

BAB III METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang dilakukan ialah pendekatan kualitatif. Fokus pendekatan kualitatif dengan secara mendalam terkait subjek yang diteliti. Peneliti sebagai instrumen yang berfungsi sebagai pengamat dalam pendekatan kualitatif. Pengumpulan data dilakukan sebagai bentuk studi pendahuluan dan penelitian penerapan konseling naratif untuk pengembangan konsep diri remaja awal. Tahap awal dalam penelitian ialah studi pendahuluan menggunakan skala penilaian kuisioner dan wawancara. Skala penilaian dengan kuisioner konsep diri remaja awal disebarkan pada seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Bandung guna mendeskripsikan konsep diri remaja awal secara umum. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan data kualitatif yang dibutuhkan guna menentukan konseli yang akan diterapkan konseling naratif untuk pengembangan konsep diri remaja awal. Data yang diungkap mengenai aspek konsep diri remaja yang tergolong menjadi empat aspek yaitu, 1) aspek psikis meliputi pandangan terhadap kedapatan akademis, pengembangan pengetahuan, perasaan sendiri dan perlakuan terhadap diri sendiri; 2) aspek fisik yang meliputi cara pandang terhadap kesehatan, penampilan tubuh dan kekuatan fisik; 3) aspek sosial meliputi peranan sosial dalam lingkungan berupa sekolah, tempat tinggal dan lingkungan masyarakat; serta 4) aspek moral yang merupakan pandangan terhadap nilai dan aturan yang berlaku di lingkungan sekitar.

Tahap kedua yang dilakukan ialah menyusun rancangan konseling naratif untuk pengembangan konsep diri remaja awal sebagai bentuk acuan untuk menerapkan konseling naratif. Tahap ketiga ialah peneliti melakukan penelitian dengan pendekatan kualitatif metode analisis studi kasus dari konseling naratif yang diterapkan untuk pengembangan konsep diri remaja awal.

3.1 Desain Penelitian

Konseling naratif yang dilakukan menghasilkan data dari setiap pertemuan konseling terhadap subjek dengan konsep diri negatif. Konseli memiliki sesi konseling yang berbeda satu sama lain. Data dianalisis menggunakan analisis

Najma Sana Nadhirah Hilman, 2019

***KONSELING NARATIF UNTUK PENGEMBANGAN KONSEP DIRI REMAJA AWAL
DI SMP NEGERI 3 BANDUNG***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

studi kasus. Creswell mengatakan bahwa studi kasus ialah pendekatan kualitatif dimana peneliti mengeksplorasi suatu kasus dari waktu ke waktu, secara terperinci dan mendalam dengan melibatkan berbagai sumber informasi (Creswell, J.W., 2009). Studi kasus menjadi sebuah penyelidikan empiris dalam kehidupan nyata. Peneliti berfokus pada upaya penerapan konseling naratif untuk pengembangan konsep diri remaja awal di SMP Negeri 3 Bandung.

Dalam melakukan studi kasus (Creswell, J.W., 2009), terdapat beberapa tahapan di antaranya sebagai berikut.

a. Identifikasi pendekatan yang tepat untuk masalah penelitian.

Masalah penelitian harus ditelaah dengan jelas untuk memberikan pemahaman yang mendalam. Sebelumnya peneliti sudah melakukan identifikasi masalah dengan pemetaan batasan penelitian yang akan diteliti yaitu konsep diri negatif remaja awal di SMP Negeri 3 Bandung.

b. Identifikasi masalah.

Masalah yang ditelaah berhubungan dengan individu, pribadi masing – masing. Masalah yang diidentifikasi oleh peneliti ialah konsep diri negatif remaja awal di SMP Negeri 3 Bandung.

c. Pengumpulan data

Data dikumpulkan sebanyak – banyaknya dalam penelitian untuk menunjang informasi yang dibutuhkan, namun tetap data harus akurat dan berbasiskan pengamatan yang jelas. Pengumpulan data yang dilakukan berasal dari hasil pengamatan, wawancara dan studi dokumentasi.

d. Analisis masalah

Setelah diidentifikasi masalah yang diteliti, lalu dipadupadankan dengan data yang dikumpulkan, maka dilakukan lah analisis kasus yang mana terdiri dari penjelasan secara mendalam terkait masalah yang diteliti dengan interpretasi yang sesuai.

e. Penarikan kesimpulan

Kesimpulan didapatkan dari hasil keempat tahapan di atas yang sudah dilakukan sebagai bentuk pelaporan peneliti akan masalah yang diteliti.

Desain penelitian terangkum dari beberapa tahapan penelitian yang dipaparkan. Ringkasnya, dalam melakukan penelitian terdapat tiga proses di antaranya persiapan, pelaksanaan dan pelaporan. Berikut penjelasannya.

a. Tahap persiapan

Tahap persiapan terdiri dari studi pendahuluan, identifikasi masalah dan studi literatur. Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti sebagai bentuk pengamatan secara langsung mengenai konsep diri negatif remaja awal. Studi pendahuluan yang dilakukan mendapatkan hasil berupa pemetaan masalah yang berasal dari identifikasi masalah guna mengetahui batasan – batasan penelitian. Dalam dilakukannya identifikasi masalah, tentulah peneliti harus paham betul dengan literatur yang melandasinya agar lebih memahami dan mengenal subjek yang diteliti, yaitu mengenai konsep diri dan konseling naratif.

b. Tahap pelaksanaan

Tahap selanjutnya yang dilakukan setelah tahap persiapan ialah tahap pelaksanaan. Dalam tahapan ini dilakukannya pemotretan kondisi objektif, pengumpulan data dan analisis data. Pemotretan kondisi objektif merupakan kegiatan yang dilakukan peneliti guna mendapatkan informasi diri konseli secara mendalam seperti latar belakang keluarga, perilaku konseli, dan lingkungan konseli. Data yang didalamnya terdapat proses penerapan konseling naratif untuk mengembangkan konsep diri remaja awal kemudian dianalisis.

c. Tahap pelaporan

Tahap terakhir ialah tahap pelaporan dimana peneliti melaporkan hasil temuan penelitiannya secara rinci. Hasil yang didapatkan berupa fakta yang diperoleh di lapangan dengan didasarkan pada literatur yang mendukung. Hasil penelitian ini mendeskripsikan penerapan konseling naratif untuk mengembangkan konsep diri remaja awal di SMP Negeri 3 Bandung

3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian

Partisipan pada penelitian ini ialah seluruh kelas VIII SMP Negeri 3 Bandung. Subjek penelitian yaitu tiga orang remaja awal kelas VIII di SMP Negeri 3 Bandung yang memiliki kategori konsep diri negatif. Kategori

Najma Sana Nadhirah Hilman, 2019

*KONSELING NARATIF UNTUK PENGEMBANGAN KONSEP DIRI REMAJA AWAL
DI SMP NEGERI 3 BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

didapatkan dari hasil pengumpulan data berupa studi pendahuluan dari skala penilaian kuisioner dan wawancara. Ketiga konseli tersebut ialah

3.2.1 Konseli 1

- a. Nama : K
- b. Jenis Kelamin : Laki – Laki
- c. Agama : Islam
- d. Tahun Lahir : 2004
- e. Hobi : Nonton film horror
- f. Cita – Cita : Sutradara
- g. Pekerjaan Ibu : - (sudah meninggal)
- h. Pekerjaan Ayah : Driver mobil
- i. Anak Ke- : 3 (tiga)

3.2.2 Konseli 2

- a. Nama : M F Z
- b. Jenis Kelamin : Laki – laki
- c. Agama : Islam
- d. Tahun Lahir : 2004
- e. Hobi : Dengerin musik
- f. Cita – Cita : Dokter
- g. Pekerjaan Ibu : Ibu rumah tangga
- h. Pekerjaan Ayah : Kepala Sekolah
- i. Anak Ke- : 3 (tiga)

3.3.3 Konseli 3

- a. Nama : Z M A N
- b. Jenis Kelamin : Perempuan
- c. Agama : Islam
- d. Tahun Lahir : 2005
- e. Hobi : Menyanyi
- f. Cita – Cita : Penyanyi
- g. Pekerjaan Ibu : Ibu rumah tangga
- h. Pekerjaan Ayah : Pedagang
- i. Anak Ke- : 2 dari 2 bersaudara

3.3 Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dipaparkan terkait pengembangan instrumen yang digunakan serta tahapan dalam pengumpulan data sebagai bentuk prosedur penelitian. Berikut paparannya.

3.3.1 Pengembangan Instrumen Penelitian

Peneliti dalam penelitian dengan pendekatan kualitatif berperan sebagai instrumen yang berfungsi sebagai pengamat. Berikut pengembangan instrumen penelitian yang dilakukan.

Najma Sana Nadhirah Hilman, 2019

*KONSELING NARATIF UNTUK PENGEMBANGAN KONSEP DIRI REMAJA AWAL
DI SMP NEGERI 3 BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 3.1
Pengembangan Instrumen Penelitian

No.	Tujuan Penelitian	Subjek Penelitian	Alat Pengumpul Data	Hasil yang Diperoleh
1.	Mendeskripsikan kondisi objektif konsep diri remaja awal di SMP Negeri 3 Bandung sebagai dasar penyusunan rancangan konseling naratif untuk pengembangan konsep diri remaja awal dalam studi pendahuluan	Seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Bandung	Kuisisioner konsep diri	Data kuantitatif mengenai profil konsep diri remaja kelas VIII SMP Negeri 3 Bandung kemudian di analisis sebagai data kualitatif untuk pemilihan konseli
2.	Mendeskripsikan kondisi objektif konsep diri remaja awal di SMP Negeri 3 Bandung sebagai dasar penyusunan rancangan konseling naratif untuk pengembangan konsep diri remaja awal dalam studi pendahuluan	Tiga konseli dengan kategori konsep diri negatif Guru Mata Pelajaran Guru BK	Pedoman wawancara	Data kualitatif mengenai profil konsep diri remaja awal dengan konsep diri negative dan dianalisis untuk pemilihan konseli
3.	Penerapan konseling naratif untuk pengembangan konsep diri remaja awal	Tiga konseli dengan kategori konsep diri negatif	Analisis studi kasus	Data kalitatif mengenai penerapan konseling naratif untuk pengembangan konsep diri remaja awal

Tabel 3.1 memaparkan instrument yang digunakan dalam penelitian. Pengembangan instrumen yang digunakan ialah kuisisioner dalam skala penelitian untuk studi pendahuluan. Instrumen mengenai konsep diri yang merujuk pada

Najma Sana Nadhirah Hilman, 2019

*KONSELING NARATIF UNTUK PENGEMBANGAN KONSEP DIRI REMAJA AWAL
DI SMP NEGERI 3 BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

definisi konsep diri menurut Burns, R.B, yang dikembangkan oleh Berzonsky pada tahun 1981 menjadi empat aspek konsep diri di antaranya yaitu fisik, aspek psikis, aspek sosial dan aspek moral (Berzonsky, M.D., 1981), kemudian dibuat kisi – kisi dan ditentukan kedalam aspek yang akan diukur sampai diturunkan kedalam indikator – indikator dan dijabarkan menjadi butir – butir pertanyaan.

Proses pengembangan instrumen pengungkap konsep diri remaja diadaptasi dari penelitian Suwanto (2016) dikembangkan menjadi 39 item dengan tingkat validasi sebesar 0,946 yang berada pada kategori sangat tinggi, artinya instrumen dapat menghasilkan skor – skor pada setiap item pernyataan dengan konsisten. Berikut kisi – kisi instrumen pengungkap konsep diri remaja.

Tabel 3.2
Kisi – Kisi Instrumen Pengungkap Konsep Diri Remaja

Aspek	Indikator	Nomor Item	Σ
Fisik	1.1 Cara pandang terhadap kesehatan	1, 2, 3	7
	1.2 Cara pandang terhadap penampilan tubuh	4, 5, 6,7	
Psikis	2.1 Pandangan terhadap kedapatan akademis	8, 9, 10	19
	2.2 Pandangan terhadap pengembangan pengetahuan	11, 12, 13	
	2.3 Pandangan terhadap perasaan sendiri	14, 15, 16, 17	
	2.4 Perlakuan terhadap diri sendiri	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	
Sosial	3.1 Peranan sosial dalam lingkungan (sekolah, tempat tinggal dan masyarakat)	27, 28, 29, 30, 31, 32	10
	3.2 Kedapatan melakukan tugas (di rumah dan sekolah)	33, 34, 35, 36	
Moral	4.1 Pandangan terhadap nilai – nilai dan aturan yang berlaku di lingkungan sekitar	37, 38, 39	3

Kisi - kisi instrumen konsep diri remaja mengarah pada empat aspek konsep diri yaitu aspek psikis, fisik, social dan karir. Instrumen konsep diri menghasilkan skor. Pemberian skor untuk mendapatkan hasil konsep diri remaja

Najma Sana Nadhirah Hilman, 2019

*KONSELING NARATIF UNTUK PENGEMBANGAN KONSEP DIRI REMAJA AWAL
DI SMP NEGERI 3 BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

bergantung pada jawaban yang dipilih oleh konseli dan sifat dari setiap pernyataan yang ada. Skor yang didapat dari kuesioner konsep diri remaja awal berupa data kuantitatif yang kemudian di analisis dalam bentuk kualitatif sebagai data untuk dasar penerapan konseling naratif guna mengembangkan konsep diri remaja awal dan pemilihan konseli yang tepat dengan konsep diri negatif untuk diterapkan konseling naratif.

Instrumen lainnya yaitu wawancara, sebagaimana pengukuran konsep diri maka wawancara dilakukan untuk mengukur konseli secara mendalam. Data kualitatif dari wawancara digunakan sebagai acuan untuk membuat dasar rancangan konseling naratif guna mengembangkan konsep diri remaja awal. Wawancara dilakukan dengan secara tatap muka dengan konseli, guru mata pelajaran serta guru bimbingan dan konseling. Pedoman wawancara disusun berdasarkan empat aspek konsep diri yaitu aspek psikis, fisik, sosial dan moral yang dikembangkan oleh Berzonsky. Berikut pedoman wawancara yang akan dilakukan

Tabel 3.3
Pedoman Wawancara Konsep Diri Remaja
SMP Negeri 3 Bandung

Narasumber :			
Aspek	Pertanyaan	Jawaban	Tafsiran
Fisik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah tubuh yang kamu miliki ini termasuk tubuh yang kamu inginkan? 2. Bagian tubuh mana yang disukai? 3. Bagian tubuh mana yang tidak disukai? 4. Menurut kamu tubuh yang kamu miliki ini tubuh yang sehat bukan? 5. Bagaimana cara kamu menjaga kesehatan tubuhmu? 6. Menurutmu, tubuh ideal seperti apa yang 		

Najma Sana Nadhirah Hilman, 2019

*KONSELING NARATIF UNTUK PENGEMBANGAN KONSEP DIRI REMAJA AWAL
DI SMP NEGERI 3 BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	sebenarnya kamu inginkan dan kamu harapkan?		
Psikis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam belajar, pelajaran apa yang kamu sukai dan tidak kamu sukai? 2. Apakah kamu percaya diri untuk tampil didepan kelas? 3. Apa cita-cita kamu dimasa depan? 4. Apa usaha yang sudah kamu lakukan untuk menggapai cita – cita itu? 5. Apakah kamu pernah mengalami masalah? 6. Bagaimana cara kamu untuk mengatasi masalah itu? 7. Apakah kamu mudah merasakan sakit hati? 8. Apakah kamu merasa hidup kamu ini sudah bahagia? 		
Sosial	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurutmu, apakah kamu perlu orang lain dalam mengatasi masalah yang kamu hadapi? 2. Apakah kamu suka bercerita pada teman – temanmu? 3. Apakah kamu merasa khawatir dengan lingkunganmu? 4. Apakah kamu merasa teman – teman kamu di sekolah menyukai kamu? 5. Apakah kamu termasuk seseorang yang mudah bergaul? 		
Moral	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah kamu selalu menepati aturan di sekolah? 2. Apakah kamu selalu meyakini bahwa apa yang kamu lakukan itu benar? 3. Kesalahan terbesar apa yang pernah kamu lakukan? 4. Apa yang kamu rasakan ketika kamu sudah berbuat salah? 5. Apakah kamu bertanggung jawab atas apa yang kamu lakukan? 		

Pengembangan instrumen di atas dihasilkan data dalam studi pendahuluan guna disusunnya rancangan konseling naratif untuk pengembangan konsep diri

Najma Sana Nadhirah Hilman, 2019

*KONSELING NARATIF UNTUK PENGEMBANGAN KONSEP DIRI REMAJA AWAL
DI SMP NEGERI 3 BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

remaja awal. Proses penelitiannya menggunakan analisis studi kasus sehingga instrumennya ialah peneliti itu sendiri.

3.3.2 Tahapan dalam Pengumpulan Data sebagai bentuk Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan di antaranya terdiri dari tiga tahapan yaitu, 1) studi pendahuluan guna mendeskripsikan gambaran umum konsep diri remaja awal di SMP Negeri 3 Bandung; 2) pengembangan dasar rancangan konseling naratif untuk pengembangan konsep diri remaja awal, dan 3) proses konseling naratif untuk pengembangan konsep diri remaja awal.

3.3.2.1 Tahap I Studi Pendahuluan

Tahap pertama dalam penelitian ini dilakukannya studi pendahuluan berupa pengumpulan data yaitu penggalian informasi dan analisis data di lapangan terkait konsep diri remaja awal di SMP Negeri 3 Bandung. Pengumpulan data menggunakan skala penilaian berupa kuesioner konsep diri remaja SMP Negeri 3 Bandung yang dikembangkan dan dijelaskan pada tabel 3.2. Didapatkan data kuantitatif kemudian dianalisis secara kualitatif, serta wawancara pada tabel 3.3 yang mengungkap mengenai, 1) pribadi konseli; 2) latar belakang keluarga konseli; dan 3) gambaran umum konsep diri konseli. Wawancara dilakukan secara tatap muka guna menggali data kualitatif yang dapat dipergunakan untuk merumuskan rancangan program konseling naratif untuk pengembangan konsep diri remaja awal. Data wawancara yang didapatkan berupa data kualitatif yang diinterpretasi dan dianalisis.

Data diatas sebagai bentuk pengumpulan data guna mendapatkan gambaran umum konsep diri remaja awal di SMP Negeri 3 Bandung dan pemilihan konseli dengan kategori konsep diri negatif yang tepat untuk diterapkan konseling naratif, kemudian disusun dalam dasar rancangan konseling naratif untuk pengembangan konsep diri remaja awal.

3.3.2.2 Tahap II Pengembangan Dasar Rancangan Konseling Naratif untuk Pengembangan Konsep Diri Remaja Awal

Tahap kedua yaitu pengembangan dasar konseling naratif untuk pengembangan konsep diri remaja, sebagai berikut.

a. Rasional

Konsep diri merupakan suatu pandangan yang ada pada diri seseorang yang terdiri dari keyakinan, pengetahuan serta pemikiran terhadap dirinya sendiri dalam proses perkembangan di kehidupannya. Kenyataannya di lapangan banyak ditemukan remaja khususnya remaja awal memiliki konsep diri negatif sehingga akhirnya sikap dan pandangan negatif muncul terhadap diri dan menyebabkan penetapan harapan yang rendah pada dirinya, padahal konsep diri merupakan penentu harapan seseorang dalam dirinya (Rosidah, A., 2017). Masalah konsep diri rendah banyak dialami remaja awal khususnya di kalangan Sekolah Menengah Pertama yang berada dalam tahap transisi dari masa kanak – kanak pada remaja awal. Mereka merasa bahwa harapan yang ada dengan pandangan pada dirinya itu rendah. Pengembangan konsep diri berpengaruh terhadap perilakunya (Muawanah, L. B. & Pratikto, H., 2012), sehingga bagaimana orang lain memperlakukan dan apa yang dikatakan orang lain tentangnya akan dijadikan acuan untuk menilai dirinya sendiri, ketika pengembangan konsep diri tidak dilakukan dengan tepat, maka berbagai permasalahan akan muncul.

Permasalahan yang muncul pada remaja memberikan pengaruh terhadap perkembangannya. Masalah yang terus dibiarkan membuat aspek yang seharusnya berkembang pada masa remaja justru akan terhambat dan tidak berjalan dengan optimal. Remaja akan selalu bersikap rendah diri, tidak memiliki penerimaan dan pengenalan diri, merasa kesepian, tidak percaya diri, tidak berani mengemukakan pendapat, memandang dirinya lemah, serta pesimis dalam segala, diakibatkan dari adanya konsep diri negatif dalam diri remaja. Banyak ditemukan dilapangan, beberapa remaja cenderung diam dalam kesehariannya di sekolah, bahkan beberapa bolos sekolah karena tidak adanya motivasi atau memiliki rasa malu dan minder dengan teman – teman merasa dirinya tidak pantas dan tidak lebih baik. Memilih untuk menjauh dari

kegiatan dan interaksi sosial, menjadi pribadi yang tertutup dan tidak memiliki penerimaan diri sehingga merasa hidupnya tidak bermakna.

Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap remaja awal di SMP Negeri 3 Bandung (2019) menunjukkan gambaran konsep diri kelas VIII di SMP Negeri 3 Bandung yaitu sebanyak 243 remaja awal memiliki konsep diri positif, 85,9% yang ditunjukkan dalam aspek fisik dan moral, artinya remaja awal memiliki cara pandang positif terhadap kesehatan dan penampilan serta berpandangan positif terhadap nilai dan aturan yang ada. Sebanyak 40 orang memiliki konsep diri negatif yang artinya 14,1% remaja awal belum memiliki pandangan positif dalam aspek psikis dan sosial yaitu belum berpandangan positif terhadap kemampuan akademis, pengembangan pengetahuan, perasaan sendiri dan perlakuan terhadap diri sendiri serta belum dapat berperan sosial di lingkungan serta memiliki kemampuan untuk melakukan tugas.

Remaja awal di SMP Negeri 3 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 pada aspek psikis memiliki frekuensi paling banyak pada kategori positif yaitu sebanyak 241 orang (85,6%) dan kategori negatif sebanyak 42 orang (14,84%). Artinya 85,6% remaja awal memiliki pandangan positif terhadap kemampuan akademis, pengembangan pengetahuan, perasaan sendiri dan perlakuan terhadap diri. Pada aspek sosial, remaja awal di SMP Negeri 3 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 memiliki frekuensi paling banyak pada kategori positif yaitu sebanyak 213 orang (75,26%) dan diikuti kategori negatif yaitu 70 orang (24,74%). Artinya 75,26% remaja dapat berperan sosial dalam lingkungan dan belum memiliki kemampuan untuk melakukan tugas. Pada aspek fisik dan moral seluruh remaja awal di SMP Negeri 3 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 yaitu sebanyak 283 orang memiliki konsep diri positif. Artinya 100% remaja awal memiliki cara pandang positif terhadap kesehatan dan penampilan tubuh serta memiliki pandangan positif terhadap nilai-nilai dan aturan yang berlaku di lingkungan sekitar.

Dari hasil wawancara tidak terstruktur terhadap guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 3 Bandung, gejala konsep diri beberapa remaja awal ditunjukkan seperti tidak adanya motivasi belajar, menyendiri di kelas, menjadi

pribadi yang tertutup, beberapa bolos sekolah, tidak mengerjakan tugas, tidak percaya diri, rendah diri dan tidak adanya penerimaan diri.

Hal tersebut erat kaitannya dengan empat aspek konsep diri di antaranya, 1) aspek psikis meliputi pandangan terhadap kemampuan akademis, pengembangan pengetahuan, perasaan sendiri dan perlakuan terhadap diri sendiri, 2) aspek fisik yang meliputi cara pandang terhadap kesehatan, penampilan tubuh dan kekuatan fisik, 3) aspek sosial meliputi peranan sosial dalam lingkungan berupa sekolah, tempat tinggal dan lingkungan masyarakat, serta 4) aspek moral yang merupakan pandangan terhadap nilai dan aturan yang berlaku di lingkungan sekitar.

Keempat aspek konsep diri dapat dikembangkan secara mendalam dengan bantuan pendekatan konseling di antaranya konseling naratif. Teknik ini dapat membantu remaja mengutarakan perasaan, serta pikiran yang ada dalam dirinya yang mana hal ini bisa menjadi suatu identitas dalam diri. Identitas inilah yang dinamakan dengan konsep diri. Remaja akan mampu mengeluarkan semua perasaan yang ada dalam dirinya sehingga ia memiliki konsep diri positif terhadap dirinya. Tidak lagi remaja akan merasakan pesimis, dan tidak percaya diri terhadap dirinya sendiri, sehingga bentuk pengenalan dan penerimaan diri dengan adanya harga diri lah yang ia tunjukkan.

b. Tujuan

Remaja dapat memisahkan masalah dengan diri sehingga memiliki pilihan alternatif dengan menciptakan cerita kehidupan baru yang didasarkan pada pengalaman sehingga dapat menghadapi suatu permasalahan. Pandangan baru akan mengembangkan makna baru sehubungan dengan masalah pikiran, perasaan dan perilaku (Freedman & Combs dalam McLeod, 2010). Tujuannya yaitu adanya pemaknaan dari cerita lama menjadi cerita baru yang segar.

Tujuan dari konseling naratif ialah untuk mengembangkan aspek konsep diri berupa aspek psikis, aspek fisik, aspek sosial dan aspek moral melalui proses penerapan konseling naratif dari remaja awal di SMP Negeri 3 Bandung.

c. Asumsi

- 1) Perilaku individu dengan konsep diri positif memiliki karakteristik di antaranya, yakin akan kemampuan diri untuk mengatasi permasalahan kehidupan, mampu memiliki kemampuan untuk memperbaiki diri, menerima apa yang membuat dirinya tidak senang dan selalu berusaha untuk berubah lebih baik lagi (Rahman, H.S., 2003). Individu dengan konsep diri positif memiliki harga diri positif, penerimaan dan pengenalan diri. Konsep diri negatif ditunjukkan dengan karakteristik di antaranya peka terhadap kritik namun memperspekikan bahwa orang lain menjatuhkan harga dirinya, ingin menjadi pusat perhatian dengan respek terhadap berbagai pujian, bersikap hiperkritis terhadap orang lain, selalu meremehkan orang lain dan tidak mau mengakui kelebihan orang lain, pesimis dan mudah mengeluh, tidak menyalahkan diri sendiri dan memiliki perasaan mudah marah (Rahman, H.S., 2003). Individu dengan konsep diri negatif juga tidak memiliki penerimaan dan pengenalan diri.
- 2) Untuk mengembangkan konsep diri, remaja dibuat untuk dapat menceritakan pengalamannya dalam bahasa atau cerita yang baru dan segar melalui pikiran, perasaan dan tingkah laku dari permasalahan yang ada. Konseling naratif bertujuan agar individu dapat mengidentifikasi nilai, keterampilan, dan pengetahuan, membantu penulisan narasi baru tentang diri sendiri yang dimulai dari identifikasi dan penyelidikan masalah, sehingga efektif dalam menghadapi masalah apapun (Wong, C., 2018, hlm. 42).
- 3) Informasi data pribadi konseli yang didapat sejak konseli kelas VII SMP Negeri 3 Bandung.
- 4) Informasi tentang perilaku remaja dengan kategori konsep diri negatif didapatkan melalui wawancara dengan subjek peneliti.
- 5) Setiap pertemuan konseling dilakukan sekitar 40 menit sampai dengan 50 menit.

d. Sasaran

Assesmen dilakukan kepada seluruh remaja kelas VIII SMP Negeri 3 Bandung dengan skala penilaian berupa kuisioner yaitu penyebaran instrumen konsep diri, dan didapatkan subjek yaitu tiga orang konseli yang dikategorikan pada konseli dengan konsep diri negatif yaitu inisial K, MF, dan Z yang memiliki skor konsep diri negatif serta wawancara yang mendukung hal tersebut.

e. Langkah – langkah

Terdapat tujuh tahapan konseling naratif yang didasarkan pada pendekatan naratif (Payne, M., 2006, hlm.10), yaitu

1) *Tells the story and listening to the problem-saturated*

Tahap awal dari konseling naratif ini ialah konseli diminta menuliskan cerita kehidupannya yang dirasa menjadi masalah baginya. Seseorang akan menceritakan kisah dengan penuh kesedihan, putus asa dan frustrasi, Michael White menyebutnya dengan masalah jenuh yang mewakili cerita dominan seseorang dalam kehidupannya (Payne, M., 2006, hlm. 11). Maka konselor berperan untuk mendengarkan cerita masalah yang dialami oleh konseli dengan memberikan perhatian penuh dan membuat konseli merasa aman (Payne, M., 2006, hlm. 10). Ketika seseorang menceritakan kisah mereka, konselor mulai mendengarkan cerita konseli dengan mengajukan beberapa pertanyaan yang mampu menghilangkan unsur tertentu sehingga akan muncul rasa kebermaknaan dan keberlanjutan dalam hidup (Winslade, J & Monk, G., hlm. 4 ; Payne, M., 2006, hlm. 11). Menceritakan kisah kehidupan menjadi tahap awal konseling naratif untuk menjadi cerita baru yang segar pada tahapan-tahapan selanjutnya.

2) *Naming and externalizing the problem*

Tahap kedua ialah memberikan nama pada masalah (*naming the problem*), nama ini sebagai bentuk memperluas cerita awal. Jika konseli tidak mampu memikirkan suatu nama, maka konselor mengarahkan konseli dimana nama tersebut yang mendeskripsikan masalah misalnya nama masalah tersebut ialah “depresi”. Nama pada masalah ini tentu harus

dalam persetujuan antara konseli dan konselor. Pemberian nama berfungsi sebagai pendorong seseorang untuk fokus dan lebih bisa mengendalikan masalah sehingga mampu mengeksternalisasi masalah dengan tepat (Payne, M., 2006, hlm. 11). Nama masalah itu harus mendeskripsikan bagaimana masalah dalam kehidupannya.

Setelah memberikan nama, dilakukan *externalizing the problem*, dimana memisahkan seseorang dengan identifikasi masalah sehingga individu dapat difokuskan pada upaya untuk mengatasi permasalahan dengan menggeser kearah identifikasi dan mengurangi pengaruhnya (Morgan, A., 2002). Terdapat dua struktur dalam *externalizing* masalah, di antaranya yaitu; 1) untuk memetakan permasalahan yang ada dalam kehidupan seseorang dan 2) untuk memetakan perkembangan dalam kehidupan seseorang akan permasalahan yang ada (McKenzie & Monk, 1997 dalam Corey, G., 2005, hlm. 402).

Dalam pemetaan permasalahan seseorang, penyebab dari masalah tersebut akan dipetakan sebagai domain, maka pasti akan muncul efek emosional dari diri konseli. Namun dengan pemetaan permasalahan yang sesungguhnya lah akan menjadi informasi yang berguna bagi konselor dan membuat konseli sedikit tidak lagi merasakan malu dan mulai peka terhadap permasalahan yang tidak terselesaikan dalam kehidupan mereka dengan mampu tetap hidup berhubungan dengan baik walau adanya permasalahan dalam kehidupannya (Corey, G., 2005, hlm. 402 ; Ricks, L., Kitchens, S., dkk., 2014, hlm. 100).

Maka tahap ini membawa konseli melihat masalah sebagai pihak ketiga untuk mengarahkannya dalam jalan kehidupan, sehingga ia mampu melihat penyebab dari masalah tersebut dan menilai apakah dirinya suka dengan penyebab yang ada (Winslade, J. & Monk, G., 2008, hlm. 13). Ketika konseli menjadi pihak ketiga, ia akan melihat masalah sebagai masalah dan menemukan pemaknaan dari masalah tersebut.

3) *Relative influence questioning as a detecting clues to competence*

Dalam tahap hal ini, konseli diarahkan untuk mengingat situasi apa yang ia rasa masalah itu tidak datang menghampirinya, dan situasi mana yang membuat masalah datang menghampirinya. Ingatan ini muncul secara spontan dari seseorang ketika mereka fokus untuk memikirkan perasaan, tindakan dan perilakunya dulu dan sekarang yang dirasakan olehnya langsung dan dirasakan oleh orang lain (Payne, M., 2006, hlm. 13). Hal ini sebagai bentuk untuk mendeteksi petunjuk kompetensi konseli berupa hasil yang unik yang mana dalam hal ini konselor perlu mengembangkannya dengan hati-hati. Setelah itu, konseli diminta menuliskan bagaimana cara atau situasi apa yang konseli lakukan untuk mengatasi masalah agar tidak datang.

4) *Deconstructions of unique outcomes*

Tahap ini dilakukan oleh konselor sebagai bentuk pemecahan dari anggapan-anggapan negatif konseli. Hal ini ada pada seluruh tahapan konseling naratif, namun paling banyak dilakukan pada *externalizing the problem* dimana akan didapatkannya hasil unik. Konseli diarahkan mengenai bagaimana orang lain dan akan memperoleh perspektif yang luas mengenai pengalamannya sehingga mampu menceritakan kisah yang lebih segar dan lebih lengkap dengan memahami kembali identitasnya (Payne, M., 2006, hlm. 14). Dalam tahapan ini, konselor mengarahkan konseli untuk memperluas keadaan dan sifat dari hasil yang unik. Hal tersebut dilakukan dengan memberikan pertanyaan mencakup hasil unik dalam perasaan, tindakan dan pikirannya di masa lalu, sekarang dan masa depan.

5) *Remembering as alternative stories*

Seseorang akan kembali menemukan situasi nyamannya ketika ingat pada orang-orang penting yang sebelumnya telah hilang dari dirinya baik itu orangtua, teman yang mungkin sudah meninggal atau hilang kontak (Payne, M., 2006, hlm. 15). Hal ini sebagai bentuk cerita alternatif konseli. Dalam tahap ini, konselor mengajukan beberapa pertanyaan sebagai

bentuk cerita alternative. Selain hal tersebut, konselor dapat bertanya terkait orang penting serta peran dan kewajiban mereka sehingga akan didapatkan cerita alternatif bagi konseli untuk menciptakan cerita baru yang lebih segar.

6) *Metaphors for re-authoring*

Reauthoring merupakan menulis ulang cerita atau kehidupan. Dalam konseling naratif, menuliskan cerita baru dapat dilakukan penguatan cerita baru dengan menghubungkan harapan sebelum dan kedepannya. Dalam tahap ini, konselor berkolaborasi dengan konseli untuk membantu mereka agar mengkonstruksikan cerita mereka lebih koheren dan komprehensif (Neimeyer, 1993). Konseli diminta menuliskan cerita baru yang penuh dengan harapan untuk hidup.

Cerita baru yang dibuat oleh konseli perlu diberikan sebuah dukungan dari konselor agar konseli lebih mampu dan yakin akan keberhasilan cerita baru yang dibuatnya. Cerita dibuat dengan menuliskan surat yang dibuat oleh konseli sebagai bentuk cerita baru yang didalamnya terdapat eksternalisasi dari permasalahan yang mereka hadapi, dengan kemampuan serta kekuatan mereka (Corey, G., 2005, hlm. 404). Perkembangan yang diinginkan mengacu pada proses dari penulisan kembali, memberikan kontribusi terhadap pembuktian dari kepribadian, harapan, dan kekuatan yang diharapkan (White, M & Epston, D., 1990, hlm. 78). Cerita baru sebagai bentuk harapan konseli untuk tetap hidup lebih baik walau masalah datang.

7) *Documenting the evidence as a therapeutic document*

Ketika proses konseling naratif berlangsung, biasanya seseorang akan lupa mengenai apa yang akan dikerjakannya, dan hal ini membuat perubahan yang gagal. Maka, dengan adanya dokumen terapeutik, hal ini dapat efektif untuk terus menjaga diri agar tetap hidup. Pengalaman dapat hilang begitu saja, tetapi tulisan, ringkasan, pengingat akan memperkuat diri sehingga mampu terus hidup. Dokumen terapeutik ini dapat berupa surat pernyataan, sertifikat, email, video, foto (Payne, M., 2006, hlm. 101).

Selain itu, bisa dilakukan konfirmasi dengan pihak yang terlibat sebagai bentuk perubahan perilaku dari bukti dilakukannya konseling naratif.

Tahapan konseling naratif yang didasarkan pada pendekatan naratif menurut Martin Payne, merujuk pada Michael White dan David Epston yang digunakan oleh peneliti karena memiliki tahapan yang sesuai dan lebih mudah untuk diterapkan pada remaja awal.

f. Action Plan

Jumlah sesi tergantung pada permasalahan yang dimiliki oleh konseli. Setiap konseli akan mendapatkan penerapan konseling naratif yang berbeda – beda. Dimulai dari aspek psikis, lalu aspek fisik, aspek sosial dan aspek moral. Maka, rancangan penerapan konseling naratif untuk pengembangan konsep diri remaja awal yang diberikan untuk masing – masing konseli pun berbeda. *(Dilampirkan).*

g. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan

Proses konseling naratif yang dilakukan terhadap pengembangan konsep diri remaja awal akan didapatkan hasil yang perlu dievaluasi. Evaluasi dilakukan pada setiap sesi konseling. Konseli yang berhasil mengikuti konseling naratif merupakan konseli yang dapat memisahkan diri dengan masalah, memetakan masalah, memaknai cerita masalah dan mengubah cerita bermasalah dengan cerita alternatif sehingga terciptanya cerita baru yang penuh dengan pengharapan. Lembar evaluasi diberikan setiap kali sudah dilakukannya sesi konseling, sumber evaluasi tersebut di antaranya pemberian *homework*, lembar jurnal, lembar refleksi, *worksheet* berupa *my story*, *naming problem*, *mapping problem*, *this is me*, *my new story* dan *tree of life*. Lembar evaluasi dianalisis dan diamati sehingga terciptanya cerita narasi konseli terhadap nilai nilai konsep diri konseli, memaknai setiap kejadian yang dilaluinya serta bagaimana konseli memiliki perencanaan akan kehidupannya di masa depan.

3.3.2.3 Tahap III Proses Konseling Naratif untuk Pengembangan Konsep Diri Remaja Awal

Tahap terakhir dalam penelitian ini ialah proses konseling naratif untuk pengembangan konsep diri remaja awal, dengan langkah-langkah berikut.

a. Tells the story and listening to the problem-saturated

Pada tahap awal konseling naratif, konseli diminta untuk menuliskan masalah yang dialami dalam kehidupannya, sebagai bentuk cerita jenuh. Ketika cerita jenuh sudah didapat, konseli diminta untuk menjelaskan apa maksud dari cerita yang dituliskannya, kemudian peneliti mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan cerita konseli. Cerita dianalisis dari faktor penyebab dan gejala masalah sehingga ditarik sebuah masalah.

b. Naming and externalizing the problem

Tahap kedua, ketika sudah diketahui apa masalahnya, diberikan nama untuk masalah tersebut. Peneliti meminta konseli untuk menuliskan nama yang tepat untuk masalah dalam lingkaran di sebuah kertas. Nama yang dituliskan merupakan kata yang mendeskripsikan masalah konseli. Setelah diberikannya nama, dilakukan eksternalisasi masalah dengan difokuskan pada upaya untuk mengatasi permasalahan dengan konseli sebagai pihak ketiga dalam memandang masalah. Ketika konseli menjadi pihak ketiga, konseli akan melihat masalah sebagai masalah dan menemukan pemaknaan dari masalah tersebut. Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan dalam eksternalisasi masalah, dimulai dari eksplorasi masalah hingga penempatan konseli dalam masalah kehidupan.

c. Relative influence questioning as a detecting clues to competence

Tahap ketiga mengarahkan konseli untuk mengingat situasi apa yang dirasa masalah itu tidak datang menghampirinya, dan situasi mana yang membuat masalah datang menghampirinya. Peneliti meminta konseli untuk menuliskan situasi seperti apa yang membuat masalah itu datang dan dampak apa yang didapatkannya, serta situasi seperti apa yang membuat masalah itu pergi sehingga konseli mengetahui aktivitas apa yang harus

dilakukannya agar masalah tidak datang sebagai bentuk cara mengatasi masalah, yang kemudian diuji dalam beberapa hari.

d. Deconstructions of unique outcomes

Tahap ini dilakukan oleh konselor sebagai bentuk pemecahan dari anggapan-anggapan negatif konseli. Hal ini ada pada seluruh tahapan konseling naratif, namun paling banyak dilakukan pada *externalizing the problem* dimana akan didapatkannya hasil unik. Konseli diarahkan mengenai bagaimana orang lain dan akan memperoleh perspektif yang luas mengenai pengalamannya sehingga mampu menceritakan kisah yang lebih segar dan lebih lengkap dengan memahami kembali identitasnya (Payne, M., 2006, hlm. 14). Dalam tahapan ini, konselor mengarahkan konseli untuk memperluas keadaan dan sifat dari hasil yang unik. Hal tersebut dilakukan dengan memberikan pertanyaan mencakup hasil unik dalam perasaan, tindakan dan pikirannya di masa lalu, sekarang dan masa depan.

e. Remembering as alternative stories

Tahap kelima, konselor mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan ingatan konseli sebagai bentuk cerita alternatif. Konselor meminta konseli untuk menuliskan apa peran dan kewajiban orang tua, sehingga akan didapatkan cerita alternatif bagi konseli untuk menciptakan cerita baru yang lebih segar. Kemudian konseli juga diminta memaparkan tulisan mengenai apa peran dan kewajibannya sebagai anak. Setelah itu, konseli diminta menuliskan apa yang akan dilakukannya jika konseli berperan sebagai orang tua. Hal ini membuat konseli memiliki cerita alternatif karena memandang masalah dari sudut pandang lain.

f. Metaphors for re-authoring

Reauthoring merupakan menulis ulang cerita atau kehidupan. Tahap ini sebagai hasil dari konseling naratif. tahap ini, konselor berkolaborasi dengan konseli untuk konseli. Konseli diminta menuliskan cerita baru yang penuh dengan harapan untuk hidup.

Cerita baru yang dibuat oleh konseli perlu diberikan sebuah dukungan dari konselor agar konseli lebih mampu dan yakin akan keberhasilan cerita baru yang dibuatnya. Cerita dibuat dengan menuliskan surat yang dibuat oleh konseli sebagai bentuk cerita baru yang didalamnya terdapat eksternalisasi dari permasalahan yang mereka hadapi, dengan kemampuan serta kekuatan mereka (Corey, G., 2005, hlm. 404). Cerita baru sebagai bentuk harapan konseli untuk tetap hidup lebih baik walau masalah datang.

g. Documenting the evidence as a therapeutic document

Ketika proses konseling naratif berlangsung, biasanya seseorang akan lupa mengenai apa yang akan dikerjakannya, dan hal ini membuat perubahan yang gagal. Maka, dengan adanya dokumen terapeutik, hal ini dapat efektif untuk terus menjaga diri agar tetap hidup. Pengalaman dapat hilang begitu saja, tetapi tulisan, ringkasan, pengingat akan memperkuat diri sehingga mampu terus hidup. Dokumen terapeutik ini dapat berupa surat pernyataan, sertifikat, email, video, foto (Payne, M., 2006, hlm. 101). Selain itu, bisa dilakukan konfirmasi dengan pihak yang terlibat sebagai bentuk perubahan perilaku dari bukti dilakukannya konseling naratif.

Tahapan konseling naratif yang didasarkan pada pendekatan naratif menurut Martin Payne, merujuk pada Michael White dan David Epston yang digunakan oleh peneliti karena memiliki tahapan yang sesuai dan lebih mudah untuk diterapkan pada remaja awal. Tahapan ini juga dipilih dan disesuaikan dengan di lapangan, sebagaimana Martin Payne menyatakan bahwa tahapan konseling naratif dapat disesuaikan, dapat dibalik, dihapus atau bahkan ditambahkan asal tidak keluar dari inti tahapan konseling naratif. Beberapa tahapan dapat disatukan dalam satu sesi, atau bahkan satu tahapan bisa dalam beberapa sesi, hal ini bergantung pada respon konseli dalam mengikuti konseling naratif.

Dalam prosesnya, peneliti melakukan evaluasi baik sendiri maupun dengan konseli dalam lembar jurnal, lembar refleksi dan lembar lainnya yang dipaparkan sebelumnya. Pada akhir sesi konseling, lembar refleksi diberikan

untuk melihat sejauh mana hasil dari adanya penerapan konseling naratif untuk mengembangkan konsep diri remaja awal.

3.4 Analisis Data

Pengumpulan data dan analisis data dalam pendekatan kualitatif merupakan proses yang penting. Data diatur secara kronologis, ketika di analisis, kemudian dilihat kembali keterkaitannya dengan diberikan kode (Cresswell, J.W., 2009, hlm. 199). Penelitian yang dilakukan kemudian muncul ide – ide yang timbul disusun secara kronologis, wawancara ditranskripkan secara verbatim, dan catatan lapangan ditinjau secara berkala kode (Cresswell, 2009, hlm. 199). Dalam menganalisis data, diperlukan enam langkah, di antaranya

- a. Siapkan data untuk dianalisis, di antaranya transkrip wawancara dan catatan lapangan, susun secara kronologis dan pisahkan sesuai jenis sumber informasi yang didapatkan.
- b. Baca setiap data dengan melihat pengertian, makna, gagasan, ide utama dengan menuliskan catatan kembali.
- c. Analisis secara rinci dengan diberikannya kode. Kode yang dimaksud ialah pengorganisasian bahan informasi dalam segmentasi kalimat, gambar kedalam kategori, pelabelan, dan istilah.
- d. Hasil pengkodean dianalisis sehingga didapatkan tema dari peristiwa tersebut, dengan menghubungkan setiap alur peristiwa.
- e. Buat suatu narasi dari tema yang direpresentasikan.
- f. Buat interpretasi atau makna. Makna ini berasal dari perbandingan antara hasil temuan informasi yang didapat dengan kajian literature yang dilakukan, biasanya diberikan beberapa pertanyaan.

(Cresswell, 2009, hlm. 185).