

**KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI NARATIF DALAM
MENGATASI KONSEP DIRI NEGATIF SEORANG SISWI SMP ISLAM
TANWIRUL AFKAR SIDOARJO**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial**

(S.Sos)



Oleh:

MUHAMMAD FIKRI FUADILLAH

NIM. B03215025

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2019

PERNYATAAN OTENTISITAS PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Fikri Fuadillah
NIM : B03215025
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Dusun Cangkring Desa Cangkringturi RT 04 RW
01 Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo

Mengaku dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi maupun untuk mendapatkan gelar apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 02 Agustus 2019



Muhammad Fikri Fuadillah
NIM. B03215025

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Muhammad Fikri Fuadillah
NIM : B03215025
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Konseling Islam dengan Terapi Naratif dalam
Mengatasi Konsep Diri Negatif Seorang Siswi SMP
Islam Tanwirul Afkar

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui dosen pembimbing untuk diajukan.

Surabaya, 02 Agustus 2019

Dosen Pembimbing



Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI
Skripsi oleh Muhammad Fikri Fuadillah ini telah dipertahankan di depan Tim
Penguji Skripsi

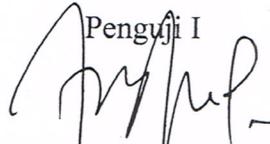
Surabaya, 9 Agustus 2019
Mengesahkan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Dekan,

Dr. H. Abd. Halim, M.Ag.
NIP. 196307251991031003

Penguji I



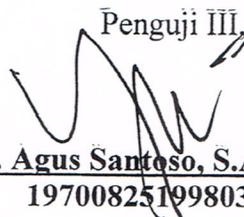
Mohamad Thohir, M.Pd.I.
197905172009011007

Penguji II,



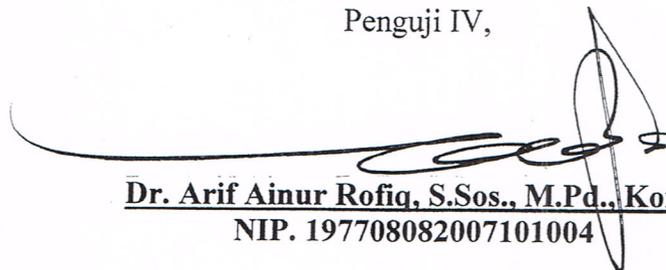
Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
197311212005011002

Penguji III,



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
197008251998031002

Penguji IV,



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos., M.Pd., Kons.
NIP. 197708082007101004



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300 E-mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Fikri Fuadillah

NIM : B03215025

Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam

E-mail : fikrimuhammad.210@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain(.....)

Yang berjudul:

KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI NARATIF DALAM MENGATASI KONSEP DIRI NEGATIF SEORANG SISWI SMP ISLAM TANWIRUL AFKAR SIDOARJO

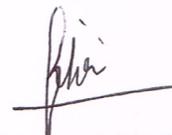
Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikan, dan menampilkan/mempublikasikan di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan/atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 08 Agustus 2019

Penulis



Muhammad Fikri Fuadillah

kematangan tersebut, peserta didik memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya. Perkembangan peserta didik tidak lepas dari pengaruh lingkungan, baik fisik, psikis maupun sosial. Sifat yang melekat pada lingkungan adalah perubahan. Apabila perubahan yang terjadi itu sulit diprediksi, atau di luar jangkauan kemampuan, maka akan melahirkan kesenjangan perkembangan perilaku peserta didik, seperti terjadinya stagnasi perkembangan, masalah-masalah pribadi atau penyimpangan perilaku. Upaya menangkal dan mencegah perilaku-perilaku yang tidak diharapkan tersebut dapat ditempuh dengan cara mengembangkan potensi peserta didik dan memfasilitasi mereka secara sistematis dan termodel untuk mencapai standar kompetensi kemandirian. Hal tersebut senada dengan tujuan bimbingan dan konseling secara umum, yakni membantu peserta didik untuk mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya secara optimal.

Keberhasilan dan kesuksesan adalah tujuan utama yang ingin diraih oleh setiap siswa dimasa yang akan datang setelah mereka tamat sekolah. Untuk meraih keberhasilan itu maka dibutuhkan konsep diri yang baik, sebab tanpa adanya tujuan dan pembentukan konsep diri yang tepat maka siswa akan mengalami kesulitan dalam memilih bakat dan minat sesuai dengan kemampuannya.

Konsep diri adalah suatu gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan dan penilaian siswa terhadap dirinya sendiri. Konsep diri terdiri atas bagai mana cara kita melihat diri sendiri sebagai pribadi,

b. Reduksi Data

Reduksi diartikan sebagai proses penelitian, pemusatan, perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan lapangan. Reduksi data merupakan bentuk analisis yang tajam, menggolokan, mengarahkan, membuang yang tidak diperlukan, dan mengkoordinasikan data yang diperlukan sesuai fokus permasalahan penelitian. Reduksi data selama proses pengumpulan data dilakukan melalui pemilihan, pemusatan, penyederhanaan, abstraksi dan transparasi data kasar yang diperoleh dengan menggunakan catatan lapangan. Selanjutnya membuat ringkasan, mengkode, membuat catatan-catatan kecil atau memo dalam kejadian yang penting.

c. Penyajian Data

Penyajian data yang sering digunakan pada penelitian kualitatif adalah berbentuk teks naratif dan catatan lapangan. Penyajian data adalah tahapan untuk memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang harus selanjutnya untuk dianalisis dan diambil tindakan yang dianggap perlu.

d. Verifikasi dan Penarikan Kesimpulan

Kegiatan verifikasi dan penarikan kesimpulan adalah sebagian dari konfigurasi yang utuh, karena penarikan kesimpulan juga diverifikasi sejak awal berlangsungnya penelitian sampai akhir penelitian yang merupakan proses berkesinambungan dan berkelanjutan.

b. Triangulasi

Triangulasi adalah penggunaan beberapa metode dan sumber data dalam pengumpulan data untuk menganalisis suatu fenomena yang saling berkaitan dari perspektif yang berbeda.²⁹ Dan juga teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidik, dan teori serta untuk mengetahui data yang diperoleh *convergent* (meluas), tidak konsisten atau kontradiksi. Oleh karena itu dengan menggunakan teknik triangulasi dalam mengumpulkan data, maka data yang diperoleh akan lebih konsisten, tuntas, dan pasti. Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan triangulasi dengan perbandingan sumber dan teori, melakukan pengecekan antar data-data yang didapat dari observasi, wawancara dan juga dokumentasi yang ada dengan cara :

- 1) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara
- 2) Membandingkan apa yang dikatakan konseli dengan apa yang dikatakan oleh pendidik.
- 3) Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang yang disekitar objek peneliti dengan objek itu sendiri.
- 4) Membandingkan hasil suatu wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

²⁹ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2011), hal.

- 1) Menyakini akan kebenaran Agama yang dianutnya, menghayati, mengamalkan karena ia menjadi norma-norma Agama yang konsekuensi serta menjadikan dirinya dan idola sebagai muslim sejati baik lahir ataupun batin di kalangan anak Bimbingannya.
- 2) Memiliki sifat dan kepribadian menarik, terutama terhadap anak Bimbingannya dan juga terhadap orang-orang yang berada lingkungan sekitarnya.
- 3) Memiliki rasa tanggung jawab, rasa berbakti tinggi dan loyalitas terhadap tugas pekerjaannya secara konsisten.
- 4) Memiliki kematangan jiwa dalam bertindak menghadapi permasalahan yang memerlukan pemecahan.
- 5) Mampu mengadakan komunikasi (hubungan) timbal balik terhadap anak lingkungan sekitarnya
- 6) Mempunyai sikap dan perasaan terikat nilai kemanusiaan yang harus ditegakkan terutama di kalangan anak Bimbingannya sendiri harkat dan martabat kemanusiaan harus dijunjung tinggi dikalangan mereka.
- 7) Mempunyai keyakinan bahwa setiap anak Bimbingannya memiliki kemampuan dasar yang baik dan dapat dibimbing menuju arah perkembangan yang optimal.
- 8) Memiliki rasa cinta terhadap anak Bimbingannya.
- 9) Memiliki ketangguhan, kesabaran serta keuletan dalam melaksanakan tugas dan kewajibannya, dengan demikian ia tidak

untuk terbuka mengutarakan pengalamannya melalui cerita yang berkaitan dengan masalah yang dihadapinya. Terapi naratif mengacu pada berbagai konstruksionis sosial dan pendekatan konstruktivis untuk proses terapi perubahan.

Perubahan terjadi dengan menjelajahi bagaimana bahasa digunakan untuk membangun dan mengolah masalah. Interpretasi pengalaman seseorang di dunia berfungsi sebagai esensi narasi pendekatan terapi. Pengalaman dikerucutkan ke dalam struktur naratif atau cerita untuk diberikan kerangka pedoman untuk memahami dan membuat pengalaman yang bermakna.

White dan Epsom menyatakan narasi adalah terapi yang didasarkan pada gagasan bahwa masalah diproduksi dalam konteks sosial, budaya, dan politik. Untuk mengetahui lebih lanjut, masalah harus dilihat dari konteks di dimana mereka berada. Melihat konteksnya termasuk eksplorasi di dalam masyarakat secara keseluruhan dan mengeksplorasi dampak berbagai aspek budaya yang membantu menciptakan dan mengolah masalah.

White dan Denborough menceritakan bagaimana kehidupan manusia dan hubungan dibentuk oleh cerita yang mereka kembangkan sehingga memberi makna pada pengalaman. Misalnya, dalam budaya kita, orang yang mengalami kesulitan kadang-kadang dianggap gagal atau memiliki kelemahan dalam beberapa hal.

Mereka memandang diri mereka sebagai masalah dan membuat cerita tentang diri mereka sendiri yang menggambarkan dan menilai bahwa

penting dalam konseling konstruktivis: mengidentifikasi cerita yang saling bertentangan dan penggunaan metafora.

Tujuannya adalah mendorong klien menggunakan teknik narasi untuk membangun kesinambungan perasaan sebagai pemain atau penulis kehidupannya sendiri. Berulang kali para klien diminta untuk menceritakan kembali kisah peristiwa kunci dengan cara yang berbeda; secara subjektif, objektif dan metaforis. Artinya klien diajak untuk mencari cerita solusi atau cerita outcome positif dan menggunakan cerita-cerita ini untuk belajar lebih lanjut mengenai bagaimana mereka dapat meraih cita-cita dalam hidup. Model Terapi naratif konstruktif Goncalves membawa klien melalui program lima tahap:

Tahap 1, Mengingat narasi. Identifikasi ingatan tentang peristiwa hidup yang penting dengan menggunakan latihan visualisasi terbimbing untuk memfasilitasi pemanggilan kembali. Penugasan pekerjaan rumah yang meliputi penulisan kisah kunci dari setiap tahun kehidupan. Mengulas atau mengoleksi kisah hidup untuk memilih cerita prototip.

Tahap 2, Mengobjektifkan narasi. Mengisahkan kembali cerita penting dengan cara yang membuat pembacanya “menyatu dengan teks”, misalnya, dengan jalan memberikan perhatian yang lebih besar kepada sinyal sensoris- visual, pendengaran, penciuman, perasa, peraba. Mengoleksi artikel dan artefak (misalnya, fotografi, music, surat) yang

- 3) Menyelidiki bagaimana masalah telah mengganggu, mendominasi atau mengecilkan hati/mengecewakan konseli
- 4) Meminta konseli untuk melihat ceritanya dari prespektif yang berbeda dengan menawarkan makna alternative dari peristiwa yang dialaminya
- 5) Menemukan momen ketika konseli tidak didominasi atau berkecil hati oleh masalah dengan mencari pengecualian untuk masalah ini
- 6) Menemukan bukti historis yang mendukung pandangan baru dari konseli sebagai orang yang cukup kompeten untuk menentang, mengalahkan, atau keluar dari dominasi atau tekanan masalah. (Pada tahap ini identitas orang tersebut dan kehidupan cerita mulai mendapatkan ditulis ulang).
- 7) Meminta konseli untuk berspekulasi mengenai masa depan bagaimana yang bias diharapkan dari kekuatan dan kompetensi seseorang. Sehingga konseli menjadi terbebas dari cerita-cerita masalah yang menjenuhkan dari masa lalu dan ia dapat membayangkan dan merencanakan untuk masa depan yang kurang bermasalah
- 8) Menemukan atau menciptakan konseli untuk memahami dan mendukung cerita baru. Tidaklah cukup untuk membaca cerita baru. Konseli perlu untuk hidup baru cerita di luar terapi. Karena orang itu masalah awalnya dikembangkan dalam konteks social, adalah penting untuk melibatkan lingkungan social dalam mendukung kisah hidup baru yang telah muncul dalam percakapan dengan klien. Winslade dan Monk menekankan bahwa percakapan narasi tidak mengikuti

- 2) Dimensi Harapan, yakni dambaan, aspirasi, dan harapan bagi diri sendiri untuk menjadi manusia seperti apa yang diinginkan. Harapan ini juga belum tentu sesuai dengan kenyataan sebenarnya yang dimiliki seseorang. Standar diri ideal yang ditetapkan dalam diri akan membangkitkan kekuatan yang mendorong menuju masa depan dan akan memandu aktivitas dalam perjalanan hidup.
- 3) Dimensi Penilaian, yaitu penilaian terhadap diri sendiri, atau pandangan tentang harga atau kewajaran diri sebagai pribadi. Penilaian ini akan berpengaruh pada tinggi atau rendahnya harga diri.

Dengan demikian, ada 3 dimensi dalam konsep diri, yaitu: (1) dimensi pengetahuan; (2) dimensi harapan; dan (3) dimensi penilaian. Ketiga dimensi tersebut bersinergi menjadi satu kesatuan yang membentuk suatu konsep diri.

7. Urgensi Konsep Diri

Konsep diri mempunyai beberapa fungsi penting bagi individu. Pertama, konsep diri dapat dipandang sebagai mekanisme yang memungkinkan seseorang memaksimalkan kesenangan dan meminimalkan hal-hal yang menyakitkan selama kehidupannya. Orang yang mempunyai konsep diri yang akurat dari kapabilitasnya dan mempunyai potensi kependaian (*accomplishments*) dapat menggunakan pengetahuannya untuk meningkatkan hasil yang positif kehidupannya. Kedua, konsep diri memberikan kerangka bahwa pengalaman orang dapat diorganisasikan dan diinterpretasikan. Keadaan itu merupakan panduan

atau situasi yang semakin terdiferensiasi. Remaja lebih memahami bahwa dirinya memiliki diri yang berbeda-beda (*differentiated selves*), sesuai dengan peran atau konteks tertentu.

- 3) *Contradictions Within the Self*. Setelah remaja mendiferensiasikan dirinya ke dalam sejumlah peran dan dalam konteks yang berbeda-beda, maka muncullah kontrasiksi antara diri-diri yang terdiferensiasi ini.
- 4) *The Fluctuating Self*. Sifat yang kontradiktif dalam diri remaja pada gilirannya memunculkan fluktuasi diri dalam berbagai situasi dan lintas waktu yang tidak mengejutkan.
- 5) *Real and Ideal, True and False Selves*. Seorang remaja telah mampu mengkontruksikan diri ideal (*ideal self*) di samping diri yang sebenarnya (*real self*). Kemampuan ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kognitif remaja. Remaja juga mampu membedakan antara diri mereka yang benar (*true self*) dan yang palsu (*false self*). Remaja cenderung menunjukkan diri yang palsu ketika berada di lingkungan luar. Namun ketika ia bersama dengan orang terdekat maka ia akan menjadi diri yang sebenarnya.
- 6) *Social Comparison*. Sejumlah ahli psikologi perkembangan percaya bahwa, dibandingkan dengan anak-anak, remaja lebih sering menggunakan social comparison (perbandingan sosial) untuk mengevaluasi diri.

- 7) *Self Conscious*. Remaja lebih sadar akan dirinya (*self conscious*) dibandingkan dengan anak-anak dan lebih memikirkan tentang pemahaman diri. Remaja menjadi lebih introspektif, yang mana hal ini merupakan bagian dari kesadaran diri dan eksplorasi diri.
- 8) *Self Protective*. Mekanisme untuk mempertahankan diri (*self protective*) merupakan salah satu aspek dari konsep diri remaja. Remaja memiliki mekanisme untuk melindungi dan mengembangkan diri, dengan cenderung menolak adanya karakteristik negatif dalam diri mereka.
- 9) *Unconscious*. Konsep diri remaja melibatkan adanya pengenalan bahwa komponen yang tidak disadari (*unconscious*) termasuk dalam dirinya, sama seperti komponen yang disadari (*conscious*).
- 10) *Self Integration*. Terutama pada masa remaja akhir, konsep diri menjadi lebih terintegrasi, di mana bagian yang berbeda-beda dari diri secara sistematis menjadi satu kesatuan.

McDefitt dan Ormrod mencatat dua fenomena yang menonjol dalam perkembangan konsep diri pada masa remaja awal (10-14 tahun). Pertama, mayoritas remaja awal percaya bahwa dalam suatu situasi sosial, dirinya menjadi pusat perhatian dari orang lain. Aspek egosentris (*self centered*) dari konsep diri remaja ini disebut dengan istilah imaginary audience, yaitu keyakinan remaja bahwa orang lain memiliki perhatian yang sangat besar terhadap dirinya, sebesar perhatian mereka sendiri. Kedua, yaitu personal fable, yaitu perasaan akan adanya keunikan pribadi

penglihatannya sejak dari konseli masih SD. Beliau juga mengaku bahwa konseli sebenarnya termasuk anak yang memiliki sikap terbuka dalam menceritakan permasalahannya, namun konseli hanya memilih orang saja yang ia anggap tepat untuk dia berbagi cerita.

Menurut guru mata pelajaran matematika, konseli termasuk siswi yang ramah, sopan, dan cukup hormat dengan guru-guru. Beliau mengaku bahwa dengannya konseli sangat dekat. Konseli juga cukup sering bergurau dengan beliau saat beliau masuk kelas, maupun saat beliau menegurnya. Beliau juga mengaku bahwa dalam bidang belajar konseli sering terlambat mengerjakan dan mengumpulkan tugas. Pernah beliau menegur konseli karena terlambat mengumpulkan tugas rumah matematika, namun sikap konseli justru agak santai dan kadang konseli mengguraukan beliau. Walaupun kadang beberapa kali terlambat mengumpulkan tugas, beliau tidak pernah marah ataupun memberikan sanksi tegas kepada konseli.

Guru BK konseli yaitu peneliti sendiri mengetahui bahwa konseli tidak mengetahui tujuan pasti dalam pendidikannya. Saat sesi konseling dalam kelas semua siswa di ajaka untuk menuliskan kelebihan dan kekurangan diri, serta tujuan yang ingin di capainya. Guru bk melihat satu persatu tulisan para siswa. Saat guru bk melihat ke arah konseli, tertulis bahwa konseli tidak memiliki tujuan karena ia terpaksa bersekolah disini.

Aida (nama samaran) salah satu teman dekat konseli, ia

- 3) Pribadi yang tertutup
 - 4) Merasa dirinya tidak mampu dan tidak berharga
 - 5) Merasa pesimis dan tidak memiliki tujuan hidup yang pasti
- c. Prognosis

Setelah mengetahui permasalahan yang dimiliki oleh konseli, langkah selanjutnya adalah menetapkan jenis bantuan yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah konseli. Dalam hal ini peneliti menetapkan jenis terapi apa yang sesuai untuk membantu mengatasi konsep diri negatif konseli.

Setelah peneliti melakukan observasi wawancara dan sesi konseling di kelas dan berbagai Setelah konselor melakukan observasi, wawancara dan memberikan alat ungkap masalah kepada konseli dan berbagai pertimbangan, maka konselor menetapkan terapi naratif sebagai bantuan yang akan diberikan kepada konseli. Proses terapi ini dilakukan dengan pertimbangan waktu antara konselor dan konseli, juga berpacu dengan asas musyawarah, maka konselor menggunakan lima proses utama terapi naratif meliputi (a) eksternalisasi masalah untuk memisahkan identitas individu. (b) dekonstruksi cerita hidup untuk mematahkan identitas individu yang dipengaruhi oleh masalah dan mengupayakan penemuan cerita alternatif yang memberdayakan, (c) percakapan pengurangan-ulang dengan cerita pilihan (re-Authoring) untuk menguatkan cerita alternatif sehingga individu dapat menemukan hasil unik untuk

membangun identitas baru yang lebih berdaya, (d) percakapan menjadi anggota kembali dan peneguhan yang bertujuan memunculkan penghargaan individu pada hidupnya sehingga merangsang pemaknaan atas keberhagaan diri (e) pembentukan aliansi terapeutik untuk memantapkan identitas baru individu tersebut dengan cara mempublikasikannya pada lingkungan sosial terdekat yang berpengaruh signifikan dalam hidupnya.

Dalam pelaksanaannya teknik ini dilengkapi dengan beberapa teknik seperti mind-map dan menulis bebas. Teknik ini bukan teknik baku dalam terapi naratif, melainkan media untuk memperlancar proses terapi dalam penelitian ini. Adapun tujuan dari terapi ini ialah mengajak konseli untuk memisahkan dirinya dengan masalah kemudian dalam prosesnya konseli diajak untuk mengonstruksi cerita dan makna baru dalam kehidupannya serta membangun realita kehidupan baru bagi dirinya. Selain itu untuk meningkatkan motivasi belajar konseli dapat digunakan media seperti penayangan film, cerita inspiratif dan pemberian penghargaan berupa pujian.

d. Treatment

Treatment atau terapi setelah konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah konseli, maka langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan bantuan yang telah ditetapkan pada langkah prognosis. Hal ini sangatlah penting didalam proses konseling, karena langkah ini menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam

membantu masalahnya. Dalam hal ini konselor memberikan bantuan dengan jenis terapi yang sudah ditentukan treatment dalam proses konseling atau terapi yang dilakukan saat konseling menggunakan jenis terapi naratif dengan langkah-langkah berikut:

Pada pertemuan pertama konselor dan konseli membuat perjanjian atas kesediaan konseli dalam mengikuti proses konseling. Perjanjian itu tanpa adanya paksaan dari konselor dan disetujui oleh konseli sendiri. Pada pertemuan pertama konselor telah cukup banyak menjelaskan titik permasalahannya. Berawal dari ditolaknya ujian proposalnya oleh dosen penguji hingga munculnya masalah dari faktor keluarga disaat yang bersamaan dengan kejadian ditolaknya ujian proposal konseli. Pada waktu itu konselor masih mengidentifikasi masalah konseli dengan beberapa sesi di kelas. Konselor mulai mengumpulkan data dari wawancara yang dilakukan dengan wali kelas, guru mata pelajaran, teman dekat konseli dan ibu konseli jika konseli memiliki konsep diri negatif.

1) Eksternalisasi Masalah

Pada pertemuan kali ini konselor menanyakan kabar konseli, konseli mengungkapkan bahwa dirinya masih belum mengerti apakah konseli mampu mencapai tujuan yang di cita-citakannya. Menurut konseli kegagalannya saat tes di sekolah negeri adalah akhir dari cita-citanya. Konseli menganggap bahwa ketika konseli telah sekolah di swasta konseli tidak dapat

melanjutkan cita-citanya sebagai PNS. Bagi konseli sekarang yang penting ia sekolah dan pasrah apa yang akan terjadi nantinya. Sekolah hanyalah formalitas dan yang penting tidak bermasalah.

Konseli merasa terpaksa sekolah di SMP Islam Tanwirul Afkar karena dekat dengan rumahnya dan bisa dijangkau dengan naik sepeda. Sebenarnya konseli masih sangat berat menjalaninya, tetapi konseli tidak bisa berbuat apa-apa. Konselor membantu konseli untuk memetakan masalahnya dengan teknik *mind mapping*. Tujuannya adalah agar konseli dapat memisahkan dirinya dengan masalah tersebut. konselor menguatkan konseli agar memposisikan masalah diluar dirinya. Merubah kalimat “kapan masalah ini muncul dalam hidup anda?” menjadi “kapan masalah ini muncul?” pentingya metafora bahasa digunakan, untuk kebiasaan penggunaan kalimat yang membawa eksternalisasi.

Ketika konseli memandang dirinya sebagai bagian dari masalah, maka dia mengalami keterbatasan dalam menemukan cara yang dapat mengatasi masalah tersebut secara efektif. Namun ketika konseli memandang masalah tersebut berada diluar dirinya, maka dia dapat membangun hubungan dengan masalahnya secara rasional. Konselor memotivasi konseli bahwa ia mampu untuk memisahkan diri sebagai bagian dari masalah.

melakukan perjanjian setiap akan melakukan proses konseling. Proses konseling dilakukan disaat jam istirahat. Pada proses konseling ini konselor memancing konseli dengan mengevaluasi identitas masalah terhadap kehidupannya. Konseli menceritakan jika saat ini ia merasa tidak mampu untuk meneruskan cita-citanya. Konselor mencoba untuk menghilangkan pembayangan negatif ini karena nantinya hanya akan melestarikan keputusan. Konselor mengarahkan konseli untuk menemukan proses pemaknaan cerita hidupnya. Konselor memberikan stimulus dari cerita inspiratif yang dianalisis konseli dan dijadikan potensi yang dapat diberdayakan. Dipilihnya judul cerita fabel “Si Kancil dan Siput” sedikit banyak mewakili perasaan konseli yang memosisikan dirinya sebagai Siput yang lemah dan lamban jalannya. Proses konseling dimulai dari pembacaan cerita, menganalisis struktur narasi (orientasi, komplikasi dan resolusi), dan mengambil hikmah yang dapat diambil dari cerita fabel tersebut. Setelah itu untuk menguatkan proses dekonstruksi pada diri konseli, dibentuklah perumusan masalah keputusan untuk menemukan tujuan dan harapan yang ingin dicapainya dari proses treatment ini. Berikut rumusan masalah yang disusun oleh konseli: *“Bagaimana cara merubah konsep diri negatif?”*, *“Apa konsep diri itu?”* dan *“Faktor-faktor apa sajakah yang memengaruhi konsep diri negatif?”*.

malu lagi untuk menyapa guru-guru dan hubungan komunikasi konseli bersama teman-teman sekolahnya sudah percaya diri dan berinteraksi dengan baik. Konseli juga sudah mulai terlihat keaktifannya saat di kelas, konseli bertanya kepada guru apabila ia tidak memahami materi yang disampaikan. Dan saat jam istirahat konseli tidak malu-malu lagi untuk ikut bergabung ke teman-teman yang sedang berkumpul. Konseli juga memberikan keterangan bahwa konseli sekarang merasa telah mengalami perubahan yang dirasakan pada dirinya. Konseli merasa menjadi pribadi yang percaya diri dan penuh keyakinan.

2. Deskripsi Hasil Konseling Islam Dengan Terapi Naratif Dalam Meningkatkan Konsep Diri Negatif Pada Seorang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo

Pada bab ini akan dijelaskan hasil dari proses konseling Islam dengan terapi naratif dalam mengatasi konsep diri negatif siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo. Tingkat keberhasilan berdasarkan proses konseling yang telah dilakukan, terdapat perubahan atau tidak dalam diri konseli pada saat sebelum dan setelah melaksanakan proses konseling.

Terapi naratif ini adalah proses konseling yang menitik beratkan pada perubahan cerita baru pada diri konseli, merasa percaya diri dan optimis untuk menggapai cita-citanya. Selain itu terapi ini berpengaruh saat konselor memberikan beberapa teknik terapi naratif yang pada dasarnya mencakup pada perubahan cara berfikir konseli yang semula

negatif diharapkan berubah untuk menjadi yang positif dengan pemaknaan kisah hidupnya. Pada proses terapi ini, konselor lebih banyak memberikan penguatan mengenai kehidupan konseli dan memelihara tujuan-tujuan positif yang ingin dicapai. Hal ini diharapkan konselor agar konseli mendapatkan dorongan untuk lebih optimis dan percaya diri bahwa konseli pasti bisa.

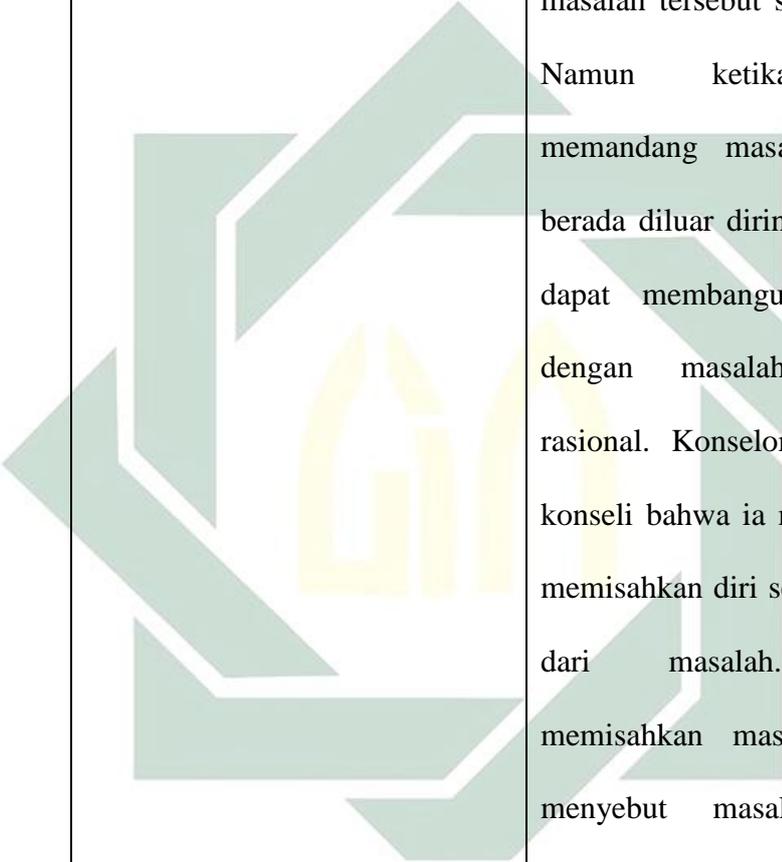
Setelah konseli mendapatkan beberapa stimulus positif dan sedikit banyak akan melakukan perubahan yang nyata, dimulai dari sikap dan sifat yang terlihat. Hal tersebut diperkuat saat wawancara dengan konseli yang mengaku bahwa sebelum konseling konseli merasa belum bisa menetapkan tujuannya dan merasa pesimis terhadap apa yang dicita-citakannya. Konseli merasa tidak bergairah dan menjalani sekolah dengan terpaksa, konseli juga menyadari selama ini salah selalu menganggap hal-hal yang menimpa dirinya selalu buruk dan tidak dapat diatasi. Konseli meyakini bahwa ia masih memiliki banyak kesempatan untuk melanjutkan apa yang di cita-citakannya.

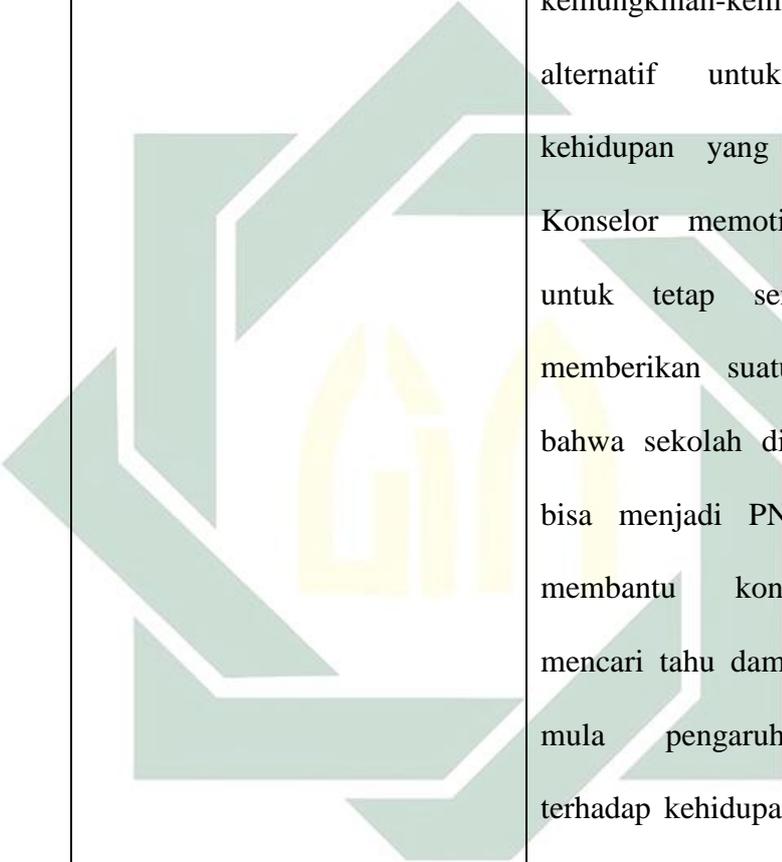
Menurut guru mata pelajaran, konseli sudah mulai terlihat beberapa perubahan positif dalam diri konseli. Konseli telah menjadi pribadi yang tidak malu lagi untuk menyapa guru-guru dan hubungan komunikasi konseli bersama teman-teman sekolahnya sudah percaya diri dan berinteraksi dengan baik. Konseli juga sudah mulai terlihat keaktifannya saat di kelas, konseli bertanya kepada guru apabila ia tidak memahami materi yang disampaikan. Dan saat jam istirahat konseli tidak

Tabel 4.1

Perbandingan Data dari Teori dan Data dari Lapangan

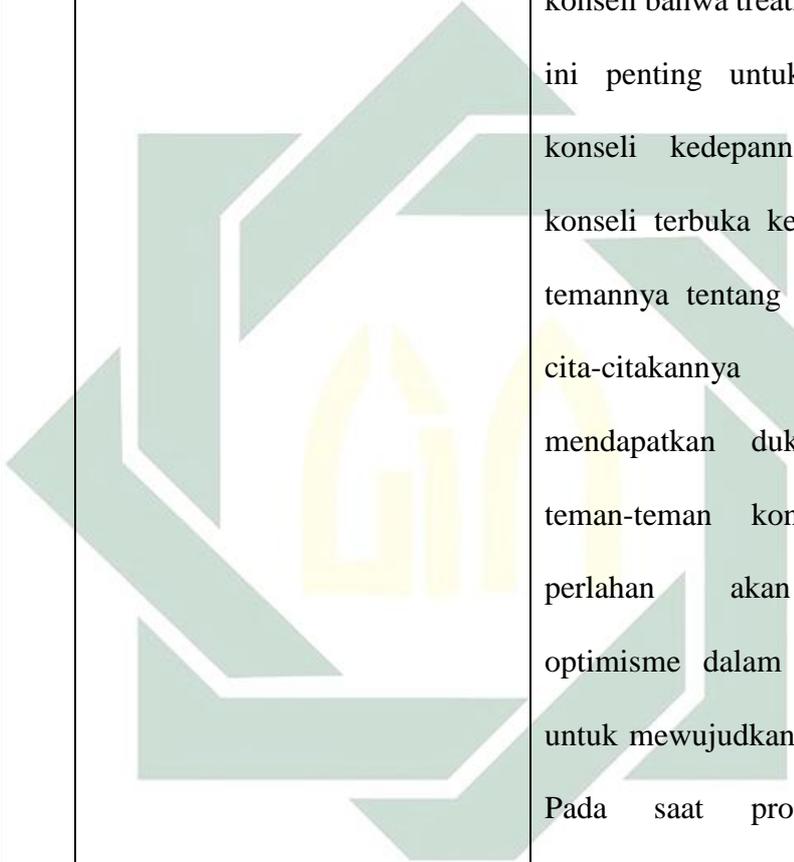
No.	Data Teori	Data Lapangan
1.	<p>Identifikasi masalah konseli</p> <p>Langkah ini dimaksudkan untuk mengetahui permasalahan konseli dan apa yang sebenarnya terjadi pada konseli, serta gejala-gejala apa yang nampak pada konseli.</p>	<p>Konselor mengumpulkan data yang diperoleh dari beberapa informan yaitu; konseli, wali kelas, guru mata pelajaran, guru BK, teman dekat konseli, ibu konseli. Dari hasil data yang diperoleh di lapangan melalui proses wawancara dan observasi menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami konseli adalah, kurang semangat, tidak percaya diri, pribadi yang tertutup, merasa tidak berharga dan merasa pesimis dan tidak memiliki pencapaian hidup yang pasti</p>
2.	<p>Diagnosis</p> <p>Menetapkan masalah dan latarbelakang yang mempengaruhinya</p>	<p>Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan dengan konseli dan beberapa informan, maka konselor</p>

		<p>dirinya sebagai bagian dari masalah, maka dia mengalami keterbatasan dalam menemukan cara yang dapat mengatasi masalah tersebut secara efektif.</p> <p>Namun ketika konseli memandang masalah tersebut berada diluar dirinya, maka dia dapat membangun hubungan dengan masalahnya secara rasional. Konselor memotivasi konseli bahwa ia mampu untuk memisahkan diri sebagai bagian dari masalah. Konseli memisahkan masalah dengan menyebut masalah sebagai “Wahana permainan”. Konselor membantu konseli dalam melemahkan problema kehidupannya dengan cara membongkar asumsi- asumsi yang keliru seperti “sekolah hanya formalitas dan terpaksa</p>
--	---	--

		<p>menjalannya karena tidak lolos tes SMP negeri” adalah masalah yang disebabkan oleh suatu peristiwa, dan membuka kemungkinan-kemungkinan alternatif untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Konselor memotivasi konseli untuk tetap semangat dan memberikan suatu pandangan bahwa sekolah di swasta pun bisa menjadi PNS. Konselor membantu konseli untuk mencari tahu dampak dan asal mula pengaruh masalah terhadap kehidupannya. Setelah itu menemukan perbaikan yang dapat mengatasi masalah tersebut secara efektif.</p> <p>Dari hasil treatment yang dilakukan oleh konselor, konseli dapat memposisikan dirinya diluar masalah dengan</p>
--	---	---

		<p>mengarahkan konseli untuk menemukan proses pemaknaan cerita hidupnya. Konselor memberikan stimulus dari cerita inspiratif yang dianalisis konseli dan dijadikan potensi yang dapat diberdayakan. Dipilihnya judul cerita fabel “Si Kancil dan Siput” sedikit banyak mewakili perasaan konseli yang memosisikan dirinya sebagai Siput yang lemah dan lamban jalannya. Proses konseling dimulai dari pembacaan cerita, menganalisis struktur narasi (orientasi, kompilkasi dan resolusi), dan mengambil hikmah yang dapat diambil dari cerita fabel tersebut. Setelah itu untuk menguatkan proses dekonstruksi pada diri konseli, dibentuklah perumusan masalah keputusan untuk menemukan</p>
--	--	--

		<p>yang menyukai film, ditayangkan film inspirasi sebagai penguat reauthoringnya. Film yang dipilih konselor untuk proses ini yaitu “Laskar Pelangi”. Film tersebut didiskusikan bersama konseli untuk menguatkan perubahan yang dialaminya dan juga orang-orang disekitar konseli. Konseli menjelaskan pada film pertama yakni “Laskar Pelangi” adalah sebuah perjalanan penderitaan namun tidak ada kata lelah untuk terus semangat dan ikhlas dalam menuntut ilmu. Penayangan film tersebut memberi dampak positif pada penguatan perubahan yang dialaminya. Konseli memiliki keyakinan diri jika ia pasti berhasil mewujudkan cita-citanya dan menjadi diri yang</p>
--	--	--

		<p>dirinya. Mulanya konseli merasa malu-malu, takut diejek dan dibully teman-temannya. Akan tetapi konselor meyakinkan konseli bahwa treatment terakhir ini penting untuk perubahan konseli kedepannya. Dengan konseli terbuka kepada teman-temannya tentang apa yang di cita-citakannya dan mendapatkan dukungan dari teman-teman konseli secara perlahan akan tumbuh optimisme dalam diri konseli untuk mewujudkan cita-citanya. Pada saat proses aliansi terapeutik konselor meminta bantuan kepada teman-teman kelas konseli untuk mendukung perubahan positif konseli dan memberikannya pujian. Konseli merasa lega setelah mengutarakan cita-citanya</p>
--	---	--

		<p>konseli. Konseli telah menjadi pribadi yang tidak malu lagi untuk menyapa guru-guru dan hubungan komunikasi konseli bersama teman-teman sekolahnya sudah percaya diri dan berinteraksi dengan baik. Konseli juga sudah mulai terlihat keaktifannya saat di kelas, konseli bertanya kepada guru apabila ia tidak memahami materi yang disampaikan. Dan saat jam istirahat konseli tidak malu-malu lagi untuk ikut bergabung ke teman-teman yang sedang berkumpul. Konseli juga memberikan keterangan bahwa konseli sekarang merasa telah mengalami perubahan yang dirasakan pada dirinya. Konseli merasa menjadi pribadi yang percaya diri dan penuh keyakinan.</p>
--	---	---

Berdasarkan tabel diatas bahwa analisis proses bimbingan dan konseling yang dilakukan konselor dengan langkah-langkah konseling yang meliputi tahap identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, treatment dan evaluasi. Dalam paparan teori pada tahap Identifikasi masalah yakni langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada klien. Melihat gejala-gejala yang ada di lapangan, maka konselor di sini menetapkan bahwa masalah yang dihadapi klien, sehingga timbul beberapa factor penyebab yang sudah dipaparkan di atas. Pemberian treatment disini digunakan untuk menyadarkan klien untuk tetap optimis dan percaya diri terhadap apa yang menjadi cita-citanya. Maka berdasarkan perbandingan antara data dari teori dan lapangan pada saat proses bimbingan konseling ini, diperoleh kesesuaian dan persamaan yang mengarah pada proses konseling islam.

B. Analisis Hasil Proses Konseling Islam dengan Terapi Naratif dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif Seorang Siswi SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo

Berdasarkan hasil analisis akhir konseling yang dilakukan konselor dengan terapi naratif dalam mengatasi konsep diri negatif siswi yang dilakukan dari awal hingga akhir membawa perubahan pada diri konseli. Maka berikut ini paparan tabel yang menjelaskan kondisi konseli sebelum dan sesudah dilaksanakan proses konseling:

Tabel 4.2

Kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling

No.	Sebelum konseling			Sesudah konseling		
	Kondisi konseli	Ya	Tidak	Kondisi konseli	Ya	tidak
1	Percaya diri		√	Percaya diri	√	
2	Optimis		√	Optimis	√	
3	Merasa berharga		√	Merasa berharga	√	
4	Pribadi yang terbuka		√	Pribadi yang terbuka	√	
5	Penuh semangat		√	Penuh semangat	√	

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwasannya konseli yang dulunya masih tidak semangat, sekarang lebih memperhatikan pelajaran. Yang dulunya tidak percaya diri dan tertutup, sekarang mulai terbuka terhadap teman-temannya, dan saat di kelas konseli berani bertanya apabila ada yang tidak difahami dari apa yang disampaikan bu guru. Konseli sekarang merasa telah mengalami perubahan yang dirasakan pada dirinya. Konseli merasa menjadi pribadi yang percaya diri dan penuh keyakinan.yang optimis bahwa meskipun belajar di sekolah swasta tetap bisa menjadi PNS.

- Calhoun, J. F. & J. R. Acocella. 1990. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Dariyo, Agoes. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*, Bandung: Refika Aditama.
- Desmita. 2017. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Elizabeth B. Hurlock. 1999. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Etchison, Mary dan David M. Kleist. 2000. *The Family Journal: Counseling And Therapy For Couples And Families*. Vol. 8 No. 1. Sage Publications, Inc.
- Faqih, Aunur Rahim. 2001. *Konseling Dalam Islam*. Yogyakarta: UII press.
- Farid, Imam Sayuti. 2007. *Pokok-pokok Bahasan tentang Bimbingan Penyuluhan Agama sebagai Tenik Dakwah*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Gerald Corey. 2009. *Theory dan Practice of Counseling and Psychotherapy*. Ed. 9. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Ghony, M. Djunaidi dan Fauzan Almanshuri. 2014 *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, Singgih D. & Yulia Singgih D. Gunarsa. *Psikologi Anak dan Remaja*.
- H. M. Arifin. *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan Konseling dan Penyuluhan Agama*. Jakarta: Golden Terahu Press.
- Herdiansyah, Haris. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hikmat Basyir, dkk., *At-Tafsir al-Muyassar*, diterj. oleh Muhammad.

- Juwita, Widya., dkk. 2017. *Konseling Naratif untuk Meningkatkan Konsep Diri*.
Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Negeri Semarang.
- Latipun. 2017. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori
Dan Praktik*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Lubis, Syaiful Akhyar. 2007. *Konseling Islami*. Yogyakarta: eLSAQ Press.
- McLeod, Jhon. 2006. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*, Ed. 3, Cet 1.
Jakarta : Prenada Media.
- Mulyaningtyas, Renita. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Erlangga.
- Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*
Yogyakarta: UII PRESS.
- Nashori. 2000. *Hubungan antara Kematangan Beragama dengan Kompetensi*.
Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Payne, Martine. 2006. *Narrative Therapy*. London: SAGE Publications Ltd.
- Prayitno dan Erman Amti. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Cet.
3. Jakarta: PT. Rineka cipta.
- Priyanto, Agus. 2009. *Komunikasi dan Konseling*. Jakarta: Salemba Medika.
- Quthb, Sayyid. 2004. *Fi Zhilalil Qur'an*, diterj. oleh As'ad Yasin, dkk., *Tafsir Fi
Zhilalil Qur'an di Bawah Naungan Al-Qur'an Jilid 9*. Jakarta: Gema
Insani Press.
- Rahayu Ginintasasi. *Teknik Terapi Keluarga*. Direktori File UPI Jurnal Psikologi
- Rakhmad, Jalaluddin. *Psikologi Komunikasi*.
- Razaq, Nasruddin. 1996. *Dienul Islam*. Bandung: PT Al-Ma`arif.

- RI, Departemen Agama. 2006. *Al-Quran dan Terjemahan*. Jakarta: Maghfiro Pustaka.
- Riyana, Cepi. 2018. *Tantangan Pendidikan Era Revolusi Industri 4.0*. Berita Universitas Negeri Malang. (<http://um.ac.id/content/page/2/2018/11/tantangan-pendidikan-era-revolusi-industri-4-0>).
- Samsul Munir. 2010. *Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Studi Islam IAIN Surabaya. 2005. *Pengantar Studi Islam*. Surabaya: IAIN AMPEL Press.
- Subagyo, Joko. 2004. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudarsono. *Kamus Konseling*.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung, Alfabeta.
- Swasti dan Martani, “*Menurunkan Kemecasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup*”. Jurnal Psikologi, Vol 40, No.1, Juni,
- Syah, Muhibbin. 2006. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Walgito, Bimo. 2011. *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Andi.
- Winkel, W.S. 1989. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*. Jakarta: Gramedia.

