; Hofmann, dkk. 2012). Komponen dasar pemikiran pada self regulation adalah penghambatan kemampuan untuk mengesampingkan impuls dan tanggapan yang bertentangan dengan arus. Dengan demikian didefinisikan, penghambatan tidak memerlukan representasi tujuan yang eksplisit, meskipun tidak memerlukan keberadaan beberapa kontrol berinteraksi sistem dalam organisme yang sama. Bentuk penghambatan dapat terjadi dalam ketiadaan hirarki kontrol; misalnya, sistem kontrol contoh A dan B masing-masing dilengkapi dengan tujuan masing-masing. timbal balik dapat menghambat satu sama lain setiap kali tingkat aktivasi individu melintasi batas tertentu. Tentu saja, ketika proses pengaturan diri menjadi hirarki terorganisir (misalnya, Carver & Scheier 2011; Filevich dkk. 2012; Kopp 2012).

Terkait dengan regulasi diri yang mampu mengontrol perilaku seseorang, De Wall, Baumeister, Stillman, & Gailliot (2007) mengadakan penelitian kepada beberapa mahasiswa di Amerika. Hasilnya menyatakan, regulasi diri yang kurang efektif dapat menimbulkan perilaku agresif, sedangkan yang memiliki regulasi diri efektif akan lebih mampu mengendalikan dirinya. Dengan demikian regulasi diri mempengaruhi keberhasilan seseorang melalui pengendalian perilaku yang akan dimunculkan, tentunya yang dianggap sesuai dalam mencapai tujuan.

Penelitian dengan hasil yang sama juga dilakukan oleh Trentacosta dan Shaw (2009), dengan hasil bahwa regulasi diri dapat menjadikan seseorang

mampu mengendalikan perilaku maladaptif. Baumeisteir, Gailliot, Dewall, Nathan, & Oaten (2006) juga menghasilkan hal yang sama, dengan dinyatakan bahwa pengendalian diri yang teratur dapat menghasilkan regulasi diri yang baik. Sehingga lebih mampu untuk memunculkan perilaku yang dianggap sesuai.

Regulasi diri (*Self-regulation*) adalah kapasitas diri untuk mengubah perilaku. Peningkatan fleksibilitas dan adaptasi dari perilaku manusia, memungkinkan orang untuk menyesuaikan tindakan pada berbagai tuntutan sosial yang sangat luas dan situasional. Hal tersebut adalah dasar penting bagi konsepsi populer kehendak perilaku sosial dan bebas diinginkan. Hal ini memberikan manfaat bagi individu dan masyarakat, dan memang baik pengendalian diri tampaknya berkontribusi pada hasil besar yang diinginkan, termasuk tugas, kinerja sekolah dan keberhasilan kerja, popularitas, kesehatan mental dan penyesuaian, dan baik hubungan interpersonal. (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994; Duckworth & Seligman, 2005; Mischel, Shoda, & Peake, 1988; Shoda, Mischel, & Peake, 1990; Tangney, Baumeister, & Boone, 2004; Wolfe & Johnson, 1995).

Didasarkan pada model heuristik dari Eisenberg dan kolega mendiskusikan perbedaan dalam self regulasi (seperti., inhibited, undercontrolled, and optimally controlled (Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000; Eisenberg & Morris, 2002),

Menurut (Guido H.E. Gendolla, 2015) taksonomi biologis dari fungsi eksekutif yang juga dikemukakan oleh Barkley (2001) termasuk pengaturan diri afektif dan *generativity* (kemampuan untuk menghasilkan mental baru kombinasi dari unit perilaku). Fungsi eksekutif adalah

keluarga seperti koleksi heterogen proses kognitif adalah tema umum orientasi masa depan. Dengan cara yang berbeda, fungsi eksekutif pada tujuan jangka pendek untuk memaksimalkan keuntungan jangka panjang bagi individu (Barkley 2001; Denckla 1996).

Fungsi eksekutif dapat melayani beberapa peran adaptif termasuk masalah belajar, tertunda timbal balik dalam pertukaran sosial, penggunaan alat yang fleksibel, dan pertahanan diri terhadap manipulasi sosial. Pada orang dewasa, fungsi eksekutif biasanya rahasia (misalnya, *self-talk*), sebagai adaptasi terhadap kompetisi sosial (Barkley 2001).

Terdapat hipotesis bahwa peserta didik cenderung lebih mudah menunjukkan masalah eksternal, pada hal-hal yang tidak sesuai atau cenderung kurang dikontrol, atau sebaliknya yang cenderung impulsif, serta memiliki kecenderungan over kontrol atas emosi atau biasa dikenal dengan rasa marah atau frustrasi. Pada sisi yang lain peserta didik yang memiliki masalah internal (seperti kecemasan, depresi, menarik diri dan komplain somatik, diprediksi menjadi komponen yang tidak telalu mendorong munculnya regulasi emosi. Peserta didik yang memiliki regulasi emosi rendah cenderung memiliki emosi yang negatif, khususnya ketakutan, kesedihan dan kekhawatiran serta memiliki emosi positif yang rendah. Sementara, siswa yang memiliki kompetensi sosial yang memadai di prediksi akan memiliki kontrol emosi yang baik.

Masalah eksternal yang dihadapi oleh peserta didik meliputi agresi, ketiadaan wibawa di dalam keluarga, kenakalan, dan perilaku merusak

karena terkait dengan kemiskinan. Permasalahan tersebut sangat terkait dengan rendahnya regulasi diri (Kochanska & Knaack, 2003; Lengua, West, & Sandler, 1998; Martel, dkk. 2007; Oldehinkel, Hartman, Ferdinand, Verhulst, & Ormel, 2007; Olson, Sameroff, Kerr, Lopez, & Wellman, 2005; Rydell, Berlin, & Bohlin, 2003). Meskipun begitu, dalam berbagai studi yang telah dilakukan, perbedaan aspek yang terkait dengan regulasi diri tidak diteliti secara *cross-sectional*.

Hal tersebut didukung dengan data yang menunjukkan ketimpangan jumlah mahasiswa yang masuk di perguruan tinggi baik swasta maupun negeri dibandingkan dengan jumlah mahasiswa yang lulus setiap tahunnya. Data tersebut menggambarkan 4.337.039 jumlah mahasiswa baru sedangkan jumlah mahasiswa yang lulus setiap tahunnya hanya berkisar 655.012 saja (dalam www.pab.kemendiknas.go.id). Salah satu dampak ketika sistem regulasi diri tidak berjalan efektif dalam diri mahasiswa menjadikan individu tersebut merasa frustrasi dengan tugas-tugas perkuliahan karena kurangnya sistem regulasi menjadikan para mahasiswa sering menunda dalam pengerjaan tugas dan tidak sesungguhnya dalam mengerjakan tugas. Hal ini semakin menunjukkan arti penting regulasi diri pada tingkat pendidikan Sekolah Menengah Atas.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Trentacosta & Shaw (2009) dan Baumeister, dkk. (2006) yang menyatakan bahwa regulasi diri yang efektif akan menjadikan seorang individu mampu mengendalikan kondisi ego. Hal tersebut pada akhirnya memunculkan pernyataan bahwa aksi

kekerasan peserta didik yang kian marak merupakan salah satu dampak dari kurang efektifnya sistem regulasi diri siswa, baik itu kekerasan yang dilakukan oleh sesama siswa atau dengan oknum kepolisian. Selain itu, baik di media massa maupun elektronik banyak ditemukan aksi kriminalitas yang dilakukan oleh peserta didik. Seperti mencuri, memperkosa, menyalah gunakan narkoba, melakukan sex bebas, dan berbagai macam perbuatan melawan hukum serta agama.

Pendekatan konseling naratif telah banyak memberikan kontribusi dalam pembangunan konsep diri dan regulasi diri pada individu dan utamanya pada karir bahkan pada pengalaman individu yang tidak diharapkan, seperti beberapa penelitian baru-baru ini yang telah membuktikan bahwa dengan pendekatan konseling naratif intervensi pada individu untuk membuat cerita baru hidup dalam tujuan yang lebih baik kedepan sangat memberikan hasil yang memuaskan. Berikut beberapa hasil penelitian terbaru:

Taylor & Franch (2014) membahas konseling naratif sebagai penggunaan inisiatif lokal, keterampilan dan nilai-nilai, tantangan gagasan terapi, menghasilkan peningkatan. Metode naratif dapat membuka ruang bagi beragam makna dan cerita alternatif yang dapat berkontribusi terhadap membangun perdamaian dan pemulihan dari dampak trauma, dan keadaan yang tidak diharapkan sehingga membuat cerita baru dan pandangan baru kedepan. Pengembangan konseling naratif dalam meningkatkan regulasi diri sangat cocok berdasarkan acuan dari jurnal ini.

Miguel Golcalpes, & Duarte (2014) dalam penelitiannya mempelajari pola perubahan naratif dalam kasus konseling desain hidup (LDC). Saat-saat yang inovatif sistem pengkodean (IMCS) digunakan untuk melakukan analisis intensif sesi konseling karir. Sistem pengkodean ini didasarkan pada sebuah relatif konsepsi diri, dan menunjukkan bahwa hasil perubahan naratif dari elaborasi dan pengembangan narasi untuk peserta didik bermasalah. Proses perubahan mengungkapkan bahwa intervensi mempromosikan pola perubahan yang ditandai dengan tiga jenis momen yang inovatif: tindakan, refleksi, dan protes. Penelitian yang mengarahkan pada desain hidup yang di buat ulang dalam pembuatan arahan karir kedepan.

Taylor & Savickas (2016) menghasilkan penelitian intervensi karir naratif berbasis informasi dapat mendorong refleksi konseli untuk menghubungkan perspektif dari ingatan awal untuk kemungkinan dalam naratif karir direkonstruksi. Arti keputusan dan realisasi baru yang prima tindakan tujuan di dunia nyata untuk merekonstruksi karir dan kehidupan. Selain mengatasi pertanyaan yang diajukan oleh penyelenggara, artikel ini menjelaskan metode *rative piktorial* dapat digunakan dalam konseling karir, dapat diintegrasikan dengan buku kerja Cerita untuk meningkatkan refleksi agen dan konseli. Dua contoh kasus menggambarkan integrasi unik dari konstruksionis intervensi konseling. Dengan intervensi pada arahan masa depan itupun salah satu jalan merekontruksi konsep diri dan

arahannya pada regulasi diri karena berhubungan dengan masa depan dan arahan-arahan target-target jangka panjang dan pendek kedepan.

F. Kerangka Berfikir

Penelitian ini mengkaji regulasi diri (*self regulation*) sebagai variabel *dependent* dan konseling naratif sebagai variabel *independent*. Grand teori yang mendasari regulasi diri (*self regulation*) adalah teori regulasi diri dari Brown (1998) dan Miller & Brown (1991), yang dikembangkan oleh Boekaerts, Pintrich, dan Zeidner (2000, hlm. 13), Kowalski (2000), Murtagh & Todd (2004), serta Cleary, T. J. (2006). Sementara itu teori konseling naratif yang digunakan merujuk kepada teori konseling naratif postmodern dari Freedman & Combs (1996), Patton (2005, hlm. 45) dan Corey (2009). Konsep konseling naratif merujuk kepada pendapat Crites (1998, hlm. 163), White & Epston (1990), Amundson (2001), Besley (2002), dan Nylund & Nylund (2003). Proses konseling naratif mengacu kepada pendapat Torres & Guerra (2002), White (2005), dan Wahlstrom (2006) dengan tahapan konseling naratif dari Winslade & Monk (2007 hal. 136).

Merujuk kepada pendapat para ahli seperti Brown (1998), Miller & Brown (1991), Boekaerts, Pintrich, dan Zeidner (2000, hlm. 13), Kowalski (2000), dan Murtagh & Todd (2004) regulasi diri didefinisikan sebagai suatu kecenderungan individu untuk mengelola dan memodifikasi pikiran, perasaan, keinginan, dan tindakan atau perilaku dalam menetapkan, mengembangkan, menilai, merevisi, dan menerapkan strategi pencapaian

tujuan hidup tertentu, sampai pada tujuan yang lebih tinggi, termasuk pengelolaan respon emosional terhadap rangsangan tertentu, di dalam tiga aspek yakni aspek mencari dan mempelajari informasi, mengelola lingkungan dan perilaku, dan aspek regulasi perilaku maladaptif. Dari ketiga aspek tersebut ada tujuh indikator regulasi diri yang saling berkait dan menguatkan. Ketujuh indikator tersebut adalah (1) menerima informasi yang relevan (*recieve*), (2) evaluasi terhadap informasi dan membandingkannya dengan norma yang ada (*evaluation*), (3) memunculkan perubahan (*triggering*), (4) pencarian alternatif pemecahan masalah (*searching*), (5) membuat perencanaan (*planning*), (6) melaksanakan rencana (*implementing*), dan (7) penilaian efektivitas perencanaan.

Bandura (1986) dalam Boekaerts, Pintrich, dan Zeidner (2000, hlm. 13) mengatakan bahwa dalam perspektif kognisi sosial, regulasi diri dipandang sebagai proses interaksi triadik antara *personal*, *behavioral*, dan *environmental* (lingkungan). Hal itu tidak hanya memerlukan keterampilan perilaku dalam mengelola diri (*self-managing*), tetapi juga mengelola pengetahuan dan merasa sebagai agen pribadi (*personal agency*) untuk memberlakukan keterampilan regulasi diri itu dalam konteks yang relevan. Regulasi diri merupakan tugas individu untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan perilaku impuls (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran dan mengubah emosi (Kowalski, 2000). Orang akan memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri melalui strategi

proaktif. Kedua pandangan ini semakin meyakinkan bahwa regulasi diri dapat berkembang ke arah yang lebih optimal, yang salah satunya melalui konseling naratif sebagaimana direkomendasikan White & Epston (1990), Amundson (2001), dan Nylund & Nylund (2003).

Sementara itu, merujuk kepada White & Epston (1990), Amundson (2001), Besley (2002), dan Nylund & Nylund (2003) konseling naratif mendukung individu untuk secara kritis melihat kehidupan dan pengalaman sebagai tertanam dalam konteks sosial, budaya, dan politik yang lebih besar. Mengacu kepada pendapat Torres & Guerra (2002), White (2005), dan Wahlstrom (2006) pada proses konseling hubungan yang dirancang untuk membantu individu memandang ke depan dan masa depan, namun, tertanam di masa lalu. Meskipun konseling bekerja dalam perspektif hubungan pada dasarnya adalah tentang membantu orang membangun hidup untuk maju kedepan. penyelidikan naratif adalah cara mengetahui atau epistemologi yang mencoba untuk menangkap pemahaman pengalaman hidup manusia dengan menjelaskan yang terjadi dalam hidup atau berperilaku individu dengan cara tertentu, semua yang diceritakan dalam cerita-cerita memberi tahu mengenai pengalaman.

Tahapan konseling naratif yang diimplementasikan adalah (1) membentuk kelompok, (2) mengembangkan cerita, (3) membentuk karakter terpisah, (4) menginternalisasi karakter, (5) lanjutan, (6) penguatan, (7) menemukan cerita alternatif masing-masing konseli, dan (8) perayaan (Winslade & Monk, 2007 hal. 136).

G. Asumsi Penelitian

1. Regulasi diri merupakan salah satu tahap pembentukan tugas perkembangan yang fundamental pada tahun perkembangan remaja (Steinberg, 1995, hlm. 286).
2. Regulasi diri merupakan tugas individu untuk mengubah respon, seperti mengendalikan perilaku impuls (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran dan mengubah emosi (Kowalski, 2000).
3. Regulasi diri dibangun oleh tujuh indikator, yakni a) menerima informasi yang relevan (*recieve*), b) evaluasi terhadap informasi dan membandingkannya dengan norma yang ada (*evaluation*), c) memunculkan perubahan (*triggering*), d) pencarian alternatif pemecahan masalah (*searching*), e) membuat perencanaan (*planning*), f) melaksanakan rencana (*implementing*), g) penilaian efektivitas perencanaan (Brown, 1998 dan Miller & Brown, 1991).
4. Layanan bimbingan dan konseling pendekatan post modern dengan teknik naratif adalah model kerangka kerja yang mengatur mekanisme kerja konselor dalam merancang, mengkoordinir, melaksanakan, mengelola, dan mengevaluasi, layanan Bimbingan dan Konseling untuk mengembangkan regulasi diri peserta didik dalam bentuk layanan berbasis kelompok.
5. Siswa yang tidak memiliki regulasi diri membutuhkan layanan konseling agar mampu mengendalikan dirinya.

6. Konseling naratif dapat digunakan untuk mengembangkan regulasi diri siswa.

H. Hipotesis

a. Hipotesis Teori

Hipotesis penelitian ini adalah “Konseling naratif efektif untuk mengembangkan regulasi diri siswa Kelas XI SMA di Kota Bandarlampung”.

b. Hipotesis Statistik

$H_0 = \mu \text{ pre-test} = \mu \text{ post-test}$

$H_A = \mu \text{ pre-test} < \mu \text{ post-test}$