



**TERAPI NARATIF UNTUK MENUMBUHKAN
POTENSI DIRI REMAJA YANG PUTUS ASA DALAM
MENCARI PEKERJAAN DI KECAMATAN
BALONGBENDO KABUPATEN SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

ARIFAH ISTIGHFARIANI
NIM. B93217076

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2021**

PERNYATAAN OTENTIKASI SKRIPSI

Bismillaahirrahmaanirrahim.

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Arifah Istighfariani
NIM : B93217076
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Ds. Prambon RT.06 RW.03, Kec. Prambon
Kab. Sidoarjo,

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik 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 dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 10 Mei 2021

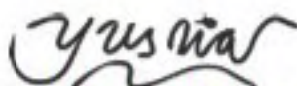
RETERAI (1)
TEMPEL
R/C56AHF111 4507
6000
ENAM RIBU RUPIAH
Arifah Istighfariani
NIM. B93217076

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Arifah Istighfariani
NIM : B93217076
Program studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : TERAPI NARATIF UNTUK
MENUMBUHKAN POTENSI DIRI
REMAJA YANG PUTUS ASA DALAM
MENCARI PEKERJAAN DI KECAMATAN
BALONGBENDO KABUPATEN SIDOARJO

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 10 Mei 2021
Telah disetujui oleh : Dosen Pembimbing



Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes.
NIP : 197605182007012022

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Terapi Naratif Untuk Menumbuhkan Potensi Diri Remaja Yang Putus Asa Dalam Mencari Pekerjaan Di Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo.

SKRIPSI

Disusun Oleh :
Arifah Istighfariani
B93217076

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada tanggal, 31 Mei 2021

Tim Penguji

Penguji I

Yusra Ningsih, S. Ag, M. Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji II

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji III

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

Penguji IV

Dr. H. Rusly Al-Hanna, M. Ag
NIP. 196803091991031001

Surabaya, Mei 2021

Bekan



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



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 : Arifah Istighfariani
NIM : B93217076
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : arifahistighfariani@gmail.com

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

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

TERAPI MARATIF UNTUK MENUMBUHKAN POTENSI DIRI REMAJA
YANG PUTUS ASA DALAM MENCARI PEKERJAAN DI
KECAMATAN BALONGBENDO KABUPATEN SIDOARJO

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin 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 yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 10 JUNI 2021

Penulis

(Arifah Istighfariani)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Arifah Istighfariani (B93217076), *Terapi Naratif Untuk Menumbuhkan Potensi Diri Remaja Yang Putus Asa Dalam Mencari Pekerjaan Di Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo.*

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses terapi naratif untuk menumbuhkan potensi diri remaja yang putus asa dalam mencari pekerjaan di Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo, (2) Bagaimana hasil terapi naratif untuk menumbuhkan potensi diri remaja yang putus asa dalam mencari pekerjaan di Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa studi kasus remaja yang putus asa dalam mencari pekerjaan, analisis menggunakan wawancara dan observasi. Dengan menggunakan deskripsi komparatif. Dalam hal ini peneliti membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikannya terapi naratif untuk menumbuhkan potensi diri remaja yang mengalami putus asa dalam mencari pekerjaan.

Hasil akhir dari terapi naratif untuk menumbuhkan potensi diri remaja yang putus asa dalam mencari pekerjaan ini yaitu berdasarkan pemantauan peneliti, terdapat adanya perbedaan yang dihasilkan setelah melakukan proses konseling. Seperti halnya, konseli mampu merubah persepsi hidupnya menjadi lebih baik lagi, konseli mulai memahami potensi dirinya, potensi diri yang dimiliki oleh konseli ialah potensi sosial dikarenakan ia mampu mengajak orang lain untuk bekerja di usaha yang di rintisnya, ia juga lebih bisa mengendalikan putus asanya, dan sudah tidak merasakan bahwa dirinya adalah orang yang gagal, saat ini konseli kembali bersemangat menjalani hari-harinya. Konseli mulai menampakkan sedikit demi sedikit perubahan yang

dialaminya, dalam hal ini peneliti berusaha menyemangati konseli untuk selalu mengingat tujuan baiknya.

Kata kunci : Terapi Naratif , Potensi Diri, Putus Asa



ABSTRACT

Arifah Istighfariani (B93217076), *Narrative Therapy To Foster Self-Potential Despairing Adolescents In Finding Work In Balongbendo District, Sidoarjo Regency.*

The focus of this research is (1) How is the narrative therapy process to foster the self-potential of adolescents who are desperate to find work in Balongbendo District, Sidoarjo Regency, (2) How are the results of narrative therapy to foster the self-potential of adolescents who are desperate to find work in the District Balongbendo Sidoarjo Regency.

This research uses qualitative research methods with case study analysis of adolescents who are desperate to find a job, analysis using interviews and observations. By using comparative descriptions. In this case, the researcher compared the conditions before and after the provision of narrative therapy to foster the self-potential of adolescents who experience hopelessness in looking for work.

The end result of narrative therapy to foster the self-potential of adolescents who are discouraged in looking for this job is based on the researcher's monitoring, there are differences that are generated after the counseling process Likewise, the counselee is able to change his perception of life to be even better, the counselee begins to understand his potential, he is also more able to control his despair, and does not feel that he is a failure, now the counselee is excited to live his day again. The counselee begins to show little by little changes in his nature, in this case the researcher tries to encourage the counselee to always remember his good goals.

Keywords : Narrative Therapy, Self Potential, Despair.

نبذة مختصرة

عريضة اسغفار ياني (B93217076) العالج السردي لبعزيز قدرة المراهقين الياسين على ايجاد عمل ني من طوة بالونغبينو سيدوارجو ري جنسي.

يركز هذا البحث على (1) كيف يتم عملية العالج السردي لبعزيز الامكانات الذاتية للمراهقين الياسين في العثور على عمل ني من طوة بالونغبينو ، مقاطعة سيدوارجو ، (2) ما هي نتيجة العالج السردي لبعزيز امكانات المراهقين المبتطون في لبحث عن عمل ني من طوة بالونغبينو ، مقاطعة سيدوارجو.

يستخدم هذا البحث طرق البحث النوعي مع تحليل دراسة الحالة للمراهقين الياسين للعثور على وظيفة ، والتحليل باستخدام المقابلات والملاحظات. باستخدام الوصاف المقارنة. في هذه الحالة ، قارن الباحث الظروف قبل وبعد تقديم العالج السردي لبعزيز الامكانات الذاتية للمراهقين الذين يعانون من الياس في البحث عن عمل.

نعتمد النتيجة النهائية العالج السردي لبعزيز الامكانات الذاتية للمراهقين الذين تم تبنيهم في البحث عن هذه الوظيفة على مراقبة الباحث ، وهناك اختالفات نشأ بعد تنفيذ عملية الستشارة. وبالمنل ، فإن المسشارة قادر على تغيير صورته للحياة ليكون أنضل ، ويبدأ المسشارة ني نعم إمكاناته ، وهو أيضا أكثر قدرة على التحكم في يأسه ، واليشعر أنه فاشل ، والآن يكون المسشارة منحمسا ليعيش يومه مرة أخرى. يبدأ المسشارة ني إظهار التغييرات شويًا نشويًا ني طبيعه ، وني هذه الحالة يحاول الباحث شرح المسشارة على تذكر أهدافه الجديدة دائلًا الكلمات

المفتاحية: العالج السردي ، القدرة الذاتية ، الياس

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN OTENTISITAS.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Konsep	9
1. Terapi Naratif.....	9
2. Potensi Diri.....	11
3. Putus Asa.....	12
F. Sistematika Pembahasan.....	13
BAB II KAJIAN TEORETIK	
A. Kerangka Teoretik.....	15
1. Terapi Naratif	15
a. Pengertian Terapi Naratif	15
b. Sejarah Terapi Naratif.....	16
c. Tujuan Terapi Naratif	17
d. Konsep Dasar Terapi Naratif.....	19
e. Pandangan Tentang Hakikat Manusia	22
f. Ciri-Ciri Terapi Naratif.....	23
g. Teknik-Teknik Terapi Naratif.....	23
h. Tahapan Terapi Naratif.....	26
i. Kekuatan dan Keterbatasan	30

2.	Potensi Diri.....	31
a.	Pengertian Potensi Diri.....	31
b.	Jenis-Jenis Potensi Diri.....	32
c.	Ciri-Ciri Orang yang Memahami Potensi Dirinya	34
d.	Cara Mengembangkan Potensi Diri.....	35
e.	Faktor-Faktor Penghambat Potensi Diri.....	37
3.	Putus Asa.....	40
a.	Pengertian Putus Asa.....	40
b.	Faktor-Faktor Penyebab Putus Asa.....	42
c.	Cara Mengatasi Putus Asa Dalam Perspektif Islam	43
d.	Dampak dan Akibat Putus Asa	46
e.	Gejala Putus Asa	44
B.	Penelitian Terdahulu Yang Relevan	50
BAB III METODE PENELITIAN		
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	53
B.	Objek Penelitian.....	54
C.	Jenis dan Sumber Data.....	54
D.	Tahap-Tahap Penelitian	55
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	59
F.	Teknik Validitas Data	60
G.	Teknik Analisis Data	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	64
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	64
2.	Deskripsi Konselor.....	69
3.	Deskripsi Konseli.....	71
B.	Penyajian Data.....	84
1.	Deskripsi Proses Konseling Terapi Naratif Untuk Menumbuhkan Potensi Diri Remaja yang Putus Asa dalam Mencari Pekerjaan di Kecamatan Balongbendo	

Kabupaten Sidoarjo.....	84
a. Diagnosis.....	84
b. Prognosis.....	85
c. Terapi/Treatment.....	86
d. Follow Up.....	117
2. Hasil Akhir Konseling Terapi Naratif Untuk Menumbuhkan Potensi Diri Remaja Yang Putus Asa dalam Mencari Pekerjaan di Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo.....	118
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	121
1. Perspektif Teori.....	121
2. Perspektif Islam.....	134
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	141
B. Saran dan Rekomendasi.....	142
C. Keterbatasan Penelitian.....	143
DAFTAR PUSTAKA	144
LAMPIRAN.....	149

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	65
Tabel 4.2	66
Tabel 4.3	68
Tabel 4.4	78
Tabel 4.5	90
Tabel 4.6	97
Tabel 4.7	107
Tabel 4.8	113
Tabel 4.9	121
Tabel 4.10	132
Tabel 4.11	133

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai manusia yang diciptakan Allah SWT dengan derajat yang tinggi, setiap manusia harus menjalankan tanggung jawab dengan baik. salah satu tanggung jawab yang harus di penuhi oleh manusia ialah memenuhi kebutuhannya sendiri. Tidak hanya menikmati namun juga harus berusaha. Salah satu bentuk dari usaha yang bisa dilakukan oleh manusia adalah bekerja.

Bekerja adalah sebuah hal yang harus dilakukan tiap manusia, tujuan bekerja adalah untuk memenuhi kebutuhan hidup, namun pada saat ini banyak sekali orang yang kesulitan untuk mencari pekerjaan, banyaknya *fresh graduate* dari tingkat SMA sederajat dan perguruan tinggi, tidak memiliki keterampilan serta sedikitnya lowongan pekerjaan menjadi salah satu faktor banyaknya pengangguran saat ini, sehingga banyak manusia yang putus asa dalam menghadapi persoalan ini dan juga dampak terbesar dari putus asa ialah banyak orang yang mengakhiri hidupnya, sebab mereka merasa apa yang diinginkan selama ini dan apa yang diusahakan selama ini tidak pernah membuahkan hasil.

Dalam hal ini putus asa menurut Zakiyah Drajat putus asa merupakan prilaku seseorang yang murung, acuh pada dirinya juga orang lain, tidak mempunyai semangat untuk mencapai sesuatu, malas melakukan apapun ,

cenderung mengurung diri, tidak memikirkan selanjutnya, tidak kerja, dan tidak membangkitkan semangat yang ada pada dirinya¹, Nietzel berpendapat putus asa merupakan tidak adanya harapan seseorang untuk merubah pola hidup untuk masa yang akan datang. Seseorang beranggapan bahwa peristiwa hidup yang negatif akan terus dan tidak bisa dihindari, namun tidak pernah memandang peristiwa hidup positif², menurut Davidson putus asa merupakan keadaan yang menyebabkan ketertekanan, ketidakmampuan individu dalam memikirkan masa depannya, melakukan hal yang berarti dalam hidup serta memberdayakan hidupnya.³Putus asa sangat erat kaitannya dengan harapan. Orang yang putus asa akan mampu mengatasi keputusasaan tersebut dengan menghadirkan harapan dalam dirinya ketika menghadapi situasi yang sulit. Semakin individu menyadari dan memahami keputusasaannya, maka semakin dirinya berpotensi untuk mengembangkan harapan akan situasi yang lebih baik.⁴ Sedangkan menurut Quraish Shihab putus asa lebih menonjol dari mereka yang pernah merasakan nikmat

¹ Zakiyah Drajat, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), hal. 72-74.

² Riselligia Caninsti, Penyusunan Skala Keputusasaan Untuk Pasien Penyakit Kronis (Studi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalinkan Terapi Hemodialisis), *Jurnal Psikogenesis*, vol. 1, no. 1, Desember 2012, hal. 45.

³ Riza Melinda dan Ari Khusumadewi, Studi Perilaku *Hopelessness* Pada Siswa Di SMK Daruttaqwa, Gresik, *Jurnal BK Unesa*, vol. 07, no. 03, 2017, hal. 53.

⁴ C.J. Farran, dkk, *Hope and Hopelessness : Critical Clinical Constructs*, (CA : Sage Publishing Company, 1995), hal. 216.

dibandingkan mereka yang belum merasakannya.⁵

Dalam islam, Allah SWT sangat melarang umatnya agar tidak berputus asa dari rahmatnya. Dampak dari putus asa sangat membahayakan jiwa dan akibat dari putus asa sendiri dapat menyebabkan hubungan antara manusia dengan Allah SWT menjadi semakin jauh. Seperti yang telah di jelaskan dalam QS. Al Hijr ayat 56 :

قَالَ وَمَنْ يُفْتِنُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

“Dia (Ibrahim) berkata, “tidak ada yang berputus asa dari rahmat Tuhannya, kecuali orang yang sesat”⁶

Ketika manusia beribadah dengan baik dan optimis bahwa Allah SWT telah mengatur semuanya ia tidak akan pernah merasakan putus asa yang berlebihan,serta Allah SWT akan mengabulkan do'a hambanya yang tidak berputus asa atas rahmatnya.

Salah satu hal yang dapat membantu atau mengurangi bahkan menghilangkan rasa putus asa pada konseli dalam penelitian ini yaitu dengan menggali potensi diri yang dimilikinya. Setiap manusia memiliki potensi diri yang terkadang tidak disadari bahwapotensi tersebut jika digali dan dimanfaatkan dengan baik akan berdampak besar untuk kehidupan individu itu sendiri, sehingga jika seseorang sudah bisa mengenali potensi dirinya maka orang tersebut akan memunculkan ide seperti halnya membuka usaha yang nantinya juga bisa membuka lowongan

⁵ Sulaiman Al –Kumayi, *La Tahzan : Mencapai Kebahagiaan Sejati*,(Jakarta: Erlangga, 2014), hal. 5.

⁶ Al-Quran dan terjemahannya, Departemen Agama RI, *Al Hijr 56*,hal. 265.

pekerjaan bagi orang lain, namun hal ini jarang sekali di sadari oleh banyak orang. Penulis menyimpulkan bahwa potensi diri adalah kemampuan dasar yang dimiliki oleh seseorang yang masih terpendam akan tetapi mempunyai kemungkinan untuk dapat dikembangkan secara optimal.

Dalam penelitian ini konseli merupakan remaja tingkat akhir yang berusia 21 tahun, Konseli merupakan lulusan SMA yang sebenarnya tidak ingin bekerja di pabrik dan mengakui bahwa konseli tidak bisa bekerja seperti sistem yang ada di pabrik. Sejak kecil konseli bercita-cita sebagai pelaut karena ayah konseli adalah seorang pelaut juga, keinginan ini adalah murni keinginan konseli bukan paksaan dari orang tuanya. Namun konseli tidak dapat melanjutkan cita-citanya dikarenakan jurusan yang diambil saat sekolah tidak bisa digunakan untuk mendaftar di sekolah pelayaran. Konseli sebelumnya sudah pernah bekerja namun hanyabertahan beberapa bulan saja dan juga sering keluarmasuk perusahaan alasan konseli keluar dari pekerjaan sebelumnya adalah tidak sesuai dengan diri konseli serta adanya pandemi menjadikan konseli termasuk karyawan yang diberhentikan dari perusahaannya, namun ketika ditanya pekerjaan apa yang diinginkan, konseli masih bingung dengan pekerjaan apa yang sesuai dengan keahlian konseli, akan tetapi banyaknya tekanan dari lingkungan keluarganya yang menuntutnya untuk segera mencari pekerjaan justru membuat konselisemakin tertekan dan merasa putus asa, karena konseli sudah mencari pekerjaan kemana-mana tidak ada satupun perusahaan yang memanggilnya untuk *interview*, konseli mengatakan selama ini ketika ia merasa tertekan pelampiasannya

hanyalah menulis karena sejak SMP konseli terbiasa menuliskan apa yang sedang ia rasakan. Selama ini orang tua dan teman-teman konseli mengatakan bahwa ia berbakat di bidang bisnis. Akan tetapi konseli tidak pernah menyadari bahwa dirinya mempunyai potensi diri, tanpa mencari pekerjaan konseli sebenarnya juga bisa menghasilkan bahkan juga bisa membuka lapangan pekerjaan bagi orang lain.

Dengan melihat permasalahan konseli yang putus asa dalam mencari pekerjaan sebenarnya dapat di selesaikan dengan cara menggali potensi diri yang ada pada diri konseli, karena dengan mengetahui potensi dirinya dapat mempermudah konseli menentukan pilihan, terutama dalam hal pekerjaan. Seperti yang dijelaskan oleh Nietzel, putus asa merupakan tidak adanya harapan seseorang untuk merubah pola hidup untuk masa yang akan datang. Seseorang beranggapan bahwa peristiwa hidup yang negatif akan terus dan tidak bisa dihindari, namun tidak pernah memandang peristiwa hidup positif⁷. Maka dapat disimpulkan bahwa putus asa merupakan hilangnya harapan seseorang akan sesuatu yang diinginkan dan tidak adanya keinginan untuk merubah masa depan menjadi lebih baik dikarenakan ketidaktahuan individu terhadap apa yang diinginkan.

⁷ Riselligia Caninsti, "Penyusunan Skala Keputusan Untuk Pasien Penyakit Kronis (Studi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalinkan Terapi Hemodialisis)", *Jurnal Psikogenesis*, vol. 1, no. 1, Desember 2012, hal. 45.

Berdasarkan asesmen yang dilakukan oleh peneliti, permasalahan yang dialami oleh konseli yaitu putus asa dalam mencari pekerjaan, konseli selama ini sudah sering melamar pekerjaan namun tidak ada satupun yang memanggil konseli untuk *interview*. Selain itu, karena putus asa konseli menjadi tidak mempunyai tujuan hidup serta tidak bersemangat dalam menjalani aktivitas. Putus asa yang dialami konseli bisa dihilangkan jika konseli mengetahui potensi dirinya dan menuliskan hal-hal apa saja yang selama ini menjadi penghambat konseli untuk menentukan pekerjaan apa yang sesuai dengan keahlian konseli. Maka dari itu, peneliti mencoba memberikan terapi kepada konseli dengan menggunakan terapi naratif.

Terapi naratif menurut Ula Horwitch berasumsi bahwa orang yang memiliki banyak keterampilan kompetensi, keyakinan, nilai, komitmen dan kemampuan yang membantu mereka mengurangi pengaruh dari masalah yang dialami dalam hidupnya.⁸ Worden dalam konseling naratif menjelaskan bahwa pengetahuan atau arti dibentuk melalui interaksi sosial. Manusia dipandang sebagai makhluk yang menilai dan menginternalisasikan diri sendiri dengan menceritakan pengalaman hidupnya. Sedangkan menurut Friedman dan Combs menjelaskan bahwa konselor diharuskan untuk membangun hubungan kolaboratif dengan cara mendengarkan cerita-cerita konseli yang bertujuan mencari tahu kehidupan klien, memfasilitasi mereka dalam melakukan eksplorasi diri, menghindari

⁸ Prias Hayu Purbaning Tyas , “Pendekatan Naratif Dalam Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengelola Emosi”, *Jurnal Fokus Konesling*, vol. 1, No. 2 Agustus 2015, hal. 111

diagnosis dan pelabelan klien atau menerima sepenuhnya berdasarkan deskripsi masalah, membantu memetakan masalahnya, memisahkan diri dari cerita-cerita yang dominan yang telah diinternalisasi sehingga hati dan pikiran yang sering disebut ruang dapat terbuka untuk menciptakankisah kehidupan alternatif.⁹

Berdasarkan permasalahan yang di alami oleh konseli dalam hal ini penulis menggunakan terapi naratif untuk mengetahui potensi apa yang terdapat dalam diri konseli dengan cara menuliskan apa sajayang selama ini konseli inginkan, berbakat di bidang apa saja dan juga melalui tes potensi diri yang nantinya akan memperkuat penentuan potensi diri konseli, sehingga dalam hal ini peneliti dan konseli mengetahui langkah apa yang akan dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan putus asa dalam mencari pekerjaan yang dialami konseli, sehingga dapat diketahui pada hasilakhir bahwa konseli memiliki potensi diri sosial yang berpengaruh besar terhadap lingkungannya, dengan diketahuinya potensi diri konseli maka menjadikan konseli mampu membuka lapangan pekerjaan untuk lingkungan sekitar dan konseli juga tidak kebingungan untuk melamar pekerjaan ke perusahaan lain karena pada akhirnya konseli mampu mengembangkan potensi dirinya.

Dari latar belakang yang telah dijelaskan, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “*Terapi Naratif*

⁹ Widya Juwita, dkk. “Konseling Naratif untuk Meningkatkan Konsep Diri”, *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Negeri Semarang, JUBK*, vol. 6, no. 1, 2017, hal. 46.

Untuk Menumbuhkan Potensi Diri Remaja Yang Putus Asa Dalam Mencari Pekerjaan Di Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses terapi naratif untuk menumbuhkan potensi diri remaja yang putus asa dalam mencari pekerjaan di Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo ?
2. Bagaimana hasil terapi naratif untuk menumbuhkan potensi diri remaja yang putus asa dalam mencari pekerjaan di Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses terapi naratif untuk menumbuhkan potensi diri remaja yang putus asa dalam mencari pekerjaan di Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui hasil terapi naratif untuk menumbuhkan potensi diri remaja yang putus asa dalam mencari pekerjaan di Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, antara lain sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan memberikan wawasan baru bagi pembaca khususnya mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Manfaat Praktis

Dapat menjadi layanan informasi untuk masyarakat tentang terapi naratif dalam menumbuhkan potensi diri remaja yang putus asa dalam mencari pekerjaan. Dan juga sebagai acuan peneliti untuk masyarakat melakukan penelitian yang lebih dalam lagi tentang terapi naratif dalam menumbuhkan potensi diri remaja yang putus ada dalam mencari pekerjaan.

E. Definisi Konsep

Sebagaimana judul dalam penelitian ini yaitu “Terapi Naratif Untuk Menumbuhkan Potensi Diri Remaja Yang Putus Asa Dalam Mencari Pekerjaan Di Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo”.

Maka definisi konsep yang akan dijabarkan secara jelas adalah “Terapi Naratif, Potensi Diri, dan Putus Asa”. Ketiga tema ini akan dijabarkan dalam pembahasan selanjutnya, sehingga dapat memudahkan untuk pembahasan penelitian tersebut secara umum.

1. Terapi Naratif

Terapi naratif (*narrative therapy*) merupakan sebuah metode yang dikembangkan oleh konselor di amerika serikat sebagai landasan dalam praktek konseling. Terapi naratif adalah suatu pendekatan

konseling yang dilakukan secara individu maupun kelompok, dan mengajak konseli untuk bisa terbuka terhadap masalahnya dan diutarakan dalam bentuk cerita. Sebagai penggagas terapi naratif (2005) Michael White menyampaikan lima proses utama dalam terapi naratif :

- a) Memisahkan identitas konseli dari masalahnya
- b) Menata ulang cerita yang tidak menyenangkan menjadi cerita yang menginspirasi
- c) Memunculkan dan menyusun cerita alternative
- d) Menemukan identitas baru dan membuang identitas lama
- e) Membentuk aliansi terapeutik¹⁰

Sehubungan dengan pendekatan ini ada baiknya peneliti menjabarkan definisi dari cerita dan naratif. Cerita didefinisikan sebagai laporan peristiwa di masa lalu yang tersusun dari awal, tengah, hingga akhir, serta mengkomunikasikan informasi tentang rangkaian tindakan disengaja yang dilakukan oleh individu atau kelompok.

Peneliti menyimpulkan bahwa terapi naratif tepat digunakan untuk menumbuhkan potensi diri, remaja yang putus asa dalam mencari pekerjaan ingatan otobiografis lebih banyak diwarnai oleh pengalaman takut kegagalan dan menimbulkan pengulangan perilaku menghindar padahal penalaran

¹⁰ Martine Payne, *Narrative Therapy*, (London:SAGE Publications Ltd,2006), hal. 11

ingatan otobiografis atas pengalaman positif diperlukan untuk memaknai dan membentuk identitas diri yang sehat, melalui ingatanotobiografis, seseorang dapat melihat perjalanan hidupnya secara objektif, sehingga ia dapat berkembang optimal. Pembentukan arti hidup dengan melibatkan sudut pandang positif atas realita hidupnya merupakan proses individu melihat kehidupannya dari sudut pandang yang berbeda. Hal ini dilakukan melalui proses pemeriksaan dan pengeditan cerita hidup yang merupakan dasar dari terapi naratif.¹¹

2. Potensi Diri

Kata potensi itu berasal dari bahasa Inggris yaitu *potency*, *potential*, dan *potentiality*, yang mana dari ketiga kata tersebut memiliki arti tersendiri. Kata *potency* memiliki arti kekuatan, terutama kekuatan yang tersembunyi. Kemudian kata *potential* memiliki arti yang ditandai oleh potensi, mempunyaikemampuan terpendam untuk menampilkan atau bertindak dalam beberapa hal, terutama hal yang mencakup bakat atau intelegensia. Sedangkan kata *potentiality* mempunyai arti sifat yang mempunyai bakat terpendam, atau kekuatan bertindak dalam sikap yang pasti dimasa mendatang.¹²

¹¹ Swasti dan Martani, "Menurunkan Kemecasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup". *Jurnal Psikologi*, vol. 40, no.1, Juni, hal. 42.

¹² Muhammad Idris, "*Strategi Dakwah Yayasan Komunikasi Sahabat dalam*

Berdasarkan pengertian di atas maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa potensi diri merupakan kemampuan dasar seseorang atau individu yang masih terpendam, yang memiliki kemungkinan untuk dikembangkan jika didukung dengan latihan dan sarana yang memadai.

3. Putus Asa

Putus asa merupakan gabungan dari kata putus dan asa, putus mempunyai arti tidak berhubungan lagi, sedangkan asa artinya tidak mempunyai harapan lagi. Dalam hal ini peneliti menyimpulkan bahwa putus asa adalah kehilangan harapan atau tidak mempunyai harapan lagi.

Putus asa adalah suatu kondisi yang sangat umum dialami oleh setiap orang dalam hidupnya. Putus asa sangat erat kaitannya dengan harapan. Orang yang putus asa akan mampu mengatasi keputus asaan tersebut dengan menghadirkan harapan dalam dirinya ketika menghadapi situasi yang sulit. Semakin individu menyadari dan memahami putus asanya, maka semakin dirinya berpotensi untuk mengembangkan harapan akan situasi yang lebih baik.¹³ Keputus asaan berhubungan dengan berbagai kesulitan. Cobaan – cobaan hidup sangatlah lumrah dialami. Berbagai kesulitan dan cobaan – cobaan hidup menuntut kesabaran, sedangkan kesabaran merupakan salah satu

Pengembangan Potensi Diri Kaum Tunanetra di Mejiin Kota Semarang” (yang diselenggarakan oleh UIN Wali Songo Semarang), hal. 53.

¹³ C.J. Farran, dkk, *Hope and Keputusan* : Critical Clinical Constructs, (CA : Sage Publishing Company, 1995), hal. 216.

cara ampuh untuk berbagai masalah terutama untuk menjaga agar tidak terjadi keputus asaan.¹⁴

Dalam hal ini konseli menunjukkan gejala putusasa mayor (individu menunjukkan sikap apatis yang mendalam berlebihan dan berkelanjutan dalam menghadapi situasi yang dirasakan). Emosional konseli menunjukkan tidak mempunyai tujuan hidup, selalu merasakan kehilangan, merasa tidak mempunyai apa-apa, jiwanya seakan terperangkap, tidak memiliki kemampuan, dan juga tidak berdaya. Sikap yang diperlihatkan oleh konseli tidak bersemangat dalam beraktivitas, Kurangnya rasa ambisi, berinisiatif dan minat dalam menjalani harinya. Kurang bertanggung jawab atas keputusan yang diambil dalam kehidupannya. Kognitifnya memperlihatkan turunnya kemampuan dalam hal memecahkan masalah dan sulitnya membuat keputusan dalam hidupnya, tidak dapat membuat keputusan dan merasa bahwa dirinya tidak berguna.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan dalam pembahasan dan penyusunan skripsi yang akan peneliti susun mejadi laporan, maka peneliti menyajikan pembahasan dalam skripsi ini, yaitu :

BAB I Pendahuluan. Dalam bab ini tersaji pembahasan tentang Latar Belakang Masalah, Rumusan

¹⁴ Yose Rizal. *Jangan Berputus Asa*. (Jakarta : Media Setia Karya, 2010), hal. 14

Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat penelitian, definisi konsep, dan juga sistematika pembahasan.

BAB II Kajian Teoretik. Dalam bab ini membahas mengenai Kajian Teoretik dan penelitian terdahulu yang relevan. Dalam kajian teoretik menjelaskan beberapa referensi untuk menelaah objek kajian yang akan dikaji yang pembahasannya meliputi : Terapi Naratif, Potensi Diri, Putus Asa.

BAB III Metode Penelitian. Dalam bab ini menjelaskan tentang metode yang digunakan dalam penelitian, antara lain pendekatan dan jenis penelitian, objek penelitian, jenis dan sumber data, tahap penelitian, teknik pengumpulan, validitas, dan analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Bab ini meliputi pembahasan tentang gambaran umum subyek penelitian, penyajian data, serta analisis data yang ditinjau dari perspektif teori dan keislaman.

BAB V Penutup. Bagian akhir dari ini yaitu membahas tentang kesimpulan, rekomendasi serta keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. KERANGKA TEORITIK

1. Terapi Naratif

a. Pengertian Terapi Naratif

Terapi naratif merupakan suatu pendekatan konseling yang dilakukan secara individu maupun kelompok dengan mengajak konseli bercerita mengungkapkan pengalaman terkait masalah yang dihadapinya.¹ Worden dalam konseling naratif menjelaskan bahwa pengetahuan atau arti dibentuk melalui interaksi sosial. Manusia dipandang sebagai makhluk yang menilai dan menginternalisasikan diri sendiri dengan menceritakan pengalaman hidupnya.²

Kebanyakan cerita yang telah disampaikan lebih cenderung ke cerita negatif yang mengakibatkan individu tersebut merasa terganggu hingga membuat putus asa. Dalam terapi ini, konseli dapat menceritakan kembali kehidupannya dan mengubah pandangan negatif ke pandangan positif.

Pada dasarnya manusia merupakan makhluk pendongeng, yang artinya ia yang bermain peran

¹ Rahayu Ginintasi, "Teknik Terapi Keluarga", *Jurnal Psikologi*, hal. 6

² Widya Juwita, dkk. "Konseling Naratif untuk Meningkatkan Konsep Diri", *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Negeri Semarang*, vol. 6, no.1, 2017, hal. 46.

atau memerankan, hal tersebut yang dinamakan pengalaman yang kemudian diutarakan dalam bentuk cerita. Tentunya ketika bercerita menggunakan alur yang runtut sehingga terbentuklah narasi. Secara bahasa narasi adalah memberikan penjelasan mengenai suatu kejadian; cenderung narasi; bercerita dan apa yang diriwayatkan; kisah berkelanjutan dari serangkaian kejadian; cerita. Narasi adalah skema utama yang memberikan makna pada pengalaman individu. Arti dari makna ini berfungsi memberikan gambaran tujuan hidupnya yang diperoleh dari pengalaman masa lampau dan kesehariannya dan kemudian merencanakan tindakan di masa depan.³

b. Sejarah Terapi Naratif

Pendekatan naratif dikembangkan pada tahun 1980-an oleh Michael White, seorang pekerja sosial dan terapis keluarga yang berasal dari Australia Selatan dan David Epton, seorang psikolog dan terapis keluarga yang berasal dari Selandia Baru, dan menerima perhatian seluruh dunia sejak mempublikasikan buku mereka di Amerika Utara pada tahun 1990. Terapi naratif ini dikembangkan dengan menggabungkan konteks konstruksionis sosial berfokus pada narasi sosial dan kultural yang diinternalisasikan oleh individu, dan menganggap kedua narasi tersebut sebagai

³ Abels, Paul, (*Understanding Narrative Therapy: A Guide Book For The Cial Worker*, (New York : Springer Publishing Company, 2001), hal. 01.

kebenaran yang merupakan realitas (kenyataan). Sedangkan konstruktivisme sosial berfokus kepada persepsi dan pemikiran individual sebagai pembentuk pandangan-pandangan mereka tentang realitas.⁴

Jadi terapi naratif mempunyai sudut pandang bahwa ketika manusia menceritakan kehidupannya mempunyai tujuan untuk memberi arti atas pengalaman yang mereka miliki. Dari beberapa cerita tersebut dikembangkan dan digabungkan dengan cerita-cerita sosial dan kultural yang dominan atas gender, etnis, kekuasaan serta cerita-cerita pribadi yang dibangun dengan interaksinya dengan orang lain.

c. Tujuan Terapi Naratif

Pada dasarnya manusia mempunyai pengalaman dimulai dari awal masa hidupnya. Untuk memberitahukan pada orang lain, pengalaman tersebut diringkas menjadi sebuah cerita. Pendekatan konseling terapi naratif memandang bahwa manusia itu menjalani kehidupannya melalui cerita (*people live their lives by stories*). Oleh karena itu pendekatan ini diarahkan kepada cara naratif dalam mengonseptualisasikan dan menafsirkan dunia. Konseli yang mengalami pendekatan naratif akan belajar bagaimana

⁴ Albert R. dan Gilbert J. *Buku Pintar Pekerja Sosial*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2008), hal 187-188

mengonstruk cerita dan makna baru dalam kehidupannya, dan dalam prosesnya membangun realita kehidupan baru bagi dirinya sendiri. Tujuan umum dari terapi naratif adalah mengundang konseli mendeskripsikan pengalamannya dengan menggunakan bahasa yang baru dan segar. Melalui bahasa yang baru konseli dapat mengembangkan makna baru dari masalah-masalah pikiran, perasaan dan tingkah lakunya. Dalam konseling ini juga, konseli diharapkan mampu mengembangkan kesadaran bahwa banyak faktor termasuk budaya yang mempengaruhi kehidupannya.⁵

Terapi naratif mempunyai tujuan menggali data dan mengkonstruk kembali pemikiran mengenai individu tentang dirinya, kemudian diabadikan dalam bentuk tulisan dengan sudut pandang positif bagi yang memiliki gangguan komunikasi. Terapi ini juga dapat digunakan untuk menangani beberapa masalah, misalnya:

- 1) Krisis Identitas
- 2) Psikosis
- 3) Gangguan makan
- 4) Penerimaan diri⁶

⁵ Syamsu Yusuf. *Konseling Individu Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2016), hal. 260.

⁶ Ainul Azizah, "Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Naratif." *Jurnal BK UNESA*, 2017. https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk_unesa/article/view/18935/17288 diakses 15 September 2020

d. Konsep Dasar Terapi Naratif

Terdapat tiga jalur perkembangan yang berbeda namun saling berkaitan dengan model terapi, *narrative-informend*, dan *narrative oriented*. Ada beberapa aliran yang sangat berpengaruh terhadap terapi ini yaitu psikodinamik, konstruktivisme, dan pendekatan konstruksionis sosial. Penelitian ini akan ber- konsentrasi kepada kontribusi konstruktivisme sosial terhadap terapi narasi. Akan tetapi sebelum membahas hal tersebut, merupakan suatu kewajiban untuk mengulas kembali mengenai pemaknaan konselor dan psikoterapis psikodinamik terhadap cerita narasi.

- 1) Luborsky dan Crits-Christoph (1990) metode CCRT (Core Conflictual Relationship Theme)

Tujuan dari dibuatnya metode CCRT supaya cerita tersebut dapat mengekspresikan harapan seseorang dalam hubungannya dengan yang lain, respon orang lain, dan respon diri sendiri. Tradisi psikoanalitik dan psikodinamik telah menghasilkan ide tentang peran narasi yang luar biasa dan aplikabel. Luborsky tidak mempunyai maksud membuat terapi narasi, akan tetapi mempraktikkan terapi psikodinamik dalam gaya narasi-cerita (*narrative-informed*)

- 2) Model Terapi narasi konstruktif Goncalves (1995)

Tujuan dasar dari terapi konstruktivis

yaitu menyelesaikan cara seseorang membangun makna dalam hidup mereka. Hal tersebut terdiri dari bagaimana cara individu merespon pengalamannya dan dihadirkan berbentuk cerita yang kemudian menjadi landasan untuk menciptakan realita. Dalam proses konseling, individu menuliskan ceritanya dari negatif kemudian menuliskannya menjadi lebih positif. Dengan cara itulah individu dapat menggapai apa yang diinginkan semasa hidupnya. Ada beberapa tahapan dalam model Terapi narasi konstruktif Goncalves (1995), diantaranya:

Tahap 1: Mengingat narasi, konselormenuntun konseli untuk mengingat kembali kejadian masa lalu. Dengan cara konseli mengingat kembali kejadian masa lalu yang mengesankan di setiap tahunnya. Tujuan dari hal ini yaitu untuk pengumpulan cerita awal.

Tahap 2: mengobjektifkan narasi, mengisahkan kembali cerita penting yang membuat para pembaca lebih “menyatu dengan teks”. misal, dengan jelas memberikan perhatian yang lebih besar kepada sinyal sensoris, visual, pendengaran, penciuman, perasa, peraba. Selain itu bisa mengaitkannya dengan karya berupa tulisan atau benda yang lebih berperan.

Tahap 3: Mensubjektifkan narasi, tujuannya adalah mengingatkan kesadaran konseli terhadap pengalaman yang mendalam. Latihan

yang digunakan bertujuan untuk memicu ingatan tentang kisah penting dan kemudian memfokuskan konseli kepada pengalaman mendalam tersebut dengan menggunakan kalimat seperti, “biarkan diri anda merasakan apa yang sedang anda rasakan saat ini”.

Tahap 4: Metaforisasi narasi, bertujuan untuk melatih mengumpulkan asosiasi metaforis pada kisah konseli. Narasi ini yang akan diwujudkan di dunia nyata.

Tahap 5: memproyeksikan narasi, konseli diberikan kesempatan untuk mempraktekkan pemaknaannya. Hal ini dijadikan landasan untuk melangkah di kehidupan kesehariannya.

3) Model Terapi Konstruksionis Sosial Michael White dan David Epston (1990)

Pengalaman-pengalaman yang telah diutrakan dalam bentuk cerita kehidupan konseli. Mengeksternalisasikan masalah berarti membuka jarak untuk cerita jenis baru tentang masalah tersebut untuk penyusunan kembali. Eksternalisasi masalah merupakan pemisahan diri dan hubungan seseorang dengan masalah dan membebaskan orang tersebut untuk mengambil pendekatan yang lebih ringan terhadap apa yang sebelumnya disebut sebagai isu “sangat serius”.

Hal pertama yang dilakukan yaitu memisahkan masalah dengan konseli. Setelah

itu masalah tersebut diberi tanda berupa nama dengan bahasa konseli. Mengeksplorasi isu, yang dibentuk berupa pertanyaan-pertanyaan. Tujuan dari hal ini yakni agar konseli semakin jauh dari permasalahan yang dihadapinya.⁷

e. Pandangan Tentang Hakikat Manusia

Beberapa sudut pandang tokoh konseling tentang hakikat manusia, sebagai berikut:

- 1) Pengetahuan individu dibangun melalui interaksi sosial
- 2) Terjadinya interaksi sosial
- 3) Manusia menciptakan kehidupannya melalui cerita yang telah diciptakannya
- 4) Cerita pada umumnya menceritakan tentang hal negatif konseli, yang kehadiran cerita tersebut mengganggu atau menyebabkan depresi. Dengan dilakukannya konseling, konseli akan mengutarakan kehidupannya dalam bentuk tulisan dan mengubah dari sudut pandang negatif menjadi sudut pandang yang positif.⁸

⁷ Jhon McLeod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*, Ed. 3, Cet 1. (Jakarta: Prenada Media, 2006), hal. 255-261.

⁸ Syamsu Yusuf, *Konseling Individu Konsep Dasar dan Pendekatan*. (Bandung: PT. Refika Aditama, 2016). hal. 258.

f. Ciri-Ciri Terapi Naratif

Pendekatan naratif menggunakan pertanyaan sebagai cara untuk melihat klien dan memfasilitasi mereka melakukan eksplorasi diri, menghindari diagnosis dan pelabelan klien atau menerima sepenuhnya berdasarkan deskripsi masalah; membantu klien dalam pemetaan pengaruh masalah yang dimiliki dalam kehidupan mereka; dan membantu klien memisahkan diri dari cerita-cerita yang dominan telah diinternalisasi sehingga hati/pikiran yang seringkali disebut sebagai ruang dapat dibuka untuk menciptakan kisah kehidupan alternatif.⁹

g. Teknik-Teknik Terapi Naratif

Pendekatan naratif menekankan pengembangan cerita/kisah alternative kehidupan konseli, dengan harapan bahwa konseli dapat menemukan pilihan dan strategi baru untuk menjalani kehidupan selanjutnya. Teknik yang digunakan agar upaya tersebut berhasil sebagai berikut:

⁹ Afifah Wildan Ulya Permana, “Konseling Terapi Naratif Dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Pada Seorang Mahasiswa Putus Asa Menyelesaikan Tugas Akhir Di Uin Sunan Ampel Surabaya”, *Skripsi*, Program Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019.

1) *Externalization of the problem* (eksternalisasi masalah)

Langkah ini bertujuan untuk memisahkan konseli dengan masalahnya, hal ini dimaksudkan agar konseli fokus pada penyelesaian masalahnya. Jika konseli menganggap bahwa ia masih berada di masalahnya, maka sulit untuk konseli menyelesaikan masalahnya. Berbeda lagi dengan konseli yang melepaskan masalah dari dirinya, maka konseli tersebut dapat memecahkan masalahnya dengan menyusun pikirannya kembali. Dalam hal ini konselor membantu konseli dalam melemahkan problema kehidupan yang di alami dengan cara membongkar asumsi-asumsi yang keliru, yakni bahwa masalah disebabkan oleh suatu peristiwa, dan membuka kemungkinan-kemungkinan alternatif untuk menjalani kehidupan yang lebih baik, dalam langkah ini mempunyai dua tahapan, yaitu: (1) Memetakan pengaruh masalah terhadap kehidupan konseli dan (2) memetakan pengaruh kehidupan konseli terhadap masalah. Pemetaan pengaruh masalah terhadap kehidupan konseli menghasilkan informasi yang sangat berguna bagi pencapaian tujuan konseling. Konseli merasa di dengar dan dipahami ketikapengaruh masalah itu dieksplorasi secara sistematis.

Contoh pertanyaan eksplorasi “kapan masalah itu pertama kali muncul dalam kehidupan anda”. Pemetaan yang dilakukan secara baik, akan menjadi dasar bagi co- authoring riwayat kehidupan baru konseli. Konseli seringkali merasa sakit dan tidak nyaman ketika dia mengalami pertama kali bagaimana masalah itu mempengaruhinya. Tugas konselor disini yaitu membantu konseli untuk mengatasi masalah apabila terus berlanjut dengan mengajukan pertanyaan: “jikamalah terus berlanjut dalam satu bulan kedepan apa yang akan anda lakukan?”. dengan adanya pertanyaan ini dapat memotivasi konseli untuk bekerjasama dengan konselor dalam melawan atau menghilangkan dampak masalah terhadap dirinya.

2) *Raising Dilemmas*

Tujuan dari tahapan ini adalah memunculkan dilemma, sehingga konseli dapat menguji aspek-aspek masalah yang mungkin terjadi sebelum kesulitannya meningkat.

3) *Predicting Setbacks*

Tahap ini memprediksi kemunduran, sehingga konseli dapat memikirkan tentang apa yang akan dia lakukan jika dihadapkan dengan suatu permasalahan.

4) *Reauthoring*

Menuliskan kembali cerita/ kisah kehidupannya. Konseli dapat menjadi *reauthor* kehidupannya, kemudian konselor mengajak konseli untuk menulis cerita kehidupan barunya yang tidak ada sangkut pautnya dengan permasalahan konseli. Dalam hal ini konselor dapat mengajukan sebuah pertanyaan “pernahkah anda mampu melepaskan diri dan pengaruh masalah yang dialami?” melalui pertanyaan konseli dapat meninggalkan masalahnya, dan setelah itu berfokus pada masa depan. Contohnya “berdasar dari apa yang telah anda pelajari tentang diri anda, apa langkah selanjutnya yang akan anda lakukan?”. “ketika anda melakukan sesuatu yang anda sukai, kegiatan apalagi yang mengarahkan anda untuk melakukan yang lebih baik?”. pertanyaan-pertanyaan ini mendorong konseli mengingat kembali apa yang telah terjadi, kemudian melakukan langkah yang akan dilakukan.¹⁰

h. Tahapan Terapi Naratif

Beberapa langkah dalam proses konseling terapi naratif menggambarkan struktur pendekatan naratif di antaranya sebagai berikut:

¹⁰ Syamsu Yusuf. *Konseling Individu Konsep Dasar dan Pendekatan*. (Bandung: PT. Refika Aditama, 2016), hal. 261.

- 1) Berkolaborasi dengan konseli untuk datang dengan nama yang dapat diterima bersama untuk masalah tersebut.
- 2) Melambungkan masalah dan menghubungkan pada keinginan yang menekankan dan strategi untuk masalah tersebut.
- 3) Menyelidiki bagaimana masalah mengganggu, mendominasi atau mengecilkan hati/mengecewakan konseli.
- 4) Meminta konseli untuk melihat ceritanya dari prespektif yang berbeda dengan menawarkan makna alternatif dari peristiwa yang dialaminya.
- 5) Menemukan momen ketika konseli tidak mendominasi 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 bisa diharapkan dari kekuatan dan kompetensi seseorang. Sehingga konseli menjadi terbatas dari cerita-cerita masalah yang menjenuhkan dari masalah 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 diluar terapi. Karena orang itu masalah awalnya dikembangkan dalam konteks sosial, penting untuk melibatkan lingkungan sosial dalam mendukung kisah hidup baru yang telah muncul dalam percakapan dengan konseli. Winslade dan Monk (2007) menekankan bahwa percakapan narasi tidak mengikuti perkembangan linier dijelaskan disini, karena lebih baik memikirkan langkah-langkah dalam hal perkembangan siklus yang mengandung unsur-unsur berikut:
- (a) Mengeksternalisasi masalah
 - (b) Memetakan dampak dari permasalahan individu
 - (c) Membangun potensi cerita baru dan mendokumentasikan prestasi ini¹¹

Brammer, Abrego dan Shostrom memberikan langkah konseling sebagai berikut:

Langkah 1: Membangun Hubungan

Dalam hal ini konseli dan konselor harus saling mengenal dan menjalin kedekatan

¹¹ Gerald Corey. *Theory dan Practice of Counseling and Psychotherapy, Ninth Edition*. (Belmont, CA: Brooks/Cole, 2009), hal. 412.

emosional sebelum sampai pada tahap pemecahan masalah. Seorang konseli tidak perlu mengetahui sejauh mana kompetensi yang dimiliki seorang konselor, dan juga konselor harus membangun kepercayaan konseli terhadap konselor tidaklah mudah tanpa adanya kepercayaan.

Langkah 2: Identifikasi dan Penilaian Masalah
Mendiskusikan sasaran-sasaran spesifik dan tingkah laku seperti apa yang menjadi ukuran keberhasilan konseling. Dalam langkah ini dibutuhkan keterampilan konselor mengangkat isu dan masalah yang dihadapi konseli. Pengungkapan masalah konseli kemudian diidentifikasi dan didiagnosis secara cermat.

Langkah 3:

Konselor memikirkan alternatif pendekatan dan strategi yang akan digunakan agar sesuai dengan masalah konseli. Setelah alternatif dan strategi disusun dengan matang, selanjutnya melakukan intervensi kepada konseli. Konselor harus mengevaluasi terus menerus apakah ada kemajuan dalam proses konseling, jika menyadari intervensi tidak tepat sehingga harus dicari kembali alternatif dan strategi yang baru.

Langkah 4: Evaluasi dan Terminasi

Evaluasi terhadap hasil konseling akan dilakukan secara keseluruhan, tujuannya melihat apakah tampak kemajuan pada tingkah

laku konseli yang berkembang ke arah yang lebih positif.¹²

i. Kekuatan dan Keterbatasan

Pendekatan naratif banyak berkontribusi kepada peningkatan kualitas konseling, disamping itu juga ada beberapa kekuatan yang dimiliki oleh terapi naratif, diantaranya:

- 1) Menghilangkan sikap menyalahkan dan membangun dialog dalam upaya memecahkan masalah.
- 2) Konseli mengkreasi kisah baru dan kemungkinan berperilaku yang baru.
- 3) Konseli dipersiapkan terlebih dahulu untuk menghadapi kemunduran atau dilema melalui pertanyaan konselor.

Sedangkan keterbatasan yang dimiliki oleh terapi naratif, sebagai berikut :

- 1) Pendekatan ini kurang cocok untuk konseli yang tingkat intelektualnya kurang memadai.
- 2) Tidak ada norma yang mengatur harus menjadi seperti apa kepribadian konseli nantinya.
- 3) Pendekatan ini tidak membahas sejarah (latar belakang) masalah konseli.¹³

¹² Namora Lumongga Lubis. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Pustaka Media Group, 2011), hal. 84.

¹³ Syamsu Yusuf. *Konseling Individu Konsep Dasar dan Pendekatan*. (Bandung: PT. Refika Aditama, 2016), hal. 262.

2. Potensi Diri

a. Pengertian Potensi Diri

Kata potensi itu berasal dari bahasa Inggris yaitu *potency*, *potential*, dan *potentiality*, yang mana dari ketiga kata tersebut memiliki arti tersendiri. Kata *potency* memiliki arti kekuatan, terutama kekuatan yang tersembunyi. Kemudian kata *potential* memiliki arti yang ditandai oleh potensi, mempunyai kemampuan terpendam untuk menampilkan atau bertindak dalam beberapa hal, terutama hal yang mencakup bakat atau intelegensia. Sedangkan kata *potentiality* mempunyai arti sifat yang mempunyai bakat terpendam, atau kekuatan bertindak dalam sikap yang pasti dimasa mendatang.¹⁴

Potensi dapat diartikan sebagai suatu kemampuan dasar yang masih terpendam dan menunggu untuk diwujudkan menjadi sesuatu kekuatan nyata dalam diri sesuatu tersebut. Adapun beberapa indikator potensi diri yaitu: suka belajar dan melihat kekurangan diri, mempunyai sikap yang luwes, berani melakukan perbaikan, tidak pernah menyalahkan orang lain, dan memiliki sikap yang tulus.¹⁵

¹⁴ Muhammad Idris, "Strategi Dakwah Yayasan Komunikasi Sahabat Dalam Pengembangan Potensi Diri Kaum Tunanetra Di Mijen Kota Semarang". *Skripsi*, Program Studi Manajemen Dakwah Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2015.

¹⁵ Ni Luh Gede A.S, dkk. "Pengaruh Minat, Potensi Diri, Dukungan Orang Tua, dan Kesempatan Kerja Terhadap Keputusan Mahasiswa Pemilih Jurusan Akuntansi Program S1 Universitas Pendidikan Ganesha", *Jurnal*

b. Jenis-Jenis Potensi Diri

Potensi diri manusia secara utuh adalah keseluruhan badan atau tubuh manusia sebagai suatu system yang sempurna dan paling sempurna bila dibandingkan dengan sistem makhluk ciptaan Allah SWT lainnya, seperti binatang, jin, iblis, dan setan. Apabila diidentifikasi, potensi yang telah ada pada diri manusia adalah akal pikiran, hati dan indera sesuai dengan ayat yang ada dalam Al – Qur'an, Allah SWT berfirman :

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ صَلْصَالٍ مِّنْ حَمَإٍ مَسْنُونٍ، فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ

Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: "Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk, 29. Maka apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah meniupkan ke dalamnya ruh (ciptaan) Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud.¹⁶

Setiap manusia mempunyai potensi diri masing-masing yang dapat tumbuh dan berkembang, adapun potensi diri yang dimiliki oleh manusia di antaranya sebagai berikut:

Akuntansi Program S1, vol. 8, no. 2, 2017.

¹⁶ Al-Quran dan terjemahannya, Departemen Agama RI, *Al – Hijr* : 28 - 29, hal. 263.

1) Potensi Berfikir

Manusia memiliki beragam potensi untuk berfikir, Allah SWT seringkali menyuruh manusia untuk berfikir, maka berfirlah manusia tersebut, logikanya orang hanya disuruh untuk berfikir karena ia memiliki potensi berfikir. Maka, dapat dikatakan bahwa setiap manusia memiliki potensi untuk belajar informasi-informasi baru, menghubungkan berbagai informasi, serta menghasilkan pemikiran baru.

2) Potensi Emosi

Potensi yang lain adalah potensi dalam bidang afeksi/emosi. Setiap manusia memiliki potensi cinta, rasa, yang dengannya manusia dapat memahami orang lain, ingin dicintai dan mencintai, memperhatikan dan diperhatikan, menghargai dan dihargai, cenderung pada keindahan.

3) Potensi Fisik

Adakalanya manusia memiliki potensi yang luar biasa untuk membuat gerakan fisik yang efektif dan efisien serta memiliki kekuatan fisik yang tangguh. Orang yang berbakat dalam hal ini biasanya mempunyai keunggulan ketika mempelajari olah raga dapat dipahami dengan cepat.

4) Potensi sosial

Pemilik potensi sosial yang besar memiliki kapasitas menyesuaikan diri dan

mempengaruhi orang lain, kemampuan ini didasari oleh kemampuan belajarnya, baik dalam dataran pengetahuan maupun ketrampilan.

Hery Wibowo mengatakan minimal ada empat kategori potensi yang terdapat dalam diri manusia sejak lahir yaitu, potensi otak, emosi, fisik, dan sosial. Semua potensi yang ada dapat dikembangkan secara tidak terbatas. Pendapat para ahli yang lain bahwa manusia itu diciptakan dengan potensi diri terbaik dibandingkan dengan makhluk Tuhan yang lainnya¹⁷.

c. Ciri-Ciri Orang yang Memahami Potensi Dirinya

Untuk mengetahui apakah seseorang mengetahui atau memahami potensi dirinya bisa dilihat atau diukur dalam sikap serta perilakunya sehari-hari dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. La Rose menyebutkan bahwa orang yang berpotensi memiliki ciri-ciri:

- 1) Suka belajar dan mau melihat kekurangan dirinya
- 2) Memiliki sikap yang luwes
- 3) Berani melakukan perubahan secara total untuk perbaikan
- 4) Tidak mau menyalahkan orang lain maupun

¹⁷ Hery Wibowo, *Fortune Favor the Ready*, (Bandung: OASE Mata Air Makna, 2007), hal. 1.

keadaan

- 5) Memiliki sikap yang tulus bukan kelicikan
- 6) Memiliki rasa tanggung jawab
- 7) Menerima kritik dan saran dari luar
- 8) Selalu optimis dan tidak mudah putus asa.¹⁸

d. Cara Mengembangkan Potensi Diri

Sebelum seseorang melakukan pengembangan diri dalam rangka menggunakan dan mengoptimalkan seluruh kemampuannya untuk mencapai kinerja terbaiknya, ada beberapa cara untuk mengetahui, menilai, dan mengukur dengan akurat berbagai kelebihan dan kelemahan yang dimiliki dalam diri individu sebagai berikut:

1) Introspeksi Diri (Pengukuran Individual)

Introspeksi diri merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk individu yang kurang bisa menerima masukan dari orang lain tentang kekurangan yang ada pada diri individu.

Dalam hal ini, individu diajak untuk mengevaluasi dirinya sendiri tentang apa yang telah dilakukan selama ini, apa saja pencapaiannya, kelebihan apa saja yang dimiliki yang dapat mendukung kemajuan

¹⁸ Yan Partawijaya. “Layanan Bimbingan Karir Dalam Meningkatkan Potensi Diri Melanjutkan Masa Depan Pada Siswa SMKN 1 Way Tenong”, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, 2017, hal. 45.

potensinya, dan kekurangan apa saja yang menghambat tercapainya prestasi tertinggi.

Cara ini efektif dilakukan untuk mengembangkan potensi diri apabila individu bersikap jujur, terbuka pada dirinya sendiri, serta mau dengan sungguh - sungguh memperhatikan kata hati.

2) Feedback Dari Orang Lain

Dalam mengembangkan potensi diri ada baiknya jika individu mendapat feedback dari orang lain tentang dirinya, sehingga individu mengetahui kekurangan yang harus diperbaiki dalam dirinya dan mengetahui kelebihan yang telah dicapainya selama ini. Dengan menggunakan cara ini, menjadikan individu agar tidak cepat puas atas pencapaian yang telah didapatkan.

Dalam cara ini seseorang meminta masukan berupa informasi atau data penilaian tentang dirinya dari orang lain. Masukan berupa umpan balik (feedback) ini meliputi segala sesuatu tentang sikap dan perilakuseseorang yang tampak, dipresepsi oleh orang lain yang bertemu, berinteraksi dengannya. Cara ini bertujuan untuk membantu individu menelaah dan memperbaiki apa yang selama ini kurang baik di dalam kehidupannya.

3) Tes Psikologi

Adapun cara menumbuhkan potensi diri individu dapat juga menggunakan cara Tes

Psikologi. Mengukur potensi psikologis individu dapat memberi gambaran kekuatan dan kelemahan individu pada berbagai aspek psikologis seperti kecerdasan atau kemampuan intelektual (kemampuan analisa, logika berpikir, berpikir kreatif, berpikir numerical), potensi kerja (vitalitas, sumber energy kerja, motivasi, ketahanan terhadap stress kerja), kemampuan sosiabilitas (stabilitas emosi, kepekaan perasaan, kemampuan membina relasi sosial) dan potensi kepemimpinan tingkah laku.¹⁹

e. Faktor-Faktor Penghambat Potensi Diri

1) Hambatan Internal

(a) Tidak adanya Tujuan Yang Jelas

Orang yang susah untuk menentukan arah tujuan hidupnya kedepan dan bagaimana ia bisa mengambil keputusan yang bersifat final. Sering berganti-ganti prinsip hidup dan juga sering mengingkari prinsip yang dibuat, sehingga membuat tujuan hidup yang kurang jelas.

(b) Adanya prasangka buruk

Seperti rasa pesimis yang tidak percaya diri dan menilai bahwa apa yang ia kerjakan saat ini salah, sehingga menimbulkan prasangka buruk. Contohnya seperti berprasangka bahwa tidak akan pernah bisa melakukan sesuatu hal

¹⁹ Muchlisin Riadi, *Potensi Diri*, diakses pada tanggal 30 September 2020 dari <https://www.kajianpustaka.com/2013/10/potensi-diri.html?m=1>.

padahal belum pernah mencoba.

(c) Tidak memiliki sikap sabar

Terlalu terburu-buru dalam melakukan sesuatu, sehingga menimbulkan penyesalan. Maka seseorang harus memiliki sikap sabar untuk bisa mencapai sesuatu yang diinginkan.

(d) Kurangnya motivasi diri dan tertutup Kurangnya kepercayaan diri dan

Semangat memotivasi diri juga bagian terpenting untuk mencapai kesuksesan. Tanpa motivasi diri yang bisa memberi perubahan semua tak akan bisa terlaksana dengan baik.

(e) Rasa malas

Orang yang malas adalah orang yang indisipliner, orang dengan ciri seperti ini sangat mudah membuat komitmen namun sulit untuk menjalaninya. Malas berpikir, kerja, bertindak, bahkan berniat, hanya mau bersantai dan tidak bertanggung jawab, bagaimana bisa meraih mimpi jika individu malas untuk memulai, malas untuk bertahan, malas untuk melaksanakan.

(f) Rasa malu

Rasa malu disebabkan rendahnya harga diri. Manusia sering kali salah menempatkan rasa malu. Dia merasa malu bila memiliki kekurangan fisik, tidak percaya diri sehingga tidak bisa mengoptimalkan potensi yang dimilikinya, namun ia lupa bahwa banyak orang yang bisa sukses walaupun tidak memiliki fisik yang sempurna.

2) Hambatan Eksternal

(a) Kurang Memiliki Keterampilan.

Sebagaimana seseorang mahlumi untuk meraih mimpi atau sukses diperlukan keterampilan khusus. Seseorang bisa sukses disuatu bidang jika seseorang tersebut menguasai keterampilan yang menunjang bidang tersebut.

(b) Kurang Mendapatkan Informasi

Jika seseorang ingin sukses namun kurangnya memiliki informasi maka peluang untuk sukses sangatlah sedikit apabila hanya mendapatkan dari satu sumber. Artinya, semakin sedikit informasi yang dimiliki, maka akan semakin sedikit pula kesempatan untuk meraih sukses. Seiring dengan itu, pilihan tindakan seseorang untuk meraih sukses atau menanggapi impian pun jadi terbatas.

(c) Kemampuan Belajar

Ketika seseorang menghadapi kesulitan maupun kemudahan. Bukan kondisi atau keadaan yang menentukan kualitas hidup seseorang, melainkan kemampuan dia menghadapi kondisi tersebut. Karena orang sukses bukan kebetulan, akan tetapi merupakan rangkaian keputusan yang *continue*. Dengan kemampuan belajar dari kegagalan atau kesalahan maka seseorang akan dapat

mengatasi hambatan dalam mewujudkan impian.²⁰

Dengan mengenal potensi diri, dapat membantu individu meningkatkan kinerja (produktifitas) dari tugas-tugas atau sesuatu yang individu lakukan sehari-hari. Dengan mengenal potensi diri individu, tentunya individu juga akan merasa lebih percaya diri dalam melaksanakan segala sesuatu yang dilakukan dalam hidup. Individu juga dapat mengambil keputusan yang tepat menyangkut karir dalam hidup.

3. Putus Asa

a. Pengertian Putus Asa

Putus asa adalah hilangnya harapan dan cita-cita. Boleh jadi putus asa itu terjadi karena kurangnya harta dan terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan. Maka terjadilah ketegangan, lalu timbul kekesalan dan keputusan terhadap rahmat dan karunia Tuhan.²¹

Putus asa adalah suatu kondisi yang sangat umum dialami oleh setiap orang dalam hidupnya. Putus asa sangat erat kaitannya dengan harapan. Orang yang putus asa akan mampu mengatasi keputus asaan tersebut dengan menghadirkan

²⁰ Nuryo Handoko. "Bimbingan dan Konseling Dalam Mengembangkan Potensi Diri Siswa Dengan Metode Qur'anic Power di MAN Yogyakarta 1", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016, hal. 32-35.

²¹ *Mukjizat Al-Qur'an dan As-Sunnah tentang IPTEK* (Bandung : CiptaInsan Press, tt), hal. 218.

harapan dalam dirinya ketika menghadapi situasi yang sulit. Semakin individu menyadari dan memahami keputus asaannya, maka semakin dirinya berpotensi untuk mengembangkan harapan akan situasi yang lebih baik.²²

Pada dasarnya manusia merupakan makhluk yang mudah putus asa jika nikmat yang telah dipunyainya hilang, lenyap atau mendapat ujian dan kesulitan, maka janganlah berputus asa, melainkan tetap mempunyai harapan, supaya dalam keadaan apapun selama masih mempunyai nyawa berarti masih mempunyai harapan. Senang atau susah, menang atau kalah, bukanlah sesuatu yang tetap, melainkan datang silih berganti.²³

Dalam QS. Yusuf : 87 yang menjelaskan supaya kita tidak berputus asa dari rahmat Allah SWT, karena putus asa merupakan hal yang tercela dalam agama islam.

يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ
لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

“Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang

²² C.J. Farran, dkk, *Hope and Hopelessness : Critical Clinical Constructs*, (CA : Sage Publishing Company, 1995), hal. 216.

²³ Muhammad Taqi al Mudarrisi, *Jangan Stress Karena Cobaan*, terjemahan Andi Emme (Jakarta: Zahra, 2006), hal. 30.

kafir”.²⁴

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT melarang kita berbuat putus asa dari ramatnya. Karena orang yang mudah putus asa merupakan golongan orang yang kafir. Orang yang berputus asa ia akan merasakan malas yang tak kunjung hilang, dalam hatinya tidak ada keinginan dan semangat dalam menghadapi kehidupan. Maka dari itu setan lebih menyukai orang yang berputusasa.

b. Faktor-Faktor Penyebab Putus Asa

Adapun beberapa faktor yang menjadi penyebab munculnya putus asa:

1) Faktor Internal

Bersumber dari dalam diri sendiri serta lemahnya ketahanan diri, merupakan faktor pertama yang bisa memancing respon dari dalam diri seseorang. Seperti halnya seseorang mempunyai rasa takut yang berlebihan, mempunyai perasaan takut merupakan manusiawi dan merupakan hal yang wajar. Jika seseorang tidak mempunyai rasa takut bisa dikatakan tidak normal. Takut yang dirasakan setiap orang berbeda-beda contohnya, takut pada tuhan, takut miskin, takut kelaparan, takut tidak dihormati, takut kehilangan jabatan,

²⁴ Al-Quran dan terjemahannya, Departemen Agama RI, *Yusuf* : 87, hal. 246.

kegagalan yang terus menerus, kurangnya iman. Takut yang masuk ke jiwa seseorang akan membebani jiwa dan pikirannya sehingga jiwanya akan tertekan dan menimbulkan konflik batin yang pada akhirnya akan memunculkan putus asa.

2) Faktor Eksternal

Faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Faktor ini bisa terjadi berupa cobaan dari Allah SWT untuk menguji keimanan hambanya. Beberapa faktor eksternal yang menyebabkan putus asa yaitu tertimpa musibah, masalah ekonomi, faktor keluarga, bencana alam, pemerkosaan, kehamilan diluar nikah, kecelakaan yang menyebabkan cacat fisik, factor lingkungan yang buruk dan lain sebagainya.

c. Cara Mengatasi Putus Asa dalam Perspektif Islam

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi putus asa dalam prespektif islam, diantaranya:

1) Membaca Al – Qur'an

Membaca ayat suci Al-Qur'an termasuk pada jenis berdzikir, karena bacaan Al-Qur'an dapat menjernihkan hati dan mensucikan jiwa. Hal ini sesuai dengan QS. Yunus : 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي

الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”.²⁵

Pada ayat ini menegaskan di dalam Al-Qur’an terdapat obat penawar dan rahmat dari Allah SWT untuk manusia yang beriman.

2) Dzikir

Secara bahasa dzikir berarti mengingat, sedangkan makna dzikrullah secara umum adalah aktivitas hati dan tubuh mengingat, mensucikan juga mengagungkan Allah SWT. Sebenarnya banyak pemahaman mengenai arti dzikir, mencakup membaca Al-Qur’an, do’a, tasbih, tahlil, takbir, tahmid, hawqalah, istighfar. Berdzikir selain membuat manusia mengontrol tingkah lakunya, juga dapat menenangkan hati secara konstan sehingga berdzikir memiliki peranan yang cukup penting dalam proses penyucian jiwa.

Prespektif kesehatan jiwa menunjukkan bahwa dzikir mengandung unsur *psikoterapeutik* yang mendalam, sehingga

²⁵ Al-Quran dan terjemahannya, Departemen Agama RI, *Yunus* : 57, hal. 215.

dalam rentang waktu sebentar mampu membangkitkan rasa optimis pada seseorang.

3) Sabar

Secara etimologi sabar memiliki arti menahan diri dari segala sesuatu yang dibenci karena berharap memperoleh keridhaan Allah SWT. Sabar secara istilah yang telah dijelaskan oleh Ahmad Musthofa al-Maraghi, bahwa sabar merupakan bentuk ketabahan saat menjalani berbagai kesulitan. Mukmin yang selalu bersabar, ia akan senantiasa bersikap teguh hati dan mengingat Allah SWT dalam keadaan bagaimanapun, ia juga selalu memiliki keyakinan bahwa apapun yang terjadi berasal dari Allah SWT, akan kembali lagi kepadanya. Sehingga dengan demikian ia tidak akan berputus asa dari rahmat Allah SWT.

4) Berdo'a

Salah satu dari sekian banyak bentuk komunikasi antara hamba dan tuhan. Hamba sebagai peminta dan Allah SWT sebagai pemberi. Sesulit apapun keadaan seorang muslim, dianjurkan agar mengembalikan segala sesuatu pada Allah SWT, baik melalui permohonan ampun, ataupun permohonan dipenuhinya segala keinginan. Oleh karena itu hakikat dari berdo'a yaitu menyebut dan mengingat Allah SWT.

5) Meningkatkan rasa syukur

Syukur merupakan pengakuan seseorang terhadap anugerah nikmat yang telah diberikan Allah SWT kepadanya, disertai dengan ketundukan kepada Allah SWT dan berupaya mempergunakan nikmat tersebut sesuai kehendak Allah SWT . prespektif psikologis menegaskan bahwa rasa syukur ini mampu menghadirkan rasa kepuasan pada diri sendiri, sehingga mampu menghilangkan perasaan putus asa ketika seseorang mengalami kegagalan dalam mencapai apa yang dicita-citakannya²⁶

d. Dampak dan Akibat Putus Asa

Putus asa merupakan gangguan kesehatan jiwa yang memiliki dampak cukup serius bagi kehidupan seseorang, tidak hanya mengganggu psikis namun juga berdampak pada fisik seseorang, adapun dampak dan akibatnya sebagai berikut:

1. Dampak secara psikis

Orang yang sedang putus asa merasakan nervous dan merasa khawatir yang terlalu dalam, sehingga menyebabkan orang menjadi mudah marah tanpa sebab, tidak rileks, ragu-ragu dalam menentukan arah, tidak dapat mengambil keputusan yang cepat dan tepat, dan tidak sadar melakukan kesalahan. Pada

²⁶ Eni Zulaiha dan Mulyana, Mengatasi Putus Asa : Konsep Problem Solving Putus Asa Prespektif Tafsir Tematik, *Jurnal*, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia, hal. 4-7.

kondisi yang kurang stabil, seseorang merasa bahwa hilangnya motivasi dan tujuanhidupnya, selalu merasakan kecemasan dan hampa dalam hidupnya. Kemudian, kondisi seperti ini akan memunculkan tindakan bunuh diri.²⁷

2. Dampak secara fisik

Orang yang berputus asa dapat menyebabkan imun (daya tahan) tubuh menurun, sehingga dapat menyebabkan mudahnya tubuh terserang penyakit, seperti halnya tekanan darah tinggi, sakit kepala, migrain dan gangguan pada pencernaan. Kondisi pikiran yang sedang tegang menimbulkan stroke, pingsan atau juga bisa bunuh diri.²⁸

e. Gejala Putus Asa

1) Mayor (Harus Ada)

Maksud dari gejala ini yaitu individu menunjukkan sikap apatis yang mendalam, berlebihan dan berkelanjutan dalam menghadapi situasi yang dirasakan.

(a) Emosional

- (1) Individu yang mengalami putus asa akan kesulitan dalam mengungkapkan apa yang dirasa akan tetapi ia mampu merasakan

²⁷ Jaws leevaletine. *Pure Tower*, Terj. Refina Inariasari, (Jakarta: BuanaIlmu Populer, 2005), hal. 63.

²⁸ Samsul Munir Amin. *Mengapa Harus Stress*, (Jakarta: Amzah, 2007), hal. 84.

keputus asaannya.

- (2) Tidak mampu menerima pertolongan yang diberikan oleh tuhan
- (3) Tidak mempunyai tujuan hidup
- (4) Selalu merasakan kehilangan dan jugamerasa tidak mempunyai apa-apa
- (5) Jiwanya seakan terperangkap, tidak memiliki kemampuan, dan juga tidak berdaya

(b) Dalam hal ini individu memperlihatkan sikap sebagai berikut :

- (1) Tidak bersemangat dalam menjalani aktivitas
- (2) Turunnya verbalisasi
- (3) Turunnya afek
- (4) Kurangnya rasa ambisi, berinisiatif dan minat dalam menjalani harinya.
- (5) Tidak mampu mencapai sesuatu yang diinginkan
- (6) Hubungan interpersonalnya terganggu
- (7) Proses berfikir yang lambat
- (8) Kurang bertanggung jawab atas keputusan yang diambil dalam kehidupannya.

(c) Kognitif

- (1) Turunnya kemampuan dalam hal memecahkan masalah dan sulitnya membuat keputusan dalam hidupnya
- (2) Fleksibilitas dalam proses berfikir menurun
- (3) Kaku dalam berfikir

- (4) Hilangnya kemampuan untukberharap
- (5) Tidak dapat membuat keputusan
- (6) Munculnya pikiran untuk bunuh diri
- (7) Tidak dapat mencapai target dan tujuan yang telah direncanakan.

2) Gejala Minor (Mungkin ada)

(a) Emosional

- (1) Merasa sedang berasa diujung tanduk
- (2) Merasakan tegang, rapuh, serta muak
- (3) Merasa putus asa pada diri sendiri danorang lain
- (4) Hilangnya kepuasan terhadap peran dan hubungan yang sedang di alami.
- (5) Jiwanya seakan terperangkap, tidak memiliki kemampuan, dan juga tidak berdaya.

(b) Dalam hal ini individu memperlihatkan sikap sebagai berikut:

- (1) Turunnya motivasi terhadap sesuatu
- (2) Mudah berkeluh kesah
- (3) Mengalami pemunduran
- (4) Mempunyai sikap yang pasrah
- (5) Merasa depresi
- (6) Kontak matanya dengan konselor kurang baik.

(c) Kognitif

- (1) Kebingungan
- (2) Kemampuan berkomunikasi yang terganggu
- (3) Berpikiran tidak rasional
- (4) Tidak logis dalam menilai apapun

yang dihadapi.²⁹

B. PENELITIAN TERDAHULU YANG RELEVAN

1. Judul Penelitian : Penerapan Konseling Naratif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension*) Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 40 Surabaya
 - Peneliti : Vicky Dewi Andieni
 - Metode Penelitian : Jenis dari penelitian ini adalah Penelitian Kuantitatif, bentuk rancangannya menggunakan *pre-test* dan *post test design*
 - Persamaan : Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada teknik yang digunakan, yaitu terapi naratif
 - Perbedaan : Jenis penelitiannya adalah kuantitatif, jenis penelitian yang akan diteliti adalah kualitatif. Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah kecemasan komunikasi sedangkan penelitian yang akan dilakukan mengangkat masalah putus asa.

2. Judul Penelitian : Terapi Eksistensial Humanistik Dalam Mengatasi Siswa PutusAsa (Studi Kasus Siswa

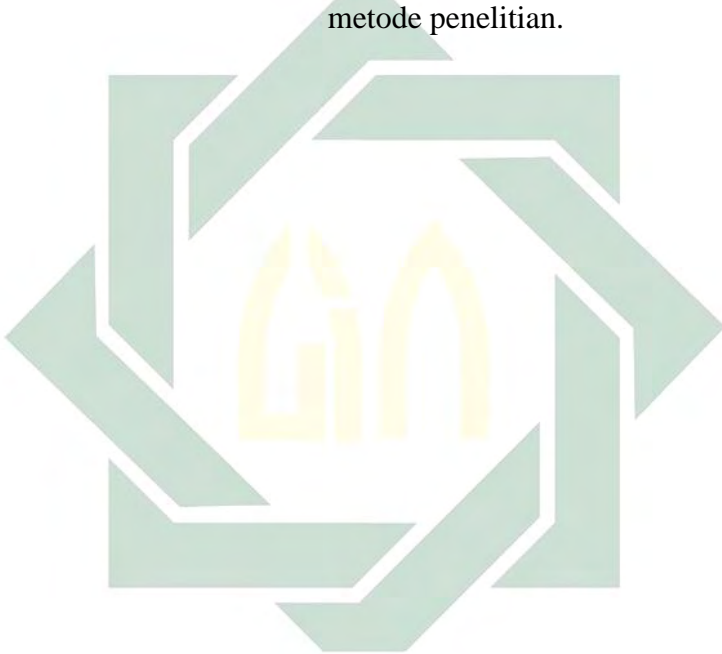
²⁹ Lynda J. Carpenito. *Diagnosis Keperawatan, Aplikasi Pada PraktikKlinis*, ed. 9 (Jakarta: EGC, tt), hal. 244-245.

X Di Madrasah Tsanawiyah
NegeriSidoarjo

- Peneliti : Riza Amalia
- Metode : Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, dan menggunakan jenis penelitian studi kasus.
- Persamaan : Persamaan dalam penelitian ini terletak pada masalah yang diangkat, yaitu tentang putusasa. Selain itu, pendekatan penelitian yang digunakan juga sama yakni menggunakan penelitian kualitatif.
- Perbedaan : Penelitian ini menggunakan terapi Eksistensial Humanistik sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan terapi naratif.
- Judul ; Konseling Naratif untuk Penelitian Meningkatkan Konsep DiriSiswa
- Peneliti : Widya Juwita Sari, dkk.
- Metode : Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif , dan menggunakan jenis penelitian eksperimental dan percobaan (*eksperimentalresearch*) dengan menggunakan desain *Randomized pretest – posttest control grup design*
- Persamaan : persamaan pada penelitian

terdapat pada terapi yang digunakan yaitu terapi atau konseling naratif.

Perbedaan : Penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan mempunyai perbedaan terletak pada permasalahan yang dihadapi dan metode penelitian.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan penelitian ilmiah yang mempunyai tujuan untuk memahami suatu permasalahan dalam hal sosial secara alami dengan mengutamakan proses interaksi dan komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan yang diteliti.¹

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu studi kasus. Studi kasus merupakan penelitian yang meneliti tentang kasus dan fenomena tertentu yang ada di masyarakat yang dilakukan secara mendalam bertujuan untuk mempelajari latar belakang, keadaan interaksi yang terjadi.²

Dalam penelitian ini menggunakan subject tunggal, maka dari itu peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan jenis metode studi kasus sehingga bisa mengetahui lebih mendalam dan terperinci tentang suatu permasalahan atau fenomena yang hendak diteliti.

¹ Haris Herdiansyah. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal. 9.

² Burhan Bungin. *Metodelogi Penelitian Kualitatif* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012), hal. 20.

B. Objek Penelitian

Objek atau sasaran dalam penelitian ini yaitu seorang remaja laki-laki tingkat akhir yang usianya 21 tahun yang memiliki permasalahan putus asa dalam mencari pekerjaan, dan tinggal di Kecamatan Balongbendo, Kabupaten Sidoarjo.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

a) Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh langsung di lapangan, data tersebut diperoleh dari sumber pertama melalui prosedur teknik pengambilan data yang berupa interview, observasi dan juga penggunaan instrument khusus sesuai dengan tujuannya. Maksud dari data primer dalam penelitian ini yaitu data yang di dapat sebelum, sesudah, dan ketika dilakukannya proses terapi naratif yang diambil berdasarkan hasil dari observasi, wawancara, dokumentasi, dan instrument yang telah disediakan.

b) Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang berasal dari sumber kedua, tujuannya sebagai pelengkap data primer. Dalam hal ini data sekunder adalah buku referensi yang membahas tentang teori-teori yang berhubungan dengan penelitian seperti terapi naratif, potensi diri, dan putus asa , serta lokasi penelitian.

2. Sumber Data

a) Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang utama dalam sebuah penelitian dan dapat diperoleh di lapangan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Sumber data primer diperoleh dari konseli.

b) Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data pendukung yang bertujuan untuk melengkapi sumber data primer. Dalam hal ini sumber data sekunder berasal dari orang tua konseli, hasil pengamatan, dan juga literatur.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tiga tahapan penelitian yang dijelaskan sebagai berikut :

1. Tahap Pra Lapangan.

Terdapat enam tahap kegiatan yang harus dilakukan oleh peneliti dan satu pertimbangan yang harus dipahami, yaitu etika penelitian lapangan.

a. Menyusun Rencana Penelitian

Hal yang dilakukan peneliti dalam tahap ini yaitu membuat susunan rencana penelitian. Untuk menyusun rancangan penelitian terlebih dahulu mengamati fenomena yang terjadi dilapangan yaitu putus asa dalam mencari pekerjaan.

b. Menentukan Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian berada di rumah konseli, yang bertempat di Desa Singkalan Kecamatan

Balongbendo Kabupaten Sidoarjo

c. Mengurus Perizinan

Setelah menentukan lokasi penelitian, kemudian langkah yang dilakukan yaitu mengurus surat perizinan. Meminta izin secara langsung kepada konseli dan orang tuanya, dan membawa surat izin.

d. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Dalam penelitian ini dibutuhkan perlengkapan antara lain pedoman wawancara, alat tulis, *tape recorder*, kamera dan peralatan lainnya dibutuhkan.

e. Menjajaki dan Menilai Keadaan Lingkungan

Dalam hal ini peneliti berusaha mengenali berbagai unsur yang ada di lokasi penelitian. Kemudian, peneliti mulai mengumpulkan data- data yang ada di lapangan.

f. Memilih dan Memanfaatkan Informasi

Informasi mengenai hal yang dibutuhkan ketika penelitian bisa di dapat dari informan. Informan merupakan pihak yang membantu dan memberi informasi terkait fenomena yang sedang diteliti. Informan dalam penelitian ini adalah orang tua dan teman dekat konseli.

g. Persoalan Etika Penelitian

Pada dasarnya etika penelitian yaitu apapun yang menyangkut hubungan baik dengan konseli atau lingkungannya. Peneliti merupakan orang yang sering mengunjungi lokasi penelitian. Walaupun begitu, peneliti tetap menjaga sopan santun di

lingkungan tersebut.

2. Tahap Persiapan Pelaksanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pelaksanaan untuk terjun ke lapangan. Kemudian, peneliti menyiapkan sebuah jadwal yang mencakup waktu, kegiatan yang terperinci. Dalam hal ini, konselor ikut berperan aktif dan mengumpulkan data hasil dari wawancara dan observasi yang telah dilakukan.

No	Kegiatan	Agustus			September			Oktober		
1.	Perencanaan penelitian	v								
2.	Mengamati fenomena di lapangan		v							
3.	Identifikasi masalah yang didapatkan dari konseli dan orang tua konseli			v						
4.	Mendiagnosis permasalahan dan membuat rencana tentang bantuan yang akan diberikan pada konseli				v					
5.	Penyusunan proposal					v				
6.	Menggali data lapangan						v			

7.	Melaksanakan konseling dengan menggunakan terapi naratif kepada konseli								v				
8.	Evaluasi dan Follow Up hasil dari melaksanakan proses konseling								v	v			
9.	Observasi yang bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari treatment yang telah diberikan pada konseli										v		

3. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini, di tahap awal peneliti memahami situasi dan kondisi lapangan penelitian. Menyesuaikan penampilan serta cara berperilaku peneliti yang sesuai dengan norma, nilai-nilai, kebiasaan, dan juga adat istiadat di tempat penelitian. Ketika memasuki lapangan, hendaknya peneliti membangun hubungan baik dengan subjek-subjek penelitian, sehingga dapat memudahkan peneliti untuk melakukan penelitian dan menggali data yang valid.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara terstruktur terhadap gejala yang nampak pada objek penelitian. Dalam observasi ini peneliti menggunakan teknik observasi partisipan. Maksud dari observasi partisipan yaitu peneliti terlibat dan melakukan pendekatan secara langsung dengan objek.³

Dalam penelitian ini. Observasi dilakukan untuk memperoleh data meliputi perilaku, kegiatan dan lingkungan objek.

2. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu proses untuk memperoleh keterangan dalam suatu penelitian dengan melakukan dialog dengan bertatap muka antara peneliti dan informan dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara.⁴

Dalam penelitian ini menggunakan jenis wawancara tidak terstruktur, karena peneliti akan lebih bebas dalam menggali permasalahan yang dialami oleh konseli.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang tidak langsung menuju subjek, akan tetapi

³ Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 227.

⁴ Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Sosial*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), hal. 133.

mengambil data dari dokumen yang ada. Dokumentasi yang terdapat dalam penelitian ini yaitu hasil wawancara, gambaran lokasi penelitian, rekaman atau verbatim yang berisi dialog peneliti dengan objek.

F. Teknik Validitas Data

Dalam sebuah penelitian, validasi data sangat diperlukan dengan tujuan membuktikan hasil yang diamati sudah sesuai dengan kenyataan. Data yang valid merupakan data yang dilaporkan peneliti tentang kejadian yang dialami konseli di lapangan. Namun perlu diketahui bahwasannya kebenaran data dalam penelitian kualitatif tidak bersifat tunggal melainkan bersifat jamak dan tergantung pada konstruksi yang terjadi pada individu.⁵

Untuk menghasilkan data yang valid dan lebih akurat terhadap data yang telah terkumpul, peneliti menggunakan teknik triangulasi yang merupakan teknik untuk pemeriksaan data yang valid dengan memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data yang ada. Dalam hal ini, dilakukan dengan cara membandingkan antara data hasil pengamatan dengan hasil wawancara, dokumentasi, dan informan lain selain objek. Tidak hanya menanyakan pada objek, peneliti juga menanyakan pada orang tua dan teman dekat objek sehingga data yang diperoleh lebih akurat.

⁵ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabet, 2011), hal. 119.

G. Teknik Analisis Data

Dalam hal ini analisis data merupakan proses mencari kemudian menyusun data secara sistematis yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan maupun dokumentasi. Dengan mengurutkan sesuai kategori, memilah mana yang diperlukan untuk dipelajari lebih dalam dan membuat kesimpulan agar mudah dipahami diri sendiri dan orang lain.⁵⁰ Penjelasan teknik analisis data yang dilakukan oleh peneliti diantara lain sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan salah satu cara untuk merangkum dan memilah data yang pokok. Selain itu berfokus pada suatu hal yang penting, mencari tema dan pola. Dalam hal ini data yang sudah direduksi dapat memberikan gambaran yang lebihjelas dan dapat memberikan kemudahan bagi peneliti untuk pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya jika dibutuhkan.⁵¹ Dalam penelitian ini data yangdihasilkan dapat dikelompokkan terlebih dahulu sesuai dengan tema yang kemudian dipilih data mana yang digunakan dalam penelitian dan data yang tidakdigunakan dalam penelitian.

2. Penyajian Data

Penyajian data yang digunakan pada penelitian kualitatif berbentuk narasi, sehingga memudahkan peneliti untuk menganalisis data terhadap permasalahan objek.

Peneliti menggunakan teknik komparasi gunanya untuk membandingkan keadaan objek sebelum dan sesudah diberi *treatment*. Maka selanjutnya peneliti bisa mengetahui berhasil atau tidaknya *treatment* yang diberikan.

3. Verifikasi dan Menarik Kesimpulan

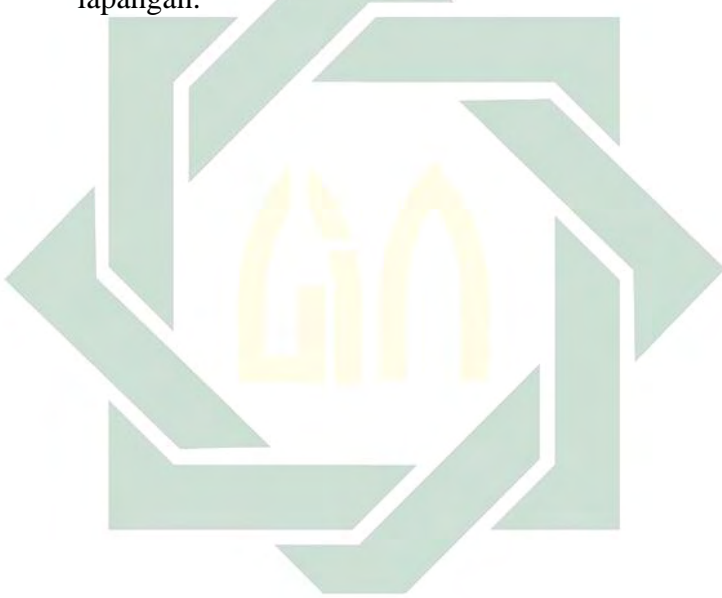
Langkah terakhir melakukan analisis data kualitatif yakni verifikasi dan menarik sebuah kesimpulan. Pada kesimpulan awal bersifat sementara yang sewaktu-waktu akan berubah apabila nantinya ditemukan bukti-bukti yang kuat dan mendukung di tahap pengumpulan data selanjutnya. Namun, jika kesimpulan dikemukakan di tahap awal dan didukung dengan bukti-bukti yang valid juga konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan yaitu kesimpulan yang kredibel.

Dengan melihat penjelasan di atas, analisis data dalam penelitian ini melalui beberapa tahap, yaitu:

- a. Meneliti kembali hasil dari wawancara, observasi, juga dokumentasi, memisahkan data yang dianggap penting dan tidak penting, tujuannya agar tidak terjadi kekeliruan.
- b. Mendeskripsikan data yang sudah di klasifikasikan guna dapat ditelaah lebih lanjut dengan memperhatikan fokus dan tujuan penelitian.
- c. Membuat analisis akhir yang memungkinkan dalam laporan penelitian.⁶

⁶ Asih, "Motivasi Belajar Siswa di SMP Negeri 15 Yogyakarta", *Skripsi*,

Dalam hal ini kesimpulan dalam penelitian kualitatif dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, akan tetapi mungkin jugatidak, dikarenakan seperti yang telah dijelaskan bahwa permasalahan dan rumusan masalah penelitian kualitatif ini sifatnya sementara yang nantinya penelitian akan berkembang ketika berada di lapangan.⁷



Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2015, hal. 25-28

⁷ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabet, 2011), hal. 252.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Dalam hal ini, peneliti akan memberi gambaran tentang lokasi penelitian. Penelitian ini dilakukan di tempat tinggal konseli yang berada di Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo. Menurut letak geografisnya, Kecamatan Balongbendo merupakan satu dari 18 Kecamatan yang ada di Kabupaten Sidoarjo yang letaknya berada di ujung barat berbatasan langsung dengan Kabupaten Mojokerto, utara berbatasan dengan Kabupaten Gresik, sebelah selatan berbatasan dengan wilayah Kecamatan Tarik, sebelah timur berbatasan dengan wilayah Kecamatan Krian. Dalam kecamatan Balongbendo terdapat 20 Desa, Kecamatan Balongbendo berjarak 26 km dari pusat kota.

Kecamatan Balongbendo dipimpin oleh Achmad Farkan Jazuli, S.STP., MM, dengan luas Kecamatan 31.40 km² dan jumlah penduduk yang tercatat pada tahun 2019 yaitu 70.452 Jiwa.¹

¹ Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo, *Kecamatan Balongbendo Dalam Angka 2017*, (Sidoarjo : Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo, 2019), hal. 20.

Tabel 4.1
Jumlah Penduduk Setiap Desa di
Kecamatan Balongbendo Kabupaten
Sidoarjo

Desa	Jumlah Penduduk (Jiwa)
Singkalan	2.968
Kedung Sukodani	2.796
Bakung Temenggungan	4.649
Sumokembangsri	3.824
Seduri	2.572
Wonokupang	3.602
Waruberon	1.787
Bakalan Wringinpitu	2.403
Gagang Kepuhsari	1.753
Suwaluh	4.274
Watesari	2.908
Seketi	7.462
Kemangsen	7.068
Jabaran	2.719
Balongbendo	3.165
Jeruk Legi	3.406
Penambangan	4.444
Wonokarang	2.877
Bakung Pringgodani	3.745

Bogem Pinggir	2.030
Jumlah Total	70.452

Kecamatan Balongbendo mempunyai 20 Desa, desa tersebut memiliki sejumlah RT dan RW sebagai berikut.

Tabel 4.2
Jumlah RT dan RW di Kecamatan
Balongbendo Kabupaten Sidoarjo

Desa	RT	RW
Singkalan	16	6
Kedung Sukodani	15	5
Bakung Temenggungan	23	5
Sumokembangsri	41	6
Seduri	14	4
Wonokupang	13	5
Waruberon	8	2
Bakalan Wringinpitu	14	2
Gagang Kepuhsari	9	3
Suwaluh	18	5
Watesari	18	3

Seketi	38	9
Kemangsren	21	8
Jabaran	10	3
Balongbendo	13	4
Jeruk Legi	15	4
Penambangan	19	4
Wonokarang	11	5
Bakung Pringgodani	26	3
Bogem Pinggir	8	2
Jumlah Total	350	88

Kecamatan yang berbatasan langsung dengan Kabupaten Mojokerto ini juga terdapat pabrik kertas yang banyak dikenal orang yaitu PT. Tjiwi Kimia Tbk.² Selain itu, di Kecamatan Balongbendo juga terdapat sarana pendidikan yang cukup lengkap, Berikut ini adalah rinciannya.

² Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo, *Kecamatan Balongbendo Dalam Angka 2017*, (Sidoarjo : Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo, 2019), hal. 8.

Tabel 4.3
Jumlah Sarana Pendidikan di Kecamatan
Balongsendo Kabupaten Sidoarjo

Jenis Sarana	Jumlah Sarana (Unit)
PAUD	29
TK	30
SD/MI	34
SMP/MTs	9
SMA	2
SMK	2
Jumlah Total	106

Dari jumlah data yang diperoleh mengenai sarana pendidikan hal ini terbilang cukup dan memadai untuk Kecamatan yang memiliki luassekitar 31.40 km².³

2. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan pihak yang membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahannya. Dalam

³ Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo, *Kecamatan Balongsendo Dalam Angka 2017*, (Sidoarjo : Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo, 2019), hal. 30 – 46.

hal ini, konselor harus mempunyai pengetahuan dan kewenangan untuk melakukan konseling individu maupun kelompok dengan tujuan agar konseli dapat memilih kehidupan selanjutnya dengan resiko yang sudah di ambilnya.

a. Data Diri Konselor

Nama	: Arifah Istighfariani
Nim	: B93217076
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi
Tempat Lahir	: Sidoarjo
Tanggal Lahir	: 29 Oktober 1999
Alamat	: Ds. Prambon RT.06 RW. 03, Prambon, Sidoarjo
Jenis Kelamin	: Perempuan
Anak ke	: 3 dari 3 Bersaudara
Riwayat Pendidikan	: 1) TK Dharmawanita Trosobo (2003 2005) 2) SDN Prambon 1 (2005 - 2011) 3) SMP Budi Utomo Prambon (2011 - 2014) 4) SMA Negeri Tarik (2014 - 2017)

b. Pengalaman Konselor

Memunyai pengalaman memang sangat penting dalam kehidupan, terlebih pengalaman yang sesuai dengan keahlian yang dimiliki oleh individu.

Konselor telah mempelajari beberapa mata kuliah yang berhubungan dengan Bimbingan dan Konseling Islam juga mengambil konsentrasi komunitas yang juga mempelajari tentang Konseling Karir dan Industri, Konseling Krisis Trauma, Konseling Keluarga Sakinah dan lain-lain. Pengalaman yang telah dilakukan oleh konselor adalah mengunjungi Rumah Sakit Jiwa Menur pada mata kuliah Konseling Krisis dan Trauma, juga pernah melakukan observasi di SLB Karya Asih yang bertujuan untuk memahami anak berkebutuhan khusus serta menerapkan teori yang telah di dapatkan selama perkuliahan, konselor pernah melakukan konseling individu maupun kelompok dengan berbagai macam permasalahan, terutama pada remaja yang saat ini sedang banyak-banyaknya permasalahan, seperti halnya kebingungan menentukan perguruan tinggi, prokrastinasi, kontrol diri dan masih banyak lagi. Konselor juga pernah melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Panti Asuhan Yatim 'Aisyiyah Balongbendo selama dua bulan. Selama berada di Panti Asuhan, konselor ditugaskan untuk menumbuhkan semangat belajar para santri serta melakukan proses konseling dengan santri yang mempunyai permasalahan.

Konselor memiliki pengalaman di luar perkuliahan, yaitu membuka kelas pagi selama pandemi untuk anak tidak mampu di lingkungan rumah konselor dan konselor memiliki pengalaman pada bidang kepramukaan. Padatahun 2015 – 2018

konselor aktif di organisasi pramuka yang di bawah naungan kepolisian yaitu Saka Bhayangkara pada bidang teknik kepramukaan, Selain itu konselor juga sebagai pembina pendamping (Bindamping) pramuka di SDN Prambon 1 pada tahun 2015 – sekarang dan MTs. Nurul Huda Balongbendo pada tahun 2018 - 2020.

3. Deskripsi konseli

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 29 Oktober 2020 mendapatkan hasil bahwa konseli merupakan orang yang mempunyai permasalahan putus asa dalam mencari pekerjaan dan membutuhkan bantuan konselor untuk keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi. Untuk mengetahui permasalahan yang sedang di alami konseli maka konselor akan menjelaskan latar belakang konseli, adapun konseli yang mempunyai permasalahan yaitu seorang remaja yang kesulitan mencari pekerjaan sehingga menyebabkan ia putus asa, akan tetapi ia tidak pernah menyadari bahwa manusia diciptakan mempunyai potensi diri yang harus dikembangkan secara maksimal agar bisa mengetahui kemampuannya.

a. Data Diri Konseli

Nama	: Roy (Nama Samaran)
Tempat Lahir	: Mojokerto
Tanggal Lahir	: 15 Agustus 1999
Usia	: 21 Tahun
Jenis Kelamin	: Laki-Laki
Agama	: Islam
Alamat	: Ds. Singkalan RT.01

RW.01, Balongbendo,
Sidoarjo

Anak ke : 1 dari 2 bersaudara
Hobi : Olahraga
Riwayat Pendidikan : 1) TK Dharmawanita
Singkalan (2003 2005)
2) SDN Singkalan (2005
- 2011)
3) SMPN 1 Balongbendo
(2011 - 2014)
4) SMA Putra Bangsa
(2014 - 2017)

b. Latar Belakang Konseli

1) Latar Belakang Kepribadian

Konseli merupakan seorang remaja tingkat akhir yang berusia 21 Tahun, ia adalah laki-laki yang bertanggung jawab, tegas serta penyayang terhadap keluarga, terutama pada adiknya. Menurut ibu konseli, pada saat di rumah ia merupakan anak yang tidak banyak menuntut, mudah bergaul dan mudah bosan, terkadang juga malas. Selain itu, ia mudah tersinggung dan kurang bisa menerima masukan dari orang lain. Konseli juga mudah putus asa ketika apa yang diinginkannya tidak tercapai dengan maksimal.

Menurut teman-temannya, konseli merupakan orang yang suka membantu teman yang mengalami kesusahan, mudah bergaul dengan orang baru. Ia juga sangat berbakat di

bidang kewirausahaan terbukti ketika ia pernah membuka depo air minum namun saat ini usahanya sedang terhenti. Adapun, hal negatif yang ada pada diri konseli yaitu mudah marah ketika ada orang yang memberikan saran yang menurutnya kurang nyaman di hatinya.

2) Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan seorang remaja tingkat akhir yang berusia 21 Tahun. Ia merupakan anak pertama dari dua bersaudara, dimana adiknya saat ini berusia 8 Tahun. Konseli tinggal bersama Ayah dan Ibunya, keluarga mereka dikenal cukup harmonis dan juga suka menolong. Ayahnya seorang pelaut dan Ibunya sebagai Ibu rumah tangga yang menjalankan bisnis online kecil-kecilan dirumah.

Pada saat konseli masih kecil sering ditinggal berlayar oleh Ayahnya dan Ibunya juga bekerja di salah satu pabrik sepatu yang berada di Sidoarjo. Usia konseli dengan adiknya terpaut cukup jauh, yaitu 13 Tahun. Sehingga menyebabkan konseli pada masa kecil kurang mendapat perhatian dari kedua orang tuanya dan berdampak pada saat ini konseli kurang bisa mengolah emosi negatifnya. Namun saat ini konseli masih belajar untuk menjadi lebih baik lagi dan bisa

membahagiakan orang tua serta adiknya.⁴

3) Latar Belakang Ekonomi

Sebelum pandemi, keadaan ekonomi keluarga konseli terbilang cukup mampu bahkan lebih dari cukup. Namun karena adanya pandemi, konseli diberhentikan dari pekerjaannya serta konseli merasa pekerjaan tersebut tidak sesuai dengan diri konseli. Ayah konseli saat ini juga sedang sakit sehingga mengakibatkan saat ini kondisi ekonomi keluarga konseli terbilang kurang dari cukup.

Akan tetapi masih ada yang bisa diandalkan yaitu bisnis online milik Ibu konseli yang saat ini masih ramai. Selain itu, dari awal konseli diberhentikan dari pekerjaannya ia sudah berusaha melamar pekerjaan dimanamana namun belum ada yang memanggilmnya untuk *interview* sehingga menyebabkan konseli putus asa, sedangkan saat ini ayahnya juga tidak bekerja.

Banyaknya tekanan dari kerabat dan keluarga menjadikan konseli semakin terpuruk dan tidak bisa berpikir secara baik ketika ia mendapat saran dari kerabat atau keluarganya.

4) Latar Belakang Agama

Konseli merupakan seorang muslim yang cukup baik perihal agama, konseli juga melaksanakan sholat 5 waktu namun terkadang

⁴ Hasil Wawancara dengan Konseli 30 Desember 2020

juga tidak tepat waktu. Namun, konseli mengatakan pada konselor bahwa ia jarang mengaji, ia mengaku bahwa mengaji hanya ketika suntuk saja

Begitu juga dengan keluarga konseli yang dikenal orang sebagai keluarga muslim yang cukup baik terlebih ketika hari jum'at, keluarga konseli menggagas kegiatan jum'at berkah di lingkungan rumahnya.⁵

5) Latar Belakang Lingkungan Rumah Konseli Konseli tinggal di perbatasan Kabupaten

Sidoarjo dengan Mojokerto. Dengan letak rumah yang jauh dari pusat kota menjadikan penduduknya sering berkumpul walaupun sedang tidak ada acara apa-apa.

Lingkungan rumah konseli merupakan lingkungan yang kurang baik. Ketika pagi hari banyak tetangga yang sudah bergerombol di salah satu rumah warga dan melakukan aktivitas yang kurang bermanfaat yaitu menggosip, namun konseli tidak pernah menghiraukan itu. Akan tetapi, lingkungan pertemanan konseli yang berada di rumah juga kurang baik dikarenakan banyak pemuda yang lebih memilih menganggur daripada bekerja.

Melihat lingkungan rumahnya yang seperti itu menjadikan konseli mencari pertemanan di luar lingkungan rumah, maka

⁵ Hasil wawancara tertulis pada tanggal 30 Desember 2020.

dari itu konseli jarang mempunyai teman di lingkungan rumahnya.

c. Deskripsi Masalah Konseli

Masalah adalah sesuatu yang harus diselesaikan. Menurut Greeno (1978) telah mencatat bahwa kaum psikologi yang menganut Gestalt telah mendefinisikan arti masalah merupakan situasi yang terdapat kesenjangan yang tak sesuai dengan kenyataan.⁶ Dalam hal ini, yang dimaksud dengan sesuatu yaitu sebuah persoalan yang muncul akibat harapan dan kenyataan yang tidak sesuai.

Masalah sering kali di anggap sebagai kesulitan dan hambatan yang tidak menyenangkan, orang yang mempunyai masalah biasanya kesulitan untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri, dalam hal ini tugas konselor sangat di butuhkan untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahannya. Masalah harus segera di diatasi dikarenakan mengganggu perkembangan kepribadian jika hal ini terus di biarkan.

Dalam penelitian ini konselor mengangkat permasalahan seorang remaja yang putus asa dalam mencari pekerjaan. Pada penelitian ini, konselor menggunakan teknik wawancara dan observasi yang bersumber langsung dari konseli.

⁶ Bambang Suteng Sulasamono. "Problem Solving, signifikansi, pengertian, dan ragamnya", *Jurnal satya widya*, vol. 28, hal. 157.

Konselor membantu konseli untuk keluar dari masalah ini dengan memberikan terapi naratif untuk menumbuhkan potensi diri konseli. Dengan diberikannya terapi tersebut diharapkan konseli dapat keluar dari permasalahannya dan mengetahui potensi dirinya sehingga konseli mengetahui pekerjaan apa yang sesuai dengan kemampuannya.

Konseli termasuk salah satu karyawan yang diberhentikan dari perusahaan, ia merasa bahwa pekerjaannya saat itu juga tidak sesuai dengan kemauannya. Namun ketika ditanya pekerjaan apa yang sesuai dengan diri konseli serta sesuai dengan kemauan konseli, ia kebingungan pekerjaan yang seperti apa yang sebenarnya diinginkan. Banyaknya tekanan dari keluarganya yang menuntut konseli untuk mencari pekerjaan justru menjadikan konseli merasa tertekan dan putus asa, karena sejak awal pandemi dan sejak konseli diberhentikan dari pekerjaannya, ia tidak pernah berhenti mencari pekerjaan, namun tidak ada satupun perusahaan yang menghubungi konseli untuk melakukan tahap selanjutnya yaitu *interview*.

Dari situlah konseli merasa bahwa usaha yang dilakukan selama ini tidak pernah membuahkan hasil dan menjadikan konseli tidak mempunyai hasrat yang tinggi untuk mencari pekerjaan lagi. Konseli beranggapan bahwa hal itu akan terus terjadi, konseli juga mengatakan salah satu penyebabnya adalah ia kurang memahami kemampuannya pada bidang apa.

Konselor mengamati bahwa konseli saat ini merasakan putus asa terlihat ketika diajak berbicara ia sering melamun dan mengatakan “*aku bingung harus kerja apa, orang tua hanya bisa menuntut*” dengan pandangan yang tidak fokus. Dalam Bab Kajian teoritik pada point yang menjelaskan tentang gejala putus asa, kalimat tersebut merupakan gejala minor dikarenakan konseli memperlihatkan kurangnya rasa ambisi, inisiatif, dan minat dalam menjalani hari-harinya, dan disitulah konselor berusaha menguatkan konseli dengan mengatakan “setiap manusia diciptakan mempunyai kelebihan yang berbeda- beda. Jika usahamu hari ini tidak membuahkan hasil, mungkin usaha berikutnya akan ada hasil. Jangan berhenti sampai disini, kamu bisa”. Konseli mengatakan bahwa sebenarnya ada keinginan untuk berusaha kembali namun dalam pikirannya selalu terbayang akan kegagalan.⁷

Tabel 4.4
Percakapan Peneliti Dengan Konseli

Pelaku	Percakapan
Konselor	Assalamualaikum roy, apa kabar ?

⁷ Hasil Wawancara Dengan Konseli pada 5 September 2020

Konseli	Walaikumsalam. Alhamdulillah baik kak (konseli memanggil konselor dengan sebutan kak, karena sudah terbiasa memanggil dengan sebutan itu dalam kegiatan pramuka dan terbawa hingga di luar kegiatan)
Konselor	Alhamdulillah, ibu sama adik kemana? Kok sepi
Konseli	Ke Mojokerto sama Ayah
Konselor	Loh, ayah gak kerja ?
Konseli	Udah keluar kakkk. Pas ayah di dobo kan sakit kebetulan pas corona, akhirnya ayah di pulangkan ke jawa, udah di sini 1 bulan, seminggu yang lalu di panggil ke kantor ternyata

	diberhentikan itu
Konselor	Ya Allah gak tau aku roy, tapi sekarang udah sehat kan ? ibu sama adek sehat ?
Konseli	Alhamdulillah udah kak. Ibu sama adik baik-baik aja.
Konselor	Kamu gimana roy sekarang, Udah gak kerja ta? Kok di rumah hari ini?
Konseli	Iya, udah gak kerja. Seminggu setelah corona mulai itu udah gak kerja kak, jan sumpek aku di rumah terus. Wes kerjaan gak ada, orang tua nuntut harus cepet-cepet kerja.
Konselor	Roy, setiap manusia diciptakan mempunyai kelebihan yang berbeda-beda, kamu pun juga mempunyai kelebihan.

Konseli	Hidupku ini kaya gak ada masa depan e kak. Wes gini tok, nganggur di rumah. Sukses, apa lah itu wes gak mikir aku
Konselor	Kebanyakan orang mengartikan sukses itu di ukur dari materi. Tapi, kesuksesan yang sebenarnya itu kemampuan yang kamu miliki untuk mengenali potensi dirimu.
Konseli	Nah, itu masalahnya aku gak ngerti potensi diriku itu apa kaaakk, putus asa aku kak nyari kerjaan takut e gak cocok lagi. Terus aku harus gimana kak ?
Konselor	Bismillah roy, namanya proses gak ada yang instan, asalkan kamu mau berusaha gak berhenti di sini, insyaAllah ku bantu keluar dari permasalahan ini.

Konseli	Iya kak, bantuen aku yo kak
Konselor	Tapi, kalau ada ucapanku yang kurang enak menurutmu tolong ambil sisi baiknya ya jangan dibuat jengkel, biar kamu gak terus-terusan ada di posisi ini sekalian introspeksi diri juga ya apa yang selama ini kurang baik dalam dirimu.
Konseli	Iya kak, makasih ya
Konselor	Iya sama-sama

Wawancara dilakukan tidak pada konseli saja, namun juga dilakukan pada *significant other*, pada ibu dan teman konseli. Hal-hal yang ditanyakan pada *significant other* menyangkut tentang permasalahan yang di alami konseli, kondisi ekonomi konseli, lingkungan, keluarga, dan keseharian konseli.

Konselor bertanya pada konseli, bagaimana hubungannya dengan teman-temannya. Konseli mengatakan bahwa teman-teman yang ada di

lingkungan rumah sangat tidak mendukung perkembangan diri konseli. Konseli juga mengatakan bahwa teman-teman di organisasi pramukanya yang sangat membantu perkembangan diri konseli, mereka sangat mendukung konseli dan selalu membantu mencarisolusi. Pada saat itu ketika konseli mengeluh kepada temannya tentang pekerjaan salah satu temannya yang mempunyai usaha kripik buah, mengajak konseli untuk menjualkan kripik buahnya tersebut ke beberapa toko dan warung yang ada di tempat wisata daerah rumah konseli, dan saat itu konseli berhasil menjualkan 1000 bungkus dalam waktu 1 hari

Konselor juga menanyakan bagaimana hubungan konseli dengan orang tua saat ini, konseli menjelaskan bahwa saat ini hubungannya dengan orang tua tidak seperti ketika ia masihbekerja, untuk saat ini jarang sekali adanya tegur sapa di antara mereka. Konseli sangat tidak nyaman ketika berada di rumah, maka dari itu konseli seperti orang yang kehilangan arah dan ia lebih nyaman berada di luar rumah seperti ke warung kopi, karena ketika konseli berada di warung kopi banyak orang yang berinteraksi dan setiap orang membawa informasi sendiri-sendri, misal orang A membawa informasi tentang lowongan pekerjaan, orang B membawa informasi tentang wirausaha, dan orang C membawa informasi tentang penerimaan CPNS (Calon Pegawai Negeri Sipil) dari jenjang SMA.

Maka dari itu, konselor menyimpulkan bahwa konseli merasa bahwa orang tua dan lingkungan rumahnya sama sekali tidak mendukung konseli di saat seperti ini dan konseli juga tidak menyadari tentang potensi dirinya sehingga menjadikannya bingung bagaimana keluar dari permasalahan ini.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Konseling Terapi Naratif Untuk Menumbuhkan Potensi Diri Remaja Yang Putus Asa Dalam Mencari Pekerjaan Di Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo.

Proses konseling dengan menggunakan terapi naratif bagi seorang remaja yang mengalami putus asa berkaitan erat dengan bagaimana seorang tersebut mampu menumbuhkan potensi dirinya dengan cara menghilangkan keputus asaan yang di alaminya, pemisahan diri dengan masalahnya, dan mampu membuat cerita baru tentang kehidupannya yang lebih positif di kemudian hari. Maka dari itu proses konseling ini terfokus pada perubahan kognitif konseli terhadap keputus asaan yang di alaminya yang akan di tangani dengan semaksimal mungkin.

a. Diagnosis

Dalam diagnosis langkah ini bertujuan untuk menetapkan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli, berdasarkan data yang di peroleh peneliti melalui wawancara dan observasi, peneliti menetapkan bahwa permasalahan yang di alami oleh

konseli yaitu putus asa yang harus dihilangkan dengan menumbuhkan potensi diri.

Adapun gejala yang menunjukkan bahwa konseli mempunyai masalah putus asa seperti yang terdapat dalam Bab Kajian Teori, yaitu sebagai berikut.

- 1) Tidak mempunyai tujuan hidup, hal ini terlihat ketika peneliti menanyakan kepada konseli tentang apa keinginan kedepannya dan konseli menjawab tidak tahu.
 - 2) Tidak adanya semangat dalam menjalani aktivitas, karena merasa kebingungan dan putus asa konseli tidak tahu apa yang harus dilakukan lagi untuk mencari pekerjaan.
 - 3) Tidak adanya rasa ambisi, berinisiatif. Dan minat dalam menjalani harinya.
 - 4) Turunnya kemampuan dalam hal memecahkan masalah dan sulitnya membuat keputusan dalam hidupnya.
 - 5) Merasa dirinya gagal.
- b. Prognosis

Langkah ini dilakukan untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan diberikan kepada konseli kedepannya. Dalam hal ini peneliti menyimpulkan bahwa konseli mempunyai masalah putus asa, maka peneliti menggunakan terapi naratif yang diberikan kepada konseli yang putus asa dalam mencari pekerjaan untuk menumbuhkan potensi dirinya.

Dengan menggunakan terapi naratif konseli bisa menuliskan apa saja permasalahan dan apa saja keinginan kedepannya termasuk minatnya selama ini dalam bidang tertentu, bakat konseli, serta pekerjaan apa yang sebenarnya diinginkan konseli. Dengan menumbuhkan potensi diri konseli, ia tidak lagi kebingungan dalam mencari pekerjaan dikarenakan konseli bisa membuka lapangan pekerjaan baru daripada konseli harus bekerja di perusahaan orang yang dimana konseli sendiri tidak bisa bekerja di bawah tekanan orang lain.

c. Terapi / *Treatment*

Setelah menentukan prognosis atau kesimpulan dari permasalahan yang di alami konseli, dalam hal ini peneliti memberikan terapi atau *treatment* kepada konseli sesuai dengan permasalahannya. Hal ini sangat penting ketika melaksanakan proses konseling, karena keberhasilan konselor akan terlihat sejauh mana konselor membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahannya. Adapun terapi atau *treatment* yang dilakukan konselor dalam proses konseling menggunakan terapi naratif dengan langkah sebagai berikut:

Pada *treatment* pertama, konseli begitu banyak menceritakan permasalahannya. Dimulai dari ketidak nyamanan konseli ketika bekerja di pabrik, adanya pandemi yang menjadikan konseli diberhentikan dari pekerjaannya, tidak adanya harapan lagi untuk diterima di perusahaan,

kebingungan mencari pekerjaan, putus asa sehingga konseli tidak mengetahui langkah apa yang harus dilakukan saat ini.

1) Eksternalisasi Masalah

Di pertemuan pertama dalam *treatment* dilakukan di rumah konseli, pada tanggal 19 Desember 2020. Ia menceritakan kepada peneliti bahwa ia merasa putus asa dengan keadaan yang saat ini. Konseli beranggapan percuma saja jika ia bekerja hanya untuk menghindari ucapan buruk dari orang tua atau lingkungannya dan ia juga berpikiran percuma jika ia bekerja tidak sesuai dengan keinginannya. Mencari pekerjaan pun sekarangsulit juga.

Dengan mempunyai pikiran yang seperti itu, peneliti mengajak konseli untuk bercerita terlebih dahulu tentang kesehariannya sehingga membuat konseli bisa terbuka dan mengatakan yang sebenarnya apa yang ia rasa dan apa yang harus ia perbaiki. Dalam perbincangan peneliti menanyakan tentang kesibukan konseli saat ini, kemudian konseli mengutarakan *“Aku tidak mempunyai kesibukan apa-apa, ya seperti ini saja, bingung juga aku harus ngapain, udah nglamar kerja kemana aja gak pernah ada panggilan lagi, toh buat apa aku kerja kalau pekerjaan itu cuma melindungiku dari ucapan orang tua atau tetangga yang kurang enak di dengar bukan sesuai keinginanku”* namun ketika peneliti menanyakan keinginan konseli yang

sebenarnya seperti apa, konseli kebingungan apa yang diinginkan dan yang sesuai dengan kemampuan konseli. Dalam hal ini, peneliti mengajak konseli untuk menulis, dimana konseli menuliskan tentang apa saja yang membuatnya putus asa dan berawal dari mana masalah tersebut muncul kemudian peneliti mengajak konseli untuk membuat *mind mapp* yang nantinya bertujuan untuk melepaskan masalah dari diri konseli.

Peneliti berusaha untuk menguatkan konseli bahwa semua permasalahan bukan berasal dari dirinya, dengan menggunakan kalimat yang dapat mengeksternalisasi. Peneliti mengucapkan kalimat kepada konseli seperti: *“jika saat ini kamu merasa gagal, kegagalanmu hanya hari ini, untuk esok hari lupakan kegagalanmu ada kesuksesan yang menunggu di depan”, “apakah dikemudian hari akan seperti ini terus ? tentu tidak kan!”*.

Ketika konseli merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari masalah, maka ia kesulitan menemukan cara penyelesaiannya. Namun ketika konseli menganggap bahwa masalah itu berada di luar dirinya, maka konseli mampu menyelesaikan permasalahannya dengan baik dan membangun pikiran yang rasional. Maka dari itu, peneliti memotivasi konseli supaya ia mampu memisahkan diri dari permasalahannya. Peneliti memberikan motivasi kepada konseli untuk tetap semangat, tidak berhenti berusaha dan menganggap kegagalan itu hanya ada di hari kemarin dan harus

di tinggalkan.

Peneliti mengajak konseli untuk melepaskan asumsi-asumsi yang keliru tentang bekerja harus di perusahaan, bekerja hanya untuk menghindari ucapan orang tua dan tetangga yang kurang enak di dengar, sulitnya mendapatkan pekerjaan. Konseli memisahkan masalah dengan menyebutnya sebagai “*Perjalanan Sukses*” Dalam hal ini, peneliti membantu konseli untuk mengetahui apa penyebab dan dampak dari masalah yang di alami konseli, kemudian menemukan cara untuk memperbaiki masalah tersebut, tuturnya “*Berarti sebenarnya selama ini aku mampu, karena cara pandangku sendiri yang menjadikan aku putus asa menjadikan aku semakin malas mencari pekerjaan*”.

Dari *treatment* yang telah dilakukan, konseli sudah mulai bisa meninggalkan masalahnya dengan menganggap masalah tersebut merupakan sebuah pelajaran dan menempatkan dirinya di luar masalah yang sedang dihadapinya. Konseli mengetahui asal dan dampak permasalahannya, sehingga ia mampu membuat rencana untuk menghadapi keputus asaannya dalam mencari pekerjaan.⁸

⁸ Hasil wawancara dengan konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 19 Desember 2020

Tabel 4.5
Proses Eksternalisasi Masalah

Peneliti	Assalamu'alaikum roy
Konseli	Waalaiikumsalam kak, monggo masuk
Peneliti	Di luar aja roy, ngobrol-ngobrol di sini enak kayanya (di teras depan rumah)
Konseli	Ya udah disini aja kalau gitu. Gimana kak ?
Peneliti	Apanya yang gimana ? hehe, kamu sibuk apa hari ini
Konseli	Gak sibuk apa-apa, ya seperti ini saja, bingung juga aku harus ngapain, udah nglamar kerja kemana aja gak pernah ada panggilan lagi, toh buat apa aku kerja kalau pekerjaan itu cuma melindungiku dari ucapan orang tua atau tetangga yang kurang enak di dengar bukan sesuai keinginanku

Peneliti	Masih ingat kan kapan hari aku pernah bilang ke kamu, tentang kemampuan yang kamu miliki
Konseli	Iya ingat, tapi aku gak ngerti kemampuanku apa, makin hari itu makin gak jelas hidupku mau ngapain.
Peneliti	Sebenarnya kamu ini pengen kerjaan yang gimana ?
Konseli	Gak ngerti juga, akupun bingung. Berubah-ubah kadang pengen di penjualan, produksi, pengen bisnis, pengen kerja di pabrik baja. Tapi aku ngerasa gini lo kak, kaya tiba-tiba itu gak pengen kerja disitu.
Peneliti	Sekarang gini aja deh roy, berhubung dari SMP kamu suka nulis-nulis gak jelas hehe, ini

Peneliti	Nah udah ?
Konseli	Udah kak
Peneliti	Biarkan masalah yang ada berhenti di hari ini, tolong mulai besok lupakan semua kegagalanmu ingat kesuksesan sudah menunggumu di depan sana. Kalau kamu merasa gagal bangkit lagi roy, jatah gagalmu habiskan sekarang, apa kamu mau di masa tuamu nanti Cuma dapet sengsara. Tentutidak kan ?
Konseli	Gak mau lah kak
Peneliti	Bekerja itu gak harus kamu di perusahaan, pabrik atau semacamnya, kamu juga bisa kok bekerja walaupun gak di perusahaan. Kesuksesan itu tidak hanya tentang

	<p>Materi aja. Tapi, kesuksesan itu bagaimana kamu bisa mengembangkan potensi diri yang kamu punya supaya lebih berguna untuk sekitarmu terutama dirimu sendiri. Tanamkan pada dirimu dulu bahwa kamu mampu melewati ini semua, kamu bisa menjadi orang yang berguna, gak usah dengerin ucapan orang yang sekiranya bikin sakit hati, ambil sisi baiknya aja.</p>
Konseli	<p>Berarti sebenarnya selama ini aku mampu, karena cara pandangku sendiri yang menjadikan aku putus asa menjadikan aku semakin malas mencari pekerjaan, mungkin ini ya kak yang namanya</p>
	<p>perjalanan sukses, harus gagal dulu kalau mau sukses.</p>

Peneliti	Ya namanya proses kalau kamu gak menikmati setiap proses yang ada malah jadiputus asa gini. Pelan- pelan mulai menata lagiya roy
Konseli	InsyAllah kak

2) Dekonstruksi Cerita

Di pertemuan kali ini, dilakukan dirumah konseli pada tanggal 24 Desember 2020, dengan adanya kesepakatan bahwa tidak boleh tersinggung apabila salah satu di antara kita mengucapkan ucapan yang kurang enak di dengar, karena proses konseling ini di anggap sebuah perjalanan sukses bagi konseli. Pada pertemuan kali ini, hal yang dilakukan oleh peneliti yaitu mengevaluasi terhadap identitas masalah pada kehidupannya.

Tetapi, kali ini konseli masih berpikiran tentang keputus asaan akibat susah nya mencari pekerjaan, dengan menuturkan “*apa yang bisa ku lakukan ? sedangkan aku tidak mengetahui kemampuanku sendiri*”, dari kalimat yang diucapkan oleh konseli, bahwa ia merasa tidak adanya ambisi, inisiatif, dan minat dalam menjalani harinya. Ia mengaku bahwa tidak mengerti kemampuannya dalam bidang apa

sehingga menjadikannya kebingungan mencari pekerjaan dan ketika tidak menemukan pekerjaan yang cocok ia merasa putus asa. Dalam hal ini, peneliti mencoba untuk menghilangkan pikiran negatif konseli yang mengakibatkan keputus asaan dan kegagalan selalu melekat pada diri konseli. Peneliti menuturkan *“setiap manusia diciptakan mempunyai kemampuan atau potensi diri yang harus dikembangkan. Ada banyak sekali hal-hal yang bisa kamu lakukan sekalipun saat ini kamu tidak bekerja. mungkin mencoba introspeksi diri dan menerima pendapat orang lain bisa membuatmu mengerti apa saja hal-hal yang harus kamu tinggalkan dan apa saja hal-hal yang harus kamu tata kembali, ketika kamu mau berusaha tidak ada kata gagal dikemudian hari”*.

Setelah itu, peneliti mengarahkan konseli untuk menemukan pemaknaan dalam kisah hidupnya. Peneliti memberikan stimulus kepada konseli untuk melihat di luar sana bahwa banyak orang yang anggota tubuhnya tidak lengkap namun tidak pernah putus asa dalam bekerja, seperti halnya tetangganya yang berusia 9 tahun yang dipaksa oleh keadaan untuk bekerja memenuhi kebutuhan hidup keluarganya yang serba kekurangan namun sedikitpun ia tak pernah mengeluh, dan masih banyak contoh di luar sana yang kehidupannya tidak seberuntung konseli, yang masih kuat mencari pekerjaan dan mengembangkan potensi dirinya. Konseli

mengatakan “*Beruntung sekali saya, Allah SWT masih sayang pada saya dengan memberikan saya kesehatan. Teman-teman yang memberi saya masukan dan Harusnya saya lebih semangat dan berusaha semaksimal mungkin untuk menjalani hari-hari ini*”.

Selanjutnya, untuk menguatkan dekonstruksi pada diri konseli, maka dibentuklah rumusan masalah keputusan yang bertujuan untuk menemukan sebuah tujuan dan harapan yang ingin dicapai oleh konseli dari proses *treatment* ini. Adapun rumusan masalah yang di buat oleh konseli yaitu: “*Bagaimana caranya agar saya bisa melawan keputusan yang saya alami ?*”, dan “*hal-hal apa saja yang mempengaruhi sehingga saya bisa merasakan putus asa*”.⁹

Tabel 4.6
Proses Dekonstruksi Cerita

Peneliti	Assalamualaikum
Konseli	Walaikumsalam, langsung ke belakang aja kak, ngobrol di belakang aja, ada ayah sama ibu nanti dia denger apa yang ku omongkan ke kamu

⁹ Hasil wawancara dengan konseli yang dilakukan oleh peneliti pada 24 Desember 2020

Peneliti	Okee, gimana hari ini?
Konseli	Ya gini-gini aja wes seperti ketemu kemarin.
Peneliti	Masih ingat pembahasan pertemuan kemarin ?
Konseli	Iya masih ingat, bekerja tidak harus di pabrik dan kesuksesan itu ketika kita bisa mengembangkan potensi diri kita, dan ternyata selama ini aku berpikir yang kurang baik tentang masa depanku sehingga hal itu menjadikan aku semakin putus asa, dan sebenarnya aku mampu melewati ini semua.
Peneliti	Nah kalau kamu mampu melewati ini semua, terus apa yang kamu pikirkan saat ini?
Konseli	Lah itu, aku sebenarnya cocok kerja apa toh kok prasaan apapun pekerjaan yang ku jalani gak nyaman. Apayang bisa ku lakukan ?

Peneliti	Setiap manusia diciptakan mempunyai kemampuan ataupun potensi diri yang harus dikembangkan. Adabanyak sekali hal-hal yang bisa kamu lakukan sekalipun saat ini kamu tidak bekerja. mungkin mencoba introspeksi diri dan menerima pendapat orang lain bisa membuatmu mengerti apa saja hal-hal yang harus kamu tinggalkan dan apa saja hal-hal yang harus kamu tata kembali, ketika kamu mau berusaha tidak ada kata gagal. Kerja gak harus di
----------	---

Setiap manusia diciptakan mempunyai kemampuan ataupun potensi diri yang harus dikembangkan. Ada banyak sekali hal-hal yang bisa kamu lakukan sekalipun saat ini kamu tidak bekerja. Mungkin mencoba introspeksi diri dan menerima pendapat orang lain bisa membuatmu mengerti apa saja hal-hal yang harus kamu tinggalkan dan apa saja hal-hal yang harus kamu tata kembali, ketika kamu mau berusaha tidak ada kata gagal. Kerja gak harus di perusahaan roy. buyahamka pernah berkata kurang lebihnya seperti ini, kalau hidup Cuma sekedar hidup babi di hutan juga hidup. Jika bekerja sekedar bekerja, kera di hutan juga bekerja, yang maksudnya jika kita hidup di dunia tidak mencari hal yang bermakna apa bedanya kita dengan babi yang

	<p>berkeliaran di dalam hutan, sedangkan jikalau bekerja hanya untuk bekerja saja namun tidak menikmati tidak berguna untuk sekitar, apa bedanya kita dengan kerabat yang hanya mengharap imbalan dari tuannya yang memberi pisang atas kerja keras kerabat tersebut. Jadilah manusia yang bermakna untuk sekitar yaa... Aku dulu pernah tahu kamu buka usaha air minum kenapa kok gak kamu lanjutin aja ?</p>
--	--

Konseli	Kalau bekerja gak harus di perusahaan terus aku kerja apa kak?. Iya, dulu sempet jalan air minum cuma karenacorona banyak yang gak mau ambil lagi kak,toh aku juga bosan, capek juga harus ngurus sendiri, la wong itu Cuma jadi sampinganku dulu pas waktu kerja di pabrik.
Peneliti	Kamu daripada ikut perusahaan, kenapa gak kamu kembangkan aja usahamu dulu ? kalau sekarang bisa kamu jadikan pekerjaanutamamu kenapa nggak dicoba dulu ? beberapa temenmu juga dukung kamu kalau mulai lagi, dan aku juga yakin

	<p>Kalau kamu ada kemampuan untuk wirausaha. Coba sekarang lebih di tekuni hal itu. Aku menyimpulkan seperti itu karena lihat tulisanmu kemarin, ada kalimat yang menunjukkan sebenarnya kamu pengen balik ke usaha itu Cuma kamu males aja buat mulai lagi. Buktikan ke orang tuamu kalau kamu ini juga bisa sukses, bahkan bisa membuka lapangan pekerjaan untuk orang-orang disekitarmu juga. Coba lihat tetanggamu itu, anak orang gak mampu, mau gak mau dia harus jualan makanan keliling buat sambung hidupnya, banyak-banyak bersyukur roy Allah masih kasih kamu</p>
--	---

	<p>kesehatan dan kekuatan sampai saat ini. Ada satu ayat Al-Qur'an yang artinya gini roy : Karena itu, ingatlah kamu kepada-Kuniscaya Aku ingat(pula) kepadamu,dan bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari(nikmat)-Ku</p>
Konseli	<p>Iya yo kak, Allah masih sayang sama aku dengan ngasih aku kesehatan. Teman-teman yang kasih aku masukan dan Harusnya aku lebih semangat dan berusaha semaksimal mungkin buat menjalani hari-hari ini. Mumpung akalku masih bagus kan harusnya lebih giat lagi cari ide gimana caranya aku bisa kerja.</p>
Peneliti	<p>Nahhh, itu tau. Sekarang coba kamu jelaskan harapanmu dalam konseling ini apa, Jangan lupaberdo'a sama ngajinyaya biar kamu gak makin putus asa lagi</p>

Konseli	Eemmm.. aku sebener e masih bingung kak, gimana carane aku bisa melawan putus asaku itu dan aku pengen menghilangkan hal yang membuat aku putus asa. Biar gak gini terus
Peneliti	Baiklah, nanti kita cari tahu apa yang bisa kamu lakukan untuk melawan putus asamu dan menghilangkan putus asamu itu.
Konseli	Iya kak

3) *Reauthoring*

Tahap ini menggunakan teknik menulis kembali cerita hidup konseli yang tidak pernah terbayangkan yaitu tentang masa depannya. Tahap ini dilakukan selama 15 hari, di mulai dari tanggal 4 - 20 Januari 2021, guna melihat perkembangan konseli sejauh mana ia berproses mengembangkan usaha yang di rintisnya. Dalam hal ini, peneliti memberi buku kepada konseli untuk menuliskan kehidupan baru di masa depan yang tentunya harus lebih baik dari saat ini. buku tersebut harus berisi kalimat-kalimat positif yang ditujukan pada dirinya sendiri. Hal ini bertujuan untuk membangkitkan semangat konseli, memotivasi,

merubah pikiran konseli menjadi lebih positif, dan menumbuhkan kreativitas konseli dibarengi dengan menumbuhkan potensi diri konseli. Teknik ini juga bisa dijadikan dokumentasi yang nantinya bisa dibuka kembali oleh konseli untuk mengembangkan dirinya lebih baik lagi.

Pada *treatment* ini, konseli menyampaikan bahwa di hidupnya yang baru nanti ia tidak akan putus asa, ia akan berusaha mengembangkan potensi dirinya lebih baik lagi, ia bisa membuka lapangan pekerjaan melalui usaha kecil-kecilan yang akan di rintisnya, menjalankan rental mobil yang diinginkan, membantu mengembangkan bisnis online milik ibunya, keadaan ekonominya membaik, belajar menerima masukan dari orang lain, keluarganya kembali harmonis seperti dulu lagi, ia akan menjalani hari- harinya dengan baik, mengembangkan kreativitas, dan mencapai kesuksesannya. Dalam hal ini, judul yang di tulis pada karya tulisannya yaitu “*Perjalanan Sukses*”.

Peneliti meminta konseli untuk menuliskan kalimat positif setiap hari dan sebanyak-banyaknya. setelah menuliskan hal tersebut konseli diharuskan untuk bersyukur tentang apa yang di dapat hari ini. Serta menuliskan pada setiap lembaran yang ia tulis dengan menggunakan kalimat “*Tidak ada yang menyelamatkan masa depanmu kecuali Allah SWT dan dirimu sendiri,*

Semangat".¹⁰

Tabel 4.7
Proses *Reauthoring*

Peneliti	Assalamualaikum, pagi roy. Gimana hari ini ?
Konseli	Waalaikumsalam, alhamdulillah udah mulai mikir lebih dalem lagi gara-gara konseling kemarin hehe
Peneliti	Lah, emang gimana proses konseling kemarin, masih ingat ?
Konseli	Masih lah, Allah baik banget ke aku, dikasih kesehatan sama akal yang masih bagus tapi gak tak manfaatkan dengan baik. Pertemuan kemarin bahas tentang kenapa aku gak buka usaha aja, kalau saat ini aku

¹⁰ Hasil wawancara dengan konseli yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 4 – 20 Januari 2021

	<p>bisa buka lapangan kerja sendiri kenapa harus kerja di perusahaan, dan sekarang aku mulai memikirkan diskusi kita yang kemarin hehe</p>
Konseli	<p>Masih lah, Allah baik banget ke aku, dikasih kesehatan sama akal yang masih bagus tapi gak tak manfaatkan dengan baik. Pertemuan kemarin bahas tentang kenapa aku gak buka usaha aja, kalau saat ini aku bisa buka lapangan kerja sendiri kenapa harus kerja di perusahaan, dan sekarang aku mulai memikirkan diskusi kita yang kemarin hehe</p>
Peneliti	<p>Alhamdulillah kalau masih ingat. Mikirin apa ?</p>

Konseli	<p>gimana caraku melawan rasa putus asa ya cuma ada dua pilihan, kalau aku kembali putus asa suatu hari nanti aku gak akan sukses dan pilihan satunya aku gak boleh putus asa, cukup kemarin aja aku merasakan putus asa. Sedangkan caraku menghilangkan putus asa dengan cara mensyukuri nikmat yang Allah SWT berikan ke aku, dan aku juga harus lebih sabar lagi kalau ada tetangga atau keluarga yang omongannya kurang enak di dengar biar ga jadi penyakit hati nantinya hehe.</p>
Peneliti	<p>Alhamdulillah kalau kamu punya pikiran gitu. Berarti sekarang kamu juga punya harapan yang harus</p>

	<p>kamu wujudkan suatu hari nanti kan. Sekarang kamu ku kasih tugas, ini ada buku tulis ,kamu tulis kalimat positif sebanyak-banyaknya, jangan lupa juga tulis keinginanmu yang ingin kamu wujudkan dalam waktu dekat hinggakemudian hari dan halapa saja yang akan kamu lakukan untuk mencapainya</p>
Konseli	<p>Baiklah (konseli mulai menuliskan kisah yang nantinya bisa dibuka kembali sebagai penyemangat apabila ia merasakan putus asa lagi dikemudian hari)</p>
Peneliti	<p>Selesai ?</p>
Konseli	<p>Sudah</p>

Peneliti	Lakukan hal itu setiap hari ya, apa yang ingin kamu lakukan selagi itu
	baik langsung tulis aja di situ, apa yang buat kamu semangat tulis juga disitu, dan jangan lupa untuk bersyukur setiap harinya. Kasih tulisan diatas sebagai pengingat “ <i>Tidak ada yang menyelamatkan masa depanmu kecuali Allah SWT dan dirimu sendiri, Semangat</i> ”
Konseli	Okee kak

4) Peneguhan Identitas Baru

Tahap ini dilakukan pada tanggal 22 Januari 2021. Konseli memberikan dampak positif selama proses konseling Naratif berlangsung. Untuk meneguhkan kembali identitasnya dengan cara peneliti mengajak konseli untuk melihat film yang berjudul “*Good Will Hunting*” yang menceritakan tentang seorang laki-laki yang jenius dalam bidang matematika dan sains, mempunyai potensi diri namun tidak dikembangkan dikarenakan ia

adalah seorang anak yatim piatusehingga tidak mampu untuk bersekolah dan tidak mempunyai tujuan hidup. Konseli menjelaskan pelajaran yang bisa di ambil dari pemeran *Will* yaitu seberapa pintar, kaya, atau berkuasanya seseorang apabila tidak mempunyai tujuan hidup maka semua itu akan sia-sia, dan mengembangkan potensi diri sangat berpengaruh dalam kehidupan namun pada akhirnya *Will* kembali menata kehidupannya dan mengejar sesuatu yang pernah hilang dalam kehidupannya.

Dengan ditayangkan film tersebut dapat memberikan dampak positif untuk penguatan perubahan diri konseli. Konseli yakin jika ia menumbuhkan potensi dirinya dengan baik maka ia akan keluar dari putus asa serta dapat merancang kembali masa depan yang lebih baik lagi dan mewujudkan mimpi-mimpinya.

Dari menulis kalimat positif sebanyak-banyaknya, mensyukuri apa yang dirasakan setiap harinya, dan melakukan introspeksi diri, konseli mulai mengetahui kemampuannya dan ia memutuskan untuk mengembangkan potensi dirinya melalui wirausaha.¹¹

¹¹ Hasil wawancara dengan konseli yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 22 Januari 2021

Tabel 4.8
Proses Peneguhan Identitas Baru

Peneliti	Gimana roy ? hari ini sehat ?
Konseli	Alhamdulillah jauh lebih baik dari pertama kali konseling hehe
Peneliti	Yok, seperti biasa. Ingat-ingat lagi pertemuan kemarin bahas apa?
Konseli	Nulis kalimat positif sebanyak-banyaknya, dilakukan setiap hari, kalau ada ide selagi itu baik langsung dilakukan dan ditulis, jangan lupa bersyukur.
Peneliti	Yap masih ingat berarti ya. Sekarang aku ada film bagus. Ini, ambil positifnya aja yajadikan pelajaran, hari ini gak usah terlalu berat konselingnya, Cuma lihat film sama menyimpulkan apa yang kamu lihat

Konseli	Okee (mulai menonton film yang berjudul “ <i>Good Will Hunting</i> ”)
Peneliti	Apa yang kamu dapet dari film itu ?
Konseli	Setiap manusia harus mempunyai tujuan hidup dan mengembangkan potensi diri akan sangat berpengaruh pada perubahan hidup manusia.
Peneliti	Nah, ngerasa gak kalau film itu hampir mirip sama kamu. Kalau kamu gak punya tujuan hidup, terus-terusan putus asa, gak mau mengembangkan potensi yang kamu punya, semua mimpi dan hal-hal yang berharga dalam hidupmu akan hilang.

Konseli	<p>Hehe, Aku udah memutuskan kalau aku bakal mulai lagi dari awal, menata kembali usahaku yang pernah gagal kemarin dan insyaAllah aku ada rencana untuk kerja sama dengan temanku mau buka stand minuman di depan rumah. kalau kemarin aku berhenti, besok aku harus berlari. Belajar menerima masukan dari orang lain, introspeksi diri dan terus belajar untuk mengembangkan potensiku kak.</p>
Peneliti	<p>Alhamdulillah, seneng dengernya. Banyakin rasa syukurnya yah, kalau bisa nanti ajak temen-temenmu di lingkungan sini untuk ikut kerja di depo air minummu nanti. Itung- itung kerja sambil cari pahala, siapa tau temenmu ada yang kesulitan dalam hal</p>

	materi, nah kamu bisa bantu dia kan
Konseli	Okee kak, aku bener-bener bersyukur atas nikmat yang di kasih sama Allah, iya insyaAllah nanti kalau udah agak ramai resellernya aku ajak temenku sini buat kerja.
Peneliti	Iya, semoga sukses ya roy. Tak tunggu hasil dari usahamu hehe
Konseli	Aamiin. Iya, siap kak. Makasih ya
Peneliti	Ya sama-sama

5) Aliansi Terapeutik

Tahap terakhir di lakukan pada tanggal 29 Januari 2021. Dikarenakan proses konseling dilakukan di rumah konseli maka peneliti mengajak orang tua konseli untuk mendukung perubahan positif yang di alami oleh konseli dan mendukung setiap usaha yang dilakukan oleh konseli.

Dalam hal ini, konseli menunjukkan kepada lingkungannya bahwa ia bisa bangkit dari putus asa dan mengajak beberapa teman di

sekitar rumahnya untuk membantunya dalam merintis kembali usaha yang pernah berhenti dulu dan membuka usaha yang lain. Setelah melakukan proses aliansi terapeutik ini konseli merasa bahwa dirinya saat ini mempunyai tujuan hidup.¹²

d. Follow Up

Sejak awal dilakukan proses konseling hingga pada tanggal 12 Februari 2021, peneliti mendampingi konseli untuk mengembangkan usaha yang dijalankan dan berdasarkan hasil evaluasi, konseli banyak menunjukkan perubahan yang signifikan. Keadaan konseli semakin membaik dan jauh dari ciri-ciri orang yang mengalami putus asa. Setelah melakukan proses konseling naratif, peneliti tidak lupa melakukan follow up untuk melihat sejauh mana perubahan pada diri konseli. Sekalipun perubahannya sedikit-sedikit namun konseli sudah menunjukkan identitas barunya yang saat ini jauh lebih bermanfaat untuk lingkungan sekitar, saat ini konseli lebih introspeksi diri bahwa masukan dari teman-temannya sangat membantu konseli untuk berubah lebih baik lagi. Dari hasil konseling yang telah dilakukan, konseli juga mulai membuka stand minuman, membuka kembali depo air minumnya dulu, dan bekerja sama dengan temannya untuk membuka *online shop* khusus untuk *snack box*, *bucket snack*,

¹² Hasil wawancara dengan konseli yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 29 Januari 2021.

dan *gift box*.¹³

2. Hasil Akhir Konseling Terapi Naratif Untuk Menumbuhkan Potensi Diri Remaja Yang Putus Asa Dalam Mencari Pekerjaan di Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo.

Pada bagian ini dijelaskan tentang hasil proses konseling terapi naratif untuk menumbuhkan potensi diri remaja yang putus asa dalam mencari pekerjaan di Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo. Tentang berhasil atau tidaknya proses konseling yang dilakukan dan apakah ada perubahan sebelum dan sesudah melakukan proses konseling.

Terapi naratif merupakan proses konseling yang bertujuan untuk menggali data dan mengkonstruksi kembali pemikiran mengenai individu tentang dirinya, kemudian diabadikan dalam bentuk tulisan dengan sudut pandang positif dalam menumbuhkan potensi diri dalam menghadapi keputusasaan. Tidak hanya itu saja, terapi naratif juga berpengaruh ketika peneliti memberikan beberapa teknik yang pada dasarnya merubah cara berpikir konseli untuk menjadi lebih baik lagi melalui pemaknaan kisah hidupnya. Dalam proses konseling ini, peneliti lebih banyak memberi penguatan tentang kehidupan konseli dan mendukung tujuan positif yang ingin diwujudkan oleh konseli. Peneliti

¹³ Hasil wawancara dengan konseli yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 12 Februari 2021.

berharap melalui terapi naratif konseli dapat menumbuhkan potensi dirinya agar tidak merasa putus asa dalam mencari pekerjaan.

Sebelum mendapatkan stimulus positif dari peneliti, konseli memaknai hidupnya dengan penuh keputus asaan, seakan-akan tidak mempunyai tujuan hidup, dan selalu berpikiran tidak ada perusahaan yang mau menerimanya, namun setelah diberi stimulus positif oleh peneliti, perubahan kognitif dan sikap konseli terlihat lebih baik. *“lebih ke introspeksi diri, waktuku sudah terbuang sia-sia hanya karena putus asa. Ketika putus asa itu datang lagi, pilihanku hanya dua. Pertama, Jika aku kembali putus asa, maka aku tidak akan sukses. Pilihan ke dua, aku tidak boleh putus asa, sudah cukup kemarinsaja aku merasakan putus asa itu, dan aku memilih pilihan kedua. Sedangkan caraku menghilangkan putus asa dengan cara mensyukuri nikmat yang Allah SWT berikan ke aku”*, konseli menyadari selama ini apa yang terjadi pada dirinya merupakan teguran yang bertujuan untuk menjadikannya lebih baik lagi. Konseli juga meyakini jika ia dapat melawan keputus asaannya. Hal ini dibuktikan dengan keinginan konseli untuk kembali membuka usaha yang pernah dirintisnya dan bekerja sama dengan temannya untuk membuka stand minuman di depan rumahnya.

Untuk saat ini, konseli lebih belajar untuk introspeksi diri dan mengembangkan kemampuannya, serta belajar mengolah pendapat orang lain yang kurang

enak di dengar agar menjadi motivasi untuk konseli. Selain itu konseli akan memanfaatkan buku tulis untuk menulis bebas, menuliskan tentang apa saja yang dirasakan konseli. Sedikit-sedikit konseli mulai bisa mengolah rasa putus asanya dengan cara bersyukur dan memahami apabila ia kembali putus asa ada konsekuensi yang harus di terimanya.

Menurut teman organisasi konseli, saat ini konseli lebih sering berinteraksi dengan teman-temannya membahas tentang kewirausahaan dan juga lebih bisa menerima masukan dari teman-temannya, ia juga terlihat ada kemauan untuk belajar dan berusaha untuk mengembangkan usahanya yang pernah dijalani dulu, konseli juga menyampaikan keinginannya kepada teman-temannya untuk bekerja sama membuka stand minuman dan masih banyak lagi keinginan untuk membuka usaha lainnya. Sedangkan menurut teman di lingkungan rumahnya, konseli sempat berbincang dengan mereka mengenai tawaran pekerjaan, apabila konseli sudah menyiapkan semuanya ia berjanji untuk mengajak teman di lingkungan rumahnya untuk bekerja dengannya.

Menurut orang tua konseli, saat ini konseli lebih bisa mengontrol emosinya terlebih ketika ada tetangganya yang berbicara kurang enak di dengar, konseli juga lebih bersemangat menjalani hari-harinya, dan saat ini konseli lebih sering memulai percakapan dibandingkan dulu sebelum melakukan proses konseling.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Prespektif Teori

Dalam penelitian ini, analisis data hasil penelitian yang digunakan adalah deskriptif komparatif merupakan teknik analisis data dengan cara membandingkan. Pada bab ini yang dibandingkan adalah secara teoritis dan data yang di dapat dari lapangan dan juga kondisi sebelum dan sesudah melakukan *treatment*. Maka dari itu, dapat dilihat apakah proses *treatment* itu berhasil atau tidak.

Di bawah ini merupakan analisis data tentang proses dan hasil terapi naratif untuk menumbuhkan potensi diri

a. Analisis Proses Konseling Terapi Naratif untuk Menumbuhkan Potensi Diri Remaja yang Putus Asa Dalam Mencari Pekerjaan di Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo

Dalam pelaksanaan proses konseling terdapat beberapa tahapan yang di mulai dari identifikasi masalah, prognosis, diagnosis, pemberian *treatment*, dan yang terakhir adalah *follow up*. Analisis yang akan di lakukan dalam penelitian ini menggunakan deskriptif komparatif, dan menggunakan perbandingan antara data teori dengan data empiris.

Tabel 4.9
Perbandingan Dalam Proses *Treatment*
Yang Dilaksanakan Di Lapangan
Dengan Prespektif Teori

No.	Data Teori	Data Empiris
1.	Identifikasi	Dalam tahap ini,

	<p>permasalahan tahap ini bertujuan untuk menggali dan mengumpulkan data permasalahan yang di alami oleh konseli, dengan melihat gejala-gejala yang serung muncul, dan didapat dari berbagai sumber dan metode.</p>	<p>peneliti mengidentifikasi permasalahan yang di alami oleh konseli kemudian mencari data melalui <i>significant other</i> yaitu orang tua konseli dan dua orang teman konseli.</p> <p>Gejala awal yang di alami konseli yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Tidak mempunyai tujuan hidup, hal ini terlihat ketika peneliti menanyakan kepada konseli tentang apa keinginan kedepannya dan konseli menjawab tidak tahu. b. Tidak adanya semangat dalam menjalani aktivitas, karena merasa kebingungan dan putus asa konseli tidak tahu apa yang harus dilakukan lagi untuk dilakukan lagi untuk mencari pekerjaan. c. Tidak adanya rasa ambisi, berinisiatif, dan minat dalam menjalani harinya.
--	---	---

		<p>d. Turunnya kemampuan dalam hal memecahkan masalah dan sulitnya membuat keputusan dalam hidupnya.</p> <p>e. Merasa dirinya gagal.</p>
2.	<p>Diagnosis Langkah ini bertujuan untuk menetapkan masalah yang sedang dihadapi Berdasarkan data yang telah di dapat melalui observasi dan wawancara, peneliti menetapkan bahwa permasalahan yang di alami oleh konseli oleh konseli yang di dapat secara langsung dari observasi, konseli, dan significant other.</p>	<p>Berdasarkan data yang telah di dapat melalui observasi dan wawancara, peneliti menetapkan bahwa permasalahan yang di alami oleh konseli yaitu putus asa dalam mencari pekerjaan yang harus di hilangkan dengan cara menumbuhkan potensi diri konseli.</p>
3.	<p>Prognosis Menentukan pemberian bantuan atau</p>	<p>Dalam hal ini, peneliti memutuskan untuk memberi bantuan atau treatment kepada konseli</p>

	treatment kepada konseli	dengan menggunakan terapi naratif.
4.	<i>Treatment</i> Proses pemberian bantuan kepada konseli	Tahapan ini merupakan tahapan yang dilakukan setelah ditetapkannya prognosis, adapun langkah-langkah proses <i>treatment</i> sebagai berikut. a. Eksternalisasi Masalah Peneliti mengajak konseli untuk melepaskan asumsi-asumsi yang keliru. Konseli memisahkan masalah dengan menyebutnya sebagai “ <i>Perjalanan Sukses</i> ”. Peneliti membantu konseli untuk mengetahui apa penyebab dan dampak dari masalah yang di alami konseli. Dari <i>treatment</i> yang telah dilakukan, konseli sudah mulai bisa meninggalkan masalahnya dengan menganggap masalah tersebut merupakan sebuah pelajaran dan menempatkan dirinya di

		<p>luar masalah yang sedang dihadapinya. Konseli mengetahui asal dan dampak permasalahannya, sehingga ia mampu membuat rencana untuk menghadapi keputusasaannya dalam mencari pekerjaan.</p> <p>b. Dekonstruksi Cerita. Peneliti mencoba untuk menghilangkan Pikiran negatif Konseli yang mengakibatkan keputusasaan dan kegagalan selalu melekat pada diri konseli. Setelah itu, peneliti mengarahkan konseli untuk menemukan pemaknaan dalam kisah hidupnya. Peneliti memberikan stimulus kepada konseli untuk melihat di luar sana masih banyak orang yang lebih susah dibandingkan konseli.</p>
--	--	---

		<p>untuk menguatkan dekontruksi pada diri konseli, maka dibentuklah rumusan masalah keputusan yang bertujuan untuk menemukan sebuah tujuan dan harapan yang ingin dicapai oleh konseli dari proses <i>treatment</i> ini.</p> <p>c. <i>Re-authoring</i> Peneliti memberi selembor kertas kepada konseli untuk menuliskan kehipuan baru di masa depan yang tentunya harus lebih baik dari saat ini. Selembor kertas tersebut harus berisi kalimat-kalimat positif yang ditujukan pada dirinya sendiri. Hal ini bertujuan untuk membangkitkan semangat konseli, memotivasi, merubah pikiran konseli menjadi lebih positif,</p>
--	--	---

		<p>dan menumbuhkan kreativitas konseli dibarengi dengan menumbuhkan potensi diri konseli. Pada <i>Treatment</i> ini, konseli menyampaikan bahwa di hidupnya yang baru nanti ia tidak akan putus asa, ia akan berusaha mengembangkan potensi dirinya lebih baik lagi, ia bisa membuka lapangan pekerjaan melalui usaha kecil-kecilan yang akan di rintisnya. Dalam hal ini, judul yang di tulis pada karya tulisannya yaitu “<i>Perjalanan Sukses</i>”. Peneliti meminta konseli untuk menuliskan kalimat positif setiap hari dan sebanyak-banyaknya. Setelah menuliskan hal tersebut konseli diharuskan untuk bersyukur tentang apa</p>
--	--	---

		<p>yang di dapat hari ini. Serta menuliskan pada setiap lembaran yang ia tulis dengan menggunakan kalimat “<i>tidak ada yang menyelamatkan masa depanmu kecuali Allah SWT dan dirimu sendiri, Semangat</i>”</p> <p>d. Peneguhan Identitas Baru. Konseli memberikan dampak positif selama proses konseling Naratif berlangsung. Untuk meneguhkan kembali identitasnya dengan cara peneliti mengajak konseli untuk melihat film yang berjudul “<i>Good Will Hunting</i>” dengan ditayangkan film tersebut dapat memberikan dampak positif untuk penguatan perubahan diri konseli. Konseli yakin jika ia</p>
--	--	---

		<p>menumbuhkan potensi dirinya dengan baik maka ia akan keluar dari putus asa serta dapat merancang kembali masa depan yang lebih baik lagi dan mewujudkan mimpi-mimpinya.</p> <p>Dari menulis kalimat positif sebanyak-banyaknya, mensyukuri apa yang dirasakan setiap harinya, dan melakukan instropeksi diri, konseli mulai mengetahui kemampuannya dan ia memutuskan untuk mengembangkan potensi dirinya melalui wirausaha.</p> <p>e. Analisis Terapeutik. Dalam hal ini, konseli menunjukkan kepada lingkungannya bahwa ia bisa bangkit dari putus asa dan mengajak beberapa</p>
--	--	---

		<p>teman di sekitar rumahnya untuk membantunya dalam merintis kembali yang pernah berhenti dulu dan membuka usaha yang lain. Setelah melakukan proses aliansi terapeutik ini konseli merasa bahwa dirinya saat ini mempunyai tujuan hidup.</p>
5.	<i>Follow Up</i>	<p>Evaluasi dilakukan setiap kali pertemuan di awal hingga akhir proses konseling dengan sistematika di pertemuan kedua melakukan evaluasi pada pertemuan pertama, setelah itu dilanjutkan dengan proses konseling. Peneliti menanyakan dan memantau perkembangan konseli selama melakukan proses konseling. Berdasarkan hasil evaluasi, konseli banyak menunjukkan perubahan yang</p>

		<p>signifikan. Keadaan konseli semakin membaik dan jauh dari ciri-ciri orang yang mengalami putus asa. Setelah melakukan proses konseling naratif, peneliti tidak lupa melakukan follow up untuk melihat sejauh mana perubahan pada diri konseli. Sekalipun perubahannya sedikit-sedikit namun konseli sudah menunjukkan identitas barunya yang saat ini jauh lebih bermanfaat untuk lingkungan sekitar, saat ini konseli lebih introspeksi diri bahwa masukan dari teman-temannya sangat membantu konseli untuk berubah lebih baik lagi.</p>
--	--	---

b. Analisis Hasil Akhir Proses Konseling Terapi Naratif Untuk Menumbuhkan Potensi Diri Remaja Yang Putus Asa Dalam Mencari Pekerjaan di Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo

Berikut ini merupakan hasil dari penelitian setelah dilakukannya proses konseling terapi naratif

untuk menumbuhkan potensi diri remaja yang putus asa dalam mencari pekerjaan. Dalam hal ini, peneliti membandingkan konseli sebelum melakukan proses konseling dan sesudah melakukan proses konseling.

Tabel 4.10
Sebelum Melakukan Proses Konseling

No.	Kondisi konseli	Ya	Kadang	Tidak
1.	Tidak mempunyai tujuan hidup	V		
2.	Tidak adanya semangat dalam menjalani aktivitas	V		
3.	Tidak adanya rasa ambisi,berinisiatif. Dan minat dalam menjalani harinya	V		
4.	Turunnya kemampuan dalam hal memecahkan masalah dan sulitnya membuat keputusan dalam hidupnya	V		
5.	Merasa dirinya gagal	V		

Tabel 4.11
Sesudah Melakukan Proses Konseling

No.	Kondisi konseli	Ya	Kadang	Tidak
1.	Tidak mempunyai tujuan hidup			V
2.	Tidak adanya semangat dalam menjalani aktivitas			V
3.	Tidak adanya rasa ambisi, berinisiatif. Dan minat dalam menjalani harinya			V
4.	Turunnya Kemampuan dalam hal memecahkan masalah dan sulitnya membuat keputusan dalam hidupnya.		V	
5.	Merasa dirinya gagal			V

Berdasarkan kedua tabel tersebut, terlihat setelah dilakukannya terapi naratif terdapat adanya perbedaan yang dihasilkan, yaitu mampu merubah persepsi konseli menjadi lebih baik, dan lebih bisa mengendalikan rasa putus asanya, konseli sudah tidak merasakan gagal, ia kembali bersemangat menjalani hidupnya. Hal tersebut dibuktikan melalui perasaan yang di rasakan konseli, *Significant Other*, serta observasi dari peneliti. Dalam hal ini peneliti dapat melihat perubahan yang di alami oleh konseli sedikit demi sedikit dari hasil usahanya yang di lakukanselama ini.

2. Perspektif Islam

Dalam proses konseling yang telah dilakukan juga dapat dilihat dari prespektif islam, adapun metode keislaman yang dilakukan sekaligus dapatmenjadi hasil dari perubahan konseli terhadap permasalahannya. Berikut ini merupakan penjelasannya.

Dalam proses konseling yang telah dilakukan juga dapat dilihat dari prespektif islam, adapun metode keislaman yang dilakukan sekaligus dapatmenjadi hasil dari perubahan konseli terhadap permasalahannya. Berikut ini merupakan penjelasannya.

a. Tidak Berputus Asa

Putus asa merupakan perbuatan yang tercela. Dalam pandangan islam, putus asa merupakan hilangnya semangat untuk mencapai suatu hal yang lebih baik lagi dan tidak mempercayai takdir yang telah di gariskan oleh Allah SWT.

Allah SWT melarang umatnya agar tidak berputus asa dari rahmatnya. Sebab, sikap putus asa dapat membahayakan jiwa. Selain itu, akibat dari putus asa dapat membuat hubungan antarindividu dengan Allah SWT semakin menjauh, orang yang mengalami putus asa akan gugup dan memiliki perasaan khawatir yang parah. Kewajiban seorang manusia adalah selalu berbaik sangka terhadap Rabbnya. Manusia diberi akal oleh Allah SWT untuk berpikir terlebih dahulu sebelum melakukan tindakan yang hanya merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Seperti yang telah di jelaskan dalam QS. Al Hijr ayat 56:

قَالَ وَمَنْ يُفْنِطْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

“Dia (Ibrahim) berkata, “tidak ada yang berputus asa dari rahmat Tuhannya, kecuali orang yang sesat”¹⁴

Tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah kecuali orang-orang yang berpaling dari jalan kebenaran. Jika manusia beribadah dengan baik sesuai dengan syari’at dan selalu optimis bahwa amalannya diterima dan jika ditimpa sebuah permasalahan ia tidak mengeluh maka Allah SWT akan mengabulkan permintaanya. Begitu juga

¹⁴ Al-Quran dan terjemahannya, Departemen Agama RI, *Al Hijr 56*,

permasalahan yang dialami oleh konseli, ketika ia tidak mempunyai rasa putus asa maka ia akan berprasangka baik kepada Allah SWT.

b. Bersyukur

Allah SWT telah memerintahkan manusia untuk selalu bersyukur, dalam firman-Nya yang menjelaskan bahwa Allah SWT sudah memberikan kenikmatan bagi setiap hambanya, mereka yang mampu bersyukur merekalah yang mengingat Tuhannya. Dijelaskan dalam QS. Al Baqarah ayat 152:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.¹⁵

Bersyukur ketika senang dan bersabar ketika susah dapat dikatakan sebagai penyempurna iman manusia. Dalam dekonstruksi cerita dan *reauthoring*, sebisa mungkin konseli dapat mensyukuri nikmat yang saat ini diberikan oleh Allah SWT, ia mulai mengingat kembali betapa baiknya Allah SWT memberi kesehatandan akal yang masih baik untuk menghilangkan rasa putus asanya dan mulai menggali potensi dirinya. Maka dari itu, peneliti membantu konseli untuk menyadari banyaknya nikmat yang

¹⁵ Al-Quran dan terjemahannya, Departemen Agama RI, *Al Baqarah 152*, hal. 23

telah ia dapatkan dari Allah SWT dan selanjutnya konseli mengekspresikan bentuk dari rasa syukur dengan cara memulai kembali usahanya yang sempat berhenti dan mengembangkan beberapa usaha lainnya.

c. Mengaji dan Do'a

Mengaji dapat digunakan konseli untuk menenangkan hati ketika ia sedang dirundung masalah, sedangkan dengan berdo'a konseli dapat meminta sebuah petunjuk kebaikan kepada Allah SWT tentang masalah yang sedang di hadapinya, dua hal tersebut sangat diperlukan oleh semua manusia. Dalam hal ini, peneliti menyarankan kepada konseli untuk lebih sering mengaji dan berdo'a setelah melakukan sholat fardhu agar konseli dapat mengolah rasa putus asa tersebut dengan baik lagi dan konseli dapat mencurahkan seluruh keluh kesahnya selama ini kepada Allah SWT. Seperti yang telah dijelaskan pada QS. Al-Isra ayat 82 :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ
إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”¹⁶

¹⁶ Al-Quran dan terjemahannya, Departemen Agama RI, *Al Isra* 82, hal.290.

Setiap manusia menginginkan sebuah kebahagiaan. Sebagian mufassir berpendapat bahwa Al-Qur'an merupakan rahmat dan penawar bagi manusia yang sedang mengalami kegelisahan, sehingga dengan membaca Al-Qur'an dapat menurunkan rasa putus asa, kegelisahan dan kecenderungan kepada kebatilan. Sedangkan dengan berdo'a konseli bisa meminta sebuah petunjuk kebaikan dan Allah SWT akan mengabulkan do'a-do'a hambanya apabila mereka meminta. Seperti yang ada di QS. Al Baqarah ayat 186 :

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdo'a apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah) Ku dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”¹⁷

Ayat di atas menjelaskan bahwa setiap mukmin yang berdo'a harus melaksanakan ajaran agama terlebih dahulu dan memerintahkan agar manusia percaya kepada-Nya. Bukan saja mengakui keesaan Allah SWT namun juga meyakini bahwa

¹⁷ Al-Quran dan terjemahannya, Departemen Agama RI, *Al Baqarah 186*, hal. 28.

Allah SWT akan memberi yang terbaik untuk si pemohon, mempercayai bahwa Allah SWT tidak akan menyalahkan do'a para hambanya yang meminta. Allah SWT maha mengetahui, bisa jadi do'a kita selama ini dikabulkan namun tidak langsung saat itu juga. Mungkin, terkabulnya do'a tersebut berupa rahmat dari-Nya kelak ketika di akhirat, atau diberikannya sebuah anugerah lain di luar keinginan kita selama ini, dan justru pemberian Allah itulah yang sebenarnya dibutuhkan.

d. Berbuat Baik

Setiap manusia diharuskan berbuat baik kepada sesama. Allah SWT memerintahkan manusia untuk saling tolong menolong, seperti yang dijelaskan pada QS. Al Hujurat ayat 10 :

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

“Sesungguhnya orang-orang mu'min adalah bersaudara karena itu damaikanlah antara kedua saudaramu dan bertakwalah kepada Allah supayakamu mendapat rahmat.”

Makna dari ayat di atas menegaskan bahwa orang mukmin itu bersaudara, untuk bisamerasakan hidup bahagia sesama mukmin harus bisa menjaga dengan melakukan hal-hal baik, diantaranya yaitu menghargai perbedaan pendapat, membantu orang lain yang merasa kesulitan, dan saling menjaga antar mukmin.

Tidak ada salahnya konseli berbuat baik terhadap orang lain. Menurut pernyataan konseli, selama ini ia merasa bahwa lingkungannya tidak mendukungnya sama sekali, banyak pertanyaan-pertanyaan yang menyinggung konseli, pertanyaan-pertanyaan tersebut terlontar dari tetangga, teman, bahkan keluarganya sendiri. Namun, dalam hal ini peneliti mengajak konseli untuk selalu berbuat baik kepada mereka yang pernah menyinggungnya. Dengan menggunakan cara ini, konseli mengajak teman di lingkungan rumah yang tidak bekerja untuk bekerja bersama dengannya, hal ini dapat mengurangi pengangguran di lingkungan rumah konseli.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan dari penelitian yang telah diuraikan diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa:

1. Proses

Dalam proses Terapi Naratif Untuk Menumbuhkan Potensi Diri Remaja Yang Putus Asa Dalam Mencari Pekerjaan Di Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo menggunakan lima tahapan proses, dimulai dari identifikasi masalah konseli, diagnosis yang bertujuan untuk menentukan inti permasalahan konseli, kemudian menentukan prognosis untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan diberikan kepada konseli, setelah itu peneliti memberikan *treatment* kepada konseli sesuai dengan permasalahan yang di hadapinya, dan yang terakhir ialah *follow up* atau tindak lanjut hasil yang telah di dapatkan oleh konseli setelah melakukan proses konseling. dalam permasalahan yang di alami oleh konseli, peneliti memberikan *treatment* terapi naratif dengan langkah yang *Pertama* yaitu eksternalisasi masalah. *Kedua*, dekonstruksi cerita dan bersyukur. *Ketiga*, *Reauthoring* dan menuliskan kalimat positif yang ditujukan pada dirinya sendiri. *Keempat*, penguatan identitas baru. *Kelima*, aliansi terapeutik.

2. Hasil

Hasil dari pemberian konseling Terapi Naratif Untuk Menumbuhkan Potensi Diri Remaja Yang Putus Asa Dalam Mencari Pekerjaan Di Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo yang dilakukan dengan menggunakan observasi secara langsung di dapatkan dari informan *significant other* yang merupakan orang tua dan teman konseli. Berdasarkan pemantauan peneliti, terdapat adanya perbedaan yang dihasilkan setelah melakukan proses konseling. Seperti halnya, konseli mampu merubah persepsi hidupnya menjadi lebih baik lagi, ia juga lebih bisa mengendalikan putus asanya, dan sudah tidak merasakan bahwa dirinya adalah orang yang gagal, saat ini konseli kembali bersemangat menjalani hari-harinya. Konseli mulai menampakkansedikit demi sedikit perubahan yang di alaminya, dalam hal ini peneliti berusaha menyemangati konseli untuk selalu mengingat tujuan baiknya

B. Saran dan Rekomendasi

Dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekuarangan dan ada beberapa hal yang juga perlu di evaluasi. Maka dari itu, peneliti memberikan rekomendasi yang bertujuan untuk menjadi lebih baik lagi di kemudian hari. Kepada siapapun yang membaca laporan penelitian ini, semoga permasalahan yang dialami oleh konseli dapat di ambil sisi baiknya. Kepada peneliti selanjutnya, yang akan melakukan penelitiandengan permasalahan atau *treatment*

yang sama, peneliti berharap bisa memperbaiki hal-hal yang kurang dalam penelitian ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini bisa dikatakan jauh dari kata sempurna, karena masih adanya keterbatasan. Adapun keterbatasan penelitian dalam laporan penelitian ini yaitu konseli yang tiba-tiba membatalkan pertemuan konseling dikarenakan melamar pekerjaan, penyesuaian waktu antara konseli dan konselor, dan lingkungan yang kurang kondusif untuk melakukan proses konseling.



DAFTAR PUSTAKA

- _____. 2019. *Kecamatan Balongbendo Dalam Angka 2017*. Sidoarjo: Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo.
- Abels, paul. 2001. *Understanding Narrative Therapy: A Guide Book For The Cial Worker*. New York : Springer Publishing Company.
- Al –Kumayi, Sulaiman. 2014. *La Tahzan : Mencapai Kebahagiaan Sejati*, Jakarta: Erlangga.
- Al-Quran dan terjemahannya, Departemen Agama RI
- Amalia, Riza. 2019. Skripsi : *Terapi Eksistensial Humanistik Dalam Mengatasi Siswa Putus Asa (Studi Kasus Siswa X Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Sidoarjo*. Surabaya : UINSA
- Amin, Samsul Munir. 2007. *Kenapa Harus Stress*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Asih. 2015. Skripsi : *Motivasi Belajar Siswa di SMP Negeri 15Yogyakarta*. Yogyakarta : UNY.
- Azizah, Ainul. 2017. *Jurnal BK UNESA : Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Naratif*.
https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk_unesa/article/view/18935/17288 diakses 15 September2020
- Bungin, Burhan. 2001. *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya:Airlangga University Press
- Bungin, Burhan. 2012. *Metodelogi Penelitian Kualitatif* . Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Caninsti, Riselligia. 2012. *Jurnal Psikogenesis : Penyusunan*

Skala Keputusan asaan Untuk Pasien Penyakit Kronis (Studi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalinkan Terapi Hemodialisis). Vol. 1 No. 1.

- Carpenito, Lynda J. 2010. *DIAGNOSIS KEPERAWATAN, Aplikasi Pada Praktik Klinis* Ed. 9 Jakarta: EGC, tt.
- Corey, Gerald. 2009. *Theory dan Practice of Counseling and Psychotherapy, Ninth Edition*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Drajat, Zakiyah. 2002. *Psikoterapi Islam*. Jakarta: Bulan Bintang
- Farran, C.J, dkk. 1995. *Hope and Hopelessness : Critical Clinical Constructs*, CA : Sage Publishing Company.
- Farran, C.J, dkk. 1995. *Hope and Hopelessness : Critical Clinical Constructs*, CA : Sage Publishing Company.
- Ginintasasi, Rahayu. 2019. *Teknik Terapi Keluarga*. Jurnal Psikologi.
- Handoko, Nuryo. 2016. Skripsi : *Bimbitan dan Konseling Dalam Mengembangkan Potensi Diri Siswa Dengan Metode Qur'anic Power di MAN Yogyakarta 1*. Yogyakarta : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Herdiansyah, Haris. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Idei Khurnia, Swasti. 2013. *Jurnal Psikologi : Menurunkan Kemecasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup* Vol. 40, No.1.
- Idris, Muhammad. 2015. *Strategi Dakwah Yayasan Komunikasi Sahabat dalam Pengembangan Potensi Diri Kaum Tunanetra di Mijen Kota Semarang*. Semarang : UIN Wali Songo.
- Idris, Muhammad. 2015. *Strategi Dakwah Yayasan*

Komunikasi Sahabat dalam Pengembangan Potensi Diri Kaum Tunanetra di Mijen Kota Semarang. Semarang : UIN Wali Songo.

Juwita, Widya, dkk. 2017. Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Negeri Semarang : *Konseling Naratif untuk Meningkatkan Konsep Diri* Vol. 6 No.1.

L.J., Moloeng. 2001. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Leevaletine, Jaws. 2005. *Pure Tower*, Terj. Refina Inariasari. Jakarta: Buana Ilmu Populer.

Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Pernada Media Group.

McLeod, Jhon. 2006. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus* Ed. 3, Cet 1. Jakarta : Prenada Media.

Melinda, Riza dan. 2017. Jurnal BK Unesa : *Studi Perilaku Hopelessness Pada Siswa Di SMK Daruttaqwa, Gresik*. Vol. 07 No. 03.

Mudarrisi Muhammad Taqi al. 2006. *Jangan Stress Karena Cobaan*, terjemahan Andi Emme. Jakarta: Zahra.

Mukjizat Al-Qur'an dan As-Sunnah tentang IPTEK. Bandung: Cipta Insan Press, tt

Partawijaya, Yan. 2017. Skripsi : *Layanan Bimbingan Karir Dalam Meningkatkan Potensi Diri Melanjutkan Masa Depan Pada Siswa SMKN 1 Way Tenong*. Lampung : UIN Raden Intan Lampung.

Payne, Martine. 2006. *Narrative Therapy*. London: SAGE Publications Ltd.

Purbaning Tyas, Prias Hayu. 2015. Jurnal Fokus Konseling : *Pendekatan Naratif Dalam Konseling Rational*

Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengelola Emosi Vol. 1 No. 2.

- R, Albert. dan J, Gilbert. 2008. *Buku Pintar Pekerja Sosial*, Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Riadi, Muchlisin. 2013. *Potensi Diri*, dari <https://www.kajianpustaka.com/2013/10/potensi-diri.html?m=1>. diakses pada tanggal 30 September 2020
- Rizal, Yose. 2010. *Jangan Berputus Asa*. Jakarta : Media Setia Karya.
- S.A. Gede, Ni Luh. 2017. *Jurnal Akuntansi Program S1 : Pengaruh Minat, Potensi Diri, Dukungan Orang Tua, dan Kesempatan Kerja Terhadap Keputusan Mahasiswa Pemilih Jurusan Akuntansi Program S1 Universitas Pendidikan Ganesha*. Vol. 8, no. 2.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- W.U.P, Afifah. 2019. *Skripsi : Konseling Terapi Naratif Dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Pada Seorang Mahasiswa Putus Asa Menyelesaikan Tugas Akhir Di Uin Sunan Ampel Surabaya*. Surabaya : UINSA
- Wibowo, Hery. 2007. *Fortune Favor the Ready*. Bandung: OASE Mata Air Makna.
- Yusuf, Syamsu. 2016. *Konseling Individu Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Zulaiha, Eni dan Mulyana. *Mengatasi Putus Asa : Konsep Problem Solving Putus Asa Prespektif Tafsir Tematik*. Bandung : Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Wawancara dengan konseli pada 20 dan 29 Oktober 2020

Wawancara dengan konseli pada 19 Desember 2020

Wawancara dengan konseli pada 24 Desember 2020

Wawancara dengan konseli pada 4 Januari 2021

Wawancara dengan konseli pada 22 Januari 2021

Wawancara dengan konseli pada 29 Januari 2021

Wawancara dengan konseli pada 12 Februari 2021

